

SOMOS MEDICOS

NOV/DIC 2019

Entrevistas
Pablo Massey

“**Cuando veo un plato que está por salir a la mesa, ya sé si ese plato está rico o no**”

Nuestros Médicos

Dr. Pedro Dragone: un médico nunca puede decir hasta acá llegué, siempre quiere hacer más cosas.

Tecnología

Redes sociales: entre la hipercomunicación y el aislamiento.

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



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.

ENTREVISTAS

Dr. Hugo Petrone, presidente de CUCAIBA: no todo se termina con la muerte, hay algo más



25.

NUESTRAS CIUDADES

Carmen de Patagones: la ciudad más austral de la provincia



48.

ENTRE COPAS

Sabores regionales: la nueva tendencia de la coctelería argentina



12.

DE VIAJE

San Rafael, Mendoza: naturaleza para disfrutar y buenos vinos para brindar por ella



30.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

Gastronomía mexicana: color, sabor y picante con mucha historia y más futuro



52.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

Vitamina D: la vitamina que viene del sol y sus efectos

62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO

- Cuatro museos poco tradicionales
- En pocas palabras
- Samanta Schweblin



19.

NUESTROS MÉDICOS

Dr. Pedro Dragone: un médico nunca puede decir hasta acá llegué, siempre quiere hacer más cosas



36.

ENTREVISTAS

Pablo Massey: "cuando veo un plato que está por salir a la mesa, ya sé si ese plato está rico o no"



56.

ECO MUNDO

Ecología y oportunidades: diez inventos para cuidar el planeta



64.

PERFILES

Molina Campos, Disney y por qué Goofy nunca fue un buen gaucho



44.

TECNOLOGÍA

Redes sociales: entre la hipercomunicación y el aislamiento



60.

MUNDO FEMEBE

Área de calidad y seguridad del paciente FEMEBE: haciendo una medicina más segura para todos



Staff

Director:
Guillermo Cobián

Comité Editorial:
Christian Márquez
Diego Regueiro
Norberto Melli
Verónica Schiavina

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

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, noviembre de 2019.

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.



Dr. Hugo Petrone, presidente de CUCAIBA: "no todo se termina con la muerte, hay algo más"

El presidente de CUCAIBA, Centro Único Coordinador de Ablación e Implante de la Provincia de Buenos Aires, nos recibe en una sala de reunión de la sede Capital de este importante organismo que se encarga de hacer que donantes y receptores se encuentren para darle otro significado a las palabras vida y muerte. El Dr. Petrone nos cuenta cómo funciona y qué hace falta para mejorar la acción de este organismo.

Fotos: Andrés Pérez Moreno

¿Cuál es la misión de CUCAIBA?

La misión es que todos los bonaerenses tengan acceso a un trasplante cuando lo necesitan. Tengan o no tengan cobertura, diría más: especialmente cuando no tienen cobertura.

¿Y cómo funciona?

Este organismo depende del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Cuenta con una estructura central administrativa de la cual yo soy el presidente y luego hay directores de línea: una dirección científico-técnica; una administración médica y debajo de esas direcciones están las áreas de fiscalización; la de habilitaciones, ya que todos los profesionales y establecimientos deben estar habilitados según normas nacionales; un área de compras y suministros; y un área de logística, que es muy importante para el traslado de los órganos y tejidos que se procuran. También contamos con un servicio provincial de procuración a cargo de dos directoras; y un laboratorio de compatibilidad con un director. CUCAIBA

tiene, además, unidades de trasplante en hospitales: cuenta con dos grandes centros que son: un Centro Regional de Ablación e Implante (CRAI), en la zona de San Martín -que está en el mismo predio del Hospital Eva Perón-, y otro en la zona sur, que funciona en el espacio del Hospital San Martín de La Plata. Allí, contamos con unidades de trasplante renales, de páncreas y, en el caso del CRAI norte, también de hígado. Además, tenemos mucha relación con unidades de trasplante con las que tenemos convenios como el Hospital Rossi, el Hospital San Martín de La Plata y el Hospital de Niños de La Plata, así que nosotros también tenemos una actividad muy fuerte en facilitar la creación de unidades de trasplante en el ámbito público, esto también es parte de nuestra misión como organismo,

para que la gente que no tiene cobertura tenga acceso al trasplante. CUCAIBA tiene, también, un área de desarrollo social muy importante, muy desarrollada. Tiene un hogar de tránsito donde los pacientes pueden permanecer cuando se trasplantan en La Plata, por ejemplo, y son de lugares alejados y tienen

Es muy importante hacer hincapié en el sistema sanitario, que los médicos denuncien más y se comprometan más en las terapias intensivas con este proceso.



que ir a control todos los días. Los pacientes pueden permanecer allí y todas las mañanas los trasladan para hacer el control y vuelven a CUCAIBA.

¿Cualquier bonaerense puede acceder a un trasplante vía CUCAIBA? ¿Cómo es el proceso?

Los diferentes órganos y tejidos tienen su normativa, pero básicamente está lo que se llaman las listas de espera de la provincia y además hay urgencias nacionales. Todo está coordinado por un programa del INCUCAI que se llama Sistema Nacional de Información de Procuración y Trasplante de la República Argentina (SINTRA). Entonces, por ejemplo, si hay una emergencia cardíaca nacional, venga de donde venga, el órgano irá a esa persona. En general, lo que se procura en la provincia se implanta en la lista de espera de la provincia, pero puede pasar que un órgano procurado en Buenos Aires se implante en otra provincia y viceversa. Tiene que ver con urgencias, etc.

El funcionamiento es así: por ejemplo, en un caso de trasplante de riñón, un servicio de diálisis hace una indicación de trasplante y, si el paciente no tiene obra social, CUCAIBA tiene un sistema que se llama Ente Financiado de Trasplante de Órganos (EFTO) con el cual se subsidian los estudios pre-trasplante y los trasplantes. Se hace un expediente de subsidio de la persona, que debe ser argentina, con domicilio en la Provincia de Buenos Aires y una encuesta social donde se demuestre que no tiene cobertura, etc., se caratula y se le pone un número, hasta que se aprueba.

¿Si no necesita subsidio, igual pasa por CUCAIBA?

Sí, en algunas zonas incluso más del 20% de los pacientes tiene obra social. Ahí, trabajamos como cualquier institución que le factura la prestación a la obra social: se factura la evaluación de trasplantes, el trasplante y el seguimiento post trasplante y eso va a un área de recuperación de costos.

**Si una persona tiene los medios y hace el trasplante en un sanatorio privado, ¿cuál es la intervención de CUCAIBA?**

CUCAIBA fiscaliza y audita todos los centros de trasplante de la provincia, sean públicos o privados, y toda la lista de espera independientemente de quién haga el trasplante.

¿Cómo funcionan las listas de espera?

La gente cree que hay un orden fijo y esto no es así. La lista de espera es un grupo de gente esperando para un trasplante. La verdadera lista surge cuando aparece el órgano, para ese órgano en particular. Se hace en base a un *score* donde se tiene en cuenta la edad del donante y del receptor, el tiempo que hace que el receptor está en diálisis en el caso de un riñón, por ejemplo, si está sensible al grupo sanguíneo, etc. Con todo eso, el programa elabora una lista de espera de 20 personas y esos pacientes se van llamando. Esa es la verdadera lista de prioridades. Muchas veces nos pasa, por ejemplo, en trasplante renal, que de un donante se obtienen dos riñones, entonces van para el primero y el segundo de la lista, el tercero piensa que ahora queda primero, pero no. Es barajar y dar de nuevo, porque una de las cuestiones que mide el *score* es la compatibilidad y no hay manera de saber qué compatibilidad va a haber en donantes cadavéricos.

¿Cómo se coordina el encuentro entre el donante y el receptor?

El operativo de procuración se hace en una terapia intensiva. El donante cadavérico es una persona que ha tenido un evento neurológico grave como un traumatismo de cráneo o un ACV, y se llegó al diagnóstico de muerte bajo criterios neurológicos; a ese donante se lo estudia para ver si tiene contraindicaciones para la donación y también se ve su expresión de voluntad, porque si esa persona expresó su negativa en vida, no se sigue adelante con el operativo. Si no hay expresión de voluntad, hoy por la nueva ley somos todos donantes. Se hace el diagnóstico de muerte y el abordaje a la familia. Y luego se comienza con la distribución de las distintas listas de espera, se pone una hora de quirófano y ahí se hace la ablación de órganos y tejidos. Cada equipo se lleva el órgano para ser trasplantado en cada lugar. Si la muerte fue traumática, por heridas de arma de fuego en cráneo o un traumatismo de cráneo en un accidente, por ejemplo, hay que dar participación al juez, que tiene que autorizar la ablación en un lapso de 4 horas, porque podrían alterarse pruebas de la causa judicial.

Usted mencionaba que puede haber contraindicaciones para ser donante, ¿cuáles son?

En general se trata de infecciones o tumores. Si una

persona fallece con un tumor maligno activo, no puede ser donante porque puede transmitir esa enfermedad tumoral.

¿Por más que esté en otro órgano?

Sí, porque uno nunca está seguro si ya no hay metástasis microscópicas que no se ven. Además, a los receptores se les hace un proceso de inmunodepresión que los pone más en riesgo. Otra contraindicación son las infecciones, por ejemplo, una persona HIV positivo no puede donar, o si tienen una infección, –porque son pacientes que estuvieron en terapia a veces muchos días y contrajeron infecciones– y por ahí tienen un cuadro de sepsis que es una infección generalizada, tampoco pueden donar.

A veces, dentro de un mismo donante, hay órganos que no se pueden donar por la edad o porque ese órgano no está funcionando bien, pero sí pueden donar otros.

¿Hoy en día, qué se puede trasplantar?

Corazón, pulmón, páncreas, hígado y riñón. Y de tejido, córneas, piel, huesos y válvulas cardíacas, a grandes rasgos. Hay algunas experiencias de trasplante de útero, de mano, de cara... que se llaman tejidos compuestos, pero eso está en desarrollo todavía.

¿Cómo cambió el panorama a partir de la ley Justina?

La ley 27.447 de trasplantes de órganos, tejidos y células tuvo un impacto muy positivo en la actividad, aumentó la procuración de órganos y tejidos y por supuesto el trasplante.

¿Ahora el registro de expresión de voluntad es solo por la negativa?

No, la ley estimula que uno exprese que positivamente quiere donar. Tener la actitud positiva de inscribirse y decir que uno quiere donar le da un plus. Lo otro es por defecto. Entonces la ley estimula que la gente siga diciendo que quiere donar. Donar tiene un efecto multiplicador, porque uno lo hace y lo comenta a amigos, familia, compañeros de trabajo y en general repercute.

¿Y dónde puede hacerse?

Es un trámite simple que se realiza online, entran-

do en www.argentina.gob.ar/manifiestar-la-voluntad-de-donacion-de-organos-y-tejidos

El carnet de conducir no se toma como válido. Estamos pidiendo que lo saquen porque es poco confiable. Lo más fiable es el *Registro Nacional de Donantes* (RENADON) y el *Registro Nacional de las Personas* (RENAPER) que cuando uno saca el DNI puede manifestar el deseo de donar. Después hay casos muy

Uno cuando toma la decisión, lo hace sin saber para quién irían sus órganos y solamente con la finalidad de que otras personas mejoren su calidad de vida o sobrevivan, así que es un gesto tremendamente solidario.

raros de gente que ha hecho actas ante escribano público. Obviamente, tiene validez y fuerza, pero no es necesario. En "Mi Argentina" el trámite es gratuito, simple, rápido y es lo primero que consul-

tamos cuando surge un operativo de procuración.

¿Qué le diría a la gente para que exprese su voluntad de donar?

El efecto positivo que tiene: uno cuando toma la decisión, lo hace sin saber para quién irían sus órganos y solamente con la finalidad de que otras personas mejoren su calidad de vida o sobrevivan, así que es un gesto tremendamente solidario.

Existe o existía cierto miedo de convertirse en donante, por aquella fantasía del diagnóstico de muerte anticipado...

Yo creo que eso cambió mucho. Al principio había dos o tres mitos: uno era ese de acelerar el diagnóstico de muerte, otro era que andaba una Traffic blanca ablacionando gente por la calle, chicos que desaparecían y aparecían con una cicatriz, y el otro mito era que se podía saltar la lista de espera por influencias o dinero, y ninguna de esas cosas es cierta.

El diagnóstico de muerte lo hace un neurólogo con un protocolo muy estricto que se confirma con métodos complementarios.

Hemos avanzado mucho, la ciencia, el mundo avanzó tanto en estos temas que hoy esos mitos están prácticamente desterrados.

¿Cómo estamos con el tema tráfico?

Nuestro país es un ejemplo, no existe el tráfico de órganos, ni de tejidos. Tenemos un sistema muy cristalino: no se pueden saltar las listas de espera, no existe el tema de pagar para donar como sí pasa en algunos países, nosotros tenemos una fortaleza que es el SINTRA que regula toda la actividad.

**¿Cuál es la debilidad del sistema?**

El mayor problema que tenemos viene del sistema sanitario. Que cumple una función muy importante. El tema es la falta de denuncia de los médicos de terapia cuando tienen potenciales donantes. Hoy, casi el 80% de los donantes proviene de hospitales públicos. De instituciones privadas muy grandes de Capital, por ejemplo, mucho menos. Así que nosotros necesitamos apoyo. Cualquier terapia de una institución privada y más si maneja pacientes neuro críticos como las que tienen neurocirujanos de guardia, tomografía, etc., seguro tiene potenciales donantes y sin embargo no se denuncian.

¿Y por qué cree que sucede esto?

Hay varias cosas, hay muchos médicos que no se comprometen, que no lo toman como parte de su actividad, cuando en realidad lo es. Cuando yo empecé, la procuración de órganos era una cosa rara, el trasplante era para una elite, la gente no creía en la muerte cerebral, -así se la llamaba-. Hoy, ya con 30 años o más de actividad, el médico que está en terapia intensiva conoce del tema y sabe

Donar tiene un efecto multiplicador, porque uno lo hace y lo comenta a amigos, familia, compañeros de trabajo y en general repercute.

cuándo un paciente tiene un coma irreversible, sabe que tiene que llamar a CUCAIBA para denunciar el caso y sin embargo no lo hace. Supongo que hay múltiples motivos, está el que piensa que denunciar un potencial donante le va a intranquilizar o dar más trabajo a la guardia o el que, porque desconoce la ley, tiene miedo de meterse en un problema legal, o el que no sabe manejar el tema de la familia, pero en realidad el médico lo único que tiene que hacer es llamar a la guardia operativa de CUCAIBA y comunicar el caso.

¿Podría hacerse por ley que las terapias tengan que informar sí o sí?

En un momento fue así, pero es muy difícil de fiscalizar. Lo importante es concientizar a los médicos de que es parte de su actividad. Que ahora no termina todo con la muerte bajo criterios neurológicos, sino que hay algo más, que es toda esa gente que está esperando.

O sea que cuando una persona muere, el médico informa a CUCAIBA. ¿Y cómo sigue el proceso?

Depende de las circunstancias. Si tenemos coordinadores hospitalarios en esa institución, el paciente que está en terapia con un Glasgow 3, que es una escala de nivel de conciencia (no responde a nada,

está asistido mecánicamente con un respirador, el corazón latiendo -en general- por el uso de drogas), cuando se determina la muerte por criterios neurológicos que es la muerte, ahí muchas veces los coordinadores tienen sus equipos en el propio hospital y ellos se encargan de todo el proceso. Si no, CUCAIBA tiene una guardia operativa con enfermeras, intensivistas y neurólogos para hacer diagnóstico que se traslada a la institución y realiza el operativo.

¿La ablación quién la hace?

Las ablaciones de riñón y de tejidos las hacen nuestros equipos; los órganos como hígado, corazón, páncreas, pulmones, los abla el equipo que va a implantar. Por ejemplo, si se va a implantar el corazón en la Fundación Favaloro, viene su equipo, abla el corazón y se lo lleva. En una operación multiorgánica participan varios equipos que procuran y trasplantan. En esos quirófanos a veces hay 20 personas porque cada equipo trae su cirujano,

su instrumentista y anestesistas que controlan que todos los parámetros estén bien, porque a veces pasan horas y todo ese tiempo hay que man-

tener a ese donante en óptimas condiciones y eso lo hace el anesestesiólogo que asegura que haya un buen flujo sanguíneo en todos los órganos y una buena oxigenación.

¿Cuánto tiempo hay para que los órganos estén en buen estado desde que se determina la muerte?

Hay que hacer muy rápido las cosas, teniendo en cuenta que si es una muerte traumática hay que dar intervención al juez. Pueden pasar entre ocho a 10 horas desde que se hace el diagnóstico de muerte hasta que se entra a quirófano. Cuanto más rápido, mejor. Y no solo por los órganos, además, está el tema de la familia que ya está pasando una situación traumática y si se demora mucho la entrega del cuerpo, es agravar la pena.

¿Cómo estamos comparativamente con otros países?

Venimos mejorando, nos falta mucho, pero la verdad es que en América Latina estamos casi liderando el número de donantes por millón de habitantes y estamos a la mitad de países como España, Francia, Croacia y Estados Unidos, que tienen niveles de procuración muy altos. Pero venimos creciendo.

¿Cuántos trasplantes al año se hacen?

Depende de los órganos y los tejidos, pero de riñón,



por ejemplo, se hacen más de 1.300 entre donante vivo y cadavérico; de hígado, cerca de 400. Pulmón es muy difícil de procurar, en menos del 10% se puede abla. En el caso de las córneas la lista de espera es muy larga, entonces lo que estamos tratando de hacer es, por un lado, depurarla porque aparecen muchos pacientes que ya se trasplantaron y, por otro, aumentar la capacidad de procuración, las córneas se pueden importar del extranjero legalmente.

¿Las demás provincias tienen organismos como CUCAIBA?

Sí, hay 24 jurisdicciones y el INCUCAI, que depende de la Secretaría de Salud de la Nación y coordina todos los organismos, sobre todo como normalizador.

¿El INCUCAI no hace procuración?

En algunos casos la coordina y para algunas provin-

cias que no tienen mucho desarrollo participa con cirujanos de ablaciones. Cuando empezó, hace muchos años, INCUCAI sí tenía equipos que iban y venían permanentemente, pero a medida que las provincias fueron creciendo eso ya no fue necesario.

¿Es más importante la campaña para el sector sanitario o para la gente?

Es muy importante hacer hincapié en el sistema sanitario, que los médicos denuncien más y se comprometan más en las terapias intensivas con este proceso. Tanto nosotros como la Sociedad Argentina de Terapia Intensiva hacemos difusión, pero a esta altura del combate, que médicos terapistas aleguen que no conocen el tema y que por eso no denuncian, yo ya no les creo. Además, si tienen una duda, solo tienen que llamar a CUCAIBA. Nuestra guardia operativa está siempre para responder. *



San Rafael, Mendoza: naturaleza para disfrutar y buenos vinos para brindar por ella

Ciudad, naturaleza, vinos, aventuras y la amabilidad de los mendocinos son los anfitriones que esperan a todos los viajeros en la ciudad de San Rafael.

Por Carolina Cazes | Fotos: gentileza Dirección de Turismo de San Rafael

Al pie de la cordillera estas tierras son un oasis regado por las aguas de los ríos Diamante y Atuel. A poco más de 200 km de la capital mendocina, San Rafael ofrece una amplísima gama turística con un clima agradable todo el año: en verano la temperatura mínima es de 15° C y la máxima de 33° C; en invierno, oscila entre 1° y 16° C. Y en cada estación tiene mucho para recibirnos.

