SOMOS MEDICOS

MAY/JUN 2017

Entrevistas

Ingrid Beck

El humor: esa gran manera de decir lo que uno quiere

Actualidad Terapéutica

Cuando lavarse las manos significa comprometerse

De viaje

Balcarce, un circuito para conocer a Juan Manuel Fangio

FEMEBA
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.

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

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

www.fundacionfemeba.org.ar

Contenidos

06.
ACTUALIDAD PROFESIONAL
Estar quemado es mucho más que una expresión

08.
DE VIAJE
Balcarce, un circuito para conocer a Juan Manuel Fangio

14.
NUESTROS MÉDICOS
Dra. Cristina Borrajo: la medicina y la vida, todo al 100%

18.
SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS
Rico y sano en el mismo plato: la tendencia de la cocina saludable

23.
ENTREVISTAS
Ingrid Beck. El humor: esa gran manera de decir lo que uno quiere

32.
TECNOLOGÍA
La realidad virtual, un mundo dentro del mundo

36.
ENTRE COPAS
El Malbec, un argentino existoso

40.
ACTUALIDAD TERAPÉUTICA
Cuando lavarse las manos significa comprometerse

42.
ECO MUNDO
El sol, un mate y una ducha bien caliente para cuidar el medioambiente

46.
MUNDO FEMEBA
Programa Argentino de Medicina Paliativa-Fundación FEMEBA: la calidad de vida en primer plano

48.
SALIDAS, CULTURA Y OCIO
Pizzerías de calle Corrientes
Algo para escuchar: Carla Morrison
Algo para leer: Julian Barnes

49.
PERFILES
Spinetta y Cerati: Té para dos

Staff

Director:
Guillermo Cobián

Comité Editorial
Liberto Castilha
Christian Márquez
Diego Regueiro
Oscar Sainz
Verónica Schiavina

Colaboradores:
Martín Cañás
Fernando Flores
Sandro Scafati
Martín Urtasun

Coordinación:
Dolores Massey

Redacción y Edición:
Carolina Cazes

Directora de Arte:
Bernarda Ghio

Impresión:
Arte y Letras S.A.
Salcedo 3442 C.A.B.A.
Buenos Aires, febrero de 2017.

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

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.

Estar quemado es mucho más que una expresión

El burnout o síndrome del quemado es un mal moderno que afecta cada vez a más personas en nuestro país y en el mundo, generando grandes problemas. Las áreas sanitarias y sociales son las más afectadas y ponen en riesgo la salud de los profesionales y la calidad de la atención.

Agotamiento emocional, despersonalización, disminución de la realización personal entre individuos que realizan su trabajo en condiciones exigentes y estresantes que superan la capacidad de sus estrategias de afrontamiento y sus expectativas, a veces con ideas frustrantes y poco realistas. Tales son las principales características del síndrome del quemado o *burnout* tal como lo definieran Maslach y Jackson en 1986. También se lo conoce como síndrome de sobrecarga emocional, síndrome de desgaste profesional, o síndrome de fatiga en el trabajo y fue descripta por primera vez por Herbert J. Freudenberger en 1974.

En sus comienzos, el concepto fue definido en referencia a trabajadores del ámbito social y sanitario. Pero en la actualidad se ha generalizado a casi todas las actividades. Incluso el concepto "estoy quemado" se usa, en el habla cotidiana para expresar cansancio y bajo rendimiento en cualquier ámbito.

Los individuos que padecen este mal se sienten cansados desde el momento de levantarse y el trabajo ya no les produce incentivos, eso les provoca un fuerte sentimiento de impotencia. En apariencia, el síndrome se parece mucho a la sensibilidad, la depresión y la insatisfacción y suele confundirse con esos estados.

Las consecuencias del agotamiento han sido descriptas en numerosos estudios. En lo individual puede afectar la salud, y producir problemas físicos como cefaleas, molestias gastrointestinales, insomnio, entre otros y psicosomáticos como depresión, ansiedad, baja autoestima, sentimientos de culpa y baja tolerancia a la frustración.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo considera un factor de riesgo laboral, ya que puede afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso ser causa de enfermedad y poner en riesgo la vida. En lo individual, el impacto incluye problemas familiares, conflictos trabajo-hogar y reducción de la calidad de vida. Respecto a la actividad laboral, las consecuencias pueden incluir insatisfacción con el trabajo, ausentismo injustificado, renuncia y abandono del trabajo, reducción de la calidad y errores en la atención.

Quemados industria nacional

Si bien los datos de prevalencia son variables de acuerdo al ámbito donde se mida y a los instrumentos que se utilicen, dos grandes encuestas recientes señalan una alta prevalencia en nuestro país.

En 2012, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) realizó un estudio comparativo de las condiciones de trabajo y salud de los profesionales de la medicina en Argentina, Brasil, Costa Rica y Perú. El relevamiento detectó una alta incidencia de *burnout* entre los profesionales de estos países.

