

SOMOS MEDICOS

JUL/AGO 2020

Entrevistas
Julián Weich

“*Si siempre estás
en modo aprender
en la vida,
salís ganando*”

Actualidad profesional
*Dra. Silvia González Ayala: el mundo necesita
cambiar para no volver a enfermarse*

Tecnología
*Fotos hasta las nubes: 3 servicios para guardar,
gestionar y editar imágenes online*

FEMEBA

FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Brindando servicios a los
profesionales médicos
de la provincia.



Nos une el trabajo,
nos une la vocación.
Somos Médicos.

Informes: ☎ (0221) 439 1300 | @ sec-me@femeba.org.ar

www.femeba.org.ar

FUNDACIÓN FEMEBA

Promoviendo el desarrollo científico y proponiendo la educación continua, como aspecto esencial para el perfeccionamiento constante.

FORO DE LA SALUD Y
LA CUESTIÓN SOCIAL

INSTITUTO
FEMEBA

EDITORIAL
FUNDACIÓN
FEMEBA

COMISIÓN DE
BIOÉTICA

FARMACOLOGÍA

PROGRAMA ARGENTINO
DE MEDICINA PALIATIVA

En las últimas dos décadas, desarrollamos actividades docentes, de investigación y de extensión, dirigidas al profesional médico y al personal no médico dedicado a la salud.

Informes: ☎ (0221) 439 1395 | @ secretaria@ivf.fundacionfemeba.org.ar

www.fundacionfemeba.org.ar

Contenidos

06.

ACTUALIDAD PROFESIONAL

Dra. Silvia González Ayala: el mundo necesita cambiar para no volver a enfermarse



27.

NUESTRAS CIUDADES

Pehuajó, un nombre guaraní en medio de La Pampa, mucha historia y una tortuga



48.

ENTRE COPAS

Misterios del Noroeste: renacen las bebidas fabricadas con ingredientes ancestrales



14.

DE VIAJE

Ushuaia en verano: días más largos y propuestas para aprovechar cada minuto



32.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

Cucharas listas: la vuelta al mundo en 12 sopas y un puchero



52.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

Sarampión: un regreso inoportuno y una meta alcanzable

62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO

• Algunos zoos y acuarios de la Provincia • Mad Men • Fragmentos de un discurso amoroso, Roland Barthes



20.

NUESTROS MÉDICOS

Dr. Fernando Marcelo Gómez: "Yo creo que podría haber hecho varias cosas, pero sé que elegí muy bien"



36.

ENTREVISTAS

Julián Weich: "Si siempre estás en modo aprender en la vida, salís ganando"



56.

ECO MUNDO

El medio ambiente, el desarrollo, los cambios y las oportunidades de un nuevo paradigma



64.

PERFILES

Daniel Raffo: una batería, una guitarra y el amor por el blues



44.

TECNOLOGÍA

Fotos hasta las nubes: 3 servicios para guardar, gestionar y editar imágenes online



60.

MUNDO FEMEBE

Instituto FEMEBE: presente y futuro en constante cambio y crecimiento



65.

NUESTRAS HISTORIAS

Amores trunco: una historia en la guardia

Staff

Director:
Guillermo Cobián

Comité Editorial:
Christian Márquez
Diego Regueiro
Norberto Melli
Verónica Schiavina
Alberto Cuyeu

Colaboradores:
Julia Langoni
Gabriel Negri
Tomás Malato
Martín Cañas
Martín Urtausun

Coordinación:
Dolores Massey

Redacción y Edición:
Carolina Cazes

Directora de Arte:
Bernarda Ghio

Impresión:
Arte y Letras S.A.
Av. Mitre 3027, Munro.
Buenos Aires, julio de 2020.

La revista SOMOS MÉDICOS es propiedad de la Federación Médica de la Provincia de Buenos Aires. Editorial Fundación FEMEBE.

Calle 5 n° 473 (41 y 42). La Plata. (1900).

www.femeba.org.ar
somosmedicos@femeba.org.ar

Nro. de Registro DNDA 5329309. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial del material de la revista sin autorización escrita del editor está prohibida. El contenido de los avisos publicitarios y de las notas no es responsabilidad del editor ni expresa sus opiniones.



Dra. Silvia González Ayala: el mundo necesita cambiar para no volver a enfermarse

La Dra. González Ayala es Profesora Titular de la Cátedra Infectología (Facultad Ciencias Médicas) Universidad Nacional de La Plata, Consultora en Infectología y Miembro del Comité Institucional de Revisión de Protocolos de Investigación, Hospital de Niños Superiora Sor María Ludovica de La Plata y Miembro de la Comisión de Vacunas de la SADI y de la Comisión Nacional de Seguridad en Vacunas. Con ella hablamos sobre infectología en general y la pandemia en particular.

Por Carolina Cazes

A la distancia, como los tiempos lo imponen, la prestigiosa infectóloga nos concedió un espacio en su apretada agenda para contestar estas preguntas por correo electrónico.

¿Cuánto tiempo lleva erradicar una enfermedad?

Las únicas enfermedades pasibles de erradicación son las prevenibles por vacunación y que tienen reservorio humano exclusivo. En una primera etapa disminuye el número de casos y aumenta el intervalo entre las epidemias y en la segunda etapa se eliminan (no hay casos, pero persisten las causas). Algunas enfermedades eliminadas son: poliomielitis, rubéola y sarampión.

6.

Erradicación es la ausencia de enfermedad y también de las causas que la provocan. La única enfermedad erradicada es la viruela. Desde 1980 no hubo más casos y toda la población mundial fue alcanzada con la vacunación antivariólica.

¿Cuándo se puede decretar el fin de una pandemia?

El fin de una pandemia lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) en base a la evolución en la presentación de las epidemias locales y regionales, las ondas u olas que se han producido, la estimación de la población alcanzada por el agente causal, la disponibilidad o no de tratamiento específico, profilaxis activa/pasiva, quimioprofilaxis.

¿Cómo son los escenarios posibles de culminación?

Hay varios: puede ser que se produzca la llamada inmunidad del rebaño, es decir, un enlentecimiento de la circulación viral debido al número de personas infectadas que desarrollaron inmunidad. Otra alternativa es que haya disponibilidad de un tratamiento específico que permita interrumpir la cadena de transmisión y aún más si puede ser utilizado también como profilaxis postexposición. Una tercera posibilidad, sería que exista una profilaxis activa –una vacuna– segura, eficaz y con acceso universal.



En los últimos 30 años, el número de brotes de enfermedades infecciosas detectados se ha multiplicado por tres ¿piensa que esto seguirá incrementándose?

En la medida en que los responsables de los gobiernos continúen priorizando el interés económico en el mediano y largo plazo por sobre la economía sustentable y la salud, lamentablemente, la respuesta será sí.

La mayoría de los brotes –epidemias– son de enfermedades que tienen un origen zoonótico; esto se debe a un conjunto de causas relacionadas con la acción/interferencia del hombre en los ecosistemas naturales, la ocupación de éstos alterando el equilibrio ecológico, el tránsito de un medio ambiente silvestre al urbano con mediana-alta densidad poblacional, la migración de especies hacia poblados por la destrucción de su hábitat (triatoma spp, murciélagos, etc.), el desmonte para la agricultura y ganadería intensivas, la convivencia de animales silvestres y domésticos vivos en grandes centros urbanos en algunos países y el calentamiento global.

COVID-19: la enfermedad que azota al mundo

¿Cuáles son las características que hicieron que la enfermedad COVID-19 se convirtiera en una pandemia?

El virus causal de COVID-19 es de origen zoonótico y de transmisión respiratoria de alta eficiencia. La estimación original fue que, una persona infectada con SARS-CoV-2, contagiaba entre 1,8–4,8 personas. Sin embargo, se comprobó que algunas fueron altamente transmisoras y contagiaron hasta

18 personas. Además, no se valoró oportuna y adecuadamente el rol transmisor de los asintomáticos, ni de quienes presentaban formas leves.

¿El SARS-CoV-2, llegó para quedarse, o puede ocurrir que este virus deje de circular como el SARS 2002?

El SARS-CoV o Coronavirus Urbani (2002) tenía baja transmisión respiratoria y fecal-oral combinada y su pico de transmisión se producía después del inicio de los síntomas. Por eso, las medidas de aislamiento de los enfermos y la cuarentena estricta de los contactos dieron como resultado el control y la eliminación de la circulación del virus.

En cambio, el agente causal de COVID-19 tiene una muy alta eficiencia de transmisión respiratoria que se inicia 24–48 horas antes de la presentación de los primeros síntomas, más la transmisión por las personas asintomáticas y las que tienen formas leves. Estas características del virus, combinadas con el tráfico de personas, la celeridad de los viajes y la susceptibilidad universal explican la velocidad de la transmisión desde el foco inicial en Wuhan y la emergencia de epidemias en otras ciudades chinas y de otros países, inicialmente asiáticos.

El 30 de enero, la OMS declaró la Emergencia Internacional en Salud y el 11 de marzo la pandemia. La evolución ha ocurrido de este a oeste y de norte a sur. La intensidad de las epidemias fue modificándose con el transcurrir de las semanas, en los distintos países: inicialmente en Asia, después en Europa; y, actualmente, en América y África, sus nuevos epicentros.

Se estima que entre el 60 y el 70 por ciento de la población mundial se infectará. Sin profilaxis activa

7.



accesible universal, el virus continuará circulando. Una posibilidad es que lo haga en ondas u olas para después persistir como virus endémico, causando casos esporádicos o en conglomerados. Se está completando la primera ola, al afectar las poblaciones de todos los continentes con mayor o menor intensidad, según las ciudades y los países.

¿Es un virus más difícil que otros de descifrar para la comunidad científica?

El virus fue identificado el 7 de enero de 2020 por el Instituto de Microbiología de la Academia de Ciencias de China y su genoma fue inmediatamente puesto a disposición de la comunidad científica internacional.

En cada uno de los países afectados se realizaron y realizan estudios virales. Así, de la cepa original de Wuhan, se han descrito diferentes clados y halotipos basados en las mutaciones. Está pendiente la relación entre esos cambios virales con la eficacia de la transmisión, las formas clínicas de presentación y la letalidad. Todavía no se conoce en forma completa la fisiopatogenia y la respuesta inmune.

La pandemia no afecta de la misma manera a las poblaciones ¿Qué podemos esperar del encuentro entre el SARS-CoV-2 y la pobreza?

Las poblaciones que viven en la pobreza son las más vulnerables. Sus condiciones de vida son muy desfavorables y facilitan la transmisión de SARS-CoV-2: hacinamiento, convivencia intergeneracional, falta de acceso a servicios básicos de saneamiento ambiental como agua segura y eliminación sanitaria de excretas; reducida oportunidad de acceso a la atención de la salud, malnutrición, frecuencia de comorbilidades, falta de acceso a las medidas preventivas como el uso de lavandina, jabón y alcohol gel.

El 18 de marzo, en nuestra primera reunión con las autoridades de salud de la provincia de Buenos Aires, planteamos esta realidad, así como también la necesidad de una cuidadosa observación de la infección en los niños.

COVID-19: la versión argentina

Muchos coinciden en que, con el confinamiento temprano, ganamos tiempo ¿se aprovechó?

Para saberlo habría que diferenciar los aspectos a considerar.

En el subsector salud, tanto público como privado, el confinamiento temprano fue utilizado para aumentar la disponibilidad de camas y plazas para Cuidados Intensivos, la provisión de equipos de protección personal, la incorporación de personal

y su reconversión, la organización para la atención y la capacitación. Además, se adaptaron asociaciones civiles, clubes, hoteles, universidades, etc. para brindar asistencia a las personas sospechosas hasta el diagnóstico. Especialmente pacientes infectados asintomáticos o con formas leves, que no pueden cumplir el aislamiento en sus hogares.

En el área de investigación, se constituyó la Unidad COVID-19, entre el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, el CONICET y la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (Agencia I+D+i). La asignación de recursos y el compromiso de nuestros científicos dieron importantes resultados. El equipo liderado por los Dres. Carolina Carrillo y Adrián Vojnov (CONICET, Instituto de Ciencia y Tecnología César Milstein) logró desarrollar el Neo-KitMR, una prueba de biología molecular, la reacción de la polimerasa en cadena (PCR) con una técnica que no requiere los cicladores importados y de alto costo y permite obtener resultados más rápidos. El equipo dirigido por la Dra. Andrea Gamarnik (CONICET, Fundación Instituto Leloir), por su parte, desarrolló COVIDAR IgGMR, una prueba de IgG específica por método de enzimoimmunoensayo de alta sensibilidad y especificidad. Además, el Instituto de Investigaciones Físicoquímicas Teóricas y Aplicadas (INIFTA) de la Universidad Nacional de La Plata, CONICET junto a la empresa Gisens Biotech, está desarrollando una prueba de medición portátil con biomoléculas con sensores nanomateriales, cuyos resultados se tendrán en 5 minutos a partir del hisopado respiratorio. Sin embargo, faltó el trabajo integrado transdisciplinario coordinado por las autoridades en los barrios con necesidades básicas insatisfechas para asegurar la información sobre medidas de prevención, el abastecimiento de agua segura, la provisión de insumos como jabón, alcohol en gel y lavandina para los habitantes de aquellas viviendas que, por sus características pudieran ser utilizados.

Se estima que existen 1.800 barrios de estas características en el Gran Buenos Aires y 240 en La Plata. Además, debió haberse organizado a la comunidad y las organizaciones de la sociedad civil en la vigilancia activa y a cargo de personas capacitadas de la misma comunidad con liderazgo y con el apoyo y supervisión de la autoridad de salud.

El confinamiento social es una medida discutida. Y ha tomado diversas formas en el mundo: hay países como Suecia que optaron por el confinamiento selectivo de las poblaciones más vulnerables, otros como Chile realizaron cierre por zonas según la dinámica de circulación y otros como Nueva Zelan-

Seguro de Responsabilidad Civil Profesional Póliza Complementaria

- ▶ Es obligatorio contar con una póliza base, con un monto mínimo de Suma Asegurada de \$500.000
- ▶ La póliza complementaria opera sobre la suma asegurada cubierta por la póliza base (contratada previamente por el profesional)

FEMEBA otorga la póliza,^(*)
con un monto de cobertura de \$1.000.000,
en forma totalmente **GRATUITA**

Informes: ☎ (0221) 439 1300 | @ sec-me@femeba.org.ar
www.femeba.org.ar

(*) Beneficio vigente solo para los médicos inscriptos en el listado de prestadores, habiendo suscripto el contrato de adhesión



da, Australia, Austria, Israel, tardó en Lombardía, España, Londres y Nueva York, realizaron un confinamiento completo en tiempos diferentes de la evolución de la epidemia.

Las estimaciones iniciales, formuladas por el Colegio Imperial de Londres respecto a los escenarios sin confinamiento han sido refutadas y se ha planteado que, al cabo de un año, los datos podrían ser homologables con independencia de la estrategia utilizada. Se considera que los daños en las áreas económicas, sociales, educativas, de salud mental y de acceso a la atención de la salud (demora en el diagnóstico por consulta no oportuna, falta de seguimiento de enfermedades crónicas, dosis subóptimas de drogas para prolongar su uso para no salir por el miedo, incumplimiento del Calendario de Vacunación, etc.) excederán ampliamente el ahorro en morbimortalidad por COVID-19.

Algunos estudios estiman que el distanciamiento social podría ser necesario hasta 2022, ¿coincide?

No. Ello dependerá de la evolución de las epidemias en las ciudades y los países. La experiencia acumulada en función de las características de la apertura y el tiempo en relación con el pico de la epidemia, en un escenario sin vacunas, del crecimiento del número de casos post apertura, de la presentación o no de una segunda ola. Algunas de las medidas higiénicas recomendadas, como lavarse frecuentemente las manos, evitar tocarse la cara/boca/ojos/nariz, protegerse con el pliegue del codo al toser o estornudar, deberán ser incorporadas definitivamente.

Respecto a la distancia, mayor a 1,5 m, entre personas, dependerá de la evolución de la pandemia.

Teniendo en cuenta la gran cantidad de asintomáticos y que de a poco vuelven las consultas médicas no vinculadas al COVID-19 ¿qué medidas deberían tomar los profesionales de la salud en la atención de casos no sospechosos?

El concepto clave es "la otra persona está infectada hasta que se demuestre lo contrario". Por lo tanto, las medidas de protección del paciente y de los miembros del equipo de salud deben ser universales.

10. El paciente debe concurrir con tapa boca-nariz, higienizar sus manos con alcohol gel al ingreso y tantas veces como sea necesario; si la práctica lo permite, se debe mantener una distancia mínima

mayor o igual a 1,5 m.

Además, en algunas instituciones, se realiza el control de temperatura al ingreso. Otra herramienta es el tamizaje telefónico al solicitar el turno que se reitera antes de la consulta, por personal administrativo. Todos los miembros del equipo de salud deberán asistir rutinariamente con barbijo, anteojos o gafas y protector facial, ambo con/sin guardapolvo, camisolín común.

Hubo mucha controversia sobre la cantidad de tests, ¿es importante testear mucho?

El 16 de marzo de 2020, la OMS recomendó realizar la mayor cantidad de pruebas diagnósticas posibles para interrumpir las cadenas de transmisión. Según el organismo, el muestreo es adecuado si el porcentaje de positivos se mantiene menor o igual a 10. Si ese porcentaje es más elevado, la cantidad de muestras es insuficiente.

En nuestro país, ante los focos en barrios vulnerables, el 5 de mayo se inició la búsqueda activa, casa por casa, de las personas con síntomas sospechosos, en el marco del Programa DETeCTAR del Ministerio de Salud de la Nación. Los resultados, como era previsible, han mostrado hasta 60% de positivos en los contactos estrechos del caso y evaluando sólo a las personas que refieren síntomas en la búsqueda activa.

¿Por qué hay tantos contagios en personal de la salud en nuestro país?

Argentina tiene una de las frecuencias más altas de infecciones en el equipo de salud. En La Plata, a fin del mes de mayo, el 30% de los casos confirmados se produjo en personal de salud. Tenemos que lamentar la muerte de personal de seguridad, enfermeros y médicos. Esta situación es multifactorial: el pluriempleo; la capacitación en el uso de los equipos de protección personal; la calidad de los equipos, el cumplimiento de todas las medidas de bioseguridad intrainstitucional, no solo en la asistencia de los pacientes, sino también en lo social, durante el descanso y las comidas, por ejemplo. No está incorporado el concepto básico "el otro está infectado" para proceder rutinariamente.

Coronavirus en Argentina, escenarios posibles

En marzo, en su disertación en FEMEBA, decía

que la epidemia era inexorable. Esta revista sale en julio ¿cuáles son los escenarios posibles para esa fecha?

Esa afirmación se sostiene. La epidemia está en curso y en ascenso. Estamos a fines de mayo y continuamos con el aumento sostenido del número de casos, en particular en la Ciudad de Buenos Aires y el conurbano.

