

SOMOS MEDICOS

MAR/ABR 2020

Entrevistas
Santiago Lange

“**Para ganar en los Juegos Olímpicos tenes que estar medio loco**”

Nuestros médicos

Dra. Lorena Mattei: *“es ciencia y arte combinado con un poco de solidaridad, empatía y humanismo”*

Entre copas

Refugios del whisky: secretos de una bebida centenaria en las rutas argentinas

FEMEDA
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



14.
NUESTROS MÉDICOS
Dra. Lorena Mattei: "es ciencia y arte combinado con un poco de solidaridad, empatía y humanismo"



23.

NUESTRAS CIUDADES
Necochea, la naturaleza a pleno en una ciudad que nació gracias al viento



48.

ENTRE COPAS
Refugios del whisky: secretos de una bebida centenaria en las rutas argentinas



28.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS
Un clásico que se reinventa: las hamburguesas van de las comidas rápidas a la cocina saludable



52.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA
Uso prudente de los antiinflamatorios no esteroideos: menos efectos colaterales y más beneficios

62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO
• Pueblos gastronómicos de Buenos Aires
• Inside Bill's Brain: Decoding Bill Gates
• Lorrie Moore



06.

DE VIAJE
Todos a bordo: cinco trenes turísticos de nuestro país



34.
ENTREVISTAS

Santiago Lange: "Para ganar en los Juegos Olímpicos tenes que estar medio loco"



56.

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



64.

PERFILES
Julio Verne: aventuras, supercherías y mucha imaginación



44.

TECNOLOGÍA
Del futuro hacia nosotros, los robots ya están en todos los ámbitos de la vida cotidiana



60.

MUNDO FEMEBE
FEMEBE Promueve: un compromiso para cuidar a nuestras comunidades



Staff

Director:
Guillermo Cobián

Comité Editorial:
Christian Márquez
Diego Regueiro
Norberto Melli
Verónica Schiavina

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

Coordinación:
Dolores Massey

Redacción y Edición:
Carolina Cazes

Directora de Arte:
Bernarda Ghio

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

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

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

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

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



Todos a bordo: cinco trenes turísticos de nuestro país

Es uno de los medios de transporte más antiguos y fascinantes del mundo. Nació para llevar personas y cargas, pero ahora también es una excelente opción para recorrer y disfrutar los más bellos paisajes. Bienvenidos a bordo de la historia y recorrido de algunos de los trenes turísticos de nuestro país.

Por Carolina Cazes

Afuera los paisajes más imponentes, adentro el rítmico traqueteo de la pesada máquina sobre los rieles que nos hace pensar que ese verbo nació solamente para describir un viaje en tren.

Es uno de los medios de transporte más antiguos del mundo. Conceptualmente, podría decirse que nació en Egipto, pero el tren, tal como lo conocemos hoy, fue producto de la Revolución Industrial surgida en Inglaterra durante los siglos XVIII y XIX.

Una locomotora y vagones para para el transporte humano y de carga, son básicamente las partes que, hasta la fecha, constituyen un tren.

Richard Trevithick fue el constructor de la primera locomotora, que se puso en marcha el 25 de julio de 1804, y que derivaría más tarde en un ferrocarril. El destino inicial de la locomotora era las minas de carbón. Pero menos de 20 años después, en 1823, el Parlamento inglés aprobó el acta que aseguraba a George Stephenson la titularidad de un proyecto, para unir los pueblos de Stockton y Darlington mediante una vía férrea.

6. Hoy, el tren sigue siendo importante tanto para el traslado de personas como de cargas. Entre aquellos trenes que trasladan personas, hay de todo tipo: urbanos, de corta, media y larga distancia y también los llamados trenes turísticos. Su impor-

tancia está más en el recorrido que en los puntos que unen sus estaciones.

La fascinación por los trenes va desde los viajeros hasta los modelistas y sus maquetas. Estos gigantes de acero, además de ser un medio de transporte, son una pasión.

Cuando el viaje es lo importante

Si hay algo que nadie podría discutir sobre nuestro país es la cantidad y variedad de paisajes y bellezas naturales que reúne. Para vivirlos de un modo diferente están los trenes turísticos que ofrecen un viaje cómodo y agradable para disfrutar los paisajes que recorren.

El más famoso: Tren a las Nubes, Salta

El viaje del Tren a las Nubes comenzó en 1972 y, desde entonces, lleva a sus pasajeros desde San Antonio de los Cobres, en Salta, hasta lo más profundo de su asombro.

A 4.220 m.s.n.m., este tren cuenta con rigurosos estándares de calidad y seguridad internacionales. El viaje comienza en Ruta nacional 51, con paradas fotográficas en puntos panorámicos de sitios "detenidos en el tiempo" para luego embarcar en la mágica experiencia del Tren a las Nubes. El punto más alto de emoción lo encontramos al llegar al imponente viaducto en la precordillera de los Andes. Paisajes





sensaciones, relatos y experiencias nos llevan a revivir la epopeya de la construcción ferroviaria, iniciada por el Ingeniero Richard Fontain Maury, alma máter del proyecto, en 1920, y también a conocer pueblos que viven como en otro tiempo en armónica convivencia con la montaña.

Las únicas paradas durante el recorrido son en la estación San Antonio de los Cobres y el viaducto La Polvorilla. El resto del recorrido combina valles, montañas y quebradas de la puna salteña.

El tren tiene capacidad para 468 pasajeros y alcanza una velocidad de 35 kilómetros por hora. Atraviesa 29 puentes, 21 túneles y 13 viaductos. Todo el recorrido está guiado por personal especializado. También se ofrecen soportes informativos en audio y video en distintos idiomas para profundizar sobre temas relacionados con la visita guiada. Hay desayuno y merienda incluidos dentro del paquete y también hojas de coca de cortesía para evitar apunamientos.

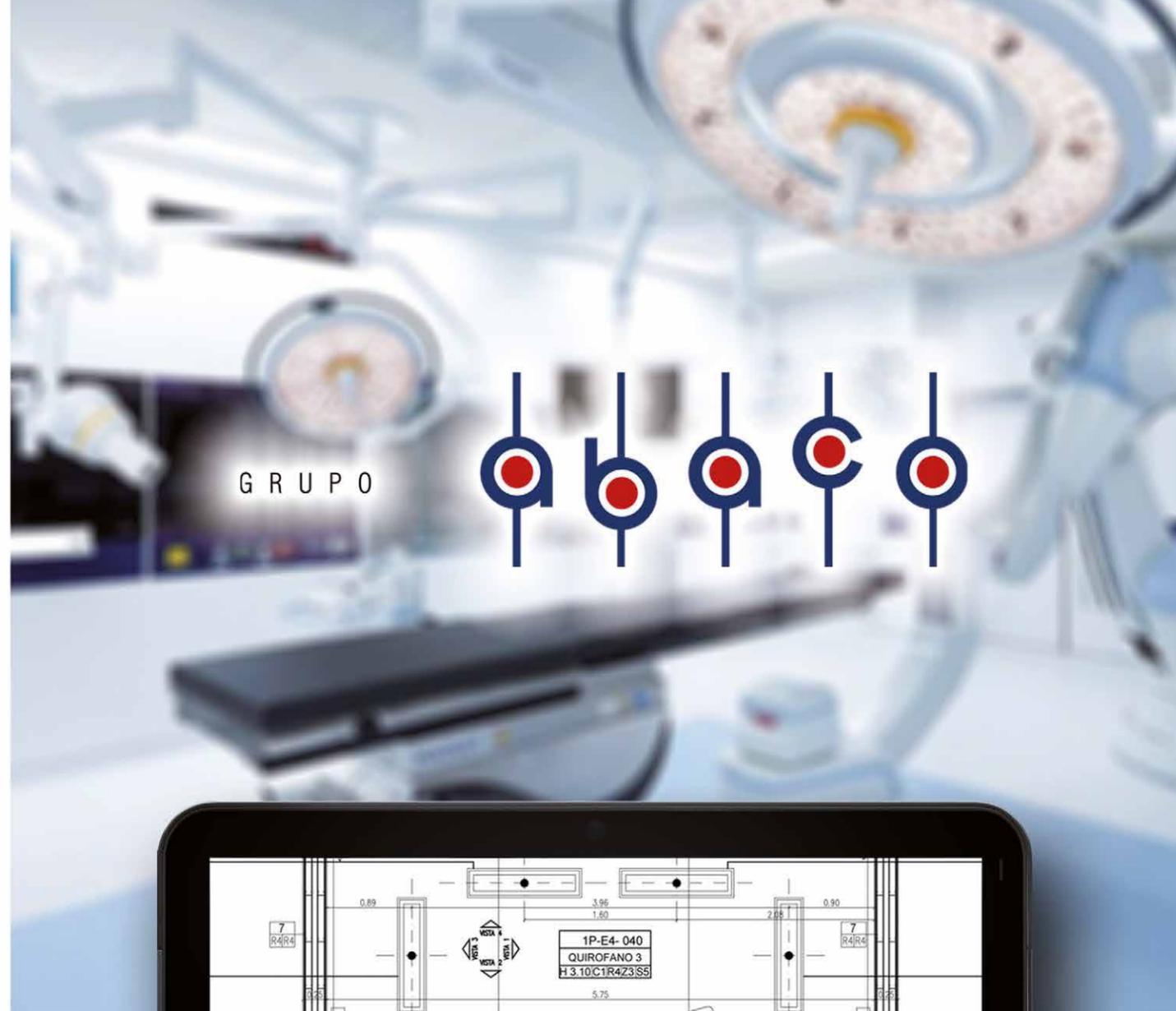
El recorrido empieza a 1.187 metros de altura y alcanza los 4.220. Las nubes, de a momentos, son atravesadas desde arriba.

Al sur, el Tren del Fin del Mundo

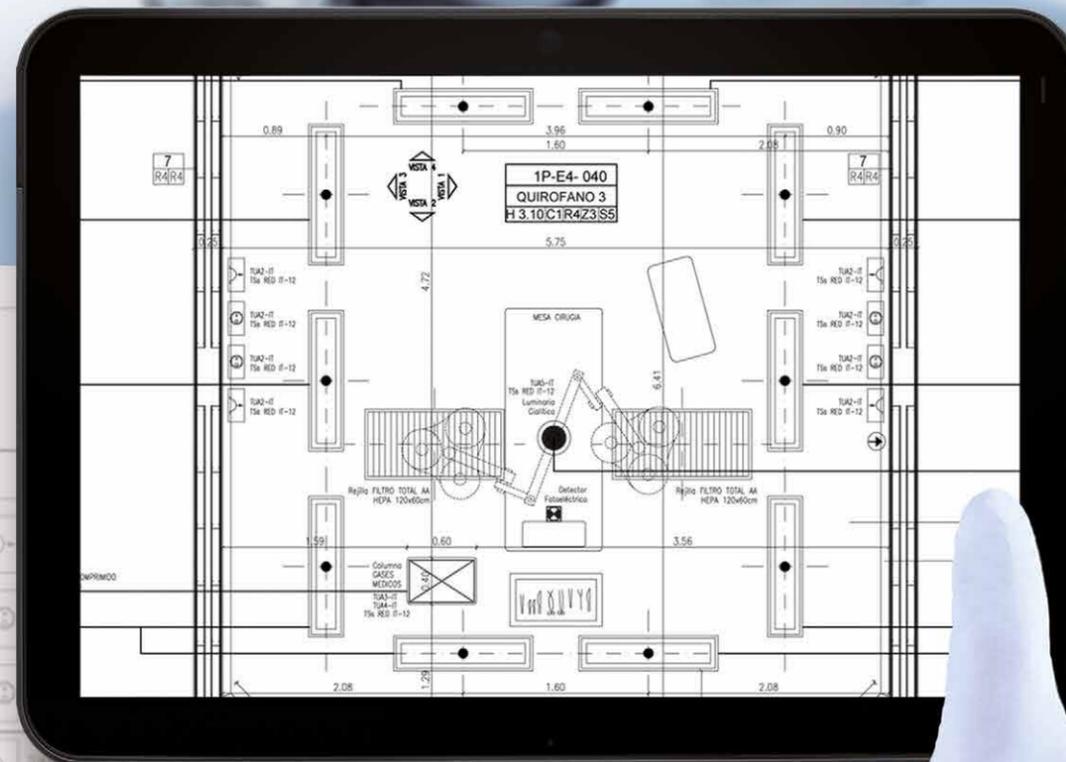
A fines del siglo XIX, Ushuaia recibía la colonia penal con sus primeros presos que llegaron a la ciudad más austral del mundo, en 1884. En 1902, se construyó un ferrocarril de rieles de madera, con trocha de menos de un metro para llevar materiales y, en 1909, el alcalde decidió mejorar el servicio.

En ese entonces, el tren conectaba la prisión con el bosque y pasaba por la costa frente al creciente pueblo de Ushuaia. Fue conocido como Tren de los Presos, y llevaba madera para leña y para la construcción. Años después, el penal cerró y, en 1952, el tren se volvió inviable. Hasta que en 1994 renació con fines turísticos.

El tren cuenta con 3 locomotoras a vapor y otras tres diésel. Su recorrido parte de la Estación del Fin



GRUPO

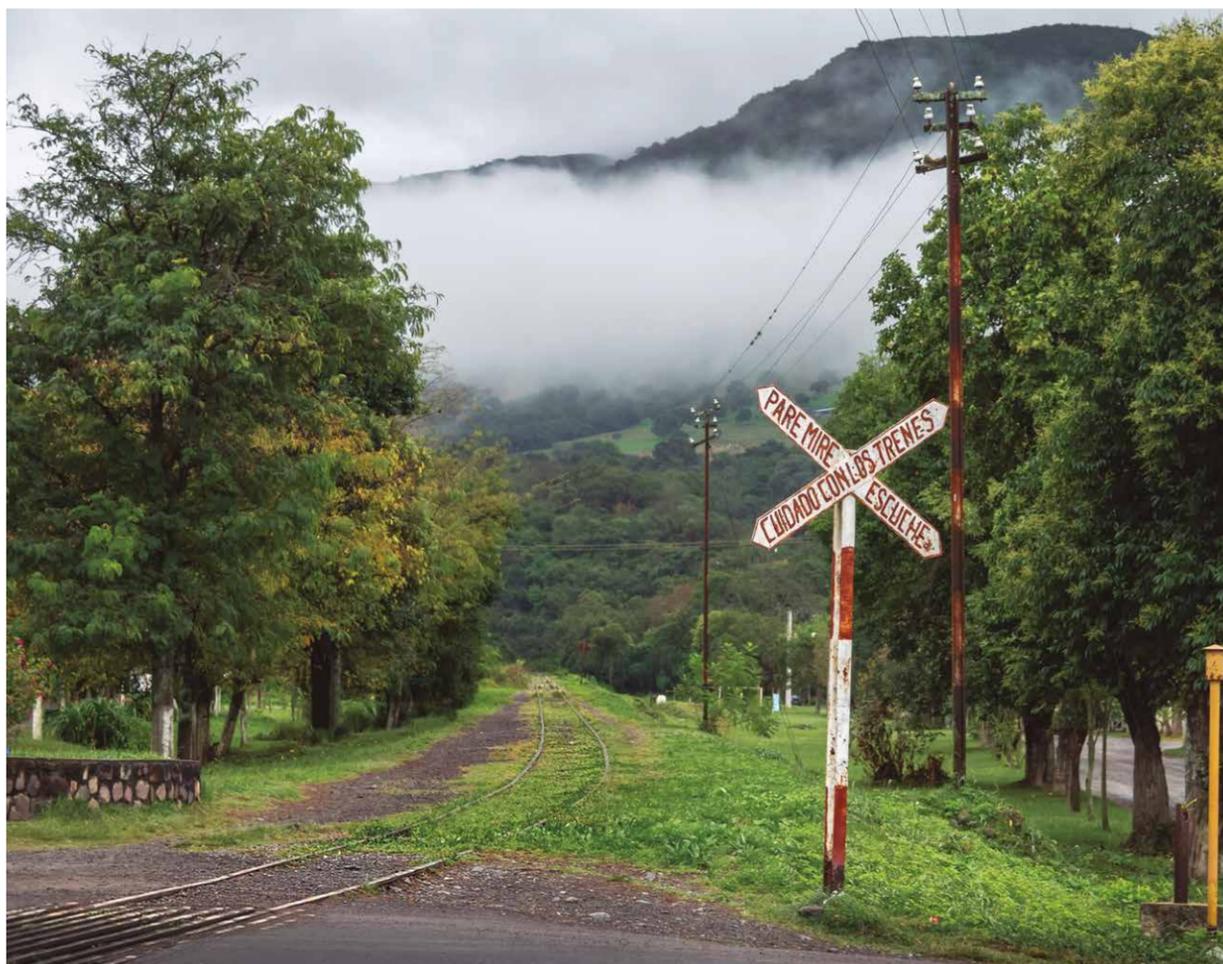


ARQUITECTURA PARA LA SALUD

www.grupoabaco.com.ar

info@grupoabaco.com.ar

+54 221-4252908



del Mundo, situada a 8 km de Ushuaia. Los viajeros se encontrarán con un trayecto de 14 km de ida y vuelta por Tierra del Fuego. Se toman pasajeros a lo largo del Valle Pico, en la Garganta Toro y en la Estación Macarena, donde los visitantes conocen al pueblo originario Yámana, y se detiene en un punto con amplia vista panorámica durante 15 minutos. El tren luego ingresa al Parque Nacional, donde los pasajeros pueden abordar un automotor que los lleva dentro del parque a través del valle, volviendo a la Estación Parque Nacional donde retoman el tren.

A bordo, los pasajeros escuchan la historia de los presos que todos los días iban a cortar madera, siempre rodeados por los magníficos paisajes fueguinos: el zigzagueante río Pipo, la cascada La Macarena, el cementerio de árboles y el majestuoso bosque de lengas.

10. Por las ventanas asoman todas las estaciones del año, desde el blanco invierno y los dorados del otoño hasta los colores más puros de la prima-

vera y el verano, ya que el tren funciona los 365 días del año.