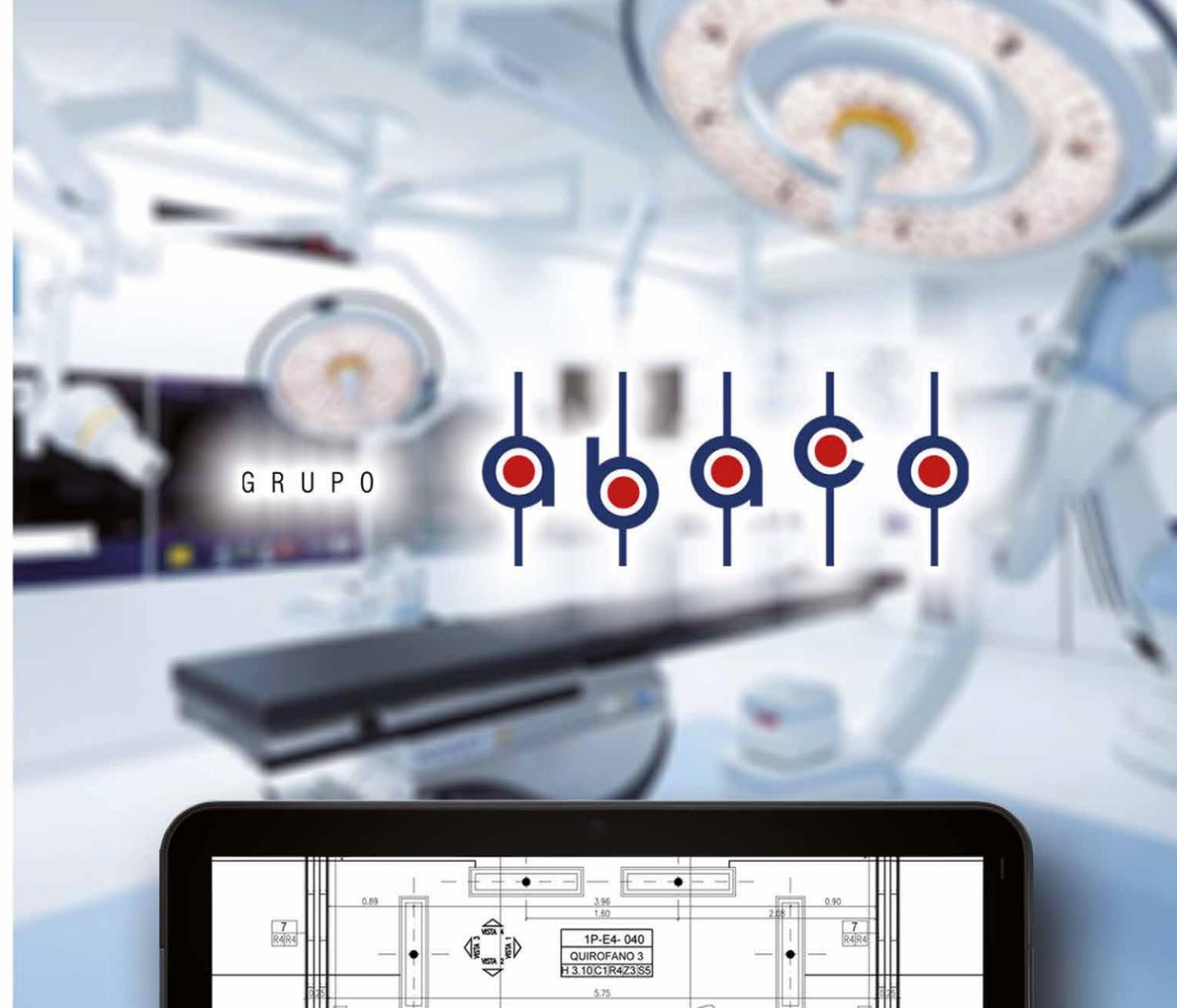
La ciudad y alrededores

San Rafael tiene aproximadamente 120.000 habitantes, es una ciudad activa y hermosa que cuenta con una amplia oferta hotelera y gastronómica.

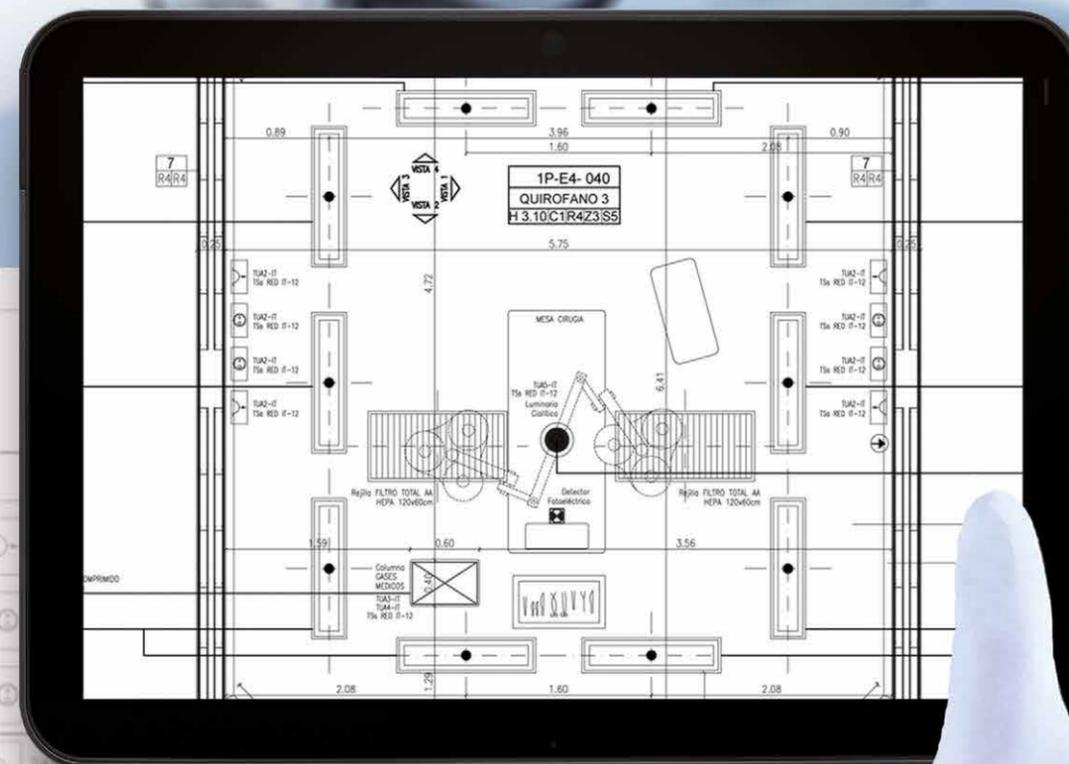
Plazas y paseos nos esperan con su belleza, sus verdes y sus ferias. Los edificios de la municipalidad y la catedral neocolonial, construida en 1935, miran a la Plaza San Martín. En ella se pueden apreciar las tallas del escultor Diego Funes, realizadas sobre troncos de árboles secos, y la estatua ecuestre del Libertador.

En distintos puntos de la ciudad sus bellísimos parques nos invitan a disfrutar al aire libre.

En el Parque Hipólito Yrigoyen encontramos el Polideportivo Municipal, la Plaza del Tango y el Anfiteatro Chacho Santa Cruz, donde se realiza la Fiesta Departamental de la Vendimia y la Fiesta de los Pueblos y el Vino.



GRUPO



ARQUITECTURA PARA LA SALUD

www.grupoabaco.com.ar

info@grupoabaco.com.ar

+54 221-4252908



En su corazón, podemos descubrir el Parque de los Niños, un verdadero paraíso para los más chiquitos. Las torres del portón simulan la entrada a un castillo de cuentos; dentro hay un anfiteatro donde suelen verse obras de títeres, una pista vial y juegos de todo tipo, que garantizan la diversión para los más chicos.

Frente al parque, la Plaza Francia es otro espacio digno de visitarse con su enorme fuente de aguas danzantes y su paseo de artesanos.

Ya en las afueras de la ciudad, el Parque Mariano Moreno nos invita a disfrutar de su pequeño lago, un jardín zoológico y la Gruta de la Inmaculada Concepción.

Y a unos kilómetros de la ciudad, se puede visitar el Laberinto de Borges, un homenaje construido por la familia Aldao en su estancia Los Álamos. El lugar cuenta con un mirador, un amplio parque, un bar, una pulpería y un circuito de juegos de madera para los más chicos.

A pura naturaleza y adrenalina

La ciudad de San Rafael es también el centro desde donde podemos acceder a varias de las bellezas naturales más impactantes de la provincia y a la más variada oferta de turismo aventura. Se destacan 3 circuitos naturales imperdibles:

Circuito del Atuel

A 37 km de la ciudad entramos en el Cañón del Atuel, en el paraje Valle Grande. Son 45 km de historia geológica, acompañados por el rumor de este caudaloso río. Para recorrerlo, conviene tener a mano adjetivos como impresionante, maravilloso, imponente y espectacular.

A la naturaleza se suma la acción del hombre; las represas y embalses le agregan atractivo al lugar: el paredón de la presa Valle Grande, da origen a un inmenso espejo de agua verde esmeralda ideal para la práctica de natación, buceo, esquí, remo, motonáutica, windsurf y los paseos en catamarán, entre otras actividades. Al continuar

descendiendo encontramos los más variados servicios gastronómicos, de alojamiento y turismo aventura, y sus ofertas de trekking, rappel, senderismo, escalada y tirolesa, vuelos en parapente, safaris fotográficos y cabalgatas, rafting, kayak, doky y cool river.

Emergiendo del Cañón del Atuel, a través de una sinuosa cuesta, descubrimos la inmensidad del lago que conforma el dique El Nihuil, un verdadero paraíso para los pescadores. También hay espacio para el windsurf y el esquí acuático, que llenan el lago de colores y acción.

Sobre la margen derecha encontramos la encantadora Villa El Nihuil. Partiendo de ella se llega a Las Dunas del Nihuil, otro de los paisajes impactantes de la zona. Treinta mil hectáreas de dunas de arena volcánica que llegan a medir 200 metros y cambian de forma y lugar casi a diario. Allí, se corrieron el Dakar y el Desafío de la Ruta 40. Recorrerlas en una 4x4, es un programa imper-

dible para todas las edades: acompañados por guías, podemos simplemente impresionarnos por el paisaje o deslizarnos en trineos por estos gigantes de arena.

Circuito Diamante

El Río Diamante nace en plena Cordillera y su cuenca también fue aprovechada para la producción hidroeléctrica, con cuatro centrales.

A 25 km de San Rafael llegamos a Villa 25 de Mayo, un verdadero museo habitado, con caserío de adobe y calles flanqueadas por las frondosas copas de los centenarios carolininos. En el Fuerte San Rafael del Diamante, declarado Monumento Histórico Nacional, comienza el circuito del Diamante. La primera de las obras está a 27 km: la Galileo Vitale, fue construida para aprovechar las aguas del río Diamante para riego.

Unos kilómetros más allá encontramos El Tigre, una pequeña presa que junta agua para volcarla





en el lago o embalse Los Reyunos. A lo largo de toda esta presa se puede disfrutar de la pesca de grandes pejerreyes y truchas que fueron sembradas por piscicultura.

Más adelante, llegamos al que, para muchos, es el embalse protagonista de esta bella cuenca: el Dique Los Reyunos. Tiene una altura de 135 metros y un mirador con una vista maravillosa. Sus 734 hectáreas invitan a practicar todo tipo de actividades náuticas y sobre todo a pescar. En la pequeña villa, a sus orillas, está el Club de Pesca y Náutica Los Reyunos, restaurantes, proveedurías, cabañas, campings y distintas alternativas para disfrutar del windsurf, realizar cabalgatas, caminatas, mountain bike y otras actividades.

La última presa es el Dique de Agua del Toro, el lugar preferido por los pescadores.

Circuito El Sosneado

El Sosneado, "donde primero se ve el sol", está en plena cordillera: volcanes inactivos, aguas termales y vertientes naturales se dan cita en esta zona. El recorrido empieza a 33 km de San Rafael con la Cuesta de los Terneros, sus 1.000 msnm, el colorido de sus cerros y el cielo azul celeste, con una ventana natural desde donde se puede divisar el oasis San Rafael. Luego, descendemos al sur pasando por el Yacimiento y Museo de Las Salinas del Diamante. Y tras recorrer 142 km franqueados por la Cordillera, arribamos a El Sosneado, una zona agreste ideal para hacer trekking, cabalgatas, mountain bike y andinismo superior. Allí, la Laguna El Sosneado, invita a la pesca y el buceo, también encontramos la

Cueva del Indio y las ruinas del otrora famoso Hotel Termal, que aún posee piletas de aguas templadas al aire libre en funcionamiento.

Lo que la tierra nos da

Mendoza es la provincia vitivinícola por excelencia en nuestro país. Y San Rafael forma parte de ese prestigio. Tanto bodegas emblemáticas, como las llamadas boutique, reciben a los visitantes que se acercan a conocer los procesos de producción a gran o pequeña escala y a degustar el amplio abanico de vinos que ofrecen.

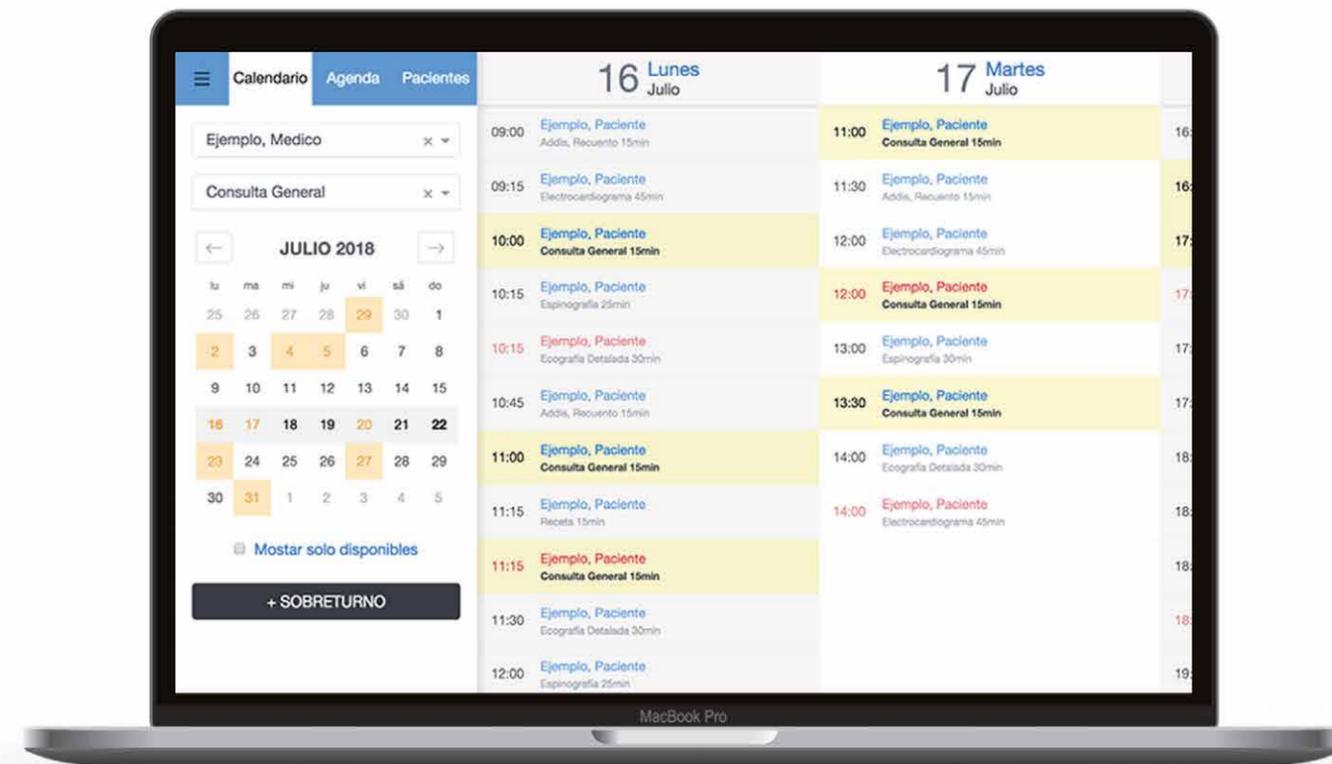
San Rafael es uno de los pocos lugares de la geografía argentina que cuenta con Denominación de Origen Controlada (DOC), de esta manera los productores cultivan y cosechan la uva bajo pautas que optimizan su calidad con un control fiable de la producción.

Los olivos son otra de las especialidades sanrafaelinas. Cada vez hay más y mejores productores de aceites de oliva y sus derivados. Al igual que las bodegas, las fincas muestran sus cultivos y fábricas de aceite de oliva extra virgen, desde las más pequeñas y rústicas hasta las más preparadas para recibir turistas.

En las afueras de la ciudad, fincas más grandes y más pequeñas cultivan todo tipo de productos. Es común que tengan un pequeño viñedo, olivares y frutales. Además, algunas suman emprendimientos turísticos ofreciendo la posibilidad de alojarse en estos paradisíacos lugares. Muchas veces, en las rutas, los finqueros ofrecen sus productos recién cosechados o elaborados. ¿Una recomendación? Vale la pena probarlos. *

¿Médico? Es hora de digitalizarse

Con DrApp, todo es más fácil. Más de 4500 médicos de todo el país confían en nosotros sus historias clínicas y reserva de turnos



70% menos ausentes

Reducimos el ausentismo del consultorio con recordatorios de turnos via SMS & Mail.



Historias Clínicas Electrónicas

¡Seguras y 100% personalizadas!
Organizar la información de los pacientes es fácil y rápido.



Teléfonos Libres

Página personal del consultorio para dar Turnos Online. ¡Sin necesidad de llamar!

Regístrate sin cargo en

www.drapp.com.ar

DrApp





**Lazos
FEMEBBA**

Llegando ahí donde la medicina se ejerce día a día

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



Dr. Pedro Dragone: "un médico nunca puede decir hasta acá llegué, siempre quiere hacer más cosas"

Es pediatra en el conurbano bonaerense donde aprendió que el rol social de la profesión es central. Fue Secretario de Salud y director del Hospital Grierson, siempre con la mira puesta en hacer más por la gente. El club Los Andes es su otra pasión y ocupación. De todo eso y más hablamos con el Dr. Dragone.

Fotos: Andrés Pérez Moreno

MI ¿Cómo llegó a la medicina? ¿Había médicos en su familia?

No, en realidad no. Mi viejo es aparador de calzado y mi vieja, ama de casa. Aparador de calzado es el que hace la parte de arriba del zapato, el que menos gana. Así que siempre estuve en la clase humilde, media baja. No tuvimos necesidades, pero tampoco lujos. Pero bueno, uno después se rodea de gente amiga y empieza a tratar de ver qué le gusta y me empezó a gustar la medicina. Mi problema era cómo pagarme los estudios. Así que primero estudié técnico en laboratorio y empecé a trabajar los fines de semana. Fue duro y, a medida que iba avanzando en la carrera, se complicaba, así que sumé algunos trabajos de noche, pero nada es un sacrificio cuando a uno le gusta.

¿Y por qué pediatría?

Cuando me recibí me gustaba pediatría y anestesiología. Y yendo a ver algunos hospitales, me di cuenta de que me sentía más cómodo y me gustaba más el tema de los chicos y empecé a hacer guardias, a meterme en algunos consultorios. Después di el examen de residente y empecé la resi-

dencia en el Hospital Regional Diego Paroissien. Cuando terminé, me quedé un año como jefe de residentes y de ahí seguí siempre con pediatría.

Más adelante estuve en consultorios hasta que se me empezó a dar por la parte sanitaria, me empezó a picar el bicho, porque lo privado estaba bueno, pero no era lo que me apasionaba. Yo tengo un problema: no puedo dedicarle un tiempo determinado a mis pacientes, les dedico el tiempo necesario. Iba a trabajar para unos sindicatos, pero había mucha presión por el tiempo que podía estar con un paciente, por lo cual dije que no. Todas esas cosas me fueron cansando. Vi que había varios problemas: la gente estaba insatisfecha con la atención, con la falta de medicamentos y empecé en la Unidad Sanitaria Finochietto en Lomas de Zamora. Y después, por un amigo, entré al hospital Cecilia Grierson de Guernica. Empecé como pediatra en la guardia. En 2001, concursé y quedé como pediatra y después como jefe de Sala de Pediatría. Además, trabajaba en dos unidades sanitarias de Presidente Perón; abandoné absolutamente todo lo privado. Me gustaba porque veía al paciente y lo podía se-



guir en el hospital cuando era complicado. Y después ahí me ofrecieron ser secretario de Salud.