Considero que los escenarios podrían ser dos:

En el primero se mantiene el aumento del número de casos, pero controlado, sin que la capacidad asistencial llegue al límite o sea excedida.

En el segundo, se alcanza el pico, con posibilidad de que sea superada la capacidad asistencial para después iniciar la declinación.

La evolución de las epidemias en otros países ha mostrado que el ciclo en el aumento de casos dura alrededor de 8 semanas.

¿De qué dependen estas dos posibilidades? Estrictamente del comportamiento individual en el cumplimiento de las medidas de prevención y de las intervenciones del Estado con vigilancia activa: detección, aislamiento y diagnóstico del caso sospechoso y de sus contactos con el fin de interrumpir la cadena de transmisión.

A la fecha de esta entrevista, no se ha iniciado, desde la autoridad sanitaria, la detección en busca de personas asintomáticas excepto en algunas empresas como la automotriz Toyota en su planta de Zárate y alguna del interior bonaerense.

Mucho se habla de una "nueva normalidad" ¿qué posibilidades hay de que esta nueva normalidad se parezca a la vida anterior a la pandemia? ¿es el adiós definitivo al mate?

La nueva normalidad dependerá de las condiciones epidemiológicas en que se produzca el levantamiento del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio.

Tenemos, una vez más, la ventaja de ir aprendiendo de los criterios aplicados para reanudar las actividades en forma progresiva, así como también la evolución del número de casos nuevos en los países que nos antecedieron en el desarrollo, tanto de la epidemia, como de la apertura: China, los países europeos y los Estados Unidos.

El mate, nuestra bebida nacional, podrá seguir consumiéndose, pero modificando el hábito: cada uno con su mate. Es un hábito muy difícil de modificar.

Si se descubre la vacuna, una vez que se pueda distribuir ¿por cuánto tiempo seguiremos viendo casos de Covid?

Es impredecible. Dependerá de la aceptación y adherencia al esquema vacunal, la eficacia y efectividad de la vacuna, la población objetivo de la vacunación, las coberturas vacunales alcanzadas y la duración de la inmunidad conferida por la vacuna.

¿Cómo es la situación en niños?

Es una situación que requiere seguimiento y esto fue planteado desde el inicio de la epidemia.

En las distintas series publicadas de China y los Es-





tados Unidos, los menores de 18 años fueron alrededor del 2% de los afectados. Pero en nuestro país, llegan al 14% y, en La Plata al 30 de mayo, al 7%. La mayor frecuencia está relacionada con el número de niños por familia y las condiciones habitacionales.

Los datos de letalidad en la ciudad de Nueva York (Estados Unidos) son elocuentes al evidenciar que es mayor en las poblaciones afroamericana y latina, menos favorecidas económicamente.

En Argentina, la proyección censal al año 2018 muestra que el 25% de la población es menor de 15 años y el 50% de ellos padece pobreza estructural (informe Unicef, noviembre 2019). Este es un factor determinante para el incremento del riesgo de transmisión. Además, se desconoce el impacto de la malnutrición en la evolución de la infección.

Las formas clínicas de presentación en la edad pediátrica son de leves a moderadas en los niños y adolescentes inmunocompetentes y graves en los inmunocomprometidos.

Por otra parte, en niños de países como España, Reino Unido y Estados Unidos se han descrito otras formas de presentación de COVID-19. Éstas son: enfermedad febril exantemática, con exantemas con diferente morfología, así como también una forma grave y rápidamente evolutiva, el síndrome inflamatorio multisistémico (tipo Enfermedad de Kawasaki). En nuestra realidad, la presentación inicial como enfermedad febril exantemática puede ser un distractor en el primer nivel de atención, ya que puede confundirse con dengue, sarampión, varicela, etc. y por eso es de suma importancia el conocimiento de la situación epidemiológica local.

¿Qué condiciones piensa usted que deberían darse para que sea posible el regreso a clases?

Hay diferentes escenarios y en todos deberán manejarse con un protocolo estricto.

Los municipios, departamentos o provincias sin casos de transmisión comunitaria deberían haber reiniciado las actividades en todos los niveles y tener un plan de acción ante la modificación de la situación epidemiológica.

Aquéllos que llevan más de 4 semanas sin casos deberían considerar el reinicio de las actividades, comenzando, si hubiera, por las escuelas rurales en la primera semana y después el resto.

En lugares con alta densidad demográfica y casos, las actividades educativas tendrían que reiniciarse en la curva de descenso, de acuerdo al número de casos por día que establezca la autoridad sanitaria.

En cualquier situación se deberá: informar al personal educativo y a los padres o cuidadores que

un alumno con algún síntoma no debe concurrir y tendrá que informar inmediatamente a la escuela; controlar el ausentismo; asistir con tapa boca-nariz; guardar la distancia de 2 m entre personas, tanto en el aula como en el comedor; organizar la concurrencia según la capacidad de las aulas en días o semanas alternas; evitar el contacto físico; asegurar las prácticas higiénicas personales para las manos; no compartir objetos ni alimentos; reforzar la higiene medioambiental con aireación de los ambientes; asegurar la provisión de insumos para la limpieza húmeda de pisos y otras superficies; colocación de recipientes de residuos con pedal para el descarte de pañuelos y barbijos; evitar los actos; establecer el procedimiento si un miembro del personal o un alumno presenta síntomas en la escuela en forma coordinada con la autoridad sanitaria local; establecer modalidades de comunicación entre la escuela y las familias; reforzar la educación para la salud y las medidas preventivas en los alumnos y promover la difusión entre pares; limitar el acceso de padres y proveedores al establecimiento. Quedará a criterio de las autoridades y según la disponibilidad del dispositivo, el control de temperatura previo al ingreso.

La pandemia nos enfrenta a una situación tan imprevista como crítica que hace necesario que cada uno de nosotros brinde lo mejor para seguir adelante y fortalecidos en la adversidad. *



ARQUITECTURA PARA LA SALUD

GRUPOABACO.COM.AR
INFO@GRUPOABACO.COM.AR

+54 221 4252908



Ushuaia en verano: días más largos y propuestas para aprovechar cada minuto

Es la ciudad más austral del mundo y su variedad de paisajes y propuestas es inagotable. Habrá que llegar allí para descubrirlas y disfrutarlas.

Por Carolina Cazes

A punto de aterrizar, la vemos ahí, entre el final de Los Andes y el Canal de Beagle: la llamada ciudad más austral del mundo (aunque pelea este puesto con Puerto Williams en Chile) se despliega subiendo de las orillas del mar a las laderas de la montaña, rodeada de una naturaleza maravillosa.

Visitarla es una experiencia inolvidable. O más bien dos, porque Ushuaia tiene propuestas bien diferentes para disfrutar en verano y en invierno. Una variación que se muestra también en los colores: verde en primavera y verano, ocre en otoño y blanco cuando llega el frío.

Nunca mejor dicho: la ciudad y sus alrededores. Ushuaia ofrece actividades tanto en la zona urbana como en las afueras.

Recorriendo la ciudad

Ushuaia tiene varios puntos de interés que van desde caminar por la orilla del Beagle y pasear por el centro, hasta visitar museos tan singulares como el presidio del fin del mundo.

Antigua Casa Beban

En su interior vive la historia de los inmigrantes. Don Fortunato Beban la encargó desde Suecia y llegó para vivirla en 1902. En la década del 80 la Municipalidad decidió ponerla en valor para reci-

bir las visitas de turistas y residentes.

Galería Temática Pequeña Historia Fueguina

La cultura de los Yámanas, uno de los pueblos originarios de Tierra del Fuego y el más cercano a Ushuaia tiene su lugar en esta galería. Vivieron sobre las costas del Canal Beagle durante unos seis mil años.

Museo Marítimo y Ex-Presidio de Ushuaia

En el mismo predio podemos recorrer los mitos y leyendas sobre los naufragios de los siglos XVIII y XIX el ex-Presidio. La historia del Penal que, sin duda, ha formado parte de los orígenes y el desarrollo de la comunidad local, es muy atractiva. Cuenta sobre asesinos peligrosos como el célebre Petiso Orejudo y presos políticos. Recorrerlo nos da una idea bastante cabal de cómo era la vida en el lugar.

Ushuaia Antigua

Al recorrer las calles que suben y bajan, los edificios, los puntos panorámicos y los lugares de interés de la propia ciudad van revelando sus secretos. En este recorrido es la propia ciudad la que cuenta su historia.

Reserva Natural Urbana Bahía Encerrada

Es un espacio natural, histórico, cultural, y un ambiente de nidificación de aves. Desde sus miradores se puede ver la ciudad.





El Paseo de los Artesanos

En la Plaza 25 de mayo se reúnen los artesanos locales con sus creaciones realizadas en madera de lenga, tejidos en telar, productos con lana ovina, piedras y otros elementos que la naturaleza del lugar les ofrece.

Cartel de Bienvenidos a la ciudad del Fin del Mundo

Nadie querrá dejar la ciudad sin una foto con este cartel ubicado al final del recorrido costero con el Canal Beagle como fondo de una pintura única.

Paseo de los Pioneros Antárticos

Este paseo nos lleva a conocer las caras de los valientes expedicionarios que se atrevieron a pisar el Continente Blanco en los siglos XIX y XX.

A comer

La ciudad más austral también ofrece alternativas para el paladar. El plato típico es la centolla, que se sirve de diferentes modos. Pero también son imperdibles el corderito fueguino y la merluza negra.

Luz, verano, acción

Estamos al sur, muy al sur. Es por eso que durante el verano las horas de luz se multiplican: llegan a casi 18 por día. No podremos quejarnos de que no hay tiempo para disfrutar. Lugares y actividades de todo tipo abren un mundo de opciones para vivir la naturaleza. Desde todas las actividades de turismo aventura hasta paseos tranquilos para simplemente contemplar el paisaje.

16.

Parque Nacional Tierra del Fuego

Se encuentra a solo 12 km de la ciudad, fue creado en 1960 y protege 68.909 hectáreas. La mirada no alcanza para divisar toda su variedad. El parque combina mar, lagos, valles, turberas y los más maravillosos bosques de lengas, guindos y ñires. Se puede llegar en transporte vehicular por la ruta 3 que termina en Bahía Lapataia, donde se encuentra otro emblemático cartel. Además, es posible abordar el "Tren del Fin del Mundo", que sale de la estación del Fin del Mundo. Y también se puede acceder en un catamarán que une el puerto de la ciudad de Ushuaia con el embarcadero de Bahía Lapataia, navegando por el canal de Beagle.



El aire es el más puro que alguna vez soñamos respirar. Si tenemos suerte, podemos llegar a encontrar guanacos, huillines, zorros colorados fueguinos, exclusivos de la isla y, por supuesto, los famosos castores. Entre las aves podemos avistar la caranca; el cauquén marino, símbolo del Parque Nacional; el albatros ceja negra; el quetro o pato vapor austral; ostreros; gaviotas y macaes. En los bosques y sus alrededores la cachaña, el carpintero gigante, el rayadito y el zorzal patagónico juegan a las escondidas entre los árboles.

Una visita al parque dejará contenta a una gran diversidad de visitantes. Los amantes del senderismo encontrarán todo tipo de sendas perfectamente demarcadas y con distintos grados de dificultad y duración. Las sendas más conocidas son: Laguna Negra, De la isla, Del Turbal, Bahía Lapataia, la Senda Costera, la Senda Baliza, Pampa Alta y el Cerro Guanaco entre otras.

Navegar en barco el Canal Beagle

Esta experiencia regala vistas panorámicas únicas de la ciudad y permite conocer puntos imperdibles de la zona como las islas del archipiélago Bridges, habitadas por cormoranes y lobos marinos y el faro Les Eclaireurs, la postal más co-

nocida de Tierra del Fuego. También se puede recorrer la isla H, llegar a la pingüinera de la isla Martillo y desembarcar en la estancia Harberton, la más antigua de Tierra del Fuego.

Laguna Esmeralda

Es una aventura obligada para quienes disfrutan el trekking. Son 9 km entre ida y vuelta. El camino despliega todas las maravillas del paisaje fueguino: glaciares colgantes, bosques de lenga, turbales, arroyos y montañas. Al llegar no solo nos sorprende el color de la laguna que hace honor a su nombre, sino también las vistas que obtenemos desde allí, tan impactantes que parece que no nos alcanzan los ojos.

Laguna Turquesa

Sí, los colores son tan extremos como la ubicación de este territorio mágico. El trekking a la Laguna Turquesa es un poco más exigente sobre todo porque tiene más desnivel al principio. Pero, llegar tiene su recompensa: una vista casi indescriptible.

Cabo San Pablo y estancia Rolito

A este accidente geográfico se llega por un camino de tierra donde de repente y sin aviso aparece el



17.



Animales exóticos

En el siglo XX, se introdujo en la isla fauna del hemisferio norte, como la rata almizclera, el conejo, y el castor americano. Las dos últimas especies son muy bonitas de ver para los visitantes, pero causan serios trastornos en el parque. La introducción de truchas exóticas fue sumamente perjudicial para los peces nativos, que fueron predados. Los lagos y lagunas del parque tienen una población de salmónidos destacable. La especie más importante es la trucha arco iris. La pesca en el parque está reglamentada.



18.



mar hasta el horizonte. Es un lugar virgen y silvestre con un faro abandonado al que se llega por sendas de guanacos que se dejan ver en todo el recorrido, también está el Desdémona, un barco mercante encallado hace 40 años. Y para terminar la estancia Rolito, una casa de campo y emprendimiento familiar que se basa en la tradición ovina y que es pionera en el turismo rural.

Glaciar Martial

A solo 7 km de la ciudad, el gigante de hielo cubre parte de los montes del mismo nombre. Esta maravilla natural cambia sustancialmente su paisaje según las estaciones del año.

En invierno es un escenario perfecto para la práctica de deportes de nieve. Y en verano, permite hacer trekking entre sus numerosos senderos. La ruta más atractiva llega a la cima del glaciar, un mirador natural, pletórico de vistas panorámicas de la ciudad, su bahía y las islas chilenas Navarino y Hoste.

Lago Escondido y Lago Fagnano

No solo los lagos son preciosos, el camino ofrece una vista en cada curva. Son 60 km para llegar a lago Escondido, en medio de la cordillera al pie del Garibaldi. Siguiendo el camino entre paredones de montaña, se llega a la otra punta donde se puede ver el aserradero Bronzovic. La ruta baja, llega a la meseta y 40 km después se encuentra con el Lago Fagnano, el más grande de Tierra del Fuego con 100 km de longitud.

Un poco más adelante se encuentra la pintoresca localidad de Tolhuin, a los pies del cerro Michi con sus famosas panadería La Unión y hostería Kaiken. Tolhuin tiene un microclima que se suma al encanto del bosque nativo del entorno, un lugar ideal para hacer cabalgatas, caminatas, mountain bike y otras actividades de aventura. El largo viaje no termina aquí, pues la zona tiene mucho más para ofrecer y descubrir en los días largos e inolvidables del verano austral.

19.

*



Dr. Fernando Marcelo Gómez: "Yo creo que podría haber hecho varias cosas, pero sé que elegí muy bien"

Nos contó riendo que le dicen Choco, por la similitud del color de su piel con el chocolate. Es médico, deportista y aventurero. Subió el Kilimanjaro y cuanto cerro y montaña tuvo a mano. De todo eso charlamos con este interesante médico de Bahía Blanca.

Fotos: Gentileza del Dr. Fernando Marcelo Gómez.

Siempre nos gusta empezar por el principio y preguntar ¿cómo llegaste a la medicina?

Yo no tuve eso del llamado de la vocación. Lo mío fue que siempre me pareció que me gustaba. Yo creo que podría haber hecho varias cosas. Pero sé que elegí muy bien. Fui viendo que cada vez me gustaba más. Y una vez dentro de la carrera me fui dando cuenta de qué era lo que más me gustaba. Yo empecé a trabajar y vi que me gustaba mucho la parte forense y después me di cuenta de que la especialización forense solo la podés desarrollar en el Estado y que eso no te alcanza para vivir. Y por eso decidí hacer diagnóstico por imágenes.

¿En la parte de forense qué hacías?

Yo entré en el 87, y desde entonces se avanzó bastante, aunque faltan médicos, muy pocos siguen la especialidad. Fui jefe de la morgue de Bahía Blanca, y me retiré ahora. En 28 años, las heladeras de la morgue funcionaron 10.

Sos de Junín y a pesar de que Buenos Aires es más cerca, estudiaste en La Plata ¿por qué?

Yo entré a la carrera en el 80. En esa época había examen de ingreso. Durante todo quinto año del secundario me preparé para el ingreso y tenía un profesor de química que me convenció de que me convenía más, porque era una ciudad más chica. En esa época entraban 1 de cada 10 y finalmente entré... en pleno proceso.

Allá me fui a vivir a una Fundación Religiosa que se llamaba Pedro Goyena, eran como pensiones, pero en las que se vivía en comunidad. Así que, como no podía pagar un departamento, me anoté y pasé una selección con recomendaciones del colegio al que iba que era un colegio marianista. Fue una muy linda experiencia. Viviendo ahí, hice el ingreso y los primeros dos años, pero en tercer año se fusionaron dos casas y nos juntamos 9 personas que nos llevábamos muy bien, había mucha afinidad. Era una casa grande con varias piezas, vivíamos dos por pieza y uno, solo. Habíamos organizado todas

las tareas: la comida, la limpieza y eso nos servía mucho. Yo, por ejemplo, cocinaba un día a la semana, pero los demás días estudiaba y me sentaba a comer porque otros compañeros habían preparado la comida. Era como vivir en comunidad.

Al tiempo, entramos en conflicto con los directivos de la fundación, pero nos hicimos amigos del dueño de casa, así que finalmente le alquilamos la casa directa a él y así estuvimos como diez años... se fue renovado la gente y todavía nos seguimos viendo y hablando y tratamos de juntarnos una vez al año al menos. La verdad es que fue una experiencia que nos marcó, porque era un estilo de vida como en comunidad. La casa era grande, teníamos hasta una mesa de ping pong, así que era centro de reunión, se festejaban los cumpleaños... de hecho, ahí conocí a mi esposa del grupo de amigos que se generó.

Todo gracias al consejo del profesor de química...

Sí, –rememora y se ríe– pero encima ahora, cuando miro para atrás, me doy cuenta de que era un facho total y pienso cómo lo soportaba, un tipo que estaba de acuerdo con los militares, pero me enseñó a ver la física y la química de una manera espectacular...

También estuviste en un monasterio...

Sí, en el 85'... pero no te vas a creer que fue mucho tiempo, estuve menos de un mes, fue algo entre retiro y vivir para ver el movimiento interno y darme cuenta de que no era para mí, pero me generaba curiosidad. Era una congregación de monjes benedictinos en Los Toldos. Me atraía porque su manera de orar es a través del trabajo y por eso me gustaba, porque a mí la parte manual me gusta mucho, pero no cuadraba...