Un clásico patagónico: La Trochita

En 1908, Ezequiel Ramos Mexía, ministro de Obras Públicas de la Nación, tuvo un sueño: unir la zona cordillerana de la Patagonia con las costas del Atlántico. Más al norte, el tren que partía desde Buenos Aires, llegaba hasta Bahía Blanca. Y, en Chubut, los colonos galeses habían tendido vías entre Trelew y Puerto Madryn.

En un proyecto titánico, en 1934 se llevó la trocha ancha hasta San Carlos de Bariloche; más al sur solo se logró construir 197 km entre Comodoro Rivadavia y Sarmiento; 283 km entre Puerto Deseado y Las Heras y los 402 km de la Trochita.

El nombre de La Trochita se debe a la distancia que hay entre los rieles de sus vías: apenas 75 centímetros. Esto permitía ahorrar costos en los trabajos de ingeniería y el mantenimiento de los trenes.



11.



Hoy, este tren sigue corriendo sobre su trocha angosta y les cuenta a los turistas de todo el mundo relatos de una Patagonia épica y sacrificada.

Su recorrido de 2 horas y media y con un desnivel final de 700 metros de altura es perfecto desde la estación de Esquel hasta Nahuel Pan.

El sonido del silbato y las toneladas de metal que se ponen de acuerdo para moverse con parsimonioso carisma predisponen al viajero de un modo particular. Cada detalle del tren atrae la mirada. El fuego en la caldera, los vagones de madera, los bancos y las salamandras evocan inviernos impiadosos en la meseta. Todo en el tren parece salido de un cuento. A medida que avanza, el paisaje cobra protagonismo desde la ventana: cerros que tocan el cielo, una fauna que nos sorprende. En el interior, los guías le dan sentido a ese despliegue natural.



12.

En el centro del país, Tren de las Sierras, Córdoba

Desde la ciudad de Córdoba se puede emprender un viaje en tren por diversas localidades serranas. Saliendo de la estación de trenes de barrio Alta Córdoba o de la de Rodríguez del Busto, este pintoresco paseo atraviesa once rincones cordobeses y llega hasta Cosquín. El recorrido dura horas en las que se disfruta el paisaje del Valle de Punilla, la quebrada del río Suquía y el lago del dique San Roque. Desde las cabeceras de Alta Córdoba hasta la "Capital Nacional del Folklore", llena de peñas y artesanos, hay doce paradas intermedias.

En la Mesopotamia, el Tren de la Selva

Todos los días, este tren, también llamado Tren ecológico de la selva, lleva a miles de visitantes desde la entrada del Parque Nacional Iguazú hasta la Garganta del Diablo, con una parada intermedia en la Estación Cataratas. Tiene capacidad para 250 pasajeros y funciona desde julio de 2001. El simpático tren corre sobre una trocha angosta de 60 cm.

El tren está completamente pintado de verde, tiene una locomotora a gas que arrastra cuatro vagones techados, con asientos de madera y totalmente abiertos hacia el exterior, para que el visitante se mantenga en directo contacto con la naturaleza.

Es el primer tren de nuestro país en funcionar a gas, un combustible que reduce el impacto sobre el especial entorno en el que funciona. En el recorrido encontramos los pasa-faunas construidos, que permiten a los animales transitar por su hábitat sin peligro de accidentes; además su sistema de grasas y lubricaciones son biodegradables, sus frenos no contaminantes y sus niveles de sonoridad bajos. Todo para cuidar este ambiente reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

El paisaje es precioso, bordea la margen izquierda del río Iguazú, a lo largo de 7 kilómetros, en contacto directo con la selva misionera, para llegar muy cerca de la Garganta del Diablo, uno de los saltos más imponentes del parque. El recorrido dura 30 minutos.

*"Pueden venir cuantos quieran/ que serán tratados bien/ y los que estén en el camino/ bienvenidos al tren. Así cantaba Sui Generis, allá por 1972 y en estos trenes. Podemos asegurar que la frase es verdad". **





Dra. Lorena Mattei: “es ciencia y arte combinado con un poco de solidaridad, empatía y humanismo”.

Médica de familia en el consultorio, voluntaria en un centro de adicciones, especialista en medicina laboral, madre de dos, amante del kayak y de disfrutar el río en su ciudad. De todo esto charlamos en una conversación amena y fluida con la Dra. Lorena Mattei.

Fotos: Andrés Pérez Moreno

14. Como ya es habitual la entrevista comienza con los primeros pasos y el descubrimiento de la vocación por la medicina. ¿Cómo fue el llamado vocacional?

En realidad, me di cuenta medio tarde de que empecé de chiquita, porque hice la primaria en una escuela rural y era la encargada de la asistencia. Iba con el brazalete con la cruz para ayudar en los primeros auxilios. Y después, en la secundaria, me sacaron un lunar y me encantó lo que hacía la médica patóloga. Y entré a medicina en la UBA, fui ayudante de anatomía patológica en primer año de la residencia y ahí me di cuenta de que me gustaba más estar con la gente que con los preparados. Después roté. Yo estaba en el Ramos Mejía y pasé al servicio de clínica y dije “no, esto es lo mío”, así que terminé totalmente del otro lado.

¿Y cómo siguió tu carrera?

Después entré en CEMIC, estábamos en un Centro de Atención Primaria en medio de una villa, donde me quedé de coordinadora. Hice cursos de salud pública y fui ayudante en CEMIC de lo que es relación médico-paciente. Me fui metiendo con lo que más me gustaba, que es estar con la gente, ayudar y aportar ese granito de arena que podemos poner.

¿Vos eras de Zárate o viniste después?

Yo soy de Zárate. Me fui a estudiar a Capital, hice la residencia allá y me fui quedando. Fui jefa de residentes, y después docente del Instituto Universitario del CEMIC y de la UBA, y los últimos años de la facultad los hice en el Ramos y después empecé a atender en el Hospital Francés, y un tiempito en el Italiano, en Capital.

¿Viviendo en Buenos Aires?

Sí, vivía en Capital. Y después de eso, tuve mi primer hijo y empecé a hacer el curso de Medicina Laboral. Estuve en Unilever como gerente de salud ocupacional y en Shell y dije, “me estoy yendo por las ramas”... Ganaba bien, pero la calidad de vida no era buena. Yo seguía en el Centro de Atención Primaria, estaba de gerente, tenía el consultorio, hacía docencia –ríe con la enumeración de actividades– y dije, “me vuelvo a mis pagos” y dejé todo, y arranqué de cero acá, hace ocho años.

¿Ahora atendés en hospital o en consultorio privado?

Atiendo en un instituto cardiovascular privado y estoy en la Asociación Civil Renaciendo, que es un centro de día de adicciones. Ahí estoy ad honorem; la idea es devolverle a la sociedad un poco de lo que recibimos. Doy charlas de prevención de adic-



ciones en escuelas públicas y vamos a eventos del municipio, trabajamos en los CEPAM, que son centros barriales. Hacemos promoción, prevención y tratamiento y estamos en la parte de rehabilitación. Además, soy vocal en el Círculo Médico y delegada en el Colegio Quinto.

Se ve que te gusta hacer muchas cosas a la vez...

Y..., es como que quieta no me puedo quedar, además tengo un hijo de 8 y otro de 15... –ríe la doctora, asintiendo–.

En cuanto al tema de adicciones ¿dónde empieza la prevención? ¿cuáles son las herramientas que pueden tener las familias, por ejemplo?

El tema de adicciones es complejo, por eso la idea es empezar a temprana edad. Las charlas se dan a los chicos y a las familias. Nos enfocamos mucho en los padres porque hoy en día un montón de cosas están como muy normalizadas: el último primer

día, las previas, etc. Tratamos de llevar un poco de consciencia a los padres y obviamente a los adolescentes para que se vean y no pierdan el control, porque están muy expuestos. Hoy, la edad de inicio de consumo, sobre todo de alcohol, es a los 12. Entonces, empezamos con charlas preventivas dándoles herramientas a los padres para poner límites, y hablar sobre el tema, de no tenerlo como tabú y no normalizar. A veces, por querer hacerse los cancheros, facilitan los consumos. Por otro lado, con los chicos trabajamos mucho, a través de juegos y talleres, el empezar a hablar, porque una de las acepciones etimológicas de adicción es no poder poner en palabras: a-dicción, así que trabajamos las emociones; las escuelas son un lugar privilegiado porque es donde primero se detecta. Entonces, brindar información, poner en palabras lo que va pasando. Tanto a los chicos como a los papás porque esto se está desmadrando, la verdad es que es un problema grande. Lo que estamos tratando es



Lazos FEMEBA

Llegando ahí donde la medicina se ejerce día a día

SOMOS MEDICOS

de formar una red desde cada lugar de la sociedad. Nosotros fomentamos y ayudamos, pero la idea es que esto se vaya multiplicando.

¿Trabajan todo tipo de adicciones?

Sí, porque tenemos un tratamiento interdisciplinario. Hay operadores, hay acompañantes terapéuticos, psicólogas, un psiquiatra; sino es imposible si no lo agarrás de varios lados.

¿12 años es el inicio en el alcohol?

Según las estadísticas del CEDRONAR la edad de inicio de consumo de alcohol (no de alcoholismo) se corrió hasta los 12 años... Antes era 14, en 12 años (de 2005 a 2017) bajamos 2 años la edad de inicio. Está todo muy normalizado, está el "prefiero que tomen en casa, le compro mejor alcohol para que no le haga tan mal", eso de que el último primer día vayan todos puestos, es una locura...

Lo mejor es poder dar y ayudar, poder prevenir, el placer que te da ver que tu paciente tiene una vida linda porque lo trabajó junto con vos.

¿Lo que está fallando es la familia entonces?

Estamos complicados a nivel sociedad. Se abren más cervecerías que lo que es salud, te venden en la tele y en todos lados que consumir te da nivel, que te divertís, que te juntás con amigos... empiezan con alcohol y después muchos adolescentes van escalando.

¿Faltan políticas, además, o es solo una cuestión social?

Es un mix. No se habla el tema a nivel salud pública y es un tema de salud pública. Acá en el municipio nos cuesta un montón, recién ahora se firmó un convenio, pero a nivel provincial y a nivel nacional, nada. Y esto acompañado mucho de la pobreza. Tenés dos niveles de consumo, cuanto más pobreza hay se vuelca más a vender y consumir, pero también donde hay plata hay más consumo. Ni hablar de tabaquismo, que está socialmente aceptado, pero es una adicción fuerte. La nicotina es una droga más adictiva que la cocaína y que el alcohol, es 80 veces más adictiva que el resto.

¿Bajó el consumo de tabaco?

El consumo se mantiene, lo que ha cambiado es que hay más mujeres que fuman y en adolescentes está pegando bastante también. Lo bueno es que ahora hay lugares libres de humo, entonces se restringe un poco, pero después buscan la manera y fuman. Otro aspecto positivo es que ya no

está tan bien visto. Pero el consumo de tabaco es un problema sanitario, hay un montón de infartos y enfermedades relacionadas con el cigarrillo y se ven, gente joven infartada, EPOC.

Hace un par de años, en una nota que diste en FEMEBA, hablabas de la violencia médica y la necesidad de "retomar la senda del respeto entre médico y paciente", ¿cómo se logra eso?

Yo pienso que el respeto empieza por uno. Pero hay cosas que están inmanejables a nivel sociedad. Está todo relacionado, el consumo de todo, no solo de sustancias, de querer tener siempre más, la gente

está muy violenta en todos lados, nos tratamos mal como sociedad. Entonces, estaría bueno reglamentar un poco más porque las leyes siempre

ponen límites. Están saliendo algunas sobre violencia, pero falta un montón. Pero, además, como sociedad necesitamos empezar a mirarnos diferente. Yo siempre digo que en medicina se trabaja con empatía, ponerte en el lugar del otro, si no, no podés





diagnosticar, no podés trabajar bien, pero a veces de un solo lado no sirve. Cuando vienen alterados, porque se alteran hasta por una receta, trato de no engancharme en la violencia del otro y pedir ayuda si es necesario, no quedarse solo es importante.

¿Tuviste algún episodio?

He estado en episodios que le han pegado a un médico, he presenciado pacientes que han pegado contra la pared, amenazado con un cuchillo o un bisturí, lo que encuentran, pero por suerte no me ha tocado recibir personalmente esa violencia.

Lo que sí me pasó, y es algo que yo veo como violencia, es el tema del acoso. Nosotras estamos bastante desprotegidas en el consultorio, me pasó dos veces en el último mes, entonces le pido al que está al lado de mi consultorio que esté atento, pero el acoso está, y estás muy expuesta.

En esa misma nota hablabas de la dificultad de establecer un vínculo entre el paciente y el médico en la guardia...

18. Es más difícil en lo que es consulta urgente, no es lo mismo que un paciente que es tuyo que lo conocés, que vas estableciendo un vínculo, que una guardia

que es la emergencia, que vos no lo conocés y no sabés si lo vas a volver a ver. Uno trata de trabajar con la empatía y tratar bien a la persona, pero no sabés quién está del otro lado, es más difícil establecer una relación entre médico y paciente porque eso se trabaja, como toda relación entre dos personas.

¿Y cuán importante es ese vínculo para el diagnóstico y la tarea del médico en general?

Si vos no tenés escucha empática, así sea en la guardia, es muy difícil que puedas entender lo que le pasa a la otra persona. Los viejos médicos te dicen "con la anamnesis lográs cerca del 80% de los diagnósticos, lo revisás y ya estás con 90%, después lo poquito que te falta es con algún estudio". Lo que pasa es que a veces estamos desbordados de laburo, y ya al paciente no le va a gustar, eso genera violencia y encima no lográs un buen diagnóstico, entonces no hiciste una buena consulta.

Como médica de familia atendés todas las edades ¿qué es lo más difícil?

Las abuelas, -dice y se ríe- yo prefiero trabajar con adolescentes que es lo que más hago, porque tenés todo el terreno para trabajar para que tengan

una vida linda, tenés un montón de cosas de desarrollo y crecimiento, la parte psicológica, la vincular, la social, lo preventivo, es como bien completo el trabajo. Generar un vínculo con ellos es todo un tema. Tenés los monosilábicos, los que te mienten, es todo un desafío muy lindo.

No hay médicos especialistas en adolescentes...

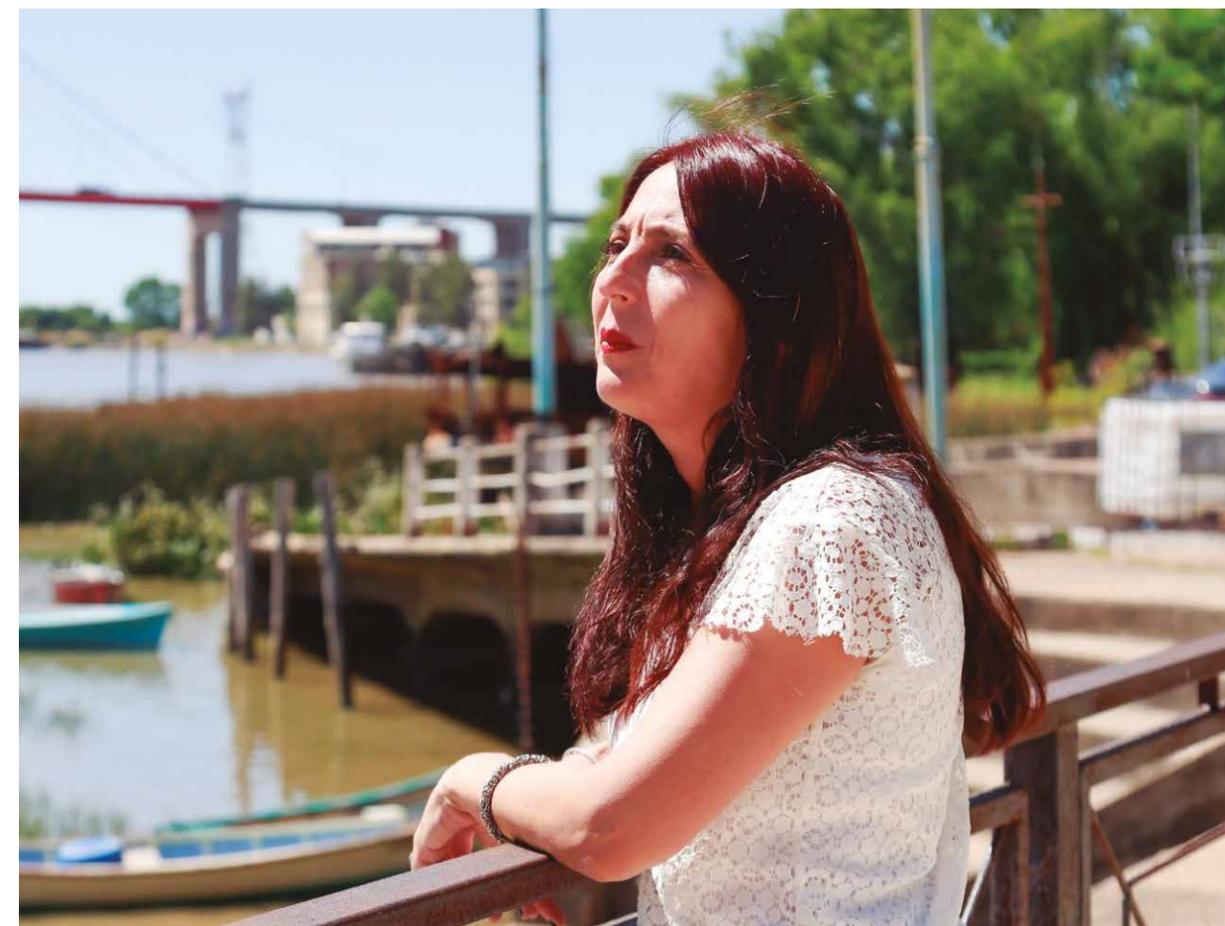
Es una edad que a nadie le gusta mucho atender, porque tenés a los papás como si fuera un pediatra y ellos que se creen re grandes. Es importante empatizar con ellos sin ponerte a la altura de un adolescente, porque hay que tener claro que vos sos el médico. Pero está bueno verlos crecer y ver cómo se van armando. Yo tengo pacientes que ya hicieron su carrera, su vida y es re lindo verlos progresar.