Y mientras trabajaba en la Secretaría de Salud ¿seguía viendo pacientes?

Al principio, *trabajaba ad honorem en atención primaria*, pero después dejé porque estaba full time como Secretario y el pediatra no puede estar un rato atendiendo, tiene que estar 24 por 7. Entonces, fui derivando a mis pacientes con colegas amigos, los seguí hasta que pude encaminarlos y ahí me dediqué de lleno a la secretaría, haciendo un trabajo de terreno primario porque Presidente Perón es un municipio recontra pobre. Cuando empezamos, en 2006, –después tuvimos que irnos y volvimos en 2008– teníamos una mortalidad del 24% cuando el país estaba en 13%, un calendario de vacunación absolutamente incompleto. Así que formamos un equipo con obstetras para hacer el seguimiento de la embarazada y asistentes sociales para que fueran a ver a los pacientes cuando no venían; se hizo un trabajo muy de terreno, casa por casa. Luego, me fui como director asociado del Hospital Grierson, pero seguía supervisando toda la parte de atención primaria en la parte

médica. Estuve tres años y después fui director ejecutivo hasta hace un año. Tuvimos muy buenos logros, con el trabajo de mucha gente se fue armando un buen equipo: la mortalidad hoy está en 10,4%. En el ministerio estaban muy conformes con mi trabajo y me pidieron que siguiera trabajando como nexos con el programa Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) del Ministerio de Salud, coordinando la parte de atención primaria de la salud y el hospital.

¿Cómo está la salud en la provincia hoy?

Yo creo que la salud en la provincia está como muchas cosas en el país. Hay una demanda social que aumentó. Y hay una falta enorme de profesionales. Yo creo que, a nivel sanitario, hay que proveer las guardias de muchos más médicos porque creo que ahí está la falencia; en el hospital puede haber la mejor historia informatizada, pero si no hay médicos capacitados en la guardia, el hospital falla. Esa fue siempre una de mis preocupaciones cuando fui director, que las guardias estuvieran cubiertas. Y hoy, hay una carencia no solo en la provincia, en todo el país a nivel pediátrico y neonatológico y si no lo preven, dentro de poco vamos a tener esa ca-

rencia en lo ginecológico. Creo que el tema de los sueldos es importante y encima se suma la violencia permanente en la sociedad, porque hoy la gente cree que todo se soluciona rompiendo vidrios, golpeando... Yo me acuerdo de que no hace muchos años, -yo tengo 56-, cuando uno hablaba con un médico, era lo más parecido a Dios, era la persona que uno respetaba.

¿Y esa falta de profesionales la atribuye solo a una cuestión presupuestaria o a algo más?

No sé si es presupuestaria, sí creo que es cultural. Yo creo que el profesional, y esto es una opinión muy, muy personal, es lo que yo viví cuando fui director del hospital. El médico muchas veces prioriza el tema monetario o la especialidad que le reditúa más y no estar en una guardia. Hay guardias con un solo médico pediatra o un solo clínico 24 horas. Creo que es inhumano que una persona trabaje de esa manera; física y mentalmente es imposible que pueda hacer un buen diagnóstico o un buen tratamiento, entonces me parece que debería haber más formación en algunas especialidades. Esto no es de ahora, viene de hace muchos años, no hay pediatras. En algo fallamos los que estamos dentro del sistema, que no vimos que nos estábamos quedando sin pediatras. Hoy, tuvimos que acudir a un convenio con médicos de otros países, porque a los médicos acá, evidentemente, no les seduce la formación pediátrica, ni neonatológica. Además, yo creo que no puede haber todas las especialidades en todos los hospitales, creo que hay que regionalizar algunas cosas, pero ese es un tema más profundo.

El médico además de atender tiene que contener, tiene que charlar con la madre, con el familiar, dar una palabra de contención.

Ahora, como coordinador del IRA, ¿qué acciones está desarrollando?

Estamos tratando de supervisar y trabajar, viendo qué pasa en las unidades sanitarias, en la cantidad de pacientes atendidos, la cantidad de derivados al hospital y cuando se externan esos pacientes, hacer el seguimiento para que vuelvan, que tengan garantizada la medicación. El seguimiento es fundamental; también supervisando y articulando la parte social. Los pacientes que no volvieron a la consulta hay que ir a visitarlos, y ahí se detecta un riesgo familiar y social. Eso se conecta con la municipalidad a través de la Secretaria de Desarrollo Social. Y así se va abriendo el espectro a varias cosas. A lo mejor la excusa es el paciente, pero después vemos cómo vive, qué necesidades tiene el entorno o el grupo

familiar y si podemos contactarlo con alguna de las secretarías, obviamente hacemos el trabajo.

Este trabajo de relación ¿es algo que se hace en todos lados o falta ese tipo de coordinación?

En algunos municipios sé que se está haciendo, pero yo puedo hablar estrictamente de lo que hacemos nosotros. Desde que empezamos en Presidente Perón, en 2006 y retomamos en 2008, lo que tratamos de hacer es algo que no existía, que es coordinar la atención primaria municipal con el hospital provincial. El paciente debe atenderse en atención primaria para descomprimir la guardia y el paciente complicado tiene que tener el acceso rápido y directo al hospital y esas cosas no pasaban. Ese camino, lo hicimos a través del diálogo del sistema de referencia contra referencia, un diálogo que todavía sigue siendo muchas veces informal, que es lo que tratamos de seguir mejorando. Digo informal porque muchas veces un paciente va con una nota de un

lugar para ser atendido y le dicen, “no, vení otro día”, y por ahí ese paciente requería ser atendido en ese momento. Entonces, se recurre a lo informal, que es el llamado telefónico. Es un municipio que no tiene fábricas, la gente trabaja fuera del municipio, por eso el nivel económico y el presupuesto de la secretaría de salud es bajo, dependemos mucho de lo que suceda con el hospital provincial, de las ayudas que a veces llegan, subsidios del ministerio de salud, es un trabajo que hay que hacer permanentemente dialogando, es arduo pero bueno, me gusta. Es lo que hay que hacer para lograr más cosas.

Y la relación con los pacientes ¿tiene una dinámica de ciudad o hay una relación cercana?

Eso varía. Una cosa es el hospital y otra es la atención primaria. En la atención primaria se establece una relación médico paciente bastante fluida, sobre todo los clínicos y los pediatras... tampoco es tan pueblerino porque son 120.000 habitantes, pero es una relación muy buena. En el hospital, pareciera que la gente va predispuesta de mala manera, pensando que si va de mal modo va a ser atendido. En la guardia, la atención es un poco más acotada; la cantidad de demanda no permite que se genere una relación médico paciente muy fluida.

¿Qué le falta hacer como médico?

Uff... como médico –se ríe– nunca se llega. Yo creo que cuando uno llega a un lugar siempre quiere más.



Te conté todo lo que hice y solo puedo decir que me quedaron cosas por hacer, yo soy muy autocrítico y quiero que las soluciones lleguen a las personas. ¿Qué me falta? Seguir haciendo lo que me gusta, la verdad es que tengo ganas de volver a la atención de los pacientes, tenía un poco de miedo, porque no sabía si había perdido ese *timing* de atención, porque la formación uno siempre la sigue teniendo, sigue leyendo, se sigue metiendo en la guardia a ver qué pasa... a mí me gusta mucho Presidente Perón, es donde generé mi espacio y me gustaría poder darle una calidad sanitaria mucho mayor, pero hay cosas que dependen de mí y otras que no. Me gusta el día a día, me gusta solucionar las cosas de los chicos, me sigue gustando la sonrisa de un nene, el agradecimiento de una muñeca sucia y vieja que me regala porque lo atendí, me siguen emocionando esas cosas que parecen tontas, pero es lo que me interesa, no tengo otras aspiraciones. Si me preguntan si yo había soñado ser secretario, tener los cargos que tuve, diría que no; los fui aceptando en la medida en que fueron apareciendo porque me daban la posibilidad de hacer algo para la salud pública.

Si me preguntan cuál me gusta más, no lo dudo: la atención primaria. Porque te permite proyectar un trabajo a largo plazo. Cuando entré, hicimos una campaña de vacunación con gente de algunas cooperativas, hasta embarazadas con 40 grados de calor iban casa por casa vacunando y ese amor que uno va viendo día a día es incomparable. O hacer jornadas en los barrios, en los clubes con charlas de salud sexual, todo lo que sea algo que, a la gente, aunque sea a uno o dos, le aporte algo nuevo y aprenda, que sepa que en la salita hay atención gratis, que hay medicamentos, que hay anticonceptivos; todas esas cosas hay gente que no las sabe.

El hospital también, pero es algo muy grande, es muy lindo pero lo que más me gusta es atención primaria. Y qué me gustaría, no sé porque un médico nunca puede decir hasta acá llegué, siempre uno quiere más y hacer más cosas.

Trabajando con niños, ¿es muy difícil llegar al diagnóstico? ¿Qué estrategias usa?

Tu pregunta es la que me hacen los padres, madres y mis amigos "cómo hacés para diagnosticar un pibe porque el adulto te habla, pero el pibe no". Yo creo que lo mejor que me pasó es haber hecho la residencia en el hospital Paroissien y haber tenido los jefes que tuve. Aprendí de ellos que ya cuando uno ve la cara del chiquito sabe si está grave, medianamente grave o es algo que seguramente se va a solucionar. Y después no tiene que hablar, porque habla la cara, habla el pulmoncito o la panza. Y también uno tiene su estrategia, va haciendo bromas, a veces la madre me mira como diciendo "¿este qué hace?", pero uno está buscando, cómo reacciona, cómo actúa, cómo está en la casa, todas esas cosas hacen que el pediatra llegue al diagnóstico. Se va aprendiendo, cuando empecé me decían "mirale la cara" y para mí era una cara como cualquier otra, después te das cuenta de que esa cara dice algo. Son cuestiones que parecen tontas, pero uno ve. Y yo me siento muy cómodo con los chicos.

¿El famoso ojo clínico?

Sí, el ojo clínico se hace con los años, uno puede leer muchos libros, pero el ojo clínico existe. Las cosas van de la mano: tiene que estar el ojo clínico y hay que estar actualizado porque no cambia el estertor del pulmón o el cólico, pero sí cambian los avances para llegar más rápido a un diagnóstico.

Los médicos más jóvenes que recién se están incorporando, ¿cómo los ve?

Yo quiero ser medido con la opinión, no puedo generalizar. Lo que noto es que les falta un poco el amor... el médico además de atender tiene que contener, tiene que charlar con la madre, con el familiar, dar una palabra de contención. Muchos creen que la medicina es algo automatizado y técnico y para mí no es así. En los chicos nuevos, no digo en todos, falta esa sensibilidad que creo que se necesita para ser médico. Yo comparo tonteras, a mí cuando me daban en el hospital Paroissien una guardia el domingo, yo me sentía que era Socolinsky -*cuenta riendo*- y no preguntaba cuánto ganaba, y hoy te preguntan "¿cuánto cobro, no por esa plata, no me voy" y no piensan en que se están formando, seguramente hay muchos que mantienen ese espíritu. Esto puede ser una apreciación mía o por ahí es un cambio cultural. No lo comparto, me parece que deberían prestar más atención a la parte humana. Creo que falta un poco de humildad, un poco más de sensibilidad, pero es lo que viví yo en el conurbano, quizás en otros hospitales no es así.

¿Tiene hijos?

Sí, Martín, tiene 27 años y es sociólogo. Evidentemente no le hemos inculcado la medicina, mi mujer es ginecóloga y, a pesar de tener dos padres médicos, no estudió medicina.

¿Hubiera querido que fuera médico?

Él tiene que hacer lo que le gusta, no lo influimos, lo acompañamos. Nunca me hubiera imaginado que iba a ser sociólogo; era medio vago para estudiar, pero se recibió en tiempo récord, le gusta, está ejerciendo, no se equivocó.

Su otra área es el fútbol...

Sí, yo tengo dos enfermedades, ser pediatra y ser hincha de Los Andes. Son dos enfermedades que me empezaron de chico. Los Andes es un club de Lomas de Zamora. En el año 2000 fui miembro de la comisión directiva. Después me retiré, porque ascendió a primera y había que dedicarle mucho tiempo. Hace unos meses, un grupo de amigos me convocó nuevamente, luego de las elecciones por algunos problemas con el equipo, porque había descendido. No pensaba porque ya era demasiado lo que tenía, pero no me pude resistir. Así que ahora soy secretario. Es algo que me gusta porque Los Andes es un club muy grande y tenemos una sede social en la cual hay mucha gente, es muy bueno que el club esté abierto y que la gente esté ahí y no en

la calle, eso también me motivó a entrar. Tenemos un área que se llama complejo Villa Albertina en las afueras de Lomas de Zamora, en un barrio humilde con muchas necesidades sociales y como pediatra también me interesa por ese lado. También hay una secretaría de desarrollo social para tener un acercamiento con los chicos a nivel alimentario, familiar; así con la excusa del club, también puedo meterme y ayudar desde esta área.

¿Y también juega?

Bueno, decir jugar es una falta de respeto -*dice riéndose*...- digamos que tratamos de pasar un rato con amigos, de juntarnos, la excusa es jugar y después charlamos de nuestras cosas, lo que le pasa a cada uno... cosas que en esta vorágine que vivimos se van perdiendo.

¿Y en qué puesto juega?

Siempre jugué de arquero... mi físico no da para otro puesto. Mi sueño siempre fue jugar de 9 y ser goleador, pero no pudo ser. Estuve solo un año jugando y me enviaron el arco. *





INSPIRE

Simulación **FEMEBBA**

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

Carmen de Patagones: la ciudad más austral de la provincia

Dos orillas, dos ciudades que forman una comarca. A un lado, la ciudad más austral de la provincia de Buenos Aires, al otro, la capital de Río Negro. Juntas forman la comarca Carmen de Patagones – Viedma.

Fotos: Municipalidad de Carmen de Patagones

Lo primero que llama la atención es la presencia del Río Negro o río de los Sauces o Currú Leuvú, como lo llamaban sus primeros pobladores. Es el curso fluvial más caudaloso de la Patagonia y uno de los cinco más caudalosos del país, su curso es divagante, la vegetación que lo rodea es frondosa y sus aguas son limpias y transparentes. A sus orillas, se despliegan las dos ciudades que forman la comarca Viedma-Patagones, que hace no demasiado tiempo estuvo a punto de convertirse en la capital de nuestro país. El Dr. Guillermo Fernández, presidente de la Entidad Primaria de Carmen de Patagones, llegó a la ciudad hace seis años y, si bien no vivía en ella cuando Alfonso propuso convertirla en distrito federal, opina que, de realizarse, hubiera tenido sus pros y sus contras: “la gente de acá dice que sí porque la ciudad hubiese crecido muchísimo. Carmen de Patagones tiene aproximadamente 30.000 habitantes y Viedma 80.000. El proyecto hubiera logrado que la comarca, las dos ciudades, crecieran muchísimo. Hubiese sido un distrito federal, la idea era que las embajadas se ubicaran a lo largo de la Ruta Provincial número uno que va hacia el mar, y hubiesen estado todas mirando al río, podría haber sido muy lindo. Iban a quedar 5 puentes, -ahora hay dos- y hubiese sido todo un distrito federal y las dos ciudades iban a ser una, eso hubiese sido lo lindo. Pero esto mismo es lo que a mí no me hubiese gustado, de hecho, probablemente yo no estaría acá, porque yo me vine de La Plata buscando tranquilidad para criar a mis hijos y no tanto alboroto de gente”.

Una ciudad heroica

La fundación de la ciudad formó parte de un conjunto de reformas políticas, económicas, sociales y administrativas realizadas por los reyes Borbones en la península Ibérica y en sus colonias americanas.

Una compleja situación coyuntural llevó a los españoles a idear un ambicioso proyecto que garantizase su soberanía en estas regiones amenazadas.

El 22 de abril de 1779, Francisco de Viedma y Narváez eligió la margen sur del río Negro para construir un fuerte y establecer a sus colonos.



Su primera denominación fue Establecimiento del Río Negro, aunque también se lo llamó Fuerte del Carmen y Fuerte del Río Negro. Poco conocedor de la zona, el 13 de julio una de las habituales inundaciones destruyó las escasas construcciones, lo que ocasionó el traslado a la otra margen. El 2 de octubre, llegó la primera de 11 embarcaciones que traían a los colonos, pero las viviendas prometidas en España no estaban, por eso crearon sus cuevas/hogar en la barrancas.

Luego de varios avatares, la década de 1820 se presentó más promisorio con la apertura de mercados extra-regionales, ligada a la economía de los saladeros y la expansión de la ganadería y el comercio. Por estos años, la guerra con Brasil le dio a Patagones su momento más heroico. La población fue base de operaciones de los corsarios pues la boca del estuario del Río de la Plata se encontraba bloqueada por la flota brasileña. En 1827 las tropas brasileñas intentaron tomar Carmen de Patagones pero la población y las autoridades reaccionaron a tiempo. La Batalla de Carmen de Patagones, fue un triunfo frente a los brasileños

y hoy en la Iglesia Nuestra Señora del Carmen se conservan dos de las siete banderas imperiales brasileñas que se tomaron aquel 7 de marzo.

Las dos orillas

A ambas márgenes del río más importante de la Patagonia laten dos ciudades. Separadas y unidas por las aguas que, a pesar del nombre del río, son azuladas. Las dos forman una Comarca, es decir: "una división de territorio que comprende varias poblaciones. Sus dimensiones son variables, pero tienden a coincidir con una región natural que comparte no solo características físicas, sino humanas e históricas, todas ellas determinantes de su paisaje geográfico."

A pesar de que se trata de dos ciudades diferentes, más aún de dos provincias y dos regiones diferentes, la relación entre Viedma y Patagones es fluida. *"Entre las dos ciudades hay mucha relación –nos cuenta el Dr. Fernández– tenemos dos puentes, la gente va y viene entre ambas ciudades. Yo trabajo en los dos lados, la mayoría en Buenos Aires. En Río Negro trabajo como médico laboral; los honorarios médicos de Río Negro son mucho mejores"*.



El río imponente y extenso, es escenario y punto de reunión de los habitantes de las dos ciudades, es decir de la Comarca. *"Las dos ciudades tienen costanera, se está desarrollando mucho la parte turística en los últimos tiempos –relata el Dr. Fernández. Es muy hermoso porque está el río en toda la ciudad. Si está lindo y tenés dos horas y bajás con el termo a la costanera y te sentás a tomar unos mates, mirás cómo baja el sol, la gente sale a caminar, anda en bicicleta. La costanera debe tener más o menos 10 km para estas actividades"*.

Las aguas del Río Negro también son el lugar ideal para la práctica de deportes náuticos, los paseos en pintorescas embarcaciones y sus costas para tomar sol y refrescarse en sus balnearios municipales los días más cálidos.

Todos los años estas aguas que dividen y a la vez unen ambas ciudades se vuelven aun más importantes. Allí se corre la Regata del Río Negro, la más larga del mundo en su categoría. Más de 100 kayaks recorren 300 km desde Cipoletti hasta Viedma, en tres etapas; es una fiesta inigualable.