¿Qué era lo que sí te atraía de esa vida?

La tranquilidad. Lo que yo pude ver era una vida muy linda, a lo mejor estaban todos con sus conflictos internos -aventura entre risas- pero es una vida muy para estar con vos y con el resto del universo a solas. Están en medio del campo... Pero bueno, no era para mí.

¿Tenías en la primera especialización que hiciste, contacto con pacientes?

Sí... A los médicos forenses la gente los asocia a muertos, pero no es así porque la especialidad tiene un espectro tan vasto, que va desde examinar a una persona para ver si está en buen estado de





Lazos
FEMEBBA

Llegando ahí donde la
medicina se ejerce día a día

Informes: ☎ (0221) 439 1309 | @lazos@femeba.org.ar

SOMOS MEDICOS

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

salud porque un familiar denunció al hermano que lo tiene abandonado, por ejemplo... entonces examinás a las personas, caratulás las lesiones, etc. y hacés un informe. En el otro extremo tenés homicidios, violaciones, abusos, maltrato infantil, violencia de género. Yo siempre lo resumí de esta manera, no lo leí en ningún lado, siempre lo viví así: es como que tratás con la miseria de la gente. He visto cosas que realmente me ayudaron a valorar la vida, porque cuando salía de cada guardia, era como que peores cosas no podría haber visto, entonces todo lo que seguía, volver a mi casa, mi vida era suave.

¿Entonces la parte humana era muy importante?

Sí, contener a la gente. Y eso que no hacía la parte psiquiátrica porque no soy psiquiatra. Lo primero que hice cuando empecé a ejercer como médico, -yo ya estaba en policía científica como enfermero y viscerador, así que ya venía con experiencia- lo que hice fue hacer el posgrado de medicina legal y práctica forense, como para tener un aval atrás. Porque cuando vas a los juicios, los abogados te tratan de desautorizar preguntando de dónde venís, cuál es tu formación, etc., entonces después de un tiempo, cuando ya tenía un poco de cancha en los juicios les decía que empecé lavando la morgue -se ríe el doctor-, lo cual era verdad. Así que les decía, yo puedo hacer esto, pero también puedo tomar muestras para condenar una persona a cadena perpetua. Empezar de abajo hizo que viera las cosas de otra manera. Y por eso creo que fue una muy buena experiencia.

¿Y diagnóstico por imágenes cómo arrancó?

Cuando vi que eso no me alcanzaba... hay gente que se dedica a medicina legal trabajando con estudios de abogados, por ejemplo, pero eso lo podés hacer en Buenos Aires y Gran Buenos Aires... yo acá en Bahía Blanca no tenía esa posibilidad. Entonces me pareció que me gustaba la psiquiatría, pero era agregarle mucho estrés a lo que hacía. Esto tiene estrés, pero es otra cosa. Además, después de hacer tanto forense, tenía un manejo de la anatomía que podría haber hecho cirugía si quería.

¿Dentro de diagnóstico por imágenes tenés alguna especialidad?

Lo que más hago son ecografías. Y lo que más me gusta es la parte de mastología. En orden de cantidad de trabajo hago ecografía, radiografía convencional con las mamografías y después resonancia, en general lo que es relacionado con las mamas y casi nada tomografía. También me gusta la parte perinatal.

¿Una vez que la paciente pasó por diagnóstico por imágenes, seguís en contacto con ella?

No, esa es la parte negativa. Los viernes voy al Hospital Penna, donde trabajo ad honorem. Con Carla, una compañera, hacemos toda la parte de mama, incluyendo biopsias. Somos los que más nos dedicamos a la parte de mama, los dos nos fuimos a capacitar a un hospital de Andalucía especializado en mama. Además, hacemos los informes de mamografías en otros lugares, hacemos un buen equipo. Y siempre hablamos de eso, que el paciente se va y nosotros nos quedamos ahí, a mitad de camino.

¿Como es una semana típica?

Trabajo mucho, unas 10 a 12 horas por día. Ahora ya no trabajo fines de semana, pero cuando estaba en científica, siempre tuve guardias en cualquier fecha incluyendo Navidad, Año Nuevo, día del trabajo, todo... no me afectaba, porque cuando hacés algo que te gusta, no te molesta... a veces sí me molestaba perderme algunos momentos con mi familia.

Ahora, los lunes a la mañana hago ecos en un lugar privado y a la tarde me voy a un hospital de Punta Alta; los martes voy a dos hospitales, uno en Médanos y el otro en Luro. Los miércoles a la mañana tengo libre y aprovecho para hacer cosas en casa y a la tarde voy a un hospital de OSECAC. Los jueves voy al hospital Municipal en White y los viernes trabajo a la mañana en el Penna ad honorem y a la tarde en privado... como verás, trabajo más en lo público que en privado porque es lo que más me gusta y porque creo que la medicina debería estar en manos del Estado y ser igual para todos.

¿Cómo sería tu modelo de medicina pública?

Para mí, el Estado tendría que estar presente totalmente. En España, hay privado y estatal, pero la parte de mama, por ejemplo, era gente de todos los estratos sociales la que iba al hospital.

Hay gente muy desamparada y gente que, si no la vas a buscar para que se controle, no viene y no solo ellos, los hijos... y después si vamos a la parte más fría, termina siendo un gasto mayor solucionar una patología avanzada que prevenirla. Con políticas sanitarias concretas, eso se mejora.

¿Todo es una cuestión presupuestaria?

No, hay cosas que son cuestión de decisión, de ponerse a hacer. Otras cosas sí tienen más que ver con lo económico.

**¿Por qué pensás que no se implementan políticas de prevención?**

Es muy complicado... cuando yo estuve en España, un médico entraba a las 8, trabajaba sin parar hasta las 3 de la tarde y después algunos se iban a hacer algo privado, pero a la mayoría le alcanzaba porque ganaban bien. Acá un médico tiene que andar de un lado para otro para completar un sueldo.

Pero todo es tan complejo que no sé ni por dónde empezar... Hay mucho por hacer, desde la educación sexual en los colegios para no ver la cantidad de embarazos adolescentes que vemos... pero lo importante es poder darle continuidad a las políticas y no que cada cuatro años cambie el gobierno y cambie todo. Necesitamos políticas de Estado, la salud debe ser una política de Estado, no de un partido.

¿Nunca te interesó el sanitarismo?

No sé, yo llegué a ser jefe de la morgue y ahí, si bien pude hacer cosas que criticqué cuando no era jefe, me encontré condicionado por políticas y otros temas.

¿Cómo ves a los médicos más jóvenes?

Y, el tema del contacto con el paciente, el dedicarles su tiempo, se va perdiendo. No es lo mismo. Yo veo a veces que un paciente viene a hacerse una ecografía, pero en realidad lo que quiere es hablar con el médico. Antes de empezar, ya te das cuenta de que va a ser todo normal. A lo mejor, ese día, la salida que tuvo esa señora fue ir a hacerse esa ecografía abdominal. Son diferentes, hay cosas que tienen buenas y otras que no. Hay lugares donde yo veo la cantidad de ecografías que hago y comparo con otro más joven y yo siempre hago menos. Me llevan más tiempo, porque le dedico más tiempo al paciente, le pregunto qué pasó... otros van directo a la ecografía, tac, tac, tac y hasta luego, listo. No sé qué está bien y qué está mal. Pero para mí es importante al menos, saber nombre, preguntarle qué le pasa y eso lleva por lo menos 15-20 minutos cada paciente. Es una decisión personal y cada uno trabaja como quiere.

De tus hijos ninguno siguió medicina ¿te hubiera gustado?

En realidad, me gusta que cuando empiezan a estudiar algo, lo terminen porque les gustó y están felices con lo que eligieron. Mi esposa es diseñadora en comunicación visual, yo soy médico, mi hijo Ignacio es licenciado en geofísica, Magdalena es licenciada en administración y Sebastiana empieza arquitectura: todos diferentes. Sinceramente nunca sentí que alguno tenía que hacer medicina.

Los primeros años fueron en Buenos Aires y luego Bahía ¿cómo fue eso?

Sí, estuve desde el 87' hasta el 91' en científica en Quilmes, en realidad más en Florencio Varela y de ahí me vine acá a Bahía. Mi mujer era de acá y consiguió trabajo, así que vinimos los dos, nos casamos y yo me inserté en el grupo de amigos de ella y después tuve mis grupos por el trabajo y empecé a jugar al básquet los sábados, acá se estila mucho el básquet tres: en canchas chicas juegan tres contra tres. Siempre me gustaron los deportes, andaba en bici. Y después dejé de jugar, porque me daba miedo romperme, que me pasara algo. Gabriela iba a la montaña con sus amigos y empecé a acompañarla y me gustó. Íbamos a la zona de Sierra de la Ventana, todo el cordón de Ventania. Hay mucho para hacer por ahí, lugares que la gente no conoce tanto como la Quebrada del San Bernardo. Así que siempre los fines de semana había alguna salida. Caminás y charlás y vas conociendo porque son personajes que te van contando de distintos lugares.

¿Ahí nació la idea del Kilimanjaro? ¿Fue la primera montaña grande?

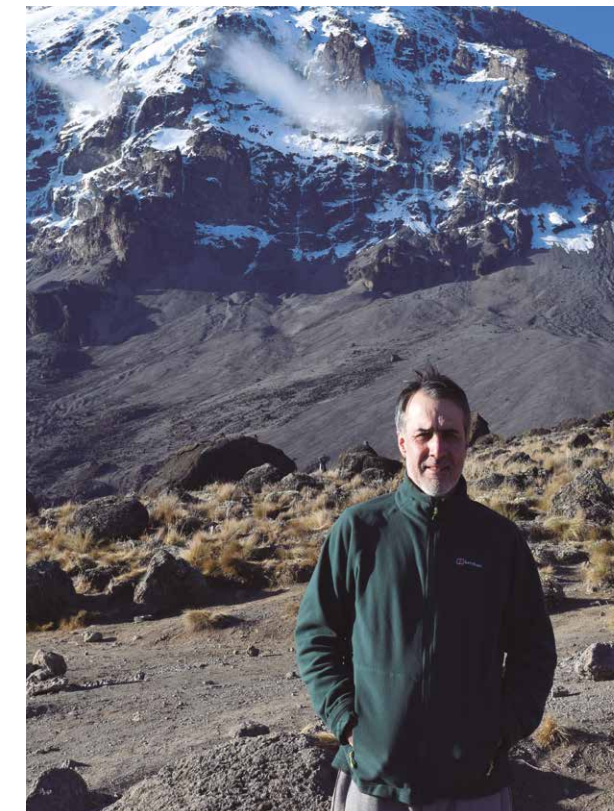
Afuera sí, pero acá hice otras cosas más altas. Vamos mucho a Mendoza, Potrerillos, Vallecito, Cordón del Plata, esa parte. Siempre tengo la ilusión del Aconcagua, pero dependés mucho del clima y hay que prepararlo como un año antes. Lo de Kilimanjaro fue una locura. Yo había empezado a entrenar y en julio, mi esposa se rompió el ligamento cruzado y a mi hija le pisaron el pie jugando al fútbol y se tuvo que operar. Eso fue en agosto, así que todo ese tiempo casi no entrené y me fui en septiembre. A la cumbre llegué con lo justo, 100 metros más y no llegaba.

¿Cuántos metros tiene el Kilimanjaro?

Casi 6.000 mts.

¿Se siente la altura?

Cuando vas subiendo de a poco, no. A mí me pasó algo raro, porque son como cinco campamentos que vas pasando, vas haciendo trekking todo el día. Y yo venía bien. Todas las noches venían los guías a tomar la saturación de oxígeno o me la tomaba yo mismo porque me había llevado un saturómetro y estaba perfecto. Todo está cuidado, te hacen llenar una planilla para ver cómo estás y yo siempre ponía 8 puntos, aunque me sentía bien. Yo tengo 3 hernias de disco y antes de salir por las dudas me hice un bloqueo. Y cuando salí, como no había podido entrenar le dije al guía -que



es un amigo de Pringles con el que hice todos los cerros que subí- que yo iba, pero no sabía si iba a poder. De hecho, tenía como plan b irme a Zanzíbar a la playa. Y no, venía re bien. El último día, llegamos como a las 3 de la tarde al campamento; el ascenso se empieza a eso de las 11 de la noche y se llega a la cumbre tipo 10 de la mañana y después se baja. Comimos algo a la tarde, hicimos el chequeo, estaba todo bien, me fui a descansar. La carpa estaba bien, tengo un buen equipo que es importante. Empezamos a caminar y después de más o menos dos o tres horas me empecé a sentir mal del estómago, empecé a sentir cansancio. Escuchaba a los guías que iban cantando como si nada y me empecé a molestar eso -cuenta entre risas- yo ya había empezado desde el primer día a ahorrar energía porque sabía que no estaba entrenado. Se me empezó a complicar, me costaba cada vez más y sabía que si no ahorra energía, no llegaba y llegué con lo justo. Empecé con un poco de mareo, pero después no hubo problema. Siempre en la montaña el objetivo es llegar.

¿Y qué se siente en la cumbre?

Cada vez que hago cumbre, por más que sea un cerro, una montaña chiquita o grande, miro alrededor el paisaje y me siento muy bien, porque es

tan lindo todo el trayecto, lo que vas viviendo lo que vas hablando...

¿Te sirvió ser médico en la subida?

Sí, porque sabés cuándo estás bien y cuándo no. De los 7 que fuimos, el más joven tenía 52 y solo una no llegó. Hay dos picos, uno que se llama Estela Pont y el Uru Peak que es el más alto. Quedó ahí nomás, en el primer pico, cuando llegamos la veíamos a ella. En la montaña, cuando vos decidís no subir más, es porque hace dos horas que venís intentando seguir y no podés.

¿Cuánto hay de cabeza y cuánto de físico?

De cabeza hay mucho, el cuerpo te tiene que acompañar sí o sí. Hay cosas que son sencillas, que a lo mejor uno no le da importancia, pero son importantes. No sé, cortarte las uñas de los pies una semana antes porque si están muy largas, te molestan con el borcego y si están muy cortas, te resienten el dedo... ahí te das cuenta lo importante que es el equipo. Cuando hacés cosas más complejas, te das cuenta de por qué necesitás una buena bolsa, campera, guantes... Sabes cuál dicen que es la diferencia entre el niño y el adulto, ¿no? El precio de los juguetes, -dice riendo mientras cerramos esta entrevista ante la vista desde la altura de una montaña-. *



INSPIRE

Simulación **FEMEBA**

EL CENTRO DE SIMULACIÓN MÉDICA MÁS MODERNO DEL PAÍS

Capacitando médicos hoy
para la Medicina del mañana.

Informes: ☎ (0221) 624 7515 | 🏠 Calle 54 n°920 (1900), La Plata
@ hola@inspirefemeba.com.ar
www.inspirefemeba.com.ar

Pehuajó, un nombre guaraní en medio de La Pampa, mucha historia y una tortuga

Lagunas cercanas, espacios verdes, mucha tranquilidad, excelente gastronomía y una bella arquitectura esperan en Pehuajó. La ciudad de la tortuga más famosa.

Fotos: ArgentinaTurismo.Com.Ar

El paisaje es rural y tiene la fisonomía típica de la región pampeana. A ambos lados de la RN 5 vemos el horizonte plano, allá a lo lejos. Hay grupos de árboles, más añosos unos y más jóvenes otros. Escondida apenas en una de las salidas de la ruta, una plazoleta en medio de una arboleda es el marco del primer monumento de la habitante más conocida de la ciudad: Manuelita. Son muchos los viajeros que paran a sacarse una foto con ella y leer el cartel que reza "bienvenidos y gracias por visitarme".

Pehuajó es la ciudad cabecera del partido homónimo, está ubicada en el centro geográfico del noroeste de la Provincia de Buenos Aires, a 358 km. de la Capital nacional, y allí donde se cruzan dos importantes Rutas Nacionales: la RN 5 que va desde Buenos Aires hasta Santa Rosa y la RN 226 que hace el trayecto que separa Mar del Plata de Gral. Villegas.

En 1990, la ciudad recibió la denominación de Pago Hernandiano por Ordenanza Municipal, en homenaje a Rafael Hernández, principal propulsor de la ciudad y José Hernández, autor del Martín Fierro. Ambos fueron protagonistas fundamentales en la etapa de organización política y organizativa de la provincia.

Según la propia ordenanza, las razones para esta denominación son, entre otras, que José Hernán-

dez eligió este Pago de Pehuajó para establecerse en él, como agricultor en la Colonia Nueva Plata, fundada por Rafael, su hermano, en 1888; que en las proximidades aún está la casa de campo "El Tata" que perteneciera a Rafael Hernández donde se guardaron originales del Martín Fierro; también podemos mencionar que la plaza Dardo Rocha cuenta con un monumento a Martín Fierro declarado de interés nacional; además, se suma a estas razones el hecho de que la principal y más antigua escuela de Nueva Plata se llama "Martín Fierro".



El sonoro nombre de la ciudad es de origen guaraní y significa terreno pantanoso o estero profundo. Lo llamativo es que allí nunca habitó ese pueblo. Sólo pasaron por la zona poblaciones nómades como algunos grupos de Araucanos que provenían de Chile. Y el terreno tampoco es pantanoso.

Los primeros pobladores blancos de la zona fueron inmigrantes, principalmente de Italia y España, que se establecieron a la vera de las lagunas Sal y Rocha y dieron comienzo al paraje Las Mellizas que resistió los embates de los aborígenes y se fue fraccionando para la fundación del pueblo de Pehuajó el 3 de julio de 1883. Hacia finales de la década, en 1889 se aprobó la creación del partido que encontró su período de más crecimiento con la llegada del tren.

Fue bajo la gobernación del Capitán Dardo Rocha, quien luchara en el Combate de Pehuajó en la guerra del Paraguay, que se decidió la fundación del pueblo y su nombre evoca aquella batalla de 1866. En 1886, por iniciativa del senador Rafael Hernández, en homenaje a su hermano José, se realiza la nomenclatura de las calles y plazas del nuevo pueblo de Pehuajó, basándose en nombres de poetas y escritores. Este importante acto cultural no sólo fue

aceptado con orgullo por los habitantes de Pehuajó, sino que parece haber signado desde el inicio a la comunidad para el respeto a los hombres de letras y a las más altas expresiones de la cultura.

El campo y la ciudad

Pehuajó es una típica ciudad de la Provincia de Buenos Aires con bellos y amplios espacios verdes, alternativas gastronómicas y atractivos urbanos que acompañan una oferta turística que radica, sobre todo, en sus alrededores; tanto en su maravilloso entorno rural, como en la cercanía con lagunas que invitan a la pesca del pejerrey.