Pensaba en cuánto facilita, por un lado, la tecnología, pero por otro lado también este exceso de información ¿cómo afecta el trabajo del médico el paciente que viene con Google al consultorio?

Uff, sí. Mirá, la tecnología, por un lado, nos beneficia porque ahora se llega mejor al diagnóstico, hay que

estar bien actualizado porque te pasa por arriba si no y, los pacientes saben más que vos, -cuenta mientras se ríe- y, por otro lado, a mí lo que me pasa es que vienen con los análisis o lo que sea o pidiendo cosas que no corresponden tipo "haceme una tomografía corporal, haceme un PET"... o a veces los medios informan mal también, entonces es todo un desafío bajar la información correcta para hacer tomas de decisiones conjuntas.

Hay toda una rama de la medicina que se llama prevención cuaternaria, que consiste en prevenir lo que el médico hace demás. Yo creo que la clave está en tener la información y llevar el paciente y poder tomar decisiones, incluso diagnósticas en conjunto para no sobre diagnosticar cosas que no le van a modificar su vida. Lo importante es tener buena información por parte del médico y un buen vínculo con el paciente. Si vos no te tomás el tiempo de explicar bien por qué sí y por qué no y que el paciente entienda y que pueda tomar la decisión, termina yendo a veinte médicos, le hacen 20 millones de estudios y finalmente vuelve no teniendo nada.



19.



Otra cuestión de la tecnología es el WhatsApp y cómo se maneja eso para que no sea una invasión constante, y también el tema de horas no remuneradas...

Es todo un tema, no está regulado nada, para mí se debería abrir el debate. Yo lo que hago es: tengo un Facebook del consultorio y el WhatsApp, entonces, como yo hago dos días con turno y tres de demanda espontánea sin turno, si necesitan recetas o algo así me mandan por privado y pongo reglas; de tal a tal hora contesto, después de tal hora no. En general si vos ponés reglas y límites, te lo respetan, siempre hay alguno que no, claro -afirma riendo-. No sabés las fotos que me mandan, desde gargantas para arriba, lo que se te ocurra, yo lo que les digo es "te oriento por teléfono, pero no te puedo revisar", lo aclaro de entrada. Básicamente, divido en puede esperar o no, pero también es una responsabilidad porque estoy dependiendo de lo que me escriben. Incluso escuché que hubo demanda por abandono de persona por no contestar el WhatsApp, y eso termina siendo otro tipo de violencia. Esto va a necesitar regulación. Porque lo que se está regulando es la telemedicina, pero no se están regulando las consultas por WhatsApp. Más allá de lo remunerativo, está el tema de la responsabilidad...

Te venden en la tele y en todos lados que consumir te da nivel, que te divertís, que te juntás con amigos... empiezan con alcohol y después muchos adolescentes van escalando.

Yo tuve que sacarle la confirmación de lectura porque me decían "me leyó el mensaje pero no me contestó"... Entonces, le saqué eso y me dicen, "pero si está en línea..." -dice la doctora y ríe con la anécdota-. Entonces, me fijo qué contesto rápido y qué no. En general, mis pacientes tienen sus normas, se las aclaro en la primera consulta. Y en el estado pongo algunas reglas como que no contesto mientras estoy atendiendo, ni después de las 8 de la noche.

¿Y cómo compatibilizás una profesión tan exigente con la maternidad y la vida privada?

Bueno, en principio me vine acá para tener una mejor calidad de vida, porque en Capital me la pasaba laburando, y me gustaba, como habrás visto me gusta lo que hago, soy como muy intensa en todo... Una de las cosas es el límite de horario, yo después de las 8 y media, cocino, me dedico a charlar, a cenar con mis hijos que son mi prioridad. Por suerte, en Zárate todo queda cerca, el consultorio queda a 5 cuadras de mi casa. Yo traté de que mis hijos, entendieran que yo soy su mamá, pero soy una profesional y que tengo mi vida. Que ellos despacito vayan entendiendo y que para ellos el día de mañana también sea una forma de verse, que tienen que tener sus roles en todo.

Lo que es andar en kayak, que es mi cable a tierra, salgo los fines de semana y a veces en la semana.

El más chico hace rugby, así que estoy de médica del equipo, se fueron de gira y me fui de médica de gira, y para él fue muy lindo que su mamá estuviera de médica, un orgullo, y con el más grande fui a dar una charla a su colegio, lo ayudo con las maquetas, charlamos mucho. Él hace boxeo, pero ya no quiere que lo vaya a ver ni nada, -cuenta entre risas- hay que aprender a soltarlos... En Renaciendo no tengo horario fijo, las charlas las hacemos en general a la tardecita o en horario de escuela.

¿Dentro de la medicina creés que para la mujer es más difícil ejercer la profesión?

En lo que es asistencial creo que estamos bien, pero en cargos de gestión me parece que nos falta... me pasó en medicina laboral, ser gerente en Shell me obligó a romper un montón de barreras. Ser mujer siempre cuesta más porque tenés el rol de mamá, el de médica, tenés un rol asistencial y



de gestión y después llegás a tu casa... todo nos cuesta el doble. Me parece que los cargos administrativos recién ahora se están abriendo, hay un par de directoras de hospitales, estuvo la Ministra de Salud de la provincia, como que se está abriendo...

¿Qué es la medicina para vos?

¿Viste que está la vieja definición de ciencia y arte? Yo creo que es ciencia y arte combinado con un poco de solidaridad, empatía y humanismo. Ciencia y arte solo es como que queda chico. A mí me encanta y volvería a elegir la carrera 20 veces más, aunque sea re larga. Me gusta porque es bien integral, podés trabajar desde lo social, desde lo científico, desde lo humanístico, podés dar y podés recibir un montón de cosas que no tienen que ver con lo monetario.

¿Qué es lo mejor de la profesión y que lo más duro?

Lo mejor es poder dar y ayudar, poder prevenir. El placer que te da ver que tu paciente tiene una vida linda, es enorme.

Y lo más duro es que me parece que como médicos estamos muy solos, incluso entre colegas, somos autónomos, eso no es una denominación solamente impositiva, autónomos en un montón de cosas.

Falta legislar muchos aspectos para protegernos, incluso solidarizarnos entre colegas; nos falta cultura de apoyo mutuo y nos faltan leyes y ni hablar del tema monetario, impuestos de todos lados, no tenemos obra social, nos jubilamos y no tenemos obra social... ¿Quién cuida a los que cuidan?

Y volviendo al río ¿cómo empezaste a remar?

Yo soy de acá de, Zárate, y de chiquita remaba en la colonia, acá hay mucha cultura de agua, yo remo y cuando puedo nado. Cuando me mudé acá, lo primero que hice fue volver al agua, me compré un kayak. Hay grupos de kayakistas, entonces podés remar sola o podés salir en grupo. Incluso hay un grupo que los domingos sale a limpiar el río. Es un cable a tierra muy importante, salís y ves cigüeñas, chajá, garzas moras, peces que te saltan al lado...

El río es disfrutable, acá está la costanera y son casi todos clubes náuticos, entonces salís y vas con los chicos, aunque sea a tomar unos mates y ya te cambia el día, los sacás de la Play... aunque no reme, voy con ellos y ya está bueno...

Como el río, la charla fluyó siguiendo una corriente que siempre nos llevó a lugares interesantes, hasta llegar nuevamente a la orilla. *



Necochea, la naturaleza a pleno en una ciudad que nació gracias al viento

Playa, mar, árboles, río, puentes, lagunas, parques y todas las comodidades de una ciudad que tiene mucho para ofrecer.

Fotos: Municipalidad de Necochea

La tormenta ruga en el Atlántico, uno, dos, veintiún días consecutivos. El bergantín goleta Filántropo le hace frente a un mar enfurecido. Había partido de Buenos Aires con destino a Bahía Blanca el 29 de abril de 1873.

"El día 29 de mayo –escribía su capitán– viramos para tierra, capeando. Habiendo hecho todos los esfuerzos posibles con ayuda de velas para dar vuelta el buque, no hemos podido. A las 8 de la tarde se encontraba encallado. A las 21, tanto los pasajeros como los tripulantes se encontraban a salvo en tierra. Al día siguiente se verificó el estado del buque, que se encontraba en seco en el rincón de Quequén Grande cerca del Médano Blanco, partido de Necochea".

El Filántropo había naufragado, pero no fue en vano: sirvió para reunir a un grupo de pobladores de la zona que, después de intercambiar opiniones, decidieron insistir en la necesidad de contar con una cabecera de partido.

Numerosas razones fundamentaban ese pedido. Se decía, entre otras cosas, que no podía existir un partido creado artificialmente sin una ciudad que lo condujera en su crecimiento armónico. Y se señalaba también a manera de ejemplo, que el naufragio de El Filántropo era algo que demostraba por sí la justificación de lo pedido.

El miércoles 12 de octubre de 1881, en una alegre fiesta popular, se izaba la bandera argentina, utili-



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



zando como mástil el palo mayor de "El Filántropo" para celebrar la fundación de la ciudad de Necochea. Podría decirse, entonces, que esta ciudad nació del viento. La ciudad debe su nombre al general Macis Necochea, héroe de la independencia, que combatió junto al General San Martín.

El mar, la sal y la playa

Históricamente, el territorio donde hoy se encuentra la ciudad y el partido de Necochea, fue habitado por pobladores indígenas y, a fines del siglo XVII, era una zona de salinas relativamente concurrida para buscar sal. Hoy, es una ciudad balnearia elegida por miles de turistas que buscan tranquilidad y contacto con la naturaleza para sus vacaciones.

El Dr. Fadael Hendriksen, presidente del Círculo Médico Necochea, nos cuenta cómo es vivir en una ciudad que todas las temporadas recibe la visita de miles de turistas. "Realmente uno se acostumbra a la presencia de visitantes; supongo que de acuerdo a la procedencia de los mismos puede ser más tedioso o no, en general los turistas que nos visitan son provincianos y tienen parsimonia y don de gentes".

El mar y más allá

Pensar en Necochea es pensar en la playa, y es

correcto porque las hay muy bonitas. Sin embargo, la ciudad cabecera del partido homónimo tiene mucho más para dar. Como en tantos rincones de nuestro país, su entorno natural es privilegiado y ofrece miles de alternativas para disfrutar las más variadas actividades.

"Lo mejor de vivir en Necochea –afirma el Dr. Hendriksen– es el permanente contacto con la naturaleza, ya que por donde vayas a pocas cuadras tendrás río, parque, mar o alguna hermosa plaza donde recrear tu vista con el verde".

La ciudad tiene mucho para ver y muchas actividades para disfrutar y experimentar.

El Parque Miguel Lillo es uno de los grandes atractivos. Se trata de 640 hectáreas de reserva forestal al borde del mar, con casi un millón de árboles, en su mayoría coníferas, entre los que se mezclan parrillas, juegos infantiles y espacios abiertos para la práctica de deportes.

Recorriéndolo nos encontramos con el Lago de los Cisnes, el circuito aeróbico, el Jardín Japonés, el área de museos, los juegos infantiles, el Anfiteatro «Pedro Arozarena», el Jardín Francés y el



Reloj del Sol, el Tren Ecológico del Parque, el Jardín de Rocas y el Paseo del Sol.

Entre las actividades que se pueden realizar, además del simple disfrute de la naturaleza, están los paseos en bicicleta, las cabalgatas y los viajes en carro.

Al sudoeste, encontramos una cadena de médanos única conocida como el "Sahara Necocheense", dominada por el colosal **Médano Blanco**. Con casi 100 metros sobre el nivel del mar y en medio de un paisaje paradisíaco, es considerado un mirador natural por excelencia, una pista de sandboard inigualable y una experiencia única para los fanáticos de la aventura 4 x 4. Caminatas y cabalgatas por esta cadena de dunas permiten sentir la tranquilidad, el silencio y conectarse 100% con la naturaleza.

Muchos consideran al Médano Blanco como un centro energético, e incluso leyendas locales versan sobre avistaje de extraterrestres.

Sobre las riberas de las ciudades enfrentadas de Quequén y Necochea, nos encontramos con el Puerto Quequén, un puerto natural encerrado por dos importantes escolleras, la Norte y la

Sur, también llamadas Este y Oeste. Es uno de los principales puertos cerealeros de la Argentina y posee múltiples atractivos.

En el curso del río Quequén podemos disfrutar **Las Cascadas**, un balneario natural de aguas templadas donde se concentran pequeños saltos. Piletos naturales conjugados con espacios óptimos para practicar deportes náuticos como kayak, rafting, remo, etc.

Para el Dr. Hendriksen, un lugar que merece ser visitado es el Paseo de la Ribera. Nos cuenta que "si bien aún no está explotado turísticamente en toda su dimensión, los diferentes clubes linderos al río Quequén brindan allí una oferta turística más allá de la temporada. El potencial es altísimo y es un lugar digno de visitar".

Otro de los atractivos recomendados por nuestro guía local es el **Complejo Termas del Campo Médano Blanco**, a unos 45 kilómetros de la ciudad de Necochea.

Las termas permiten disfrutar un día de relax, en un entorno natural de campo, con la tranquilidad necesaria para tener un descanso de verdad. Pi-



letas termales, variados tratamientos de spa, una exquisita gastronomía y muchas actividades más pueden realizarse en las distintas épocas del año.

A 15 km de la ciudad nos encontramos con el paraje costero Punta Negra. Se trata de una formación rocosa que baja de los acantilados y se interna en el mar. Allí, se forman piletas naturales donde se desarrollan numerosas especies como pejerrey, bagre, dentado y carpa, que atraen a los amantes de la pesca. Es también un *point* ideal para los más experimentados surfistas.

Las Grutas es otra visita obligada, toscas que emergen en forma de pequeños acantilados con abundantes cavidades naturales. Es el reflejo de la fuerza del mar que erosiona las rocas creando las grutas que dan el nombre al lugar. Es ideal para disfrutar de la playa, de la pesca, el surf, kitesurf, y posee varias bajadas para 4 x 4.

Las Playas de Quequén también esperan a los veraneantes con sus formaciones rocosas que se internan en el mar, arenas gruesas, dunas, acantilados y restos de antiguos barcos naufragados, que completan una escenografía agreste. En el

agua encontramos una gran profundidad a pocos metros de la costa, lo que las hace ideales para el surf y la pesca.

Uniendo las dos ciudades, el **Puente Colgante** Hipólito Yrigoyen es una obra de ingeniería única. Fue inaugurado en julio de 1929. Con 270 metros de pura belleza fue declarado Patrimonio Nacional.

El **río Quequén** también suma sus propuestas. Su nombre viene del dialecto araucano, "kem-kem", cuyo significado es "barrancas altas". Sus saltos y cascadas naturales lo convierten en una atracción sin igual.

Hay mucho para visitar en la ciudad y en sus alrededores; en cada uno de ellos se puede disfrutar un buen momento, realizar distinto tipo de actividades y sobre todo, vivir a pleno una naturaleza muy generosa.

Ciudad y naturaleza

El centro y la playa son las denominaciones locales para los dos lugares en donde hay mayor aglomeración de comercio, actividades culturales y oficinas administrativas. El centro se refiere al núcleo administrativo fundacional de la ciudad, espacio en donde se encuentra la municipalidad y la iglesia principal, y en donde el movimiento comercial es más intenso durante la mayor parte del año, exceptuando el verano.

En esa estación, la villa balnearia llamada "Villa Díaz Vélez" toma el protagonismo en el desenvolvimiento comercial y cultural, y es a su vez más conocida y frecuentada por los turistas.

La gastronomía también acompaña. "Los platos a base de pescado son muy comunes de encontrar en diferentes restaurantes y hay lugares clásicos donde ir a comer como puede ser el restaurante Mi Cantina o la cantina Venecia o alguna de las tantas parrillas de la Villa Balnearia", nos cuenta el Dr. Hendriksen.

Y si todo esto enamora a los visitantes, siempre pueden probar suerte en el casino para poder volver muy pronto. *

Agradecimientos: Dr. Fadael Hendriksen, presidente del Círculo Médico Necochea y Dr. Ariel González, Secretario General.



Programa de Prevención de la
Violencia a los Médicos

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



**Respires
profundo**



**Te tomes tiempo
para reflexionar**



**Pienses lo que
vas a hacer**

**LA VIOLENCIA NUNCA
ES LA SOLUCIÓN**

Informes:

☎ (0221) 439 1362

@ observatorioviolencia@femeba.org.ar

www.femeba.org.ar

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Un clásico que se reinventa: las hamburguesas van de las comidas rápidas a la cocina saludable

Producción sustentable y alimentación saludable no parecerían ser, en principio, temas relacionados con este plato centenario. Sin embargo, el mundo está cambiando y con él nuestra manera de alimentarnos.

Por Belisario Sangiorgio

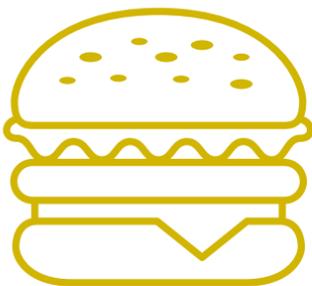
Actualmente, los cuerpos de los seres humanos son un campo de batalla. Este es el motivo por el cual el ritmo de vida en el planeta y la fragilidad de algunos ecosistemas terminaron delimitando las características del progreso de la industria de las hamburguesas. En palabras simples, la carne que preferían los abuelos de otras generaciones no es la misma carne que eligen los millennials o los centennials.

La primera guía para cocinar hamburguesas con carne picada fue registrada durante el siglo V en territorios pertenecientes al Imperio Romano, puntualmente en un recetario escrito en latín que se titula "De re coquinaria". A su vez, diferentes civilizaciones de Oriente –como los mongoles– tenían recetas parecidas para carne de caballo o camello.