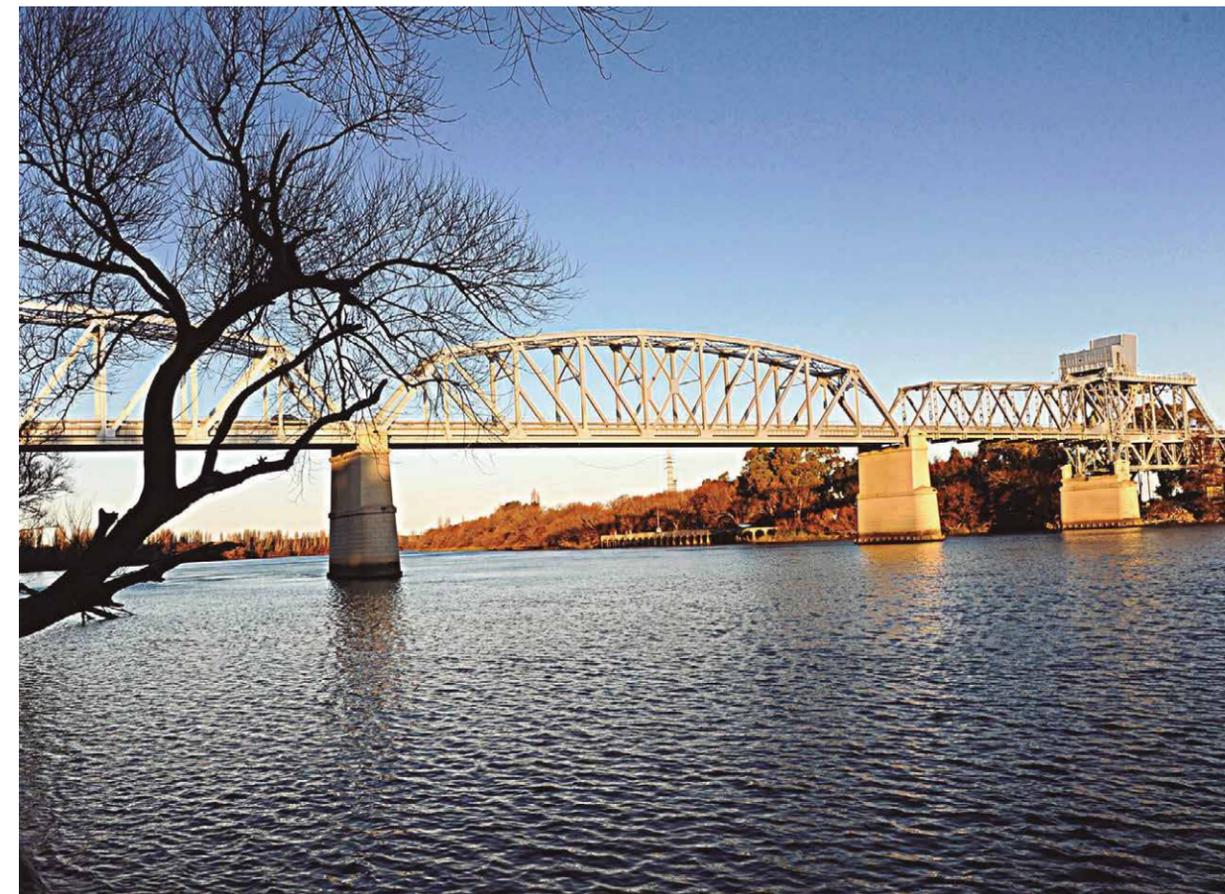
Aunque la regata es más rionegrina que bonaerense, para los oriundos de Carmen de Patagones –"es muy importante y tenemos nuestro crédito local, Néstor "Piri" Pinta, campeón mundial de canotaje"– afirma el Dr. Fernández.

Caminar, disfrutar, descansar y contemplar

Carmen de Patagones no solo le ofrece opciones al visitante, quienes viven allí también disfrutan la belleza natural y todas las alternativas de una ciudad con un enorme encanto.

"Una de las mejores cosas de vivir en Carmen de Patagones es la tranquilidad de una ciudad de 30.000 habitantes, –nos relata Fernández– los chicos pueden jugar afuera, en la calle sin problemas".

El casco histórico fue reconocido como Centro Histórico Provincial y Polo de Desarrollo Turístico de la Provincia de Buenos Aires; y declarado como Poblado Histórico Nacional en 2003 por el Poder Ejecutivo Nacional. En sus 24 manzanas de trazado irregular se sitúan las construcciones más antiguas y representativas de la historia de nuestro país.





Allí, se pueden ver entre otros atractivos: la Torre del Antiguo Fuerte, el Pasaje San José de Mayo, los Ranchos Coloniales, las Cuevas Maragatas, la clásica esquina Bar del Puerto, la Parroquia Nuestra Señora del Carmen, donde se atesora la bandera verde y amarilla del triunfo ante la flota brasilera. En frecuencia con este triunfo, se puede subir hasta el Cerro de la Caballada y contemplar desde las alturas lo que Patagones es y fue. El casco histórico está muy bien conservado, con farolitos coloniales en todas las cuadras y cartelera indicativa en cada edificio. Todas las construcciones salpican la irregularidad del terreno y las escarpadas barrancas paralelas al río, componiendo un paisaje maravilloso. Sobre el río, otro lugar para la selfie es el Muelle Nacional que fuera protagonista de la vida económica de la ciudad en otros tiempos.

Para disfrutar al aire libre, el Parque Luis Piedra Buena recibe a todos con muchas posibilidades recreativas y deportivas en medio de un sitio histórico nacional.

funcionando en viejas casonas históricas para vivir la magia de Patagones.

“Si bien no hay un plato típico de la zona, hay muy buenos restaurantes y se pueden comer mariscos muy frescos a muy buenos precios” –asegura el Dr. Fernández.

Un poco más allá

Los alrededores de la comarca también están llenos de atractivos; cerca, muy cerca de Patagones está el mar, tal como nos cuenta el Dr. Fernández “el mar está a 30 km; del lado de Río Negro se encuentra el balneario El Cóndor, con la reserva de loros más grande del país, también Bahía San Blas y varias playas muy bonitas como Bahía Creek, por ejemplo”.

Allí, donde termina la enorme provincia de Buenos Aires, Carmen de Patagones espera para darle la bienvenida a los visitantes que quieran disfrutar paisajes, historias, comidas y una gran tranquilidad. *

Agradecimientos: Dr. Guillermo Fernández, presidente de la Entidad Primaria de Carmen de Patagones.

28. No todo es paisaje e historia, la ciudad también espera a sus visitantes con una amplia oferta gastronómica con bares y restaurantes mirando al río o

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

Es un mensaje de

FEMEBBA

FEDERACIÓN MÉDICA DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES





Gastronomía mexicana: color, sabor y picante con mucha historia y más futuro

Playas, selvas, cultura, colores estridentes y una profunda intensidad amalgamándolo todo construyen la identidad única del país azteca. Su gastronomía reúne todos esos ingredientes en cada plato.

¿Qué nos sirven en un plato cuando nos sirven comida mexicana? Color, sabor, picante y los rastros de un multiculturalismo histórico muy presente. La cocina mexicana reúne distintas culturas e influencias como la española, la africana, la de Oriente Medio y la asiática.

Muchos de los platos más reconocidos se originaron tiempo antes de la conquista española y han logrado permanecer, mixturándose con la historia.

En 2010, la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Historia al plato

Comprender el abanico de colores, sabores y texturas de la gastronomía mexicana significa conocer varios sucesos. El primero es histórico-geográfico: el territorio que hoy es México estaba poblado por diversas culturas, como la maya, los nahuas y otomíes, los zapotecas y mixtecas y los purépechas.

Todas estas culturas desarrollaron técnicas culinarias de acuerdo a sus necesidades y posibilidades como el tatemado, que es el asar chiles, jitomates, tomates y otras frutas y verduras a flama directa; el nixtamalizado, que es cocer en agua con cal algún producto, en especial el maíz; el uso de hornos de tierra para

cocinar en una especie de olla a presión prehispánica, o el salar los alimentos para preservarlos.

Luego se sumó el mestizaje, la mayor influencia fue la española, con productos como el cerdo, la gallina, la res, los quesos y el aceite. Pero también intervinieron la cultura africana en Veracruz; la Nao de China en Guerrero; los españoles y árabes en Puebla y varias más que han dejado mucho o poco impacto.

Si bien hay preferencias que todas estas culturas mantienen como el gusto por el maíz y su maravillosa versatilidad que lo vuelve ideal para tortillas, atoles, tamales, tostadas, tlacoyos o incluso la masa como espesante, en cada estado la manera en la que comen es tan única como su cosmogonía.

Algo que conviene destacar es que México no fue una colonia, sino un virreinato, lo que causó que la colisión de dos formas de entender la comida fuera fuerte. La dieta de las culturas prehispánicas se basaba en platillos de maíz con chiles y hierbas, usualmente complementados con frijoles, jitomates o nopales. También incluían vainilla, tomatillos, aguacate, guayaba, papaya, sapote, mamey, piña, jícama, calabaza, papa dulce, cacahuates, achiote, huitlacoche, pavo y pescados. La invasión española en el siglo XVI significó la llegada de una gran variedad de anima-



les, como el ganado, gallinas, cabras, ovejas y cerdos. Además del arroz, el trigo, la avena, el aceite de oliva, el vino, almendras, perejil y muchas especias que se fusionaron con la cultura y, eventualmente, se convirtieron en parte de la cocina indígena.

No podemos hablar de una fusión completa, pues los españoles no alteraron la comida mexicana, sino que le sumaron nuevos ingredientes, dando como resultado una cocina compleja que se convirtió en una de las más grandes del mundo.

Los conventos fueron los custodios de la tradición: allí las comunidades indígenas servían como amas de llaves y personal de cuidado y mantuvieron vivas las recetas y técnicas por más de un siglo a través de las tradiciones orales. En el siglo XVIII, estas recetas fueron publicadas en periódicos como una forma de llegar a las amas de casa del México virreinal. Uno de los libros más importantes en

la gastronomía mexicana es "El Cocinero Mexicano". Fue publicado a finales del siglo XIX y no se volvió a editar hasta la década de los '60 cuando la hija del gran muralista Diego Rivera reunió todas estas recetas de una impresión original y lo llevó a las librerías. Este libro es considerado por muchos como la Biblia de la cocina mexicana.

La década del '70 fue la época más oscura para esta brillante cocina: se pensaba que la gastronomía nacional no debía llegar a las grandes mesas, una idea concebida e impulsada por Porfirio Díaz, quien, durante sus más de 30 años en el poder, concibió una nueva clase de aristocracia que consideraba que las maneras francesas y europeas eran lo mejor. Muchos ingredientes tradicionales de la cocina prehispánica comenzaron a desaparecer y extinguirse. Pero en la actualidad hay un nuevo movimiento de cocineros y académicos que tienen una sola misión: rescatar y restaurar

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



la grandeza de la cocina mexicana para las nuevas generaciones. Alicia Gironella, Ricardo Muñoz Zurita, Carmen Ramírez Degollado y muchos otros han trabajado para crear nuevas maneras de apoyar y hacer sustentable la cadena de producción de la gastronomía nacional.

Con nombre y apellido

Cuando las raíces se encuentran con la cocina internacional pueden potenciarse y crecer. En México, uno de los representantes más destacados de este encuentro es Enrique Olvera, a quien Zurita le hizo ver con claridad su vocación, su misión: recoger los ingredientes mexicanos para luego reinventarlos, con auténtico virtuosismo. El resultado fue (y es) Pujol, un restaurante único. Olvera resumió la historia con un platillo legendario: el mole de olla. "Reinterpretar un platillo tradicional de la cocina popular mexicana al intentar potenciar sus cualidades por medio del análisis, la técnica y la imaginación fue un gesto simple, de resultados inesperados, que ha marcado la pauta de nuestro trabajo hasta la fecha", escribe Olvera, y demuestra que más que un chef es una mezcla de científico y artista, ambos obsesivos.

Este singular chef es uno de los responsables de que la cocina mexicana aparezca en el mapa con una gastronomía moderna, respetando su identidad a través de ingredientes, técnicas y mestizaje como características principales. Olvera tomó ciertos elementos y los transformó; no es cocina tradicional, pero no abandona el conocimiento forjado muchos años antes de la Conquista. "Cuando te das cuenta de la riqueza de tu propia cultura, te vuelves más fuerte (...). Hacer una tortilla puede ser un acto casi poético", declaró. Ha recibido numerosos premios, como el Global Gastronomy Award 2017, y su restaurante Pujol ingresó a la lista de The World's 50 Best Restaurants y es considerado el mejor de México. Ahora desembarcó en Nueva York con Cosme, que también forma parte de The World's 50 Best. Muchos otros siguieron a Olvera para poner a la gastronomía mexicana entre las mejores del mundo.

Platillos imperdibles

La cocina mexicana está tan llena de sabores e ingredientes de una gran variedad que, incluso el chef peruano Gastón Acurio se ha preguntado si



hay otro lugar en el planeta en donde la variedad de productos sea "tan asombrosamente vasta". Conocer los platos tradicionales es una buena entrada para luego disfrutar sus variaciones.

Tacos

El "platillo nacional de México", están en cualquier esquina, existen muchas formas: dorados, al vapor, blandos, etc. Los rellenos son interminables, y pueden ser dulces o salados.

Mole

Existen distintos tipos. Se dice que el mole poblano original lleva 22 ingredientes. "Sabe a todo, pero a la vez a nada", aseguran. La forma tradicional de comerlo es con un trozo de pollo y tortillas.

Torta ahogada

Típica de Guadalajara, es una torta de carnitas bañada en salsa de jitomate. Sin embargo, las personas que lo prueban estarán de acuerdo en que es una de las mejores comidas de todo México.

Pozole

Un caldo de carne de res y maíz que tiene dos versiones: la roja y la blanca, además hay uno verde no muy conocido. Se le suelen agregar ingredientes al servirlo como: lechuga, col, rábano, pepino, cebolla, cilantro, salsa roja, aguacate e incluso crema.

Tamales

Es una masa rellena de cualquier ingrediente, (dulce

o salado), que se envuelve en hojas de elote o plátano y se cuece al vapor. Se come con champurrado, una bebida a base de maíz.

Chiles en nogada

Un chile poblano relleno de picadillo (o frutas) que se cubre con crema, semillas de granada y perejil. Es un plato muy vistoso que parece la bandera mexicana.

Cochinita pibil

Es uno de los rellenos más populares de los tacos: carne de cerdo adobada con achiote, envuelta en una hoja de plátano y cocida en un horno bajo tierra.

Enchiladas

Se podrían denominar como un taco de carne bañado en salsa de chile, acompañado de una garnición de cebolla, lechuga y queso gratinado en algunas versiones.

Quesadillas

Para algunas personas, es una tortilla rellena de queso y doblada a la mitad. Para otras, es una empanada frita que puede llevar varios ingredientes además del queso.

Esta lista será de mucha ayuda a quienes deseen experimentar esta cocina. Sin embargo, la gastronomía mexicana es muy diversa, así que ante nuevos platos habrá que animarse a probarlos, seguramente serán deliciosos. Eso sí, ¡cuidado con el picante! *



HACIA UN NUEVO SISTEMA DE CUIDADOS ONCOLÓGICOS



CONSULTORÍA

En DeLeC Científica acompañamos a las instituciones desde el desarrollo de los proyectos, el diseño de nuevas áreas o servicios de salud, el asesoramiento en la adquisición de nuevas tecnologías, los requerimientos normativos y legales, la diagramación logística, el mantenimiento y el monitoreo del uso.



INSTALACIONES

Contar con el certificado y la habilitación de servicio oficial garantiza a nuestros clientes seguridad y calidad a lo largo del proceso de instalación de los sistemas, contemplando los más altos estándares a nivel mundial. La formación constante en fábrica de nuestros ingenieros se traslada en mejoras continuas en los procesos de instalación.



APLICACIONES CLÍNICAS

La incorporación de nuevos equipos siempre requiere la apropiación por parte de la institución de la tecnología. Por eso contamos con un amplio personal especializado en aplicaciones clínicas que brindará capacitación y entrenamiento a nuestros clientes y partners, con el objetivo de aprovechar al máximo la capacidad de los equipos.



SERVICIO POSVENTA

El equipo técnico asiste en la interpretación de los requerimientos previos (condiciones eléctricas, infraestructura, etc.). Se ocupa de la instalación, cuando el equipo lo requiere, y luego monitorea el funcionamiento y el uso para garantizar el desempeño óptimo de la tecnología.



TECNOLOGÍA DE RADIOTERAPIA Y RADIOCIRUGÍA CON PRECISIÓN SUBMILIMÉTRICA PARA CUIDAR EL TEJIDO SANO EN TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS.



DELEC CIENTÍFICA URUGUAYA
F. García Cortina 2357 - Piso 1
CP 11300 - Montevideo, Uruguay
Tel. (+598) 2711 4466
Móvil: (+598) (0) 93 507 500
delecuguay@delec.com.uy
www.delec.com.uy

DELEC CIENTÍFICA ARGENTINA
Aráoz 821 - C1414DPQ
C.A.B.A - Argentina
Tel. (54-11) 4775 - 8544
Móvil: (+54 9 11) 6209-1924
consultas@delec.com.ar
www.delec.com.ar





Pablo Massey: “cuando veo un plato que está por salir a la mesa, ya sé si ese plato está rico o no”

Dueño de dos restaurantes, la Panadería de Pablo, en Olivos, y Massey Familia, que abrió a pocas cuadras del Botánico porteño, Pablo Massey acaba de publicar su segundo libro de recetas, “Cocina”, luego de haber editado hace unos años “Cocina sin excusas”.

Por Sergio Criscolo | Fotos: Andrés Pérez Moreno

Uno de los más reconocidos chefs de la Argentina viene de la cocina con una jarra térmica llena de té. Se sienta en una silla en la punta de la amplia mesa de comedor, en donde tiene apoyados algunos cuchillos, una computadora portátil cerrada y un par de libros de cocina. Ese espacio y el living al que está integrado, están rodeados de cuadros, tanto óleos como dibujos. Algunos muebles son bien rústicos, con madera a la vista, los sillones son blancos, y por los ventanales entra mucha luz, colándose entre las ramas de los árboles que dejan observar la avenida Figueroa Alcorta de la Capital Federal.

¿Qué es lo que más disfrutás de tu trabajo?

La sensación de ver cómo se va llenando el restaurante. Es una especie de obra de teatro que se renueva, pero que a la vez se mantiene en el tiempo. Hoy, por ejemplo, fui al restaurante de Olivos y había un par de platos que estaban muy bien, y es lindo que gente que no te conoce te pare, y te diga “che, qué bueno que está esto”. Da mucha satisfacción que mis cocineros renueven todos los días el compromiso de hacer los platos bien, no es fácil el trabajo de la repetición. Los tenés que motivar, tenés que hablarles, transmitirles permanentemente cuál es el espíritu del lugar.

¿Cómo hacés para estar en dos restaurantes así de metido?

No tengo una rutina, me gustaría tenerla. La única que tengo es levantarme e ir al gimnasio todos los días, cinco de cada siete como mínimo. Después voy a uno de los dos restaurantes cerca del mediodía. Voy al mediodía o a la noche, a menos que haya algo muy especial para que vaya a los dos horarios. Hoy, estuve en Olivos, se fue un chef muy bueno y volvió uno que se había ido a Francia, entonces aproveché su llegada para hacer unos cambios en la carta, sacamos algunos platos que no caminaban, renovamos otros. Lo que más me fijo es que los platos que son exitosos mantengan su esencia, su forma y su espíritu para que estén mejor que el primer día. Mirá, yo cuando veo un plato que está por salir a la mesa, ya sé si ese plato está rico o no. Te lo aseguro: lo miro y me doy cuenta por la textura, por cómo está armado, si está rico. Los platos huelen bien, o no.

Además, es muy habitual que uno regrese a un restaurante porque le gusta “tal plato” o que vaya por primera vez recomendado por alguien para que pruebe determinada comida.

Lo que pasa es que el argentino, para mí, es una persona un poco desconfiada. Cuando encuentra





un plato que le gusta, le cuesta cambiar. Pensaba que no iba a ser así en Massey Familia, porque todos los platos principales son de pasta, pero pasa igual... ayer me encontré con una señora que me dijo a modo de halago "yo siempre que vengo acá, pido lo mismo". Es así, y yo lo respeto, eh. También depende un poco del camarero; si se siente seguro de que un determinado plato es vendedor y va a andar bien, lo ofrece seguido. E insisto, es muy difícil el trabajo de la repetición de los platos. Por eso tengo que estar, mirar... los platos generalmente empiezan a cambiar de a poco, muy de a poco, y de repente decís "¿qué le pasó a ese plato?" Ahí te das cuenta de que hace rato que no lo mirabas, que no lo probabas.

¿Cómo iniciás un proyecto nuevo?

Te cuento este último proyecto que abrí, Massey Familia, es un proyecto muy personal que hace mucho tiempo tenía ganas de hacer, pero no le daba en la tecla. Por lo cual me demoré un poquito más de lo previsto, pero armé el equipo que yo quería:

elegí a cada una de las personas que lo integran.

¿Hay un mercado de pases en la alta cocina, como sucede en el fútbol?