La ciudad ofrece todas las comodidades urbanas y las combina en perfecto equilibrio con la tranquilidad de un lugar "apasible y alejado de los grandes centros urbanos" tal como lo describe María de los Ángeles Cignoli de la red solidaria de la ciudad. A pesar de ser una ciudad con una importante cantidad de habitantes -31.233 según el Censo de 2010- la localidad "mantiene algunas costumbres propias como los desfiles por el día del cumpleaños de Pehuajó, la conmemoración de efemérides en actos centrales organizados entre un Establecimiento Escolar designado por cultura y el municipio en lugares específicos de la ciudad; las Fiestas Patronales,

encuentros de Credos, el Festival Sureño Nacional en el mes de enero y la concentración de jóvenes en el Parque General San Martín y plazas los fines de semana en pequeños grupos tomando mate y dialogando, entre otros", agrega Cignoli.

Caminar por Pehuajó es disfrutar de su pulcritud y su preciosa arquitectura. En el centro nos encontramos con la Plaza Dardo Rocha con gran cantidad de árboles de distintas especies que proporcionan una buena sombra para los días de calor y embellecen el entorno con sus tonos de verde. Además, varios monumentos recuerdan personajes y eventos de la historia de la ciudad como el Monumento Nacional a Martín Fierro y el llamado La noche de las palas que recuerda a los ciudadanos que salvaron la ciudad de la inundación de 1986. Entre senderos y faroles, dos fuentes nos regalan un espectáculo acuático de inspirada belleza.

Rodeando la plaza apreciamos la Parroquia San Anselmo, y el palacio municipal que por las noches se engalana con su iluminación.

Pocas cuadras más allá, la terminal de ómnibus se emplaza frente a la Plaza España, escoltada por el edificio más alto de la ciudad. Y, a menos

de 10 cuadras llegamos a la Plaza Italia, recientemente remodelada con juegos para niños, mucho verde y espacios para pasar un buen rato charlando con amigos.

Un poco más lejos encontramos el parque general San Martín, el más grande de la ciudad. Son aproximadamente dos hectáreas muy bien parquizadas con árboles y palmeras de mucha antigüedad. Dos puentes de gran belleza cruzan el lago que está en medio del parque. Allí se ven niños pescando, dos islas muy lindas con estaciones saludables para hacer gimnasia y un anfiteatro. También hay juegos para los más chicos y los fines de semana se agregan inflables y abre la calesita. Caminando por el amplio espacio verde nos topamos con una escultura de «Manuelita la Tortuga».

Otro lugar digno de visitar es la Parroquia San Anselmo que cuenta con una rica historia. Nació alrededor de 1888 y al comienzo funcionaba en la vivienda de Rafael Hernández, bajo la advocación de San Anselmo. Un año después, debido al gran crecimiento que produjo la llegada del ferrocarril, se levantó un enorme galpón para celebrar los oficios religiosos. En 1892 se inauguró el nuevo templo, que se incendió en 1909. Con la ayuda de los



28.



29.



vecinos fue reconstruida y mejorada, hasta que en 1917 se la trasladó al terreno que ocupa actualmente. Recién en 1937 quedó terminada con la fachada que se conserva hasta hoy.

¡A comer!

En lo que se refiere a gastronomía, *"la especialidad es el asado y la factura de cerdo. Por tratarse de una ciudad ubicada en el oeste de la Provincia de Buenos Aires con una impronta agrícola-ganadera. En la zona los establecimientos rurales (medianos y pequeños) crían no sólo ganado vacuno para carne y leche, sino también cerdos, ovejas, caballos, guanacos y conejos, entre otros"*, nos relata María de los Ángeles Cignoli. Para probar algunos de estos platos, María de los Ángeles nos sugiere "Ramona, un restaurante que ofrece espectáculos musicales los viernes y sábados".

Por qué vivía en Pehuajó

Todos conocemos al menos a una habitante de Pehuajó. Manuelita es la protagonista de una de las canciones infantiles más queridas y cantadas de nuestro país. Fue creada por María Elena Walsh, "un referente importante, que formó parte del movimiento literario de la ciudad de La Plata y que fue y sigue siendo famosa por sus obras infantiles, en-

tre ellas Manuelita la Tortuga, que inspiró la película dirigida por Manuel García Ferré", nos cuenta María de los Ángeles Cignoli.

Pero ¿por qué María Elena Walsh eligió Pehuajó para su canción? Hay muchas y variadas respuestas. Susana Rinaldi, cantante de tangos y amiga de María Elena Walsh, afirmó que la canción fue escrita en honor a la célebre tortuga de la autora llamada Lili y que Manuelita y Pehuajó eran elecciones "sólo relacionadas a la métrica poética y a la asonancia musical".

Sin embargo, en 1990 cuando comenzó a celebrarse la Semana de Manuelita, le hicieron la pregunta a la propia autora y ella relató que tenía una amiga que visitaba la ciudad con frecuencia. Cada vez que se encontraban, la amiga le hablaba de Pehuajó, insistía tanto, que un buen día, la autora se propuso incluir el nombre de Pehuajó en una de sus canciones. "Nunca imaginé que alcanzaría semejante repercusión", sostuvo la talentosa poeta. *

Agradecimientos: Dra. Adriana Funes, Presidenta Círculo Médico Pehuajó y a María de los Ángeles Cignoli, miembro de la red solidaria de Pehuajó.



Programa de Prevención de la
Violencia a los Médicos

Si tenés un impulso violento
contra un trabajador de la salud,
te recomendamos que antes



Respires
profundo



Te tomes tiempo
para reflexionar



Pienses lo que
vas a hacer

**LA VIOLENCIA NUNCA
ES LA SOLUCIÓN**

Informes:

☎ (0221) 439 1362

@ observatorioviolencia@femeba.org.ar

www.femeba.org.ar

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Cucharas listas: la vuelta al mundo en 12 sopas y un puchero

Verduras, carnes, pescados, pastas y legumbres: todo lo que puede ponerse en una olla puede transformarse en una sopa.

M

Mafalda no la quería. Sin embargo, es uno de los platos más extendidos alrededor del mundo y prácticamente todos los países tienen la suya.

Según cuenta un informe de Knorr, lo primero fue el caldo que apareció en el Paleolítico cuando los habitantes de ese antiguo mundo comenzaron a sumergir vegetales y trozos de carne en agua caliente. No tenían ollas, claro. Por eso, nuestros antepasados colocaban agua y alimentos en huecos naturales en las rocas, y luego incorporaban piedras previamente calentadas en el fuego para lograr la cocción.

En un principio, este nuevo plato comenzó a prepararse por la necesidad de ablandar alimentos demasiado duros para ser masticados crudos. Pero pronto descubrieron que había un doble beneficio: el agua que le agregaban tomaba sabor y comenzaron a tomarla. Así descubrieron dos platos en lugar de uno.

Las sopas encontraron su camino para llegar hasta nuestros días. Cada cultura las fue elaborando con los ingredientes que tenía a mano y pronto se convirtieron en un plato fuertemente arraigado a cada comunidad y pasaron a formar parte de la identidad de cada una de ellas.

Algunas tienen carácter histórico: los espartanos se llevan los laureles en el anecdotario de este plato con el llamado "caldo negro", elaborado con sangre de animal mezclada con vinagre, sal y hierbas aromáticas, que se tomaba antes y des-

pués de las batallas.

Los pastores romanos tenían su sopa de cebada y garbanzos, a la que agregaban productos de estación. Y Nerón tiene su propia historia. Aficionado al canto, consumía un caldo con puerros que, según afirmaba, protegía sus cuerdas vocales.

La cocina de Occidente comienza a elaborar sus sopas más famosas a partir del siglo XVI. Francisco I de Francia elegía potajes a base de carnes de caza, con piezas enteras, hervidas y muy sazonadas. El legado de Enrique IV es una sopa de gallina con ternera, cerdo, cebolla, ajo y perejil; mientras que su primera esposa, Margarita de Valois, dio fama a "le potage à la reine": una sopa elaborada con caldo de gallina, carne deshilada, crestas de pollos, pistachos y granada.

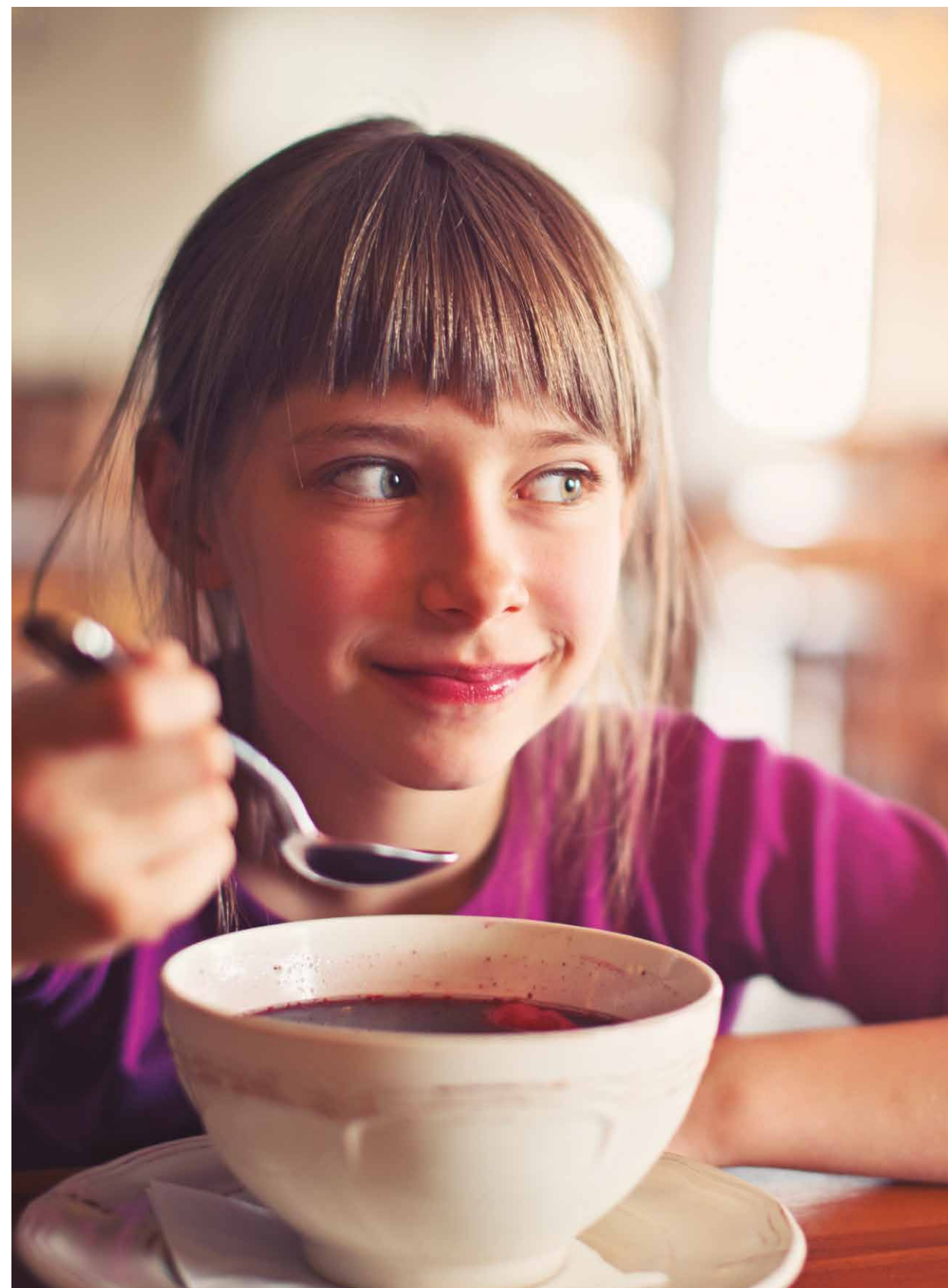
Hoy podemos recorrer el mundo en base a sus sopas.

Cómo se dice calor de hogar en muchos idiomas

Las sopas no solo se han convertido en símbolo de cada comunidad, son también una metáfora del hogar y la familia.

En chino: Sopa de Wonton o Wantan

En cantonés wonton significa "nubes rebosantes". Los Wonton se comen como aperitivo o en la sopa que lleva su nombre. Es una masa muy fina con rellenos: de carne de vaca o cerdo, pescado y verduras. El caldo puede ser de carne o pollo y llevar ajo, cebolla y jengibre, entre otros ingredientes.



**En marroquí: Harira**

Es uno de los platos más famosos de Marruecos. Está hecha a base de garbanzos, lentejas y carne. Lleva también verduras y hortalizas. Los ingredientes y cantidades varían según el cocinero: algunos la sirven con arroz aparte, otros con un poco de limón o con dátiles. Este plato nunca falta durante el Ramadán, y por eso también se la llama Sopa del Ramadán.

En italiano: Minestrone

Minestra es la palabra italiana para sopa; minestrone surge de agregarle el sufijo aumentativo, algo así como gran sopa. Los ingredientes comunes incluyen porotos, cebolla, apio, zanahorias, caldo y tomates. No es una receta cerrada, pues se improvisa con lo que produce su huerta cada temporada. A veces se le agrega pasta seca o arroz. También puede incluir carnes. «Minestrone», de hecho, se ha convertido en un sinónimo de «mezcolanza». Originalmente era un plato muy humilde de consumo diario como plato principal del almuerzo o la cena. El descubrimiento de América sumó nuevos ingredientes, como los tomates y las papas.

Soupe à l'oignon: la sopa de cebolla francesa

Algunos dicen que la creó Luis XV cuando llegó a su casa de campo después de una cacería y solo encontró cebolla, manteca y champagne. Otros aseguran que su origen es muy anterior y que se trataba de un plato humilde. Su aroma es dulce y envolvente, su textura es espesa y su sabor delicioso. Se prepara con caldo de carne, cebolla, manteca, pan crocante y abundante queso que se derrite con el propio calor de la sopa.

Otra francesa: Bouillabaisse

Una sopa de pescado marselesa. En sus comienzos era un plato pobre. La hacían los pescadores con rape, congrio, salmonetes y otras piezas que eran rechazadas por su aspecto poco apetecible. Bouillabaisse viene de bouillir, que significa cocer o hervir, y baisse, que alude a los desechos o descartes de pescado. Lleva además algunas verduras.

Sopa castellana

También llamada sopa de ajo, es una de las más populares de España. Tiene pan, ajo, agua, sal y pimientón y es una excelente manera de aprovechar

El Puchero ¿es una sopa?
Su método de cocción es, sin duda, similar al de todas las sopas del mundo, pero no lo es estrictamente. Sin embargo, es muy común utilizar el caldo resultante como base para otras sopas con fideos o verduras entre otros ingredientes.

las sobras de pan. Nació como un plato vinculado a los sectores más humildes. Algunos traicionan ese origen y le agregan otros ingredientes como huevo, chorizo y jamón.

Hernekeitto, la sopa de guisantes finlandesa

Esta sopa de guisantes verdes anti frío tiene cebolla, tomillo y mejorana (una hierba parecida al orégano). Se sirve siempre con carne de cerdo y mostaza y tiene un acompañamiento muy particular: panqueques con mermelada. Los sabores dulces, ácidos y salados se combinan en esta tradicional sopa que se servía como almuerzo los jueves santos.

Sopa de tortilla mexicana

A diferencia de la también mexicana sopa azteca, que se hace con un caldo de frijol negro, esta se prepara con tomates picados, ajo y cebolla. Se acompaña con chile pasilla, chicharrón, palta, crema o queso fresco, y por supuesto con tortillas de maíz.

Pozole, otro éxito mexicano

En náhuatl significa "hervido" o "espumoso". Es una sopa prehispánica con muchas variaciones: hay rojo y verde, carne de cerdo o caldo de pollo, pero tiene una constante: el maíz dulce, que es el maíz nixtamalizado (cocción del maíz con agua y cal). La sopa se sirve con guarniciones como rábanos, repollo, salsa, lima y chips de tortilla.

Ajiaco colombiano

Es un plato popular típicamente hecho con pollo y tres variedades de papas. El uso de diferentes tipos de papas le da una textura muy cremosa. La clave de este plato está en la guasca, una hierba similar a una hoja de laurel que le da al plato su sabor distintivo.

Aguadito de pollo

Esta sopa de pollo tradicional peruana es ideal para mejorar una gripe y también una noche de alcohol; por eso se la conoce como "levanta muertos". Es un caldo claro espesado con arroz, trozos de pollo, papas amarillas, ají amarillo, cebollas, guisantes, maíz, verduras y cilantro, que le da su distintivo sabor y color verde.

Ramen de Japón

Fideos y una sopa que puede ser de miso, de salsa de soja o de huesos de cerdo, entre otras opciones. La gran diferencia está en el gu, el acompañamiento. Tiene innumerables variedades regionales. Se sirve con fideos de huevo que pueden ser gruesos y ondulados o delgados y rectos y con coberturas que incluyen carne de cerdo, huevo cocido, brotes de bambú, wakame, brotes soja, alga nori y muchas más.

Prepárense la cuchara y a disfrutar de estas recetas que nos cuentan la historia de cada lugar. *





Julián Weich: “Si siempre estás en modo aprender en la vida, salís ganando”

Su rostro es sinónimo de alegría. No importa si lleva un maletín, si hay que juntar billetes de dos pesos, si está en una isla, imitando a Pepe Biondi o subiendo una montaña. Inspira confianza. Todo lo que hace parece genuino, que sale del corazón. Cuando habla confirma esa sensación: lo transmite. Apasionado, intenso y con un objetivo: hacer felices a los demás.

Por Claudia Villapún | Fotos: Andrés Perez Moreno | Cortesía UNICEF

En medio de la pandemia, hacemos esta nota telefónica con la nostalgia de vernos cara a cara. “Me gusta motivar a que la gente haga algo bueno. Comer sano, hacer deporte, un fin social... No voy a cambiar el mundo, pero peor no lo voy a dejar”, arranca Julián Weich, que, a los 53 años, tiene el mismo rostro con el que saltó a la fama en Pelito, la tira juvenil que fue furor a mediados de los 80 y que compartió con Adrián Suar, Gustavo Bermúdez y Guido Kaczka, entre otros. De aquel debut como Hernán hasta este inicio en Canal 9 en Siempre con vos, junto con Carolina Papaleo en la conducción pasaron 35 años. Y siempre buscando las sonrisas ajenas.

¿Cómo arrancó tu historia con la TV?

Nunca planeé mi carrera televisiva. Yo empecé a estudiar teatro porque me puse de novio con la hija de Luis Brandoni, tenía 15 o 16 años, y así conocí a varios productores, aunque no sabía ni quiénes eran. Vi obras de teatro desde atrás y algo me atrajo. A los 17 me puse a estudiar con Lito Cruz y me enamoré de la actuación. Me resultaba fácil, me anoté en el conservatorio y resultó que el productor de Buscavidas, donde actuaba Brandoni, era el mismo que el de Pelito y arranqué. Para mí no era un objetivo, si me tocaba la televisión mi único

desafío era hacerlo bien. Y lo hacía mal. Pero tuve suerte. Después llegó Clave de Sol, y de ahí no paré.