28. Sin embargo, el proceso de expansión masiva de las hamburguesas comenzó, como su nombre lo indica, en el puerto alemán de Hamburgo: se trataba por aquellos días de un plato rápido y rico en proteínas, consumido preferentemente por los marineros, desde el siglo XVIII en adelante. Antes, los trabajadores de los barcos consumían, también

entre dos panes, una rodaja de carne de cerdo: lo llamaban Rundstück warm y es el antecedente culinario directo.

Hamburgo era, por aquel entonces, uno de los principales puertos del mundo y también uno de los más importantes puntos de partida de los inmigrantes hacia los Estados Unidos, en donde –ya en 1885 y en zonas costeras– los empresarios norteamericanos ofrecían carne picada de vaca cocinada de la misma forma que en Alemania.



Luego, llegaron las cadenas de comida rápida, la irrupción de la filosofía *fast food*, y por último, el punto vertebral de una discusión que se expandió hacia el mundo entero, tan rápido como las recetas iniciales: ¿cómo se produce o de dónde viene la carne de las hamburguesas?

Según el último informe difundido por la Cámara de la Industria y Comercio de Carnes y Derivados (CICCRA), en los primeros ocho meses de 2019 fueron faenadas casi 9 millones de cabezas de ganado. Solo en agosto se produjeron 273 mil toneladas de res con hueso de carne vacuna. En promedio, los argentinos consumen 51 kilos por año.





“En la perspectiva histórica, el nivel de actividad de agosto de 2019 fue el 7º más alto de los últimos 40 años. Y, al contrastar con el promedio de los agostos de 1980-2018, la faena del último mes resultó 12,6% superior”, explica el informe de la CICCRA.

Los informes de la ONU confirman, a su vez, que para generar un kilo de carne, se requieren cerca de 15.000 litros de agua, contra –por ejemplo– 3.700 litros que requiere un kilo de arroz, o los 5.000 que requiere un kilo de queso. En términos generales, para producir los alimentos que necesita una sola persona, son necesarios 3.000 litros de agua por día. Y, de las 263 millones de toneladas de carne vacuna que se producen en todo el mundo –finalmente– cerca del 20% son desperdiciadas.

Con el tiempo, el descrédito por las condiciones de producción de las grandes cadenas de hamburguesas junto con la necesidad, remarcada constantemente por especialistas, de evitar la industrialización extrema del mercado de la carne abrió la puerta a nuevas opciones de consumo.

En Buenos Aires, se impone así la tendencia de la carne pastoril, obtenida a través de procesos que son ambientalmente sostenibles a lo largo del tiempo. Así, Fresco Mercados ofrece hamburguesas de carne de búfalo de Entre Ríos, una alternativa im-

pulsada por productores regionales que cuidan y abrazan el ecosistema local. Paul Gauvry, gerente de esta cadena, dijo al ser consultado por **Somos Médicos**: “El productor de esta carne agarró una zona llena de agua, una zona inutilizada, en el delta de Entre Ríos. Y allí instaló al cebú argentino, también llamado búfalo. Son animales muy acuáticos. Incluso, a veces se escapan y cruzan nadando a Uruguay. Transformaron una zona que no estaba aprovechada y llevaron a un animal que vive en total armonía con la tierra en un contexto de pastoreo; un contexto ecológico. Tiene un gran valor agregado, que llega al consumidor. Este productor fue el primero en exportar carne de búfalo a Europa”. Gauvry se refiere así a la total confianza que siente por Armando Cadoppi, del establecimiento La Filiberta, que le provee la carne de búfalo para sus hamburguesas, sin hormonas de crecimiento ni alimentos artificiales para los búfalos.

“Es una carne muy rica. Nosotros la ofrecemos en un medallón generoso de 200 gramos. Es un producto espectacular que se vende mucho”, agregó el joven de 30 años que dirige una de las cadenas de comida saludable más importantes de Capital Federal.

Desde La Filiberta informan a sus clientes curiosos con una gran cantidad de datos sobre el emprendi-



FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

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)

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

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

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





miento: “Desde el inicio, se planteó como única alternativa producir preservando el medio ambiente. Con esta visión se desarrolló el protocolo de producción junto a investigadores del INTA con amplia experiencia en el manejo animal en campos naturales, de manera de poder garantizar al consumidor la trazabilidad y calidad de las carnes, logradas exclusivamente con alimentación a pasto”.

32. Así, del búfalo ofrecen cortes como el bife ancho, bife angosto, bola de lomo, cuadril, nalga, lomo y peceto. Y la investigación de especialistas también respalda a estos productores. Por ejemplo, el documento Lineamientos para una ganadería ambientalmente sustentable en el Delta del Paraná, explica: “Las prácticas ganaderas ambientalmente sustentables constituyen un conjunto de protocolos y procedimientos que se basan en el conocimiento científico y tradicional disponible y contribuyen al mantenimiento de la integridad ecológica de los ecosistemas a largo plazo”.

“Una ganadería ambientalmente sustentable contempla el mantenimiento del régimen hidrológico de los humedales del Delta, posibilitando la continuidad de actividades tradicionales como la de los nutrieros, cuyo recurso persiste mientras se mantengan las condiciones de inundabilidad de los bañados”, dice el documento.

Además de las hamburguesas, en el emprendimiento de Entre Ríos también tienen un producto único: la bresaola de búfalo. Sobre ella, los propios productores dicen: “Es elaborada siguiendo las ancestrales técnicas de la Valtellina, región del norte de Italia. Para elaborarla, se realiza una selección de cortes que siguen un lento proceso de salado, especiado, secado y estacionamiento, de más de 90 días. Dado el muy bajo contenido en grasa intramuscular de la carne de búfalo y los atributos logrados gracias al pastoreo en pastizales naturales, la bresaola se distingue por su textura, sabor y aromas delicados, no logradas en ningún otro lugar del mundo.”

Por otro lado, Gauvry también nos contó que su local, en esta búsqueda de variables saludables y sustentables, produce hamburguesas vegetarianas, que son elegidas por gran parte de la clientela de este mercado: “Las tomamos muy en serio y las hacemos nosotros mismos. Los vegetales se cortan y se pican a mano. Son verduras de estación, orgánicas, diferentes. Logramos tener un producto sabroso”.

En esa línea, surge un dato clave. Muchos fanáticos de las hamburguesas, que decidieron evitar el consumo de carne industrial, se volcaron a los vegetales, también entre dos panes, para cuidar su cuerpo. Una de las firmas de hamburguesas vegetarianas, que logró éxito de ventas recientes, es Santa Burguesa. Su fundador y CEO, Francisco Caro, le dijo a **Somos Médicos**: “Esta es una marca creada con el fin de que todos podamos comer mejor. Nuestra principal motivación es esa”.

“Incorporar verduras y legumbres a la dieta cotidiana es fundamental y nos dimos cuenta de que muchas personas quieren hacerlo, pero es algo que les resulta muy difícil. Por eso ofrecemos una opción sana, rica y rápida, enfocada en resolver esta problemática”, aseguró Caro.

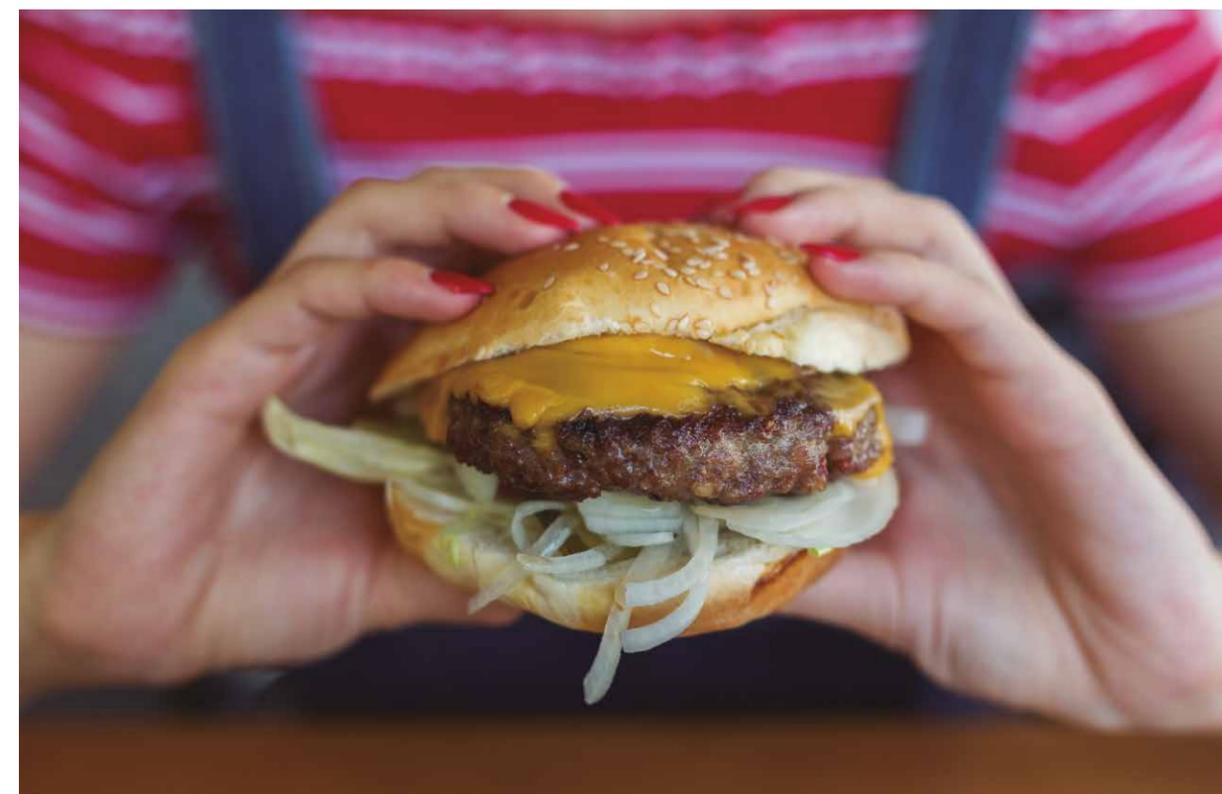
Y agregó: “Estamos frente a un cambio histórico. El consumidor está empezando a cuestionarse cada vez más qué es lo que come y a quién le compra los alimentos que va a consumir, lo cual nos parece algo súper positivo y evolutivo porque eso habla de

la consciencia colectiva. Creemos que nos merecemos productos de calidad, que nos hagan bien, de la misma manera en que, como sociedad, también nos merecemos empresas que trabajen y que generen empleo haciendo las cosas correctamente, de manera transparente y con resultados que aporten al bien común. Todas estas cosas son las que nos impulsan a hacer nuestro trabajo día a día”.

Respecto de los productos que ofrecen a sus clientes, Caro contó que actualmente preparan cuatro variedades de veggie burgers. Calabaza y pimentón ahumado; remolacha y tomillo; lentejas y comino; y porotos Aduki y provenzal. Todos hechos de puras verduras y puras legumbres. Ofrecen una línea congelada que viene en packs de 4 unidades de 130 gramos cada una, que es la que venden en los comercios y, por otro lado, también una línea de venta mayorista enfocada a bares, hamburgueserías y restaurantes.

“En lo personal, recomiendo siempre la de remolacha y tomillo porque creo que es un sabor que sorprende y que está muy bien logrado, aunque creo que lo mejor es ir saltando de sabor en sabor para conseguir una alimentación completa”, concluyó el fundador de Santa Burguesa.

El mundo está cambiando sus elecciones por una vida más saludable y sustentable, y esta evolución de una comida tan popular como la hamburguesa así lo refleja. *





Santiago Lange: “para ganar en los Juegos Olímpicos tenes que estar medio loco”

Lo que para cualquier deportista podría ser el momento cúlmine de su carrera, para él fue apenas un paso más. Una medalla de oro en vela que no apagó el fuego sino que lo avivó. Santiago Lange dejó atrás la gesta lograda en los Juegos Olímpicos de Río 2016 el mismo día en el que le colgaron la presea en el cuello. Y, a los 68 años, ya piensa en el momento en el que su catamarán Nacra 17 toque el agua nuevamente, junto a su compañera Cecilia Carranza Saroli, para buscar la gloria una vez más, su cuarta medalla en su séptimo Juego Olímpico.

Por Claudia Villapun | Fotos: gentileza Etiqueta Negra; RED BULL CONTENT POOL; Andrés Pérez Moreno

¿Cómo arrancó 2020, otro año olímpico?

Lo arranqué descansando en Uruguay. Entre mi trabajo, las competiciones y el entrenamiento, el año pasado estuve 300 días navegando. Son muchos -ríe-. Yo soy muy consciente, sé que necesito descansar y desconectarme, porque ahora será hasta los Juegos sin descanso. Igual, en las vacaciones tampoco paré de entrenar. Aproveché y me preparé en la parte física, salí a pedalear todos los días y aproveché los días con algunas olas para salir a surfear.

¿Cuándo se instalan en Tokio?

De Uruguay nos fuimos a Australia y de ahí a Europa. El 1° de mayo ya nos instalamos en Japón a la espera de que comiencen los Juegos, el 24 de julio. A la Argentina ya no volvemos. Para nosotros los Juegos son mañana, comienzan en estos estos días, no cuando la gente los ve por televisión. Nuestros Juegos fueron todo 2019, fueron las decisiones que tomamos. La presión es ahora, el momento de la exigencia. Así me lo tomo yo.



**¿Cuál es el objetivo?**

Nuestro objetivo de Tokio es ganar. Siempre es ganar una medalla, y a lo largo del torneo si se nos dan las cosas apuntaremos al oro. Los Juegos tienen algo tan especial que lo único que no querés es salir cuarto.

Los últimos Juegos fueron apenas 11 meses después de tu cirugía de pulmón. ¿Cómo llegás este año, a diferencia de Río?

A fines de 2015, estábamos en el horno, yo estaba recién operado, mal físicamente, llevaba un año sin navegar con Ceci (Carranza Saroli, su compañera de dupla), no éramos un equipo, venía todo mal... Mi gran pregunta ahora es cómo logramos esa sensación que nos llevó a hacer cosas increíbles. Cuando mirás para atrás y sabés lo que hiciste, te llama la atención, te preguntás de dónde sale ese fuego...

¿Y de dónde sale?

Yo quizá me hago una pregunta más específica, que tiene que ver con la planificación. En Río, cuando logramos la medalla de oro, hicimos algo extraordinario, único, al borde de la locura. Para ganar los Juegos tenés que estar medio loco. Yo siento la misma pasión que antes, me sale naturalmente. Amo lo que hago, tengo el mismo deseo de ganar, de navegar bien, me enoja cuando no hago las cosas bien, me cuesta más pensar en qué voy a hacer de mi vida después de esto. No hay que acostumbrarse a nada, siempre hay que buscar más, tiene que ser una energía interior.

Yo me siento bien, orgulloso. Y lo lindo, por sobre todas las cosas, es que es una prueba más de que las cosas que se hacen con el corazón tienen este resultado.

Esta será tu séptima participación olímpica y ya ganaste tres medallas (dos bronce y un oro). ¿Cuál fue tu favorito?

Todos fueron lindos, claro que los de las medallas lo fueron más. La medalla de oro fue increíble, en todo sentido. Una de las grandes diferencias es que en ese caso suena el Himno Argentino. Una de las espigas que me quedó cuando ganamos con "Camau" (Carlos Espínola) es que no veíamos nuestra bandera ahí arriba y no sonaba nuestro himno. Y también porque fue en Río, país vecino, con orgullo podemos decir que se generó algo lindo con los brasileños, que fuimos locales. Y, además, por la cercanía, estaba mi vieja, todos mis hijos, la familia de Ceci, amigos que se tomaron un avión para ir a vernos. Mi vieja está grande y que mis herma-

nos la hayan podido llevar y que haya podido ver la última regata... Qué más se puede pedir, ¿no? Fue una emoción increíble, no se podían dar más cosas. Pero eso no quita que también digo que la primera medalla que gané con "Camau", tenía la presión de que él venía de ganar y si no ganábamos la responsabilidad era mía. Fue un alivio.

¿Te imaginás vivir sin estar preparando un Juego Olímpico?

Después de un año tan cansador como el que pasó, quizá me lo imagino... Después de Tokio me voy a tomar un descanso, sí, pero no me lo imagino. Me gustan muchas cosas, está en mi naturaleza, es lo que me gusta, sentirme presionado, los desafíos, lo que significa que el 25 de julio vamos a tener que estar al máximo de nuevo, cómo entrenar para que suceda. Eso me hace sentir vivo. Quizá pueda estar un año sin eso, un descanso... Pero me costaría decir que no pensamos en París 2024. Sí sé que no podría volver a hacer lo que hice estos dos años de compaginar los resultados con el trabajo, es extremadamente complicado. En dos años, hicimos 14 torneos por año, a mi edad, es mucho. El deporte de alto rendimiento es muy exigente.

Muchos dicen que el alto rendimiento no es del todo sano...

Todo pasa por el disfrute. Yo tengo una vida de-

portiva muy longeva y es sano para mí, tengo esa filosofía. Y cuando leo a otros atletas que llevan muchos años de competencia como Nadal, Scola, Federer, van llegando al mismo lugar, salvando las distancias, claro, redefiniendo lo que significa ganar, que se trata de disfrutar más, porque al fin y al cabo es lo que querés. Yo, hace mucho que lo veo así, disfruto de lo que hago. Y no sé si es la palabra. Yo pienso mucho, sé lo que quiero hacer, lo planifico, sé que el 25 de julio tenemos que estar listos... Uno disfruta dejando todo. La competencia es la ejecución de lo que entrenaste.

¿Y a ese disfrute se llega con los años?