Hay un mercado de robos, más que de pases... yo aprendí hace mucho tiempo algo que me enseñó Francis Mallmann: cuando viene alguien de parte de alguien, lo mejor es hacer un llamado y preguntar si está todo okey. A mí, por ejemplo, no me gusta enterarme de que un cocinero de mi equipo dijo "chau, chau", se fue, y después veo que era para ir al restaurante de alguien que conozco. Eso me cae mal, muy mal. Porque muchas veces esa persona sabe que te está generando un problema. Y si no lo conozco, me parece más pesado aún, no cuesta nada un llamado, te evitás un problema, ¿no?

¿Cómo se ponen los precios en el menú?

Tenés que saber a quién apuntás, vos tenés un público al que querés llegar. Así que lo primero es decidir si querés un público que gaste más de mil

pesos por cabeza o menos de mil pesos. Además de pensar en la clientela, también evaluás el servicio que vas a brindar.

¿Y la trayectoria del dueño?

Puede ser también por tu trayectoria, pero hay gente que sin tener experiencia se anima a poner un precio altísimo... después el restaurante dura lo que dura, un suspiro. O no, es relativo. Massey Familia es un restaurante que habitualmente tiene cola. No es caro y me gusta mucho el público que tengo, de 20 a 30 años, con algunos picos de gente más grande. Ese público lo pude buscar a través del precio y, sobre todo, porque quería que sea un restaurante más informal, que no fuera "elegante", que el eje del lugar fuera la comida, que se pudiera detectar muy rápidamente la calidad de la comida.

¿Para esto te ayudan los espacios chicos?

A mí me gustan los espacios chicos, para mí tienen más identidad. Por otra parte, en la Argentina yo no me animo a poner un lugar enorme, me da vértigo, por toda la incertidumbre que hay respecto a lo económico. Es horrible, es una sensación muy fea, que por otra parte se tiene en todos los rubros. "La Panadería de Pablo" es enorme, el grupo que lo maneja es ya de otra escala: tres gerentes, son más de cincuenta personas trabajando. Es un poco agobiante.

En ambos restaurantes hay un importante espacio para las pastas. Más aún en Massey Familia, donde el plato principal son pastas. ¿Qué sucede en el verano, donde parecería que la gente cuida más la cantidad de calorías que consume?

Creo que la pasta es muy atemporal. En el verano cambiás un poco el espíritu de las salsas, con más verduras. A mí me gusta mucho usar los materiales de temporada y la gente lo valora mucho.

¿Con qué vino te gusta acompañar las pastas?

Al mediodía me encanta acompañarlas con una copa de *pinot noir*. La gente ahora busca vinos menos complejos, más fáciles de tomar. Menos pesados. Y los productores de vinos entendieron, con el tiempo, que lo interesante era transmitir las situaciones de dónde los producen, como el suelo, de suelos más calcáreos, y no transmitir tanto el cuerpo del vino, hablar menos de la madera, del tanino. Los productores ahora buscan transmitir otra cosa, en vez de hacer vinos iguales, buscan ofrecer productos más únicos.

Siempre has reconocido que Francis Mallmann fue tu gran maestro. ¿Cómo hiciste para diferenciarte de semejante influencia?

Él encontró algo que no encontró nadie, una identidad muy propia, de hacer las cosas como las hace sólo él. Una identidad muy argentina en lo que busca transmitir, y lo hace muy bien. Por ejemplo, arma todo ese tipo de fuegos, y así transmite su propia personalidad. Mallmann es una persona muy especial.

¿Y qué es lo que más te quedó impregnado de él?

Como él, no hago una comida compleja, no me gustan las combinaciones rebuscadas. Me gusta que el cliente entienda cual es el espíritu que se le está transmitiendo, no tener que explicarle nada. Por ejemplo, a mí las ostras me gustan crudas con echalotes y vinagre. Salvo que sea algo muy especial, como una ostra gratinada que hace un amigo mío. Pero te como una de esas. El resto, de la manera clásica... no me gustan las combinaciones en donde no sé lo que estoy comiendo.





Todos los chefs deben tener sus secretos, pero se contradice con el hecho de que cada vez hay más programas de cocina en televisión, y más libros de cocina, donde se explican las recetas. Parece una actitud generosa de parte de los chefs, ¿es así?

No sé si hay tanta generosidad. Hay determinadas personas que buscan distinguirse de determinada manera, como vos decís, y a lo mejor te sale bien o no. A lo mejor te querés hacer el exótico y... Yo tengo amigos que no me gusta lo que hacen, y ellos están convencidos de que lo que están haciendo es algo bárbaro. Yo me siento identificado con Mallmann por eso, hacemos un tipo de comida entendible, donde la calidad del producto lo es todo, el punto de cocción lo es todo, y no te disfrazo la comida con nada. Por eso la comida molecular jamás me llamó la atención, ni un poco. Me pareció que era una buena experiencia, pero no me pareció que era un camino ni a copiar, ni a buscar, ni a imitar. Tenía fecha de vencimiento. De hecho, el mejor restaurante del mundo cerró, por más que Ferrán Adriá te diga que cerró porque no sé qué, cerró, porque era un cuento chino. La gente iba igual, y creo que si volviese a abrir se volvería a llenar, pero

creo hoy en día todo evolucionó hacia otro lado, y los conservantes y colorantes que comías en una comida molecular era lo que debías consumir en todo un año. Era todo lo que no se hace hoy, donde se apunta a la comida energética, sana, vegana o vegetariana, lo que el cuerpo necesita. Pero Ferrán es único, cambió la estética de su país de origen, España, de donde salieron miles de cocineros nuevos. Fue algo bárbaro, y él es una persona única, no por nada vino a dar charlas sobre el futuro a la Argentina, traído por Telefónica.

Estuviste alrededor de diez años haciendo programas de televisión, ¿cómo fue esa experiencia?

Todo eso generó algo bueno. Era un desafío. Disfrutaba grabar, viajar, el grupo de trabajo me parecía todo muy bueno. También me gustaba la respuesta de la gente.

¿Ves programas de cocineros?

Sí, algunos de los que hay en Netflix me parecen muy interesantes, como *Chefs Table*, y también los verdaderos programas de *street food*, donde se visitan distintos lugares, se ve dónde se come, y lo que significa culturalmente. Todo eso me parece muy interesante. Yo investigo mucho antes de hacer un viaje, a qué lugares me gustaría ir, qué lugares hay nuevos, cuáles me gustaría repetir.

¿Y con qué nutris tu creatividad, tu trabajo?

Con Instagram, por ejemplo, porque hoy podés seguir a cocineros que no conocías, que están en lugares alejados, y también puedo ver lo que hace la gente que conozco, la que me gusta. Pero lo que más me gusta son los mercados, me parece lo más inspirador que existe. Recorrerlos, ver lo que hay, me parece que un cocinero se nutre ahí.

¿Cuando vas a una ciudad sí o sí vas a recorrer mercados, aunque vayas de vacaciones?

Absolutamente; si voy de vacaciones recorro aún más. Si voy a trabajar trato de ir igual. Me gusta ir a diferentes barrios, como los barrios hindúes en Johannesburgo, los barrios chinos en San Francisco, y los de Nueva York, en donde hay cualquier cosa.

¿En Buenos Aires también recorrés los mercados?

Acá no voy tanto al Mercado Central, pero al Barrio Chino sí voy, me encanta, siempre hay cosas nuevas. Los mercados de ese barrio tienen las verduras bárbaras, prolijas, son los primeros que tienen las cosas de estación, están también las cosas que cultivan para ellos... Y viajar es inspirador, ir a un restau-



SEGUROS
CAJA DE
MÉDICOS

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

SSN SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN

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



rante que no conocías y que resulta muy bueno es inspirador. También ir a ver un restaurante con una trayectoria bárbara, verdaderamente antiguo, que han pasado tres generaciones, y comer exactamente igual de bien, impecable. O ir a París, como me ha pasado, y descubrir un chef joven en un restaurante muy chiquito de Les Marais, en donde están él y dos personas más. Algunos son chefs muy buenos, que cuidan mucho el mango, y hacen menús de seis pasos fijos, la carta es esa. Y es excepcional.

Da mucha satisfacción que mis cocineros renueven todos los días el compromiso de hacer los platos bien.

¿Qué te parecen los restaurantes de Buenos Aires en la actualidad?

Cada vez mejor, cada vez hay más buenos restaurantes, buenos cocineros con buenas ideas, se ha evolucionado mucho.

42. También han aparecido lugares de moda vinculados a la comida, como las hamburgueserías. ¿Qué opinión te merecen?

Es interesante, me parece que es algo que se reci-

cló y que va a quedar. Quedarán las buenas, pero me parece un producto muy noble: la hamburguesa se recicló como se han reciclado las pizzerías y ya no solo está la típica pizza argentina de masa gorda. Aparecieron las pizzerías de tipo americana, de tipo italianas... Porque la gastronomía se recicló.

¿Por qué se reciclaron las barberías, que habían desaparecido?

Porque se está reciclando el oficio, me parece eso, los oficios en general se han vuelto a valorar. Entonces vas y te afeitan, ves el culto que el barbero hace de su trabajo. Y entonces, luego ya no querés ir a cortarte el pelo con un flaco que no tiene ni idea. Hoy en día, la gente va buscando que haya algo más. Si vas a un cine, que sea bueno, que tenga una buena butaca, que suene bien. Más cuando tenemos un país tan castigado, donde es tan difícil darte gustos caros, como comprarte un auto, viajar, cambiar de casa. Entonces vas a lo que tenés más a mano: comer rico, y si vas a comer una

hamburguesa, elegir la que está más rica, la que tiene el mejor pan.

¿Estás preocupado por la situación económica?

Sí, porque es una ecuación que se repite, una economía que golpea, en vez de una crisis cada 10 años ahora es más breve, veo que hay una rivalidad interna que es destructiva para nuestra economía, es revanchista. Todo eso castiga y castiga, y te tira para atrás. Y no existe el ahorro, no existe el crédito, entonces es descorazonante. Y la gente más grande tampoco la ha visto mejor. Tengo una hija de 16 años que directamente piensa estudiar una carrera afuera. Mis amigos que viven afuera han evolucionado. Acá cuesta todo el triple, y cuando vas afuera y ves que las cosas funcionan, que es una cadena que avanza, te das cuenta por qué no funciona esto en la Argentina. Estamos tan acostumbrados a esto, que creemos que el sistema en el mundo es así, y no es así. En los lugares normales existe el ahorro, el crédito, los proyectos, los sueños. Acá no.

Vos viviste muchos años en el exterior durante tu juventud, ¿no?

Sí, y aprendí mucho afuera, me hizo muy bien viajar y hacer ese tipo de aprendizajes. Lo mío fue más educativo, aplicable a mi trabajo: orden, limpieza, puntualidad, prolijidad, respeto. También vi cómo era trabajar en una cocina en Francia, en un hotel, ver cómo funciona la cocina de un hotel por dentro es muy interesante.

En todos estos años, la tecnología ha avanzado en todos los sectores. ¿Cómo es la relación con la cocina?

La tecnología es muy válida y muy buena. Nosotros tenemos tecnología que ayuda a nuestros cocineros a acortar los tiempos muy rápidamente. Sobre todo, las máquinas de vacío; tenemos una serie de preparaciones avanzadas, se mantienen a temperatura y están listas para salir, agiliza.

¿Además del gimnasio hacés algún deporte?

Sí, juego tenis, y me gusta andar a caballo. Tenemos un campo en Córdoba y salgo a andar con mi hija, de paseo total. Mi familia, por generaciones, siempre tuvo caballos. Yo no tengo, pero acompaño mucho a mi tío, que a sus 92 años es un fan de sus caballos. En su escritorio tiene sus esquemas, los árboles genealógicos, es un personaje. Me gusta mucho llevarlo a que vea sus caballos en el stud, a los que están por correr, los que están creciendo,

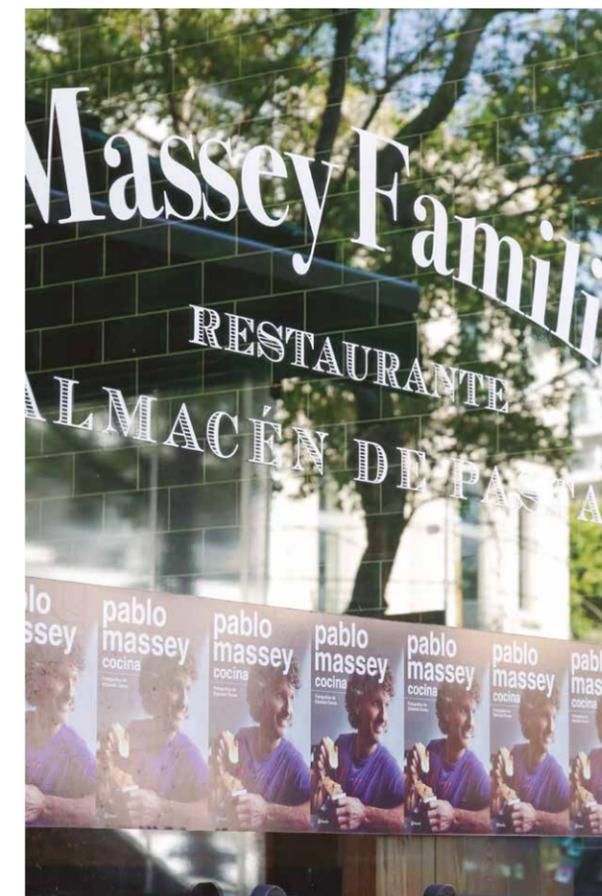
los que están en doma. Siempre estuve muy ligado a los caballos, me gustan mucho.

¿Cómo viviste la experiencia de publicar tu segundo libro de cocina?

En el primero, "Cocina sin excusas", marqué mi estilo de cocina y hacerlo fue hermoso. En este nuevo libro, "Cocina", ya hay una experiencia más marcada, se puede ver una evolución muy buena en mis platos. Los dos son libros atemporales y son "de cocina", no "de restaurante". Me hubiese gustado hacer un libro "de restaurante" cuando tuve el que estaba en Las Cañitas, pero lamentablemente no se dio. Ese fue un momento muy interesante en mi vida de cocinero, estaba todo el día en el restaurante, le dedicaba todo mi tiempo a ese lugar, en donde cada día había miles de reservas. No se dio.

¿Por qué ahora no estás todo el día en el restaurante?

Por un lado, porque tengo dos lugares y, por otro, porque elijo no estar todo el día allí. Detrás de una cocina ya estuve los mejores años de mi vida, sin duda, de los 20 a los 40 años. Ahora también lo hago, pero de otra manera. *



43.



Redes sociales: entre la hipercomunicación y el aislamiento

De la mano de la tecnología, las redes sociales han introducido cambios verdaderamente importantes en nuestra sociedad. En pocos años, la manera en la que nos comunicamos y relacionamos ha cambiado radicalmente.

Un sonido gutural, un gesto, una mano torpe señalando un objeto, y luego dibujos en las piedras, más adelante papiros, mucho después la paciencia de los monjes y la gran idea de Gutenberg. La comunicación humana ha sido siempre un punto central en las comunidades.

Hoy, nos parece natural poder comunicarnos sin importar las distancias de una manera muy simple. Este enorme salto, que en las últimas décadas ha tenido su máxima expresión, se dio gracias a la tecnología que hoy nos permite hacer cosas que sólo imaginaban los más audaces y creativos. Internet nos abrió las puertas a una nueva manera de comunicarnos, que cambió las relaciones humanas para siempre.

Redes que se cruzan

Parece increíble pensar que los primeros desarrollos que darían como resultado la creación de Internet tienen menos de 50 años y que la web está entre nosotros, tal como la conocemos, hace unos 20.

Con internet llegó el correo electrónico, los primeros mensajeros y las primeras redes sociales, que, en poco tiempo y de la mano de los smartphones, explotaron en todo el mundo.

44. No todos están de acuerdo en cuál es el hito que las lanzó al triunfo, pero muchos coinciden en que, en gran parte, deben su existencia a la teoría popularmente conocida como "Teoría de los seis grados

de separación"; una hipótesis que intenta demostrar que cualquier habitante de nuestro planeta está conectado a cualquier otra persona del globo a través de una cadena de conocidos de no más de cinco intermediarios, es decir, solo con seis enlaces. ¿Cuento chino? No. Son varios los estudios que lo confirman, entre ellos el que realizó la Universidad de Milán a finales de 2011, después de investigar las relaciones de amistad de más de 721 millones de usuarios de Facebook.

En 1997, *SixDegrees.com* apareció como la "primera red social reconocida", ofreciéndole a sus usuarios la posibilidad de crear perfiles y listas de amigos. Pero hubo que esperar al siglo XXI para que llegara la edad dorada de las redes: en 2003, nacían *MySpace* y las redes profesionales *LinkedIn* y *Xing*. En 2004, *Google* quiso jugar en la liga con *Orkut*, que solo tuvo gran éxito en Brasil. Y en ese mismo año, se creaba *Facebook*, que nació como una red exclusiva para los estudiantes de Harvard. Dos años más tarde, llegaba *Twitter* y *Facebook* finalmente abrió sus puertas a todos los usuarios impacientes por probar su red social. En 2010 aprendimos a sacarnos selfies con *Instagram*.

En pocos años pasó mucho, aparecieron más redes, desaparecieron otras y entre 2013 y 2015 todo entró en una gigantesca mezcladora en la que las distintas plataformas giraban, chocaban y se amalgamaban entre sí y todas empezaron a parecerse

cada vez más a las nuevas reinas del sector: las apps de mensajería, como *WhatsApp*, *Line*, *WeChat* o *Telegram*. Hoy, existen en el mundo más de 100 redes sociales que pugnan por pescar a los millones de usuarios que hay en el planeta.

Cambios y más cambios

Algo es innegable: las redes llegaron para quedarse. Y para cambiarlo todo.

No hace tantos años, acceder a un intercambio público de ideas no era tan simple: era más común ser un espectador que un protagonista. Hoy, tal como explica el doctor en Filosofía y especialista en nuevas tecnologías, Tomás Balmaceda, las redes han producido una "ampliación del discurso público que nos permite compartir nuestras ideas y valores con muchas más personas y conocer otros puntos de vista". Esto es porque las redes produjeron una ruptura del esquema tradicional de creación del contenido; ahora contamos con las herramientas para crearlos y distribuirlos, señala el Dr. Balmaceda.

Nuestras interacciones también recibieron el impacto de las redes, al permitirnos comunicarnos con personas a las que, de otra manera, difícilmente habríamos llegado a conocer, y esto habilitó la

posibilidad de crear "comunidades, de encontrarnos de manera más sencilla con otros que piensen como nosotros o que tengan los mismos gustos o luchas", agrega Balmaceda.

Una de las novedades más llamativas, para muchos, tiene que ver con lo que publicamos en las redes. Todo parece ser mostrable: instagrameamos nuestras comidas y nuestros viajes, tuiteamos nuestras ideas y nuestras miserias más inconfesables y compartimos todo tipo de contenidos en Facebook, por mencionar solo las redes más tradicionales. "Es que las redes, asegura Balmaceda, cambiaron también nuestra noción de privacidad: parecemos dispuestos a compartir datos, no sólo con grandes corporaciones, sino con cualquiera que nos lee". Cabe cuestionarse cuánto de todas estas publicaciones pertenece realmente a nuestra intimidad y cuánto a una suerte de personaje de ficción que cada uno de nosotros crea para las diferentes redes. De hecho, un mismo usuario muestra diferentes aspectos, de acuerdo a la red en la que está posteando.

Hay también un aspecto peligroso en toda esta proliferación de mensajes y discursos, a pesar de contar con abundante información estamos ante "una importante desinformación ya que recibimos





más noticias falsas y datos de dudoso origen y nos cuesta distinguir de los reales”, tal como apunta Tomás Balmaceda.