¿Por qué la pasaste mal?

En Pelito la pasé mal porque no me salía, la sufrí mucho. Ya en Clave de sol estaba más suelto y ahí fluyó mi carrera. Tuve la suerte de ir boyando. Clave de sol, Desayuno, Matrimonios y algo más, Juana y sus hermanas, la Banda del Golden Rocket, 360 Todo para ver.

No paró. Su salto a la conducción fue con un programa infantil icónico: El Agujerito sin fin, con otros destacados como Esteban Prol, Claudio Morgado y Nancy Dupláa. Nunca había estado al frente de un programa y se adueñó de los mediodías, diferenciándose de otros programas infantiles con un estilo desenfadado y divertido que no perdió jamás.

En la tele me gusta comunicar y entretener. Y si entrego premios, mejor. Mi objetivo es contagiar a la gente de alegría, felicidad, de posibilidades, sentirme útil y no tan importante. Prefiero hacer algo que me sirva para sentirme útil, pero no por un punto más de rating. Nunca en mis proyectos hablé de rating, hablamos de hacer un buen programa y buscar todo lo necesario para llevarlo a cabo con ese





sentido. Buena música, buen vestuario, que se entienda, que sea divertido, son 7 millones de cosas, pero con el mismo foco.

Tu rostro está asociado a la alegría.

Siempre me ocupe de eso, de intentar representar una idea. Todo lo que elegí hacer, muchas veces, fue con ese objetivo. Busqué siempre la manera de ayudar, con un comentario, con un momento del programa, o con un programa entero. Siempre busqué cómo hacer para dar buenos mensajes, cómo hacer cosas por uno mismo, o por los demás, mostrar la capacidad de ayudar, lo que te hace bien a vos y que contagia a la gente.

¿Y cómo se logra mantenerlo tantos años?

Al primero que no me miento es a mí. Lo peor es mentirse, siempre fui fiel a lo que pensaba. Eso te da una coherencia.

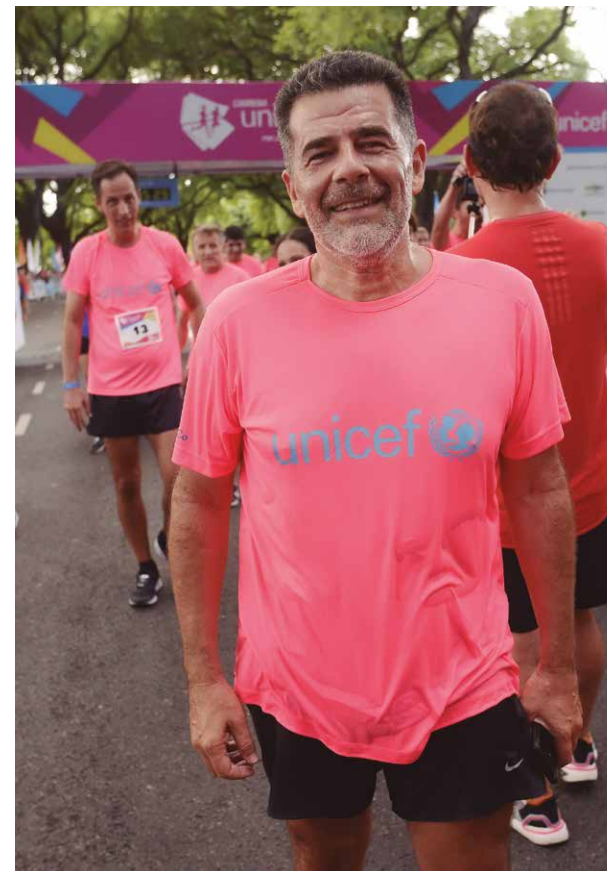
¿Tenés un favorito de los tantos que hiciste?

No puedo elegir uno, pero creo que entre los mejores recuerdos fue estar en Panamá, viviendo en una isla en Expedición Robinson, pero porque lo más lindo era vivir ahí, fue muy lindo producir ese programa.

ma. Y en Sorpresa y media que yo era Papá Noel...

No parece casual que, a la hora de elegir, se incline por Panamá. En el año 2000 vivió allí para conducir Expedición Robinson y hace unos años volvió, pero a experimentar una nueva forma de vivir. Su hijo Jerónimo, que a los 19 años se fue de mochilero por Sudamérica, se había instalado en Panamá y, en el cumpleaños 50 de Julián, el conductor decidió viajar y acompañarlo en sus nuevas costumbres: "Viajé a verlo, me fui a vivir con él 10 días, pero de la forma como él vive, no con mi tarjeta de crédito. También me fui 10 días con él a Córdoba, a la comunidad en la que vive ahora. Intenté compartir mi vida con mi hijo y la verdad es que pude aprender muchas cosas", relata. Aquella experiencia incluyó dormir en la calle y pasar la gorra cuando su hijo finalizaba su show de malabares.

Tiempo después, Jerónimo tuvo sus minutos de fama en la TV, absolutamente no buscada, cuando las cámaras lo encontraron, en los semáforos de la Ciudad de Buenos Aires, trabajando. "Él es adulto, vive solo, vive de su trabajo, es malabarista, vive en comunidades. La cuarentena lo agarró acá



en la ciudad, pero ya se volverá", explica con algo de enojo con aquellos que lo criticaron al no comprender la elección de su hijo ni el apoyo de su familia. "A mis hijos nunca les dije lo que tenían que ser. No les dije que tenían que ser solidarios o vivir de tal o cual manera. Pero crecieron viendo cómo su papá y ambas madres de los dos matrimonios seguían una línea, una cuestión de actitud y de cordura. Lo último que usa uno es la palabra, que es lo más difícil. Y me parece que ellos han visto con sus ojos lo que los padres hacían. Después es cierto que pueden tomar un camino opuesto, pero no fue el caso".

¿Cómo fue cambiar tu estilo de vida por el de tu hijo?

Es muy interesante vivir en Comunidad. Muchos de los integrantes con los que compartimos esos días me decían: "Me gustaría traer a mis padres, pero no van a venir". No todos comulgan con ese estilo de vida. Yo la pasé espectacular haciendo caca en una zanja; comiendo dos veces por día; aprendiendo a meditar con gente de todas partes del mundo, que quizá no hablan ni una palabra de español, o hablaban en inglés. Ahí todo fluye. Nosotros en ge-

Si estás pensando en lo que va a pasar y después no pasa, vivís frustrado.

neral estamos más educados para tener que para ser: tener hijos, estudiar, una carrera, una casa. Todo por tener, nunca nos educaron para ser: ser feliz, honesto, espiritual. Y está buenísimo.

¿Qué trajiste en la mochila?

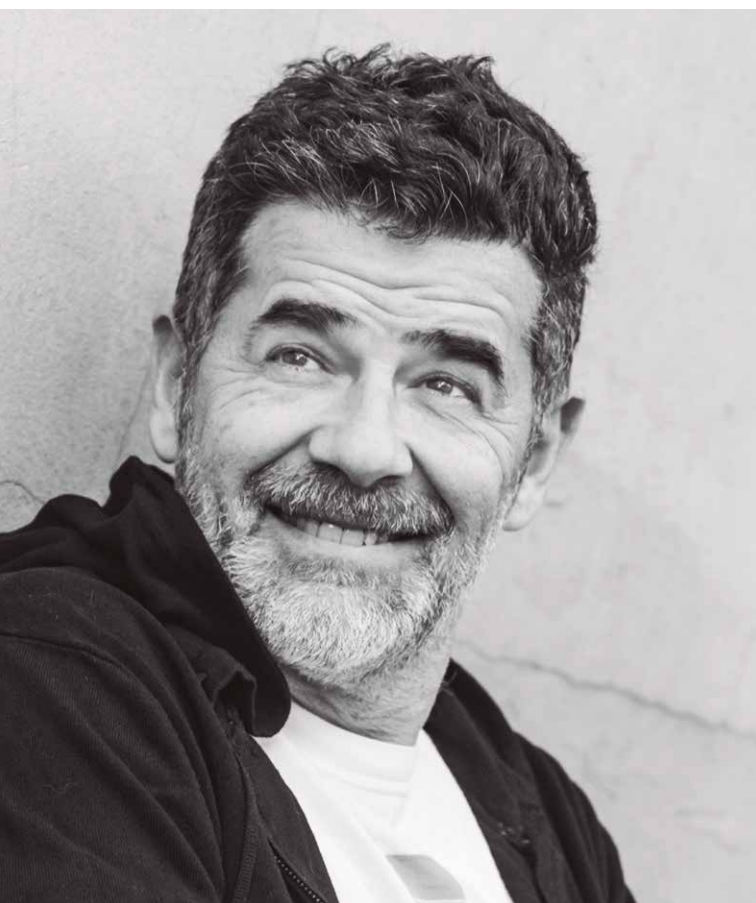
Cuando voy con él es a aprender, no quiero cambiar nada, si siempre estás en modo aprender en la vida, salís ganando. No hay manera de perder. Creo que haber probado todo eso y compartirlo con mi hijo me lleva a intentar mantener un equilibrio, la comunidad y la vida en la ciudad. Y está bueno. Hay un montón de cosas que trato de aplicar acá. Desde meditar; algunos cambios en la alimentación; libros que me recomendaron. Ahora en mi balcón tengo tres plantas. Antes también tenía, pero no les prestaba atención. Tengo un lemon grass y albahaca. Me hace bien cuidarlas, sacar sus frutos. Darme cuenta de que no necesito un palacio para ser feliz. No todo se arregla con plata.

Será por eso que como Embajador de la Buena Voluntad de UNICEF, tiene un contrato desde hace 28 años por el que cobra un dólar por año. "Es una formalidad", dice Julián, que cada año conduce los eventos solidarios que se organizan. "Yo me siento orgulloso. Uno no puede golpear la puerta y decir que quiere ser Embajador. Pero es ida y vuelta: ellos me eligieron comunicador y yo elegí UNICEF porque me gusta la manera que tienen de trabajar, a lo largo de los años siguen teniendo una línea de pensamiento. Apuntan a un trabajo a largo plazo, pensando a futuro y cuidando los derechos de los niños".

Toda la experiencia lo llevó a crear Conciencia, que empezó vendiendo agua mineral y ya tiene en el mercado conservas, pasta dental y arroz, entre otros productos. "Toda la vida participé de eventos solidarios que sirven para juntar plata o para hacer conocida una ONG para que a su vez pueda juntar plata. Entonces se nos ocurrió crear un producto que junte plata sin necesidad del evento. Inventamos una marca

que dona el 50% de lo que obtiene a diferentes entidades con las que trabajamos, es la

primera marca social del país. Y fue un proceso que involucró a mucha gente: conseguir quién te haga el agua y también quién te la venda. Pero hace seis años que crece, cada vez va mejor, donamos cada vez más".



nismo, no me pasa con otras montañas, para mí el Aconcagua es especial. Tiene un sentido subirlo, además de hacerlo por un fin social y deportivo. Te hace estar entrenando todo un año, como un fin, pero con la intención que lo hacemos nosotros los corredores amateurs, que no pensamos en ganar, lo hacemos para pasarla bien.

Pero subiendo el Aconcagua no la pasás tan bien...

No, no la pasás bien porque tenés falta de oxígeno, son 15 días incómodos, pero si estás bien entrenado, tenés una cosa menos de la que preocuparte. Cada día de travesía es un día físico, si no estás bien, es sumarle carga a la mochila. Además, acá no se puede entrenar en la altura, cada uno va sin saber cómo le va a pegar. Yo ya lo sabía por cómo me había sentido la primera vez, en la que no hice cumbre. En el 2018 me descompose en el mismo lugar en el que me descompose hace 13 años. Pero el guía fue fundamental, porque me decía "dale que vos podés" y lo fui llevando hasta que llegamos.

¿Cómo fue esta segunda experiencia?

Fue más espiritual que deportiva. Estaba bien entrenado, pero fue algo más filosófico. Para mí fue como una clase de meditación larga, pensaba que tenía que ganarle a la montaña, aunque nunca se le gana, se le tiene mucho respeto siempre. Pero pensaba "tengo que lograr estar bien, pero no los 15 días, cada día, me tengo que acostar bien a dormir, ni vomitado ni deshidratado". Lo manejaba día por día, pensando en que tenía que llegar bien a la noche. "Un día más, un poco más alto, estoy bien, me voy a levantar bien", me decía. Y de pronto llegué al último día. Ese domingo nos levantamos a las 4 de la mañana sabiendo que íbamos a intentar hacer cumbre. A las cinco salimos y llegamos a lo más alto a las siete de la tarde. Tardamos todo ese tiempo en hacer 1.000 metros.

¿Cómo fue llevar todo ese tiempo?

No sé, no tenés noción del tiempo ni de la distancia, cada movimiento es costosísimo, caminás lento, parás, te hidratás, vas al baño, unos vomitan. Se te salió un crampón, hay que ponérselo de nuevo. Es como un tour de personas de 99 años paseando por los médanos. Además, hay nieve, viento, uno que se retrasa. "Paren, que hay que llamar al guía", esperás. Todo de a poco y cuidando cada detalle.

¿Cómo fue llegar a lo más alto?

Yo no entiendo cómo tardamos tanto. Pero cuando llegué arriba lo único que quería era bajar. No me importaba nada. Sacaron fotos, vi que me sacaban,

yo no tengo casi ningún registro de ese momento. Además, estuvimos cinco minutos porque era tarde y si te quedás más tiempo es peligroso. Éramos los únicos que quedábamos en la montaña, ya se cerraba. Ahí empezamos a bajar y llegamos a las 12.

¿La bajada fue mejor al menos?

No, de ninguna manera. La subida se termina cuando lo podés contar, no cuando llegaste arriba. Pero nunca sentí el alivio, ese que te dicen que sentís cuando estás volviendo. Para mí, el esfuerzo de bajar fue tan duro como el de subir. Volvimos al campamento y al otro día ya vas a Plaza de Mulass y de ahí son 27 kilómetros hasta el Puente del Inca. Es todo un día caminando...

Y pese a todo lo que contás, lo vas a hacer una vez más.

Si, lo voy a hacer de nuevo. Pero esta vez me propuse documentar un poco más, tener material propio. De la experiencia del 2018 hay un documental que se está terminando. Como es sin fines de lucro,

se está haciendo a pulmón. La idea es finalizarlo este año y cuando se lance poder darle visibilidad a la próxima subida.

¿Con quiénes vas en el 2021?

El proyecto sigue en pie, con la idea de hacerlo en enero. Lo acordamos así antes del inicio de la cuarentena, y creo que no va a ser pospuesto. La idea que tenemos es hacerlo con un grupo de atletas olímpicos, que está compuesto por Fabricio Oberto (Básquet); Paula Pareto (Judo); Agustina De Giovanni (Natación), Hugo Conte (Vóley), Santiago Lange y Cecilia Carranza (Yachting), David Nalbandian (Tenis), Federico Molinari (Gimnasia) y Walter Pérez (Ciclismo), entre otros que podrían sumarse. La idea de ellos es fundir sus medallas y hacer una obra de arte emblemática y cuando lleguen a la cumbre dejarla allá arriba. También va a estar participando la Fundación Baccigalupo, va a ser una actividad deportiva, ecológica, simbólica y además tendrá el fin de llevar un emblema a la punta del Aconcagua.

40. Julián no sólo le pone sus ideas y energías a la solidaridad. También le pone el cuerpo. A comienzos de 2018, el conductor decidió sumarse a Summit Aconcagua, una expedición que reunió a 11 atletas, con historias personales muy fuertes, quienes intentaron llegar a la cima del cerro más alto de Sudamérica, a 6960 metros sobre el nivel del mar. La proeza tenía la intención de promover el deporte, dar un mensaje esperanzador a partir de esas historias y además recaudar fondos para la Fundación Baccigalupo, que trabaja con chicos con discapacidad intelectual.

Después de 14 días de travesía, de condiciones climáticas extremas, cansancio y dolores varios, el 4 de marzo, Weich logró llegar a lo más alto, acompañado por Ezequiel Baraja, jugador de rugby de Los Espartanos, equipo que nació en la Unidad Penitenciaria donde cumplía condena, sus guías y el jefe de expedición. Ya lo había intentado hace más de una década, pero por poco no llegó a la cumbre, y lo repetirá en el 2021. No es que lo hago porque me interesa hacer alpi-





Si bien aún todo es una incógnita, Julián se entrena todos los días en su departamento. Clases de spinning, algo de gimnasia, una rutina que sostiene pese a todo. La experiencia que le dio subir al Aconcagua le sirve para llevar adelante el día a día en medio de la pandemia y el aislamiento.

42. "El foco está puesto en no desesperarme y no pensar cuánto falta. Lo que hago es planear el día de mañana, no el día de pasado mañana. Creo que lo importante es tener una rutina, saber siempre lo que viene. Me levanto, desayuno, miro los noticieros... Yo me acuesto pensando en lo que voy a hacer al otro día, como en la montaña. Hay que asumir el presente y no pensar tanto en el futuro".

Como en el Aconcagua...

Claro, cuando doy charlas y cuento sobre la experiencia del Aconcagua, relato la experiencia aplicándola a la vida cotidiana. Estamos pensando en el verano, en el año que viene, siempre en un futuro que no sabemos cómo va a ser. La pandemia nos demostró que las preocupaciones nos pueden cambiar. El día que se decretó el Aislamiento, yo tenía que correr la Carrera UNICEF y por la noche me estaba yendo de viaje a Los Ángeles a trabajar. Todo mi proyecto del año se terminó en un minuto, ¿me voy a quedar lamentándome? Si estás pensando en lo que va a pasar y después no pasa, vivís frustrado. Yo pienso en qué tengo que aprender de esto. Quizá que los proyectos pasan o no pasan. Vivimos tan preocupados por la cumbre que nos olvidamos el día a día. *

Proteja su Entidad en Caja de Médicos Seguros

NUESTRA COMPAÑÍA HA DESARROLLADO LOS PRODUCTOS NECESARIOS PARA PROTEGER A DIRECTIVOS, AFILIADOS Y EMPLEADOS DE SU INSTITUCIÓN.

SEGURO DE VIDA COLECTIVO PARA AFILIADOS

Otorgue un beneficio a los afiliados de su Entidad Primaria contratando un Seguro de Vida con nuestra Compañía de Seguros.

SEGURO DE VIDA INTEGRAL PARA DIRECTORES DE ENTIDADES MÉDICAS

Amplia variedad de coberturas diseñadas específicamente para las necesidades de profesionales en ejercicio de funciones ejecutivas.

Una trayectoria de más de 50 años en previsión garantiza el respaldo y la solvencia de nuestra compañía.