Cuando sos joven tenés otra visión y con los años empezás a relativizar lo que significa ganar. Cuando era chico, si ganaba la felicidad era absoluta, y también recuerdo la tristeza de perder, me ponía muy, muy triste. Pero vas cambiando y tenés una mirada diferente. Para mí ganar es ser feliz. También fui aprendiendo a disfrutar de las adversidades, aprender que la adversidad es algo que te pu-

sieron en el camino, es un desafío diferente, es el problema que hay que resolver. Buscamos vencer la adversidad, por eso es que practico deporte.

Y la adversidad es dejar atrás la medalla dorada de Río...

Totalmente. Lo que pasó, pasó. El día después ya está. Imaginate que podés haber ganado los Juegos y no estás clasificado para el próximo, eso ya te marca que no existe lo que hiciste. Pero por otro lado, es lindo saber que no existe lo que pasó, porque mirás para adelante.

¿En la competencia sirve la experiencia de haber obtenido un oro?

"Camau" Espínola me enseñó a ganar una medalla (con él ganó dos bronce olímpicos compitiendo en Clase Tornado). Y hay una gran diferencia, te da una cierta tranquilidad, entendés lo que se necesita para ganar una medalla, cómo tenés que llegar para tener posibilidades. Antes de Río, eso nos ayudó muchísimo. Antes de esos Juegos, estaba muy

exigente e intolerante con todo y eso trajo ideas muy creativas. Ahora, pasa lo mismo, ya sabés lo que necesitás y sos muy consciente.

¿Pesa la edad a la hora de competir con atletas más jóvenes?

Estoy más viejo y me cuesta más entrenar, no tengo la misma energía. Hay que ajustar cosas de la preparación, utilizar más la experiencia. Quizá maniobramos el barco de manera diferente, porque no tengo la velocidad para hacerlo de otra forma. Intento apoyarme más en la sutileza y menos en la explosión. Es parte de la estrategia.

¿Qué es lo que más destacás de Ceci Carranza?

Principalmente, que es una increíble compañera. Creo que en un equipo siempre es importante pensar antes en el otro que en uno, y creo que en Ceci es su punto más fuerte. Desde el punto personal y de compañera. Eso lo siento mucho y me ayuda un montón. Con mi edad no tengo la energía para laburar en el barco como





38.

debiera. Mucho más allá del tema deportivo, es una gran compañera.

¿Cómo se mantiene la energía?

Creo que tiene que ver con que me gusta lo que hago. Me motiva un montón. Y no me pongo ninguna regla. Nunca me retiré cuando la gente decía que me tenía que retirar, es impresionante la cantidad de veces que me lo consultan porque creen que después de la medalla ya está. Entiendo la lógica. Sabemos que no es fácil repetir el oro. Pero me gusta el esfuerzo que estamos haciendo, el esfuerzo que está haciendo Ceci. Todo eso me hace sentir vivo y siento que lo tenemos que hacer. Y el cuerpo me acompaña, entonces tengo el privilegio de poder seguir.

¿Y cómo se trabaja en esa búsqueda?

El trabajo es todos los días, físico y psicológico. Todos los días aprendés algo. Eso es lo interesante, el trabajo en equipo. Es fascinante. Es interesante tener diferencias y con Ceci tenemos

una relación personal increíble y eso nos da ganas de seguir. El mayor cambio después de Río fue que en aquel momento ella tuvo que acoplarse a un grupo ya conformado, teníamos nuestra metodología. Hoy ya es parte del equipo y sólo se piensa en mejorar.

¿Hay algún momento en el que te quedes quieto?

–Ríe–Tengo un montón de otros intereses. Soy arquitecto naval y me encanta el diseño. Pero mi cuerpo me pide hacer actividad física. No me veo estando tres meses sin trotar, sin andar en bicicleta. Puedo estar en un lugar tranquilo, pero es muy raro que no haga nada. No sé si eso habla muy bien de mí, dice y se ríe.

El 22 de septiembre de 2015, justo cuando celebraba un nuevo cumpleaños, Lange ingresaba al quirófano donde le extirparon parte del pulmón izquierdo. Meses atrás, le habían diagnosticado un cáncer y meses después, estaba en las aguas de la bahía de Guanabara, en la Marina da Gloria, logran-



39.



do la medalla de oro y abrazado a dos de sus hijos, Klaus y Yago, que se lanzaron al agua para abrazar a su padre luego de la gesta olímpica. Nadie podría haber escrito un final más perfecto.

A cinco años de la cirugía, ¿cómo te llevás con la enfermedad y esta historia de ser una especie de figura de referencia?

Soy totalmente abierto, tengo cero problema en hablar de lo que sucedió. Soy consciente de que de repente me contactan personas que están pasando una situación parecida y mi historia sirve. Eso me hace muy feliz. Es sumar mi grano de arena. Me llaman, me dicen "Vi el documental, yo no podía salir de la cama, me diste la fuerza para salir adelante". Que te digan eso es algo alucinante. ¿Cómo no voy a contar lo que me pasó? Con muchos sigo teniendo contacto.

Mi gran pregunta ahora es cómo logramos esa sensación que nos llevó a hacer cosas increíbles.

somos deportistas, jugamos con la naturaleza, no la controlamos, es algo externo, que se pone en juego todo el tiempo. Eso es una gran enseñanza. Yo soy deportista y quizá no le puedo dar consejos a alguien que estuvo toda la vida sentado en una oficina. Pero intento ayudar desde mi lugar. Es algo muy gratificante que se acerquen a mí, es realmente un lindo un privilegio.

El final de la historia es de película. Diagnóstico, recuperación y medalla dorada.

Cuando uno es deportista entiende que es un ejemplo para los jóvenes. Lo he hablado con entrenadores y con otros deportistas: quizá si hubiésemos salido cuartos, no hubiese ocurrido lo mismo. La diferencia entre una situación y la otra es nada, entre ganar una medalla y salir cuartos, es mínimo. Lo loco es que yo sería la misma persona, con los mismos conocimientos, pero la historia quizá no llegaba a tanta gente y no tenía tanta repercusión. Puede pasar, que no te enfoque la luz y pase de largo. En este caso me dio la posibilidad de conocer mucha gente valiosa.

40.

¿Qué les decís a quienes te contactan?

Digo muy poco, porque soy muy respetuoso. Hay muchos grados de esta enfermedad y yo sé que todos venimos de vidas muy diferentes. Nosotros

Proteja su Entidad en Caja de Médicos Seguros

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

SEGURO DE VIDA COLECTIVO PARA AFILIADOS

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

SEGURO DE VIDA INTEGRAL PARA DIRECTORES DE ENTIDADES MÉDICAS

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

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

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



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



42.



Arquitecto naval durante el año, además de atleta de elite. Desde todo el mundo lo contactan para trabajar con él, para armar estrategias de competencias y para ser parte de esos equipos que salen al agua. Pero, además, es padre de cuatro hijos. Dos artistas y otros dos que se han dedicado al deporte. Pero ahora, a pocos meses de un nuevo Juego Olímpico, ni Klaus ni Yago están clasificados, algo que sí ocurrió en Río, y aunque le duele, hoy Santiago valora lo que están haciendo.

Yago decidió dedicarse a la limpieza de la costa, movilizando un montón de gente y contagiando su mensaje de cuidado del medio ambiente, pero dejando de lado la carrera deportiva. ¿Cómo te llevás con eso?

Yo me siento bien orgulloso. Y lo lindo, por sobre todas las cosas, es que es una prueba más de que las cosas que se hacen con el corazón tienen este resultado. Yago lo hace 100% de corazón, es una pasión, lo siente así, para mí tuvo tanta repercusión por eso. Tiene la mente puesta en cambiar el planeta. Ahora se fue de vacaciones al Sur, y leyendo se enteró de que las playas de la Patagonia están llenas de cajas, de plásticos que tiran los pescadores. Y decidió ponerse manos a la obra, sin hacer marketing. Se fue al Sur, está armando equipo para limpiar esas playas. Tiene una filosofía muy clara, tiene en claro que es una urgencia tan necesaria. En total está haciendo 23 limpiezas por todo el país, y en sus vacaciones. Es muy admirable.

Y eso lo alejó del deporte de alta competencia.

Sí, lo alejó de la competencia. En un almuerzo, hace poco, me dijo que sentía que era más importante cambiar el planeta que perseguir una medalla olímpica,

son cosas muy profundas y se las respeto mucho.

¿Todo este pensamiento está relacionado con lo que fueron aprendiendo de vos?

No sé, yo creo que es al revés, él es el que me enseña a mí. De chicos, con ellos vivíamos en un barco, viajábamos mucho, el poco tiempo que estábamos tranquilos estábamos en una isla del Delta. Vivir en un barco te hace entender la naturaleza, la sentís. Cuando navegás, te pasa lo mismo. Estás muy en contacto con eso. Es nuestro juego. Aprendés a leer las nubes, el viento. Te vas a dormir pensando en si hay viento o no. El cambio climático lo vemos todos los días, vemos el comportamiento del viento, hay ciertos vientos que había cuando era chico que no existen más. Por eso, obviamente mis hijos lo tienen muy arraigado, y buscan tomar conciencia, ser responsables.

¿Los vas a extrañar cuando no estén en Tokio acompañándote?

No tenerlos en Tokio va a ser durísimo. Casi te diría que pierde el sentido, es una diferencia abismal. Ahí es donde encontrás otra motivación, el compartir con ellos, de igual a igual, como entrenador, como padre, como hincha. Son los dos atletas y tan únicos, creo que hay pocos ejemplos en el mundo de esta particularidad. Fue duro y va a seguir siendo durísimo. Pero siempre con mis cuatro hijos pensé lo mismo, el objetivo es que sean felices, que hagan lo que les gusta, si quieren seguir con esto o no, me parece espectacular, no me agarra remordimiento. Yo quiero que sean felices, que sean consecuentes y que hagan las cosas con amor. Y con eso está todo bien. *

43.



Del futuro hacia nosotros, los robots ya están en todos los ámbitos de la vida cotidiana

En casa, en la medicina, en las fábricas, para trabajar, para acompañar y para hacer fáciles cosas que para los humanos pueden ser difíciles, los robots ya son parte de nuestra vida.

Por: Ricardo Sametband

En este 2020, se cumplirán cien años desde que el checoslovaco Karel Capek escribió su obra más famosa, RUR (las siglas de los Robots Universales de Rossum), en la que plasmó una idea que estaba dando vueltas desde la revolución industrial: la creación de máquinas a imagen y semejanza del hombre, autómatas que lo reemplazaran en las tareas mecánicas de las fábricas. Robot viene de la palabra checa "robot", que significa "trabajo forzado".

Los primeros robots verdaderos llegaron a mediados del siglo XX, y con ellos una imagen: la de una máquina que puede hacer cosas repetitivas como los humanos, pero a mayor velocidad y con mejor destreza. Con el correr de los años, han sumado habilidades y discernimiento, al punto de poder elegir qué método conviene más ante determinada situación, aunque sin llegar al nivel en que soñó Capek, y que definió qué pensamos de los robots durante estos cien años: en la obra de teatro los robots se rebelan e inician una guerra contra sus amos.

44. Pero estamos muy lejos de eso, y los expertos debaten si es incluso posible, es decir, si algún día una inteligencia artificial será tan poderosa como para iniciar un proceso de rebelión. Lo que sí están cada

vez más cerca son los robots: hace tiempo que salieron de las fábricas automotrices donde encontraron su primer hogar y hoy están en todos lados.

"La idea de la Robótica y la Inteligencia Artificial es ayudar a las personas en las tareas que se denominan las 3D en inglés, o sea las tareas *dangerous* (pe-



ligrosas), *dull* (aburridas) y *dirty* (sucias), y además, en tareas difíciles. La idea es complementar al humano. Son herramientas", aclara Marcela Riccillo, doctora en Ciencias de la Computación y experta en Robótica.

Una compañía se dedica a hacer los robots humanoides en los que pensamos cuando tenemos pesadillas sobre un futuro dominado por autómatas: se trata de Boston Dynamics, que nació para hacer robots que ayudaran al Ejército de los Estados Unidos y hoy se dedica a tareas más pacíficas. Uno de sus robots, **Atlas** (de aspecto humanoide, con dos patas, un torso y dos brazos), es conocido por las piruetas que puede hacer para sortear obstáculos y su capacidad inusitada para mantener el equilibrio aún si lo empujan; una aplicación obvia sería en un depósito de mercaderías, ayudando a descargar un camión, por ejemplo. Y tiene un compañero, **Spot**, del tamaño aproximado de un perro (si los perros tuvieran un cuello tipo jirafa), que está pensado como acompañante de carga para soldados, pero que también está probando la policía en Estados Unidos para entrar a casas sin poner en peligro a las personas, investigar derrumbes, etcétera.

Del lado opuesto, están los robots de los depósitos de compañías como Amazon, que no se inspiran en un animal y tienen un aspecto perfectamente adaptado a su entorno: son cajas con ruedas para llevar cosas de un lugar a otro.

En casa

Una herramienta fácil de identificar es la aspiradora robot: aunque la pionera es la **Roomba** (un juego de palabras entre el baile -la rumba- y habitación en inglés -room-) hoy hay muchísimas marcas y modelos de estos dispositivos, todos con una función básica (limpiar el piso) y mil alternativas: desde las que también tienen agua y un trapito a las que tienen diferentes brazos mecánicos para llegar a los rincones; las que aprenden dónde están los muebles de la casa para no chocar con ellos y saben que una escalera es un peligro mortal, a las que soportan, estoicamente, que un gato se suba encima de ellas mientras cumplen las tareas domésticas. Todas son capaces de volver a su guarida a recargar sus baterías para continuar trabajando, y pueden ser programadas para que la limpieza se haga en un horario determinado.



Las mascotas también tienen su costado robot con Aibo, el perrito de **Sony**. Es, literalmente, un perro robot: parece un perrito, tiene cola, orejas, hocico y entorna los ojos cuando lo acariciamos; sabe dar la patita, juega con una pelota, y no es necesario sacarlo a pasear, preocuparse porque muerda los muebles o los invitados, o que haga pis donde no debe. Hay que pagar 3.000 dólares para tenerlo, pero, a cambio, podemos pedirle que nos traiga un huesito, gracias a que reconoce nuestra voz (y la distingue de la de otros), nos hace fiestas cuando nos ve, etcétera. Y aprende: según Sony, no hay dos perros que se comporten de la misma manera.

Pero, aunque cualquier mascota puede ser compañía, incluso una robot, hay una opción, cada vez más popular en Japón como compañía para adultos mayores: "Paro en Japón, es un ejemplo de esto hoy. Con forma de foca bebé, y pensado para estimular a ancianos, Paro es un robot que ha tenido una aceptación increíble y demostrado que ayuda a reducir el estrés –detalla Ángeles Cortesi, experta en futuro e innovación–. Ante la experiencia con Paro, un abuelo en Inglaterra dijo en una nota que a sus 88 años no le importaba quién lo escuchara; tener con quién hablar, aunque fuera un robot, le resultaba maravilloso. Otro ejemplo es Pleo, el robot de dinosaurio bebé, que había sido creado como mascota, era tan dulce que resultaba imposible no querer abrazarlo."

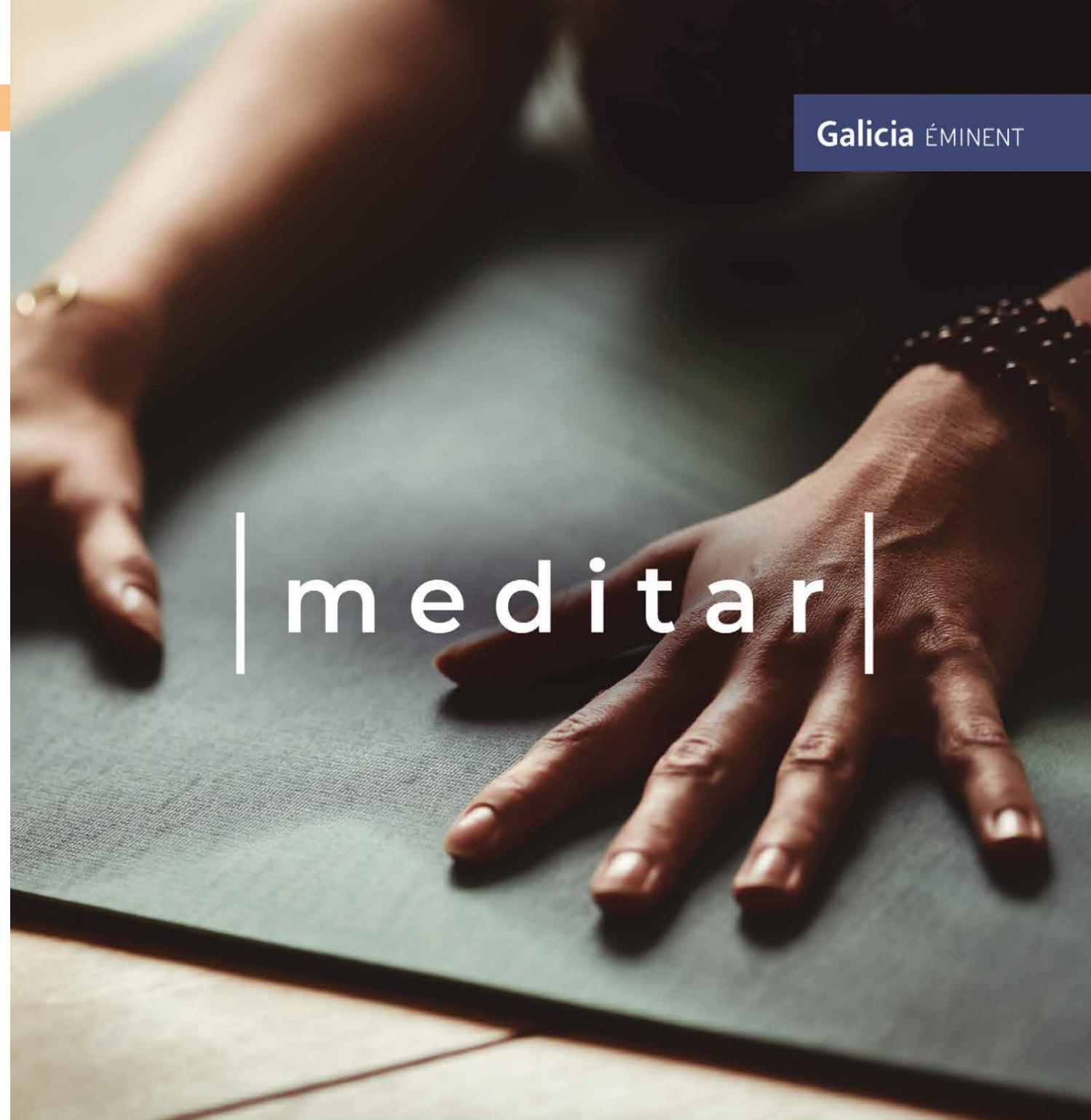
Y el rey es **Pepper**, un pequeño robot humanoide capaz de reconocer expresiones faciales, charlar con su interlocutor y, eventualmente, verificar si tomó sus medicamentos, iniciar algún juego de ingenio o invitarlo a dar una vuelta, o ponerlo en contacto con un médico o enfermero, si no responde como suele hacerlo.