Paradojas en las redes

Si el costado positivo es que las redes sociales habilitan una nueva forma de conexión con la comunidad, sea con gente que vive cerca; con familiares y amigos aunque no estén cerca; o con personas que comparten nuestros intereses, también tienen algo negativo. Una contradicción que las mantiene en tensión: “Las redes sociales llegaron con una promesa de horizontalidad e hiperconectividad total y mostraron ser mucho más: si bien permitieron la aparición de nuevos actores en el universo de la comunicación, consolidaron a otros que ya eran grandes (los medios masivos de comunicación se transformaron y siguen marcando agenda); revolucionaron nuestra forma de entretenernos pero no cambiaron otros hábitos y estructuras relevantes, como las políticas (las fuerzas conservadoras ganan espacio en el mundo y las redes están ayudando a eso porque son usadas con ese fin) y no trastocaron de manera significativa los estratos sociales: si bien el acceso a tecnología es mayor que hace dos décadas, la mitad del globo aún no conoce qué es Internet y vastas regiones de nuestro país, por ejemplo, no tienen cobertura de datos”, asegura Balmaceda.

Y así como derriban barreras geográficas y sociales y nos permiten contactar a famosos y políticos y mantenernos en contacto con familiares del otro lado del mundo, habilitan también un costado ne-

gativo. Según el Instituto de formación continua de la Universidad de Barcelona, quienes viven un periodo de soledad son más vulnerables a volverse dependientes de las redes como sustituto de los vacíos y carencias emocionales; hay un frenesí por lograr el “Me gusta”, por recibir la aprobación constante de los otros, que termina afectando nuestra autoestima; debilita la necesidad de interactuar cara a cara con otras personas y termina fomentando un aislamiento social.

¿Más o menos comunicados?

Las redes sociales, entonces, parecen ser el reino de las paradojas o al menos el de las contradicciones. Como afirma Balmaceda “las redes sociales potencian nuestra comunicación, tal como lo hace un megáfono, pero con eso no basta para pensar que estamos más comunicados, ya que cientos de personas a nuestro alrededor a los gritos nos traerán gritos y no intercambio de ideas. Es por eso que las redes privadas como grupos cerrados en Facebook o listas de mejores amigos en Instagram están creciendo: empezamos una etapa en la que privilegiamos nuestros vínculos verdaderos y los preferimos al ruido general.”

Es ese sendero zigzagueante, entre la hipercomunicación y el compartir cada instante de nuestra vida, entre estar al tanto de lo que le sucede a nuestros compañeros del primario pero no verlos nunca, entre ser personas comunes y poder hablar con una estrella de cine, y al mismo tiempo estar pendientes de la repercusión de cada posteo que hacemos, que debemos recorrer hoy a apenas 15 años de la creación de *Facebook*. *



Galicia ÉMINENT

respirar



Explorará 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.



Sabores regionales: la nueva tendencia de la coctelería argentina

Por primera vez en la historia, productores locales de bebidas destiladas imponen masivamente sus improntas personales. Los dos mejores cantineros del país explican cómo disfrutar este fenómeno en una barra, o con amigos en el living de una casa.

Por Belisario Sangiorgio

Viajar por el universo inabarcable de la coctelería significa, antes que nada, conocer nuevos y estimulantes sabores regionales. La historia de la Argentina está fuertemente vinculada con intrépidas aventuras culturales y gastronómicas protagonizadas por avezados cantineros y empresarios. De hecho, datos oficiales confirman, que en 1876, se registró la primera marca nacional y se trataba –justamente– de un licor, creado a base de naranjas amargas: Hesperidina. Más de 140 años después, ese espíritu de búsqueda sigue intacto.

“Yo creía que mis cócteles eran únicos, pero después descubrí que no. Entonces, actualmente, encuentro como diferencial los ingredientes regionales; y la sustentabilidad como herramienta”, explica Sebastián Atienza, un reconocido barman y dueño del bar Tres monos, ubicado en el barrio porteño de Palermo.

Sobre este punto, el experto en cócteles –a quien Lionel Messi eligió para atender la barra de su camarero– agrega: “Yo conozco personalmente a quienes fabrican los productos que utilizo en las cartas. Siempre buscamos nuevos ingredientes, para lograr en los tragos sabores propios, con notas de tierra, de aire, de flores”.

Para quienes deseen acercarse por primera vez a los cócteles, Sebastián Atienza recomienda “el cóctel

más amable, el balance perfecto”, configurado por la mezcla de una bebida destilada, un ingrediente cítrico, como un jugo frutal, y otro ingrediente dulce, que puede ser azúcar. “Es el balance perfecto”, indica. Y puede lograrse –por ejemplo– en tragos como el pisco sour, la caipirinha y la caipiroshka.

“Pero, –agrega el barman– si el cliente es una persona que ya toma vino, le ofrecería algo de notas más ligeras, que no vaya hacia el destilado fuerte. En Tres Monos tenemos un cóctel que se llama ‘Pinamar de noche’, que se prepara con vino tinto Desquiciados, gin Príncipe de los apóstoles, cognac Hennessy y Curisoty Cola de Fentimans”.

Sabores argentinos

Atienza subraya que la utilización de productos regionales es una marcada tendencia entre los cantineros de “la vieja escuela”, que buscan interpelar a sus clientes con matices nuevos, renovados. Por eso, cada tarde llegan a su bar hierbas desde una huerta de la ciudad de Luján, que él utilizará luego en los tragos. También recibe envíos con plantas que provienen del Noroeste. Esta búsqueda constante, sostenida también en recorridos por otros bares y sitios de producción, lo vinculó con emprendedores gastronómicos.

Así, por ejemplo, conoció el whisky patagónico de

La Alazana, una firma especializada en el cultivo de variedades de cebadas y en el proceso de doble destilación, que se lleva adelante en alambiques de cobre, ubicados exactamente en el cerro Piltriquitrón. Otro producto del sur del país que Atienza recomienda es Christallino, el aguardiente producido por la Pequeña Destilería Argentina, a base de las reconocidas peras Williams, de Río Negro.

Para describir la cotidianidad de los cantineros y explicar cómo un trabajo tan desgastante genera vínculos y descubrimientos increíbles, Atienza asegura: “Somos muy curiosos. Y, por eso, también elegimos bartenders de cada región, para que puedan expresarse en nuestros locales. Yo soy de la vieja escuela; trabajé en todos los puestos de la gastronomía. Me he esforzado mucho. Y descubrí que al consumidor de cócteles le interesa –también– ser un buen anfitrión”.

“Para eso –continúa Atienza– hay que tomar cursos, adentrarse, comprar un kit de herramientas, comprar aperitivos, licores, destilados, buscar recetas; y preguntar a los amigos qué quieren tomar.

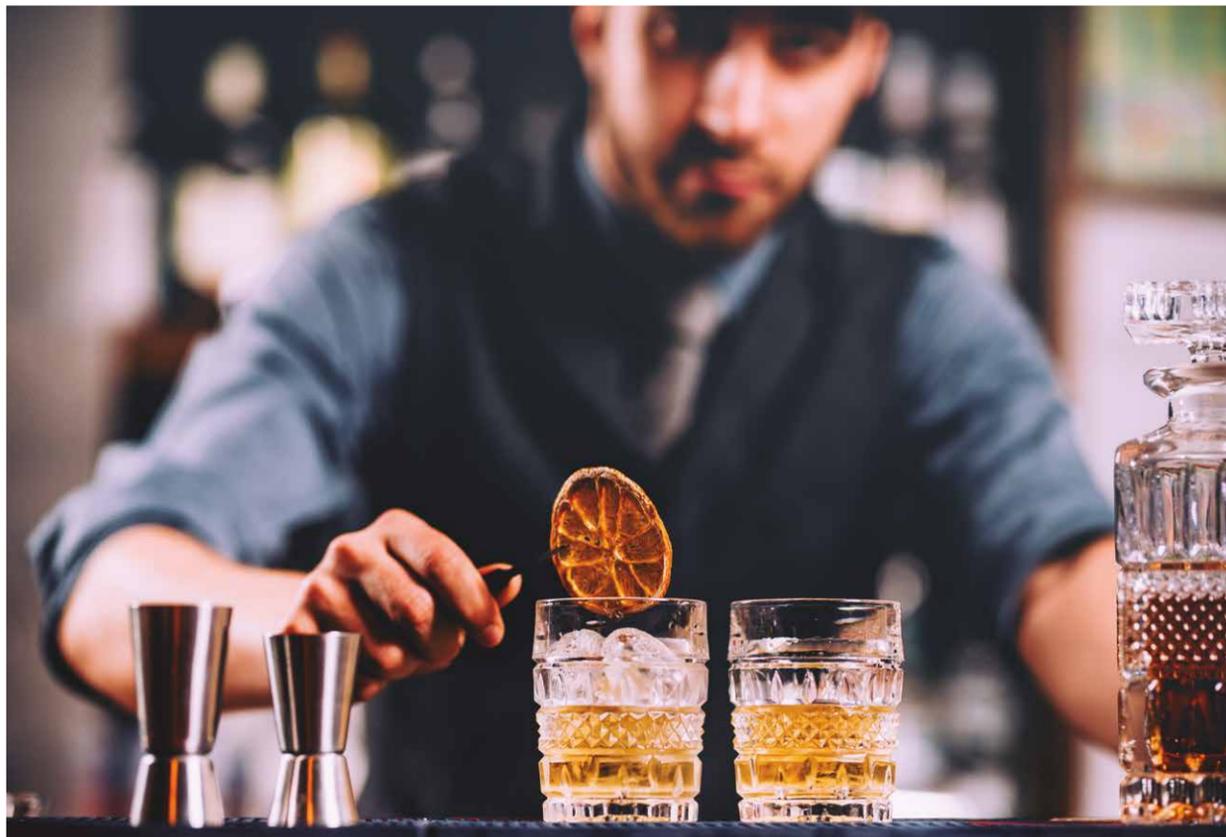
Muchos de nuestros clientes van a catas de whisky, de gintonic, para conocer las variantes. Analizan las técnicas y hasta las formas del hielo”.

Disfrutar con amigos

Así, para quienes desean incursionar en este mundo y comprar sus primeras botellas, buscar recetas al azar y comenzar a experimentar en sus casas, resulta casi obligatorio –según distintos especialistas consultados– comprar el gin Heredero, que tiene notas de mandarina, que es furor en la localidad uruguaya de Punta del Este, y que es producido por un joven de 25 años en la provincia de Entre Ríos: ideal para un gintonic o un gin fizz.

Por otro lado, si se trata de preparar tragos con vodka –como un *Bloody Mary*, un *Cosmopolitan* o un *Sex on the Beach*– quienes mejor conocen este rubro recomiendan los tres vodkas producidos con agua del Parque Nacional Los Glaciares en la destilería Heimlich, ubicada en la localidad de Calafate, Santa Cruz; uno de estos vodkas lleva el aroma de las hojas de paramela, una planta originaria de la zona.





Otra recomendación local que no puede faltar en la bodega de quien desea incursionar en el mundo de la coctelería es el Hilbing Gin Malbec, producido en Mendoza, que une los tonos de las bayas patagónicas, las pasas de uva, las semillas de cilantro tostadas de la región pampeana, flores de tilo, y los pétalos de rosa silvestre de Cuyo.

Para preparar un tradicional Negroni, otro producto local resulta clave: La Fuerza. Es el primer vermú de los Andes, que deberá ser mezclado con Campari y gin para lograr el trago perfecto. Según explican los creadores de este vermú, lo elaboran "con vinos elaborados en Mendoza, fortificados con alcohol, con hierbas de la cordillera y cortezas, semillas, con especias y flores". Para producirlo, dicen, recolectan manualmente hierbas como cedrón, jarilla, carqueja; y utilizan también genciana, sauco, salvia, cáscaras de pomelo y naranja.

El mito del arte

Federico Cuco fundó el bar más emblemático de cócteles que aún funciona en Buenos Aires: Verné Club. Sillones chesterfield de fino cuero, camareros elegantemente vestidos, luces bajas, un bello patio con mujeres y hombres que conversan. Todo allí

luce cuidado. Y la voz del cantinero es áspera, proveniente del conurbano bonaerense, sincera. Se trata de un barman que ha trabajado con tenacidad, un hombre que conoce al detalle todos los puestos por los que puede pasar un empleado gastronómico.

"Hay un mito que señala a la coctelería como un arte, pero –en realidad– no es tan difícil; los paladares son amargos, dulces, cítricos. Los cócteles que explotan son sencillos, los sabores sobreviven y los paladares se adaptan... socialmente, y con el paso del tiempo", explica Cuco.

Y agrega: "Hoy en día, hay muy buenas marcas nacionales. Antes, lo que se hacía acá era considerado malo. Pero, ahora, les tocó a los destiladores. Y eso nos sirve. Yo no vendo cócteles para los cantineros; mi objetivo es hacer que las personas tomen en sus casas, porque así hay menos trabajo para los bartenders improvisados y hay más trabajo para los profesionales. Afortunadamente, en la Argentina aprendimos a tomar".

Más allá de trabajar en el bar que fundó, Cuco también atiende en otras tres barras de Capital Federal: la de un bar llamado Sheldon, que funciona en el

barrio de Palermo; la de Bronce Coctelería, en el barrio de Devoto, y la del Hotel Emperador, en Retiro. Siempre desarrolla para estos sitios sus tragos de autor. Rodeado de lujos e importantes clientes, sin embargo, no pierde de vista su objetivo principal: "El trabajo del cantinero es que te vayas feliz".

"Lo primero que le digo a los clientes es que pueden tomar lo que quieran; que –si no les gusta un trago– lo puedo cambiar. Por ejemplo, con el calor, se vende mucho Cointreau Fizz. De todas formas, si alguien busca tomar algo más simple –por ejemplo, un Fernet– puedo preparar el mejor de la cuadra", dice el experto cantinero.

Para Bronce Coctelería, explica Cuco, él mismo creó un sour que se prepara con gin, jugo de limón y albahaca morada. Consultado sobre la creatividad, y sobre por qué creó ese trago, dice: "Ese día, simplemente, llegó un pedido de albahaca morada. Y lo usé. Siempre estoy pensando, con una libreta a mano".

La creatividad y la elegancia, cuenta, son vitales para este trabajo sin descanso que incluye –en ocasiones– jornadas de más de 12 horas. Y allí, la diferencia radica en los detalles, en las caricias: "Le pongo mucho amor a este trabajo; en vez de utilizar jugos industriales, ponemos jugo de naranja exprimida, para que sientas que te estoy mimando. Después, viajo en colectivo a las tres de la mañana para volver a mi casa. Paso muchas horas en la barra, porque –si estás muchas horas en Instagram, publicando fotos– realmente no sos un bartender".

De un hobby a un trabajo

Miguel Henjes tiene 28 años y lleva adelante la vida de un joven emprendedor: sacó un préstamo, compró una casa, trabaja en una empresa multinacional y aún le falta rendir cinco materias en la Universidad de Buenos Aires para recibirse de contador. Siempre disfrutó de la coctelería, como consumidor.

Pero un día, en medio de sus extenuantes días de oficinas y aulas, decidió volcarse al estudio de los tragos, de las frutas, de los sabores. Sin saberlo, estaba conociendo –en realidad– su próximo trabajo Part-Time. "Todo sucedió por curiosidad. Quería saber qué llevaban mis tragos preferidos, los que tomaba en bares. Jamás lo pensé como salida laboral. Pero se dio así", explica durante un reportaje.

Primero, se anotó en un curso, luego, en otro y después, en otro. "Empecé a trabajar en algunos

bares, con suplencias, y después me tomaban en puestos fijos para los fines de semana. El ritmo era muy intenso y me parecía mejor mantenerlo como algo ocasional", cuenta.

Fue allí cuando decidió fundar, junto a su novia, Tatiana, una pequeña empresa llamada Florida Drinks: una barra móvil con la que viajan adonde el cliente lo requiera. La carta incluye todos los tragos que alguien puede pedir en una fiesta, pero la especialidad es la Caipirinha, que preparan con frutas de estación, como frutillas o maracuyá. "Se generaron comentarios muy buenos, que nos permiten trabajar part-time y tener clientes excelentes", explica, mientras muestra con orgullo una foto en la que aparecen él y Tatiana preparando dos tragos para el director de cine Damián Szifron y el comediante Roberto Moldavsky. *





Vitamina D: la vitamina que viene del sol y sus efectos

Hoy mucha gente habla de la vitamina D; con mayor o menor conocimiento y asidero científico, se ha vuelto un tema que llegó a la comunidad. Muchos saben que es importante, pero no todos saben para qué o en qué medida.

La vitamina D es un compuesto esencial para la absorción del calcio de la dieta y su posterior depósito en los huesos. Su carencia durante la niñez produce el raquitismo, caracterizado por dolor y deformidad de los huesos, que resulta en baja estatura, mientras que en el adulto que ya ha alcanzado su desarrollo normal ocasiona el cuadro de osteomalacia que, además de ser doloroso, favorece las fracturas por reducción de la resistencia del hueso.

A diferencia de las otras vitaminas, que sólo se obtienen a partir de la dieta, la vitamina D también puede ser sintetizada en el organismo por acción del sol sobre la piel. Se considera que la mayor parte del requerimiento se obtiene a partir de la síntesis cutánea y que el aporte de la dieta es complementario. Se calcula que 5 a 15 minutos diarios de sol en la cara y los brazos durante los meses de primavera, verano y otoño alcanzan para mantener todo el año los depósitos de la vitamina en niveles adecuados.

Entre los alimentos más ricos en esta vitamina se cuenta el clásico aceite de hígado de bacalao, algunos pescados azules como el atún y la caballa, el hígado de pollo y de ternera, la yema del huevo y los derivados de la leche, que en muchos casos vienen enriquecidos con vitamina D adicional.

La vitamina D puede almacenarse en el hígado, formando una reserva que cubre las necesidades del cuerpo durante la época de menor irradiación solar. Sin embargo, las personas que por su edad, sus

problemas de salud o sus hábitos de actividad y vestimenta no se exponen habitualmente al sol, pueden sufrir las consecuencias del déficit de vitamina D. Lo mismo ocurre cuando se vive en latitudes altas, como en los países nórdicos, Canadá o el sur de nuestra Patagonia, donde la irradiación solar es muy baja durante una gran parte del año. Las personas con piel oscura producen menos vitamina porque filtran una gran parte de los rayos ultravioletas recibidos.

Más suplemento no siempre es más beneficio
Hasta aquí el conocimiento tradicional sobre la vitamina D, que justifica la conducta de administrar suplementos farmacológicos a los lactantes, a los ancianos con poca exposición al sol, a quienes sufren enfermedades con malabsorción intestinal, además de aquellos que ya tienen diagnóstico de raquitismo u osteomalacia.

Pero en los últimos 15 años, la vitamina D ha sido el foco de un renovado interés por sus posibles efectos en otros problemas de salud y la percepción de que la carencia puede ser mucho más generalizada de lo que se pensaba. Esto derivó en la práctica de medir el nivel de vitamina D en personas sin señales de déficit, seguida por la indicación de tratamiento, cuando resulta por debajo de cierto nivel considerado como el mínimo saludable.

Este enfoque pone en escena diversas polémicas como: a quién medir la vitamina en sangre, por debajo de qué valor indicar un suplemento y qué efectos

sobre la salud pueden esperarse como resultado. En los últimos dos años, se han conocido las conclusiones de numerosas investigaciones, que empiezan a delinear la respuesta a estos interrogantes.

En busca del valor de referencia

Resulta curioso que, para el caso de la vitamina D, no exista un acuerdo unánime sobre cuál es el rango de valores normales y a partir de qué límite debe considerarse insuficiente. La medición clínica que mejor refleja la suma de vitamina producida en la piel y la obtenida por la dieta, es el nivel del derivado 25-OH de vitamina D. Como ocurre con cualquier otro nutriente, existen diferencias en el nivel de 25-OH D necesario para evitar problemas de salud entre las personas.

Se ha establecido que existe amplio riesgo de deficiencia si los valores son inferiores a 12 ng/ml y que prácticamente todas las personas tendrán suficiente vitamina por encima de 20 ng/ml. Entre estos dos valores, algunas personas tendrán suficiente vitamina y otras no.