Contáctese con nosotros a través del **0810 222 6797** o vía mail a través de seguros@cajademedicos.com.ar



Superintendencia de Seguros de la Nación
Órgano de Control de la Actividad Aseguradora y Reaseguradora.
0800-666-8400 - www.ssn.gob.ar - N° de inscripción: 0721



Fotos hasta las nubes: 3 servicios para guardar, gestionar y editar imágenes online

La fotografía digital tiene unas tres décadas, pero sin duda creció desde la incorporación de las cámaras en los teléfonos. Para almacenar y gestionar ese inmenso volumen de imágenes, existen servicios online con muy buenas herramientas.

Por: Ricardo Sametband

Atardece, el cielo está de un color increíble y eso, claro, merece una foto. Cocinamos algo que nos sale bien, y ya estamos sacando otra. El recién nacido abrió un ojo: ¡foto!; al gato, la luz que entra por la ventana lo ilumina de una manera particular y ya tenemos otra toma.

Y por cada foto, por las dudas sacamos dos, tres, cinco, para asegurarnos de que una nos va a gustar. Fotografiar es elegir un momento y capturarlo para siempre. Sacamos fotos para recordar, pero también para contar historias, para dar testimonio de nuestra vida. Y hoy, más que nunca, para compartirlas con el mundo de maneras más o menos públicas.

En la vieja fotografía analógica, cada captura se pensaba dos veces: ¿vale la pena gastar una de las 36 tomas que trae el rollo? ¿Saldrá bien la foto una vez revelada? Nunca se sabía a ciencia cierta si todas las escenas que habíamos elegido inmortalizar en el celuloide, aparecerían en el papel, si la calidad sería aceptable o solo solo veríamos una marcha oscura o demasiado iluminada. Ni hablar de las esperas. En ese contexto, era extraño tomar fotos cotidianamente y las tomas se reducían a los even-

tos como viajes, cumpleaños, casamientos y otros acontecimientos importantes.

La tecnología ha hecho que todo se vuelva fotografiable y que todos seamos fotógrafos. Ahora todo merece un clic, no hay que esperar el revelado, no hay que pensar en que se acaba el rollo.

Un estudio realizado por Keypoint Intelligence, una empresa especializada en estudios de mercado para la industria de la imagen digital, estima que sólo en 2020 la humanidad sacará 1,4 billones de fotos.

La gran pregunta que es qué sucederá con toda esa cantidad de imágenes. El mismo estudio dice que es importante que estos fotógrafos, más o menos aficionados, de todo el mundo organicen, gestionen y protejan sus fotos. Basta con mirar nuestras galerías para descubrir que muchas de las imágenes que tenemos son innecesarias: repetidas o puramente funcionales (como cuando fotografiamos el lugar en el que estacionamos el auto para no olvidarlo, o más bien para no tener que memorizarlo). El problema es que todas ellas



están ocupando un espacio que es finito. Por supuesto, nadie quiere deshacerse de sus preciadas fotos, no importa qué tan buenas o malas sean. Y no muchos tienen la paciencia necesaria para editarlas, descartando cierto tipo de materiales como esas imágenes en las que varios de los protagonistas salieron con los ojos cerrados. Ni hablar de los videos: algunos fallidos, otros demasiado largos y, por supuesto, los accidentales.

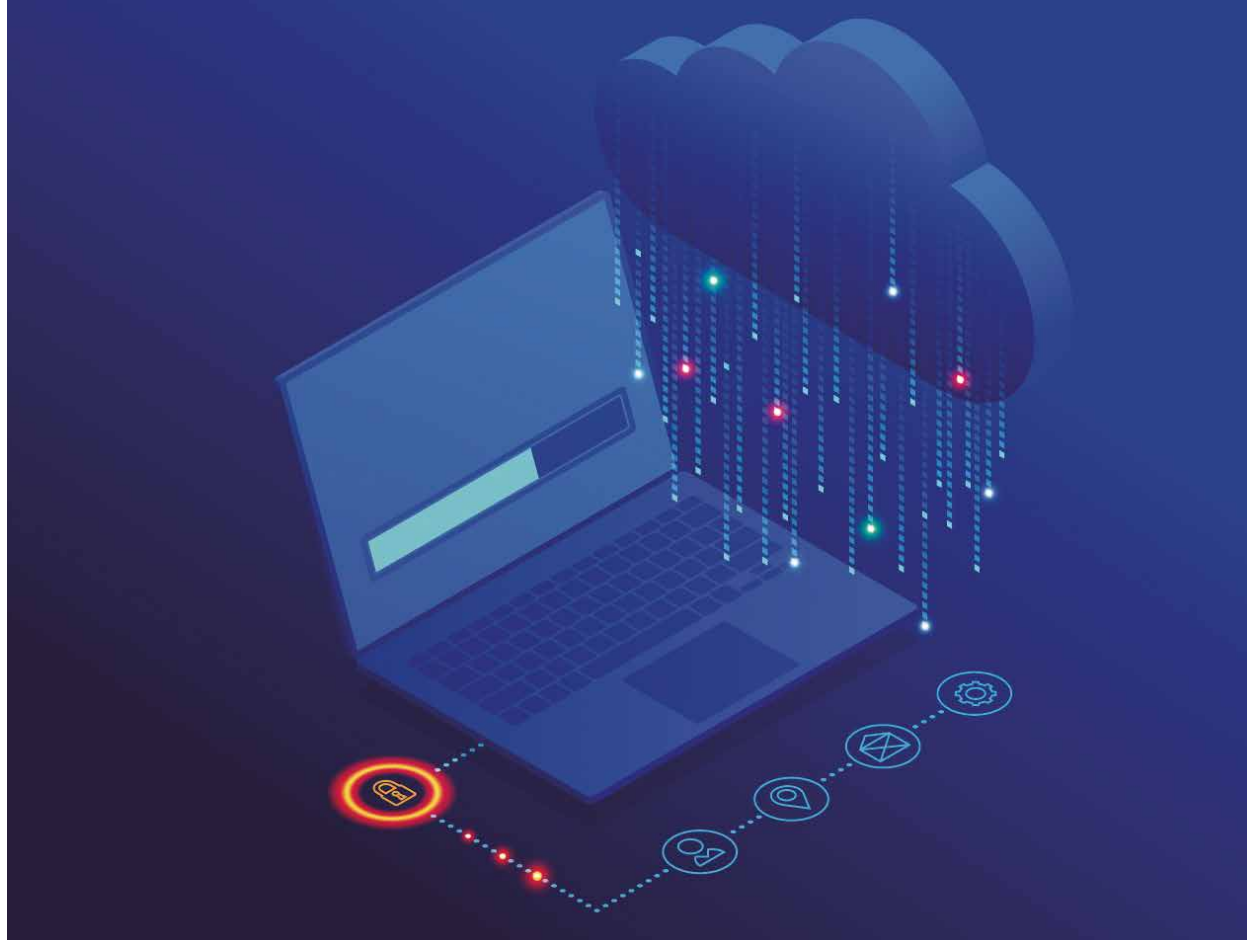
Cerca del 90% de las imágenes que los seres humanos capturan cada día -agrega la investigación de Keypoint Intelligence- provienen de cámaras que los usuarios tienen en sus teléfonos. El problema es que, todos lo hemos vivido, estos dispositivos más tarde o más temprano se quedan sin almacenamiento. Por otra parte, dentro de ellos, nuestras imágenes corren diferentes tipos de riesgo: pueden romperse o podemos perderlos, o cambiarlos por otro equipo con la consecuente pérdida de todas las fotos que haya en ellos. Es por eso que siempre conviene tener un buen backup. Una alternativa es almacenar las fotos en un disco rígido u otro soporte material; la otra es acudir a uno de los servicios virtuales disponibles en la nube

que nos permiten gestionar, almacenar, proteger y compartir fotos. Hay quienes, de hecho, utilizan ambos métodos para tener un doble reaseguro.

Una nube, muchos soles

La nube es el término que se utiliza para describir una red mundial de servidores, cada uno con una función única. No es una entidad física, sino una red enorme de servidores remotos de todo el mundo que están conectados para funcionar como un único ecosistema. Estos servidores están diseñados para almacenar y administrar datos, ejecutar aplicaciones o entregar contenido o servicios, como streaming de videos, correo web, diferentes tipos de software o medios sociales. En lugar de acceder a archivos y datos desde un equipo personal o local, se accede a ellos en línea desde cualquier dispositivo conectado a Internet, es decir, la información está disponible en cualquier momento y en cualquier lugar.

En esta inmensa nube, varias empresas ofrecen el servicio de almacenamiento de fotos. Todos cuentan con diferentes herramientas para gestionar las imágenes guardadas y poder encontrarlas en la



propia biblioteca. Permiten almacenar una buena cantidad de información de manera gratuita, pero también ofrecen planes pagos para quienes necesitan ampliar esa capacidad.

Google Photos, el servicio más sorprendente

No en vano la compañía se ha ganado el nombre de “el gigante de Internet”. Sus productos son los más elegidos y, al menos en este caso, lo mejor en su tipo. Alcanza con tener una cuenta de Google para acceder a este servicio que permite almacenar, organizar y compartir fotos y videos de manera simple y eficiente. Si bien ofrece 15 GB, que se reparten entre Gmail, Drive y Fotos gratuitos y planes para ampliarlo, si se suben las fotos, en la definición sugerida, el espacio es ilimitado para imágenes. Se puede configurar para que las fotos suban automáticamente desde el celular cuando éste encuentra una red wifi.

Además, Google Photos tiene funciones que van desde algo tan sencillo como crear álbumes hasta aquellas que parecen de ciencia ficción: tiene la capacidad de reconocer caras, cosas y lugares. Basta con enseñarle el nombre de una persona en nuestra biblioteca de fotos para que sea capaz de encontrar todas las imágenes en las que esa persona aparezca, y, más aún, la reconoce más allá del paso del tiempo. También permite crear collages y películas automáticas. Y cuenta con una función maravillosa: convertir una foto en un texto editable.

iCloud Photo Library, para usuarios Apple

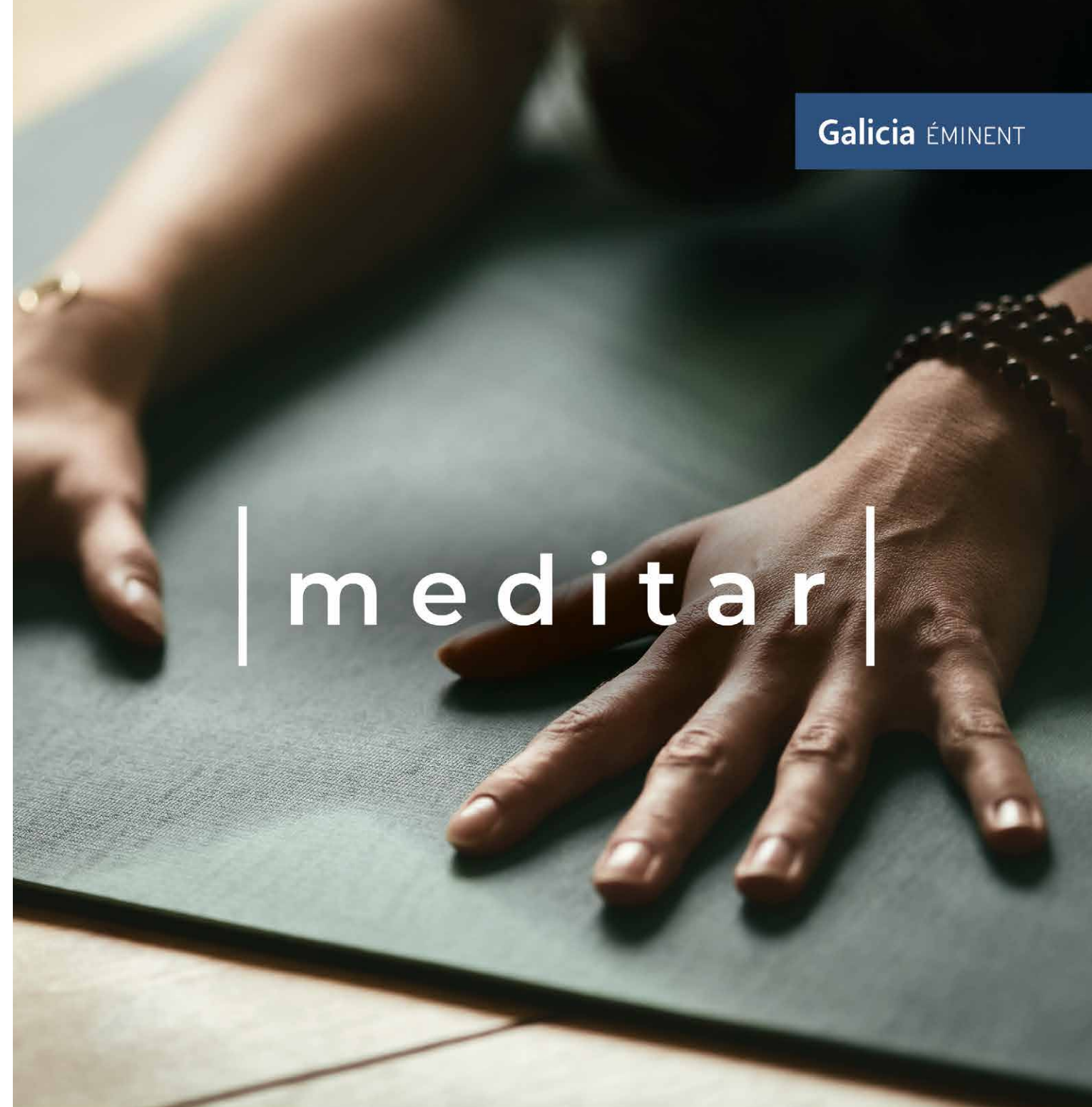
Para los fanáticos de la manzanita, el servicio de almacenamiento en la nube de Apple es una buena opción. Hace una copia de seguridad de cada foto que se toma y ofrece 5GB gratuitos de almacenamiento, extensibles con costo.

Las principales funciones de esta biblioteca son la organización y la posibilidad de compartir. Se pueden organizar las imágenes por fecha, hora y lugar, por ubicaciones, por álbumes, por tipo.

Microsoft Onedrive, una buena alternativa

La empresa de las ventanas te ofrece 5 GB de almacenamiento, pero una capacidad de 1 TB para los abonados de Office 365. Además, los planes de 100 GB y 200 GB desaparecerán y serán sustituidos por un plan de pago de 50 GB por 1,99 dólares al mes. En Onedrive se puede almacenar cualquier tipo de archivo, incluyendo fotos, videos y documentos, y el servicio los organiza por tipo. El gestor de fotos es fácil de usar y permite búsquedas de fotos por etiquetas, pero no tiene reconocimiento de caras como el de Google. Se puede usar desde la web, mediante la aplicación de escritorio para PC y Mac y las aplicaciones móviles para Android, iOS, Windows Phone y Xbox.

Si bien en la web existen muchas más alternativas de almacenamiento, estas son las tres más recomendables para guardar y tener a mano las imágenes que día a día elegimos conservar en esta suerte de memoria virtual. *



Explorá todos tus sentidos

Experiencias únicas que generan armonía entre el bienestar físico y emocional. Ingresá en [@GaliciaÉminent](#) y conocé más de este mundo lleno de beneficios.

#ExperienciaÉminent



Misterios del Noroeste: renacen las bebidas fabricadas con ingredientes ancestrales

Guardan secretos de la zona y en cada trago nos cuentan una historia de los misterios de esas tierras. Las bebidas del noroeste se hacen más locales y cautivan al mundo.

Por Belisario Sangiorgio

El Noroeste argentino es uno de los principales puntos turísticos de nuestro país. Durante todo el año –sin importar los calendarios de vacaciones– llegan viajeros intrépidos con sus mochilas, también aventureros europeos e inclusive contingentes de personas mayores que viajan en grupo desde Buenos Aires. Acompañados por el ritmo frenético del avance tecnológico, fueron estos visitantes quienes, encantados por la magia de los cerros verdes y de las montañas antiguas, diseminaron por el mundo entero los misterios de la región: primero surgió la revelación de los vinos, pero, más tarde el tiempo se encargó de revelar nuevos secretos.

Las bebidas elaboradas con ingredientes ancestrales de la zona, como el maíz morado, la sagrada hoja de coca, la algarroba y también vegetales como el cedrón o el burrito se encuentran ahora en su momento de mayor expansión comercial. Uno de los productos locales más buscados es la cerveza Viracocha, que nació en la localidad de Cachi, ubicada en el corazón de los valles Calchaquíes. El éxito de esta bebida no vive sólo en su sabor, sino en los principios éticos que envuelven el proceso de producción. En una entrevista con Somos Médicos, el fundador de Viracocha, Claudio Otaegui, dijo: “Nuestras ideas

principales son revalorizar los productos auténticos de la región y apoyar a los pequeños productores. Creemos que es necesario vivir en un mundo más sano, con conciencia. Tratamos de comunicar eso, que es una filosofía de vida”. Y agregó: “Comenzamos hace nueve años en Cachi, donde tuvimos mucho contacto con la agricultura familiar”.

El producto estrella de esta firma es la Pilsen Andina, elaborada con hojas de planta de coca. Pero no es el único que contiene ingredientes ancestrales. “Hacemos cocciones especiales con maíz morado, y también tenemos una cerveza que tiene miel de una cooperativa de los valles”, explicó Claudio Otaegui. Además, se destaca también una cerveza negra que fusiona el tradicional estilo inglés con arrope, una miel natural que nace de la cocción del fruto que se extrae del árbol de chañar; los habitantes originarios de la zona utilizaban esta miel como medicina para la gripe y las afecciones pulmonares.

Otaegui aseguró, también, que las bebidas pueden consumirse en soledad, pero también van de la mano con platos regionales, por eso utilizan la cerveza negra con arrope, para cocinar carne. “Utilizamos conscientemente los recursos naturales”, dijo.





Y la filosofía que sostiene este proyecto no sólo entrelaza alimentos y cervezas, sino que también ha encontrado sostén en otros guardianes de las tradiciones históricas del norte: los artistas locales.

Fue por este motivo que en el inmenso local de la cervecería Viracocha se organizó recientemente el ciclo "La fonda del fondo", un espectáculo ofrecido a los comensales que busca reversionar las tradiciones de la cocina andina, además de unir las con la elaboración de las cervezas y con la realización de obras pictóricas en vivo. Uno de los creadores de este ciclo fue el muralista Martín Córdoba, reconocido artista de la región y también excelente chef. Conocedor y amante de la mítica norteña, Martín dijo a Somos Médicos: "El proyecto de 'La fonda' surgió en un almuerzo de treinta amigos. Nos juntamos a cocinar y a beber con personas de distintos círculos artísticos. Y quisimos extender esa reunión a otras personas. No queremos atarnos a la comida regional salteña. Sino que tomamos elementos de esa cultura, y los transformamos".