Más allá del hogar

Por supuesto, no es sólo en el hogar donde hay robots: las opciones médicas son cada vez más amplias. El robot más conocido es Da Vinci, el asistente para cirujías, que en la Argentina funciona en el Hospital Italiano; permite realizar una operación con un grado de precisión muchísimo mayor al que lograría un cirujano con el bisturí en la mano. Pero hay más, como Moxi, el robot enfermero que fue pensado para ayudar a las enfermeras en sus tareas, antes que en lidiar con pacientes: distribuye medicinas, lleva y trae muestras de sangre, verifica que en una habitación que se está por ocupar esté el kit de higiene, etcétera. Otro robot, Xenex, se encarga de limpiar el quirófano en 20 minutos usando luz ultravioleta, para mantenerlo como un lugar seguro y estéril.

En el futuro están las cápsulas capaces de medir el buen funcionamiento del intestino y dar un parte médico vía Bluetooth, que crearon en el Royal Melbourne Institute of Technology; o los nanorobots antibacteriales que crearon en la Universidad de San Diego, en California, que gracias a su tamaño microscópico algún día irán por el torrente sanguíneo buscando bacterias para eliminar, o llevando una droga al punto específico donde se la necesita, o atacando un tumor célula a célula.

Son sólo algunas de las mil invenciones que están haciendo aparecer robots en todos los lugares donde se necesita algo más inteligente que una máquina convencional, desde la fábrica a un lugar tan íntimo como la cocina de casa, o nuestro cuerpo. "Creo que en un futuro nos va a sorprender hasta qué punto los robots pasan a ser parte de nuestra familia –sugiere Ángeles Cortesi–. No me extrañaría ver que en una herencia se deje algo destinado a nuestros fieles compañeros, que con su corazón de fierros y tuercas nos ayudaron a vencer la soledad, o una enfermedad". *



Explorá todos tus sentidos

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

#ExperienciaÉminent





Refugios del whisky: secretos de una bebida centenaria en las rutas argentinas

Desde Escocia hacia el mundo, el whisky es una tradición que se expande cada vez más. En nuestro país, bares y destilerías le ponen un sello propio a esta bebida, que ya tiene más de seis siglos.

Por Belisario Sangiorgio

T“Todavía me queda un poco de whisky. Por lo tanto, todavía me queda una oportunidad”, escribió el poeta maldito Charles Bukowski y, aunque en la actualidad aún es un misterio la fecha exacta de la primera producción de botellas de esta bebida centenaria, sí se sabe que la leyenda comenzó en los mares que sacuden las penínsulas e islas del Reino Unido.

Se trata de una destilación de malta fermentada de diferentes cereales que envejece en barricas de noble madera, y que fue llamada *uisge beatha* en Escocia y *uisce beatha* en Irlanda; ambas variaciones del idioma originario gaélico tienen el mismo significado: agua de vida, porque inicialmente esta bebida –elaborada a base de trigo, maíz o cebada– se utilizaba como medicamento artesanal para tratar distintos tipos de enfermedades y afecciones.

Registros escritos que datan de 1494 ubican a los monjes de Escocia como los primeros que produjeron botellas de whisky en serie para el rey Jacobo IV. Desde entonces, todos los fenómenos que orbitan alrededor de esta bebida han evolucionado con constancia.

Sin ir más lejos, este año, científicos –también escoceses– de las universidades de Glasgow y Strathclyde diseñaron con oro y aluminio un pequeño dispositivo digital que se coloca sobre la lengua, emula la acción de las papilas gustativas, y logra determinar el tiempo que lleva un whisky en las barricas, o también permite identificar bebidas falsificadas.

Según información oficial de la International Whisky Competition (IWC) la lista de las mejores botellas incluye 54 bebidas, fabricadas alrededor de todo el mundo. En la última edición de este certamen, la destilería Ardbeg resultó elegida como la mejor del mundo; y a su vez el jurado eligió como el whisky más destacado al Glenmorangie Grand Vintage Malt 1991, que finalizó la competencia escoltado de cerca por Glenmorangie Grand Vintage Malt 1993 y Ardbeg An Oa.

Prácticamente, no existen ya las barreras geográficas o culturales que en algún momento delimitaron la expansión del whisky: en Taiwán lo fabrican con clima subtropical y cuatro años de envejecimiento en barricas de vinos fortificados; mientras que en Israel la destilería Milk & Honey aprovecha

“El whisky no tiene género”



los altos índices de humedad y temperatura con barricas de roble, durante 37 meses. En esa línea, los whiskies son, actualmente, no sólo una herramienta para sorprender o elogiar, sino también para atraer; tal vez –por eso– así como existe una edición especial de Johnnie Walker dedicada a la serie televisiva *Game of Thrones*, también existe el trago *Into the Wilde*, servido con whisky, licor de tabaco, pimienta negra y chocolate en la misma habitación de L'Hôtel, en Francia, donde murió el escritor Oscar Wilde.

Esta expansión de una bebida centenaria hacia nuevas tierras y formatos –un viaje sin límites definidos– generó en la Argentina el nacimiento de diferentes refugios del sabor y del conocimiento: pequeñas destilerías de montaña, bares especializados y sitios de culto que resignifican las antiguas tradiciones del whisky.

Juan Manuel Boetti Bidegain es el dueño de SEDE, un bar especializado en whiskies, que abrió recientemente en el barrio de Chacarita, Capital Federal. Y la motivación que lo empujó hacia la aventura de este emprendimiento es clave para comprender cómo se bebe y cómo se piensan hoy estas botellas tan particulares: “Hay que salir de las ideas tradicionales y la construcción solemne que gira en torno del whisky”, dijo durante un reportaje con **Somos Médicos**.

Y agregó: “Por ejemplo, la idea de que se trata de una bebida solo para gente grande, o solo para hombres. Con este proyecto buscamos un consumo que no sea excluyente, y que los clientes terminen tomando un buen trago, parados en la calle”. “Además –continuó Juan Manuel– organizamos cenas desestructuradas. Allí, se relacionan quienes saben de whiskies y quienes no saben. No ponemos el foco en el espectáculo de la coctelería, sino en el



vínculo y el encuentro. Este bar mezcla lo fino, con el barrio y los antros; todos nuestros tragos tienen whisky. Queremos que las personas prueben esta bebida sin miedo, sin que se sientan juzgados por no conocer nada del tema”.

Respecto de los tragos de su bar, Juan Manuel recomendó puntualmente dos. Uno llamado *Parque Los Andes*, que tiene whisky escocés, tintura madre de eucalipto y almíbar; y el otro llamado *Irish Punch*, preparado con whisky irlandés, menta y especias.

Otro de los mitos que desde SEDE intentan quebrar, según Juan Manuel, es aquel que señala al whisky como una bebida solo para hombres. ¿Cómo quebrar esta falsa idea? El dueño del bar explicó que más de la mitad de la clientela está conformada por mujeres y también son chicas muchas de las integrantes del staff.

Destilación de malta fermentada de diferentes cereales que envejece en barricas de noble madera

Red de Mujeres para desarrollar un protocolo de actuación interno en situaciones de violencia y generar, así, un sitio seguro y libre de sexismo.

Por último, una iniciativa diferente encarada desde SEDE, fue la habilitación de pequeños armarios que invitan al cliente a comprar una botella entera, pero con la posibilidad de dejarla guardada en el bar y tener así, luego, una excusa para regresar.

Rincones

Entre las personas que no conocen nada acerca de este mundo, también hay intrépidos y osados que viajan rumbo a la Patagonia para entrar por completo en una experiencia única; sobre la Cordillera de los Andes y en los alrededores del Lago Puelo, provincia de Chubut, hay un refugio llamado La Alazana. Se trata de la primera destilería de malta en la Argentina, donde se produce un whisky único.

El dueño de la destilería, Néstor Serenelli, dijo a Somos Médicos: “Este valle es un lugar precioso.

Construimos la destilería en nuestra chacra, el único lugar adonde se vende nuestro whisky. De todas formas, hay mucho interés por el producto en los Estados Unidos, Canadá y también en Europa. Detrás de este proyecto hay mucho esfuerzo. Y un trabajo de planificación muy grande. El whisky hay que hacerlo con pasión, porque no es un producto que se fabrica hoy y se vende mañana. Nosotros apuntamos a los 10 años de añejamiento, y eso demanda constancia. Disfrutamos del día a día”, explicó. Y agregó: “Nuestra destilería se transformó en una especie de destino turístico. Nuestro sueño es que este proyecto continúe con nuestros hijos, que permanezca en el tiempo. Durante el verano, recibimos extranjeros todos los días. Algunas personas viajan especialmente para comprar el whisky, que tal vez probaron porque dejamos una muestra en algún importante hotel o restaurante de Buenos Aires”.

Sobre la vida al interior de La Alazana y la preparación intelectual que un proyecto así requiere, Serenelli recordó que él se formó en Escocia, “en destilerías de 250 años de antigüedad”, y también subrayó que no se trata de una iniciativa simple: en Lago Pueblo, los miembros de equipo trabajan sin parar desde las seis de la mañana hasta que el sol desaparece.

Por ejemplo, cultivando –desde hace tres años– una cebada propia, que luego interactúa con el agua pura de las altas montañas para darle al whisky “una impronta firme”, según describió Serenelli.

No muy lejos de allí, en la provincia de Río Negro –en Dina Huapi, cerca de Bariloche– el físico Pablo Tognetti fundó la destilería Madoc, que produce al menos cinco mil botellas de whisky por año y que costarían hasta \$3.000 pesos cuando salgan próximamente a la venta. Según los propios dueños han afirmado, el whisky que allí se produce “evoca con su pureza las nieves de los Andes, seguido de acentos frutados, notas de nueces y frutos secos”.

Una tercera destilería local, llamada EM&C, funciona en la localidad bonaerense de Luján, adonde los hermanos Carlos y Santiago Mignone producen al menos 2.000 botellas por año de dos variedades del whisky Pampa Single Malt. Este centro de producción fue creado en 2015 y cuenta con la particularidad de que tanto las instalaciones como los destiladores de cobre fueron diseñados y construidos por sus propios dueños.

Para los hermanos Bignone –según ellos mismos



han asegurado– las cebadas *Distilling* y *Heavily Peated*, provenientes de Escocia, y el agua de la “pampa húmeda” argentina otorgan una calidad superior a sus whiskies, que son madurados en barricas de roble americano.

Otro importante y oculto refugio de la bebida centenaria es el Museo del Whisky, ubicado en el barrio porteño de Villa Urquiza. Sobre la avenida Monroe, decenas de personas pasan cada día por el frente de una casona gigante que, en silencio, custodia un invaluable tesoro.

El museo es también un lujoso bar, donde descansa una colección de al menos 2.900 botellas –entre ellas una de Bourbon que data de 1830– que en algunos casos alcanzan cotizaciones cercanas a los sesenta mil dólares.

En la planta baja del museo, amables camareras reciben a los visitantes, mientras que algunos personajes ya conocidos del cantinero disfrutan sus bebidas en una imponente barra, mientras ríen a carcajadas.

La luz llega justa, a través de las ventanas, y los miembros del equipo acercan con premura la carta a los recién llegados. La propuesta de cata sorprende más por su calidad que por sus precios. *

50. Más allá de esto –y de un enorme cartel que dice que el whisky no tiene género– antes de abrir el bar, los cantineros trabajaron conjuntamente con

51.



Uso prudente de los antiinflamatorios no esteroideos: menos efectos colaterales y más beneficios

Los antiinflamatorios son un grupo de medicamentos de uso muy frecuente en los procesos inflamatorios y dolorosos. Si bien se encuentran disponibles, además de por receta médica, por venta libre, como todo medicamento deben administrarse con responsabilidad y en sus dosis justas para evitar que los beneficios se transformen en riesgos.

La inflamación es la respuesta innata que nuestro organismo pone en marcha frente a distintos tipos de agresión. La infección en una muela, el esguince de tobillo del futbolista, la quemadura solar del veraneante y el lento avance de la artrosis en la rodilla del anciano son cuadros muy diferentes, pero todos coinciden en los rasgos básicos de la respuesta inflamatoria: dolor, hinchazón, color rojo y aumento de la temperatura local, junto con impotencia funcional.

Estos mecanismos están dirigidos a contener la agresión y a reparar los daños producidos, logrando, en muchos casos, la curación completa, con o sin cicatriz. Cuando el daño no se resuelve, como en la artrosis de rodilla, la inflamación se vuelve crónica, con temporadas de menor y mayor actividad.

Las medidas no farmacológicas para aliviar los síntomas de la inflamación aguda incluyen el reposo y la aplicación local de calor o frío. En la recuperación de la capacidad funcional tienen su papel la fisioterapia y la actividad física controlada.

Combatiendo el dolor

Para combatir el dolor se recurre, a menudo, a los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), útiles para el dolor leve a moderado, la reducción de la inflamación y la recuperación funcional. Dentro de este grupo se encuentran fármacos como el ibuprofeno, el naproxeno, el diclofenac, la aspirina, el celecoxib y el piroxicam, entre otros. Además de los medicamentos que requieren receta médica, muchos están disponibles en las farmacias como productos de venta libre.

Dada la variedad de sus indicaciones y la facilidad de acceso, el uso de los AINE está muy extendido en la población de todas las edades, tanto en personas básicamente sanas como en aquellas afectadas por enfermedades crónicas. Y, por eso, el impacto de sus posibles efectos adversos constituye una preocupación importante del sistema de salud. Los AINE actúan inhibiendo las prostaglandinas, que son sustancias del organismo que provocan dolor e inflamación, pero que también contribuyen



a que la mucosa del estómago se proteja de los ácidos gástricos.

Riesgos y soluciones

Entre los inconvenientes de los AINE, mejor conocidos por el público general y por los profesionales, están las molestias digestivas, que incluyen gastritis, úlcera de estómago o duodeno, y sus complicaciones, como hemorragia digestiva alta o perforación. Quienes sufren estos síntomas deben interrumpir de inmediato el AINE y consultar al médico, que indicará la estrategia a seguir. En algunos casos graves, su uso futuro quedará contraindicado en forma permanente. En los casos más leves, se recomendará usarlos en dosis bajas, por poco tiempo y combinados con fármacos que reducen la producción de ácido gástrico, como el omeprazol. Sin embargo, hay otros efectos adversos de los AINE menos conocidos, pero igualmente preocupantes. En particular los que afectan a la función renal y al sistema cardiovascular. Estos pueden ocurrir con síntomas como el aumento de presión arterial o el descenso de la función renal, o bien aparecer de pronto, sin síntomas premonitorios, como el infarto agudo de miocardio o el accidente cerebrovascular (ACV). Cuando esto sucede, es raro que el médico o el paciente atribuyan el evento cardiovascular al uso del AINE.

AINE y función renal

Las prostaglandinas también son importantes para una función renal adecuada, por eso la inhibición

provocada por los AINE produce una reducción del filtrado glomerular, frena la eliminación de sodio y aumenta la presión arterial. El efecto aparece en todas las edades, pero se hace más evidente en los adultos mayores, en las personas con hipertensión, en aquellos que sufren una enfermedad renal y en los que utilizan al mismo tiempo otros medicamentos que causan toxicidad en el riñón.

Tanto la reducción de la función renal como el aumento de la presión arterial pasarán desapercibidos, a menos que se los mida expresamente. Para las personas con nefropatía o con hipertensión mal controlada es preferible evitar completamente el uso de AINE, o bien utilizarlos con indicación y supervisión médica.

Infarto de miocardio y accidente cerebrovascular

El mecanismo más habitual de la producción del infarto cardíaco o cerebral es una combinación entre la obstrucción progresiva de las arterias por placas de ateromatosis, que crecen lentamente acumulando lípidos, y el desencadenante final de un trombo que se forma bruscamente a nivel de la placa e impide por completo el flujo coronario o cerebral. El tejido privado de riego sanguíneo se daña en forma irreversible en un lapso de tiempo que va desde unos minutos hasta unas pocas horas, resultando en un infarto.

Los AINE afectan la formación de trombos sanguíneos de modo variable. Es bien conocido que la aspirina en dosis bajas reduce el riesgo de nuevo infarto cardíaco o cerebral en quienes ya han padecido un episodio previo, por su efecto antiagregante de las plaquetas que constituyen los trombos. Pero el efecto del resto de los AINE se inclina en la dirección contraria y, de modo variable según el fármaco, la tendencia es a aumentar la formación de trombos, y así elevar el riesgo de infartos cardíacos y cerebrales. Dentro de los AINE más usados, tanto el diclofenac como el ibuprofeno en dosis altas aumentan la frecuencia de estas complicaciones, mientras que el naproxeno y las dosis de hasta 1.200 mg diarios de ibuprofeno parecen no producirlo.

En todos los casos el riesgo aumenta con dosis más altas y con mayor duración del tratamiento, y los adultos mayores son especialmente susceptibles.