Estos datos se han interpretado de manera diferente, según los expertos: algunos recomiendan que todas las personas superen los 20 ng/ml de 25-OH D, mientras que otros señalan que solo una minoría necesita superar ese valor para tener huesos sanos. Según la primera interpretación, hay una alta

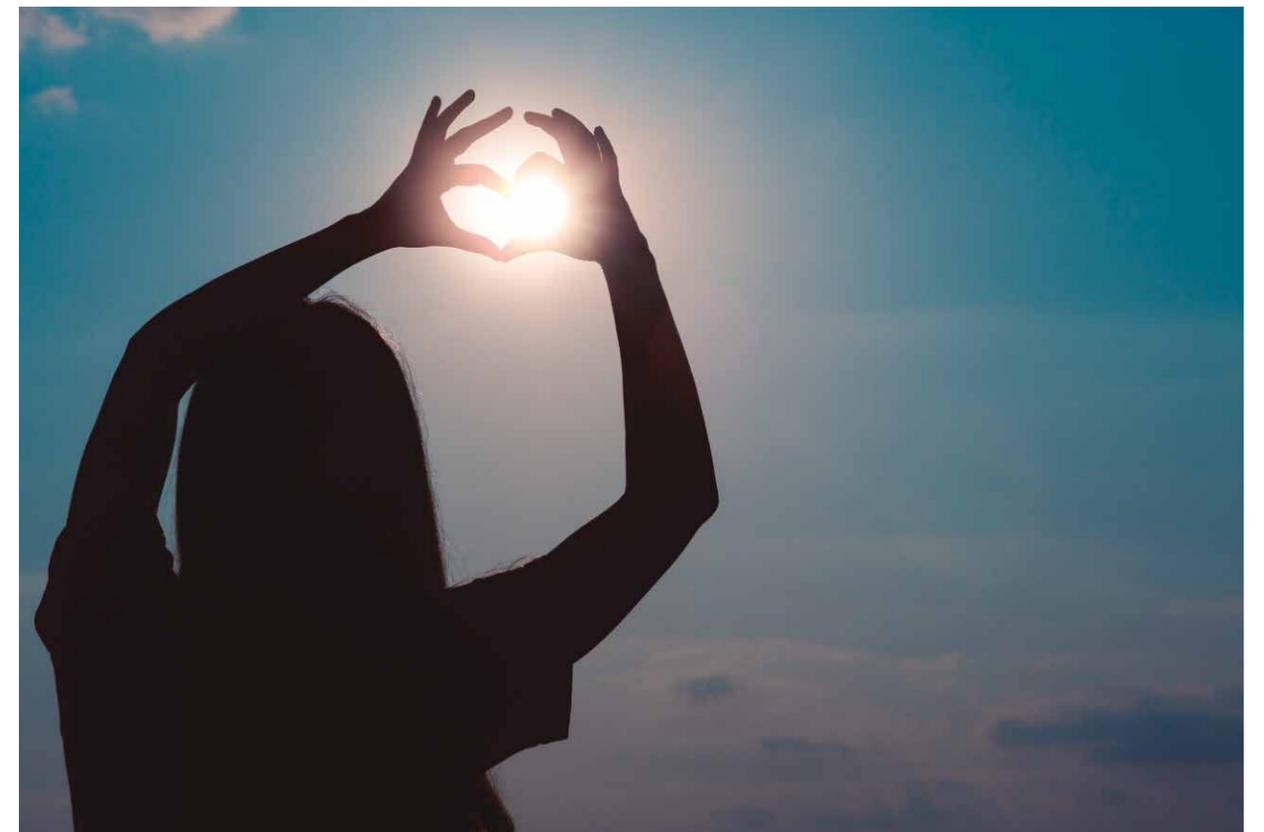
proporción de la población con déficit de vitamina, que debería recibir suplementos; de acuerdo a la segunda, el suplemento es necesario para quienes tengan menos de 12 ng/ml y se debe evaluar en cada caso para los valores entre 12 y 20 ng/ml.

Pero la palabra final sobre la importancia de detectar y tratar la falta de vitamina D dependerá de cuáles son los beneficios de indicar suplementos de esta vitamina sobre la salud del hueso y sobre otras enfermedades como las cardiovasculares y el cáncer.

La vitamina D, la salud del hueso y la reducción de fracturas

Inicialmente, se estudió el efecto de los suplementos de vitamina D y calcio en pacientes ancianas internadas en asilos, con escasa exposición solar; entre ellas se encontraron claros beneficios para la salud del hueso. Pero al ampliar las investigaciones a la población general de adultos mayores, donde el riesgo de fracturas es menor, la demostración de utilidad es más problemática.

Una revisión de 81 estudios realizados hasta 2018, que incluyeron más de 53.000 adultos mayores, no logró demostrar que la vitamina D redujera el número de caídas, de fracturas totales ni de fracturas de cadera, ni tampoco un aumento significativo de la densidad mineral del hueso.





Esto puso sobre la mesa muchas dudas sobre la utilidad del suplemento vitamínico. La recomendación de la Fuerza de Tareas de Cuidados Preventivos estadounidense, actualizada a 2018, concluyó que no hay suficiente información para declararse a favor o en contra del suplemento de vitamina D y calcio para prevenir fracturas, tanto en mujeres pre o postmenopáusicas como en varones.

Hay que destacar que estas conclusiones no incluyen a las personas que ya han tenido fracturas por osteoporosis, ni a aquellas con alto riesgo de caídas o con diagnóstico comprobado de déficit de vitamina D, en las que se debe asegurar la provisión recomendada de calcio y vitamina D.

Entre la causalidad y colateralidad

Mucho se ha hablado de la relación entre deficiencia de vitamina D, enfermedades cardíacas y cáncer. Estudios realizados en diferentes países del mundo encuentran una asociación entre el menor nivel de vitamina D en sangre y una mayor mortalidad general, incluyendo muertes por enfermedades cardíacas y por cáncer. Pero no resulta sencillo distinguir si la falta de vitamina contribuye realmente al resultado o si solo es un fenómeno concomitante, pero sin valor causal.

Por ejemplo, la obesidad y la falta de actividad física al aire libre se asocian a un menor nivel de vitamina D en sangre y también a un mayor riesgo de infarto de miocardio y de accidente cerebrovascular. La pregunta que cabe hacerse es ¿es la falta de vitamina D la responsable de las consecuencias cardiovasculares? Si esto fuera así, un suplemento farmacológico debería corregir el problema.

Esta fue la pregunta que se planteó una investigación con más de 25.000 personas, que comparó el efecto de un suplemento diario de vitamina D con el de un placebo. Luego de cinco años de seguimiento, no hubo diferencia en la mortalidad total, por cáncer o por enfermedad cardiovascular. Otro estudio, realizado en Nueva Zelanda, utilizó una dosis alta mensual de vitamina D durante más de tres años, pero tampoco encontró una disminución de los casos de cáncer o de enfermedad cardiovascular en comparación con placebo.

54.

En un resumen de julio de 2019 con todas las investigaciones realizadas en este campo en más de 75.000 personas, no se detectó una reducción de la mortalidad general o de causa cardiovascular pero

sí un descenso de alrededor del 16% en las muertes por cáncer, aunque con un margen de incertidumbre importante sobre este valor.

El punto justo: que no falte, pero tampoco sobre

La mayor parte de las vitaminas son compuestos pequeños y muy solubles en agua, lo que permite una rápida eliminación renal de cualquier dosis excesiva. Pero las vitaminas A, D, E y K se disuelven rápidamente en los lípidos del tejido graso y del hígado, en donde se acumulan. Esto permite tener cierta reserva en el organismo para compensar las temporadas de menor aporte, pero también nos expone al daño que resulta de una ingesta elevada. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha alertado recientemente sobre casos graves de sobredosificación de vitamina D, tanto en niños como en adultos, los que se previenen respetando los límites de dosis recomendados para las diferentes situaciones.

El principal efecto del exceso de vitamina D es la hipercalcemia, un nivel elevado de calcio en la sangre que puede afectar el funcionamiento cardíaco, renal y neurológico.

Una recomendación para cada necesidad

La verdad, como en muchos otros casos, es que es difícil generalizar: para la mayoría de las personas de todas las edades seguir las indicaciones de una exposición saludable a la luz solar y una dieta rica en calcio y vitamina D, componentes que se encuentran en especial en los productos lácteos, será suficiente.

En cambio, es conveniente indicar el suplemento de vitamina D en los lactantes y en adultos mayores institucionalizados, que no tengan apropiada exposición al sol. También debe asegurarse el aporte de calcio y vitamina D en las personas con osteoporosis, antecedente de caídas o fracturas, trastornos digestivos que reducen el aprovechamiento de los nutrientes de la dieta, o que reciben medicamentos –como algunos anticonvulsivos– que interfieren con su absorción normal. La dosis será indicada por el médico, de acuerdo con cada situación, teniendo en cuenta la importancia de no sobrepasarse.

En la población general, por su parte, no hay pruebas suficientes para aconsejar la búsqueda sistemática de valores bajos de vitamina D, ya que los beneficios de administrar suplementos en este contexto todavía no están comprobados. *

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE NUESTROS MÉDICOS

FOE2 PM Móvil^(*)

SOLUCIONES EN LA PALMA DE LA MANO



Consultar listados de diagnósticos de FEMEBBA/IOMA y CIE10



Autorizaciones para consultas y prácticas



Generación ficha individual para cada paciente



¡NUEVO! Botón de asistencia a profesionales víctimas de hechos de violencia



(*) Disponible sistema Android / En desarrollo sistema iOS

LECTOR DE BANDA MAGNÉTICA MÁS SIMPLE y MÁS RÁPIDO



Mejora de los tiempos administrativos y simplificación de procesos



Reducción de carga de datos y sin errores por lectura automática



¡EXTRA! Valor diferencial sobre la consulta y sin aplicación del CIC por su uso

Mesa de Ayuda: (0221) 439 1307 - Líneas rotativas
8 a 18 hs - Lunes a Viernes

contactofol2@femeba.org.ar

www.femeba.org.ar



Ecología y oportunidades: diez inventos para cuidar el planeta

La tecnología nos ha simplificado la vida, eso es indudable, pero ha traído importantes consecuencias para nuestro planeta. Sin embargo, la misma tecnología puede ser también la solución a este problema. Cada vez son más los desarrollos que se suman para mitigar el impacto de la acción humana.

En algún sentido, la existencia de lo que hoy entendemos como ecología es una paradoja. No necesitaríamos hablar de ella si no fuera porque no vivimos de manera armónica con la naturaleza, con nuestro planeta.

Su vida es bastante corta. En 1866 el naturalista y filósofo alemán prusiano, Ernst Haeckel, usó por primera vez el término *ökologie*: del griego *oikos* (casa, vivienda, hogar) y *logos* (estudio o tratado), y por eso ecología significa estudio del hogar.

Haeckel entendía por ecología “el conjunto de conocimientos referentes a la economía de la naturaleza, la investigación de todas las relaciones del animal tanto con su medio inorgánico como orgánico, incluyendo sobre todo su relación amistosa y hostil con aquellos animales y plantas con los que se relaciona directa o indirectamente. En una palabra, la ecología es el estudio de todas las complejas interrelaciones a las que Darwin se refería como las condiciones de la lucha por la existencia”.

La ecología es pues una ciencia interdisciplinaria y podría decirse que su objeto de estudio es casi ilimitado. Ha pasado mucho tiempo y también muchas cosas desde estos primeros acercamientos. Pero hoy el hogar nos necesita más que nunca.

56. Emprender para cuidar

El calentamiento global, el exceso de basura, la pérdida de bosques y el agotamiento de los recursos



en un mundo dominado por una raza humana que cada vez exige más espacio, más energía y que consume y desecha a una velocidad increíble se han convertido en problemas muy importantes para todos. Pero también abren un mundo de oportunidades y posibilidades para aquellas personas que quieran usar su poder creativo, emprendedor y, por qué no, también de negocios para cuidar el medio ambiente.

Así, en los últimos años, se desarrollaron muchos productos para su cuidado. Desde sofisticadas obras de ingeniería como los molinos eólicos y otras



maneras de generar energía limpia hasta pequeños inventos como el papel plantable.

Algunos son sorprendentes, otros más simples. Algunos pueden usarse de manera cotidiana en casa, otros requieren más infraestructura.

Diez diseños para cuidar el planeta

Energía hecha en casa

HomeBiogas es una nueva clase de biodigestores disponibles en nuestro país que usa los residuos orgánicos generados en una casa y los convierte en gas para cocinar y en fertilizante líquido. Con los residuos de una cocina familiar y estiércol de una mascota, se obtiene gas para cocinar hasta tres comidas por día y 10 litros diarios de fertilizante para el jardín. Además de los beneficios para el usuario, su contribución al medio ambiente es enorme ya que genera energía renovable y reduce emisiones de gases de efecto invernadero.

Descartable pero amigable

La empresa *Avani* fue creada en 2014 y provee una completa línea de packaging sustentable hecho con elementos naturales, como el bagazo de la caña de azúcar, entre otros, totalmente compostables. Contenedores para comida, cubiertos, tazas y bolsas son algunos ejemplos de lo que esta compañía con base en Indonesia le ofrece al mundo. La idea es que negocios y comunidades puedan sumarse a una conducta responsable basada en las tres R: reducir, reusar, reciclar.

Una y mil tapas

Las eco tapas de silicona ajustables están al alcance de la mano y su uso es totalmente cotidiano. Sirven para reemplazar al film y al papel de aluminio. Son higiénicas, resistentes, y 100% reutilizables. Permiten cerrar herméticamente cualquier recipiente y resisten temperaturas entre -30 y 230 °C, lo que permite su uso en refrigeradores, microondas u hornos eléctricos.

Anotale un punto al medio ambiente

Sprout Pencil es un lápiz común y corriente hecho de madera. Pero cuando el lápiz queda demasiado corto para seguir usándolo, se puede clavar boca abajo en la tierra o en una maceta y pocos días después podremos ver como comenzará a brotar una planta. El *Sprout Pencil* tiene una discreta cápsula con semillas vegetales que le darán una segunda vida al producto, además de evitar la generación de un nuevo residuo.

Madera de plástico

Madera Plástica es una empresa argentina, nacida en Mendoza. Produce postes para viñas. En 2018, fue una de las de las tres empresas ganadoras de “Mentes Transformadoras”. Hoy, recicla más de 5.000 kg de plástico por día, desde su planta ubicada en Junín. El impacto es triple: económico, ambiental y social porque no solo reciclan plástico, sino que al mismo tiempo se reduce la tala de bosques y la contaminación del suelo.

**Hasta el más allá**

Restbox es una empresa argentina que produce ataúdes ecológicos. Están fabricados con materiales provenientes en un 80% del reciclado del papel y el cartón. Por su composición, por no tener ni ceras, ni metales, ni barnices no contaminan las aguas subterráneas de los cementerios y pueden ser reutilizados por la tierra como nutrientes. Son ideales para cremaciones ya que necesitan la mitad del gas y del tiempo para obtener las mismas cenizas que los ataúdes tradicionales.

Sin filtro

Los filtros de cigarrillos son uno de los elementos más descartados en el planeta. El 97% de los cigarrillos que se consumen hoy en día a nivel mundial tienen filtros. De estos, más del 80% son de acetato de celulosa. Estas colillas son la mayor causa de basura en el mundo. Se estima que se desechan más de 4,5 trillones de colillas por año, que pueden tardar hasta 25 años en degradarse, además sus sustancias tóxicas contaminan cursos de agua. Ante este problema, una empresa de California creó *Greenbutts*: filtros para cigarrillos hechos de materiales naturales. A la empresa le tomó más de 10 años de investigación crearlos. Los filtros

Greenbutts se disuelven en pocos minutos en el agua o se degradan en siete días en compost, en lugar de los 10 a 15 años que le lleva a la tierra procesar los filtros tradicionales.

Niños ecológicos

Los pañales descartables, en su momento, fueron uno de los inventos más celebrados, pero en tiempos donde la ecología comienza a importarnos cada vez más, descubrimos que no es un elemento amigable con el medio ambiente. En 2009, una madre mexicana creó *Ecopipo*, pañales de tela, pero mucho más eficientes que los que se usaban hace aproximadamente medio siglo. Están elaborados con telas especiales de poliéster. La tela interior es microvellón suave al tacto; la tela del absorbente es de bambú (y un poco de microfibra), materiales que tienen una gran capacidad de absorción; y la tela exterior tiene un laminado en poliuretano que no permite que la humedad traspase hacia fuera, pero permite el paso del aire para que el bebé esté fresco. Al estar elaborados con telas especiales absorben mucho más que sus predecesores y son mucho más fáciles de lavar, ya que la materia fecal se despegue con mayor facilidad. Los pañales *Ecopipo* están disponibles en nuestro país.

Absorber ecología

A veces no nos damos cuenta de que un elemento tan cotidiano como un sorbete puede ser una fuente enorme de contaminación. Por suerte, hoy existen varias alternativas a las pajitas de plástico. Las hay de acero, similares a las bombillas del mate y también de papeles especiales y otros materiales biodegradables.

Ecología a tus pies

Pavegen es una empresa dedicada a producir baldosas capaces de generar energía o más bien captarla de quienes caminan sobre ellas. El propio peso de los pasos de los peatones presiona los generadores electromagnéticos situados debajo de estas baldosas y produce electricidad. La energía obtenida puede acumularse o reconducirse en múltiples aplicaciones: alumbrado, iluminación de señales, zonas WiFi, etc. Las baldosas son resistentes al agua y demás inclemencias del tiempo. Su durabilidad está estimada en 5 años, aunque se trabaja para cuadruplicarlo.

Día a día aparecen nuevos desarrollos que nos ayudan a cuidar el planeta, además de generar ahorros y producir ganancias. Elegirlos, es una manera de contribuir al cuidado de nuestra casa. *


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

Área de calidad y seguridad del paciente FEMEBA: haciendo una medicina más segura para todos

Hay un cierto grado de riesgo inherente en la atención de la salud. Esta nueva área fue creada para ayudar a nuestros médicos a brindar un cuidado seguro en la atención de pacientes.

El ejercicio de la medicina es una de las tareas humanas que más responsabilidad y compromiso exige. La idea de trabajar para cuidar la salud y la vida de los pacientes está presente en cada caso, desde un resfrío hasta una cirugía de alta complejidad.

En los últimos años, la seguridad del Paciente ocupa un lugar de gran importancia dentro de la calidad asistencial, tanto para los pacientes y sus familias, como para los profesionales.

En FEMEBA queremos que nuestros médicos cuenten con todas las herramientas disponibles para hacer una práctica segura y de calidad. Para ello, en abril de 2018, creamos el **Área de Calidad y Seguridad del Paciente**.

Las metas bien claras

Cuando hablamos de atención a pacientes, los problemas pueden aparecer vinculados a diversos factores y momentos de la atención clínica. Por eso, la mejora de la seguridad del paciente requiere un esfuerzo de todo el sistema con una amplia gama de acciones y metas bien claras.

60.

La *Joint Commission International*, una asociación sin fines de lucro líder en la acreditación internacional de atención médica, definió las "Metas Internacionales para la Seguridad del Paciente":

1. Identificar correctamente a los pacientes

Esta meta propone mejorar la precisión en la identificación de los pacientes para prevenir errores. El objetivo es doble, por un lado, identificar a la perso-



na de manera fiable y, por otro hacer, que el servicio o tratamiento coincida con la persona indicada.

2. Mejorar la comunicación efectiva

La segunda meta busca prevenir errores en órdenes verbales, utilizando mecanismos de verificación como la secuencia "escuchar-escribir-leer-confirmar". La comunicación debe ser efectiva, oportuna, precisa, completa, inequívoca y comprendida por quien la recibe, para disminuir errores y mejorar la seguridad del paciente.

3. Mejorar la seguridad de los medicamentos de alto riesgo

La tercera meta está destinada a prevenir errores con medicamentos de alto riesgo que, mal administrados, pueden producir daños de diferentes magnitudes. Entre ellos se destacan: los electrolitos concentrados, los estupefacientes y la medicación oncológica.

4. Cirugías seguras a través de la verificación

La meta número cuatro busca garantizar las cirugías en el lugar correcto, con el procedimiento correcto y el paciente correcto. Aunque es muy improbable realizar una cirugía en el lugar erróneo, con el procedimiento incorrecto y/o el paciente equivocado es un problema que inquieta a quie-

nes trabajan y dirigen organizaciones de salud.