En esa línea, Martín Córdoba agregó: "Amo la cocina salteña, pero no me considero un artista tradicionalista. Recibí influencia de mis abuelas. Una era española y otra árabe. Caminé mucho por los cerros. Comí y bebí productos cultivados en esos lugares, por ejemplo, con nómades de los montes. Nuestra pretensión más grande con el proyecto es divertirnos, y poder compartir aquello que nos gusta, en este caso el arte y la cocina. Queremos acercarnos a nuestra cotidianidad al público. En mí, pintar y cocinar despiertan sensaciones

similares, me trasladan al mismo lugar interior".

Para describir el espíritu de "La fonda del fondo" realizado en la cervecería Viracocha, fue inevitable para este prestigioso artista gráfico recordar su infancia y su adolescencia: "Tuve la oportunidad de probar bebidas como la chicha, la aloja y los vinos pateros elaborados a partir de cosechas propias. He conocido la base alimentaria de nuestros ancestros. Nacer en Salta me enseñó a convivir con la naturaleza, con los pueblos originarios, con lugares donde la mano del hombre no ha llegado aún".

Las dos bebidas alcohólicas mencionadas por el artista –la chicha y la aloja– son también producciones realizadas por los habitantes originarios de la zona, que actualmente las 'mamitas' ofrecen en los mercados. Buscadas por turistas nacionales y extranjeros, ambas preparaciones se ofrecen aún en formato artesanal: están en un cuenco inmenso y se venden por vaso. Por un lado, la chicha se elabora cocinando maíz morado con alguna fruta, y luego el líquido obtenido se deja fermentar. Esta bebida era ampliamente consumida en el imperio Inca, y contiene positivas propiedades antioxidantes. La aloja tiene otra forma de preparación, que consiste en sacar los frutos del algarrobo y dejarlos fermentar en agua pura, a oscuras, durante cuatro días.

Maximiliano Barboza es un joven que nació en la provincia de Jujuy y allí fue construyendo su destino. Durante el último mes de 2016, junto a dos amigos,

decidió comenzar una aventura: producir su propia bebida, que no sería –dijeron– una más del montón. Fue así como buscaron en sus raíces lo necesario para generar un producto diferente. Entonces, crearon una cerveza llamada La Jujeñita. "Comenzamos experimentando, e intentamos hacer cervezas con quinoa y con maíz. Queríamos utilizar productos regionales. También probamos con cedrón y con menta. Pero no terminaba de convencernos", dijo Maximiliano en una entrevista con Somos Médicos.

Finalmente, después de tanto buscar, encontraron la hierba que buscaban: "Decidimos crear una cerveza rubia con burrito, una planta que también se usa para el mate. La idea era que la percepción del cliente la recibiera de forma leve, que no fuera una hierba invasiva". El burrito, actualmente, se produce industrialmente para la elaboración de yerba. Sin embargo, estos jóvenes recorrieron su ciudad, probando distintas variedades de la planta, que tiene mejores y más efectivas propiedades cuando proviene de huertas.

El burrito es una hierba utilizada por los antiguos habitantes de la zona, pero que también es cultivada en La Rioja, Tucumán, San Luis, San Juan, Chaco e inclusive en el Litoral, puntualmente en la provincia de Corrientes, donde la utilizan como infusión o también con el tradicional tereré.

También en Jujuy surgió una cerveza artesanal, elaborada por la marca Sara Sisa, que es producida con albahaca, una planta cuyo tallo puede llegar a

medir medio metro y también realiza aportes positivos para el cuerpo humano: fortalece el sistema inmunológico, asiste el trabajo de los riñones, y también relaja los músculos.

Los fundadores de La Jujeñita impulsaron en enero, por primera vez, un festival de cerveza artesanal en la localidad de Humahuaca, ubicada en el centro de la icónica quebrada. Sobre el festival, recordaron: "Fue una experiencia muy linda. Llegar a esa ciudad para mostrarle a los habitantes de la zona una variedad inmensa de cerveza artesanal nos pareció hermoso. El público local quedó muy contento, porque trabajamos para crear bebidas que tienen un tinte jujeño".

De alguna forma, los ciclos de la naturaleza se repiten. Y también así los de sus habitantes. Crear cervezas de espíritu local fue una aventura compleja para los jóvenes jujeños, según ellos mismos aseguraron en el reportaje. Pero –finalmente– lo lograron. Al igual que sus ancestros.

Documentos oficiales de la Biblioteca Nacional del Maestro que registraron el paso del tiempo en este lugar de Jujuy, detallan: "En la Quebrada de Humahuaca, como en el resto del mundo, llegó un momento en el que los cazadores comenzaron poco a poco a sembrar los cultivos que recolectaban y con el tiempo desarrollaron las primeras plantas. Fue una tarea muy lenta de observar, ensayar y probar durante muchas generaciones, hasta que lograron cultivos de mayor provecho para el hombre". *





Sarampión: un regreso inoportuno y una meta alcanzable

Después de muchos años sin casos locales, esta enfermedad vuelve a aparecer en diversos puntos del planeta. Exploramos el porqué de la importancia de su eliminación, las posibles causas de su reaparición y los caminos para evitarla.

Desde el año 2000 y hasta mediados de 2019 Argentina se enorgullecía de haber eliminado el contagio local de sarampión, gracias al esfuerzo de sostener una alta tasa de vacunación a lo largo de los años. Sin embargo, la enfermedad seguía presente en muchos lugares del mundo, incluyendo países de América y de Europa, por lo que viajeros argentinos regresaban ocasionalmente contagiados con sarampión, lo que se describe en los informes epidemiológicos como casos importados.

Desde mediados de 2019 aumentaron los casos de sarampión y empezaron a aparecer algunos sin nexo evidente con viajeros al exterior, los llamados casos autóctonos o endémicos, que indican que el virus ha vuelto a circular en algunas zonas del país, concentradas en principio en la Ciudad de Buenos Aires y algunos partidos de la provincia cercanos a la zona de CABA.

Tres interrogantes nos permiten comprender mejor el alcance del problema. Primero cabe preguntarnos por qué tanto alboroto por una enfermedad infantil que habitualmente se cura sin complicaciones. En segundo lugar, es necesario conocer la razón por la cual reaparece una enfermedad que tiene una vacuna que no solo es eficaz, sino que además es económicamente muy accesible. Y finalmente debemos preguntarnos cuál es el camino para volver a erradicarla de nuestro país.

52.

Sarampión: algo más que una semana sin clases
Cincuenta años atrás, las madres no dudaban ante

la pregunta sobre cuándo tuvieron sus hijos sarampión, varicela o rubeola. Se daba por sentado que nadie escapaba a estas enfermedades virales, que producen fiebre y distintos tipos de lesiones en la piel y en las mucosas. Cuando un chico se enfermaba, se acercaba a los hermanitos para que se contagiaran todos de una vez y dejar así el problema atrás. Esta conducta tradicional se apoyaba en dos ideas: por un lado, que la enfermedad no se repetiría y por otro, que, si bien podía ser molesta, no tendría mayores complicaciones. La primera creencia es acertada, ya que estas infecciones dejan inmunidad para toda la vida. La segunda, si bien es cierta en la mayoría de los casos, no lo es en todos: un porcentaje de niños con sarampión sufre complicaciones, que pueden dejar secuelas e incluso llevar a la muerte.

Las complicaciones son más frecuentes en los menores de 5 años y en los mayores de 20, así como en las embarazadas y en personas con defensas disminuidas por otra enfermedad, como la leucemia o la infección por VIH. Puede traer aparejada una diarrea, una infección en el oído con posible pérdida permanente de la audición, una neumonía y una encefalitis (inflamación cerebral), con posibles secuelas neurológicas. Estos cuadros requieren internación y las formas más severas son responsables de la muerte de 1 a 3 de cada 1.000 pacientes con sarampión.

Desde la aparición de la vacuna este panorama cambió completamente. La inmunidad que logra la vacuna antisarampionosa es tan duradera como la



que produce la propia enfermedad. La vacuna se da combinada con las de rubeola y paperas y se llama vacuna triple viral. Se aplica a los 12 meses y al ingreso a la primaria, a los 5 o 6 años de edad.

Como el sarampión no tiene formas crónicas, capaces de contagiar por tiempo prolongado, ni tampoco reservorios animales que puedan transmitir la enfermedad a los humanos, el objetivo de erradicarlo con un plan de vacunación universal resulta alcanzable. Así fue que, luego de varios años de intensos esfuerzos del sistema de salud para alcanzar y sostener un alto porcentaje de vacunación infantil, la Argentina tuvo su último caso autóctono de sarampión en el año 2000. Desde entonces y hasta mediados de 2019 se registraron unas pocas decenas de casos de sarampión, todos ellos importados, como en el caso del mundial de fútbol de Sudáfrica, en 2010. Pero esta situación cambió a mediados de 2019 cuando, acompañando una explosión de casos en Estados Unidos y en Europa, reaparecieron casos autóctonos de la enfermedad en Argentina.

El regreso del sarampión: qué fue lo que salió mal

Estados Unidos tampoco había registrado casos autóctonos de sarampión desde el año 2000. Hasta fines de 2015 se daban brotes ocasionales por casos importados, con un promedio de unos 100 cada año. Pero a principios de 2019 la enfermedad reapareció y superó los 1.200 pacientes en el año. En Europa, por su parte, los casos de sarampión treparon desde 5.000 en 2016, a 25.800 en 2017 y 83.500 en 2018.

Los argentinos que se contagiaban durante un viaje y aquellos otros casos que tuvieron contacto con ellos representaban casos importados, pero eventualmente la enfermedad empezó a contagiarse en

tre las personas susceptibles de la comunidad y en la segunda mitad de 2019 aparecieron en Argentina pacientes sin vínculo identificable con algún viajero. Estos son los casos autóctonos que marcaron el regreso de la enfermedad al país.

Si tenemos una vacuna efectiva, ¿por qué existen estas personas susceptibles, capaces de enfermar con el virus y contagiarlo?

La respuesta tiene varias aristas. En primer término, como la primera dosis de la vacuna se da a los 12 meses de vida, los niños son susceptibles durante su primer año, a medida que van perdiendo las defensas que la madre les transmitió durante el embarazo. En segundo lugar, cuando se introdujo la vacuna obligatoria y se empezaron a volver menos frecuentes los casos de sarampión, hubo personas que no pertenecían a los grupos que debían vacunarse, pero tampoco habían tenido la enfermedad, de modo que no obtuvieron inmunidad natural ni artificial. Por último, si bien los porcentajes de infantes vacunados para el sarampión se mantienen elevados, esa fracción de la población que no se vacuna, sea por falta de acceso a los cuidados de salud o porque los padres adhieren a una posición antivacunas, proporciona un porcentaje de susceptibles que, si supera alrededor del 5%, ya permite la circulación del virus de persona a persona. El movimiento antivacunas en Estados Unidos y Europa se ha reflejado últimamente en los medios de comunicación, justamente a partir del incremento en los casos de sarampión.

Los argumentos contra las vacunas van desde la ocurrencia de efectos adversos alejados a planteos sobre el derecho a la autonomía del ciudadano para decidir sobre su cuerpo. Mientras el porcen-

53.



taje de no vacunados se mantiene bajo, la posición antivacunas disfruta de la llamada inmunidad del rebaño, es decir, no se enferma porque el entorno de personas vacunadas le evita exponerse al contagio. Pero cuando su número aumenta, la enfermedad vuelve a circular, con su inevitable carga de complicaciones y secuelas.

Podemos recordar el éxito que significó erradicar la viruela en todo el mundo, al punto de que la vacunación contra dicha enfermedad pudo suspenderse. O la disminución radical de la poliomielitis, que ocasionó graves epidemias hasta fines de los años '50, pero que no registra casos en Argentina desde 1984 y va camino a eliminarse en todo el mundo. El sarampión podría seguir este mismo recorrido.

Qué podemos hacer

Como no existen tratamientos antivirales para el sarampión, pero sí contamos con una vacuna eficaz y barata, el camino para acabar con la enfermedad es prevenir el contagio, vacunando a todas las personas susceptibles.

Con este objetivo, en enero de 2020, el Ministerio de Salud de la Nación ha ampliado las indicaciones de la vacuna para quienes residan o viajen a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y a los partidos de la Provincia que registran la reaparición de la enfermedad, con el siguiente alcance:

- Estas medidas se aplican a CABA y a los partidos cercanos: hacia el Norte, Campana, Escobar, Exaltación de la Cruz, General San Martín, José C. Paz, Malvinas Argentinas, Pilar, San Fernando, San Isidro, San Miguel, Tigre, Vicente López y Zárate; por el Sur, Almirante Brown, Avellaneda, Berazategui, Esteban Echeverría, Ezeiza, Florencio Varela, Lanús, Lomas de Zamora y Quilmes; y hacia el Oeste alcanza a Gral. La Heras, Gral. Rodríguez, Hurlingham, Ituzaingó, La Matanza, Luján, Marcos Paz, Merlo, Moreno, Morón y Tres de Febrero.
- Para proteger al bebé en su primer año de vida, se indica una dosis adicional de vacuna doble viral (sarampión más rubeola) o triple viral (agrega paperas) entre los 6 y 11 meses de vida. Esta dosis no reemplaza a la de los 12 meses del calendario nacional.
- Los niños de 13 meses a 4 años deben tener al menos 2 dosis de vacuna doble o triple viral, lo que implica una dosis adicional a la del calendario.
- Los mayores de 5 años, adolescentes y adultos nacidos después de 1965 deben acreditar dos dosis de vacuna contra el sarampión (monovalente, doble o triple viral), o bien demostrar con un estudio de laboratorio la presencia de anticuerpos contra el sarampión.
- Las personas nacidas antes de 1965 son consideradas inmunes y no deben vacunarse.

Esta estrategia apunta a inmunizar a todos los grupos susceptibles, de manera de interrumpir la circulación viral y los nuevos contagios. Además de las dosis adicionales en la infancia, es muy importante que los adolescentes y los adultos menores de 55 años revisen su historial de vacunas y, si quedan dudas, completen el esquema vacunal o se compruebe por laboratorio la presencia de anticuerpos.

Para los restantes partidos de la provincia y para el resto del país se mantiene el esquema de dos dosis de vacuna triple viral a los 12 meses y a los 5-6 años de edad.

Con un esfuerzo responsable y sostenido por parte del equipo de salud y de los ciudadanos la eliminación del sarampión es una meta alcanzable.

*

Que los aplausos de hoy, se sigan escuchando mañana



Cuando esta crisis pase, es necesario que sigamos valorando su labor diaria.

Nos une el trabajo,
nos une la vocación.
SOMOS MÉDICOS

FEMEDA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



La casa renovable: energías alternativas para usar en el hogar

Electricidad, agua caliente, calefacción, cuidado de piscinas y muchos otros requerimientos de energía en las casas hoy pueden hacerse utilizando energías limpias y renovables. Elegir nuevas costumbres más amigables con el medio ambiente puede ayudar a tener un mundo mejor.

Fotos: gentileza Arq. Gonzalo Bardach, estudio Bam!

Todos tenemos o hemos tenido una calculadora solar, todos hemos jugado con un molinito de viento y muchos hemos prendido un fuego usando una lupa.

No es algo nuevo usar la energía de la naturaleza para impulsar nuestra vida cotidiana. Hoy tenemos la posibilidad de llevar esa fuerza a nuestra casa y activar nuestra vida con una energía más limpia y sana para el planeta.

Dos efectos positivos surgen de esta elección. El primero es el cuidado del medio ambiente, ya que estas energías no contaminan o contaminan menos que las tradicionales. "Instalar tecnologías renovables en la vivienda es positivo tanto a escala local, en relación a la reducción de los contaminantes de la energía convencional, que tienen efectos sobre la salud, como de las emisiones de gases de efecto invernadero, que van a parar a la atmósfera", le explicó Sergio Tirado Herrero, investigador del Instituto de Ciencias Ambientales (ICTA) de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) al diario El Mundo.

El segundo efecto es el económico y "depende de donde está implantado el proyecto, ya que hay zonas rurales en las que termina siendo la única opción. En cambio, en la ciudad, es una inversión a largo plazo, que será más o menos rentable de acuerdo con las políticas energéticas del gobierno. En realidad, sobre todo es una elección filosófica de vida", ase-

gura el arquitecto Gonzalo Bardach, socio fundador de BAM!, un estudio de arquitectura, diseño y urbanismo, formado por jóvenes emprendedores, conscientes del entorno social y ambiental.

La energía de la naturaleza

Ya los griegos orientaban sus casas para aprovechar el calor y la sombra en cada estación. En la era moderna se considera que al arquitecto George Keck como uno de los pioneros del diseño y construcción de casas solares. Keck diseñó la que fuera conocida como la casa del mañana (House of Tomorrow) para la Exposición Mundial de 1933 en Chicago.

Y en 1940 llevó a cabo el proyecto de una casa solar pasiva para la inmobiliaria Howard Sloan en Glenview, Illinois. La Casa Sloan fue llamada casa solar por el Chicago Tribune, y se considera constituye el primer uso moderno del término. La inmobiliaria Sloan luego construyó una serie de casas solares pasivas, y con sus esfuerzos de publicidad, contribuyó a que el efecto casa solar se constituyera en un movimiento en la década de 1940.

En la actualidad, muchos países están invirtiendo en el desarrollo de este tipo de energías más limpias e inagotables. Pero más allá de las implementaciones a gran escala, es posible utilizar energías renovables de manera individual, en nuestra propia casa. Para comenzar, es necesario tener en cuenta factores



como la disponibilidad de espacio, la orientación de la vivienda, su ubicación y las características climáticas del lugar donde vivimos, entre otros.

Hay una instancia previa que conviene tener en cuenta: "la eficiencia energética es el primer paso que hay que tomar antes de incursionar en energías renovables. Eficiencia energética significa consumir mejor la energía, de forma más inteligente, con menos desperdicios. Esto se puede realizar aislando térmicamente la casa desde la construcción y también con buenas costumbres de consumo" afirma Ariel Mesch, Ingeniero Industrial especialista en energías renovables. Y en eso coincide Gonzalo Bardach, quien considera que "más que reemplazar, es importante generar un cambio de conciencia, y empezar por un cambio de hábitos que nos lleven a los principios de la economía circular. Por ejemplo, todos los días podemos elegir qué hacer con nuestra basura, qué hábitos de consumo tener o qué tipo de electrodomésticos utilizar, solo por nombrar algunas posibilidades".

Al uso racional de los recursos energéticos se pueden sumar "los sistemas de casa inteligente que permiten optimizar el consumo de energía", asegura Bardach. Es lo que se llama "domótica, un conjunto

de tecnologías aplicadas al control y la automatización de la vivienda, que consiste en la instalación de equipos inteligentes que gestionan de manera automática funciones de la casa y la hacen más eficiente, más moderna, segura y cómoda. Existen sistemas simples y sistemas más sofisticados e interconectados", amplía @mesch, como figura en Twitter, red en la que el especialista es muy activo.