Alternativas y pautas para disminuir los riesgos

Una alternativa para evitar estos riesgos es el uso



de paracetamol, que sirve para el dolor y la fiebre, pero no es antiinflamatorio y no provoca hemorragias gastrointestinales o eventos cardiovasculares. Como todo medicamento, no está exento de efectos adversos, principalmente en el hígado, por lo cual se recomienda no superar los 4.000 mg diarios para disminuir el riesgo de toxicidad hepática.

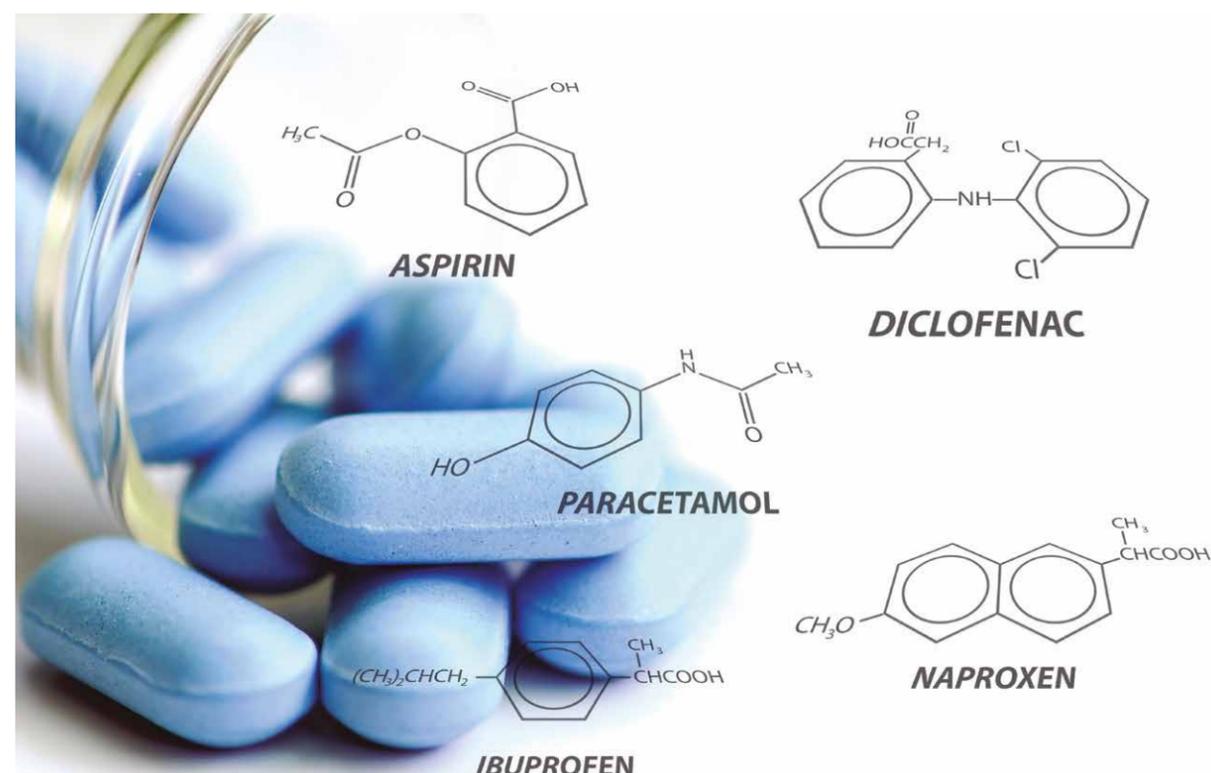
Siguiendo ciertos principios simples, es posible obtener el mejor beneficio de los AINE y minimizar sus efectos adversos:

- Utilizar todas las medidas no farmacológicas que ayudan a controlar el dolor y la inflamación, incluyendo el reposo, la inmovilización del área afectada, la aplicación local de frío o calor, entre otras.
- Para aliviar la fiebre o el dolor leve a moderado se recomienda recurrir en primer lugar al paracetamol.
- En caso de ser imprescindible el efecto antiinflamatorio de un AINE, la selección se guiará por el perfil de riesgo de complicaciones digestivas y cardiovasculares de cada paciente en particular.
- Evitar el uso simultáneo de dos AINE.
- No usarlos durante un período mayor de 3 días como antifebril, ni por más de 5 días como analgésico, debiéndose consultar al médico si estos síntomas persisten por más tiempo.
- En todos los casos la clave es usar la dosis más baja que resulte efectiva y por el menor tiempo po-

sible. No hay un mínimo de duración que esté libre de la posibilidad de complicaciones.

- Si hay antecedente de úlcera péptica o se utiliza el AINE junto con otros fármacos que aumentan el riesgo digestivo, se puede asociar el antiinflamatorio con un inhibidor del ácido gástrico como el omeprazol, o seleccionar un AINE de nueva generación (COX-2) selectivo, o ambas cosas. Quienes tienen una úlcera actual o antecedentes de úlcera complicada no deberían usar ningún tipo de AINE.
- Las personas que ya han sufrido un infarto o un ACV y aquellos con un riesgo aumentado por edad avanzada, diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo o dislipemia deberían evitar los AINE que aumentan el riesgo cardiovascular. Las alternativas seguras parecen ser el naproxeno y el ibuprofeno en dosis de hasta 1.200 mg diarios.
- Para quienes tienen hipertensión arterial o enfermedad renal crónica es preferible evitar los AINE o, en todo caso, extremar las precauciones de uso, ya que todos sin excepción pueden agravarlas.
- Si durante el tratamiento aparecen molestias, se sugiere suspender la medicación y recurrir rápidamente al consejo del profesional.

Un uso consciente y prudente de los AINE en particular y de los fármacos en general permite aprovechar todos sus beneficios y disminuir sus riesgos.*



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



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

El desarrollo humano trae aparejados todo tipo de cambios, algunos positivos, otros no tanto. Pero todos abren siempre nuevas posibilidades y oportunidades. El cuidado del medio ambiente, como tema, gana espacio en nuestra sociedad y genera nuevos trabajos y profesiones.

Una mujer se levanta, se viste, y llega a su trabajo: conectar las líneas de teléfono para que la gente pueda comunicarse. Un hombre amanece temprano, ordeña sus vacas, carga sus tachos y casa por casa reparte la leche. La operadora y el lechero son solo dos de los trabajos que hoy ya no existen. El mundo cambia, y con él van cambiando las ocupaciones. Desaparecen algunas, se crean otras.

No sabemos a ciencia cierta cuáles serán esos nuevos trabajos a los que probablemente se dedicarán nuestros hijos, no muchos años más adelante. Pero sí podemos intuir cuáles serán los sectores donde esos nuevos empleos y profesiones podrían emerger.

El sector tecnológico aparece como obvio. Pero también debemos tener en cuenta un sector cuya importancia crece día a día y toma relevancia para las nuevas generaciones: el sector ambiental, donde surge con fuerza el empleo verde.

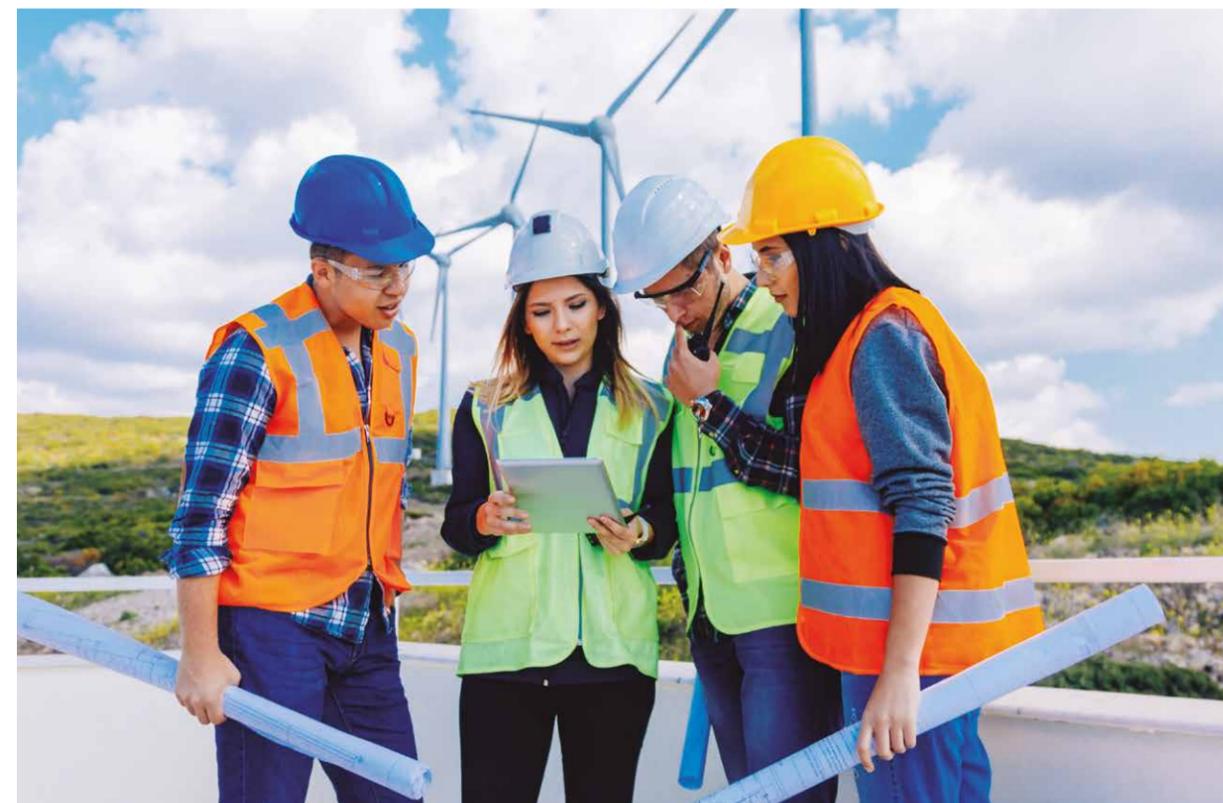
Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) "el empleo verde es aquel que se genera en una economía verde y que considera al mismo tiempo las dimensiones económicas, sociales y ambientales. Las actividades laborales de este tipo de empleo deben desarrollarse en sectores con sostenibilidad ambiental y estos deben generar externalidades po-

sitivas para el medio ambiente o contribuir considerablemente a reducir las externalidades negativas de los modelos económico-productivo tradicionales".

El estudio "Empleo verde en la Argentina", realizado por la filial local de la OIT, afirma que: "La economía verde ofrece numerosas oportunidades para crear empleos de calidad. El estudio mostró que existen oportunidades para generar trabajo decente en actividades con sostenibilidad ambiental en toda la estructura productiva argentina y para una importante variedad de perfiles de trabajadores: en grandes ciudades y zonas rurales; para mujeres y varones, y para distintos niveles de calificación y grupos etarios".

El cuidado del ambiente y las empresas

La sustentabilidad ha dejado de ser una simple palabra de moda para llenarse de contenido real y convertirse en algo imprescindible en el mundo empresarial. La legislación suma normas y se pone más seria y exigente en estos aspectos, obligando a las empresas a cumplir con nuevos requisitos vinculados a la ecología y el cuidado del medio ambiente. Para esto, se requieren profesionales que puedan encargarse de adaptar las políticas empresariales a las nuevas reglas. Son los llamados empleos verdes, que seguramente serán muy requeridos en los próximos años.



Algunas de estas carreras son:

Grado en Ciencias Ambientales: en este programa se forman profesionales con visión multidisciplinaria sobre la problemática ambiental de nuestros días. Están totalmente habilitados para atender aspectos científicos, técnicos y sociales que puedan repercutir en la política empresarial.

- **Las Ciencias Ambientales** reúnen la evaluación científica de las potencialidades, limitaciones y susceptibilidades del ambiente, con el desarrollo de soluciones a los problemas de deterioro de la calidad ambiental. Constituyen una respuesta a los requerimientos de armonizar el desarrollo con la preservación de la calidad de los recursos naturales renovables y con la conservación de la calidad del ambiente.

- **Derecho ambiental** es una especialización de la carrera de Derecho. Los abogados especialistas en derecho ambiental tienen un campo de acción en crecimiento, tanto en el sector público, buscando medidas que permitan regular el crecimiento y el desarrollo de manera sostenible, como en el sector privado, donde es necesario estudiar estos temas para trabajar sobre los aspectos de responsabilidad pública y penal.

- **La Licenciatura en Gestión Ambiental** forma profesionales especializados en el análisis de la re-

lación entre la actividad humana y el ambiente, procurando una interacción armónica que conduzca a evitar desequilibrios que terminan afectando la calidad de vida en la Tierra. El propósito es formar graduados comprometidos con la conservación del ambiente, capaces de prevenir, corregir y remediar problemas ambientales detectados en su ámbito de actuación, y con capacidades para trabajar en equipos multi e interdisciplinarios, tanto en el sector privado como en el público, organizaciones no gubernamentales, etc.

- **Técnico de calidad del medio ambiente:** dirige, coordina y controla la gestión ambiental de una empresa e instala estándares de calidad para cuidar al planeta. Trabaja en el diseño de procesos y sistemas de una empresa para generar cambios en el cuidado ambiental.

El medio ambiente y las ciencias

En el ámbito científico, son muchas las carreras que cuentan con especializaciones destinadas al cuidado del medio ambiente.

- **Biología ambiental:** trabaja sobre el desarrollo, uso y regulación de sistemas biológicos para la remediación de entornos contaminados como tierra, aire, agua y para procesos amigables con el



entorno natural de las tecnologías verdes y el desarrollo sustentable. Tiene su campo de acción también en los cultivos, logrando reducir el uso de pesticidas y creando plantas más sanas y resistentes.

- **Biología:** esta tradicional carrera encuentra un nuevo mundo de oportunidades cubriendo las necesidades de las empresas en el cuidado y la reducción de daños en los ecosistemas en los que actúan. Flora y fauna hoy deben ser cuidados y respetados correctamente.

- **Ciencias del Mar:** se trata de un perfil multidisciplinario especializado en evitar la sobreexplotación de mares y océanos, el deterioro ambiental y la mala gestión de recursos marítimos. Trabajan en relación con las actividades pesqueras, el funcionamiento de los puertos o con la acuicultura. Factores muy importantes en cuanto a la exportación de productos y servicios.

- **Geología:** la tradicional carrera se reinventa y los expertos se capacitan para gestionar la correcta aplicación de nuevas tecnologías o procesos industriales en una determinada zona o comunidad.

Las nuevas energías

Tal vez una de las actividades que más impulso ha recibido es la búsqueda de alternativas en la producción de energías que sean renovables, limpias y con buenos costos de producción.

En nuestro país, la ley de generación distribuida le dio un empujón más a este sector. "En las ciudades antes era impensado tener sistemas fotovoltaicos, salvo en zonas con muy mal servicio eléctrico, que necesitaban un backup y querían alternativas más

limpias y silenciosas al grupo electrógeno. Con la ley cualquiera con un techo con sol puede instalarse paneles fotovoltaicos", afirma Ariel Mesch, ingeniero industrial, especialista en energías renovables. Para trabajar en el área de la comercialización de energía existen diferentes alternativas. "Uno puede formarse en temas de energías renovables desde diferentes perspectivas. Definitivamente las carreras de Ingeniería (Mecánica, Química, e Industrial) abren puertas para el desarrollo y diseño de nuevas tecnologías.

En la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM) existe la carrera de Ingeniería en Energía, donde uno puede especializarse en Renovables, si así lo quisiera. El posgrado en Energías Renovables de la UTN es el más prestigioso del país y para realizarlo hay que tener un título universitario preferentemente de Ingeniería –nos cuenta Ariel–. Uno puede formarse también como instalador calificado. Existen varias escuelas, algunas con títulos formales para ser instalador fotovoltaico, en donde es necesario tener algún título de electricista, mientras que para instalar sistemas térmicos es importante tener conocimientos de plomería y preferentemente de calderista", añade @mesch, como lo encontramos en Twitter, donde es muy activo e informativo.

Las alternativas para darle un enfoque medioambiental a la trayectoria laboral son muchas, variadas e interesantes y están en constante crecimiento y renovación. Por eso hoy, trabajar para cuidar el medio ambiente no es una simple frase, es una realidad con mucho futuro. *



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

FEMEBA Promueve: un compromiso para cuidar a nuestras comunidades

Diseñamos un conjunto de acciones en diferentes áreas para trabajar en un tema preocupante para todos: el consumo de sustancias problemáticas. Sumando esfuerzos, podemos mejorar nuestra sociedad.

Influir positivamente en las comunidades en las que trabaja es algo fundamental para FEMEBA. Por eso, la Federación Médica siempre busca maneras de hacer su aporte a la sociedad.

Hoy, uno de los temas que preocupa a todos por su impacto social es el consumo problemático de sustancias que afecta a la sociedad en su conjunto, y muy especialmente a los jóvenes y adolescentes.

“Desarrollamos FEMEBA Promueve, un programa de Responsabilidad Social Institucional con el fin de llegar a toda la comunidad bonaerense con la propuesta de acercarle a todos los habitantes de las diferentes localidades un programa de prevención en consumo de sustancias”, nos cuenta el Dr. Ignacio Elliff, presidente de la EP de Roque Pérez y encargado del programa.

Si bien cada localidad tiene sus particularidades, el consumo atraviesa a toda la sociedad y su complejidad requiere un abordaje integral, multidisciplinario, colectivo y en términos relacionales.

“El proyecto se implementó inicialmente en Lobos y Roque Pérez, ejecutado desde FEMEBA y las Entidades Primarias, en articulación con diferentes organismos municipales y provinciales como escuelas, CPA, CAP, policía, etc. y otras organizaciones de la comunidad como clubes, comedores, ONG, etc., durante cinco meses aproximadamente”, agrega el Dr. Elliff.

Más adelante, será replicado con adecuaciones en cada comunidad, “es un programa que va a perdurar en el largo plazo, sumando localidades y manteniendo actividades en las que ya visitamos. El plan, para 2020, es incorporar una localidad por mes, entre febrero y diciembre, en concordancia con la actividad escolar. Llegar a 8 o 9 localidades este año sería óptimo”, completa el Dr. Elliff.