5. Reducir el riesgo de infecciones asociadas a la atención médica

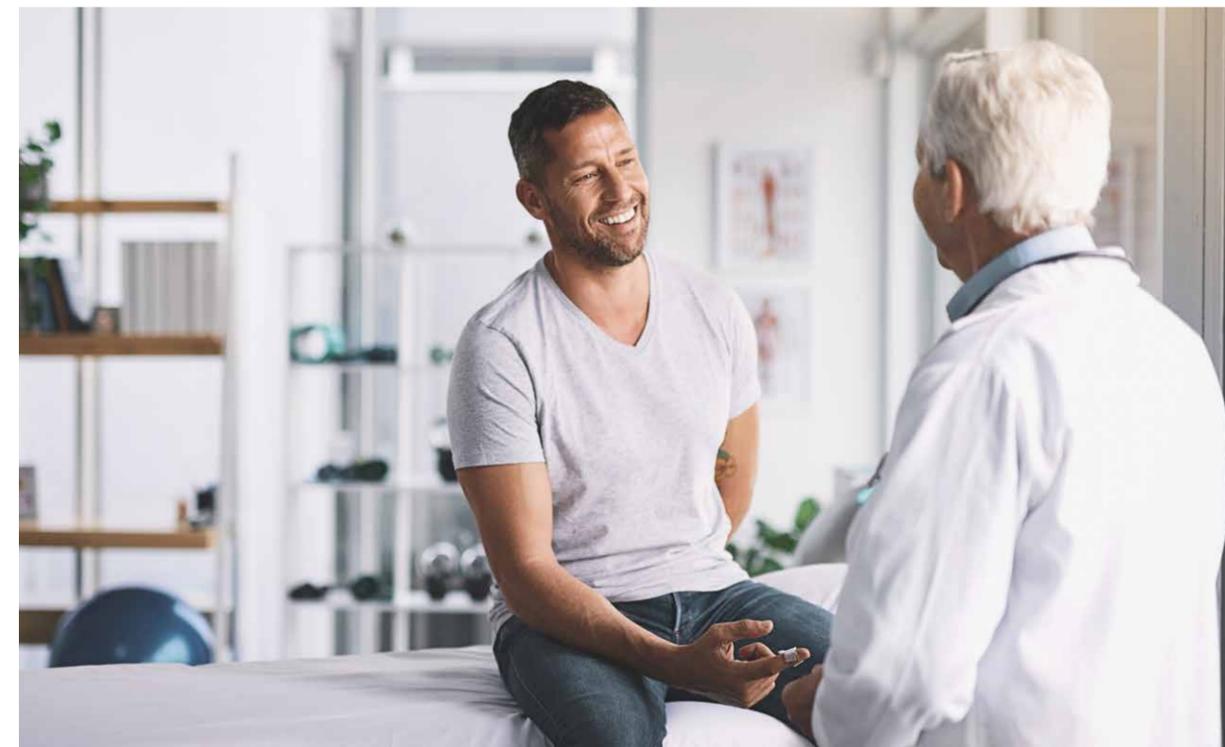
En quinto lugar, se destaca la importancia de implementar un programa efectivo de higiene de manos con capacitación del personal y gestión de insumos para evitar las infecciones asociadas al cuidado de la salud, antes conocidas como infecciones hospitalarias.

6. Reducir el riesgo de daño del paciente por causa de caídas

Por último, las metas señalan la importancia de identificar y evaluar el riesgo de provocar una caída en los pacientes y tomar las medidas preventivas correspondientes.

Información y capacitación para ser mejores

El Área de Calidad y Seguridad del Paciente de FEMEBA pone a disposición de todos sus médicos la más completa información y las últimas actualizaciones sobre este tema, que va ganando importancia en todo el mundo. A través de charlas, envío de documentos y programas de entrenamiento podemos lograr juntos una medicina más segura, tanto para los pacientes como para los médicos. *



61.



Algo para hacer: cuatro museos poco tradicionales



Museo de la Balanza: fundado por Bernardo Fernández, es uno de los pocos de su tipo. Está en el edificio Central Park, cuya fachada fue diseñada por el escultor-muralista Pérez Celis. La historia comenzó a fines de los '90, cuando Fernández encontró una balanza para pesar cereales en la casa de su bisabuelo. Reunió unas 1.500 balanzas de todo tipo. Entre ellas, la utilizada por el Correo Real Francés en la época de los Borbones y una que se usaba en la India hace 500 años. Dirección: California 500 (Barracas).

Museo Argentino del Títere: Más de 500 títeres de diferentes países (Inglaterra, Japón, India, Italia, México, Paraguay, Argentina, China y Brasil) y una sala de teatro con funciones para niños y adultos se dan cita en este encantador museo. Dirección: Piedras 905.

Museo Fotográfico Simik: museo y bar, fue creado en 2002 por el fotógrafo Alejandro Simik. Empezó con una vitrina y la exposición terminó convirtiéndose en lo más importante del lugar. El bar fue declarado Notable en 2011 y es otro hito interesante. Hay más de 4.000 fotografías, unas 600 cámaras de galería y cajón, daguerrotipos, ambrotipos y ferrotipos, entre otros hallazgos. Dirección: Av. Federico Lacroze 3901.

Algo para ver: En pocas palabras

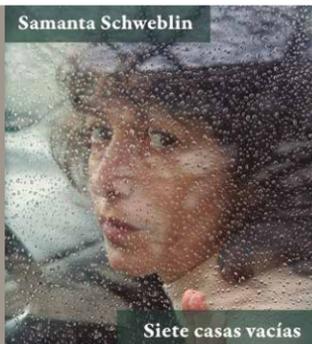


Para los tiempos que corren y nos corren, "En pocas palabras" es ideal, variado y rápido. En menos de 15 minutos, cada capítulo invita a pensar diversos temas desde otro ángulo. Preguntas que tal vez nos hemos hecho y discutido, otras que nos sorprenden.

¿Por qué usamos el signo de admiración? ¿Por qué las mujeres ganan menos? ¿Los signos del Zodíaco determinan tu destino? ¿Qué es y cómo se juega el criquet? y ¿Por qué no funcionan las dietas? El desarrollo de los temas incluye desde la solidez de la ciencia hasta la opinión pública y el cotidiano de la humanidad.

La cabeza detrás de esta producción es el joven periodista Ezra Klein. Cada capítulo tiene un narrador invitado que le suma atractivos al relato.

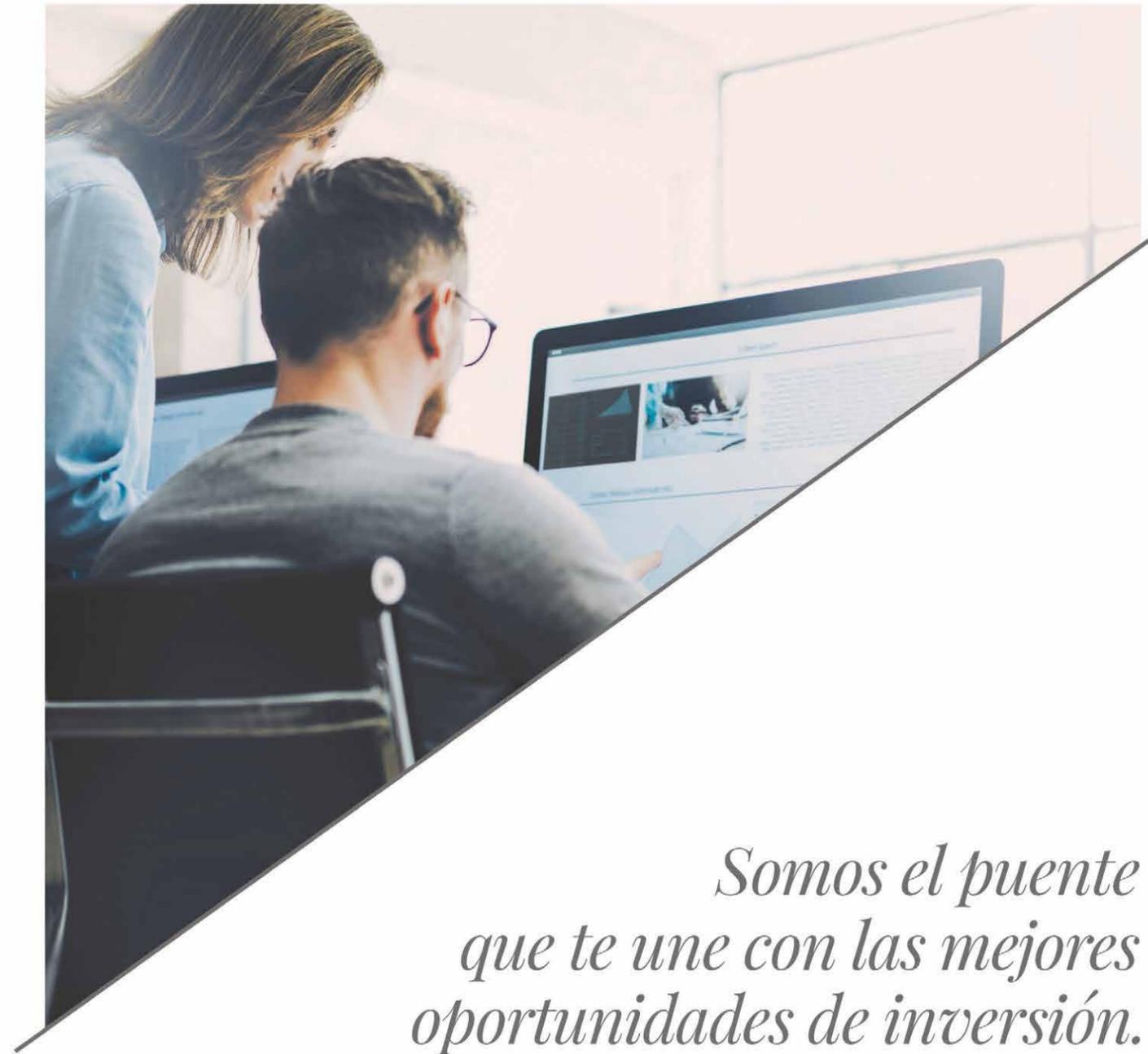
Algo para leer: Samanta Schweblin



Una argentina en Berlín. Nació en 1978, vivió en México, Italia y China; desde 2012 vive en Berlín, y se ha convertido en una de las escritoras jóvenes más prestigiosas. Su obra fue traducida a más de 25 lenguas. Ganó numerosos premios. Schweblin es egresada de la carrera de Diseño de Imagen y Sonido y eso se nota en su escritura: cada frase se convierte en una imagen y en una sensación que se puede ver, sentir y casi palpar. Combina fantasía, terror y angustia psicológica con un estilo impecable y una voz muy personal. "Siete casas vacías", tal vez sea un buen libro para empezar a conocer su obra, y llegar luego al genial "Distancia de rescate".

Algo para aprovechar:

Comunidad Femeba ofrece descuentos y beneficios en librerías, restaurantes, bares 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

Molina Campos, Disney y por qué Goofy nunca fue un buen gaucho

Por Carolina Cazes

Es cierto que Walt Disney estuvo en la Argentina años antes de crear el primer Disneyland. Es probable que haya estado en la inauguración de la República de los niños. Pero, afirman los historiadores, que es improbable que el parque de la ciudad de La Plata haya inspirado al padre de Mickey Mouse para crear su propio parque de diversiones. Sin embargo, casi todos hemos escuchado este ¿mito? En cambio, pocos supieron que sí hubo un argentino asesorando a los estudios Disney.

Florencio de los Ángeles Molina Campos nació en Buenos Aires, en 1891. Reflejó con sus dibujos caricaturescos la esencia del paisaje pampeano, de comienzos del siglo XX, con sus gauchos y sus costumbres.

Su popularidad creció en el país con los almanques de Alpargatas. Y su talento recorrió el mundo cautivando a personalidades de distintos ámbitos y variados países.

En septiembre de 1941, cuando gran parte del mundo estaba en guerra, pero Estados Unidos era aún un país neutral, el presidente Roosevelt financió a Walt Disney para que realizara una serie de viajes por Sudamérica para conocer sus costumbres y crear dibujos animados en base a ellas. En nuestro país, Disney, su mujer y algunos dibujantes de su estudio conocieron Buenos Aires y Mendoza.

64.

Ya en nuestras tierras, el grupo de estadounidenses visitó el estudio de Molina Campos en la localidad de Cascallares, en el partido de Moreno. Allí, además de las obras ilustrativas, conocieron

las típicas costumbres argentinas, como el asado criollo, los bailes típicos, las domas, etc.

Paradójicamente, durante la visita, el artista estaba de viaje en Nueva York, contratado por la revista Liberty para realizar una serie de ilustraciones publicitarias.

Disney y su troupe fueron recibidos por doña Elvira, la mujer del dibujante, quien plasmó la historia en su libro *Florencio Molina Campos en mi vida*: "Llegaron al rancho, Disney y su señora, acompañados por el Sr. embajador de los Estados Unidos y todo el staff de sus numerosos dibujantes. Fue una fiesta criolla inolvidable: asados, guitarreadas, bailes..., lo único que faltaba era Florencio".

Poco después, Disney invitaba a Molina Campos a sus estudios para convertirse en el asesor estrella



de una serie de películas sobre el gaucho argentino.

En 1942, los dos artistas sellaban su lazo: Molina Campos firmó un contrato por tres películas como principal asesor del equipo de dibujantes norteamericanos. La idea primigenia era que el argentino fuese quien aportara la estética gauchesca, tanto en la vestimenta de los personajes como en los paisajes y otros detalles. Pero, cuando llegó a Estados Unidos, la primera película ya estaba bastante avanzada. Molina Campos no estaba contento con lo que vio y fue directo hasta el despacho de Disney: el Gaucho Goofy, tenía un atuendo que mezclaba la esencia gauchesca, con toques mexicanos y hasta con influencia de los cowboys locales.

El argentino hizo varios intentos para lograr una representación más fiel, pero todos fueron infructuosos y por eso decidió renunciar. De las tres películas que incluía el acuerdo, quedaron solo dos: *Saludos, amigos* (1942), que recibió tres nominaciones a los premios Oscar, y *Los Tres Ca-*

balleros (1944), una serie de cortos que incluyó *The flying donkey* o *El gauchito volador*, según su traducción para Latinoamérica. De la visión de Molina Campos quedaron apenas algunos detalles y paisajes, muy poco.

En *Saludos Amigos* se mezclaban imágenes reales documentadas del viaje y dibujos animados, entre los que se encontraba *Goofy se hace el gaucho*. En este dibujo, Goofy era un cowboy norteamericano que viajaba a la Argentina y se transformaba en gaucho. El capítulo reflejaba las características y costumbres de este personaje arquetípico de las pampas: la vestimenta, el mate, el asado, su alma guitarrera, el amor por su caballo, etc.; todo desde la mirada norteamericana.

A pesar de la falta de entendimiento, la amistad entre los dibujantes continuó por muchos años. Molina Campos visitó varias veces a Disney en sus viajes por Estados Unidos. Y los gacuchos quedaron en la pampa. *

65.



Diego Barletta

FEMEBBA

FEDERACIÓN MÉDICA DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

SEGUIMOS TRABAJANDO PARA PODER SUMAR MÁS Y MEJORES BENEFICIOS PARA LOS MÉDICOS DE LA PROVINCIA

ÁMBITO CIENTÍFICO

Ponemos a disposición distintas fuentes de enriquecimiento del saber, para así potenciar el conocimiento y el desarrollo de la profesión

ÁREA SERVICIOS

Brindamos soluciones para que el médico pueda trabajar con la tranquilidad que se merece

ÁMBITO PRESTACIONAL

Simplificamos la vida de los médicos, poniendo al alcance herramientas y servicios para una mejor gestión

BENEFICIOS POR ANTIGÜEDAD

Premiamos a nuestros médicos con beneficios específicos por permanecer y ser parte de nuestra institución

ÁMBITO GREMIAL

Cuidamos lo esencial: el libre y cuidado ejercicio de la profesión; fomentando acciones de concientización y fortalecimiento del sentido de comunidad

ÁREA ESPARCIMIENTO

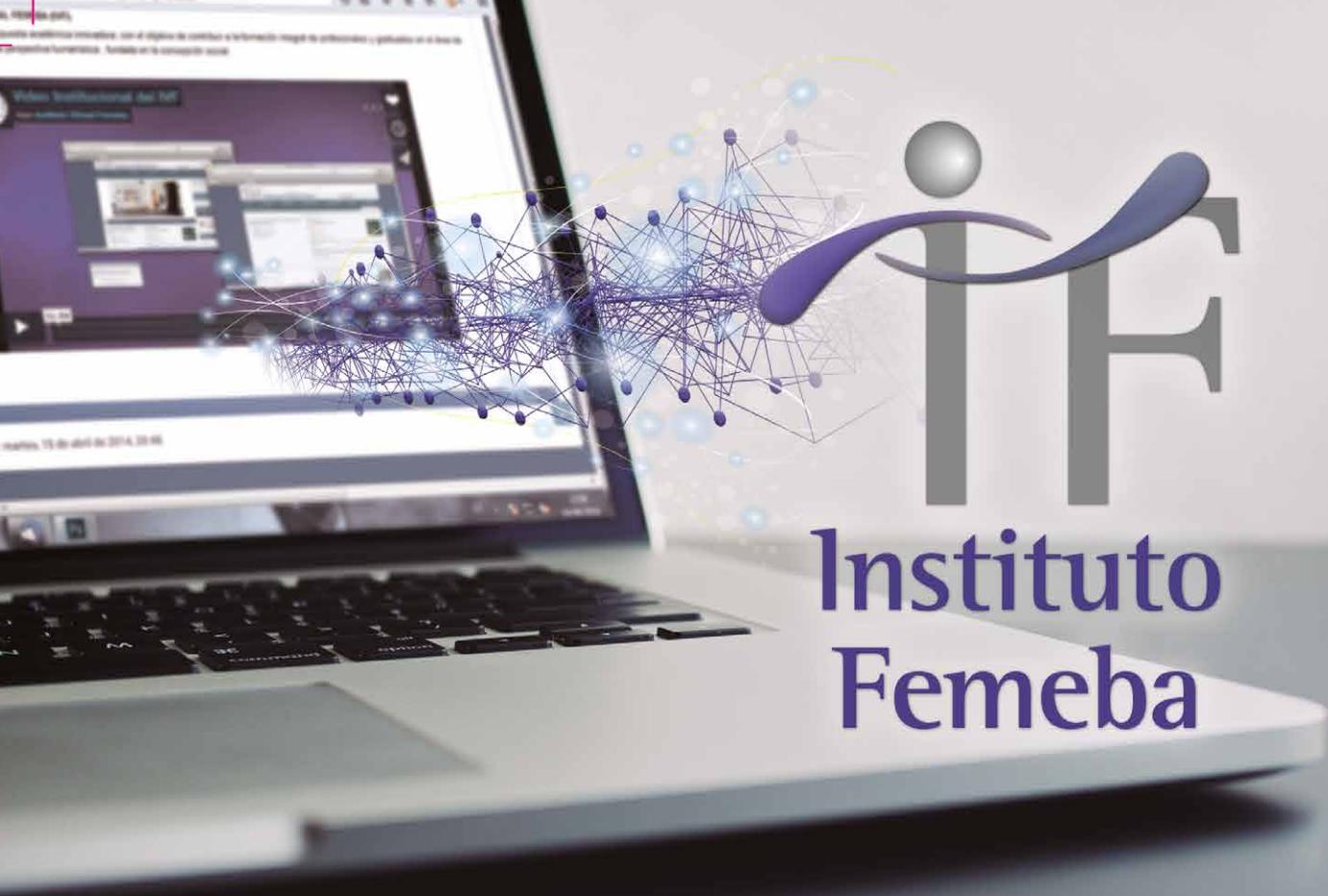
Respaldamos la creatividad, el sentido lúdico y la vida sana, desarrollando distintas actividades que potencian el bienestar y el buen vivir

ÁREA CAPACITACIÓN

Creemos en la capacitación constante, por eso ponemos a disposición alternativas para que el médico se mantenga al día con información moderna y confiable

Ingresá a nuestra web y conocé los nuevos servicios y beneficios...

www.femeba.org.ar



**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