Qué puede tener tu casa renovable

"En Argentina se puede usar todo tipo de energías renovables, dependiendo sobre todo de en qué parte geográfica está ubicada la casa. En la mayoría de los casos, la más utilizada es la energía del sol que es fuente para paneles solares, que se traduce en energía eléctrica y/o colectores solares, o se traduce en energía para obtener agua sanitaria caliente o para sistemas de confort térmico", explica Bardach. Las tecnologías hogareñas disponibles permiten utilizar estas energías renovables en varias partes de la casa.

Energía termosolar para calentar el agua

La energía solar térmica se utiliza fundamentalmente para producir agua caliente en el hogar. Los termotanques solares son uno de los artefactos más



comunes. "Utilizan la energía solar para calentar o precalentar agua para uso sanitario. Se instalan en techos de losa, o inclinados con tejas o chapas. En días de verano, permiten ahorrar hasta el 100% de la energía destinada a tal fin, y en invierno o en días nublados pueden generar un ahorro del 30% o más. Existen diferentes tipos de equipos, están los termosifónicos, los heat pipe y la placa plana, entre otros", relata Mesch, quien se dedica a realizar este tipo de instalaciones.

Calentar la casa con Biomasa

En este caso, la energía proviene de la materia orgánica. Las estufas y calderas de Biomasa funcionan con *pellets*, un insumo que se obtiene de carozos de aceituna, cáscara de almendra y piñón, así como de las astillas de madera, o del aserrín. Necesitan espacio de almacenamiento, pero la inversión inicial se recupera en unos 5 años.

Fotovoltaico para producir electricidad

Los paneles solares son una excelente alternativa para producir electricidad en el hogar. En nuestro país "se pueden instalar paneles para bajar la tarifa de la compañía eléctrica, o para asegurar el suministro de energía en caso de cortes de luz, y en zonas rurales, para tener energía donde no llega la red. Como en cada caso la motivación es diferente, el sistema habrá que pensarlo de forma distinta", cuenta Mesch.

Energía eólica para uso doméstico

Para obtener este tipo de energía es necesario instalar aerogeneradores. "En el campo -explica Mesch-

la energía eólica es un complemento fantástico para instalaciones solares en zonas de buenos vientos. Se complementan bien, porque las temporadas de mayores vientos suelen ser las de menor radiación solar, y lo mismo sucede con el día y la noche. Para la ciudad, existen equipos de eje vertical, que son más aptos para zonas urbanas, aunque la relación precio-energía generada es peor a la de los paneles solares".

Nadar en aguas sustentables

Tener una pileta ecológica es una alternativa ciento por ciento natural. Las biopiscinas son piletas con un método de construcción que recrea ecosistemas naturales. Su característica esencial es que utilizan las propiedades de las plantas y rocas como filtros naturales, sin necesidad de usar desinfectantes químicos. De esta manera se evitan problemas en la piel, mucosas y pelo; además, las piedras se calientan al sol y este calor se transmite de noche al agua manteniendo una temperatura agradable y otra ventaja es que no se pudren en el invierno.

Este tipo de instalaciones puede incorporarse en una etapa posterior de la construcción de una casa, sin embargo, desde el estudio BAM!, Bardach asegura que "siempre buscamos dejar en nuestros proyectos todo pensado para su instalación posterior". Aunque en nuestro país las políticas energéticas todavía no son del todo convenientes, "cada vez son más los usuarios que eligen ser parte del cambio y concientizar sobre el rol que jugamos en el mundo, donde cada acto que realizamos en el consumo responsable es muy importante" nos asegura el joven arquitecto.*



TU
Consultoría
DIGITAL



- Guía por edades, para la familia, con toda la información sobre el crecimiento y desarrollo del niño
- Sección especializada para médicos pediatras y generalistas

Visitá nuestra WEB!

www.tuconsultorioidigital.com.ar

Informes: ☎ (0221) 439 1300 | @ info@tuconsultorioidigital.com.ar

www.tuconsultorioidigital.com.ar

Instituto FEMEBA: presente y futuro en constante cambio y crecimiento

Una manera de tener acceso a una formación de calidad, en un entorno innovador y amigable, con contenidos especialmente diseñados para favorecer el aprendizaje en cualquier momento, desde cualquier lugar y con certificación de las competencias adquiridas.

La Fundación FEMEBA tiene en su ADN la promoción del desarrollo científico y la educación. Por eso, desde su nacimiento, busca llegar a los profesionales de la salud poniendo a su servicio recursos educativos y de actualización profesional.

"Al comienzo, los cursos se realizaban con una modalidad presencial, –nos cuenta Christian Márquez, director ejecutivo del IF– este formato, que era muy valorado, presentaba limitaciones para llegar a profesionales de lugares distantes y sin disponibilidad de tiempo para trasladarse debido a sus largas jornadas laborales".

La educación virtual fue una respuesta para esta problemática. Sin barreras geográficas, ni horarios fijos, los contenidos llegan a todos en el momento más conveniente.

"El Instituto FEMEBA se creó en 2012, –explica la Mg. Claudia M. Lázaro, directora académica del instituto– por iniciativa de las autoridades de la Fundación que consideraban a la educación como un pilar fundamental para producir cambios que beneficien la salud de la población".

Desde entonces, el IF es el área educativa de la Fundación FEMEBA. Cuenta con una propuesta académica innovadora, cuyo propósito es la formación integral de los profesionales de Ciencias de la Salud desde una perspectiva humanística, ética y social.

El Instituto FEMEBA hoy

"Salud Pública, Farmacología, Bioética, Cuidado Paliativo, Liderazgo, Gestión de la Salud, Management y Formación docente, son algunas de las disciplinas que conforman hoy nuestra oferta educativa", cuenta la Mg. Claudia M. Lázaro.

Los expertos del Instituto poseen gran trayectoria en el ámbito educativo y académico, lo cual garantiza una formación de calidad para sus destinatarios. "Hemos apostado a la tecnología educativa y la renovación pedagógica desarrollando un Campus Virtual de última generación que permite a los participantes realizar actividades de manera amigable, con horarios flexibles, desde cualquier dispositivo y en cualquier lugar", agrega Christian Márquez.

Los cursos, a cargo de profesionales expertos de gran trayectoria y nivel académico, tienen una amplia variedad de temáticas y están abiertos a toda la comunidad profesional con especial foco en el área de la salud. El IF cuenta con Cursos de Posgrado y Diplomados con certificación propia y universitaria. En esta última se encuentra la Universidad Nacional de La Plata.

"Nuestros objetivos se van cumpliendo. Estamos recorriendo el camino trazado en los inicios revisando y reafirmando constantemente la perspectiva humanística, ética y social", suma Christian Márquez.



Cada año que pasa, el Instituto puede interpretar de mejor manera las necesidades de los profesionales del área de la salud. "Ahora sabemos que necesitan capacitarse en forma continua y permanente, que requieren que lleguemos a ellos con una oferta acorde al contexto de nuestro país y a sus posibilidades. Que las propuestas deben ser eficientes y eficaces, significativas y aplicables a su tarea profesional cotidiana, detalla la Mg. Claudia M. Lázaro.

"Hemos incorporado nuevas tecnologías, actualizando nuestra plataforma educativa (Moodle), adoptando e integrando otras soluciones como Office 365 de Microsoft y la herramienta para videoconferencias Zoom", nos cuenta Márquez. "Por otro lado, consideramos al diseño didáctico y multimedial como fundamental para la mediación pedagógica necesaria de los contenidos disciplinares. Esta característica es nuestro sello distintivo y valor agregado frente a otras ofertas educativas", completa la Mg. Claudia M. Lázaro. Las nuevas tecnologías permitieron, además, que el IF pudiera traspasar los límites geográficos de la provincia y de la Argentina y llegar a varios países de Latinoamérica.

El Instituto ha crecido sostenidamente tanto en la oferta educativa, (empezó con 2 cursos y hoy cuenta con 35, como en la calidad y amplitud de la propuesta pedagógica y en la cantidad de alumnos que, en los últimos dos años, ha superado los mil por año y se estima que este año llegará a mil trescientos).

Y planea seguir creciendo: "a mediano plazo nuestro objetivo es incorporar la simulación junto con INSPIRE como modelo de práctica, incluyendo nuevas herramientas tecnológicas como la realidad aumentada y virtual y la inteligencia artificial. Y a largo plazo constituirnos en un referente de la educación virtual en el ámbito de las Ciencias de la Salud", asegura Márquez.

"Hacia adelante, aspiramos a seguir ampliando la oferta educativa en cuanto a su contenido y su certificación; incorporando la simulación, actualizando el espacio virtual de aprendizaje con más tecnología y didáctica, optimizando los costos a fin de hacer los cursos cada vez más accesibles para los profesionales", afirma Christian Márquez. *

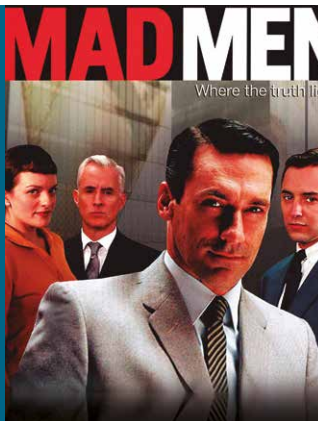


Algo para hacer:
Algunos zoos y acuarios de la provincia



En la Provincia de Buenos Aires hay una buena variedad de zoológicos y acuarios. En la Estación de Cría de Animales Silvestres ECAS, de La Plata, los animales están sueltos y se recorre en auto, ofrece además sectores de picnic. El Jardín zoológico y botánico de La Plata fundado en 1907 con el estilo victoriano, cuenta con una de las colecciones más completas de plantas y animales autóctonos existentes en el país. Está en marcha un proyecto de reconversión a Ecoparque. El Zoológico de Luján tiene una superficie de 15 hectáreas y fue inaugurado en 1994. Es uno de los más importantes del país cuenta con fauna autóctona pero también con especies de diferentes lugares del mundo como leones, tigres y elefantes entre otros. Mundo Marino es el oceanario más grande de Argentina. Está ubicado en la ciudad de San Clemente del Tuyú. Tiene 40 ha de parque para recorrer con distintas atracciones, gran variedad de especies y shows. Aquarium Mar del Plata abrió sus puertas en 1993, cuenta con un entorno natural frente al mar y tiene gran diversidad de fauna y ofrece diferentes exhibiciones educativas, charlas didácticas y lugares para disfrutar una comida con vista al mar.

Algo para ver:
Mad Men



Entre serie de culto y clásico, Mad Men es uno de los imperdibles de este siglo. Originalmente emitida entre 2007 y 2015, como las grandes obras, esta serie que cuenta la vida de un grupo de publicitarios en los 60, resiste el paso del tiempo. Sus personajes, sus historias, la ambientación de época, todo está cuidado con obsesivo detalle. Mad Men tiene siete temporadas y un total de noventa y dos episodios. Su nombre es también un registro de época: viene de la denominación que se daban a sí mismos los publicistas que trabajaban en Madison Avenue en la década del 50. Las historias propias de una agencia en esos tiempos alternan su centralidad con las de los personajes en un juego perfecto. Vale la pena verla al menos para disfrutar la última escena del último capítulo.

Algo para leer:
Fragmentos de un discurso amoroso de Roland Barthes



¿Cuánto se escribió sobre el amor? Textos serios, textos triviales, textos que hoy nos parecen demasiado acaramelados. Fragmentos de un discurso amoroso es un libro sobre el amor. No es un poema, no es una novela, tampoco es propiamente un ensayo. En palabras del propio Barthes, este libro se vuelve necesario porque 'el discurso amoroso es hoy de una extrema soledad. Es un discurso tal vez hablado por miles de personas (¿quién lo sabe?) pero al que nadie sostiene; está completamente abandonado por los lenguajes circundantes: o ignorado, o despreciado o escarnecido por ellos'. Asfixiado detrás del erotismo, la sexualidad, la pornografía, la publicidad, el cuidado del cuerpo y el consumo mediático. Fue publicado por primera vez en 1977. Es erudito y a la vez claro, transparente, simple y a la vez complejo como el mismísimo amor.

Algo para aprovechar:

Comunidad Femeba ofrece descuentos y beneficios en libros, comidas y mucho más para poder disfrutar placeres como los de esta página. Para saber más: www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar



Somos el puente que te une con las mejores oportunidades de inversión.

Aplicamos toda nuestra experiencia para ofrecerle a nuestros clientes propuestas que se adapten a sus necesidades.

0-810-666-4717
www.puentenet.com

PUENTE
Soluciones financieras desde 1915



Daniel Raffo: una batería, una guitarra y el amor por el blues

D"El Blues es como el tango, decía Daniel Raffo en una entrevista: *lo que vale es la interpretación. Dos músicos o dos cantantes pueden interpretar el mismo tema, pero uno y otro no serán iguales*".

El músico argentino nació en Floresta y es un referente de la guitarra del Blues en la Argentina. Un día como cualquier otro, a los 7 años, en su escuela tocó una banda de chicos de quinto grado. Daniel volvió a su casa y le dijo a su madre que quería ser baterista. Eran los años 70, tener una batería en casa no era común y su madre, que había sido profesora de música, le dio una guitarra.

Aprendió a tocar con distintos profesores y a amar y tocar Blues sobre todo escuchándolo. *"Siempre digo que el blues tiene una estructura cerrada que hay que respetar, y una puerta muy abierta a la improvisación"*, aseguraba en otra entrevista. Nunca abandonó la idea de la batería y con su primer sueldo se compró una. Con ese instrumento hizo su debut en la banda "Ley Seca" allá por los años 80.

Influenciado por bluseros de su barrio, principalmente Memphis, en 1988, Raffo vendió su batería para volver definitivamente a la guitarra y formar la banda que lidera hasta hoy: King Size Blues.

En todos estos años, la banda de Daniel Raffo que hoy se llama "Proyecto King Size Blues" se convirtió en un verdadero semillero de músicos de variadas edades, que hoy tienen su propia carrera en el Blues Local y acompañan con frecuencia a músicos extranjeros.

En el ámbito local participa como invitado de

importantes músicos como La Mississippi, Memphis, Chevy Rockets, Sandra Vazquez, Don Vilanova, Botafogo, Alambre González, entre otros. Además, desarrolla proyectos paralelos con algunos de ellos como con Ricardo Tapia, Luis Robinson y el Vasco Barriain con quienes recorre el país con dúos semi acústicos.

Desde hace varios años, el guitarrista combina conciertos con docencia. Cuenta que, al principio, no quería enseñar. *"Me preguntaban si daba clases y yo siempre contestaba lo mismo: '¿Cómo te voy a dar clases si yo no estudié? Sería robar-te la plata'. Me fueron a buscar de una escuela de blues de Palermo. Al principio, busqué a un docente como bastón. Pero a los pocos días, ya estaba acostumbrado. Doy clases de blues a través de la guitarra. Me di un gran gusto. Muchos músicos que hoy alimentan la escena del blues pasaron por mis clases. Descubro nuevos músicos gracias a mis alumnos"*, le contó a Clarín. *



Amores truncos: una historia en la guardia

Por Dr. Roberto Bochatay, Médico cirujano y legista de la localidad de Quilmes.

Integran mi maleta de recuerdos aquellas dos guardias sabatinas, calurosas y consecutivas en las cuales atendí a Justo, un adulto mayor de más de 80 años, que había ingresado recientemente en un geriátrico en Villa Domínico.

Justo llegó al geriátrico con su hija, desde hacía unos meses presentaba signos de algún tipo de demencia. El hombre era de origen español y había cruzado el Atlántico en la época en que estas tierras ofrecían un futuro esperanzador.

Lo conocí cuando la dueña del hogar de ancianos lo llevó a la guardia con una herida extensa y sangrante sobre su calva reluciente. Lo suturé prolijamente. Recuerdo que no presentó muestra alguna de dolor mientras lo curaba. Su estoicismo me llamó la atención pues su cara revelaba una sensación de tranquilidad y desesperanza.

—Quizás me lo merezca, repitió en varias oportunidades. En ese momento no comprendí el motivo de esta frase repetida como un mantra. La otra protagonista de esta historia se llama María, una gallega imponente que blandía su bastón amenazadoramente a quien osara acercársele. María era una de las residentes más antiguas de la institución. Supe más tarde que hasta su propia hija le tenía miedo y evitaba su compañía: la anciana no distinguía víctimas a la hora de descargar su ira.

Un sábado, unos 20 residentes del geriátrico estaban sentados en una larga mesa. Ya hacía varios días que María, miraba fijamente a Justo desde la cabecera de la mesa y le gritaba:

—Yo a usted lo conozco. Yo a usted lo conozco. Pocos días más tarde, el bastonazo cayó con insospechada furia sobre el cráneo del español, provocándole la herida que requería de suturar.

Cité al paciente siete días después para sacarle los puntos.

Las autoridades del geriátrico se comunicaron con los familiares de ambos involucrados para contares lo sucedido. Entre todos descubrieron algo sorprendente: Justo y María habían sido novios en España, y él había prometido mandarle a ella los pasajes para que pudieran reencontrarse cuando ya se hubiera instalado en el nuevo continente. Justo nunca cumplió su promesa.

Nunca pudimos saber por qué el entonces joven español no se comunicó más con su novia. Pero ahora, el destino quería que, en la etapa final de sus vidas, se reencontraran. Cuando volví a ver a Justo para curarlo y quitarle los puntos de sutura, tenía la mirada perdida y algo triste. No hizo comentarios, y al nombrarle a su agresora sólo esbozó una enigmática y breve sonrisa.

Unas semanas después Justo falleció de neumonía. María sigue viviendo en el mismo hogar. Cuentan que parece buscar con su mirada a su otrora amado. Muchos se preguntan por qué María abandonó su bastón. Yo creo saberlo.

Cuando recuerdo esta anécdota pienso en las innumerables historias de mis pacientes. Sé que detrás de cada auscultación, de cada palpación o interrogatorio hay algo más: un amor, o una venganza como ésta que hoy comparto con ustedes y que me tuvo como testigo y protagonista del último capítulo de la historia de amor trunco que vivieron Justo y María. *

*Si quiere enviar su anécdota puede hacerlo escribiendo a: somosmedicos@femeba.org.ar



Diego Barletta

NUESTRAS SOLUCIONES:

- ✓ CONGRESOS Y EVENTOS 100% VIRTUALES.
- ✓ ACCIONES PARA LA COMUNIDAD MÉDICA.

¡Tenemos la herramienta!

CHARLAS EN VIVO - MÉTRICAS - NETWORKING





**Instituto
Femeba**

Actualización de excelencia para profesionales en todo tiempo y lugar

Realice cursos cortos, diplomaturas y seminarios en las áreas de Salud Pública, Cuidado Paliativo, Bioética, Prevención de la Violencia, Liderazgo, Farmacología, Gestión en el área de la salud, y en distintas especialidades médicas.

Informes: ☎ (0221) 439 1395 | @ secretaria@ivf.fundacionfemeba.org.ar

www.fundacionfemeba.org.ar/cursos