Mucho por lograr, mucho por hacer

Más allá de la meta principal, que es contribuir a la prevención del consumo problemático de sustancias, a través un abordaje integral e interinstitucional, este proyecto se propone también:

- **Fortalecer los vínculos entre FEMEBA y las Entidades Primarias, sus médicos y médicas y la comunidad en general.**
- **Realizar análisis situacionales locales para conocer, evaluar y optimizar los recursos de cada comunidad.**
- **Brindar información y sensibilizar sobre temas vinculados a la salud, desde un abordaje integral.**
- **Cuestionar antiguas concepciones que reducen el consumo a un aspecto individual relacionado a la salud mental de cada sujeto.**
- **Promover la formación de promotores/as de salud.**
- **Fomentar el trabajo en red de familias y médicos expertos en la temática, para lograr un trabajo de prevención, promoción y aten-**



ción de las problemáticas, con continuidad en el tiempo.

Ejes de trabajo: un enfoque integral

La prioridad es llegar a la comunidad con una estrategia integral. “El foco concreto –o público primario– está puesto en los adolescentes concientizándolos y brindándoles herramientas para generar su propia conciencia respecto al uso y abuso de sustancias, desde las aceptadas socialmente –tabaco y alcohol– hasta las que entran luego por las puertas que estas van abriendo.

No quedan fuera –como público objetivo– los adultos que acompañan e interactúan con los adolescentes, como las familias, la escuela, clubes, colectivos ciudadanos, etc.”, describe Elliff.

La idea, primero, es instalar en superficie una problemática presente en toda la provincia, de manera transversal. Y luego aportar conocimiento e instrumentos de trabajo para que cualquier actor de la sociedad pueda detectar la problemática y saber cómo actuar o a quién recurrir.

El programa cuenta, además, con el acompañamiento provincial de la Subsecretaría de Determinantes Sociales y a nivel Nación con la experiencia de la SEDRONAR. “La propuesta está centrada en tres ejes: educación, territorio y campaña. Se realizan en simultáneo actividades de promoción y prevención de la salud como talleres, charlas con especialistas, jornadas de capacitación, cursos de

formación profesional, entre otras, cuyos destinatarios fueron jóvenes y adultos”, explica Elliff.

Los tres ejes hacen sinergia entre sí, permitiendo cumplir los objetivos del programa:

Educación: actividades destinadas a formar jóvenes y adultos en la temática en el ámbito de la educación formal.

Territorio: actividades recreativas deportivas y de APS tendientes a fortalecer los vínculos en la comunidad y a generar prácticas de cuidado en barrios desfavorecidos

Campaña: elaboración y difusión de piezas comunicacionales para informar y sensibilizar sobre pautas de consumo responsable.

Trabajo en equipo: más y mejores resultados

El abordaje de esta problemática requiere un tratamiento integral, acercarse a ella desde distintos ángulos. Por eso desarrollamos equipos de trabajo multidisciplinarios integrados por:

• **Equipo Técnico Operativo de FEMEBA:** psicóloga, trabajadora social, comunicador social y soporte del área diseño.

• **Equipo Entidad Primaria:** directivos, empleados con vocación social-comunitaria y un referente local que actuará de articulador.

“El recibimiento del programa fue excepcional, hemos cosechado muchos amigos y sumado mucha experiencia en esta etapa inicial”, concluye el Dr. Elliff. *



Algo para hacer: pueblos gastronómicos de Buenos Aires



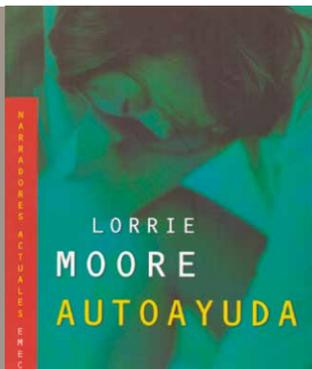
La Provincia de Buenos Aires es rica en las llamadas Rutas gastronómicas, que nos invitan a recorrer la provincia a través de sus sabores. Para probar podemos visitar los que se conocen como pueblos gastronómicos. Carlos Keen a 15 km de Luján en dirección a San Andrés de Giles. Los restaurantes del pueblo se ubican, en su mayoría, alrededor de la vieja estación. Conservan sus fachadas originales recicladas, con ambientes cálidos y agradables, típicos de zonas rurales. Angelus Restaurant, Pago Chico, Don José y Los Girasoles son algunos de los más destacados. Camino a Navarro nos encontramos con Tomás Jofré, un pueblo de unas 22 manzanas rodeadas por campos destinados a la pastura del ganado. Puestitos para comprar directamente a los productores y restaurantes, en su mayoría especializados en pastas caseras y fiambres, son los platos fuertes. Los dos más antiguos son Silvano y Fronteras, viejos almacenes de ramos generales convertidos en restaurantes. Considerado Bien de Interés Histórico Nacional desde 1994, Capilla del Señor le ofrece a los turistas-comensales un circuito de restaurantes de campo ideal para sentirse cerca de la cultura campestre y sus comidas caseras, tan simples que llegan directo del corazón al paladar.

Algo para ver: Inside Bill's Brain - Decoding Bill Gates (Bill Gates bajo la lupa)



"¿Cuál es tu peor miedo?" Con esa pregunta comienza el documental sobre uno de los hombres más inteligentes del mundo. "Que mi cerebro deje de funcionar" fue la brillante respuesta que demuestra que eso está lejos de suceder. La miniserie documental, creada por Netflix, es una verdadera joyita en su género. Fue realizada por Davis Guggenheim, ganador del Oscar y responsable de 'An Inconvenient Truth' (La verdad incómoda). Fue un trabajo que duró un par de años durante los cuales siguieron los pasos de Bill Gates con el objetivo de mostrar "una mirada sincera del ex ejecutivo de Microsoft y actual filántropo". Y lo lograron. La serie también explora parte del lado personal de Bill Gates y la relación que tiene con otras personas como con su esposa y colaboradora, Melinda.

Algo para leer: Lorrie Moore



Es una escritora de ficción americana conocida, principalmente por sus cuentos humorísticos y conmovedores. Nació el 13 de enero de 1957. Uno de los rasgos más salientes de su prosa es su cautivante habilidad para llevarnos al detalle combinando palabras y estructuras gramaticales de tal manera que pareciera que las escenas se volvieran objetos palpables. Sus colecciones de cuentos son Autoayuda (1985), Like Life, los Pájaros de América (best seller del New York Times), y Gracias por la compañía. Y sus novelas son Anagramas (1986), ¿Quién mantendrá el hospital de rana? (1994), y Una puerta en la escalera (2009). Leerla es una experiencia imperdible.



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

Julio Verne: aventuras, supercherías y mucha imaginación

Por Carolina Cazes

El submarino del capitán Nemo, las videoconferencias y los noticieros, las velas solares y el módulo lunar, el amerizaje desde el espacio, la publicidad en el aire, el helicóptero y hasta Internet; todas estas cosas vivieron en la mente de un hombre mucho antes de habitar la realidad.

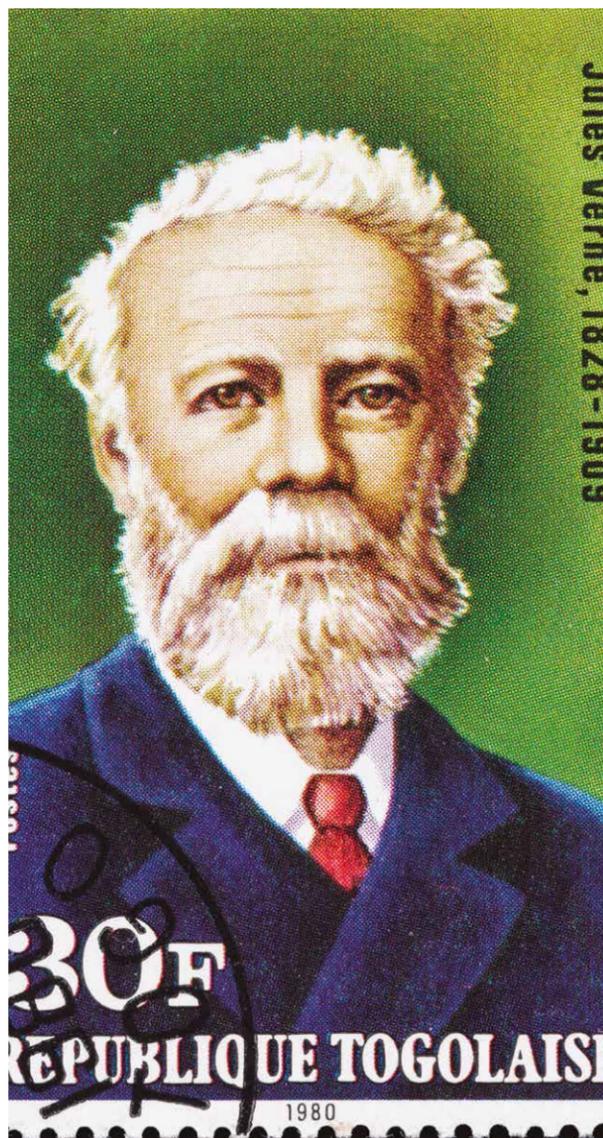
Julio Verne nació en Nantes, el 8 de febrero de 1828. Su nombre completo era Jules Gabriel Verne Allote, abandonó la carrera de abogado que quería imponerle su familia para dedicarse a la literatura, donde además pudo volcar su profunda curiosidad por cualquier avance tecnológico, así como una asombrosa capacidad de trabajo, aún a costa de su salud.

¿Cómo nació esta pasión por los mundos lejanos, por el futuro y sus posibilidades en el padre de la ciencia ficción? Hay varias versiones, inspiradoras pero pedestres, y seguramente verdaderas y otra encantadora, fascinante y probablemente apócrifa, pero en la que todos queremos creer.

Muchas historias, una pasión

Es innegable que una de las primeras fuentes de inspiración la recibiera de muy pequeño cuando a los seis años concurrió junto a su hermano Paul al pensionado de la señora Sambain.

Esta profesora les relataba las historias de su marido, un capitán de barco que había zarpado de Nantes treinta años atrás. Ella lo imaginaba viviendo aventuras en exóticos países. El personaje principal de la novela 'Mistress Branican' es un homenaje a Madame Sambain, una de las pocas heroínas de Verne. Estas aventuras imaginarias despertaron aún más la vocación marinera de estos niños, a tal punto

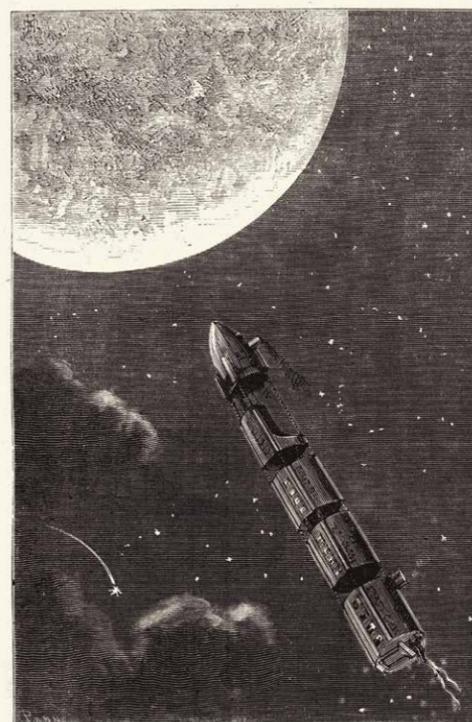


SOMOS MEDICOS

que su diversión favorita era contemplar la descarga y estiba de mercancías en los muelles. De todos los barcos que veían, tenían especial admiración por el piróscabo, primer intento de navegación a vapor.

Otra influencia fundamental fue la del señor Bodin, boticario y librero, su gran colaborador. Bodin lo guiaba en sus lecturas de viajes y puso en sus manos las obras del Barón de Humboldt, los relatos de Marco Polo y de todos los viajeros famosos. Todo muy a pesar de su padre, el abogado Pierre Verne, quien intentaba que los "libros peligrosos" no llegaran a su hijo. Afortunadamente para todos sus lectores, no tuvo éxito.

Desde muy pequeño se las ingeniaba para alimentar sus pasiones. Así lo demuestra su primera carta escrita en 1836, cuando tenía 8 años. La carta estaba dirigida a su tía y tenía errores de ortografía propios de su edad pero demostraba su pasión por los objetos científicos. Decía: "*Madame de Chateaubourg, 3er. piso en l'Orient. Te ruego que vuelvas a vernos, porque yo te quiero con todo mi corazón. Y además quieres traerme los pequeños telégrafos que tú nos habías prometido. (...) Adiós, mi querida tía, no olvides los pequeños telégrafos, por favor.*"



Les trains de projectiles pour la Lune (p. 111).

El delicioso encanto de lo verosímil

Cuenta la primera biografía de Verne, su sobrina Margüerite Allotte de la Fuÿe, que, a los once años, Jules se fugó de su casa para embarcarse como grumete rumbo a las Indias, en un barco llamado La Coralie, con la intención de traerle un collar de coral a su prima Caroline, de quien estaba enamorado.

La aventura quedó truncada como el amor, pues Jules fue capturado por su padre antes de partir. El joven aventurero recibió un duro castigo y debió prometer que de allí en más solo viajaría con la imaginación. Y vaya que lo hizo en sus más de 50 novelas y unos 20 cuentos.

Hubo que esperar hasta los años sesenta para que algunos estudiosos de la obra de Verne, liderados por Charles-Noël Martin, descubrieran que la biografía escrita por Margüerite estaba plagada de invenciones y que la mayoría de las biografías posteriores repitieron la historia convirtiéndola en una leyenda que la autora habría inventado para realzar la personalidad aventurera del escritor. El mismo Verne confirma esta sospecha en *Recuerdos de infancia y juventud*, un ensayo que escribirá años más tarde, en el que no menciona en ningún momento dicha aventura. *



Le capitaine Nicholl (p. 58).



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

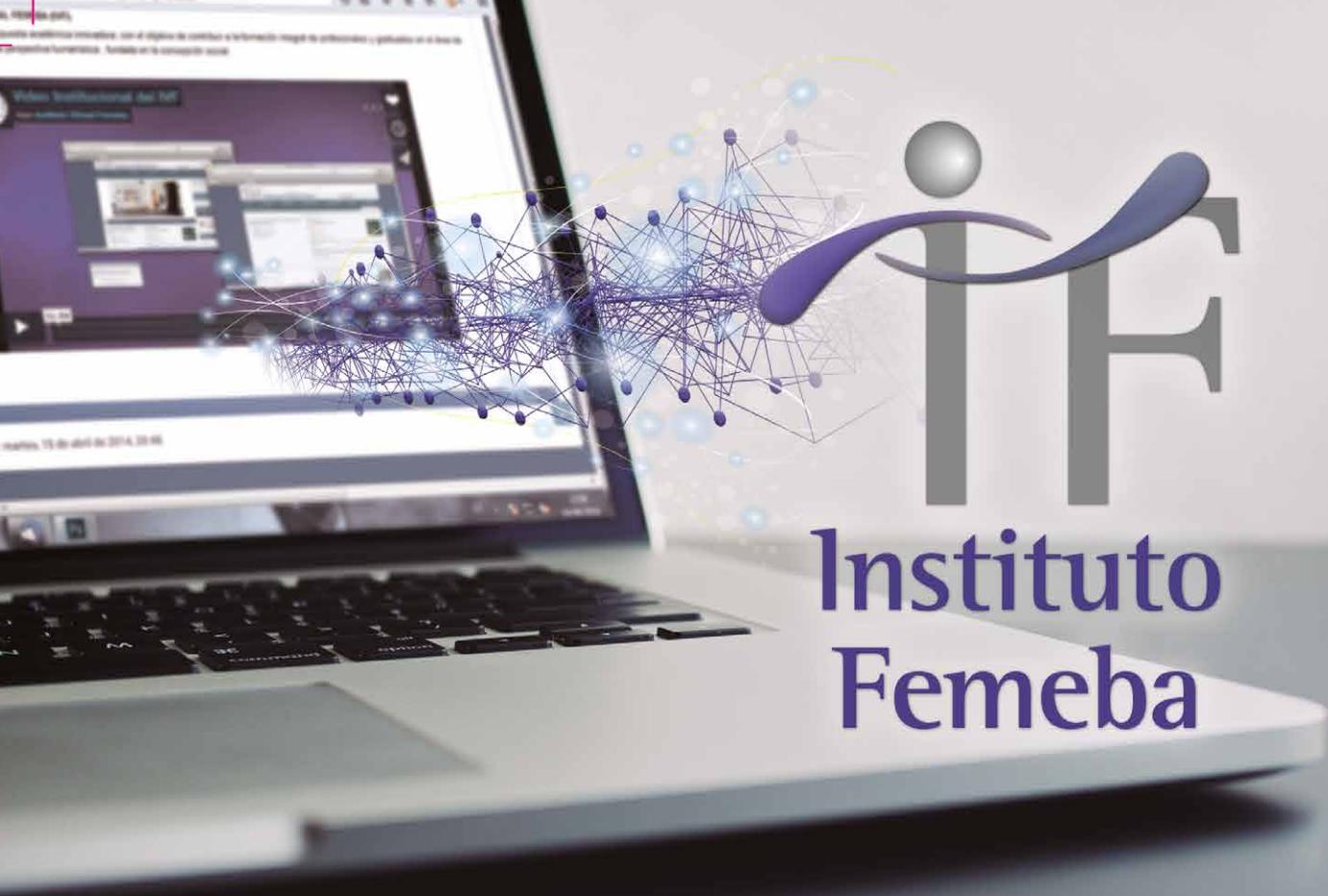
Respaldamos la creatividad, el sentido lúdico y la vida sana, desarrollando distintas actividades que potencian el bienestar y el buen vivir

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