En Argentina el índice de *burnout* en los médicos fue del 59%, del 52% en Brasil, del 56% en Costa Rica, y del 11% en Perú. En cuanto a las enfermeras, los porcentajes ascendieron al 55% en la Argentina, el 54% en Brasil, el 43% en Costa Rica, y 11% en Perú.

Dos años después se realizó otra encuesta, sobre 11.530 profesionales de la salud de España y Latinoamérica. De la muestra, 85% eran médicos y el 65% eran argentinos. El estudio evaluó la presencia de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal y señaló a los profesionales argentinos como los más afectados. En la escala utilizada, el valor medio más alto se observó en la Argentina con 27 puntos, seguido de España con 26,1. México, Ecuador, Perú, Guatemala y El Salvador obtuvieron valores de 8 a 9 puntos más bajos.

En Argentina el índice de burnout en los médicos fue del 59%, el 52% en Brasil, el 56% en Costa Rica, y el 11% en Perú.

Ser mujer, realizar guardias, padecer una enfermedad crónica, ser soltero o divorciado y haber pasado el último año sin trabajar por cualquier causa fueron todos factores que se asociaron estrechamente al *burnout* en la dimensión agotamiento emocional en todos los países.

En cuanto a la "despersonalización" las mujeres lograban una incidencia más baja, pero hacer guardias y haber estado sin trabajo durante el año previo al estudio se asociaron con niveles altos.

En el ítem "realización personal", las mujeres mostraron niveles menores que los hombres, y los solteros, más bajos que el resto.

Eficacia de las intervenciones

Dos revisiones sistemáticas y metaanálisis publicadas a fines de 2016, evaluaron las intervenciones controladas para reducir el *burnout* en los médicos.

Ambas revelaron que los programas de intervención enfocados solamente en los médicos se asocian con beneficios pequeños, pero que la adopción de enfoques dirigidos a lograr cambios en la organización mejoraba los resultados. Estos hallazgos apoyan la opinión de que el agotamiento es un problema de toda la organización de atención de la salud, y no solamente de los individuos.

Dentro de las medidas que han mostrado algún grado de eficacia se encuentran: la implementación de programas de acondicionamiento y apoyo físico o psicológico, gestión flexible de guardias y rotaciones, fomento de buena atmósfera de equipo con espacios y objetivos comunes, tiempo adecuado para cada paciente, minimizar la burocracia con apoyo de personal auxiliar, formación continua dentro de la jornada laboral, etc.

Violencia laboral en el ámbito de la salud y *burnout*

Las demandas sociales, legales e institucionales, la baja retribución económica y la falta de una formación adecuada para manejar la empatía con los pacientes, han sido señaladas como otros factores que influencian el desarrollo del síndrome de agotamiento.

Sin lugar a dudas, en los últimos tiempos la violencia y las agresiones contra médicos y otros profesionales de la salud, constituyen un aspecto muy vinculado al *burnout*.

Un estudio realizado por (FEMEBA) a fines de 2016, reveló que casi el 60% de los médicos bonaerenses sufrieron algún tipo de violencia, tanto física como verbal, en el ámbito laboral. De ellos, el 65 % fue víctima en el ámbito público. La investigación buscaba identificar de manera eficaz y certera la magnitud de la problemática.

Hacia dónde ir

Diversos y recientes estudios indican que el síndrome de *burnout* requiere una mirada que vaya más allá del individuo y que debe posarse también en lo institucional. Alcanzar un progreso significativo requerirá esfuerzos colaborativos de los organismos estatales nacionales y provinciales, las organizaciones de atención de la salud, líderes y los médicos individuales, ya que cada uno es responsable de los factores que contribuyen al problema y debe ser parte de la solución. ✻

Balcarce, un circuito para conocer a Juan Manuel Fangio

Un recorrido por las tierras del campeón nos lleva a descubrir una ciudad que tiene mucho para ofrecer y su figura en cada rincón.

Sierras que no ignoran su cercanía con el mar. Ese es el entorno donde se emplaza la ciudad de Balcarce, al sudeste de la Provincia de Buenos Aires, a 60 kilómetros de Mar del Plata y unos 100 kilómetros de Tandil.

Los caminos ondulados y las sierras en el horizonte son el atractivo natural de esta ciudad tranquila que invita al disfrute. A estos paisajes, Balcarce suma un atractivo importante: seguir los pasos de su hijo más pródigo, Juan Manuel Fangio, el mejor corredor de todos los tiempos.

Aunque Fangio dejó de correr en 1958, hubo que esperar hasta el siglo XXI para que Michael Schumacher superara el récord del quíntuple campeón. Aun así, sigue siendo el único piloto que ganó campeonatos de Fórmula 1 con cuatro escuderías distintas y el campeón más longevo de la historia con 46 años y 41 días. Pero no solo sus triunfos deportivos convierten a Juan Manuel Fangio en un personaje entrañable y en una figura de importancia internacional. Sus valores también lo ponen en el podio. Sencillez y grandeza se conjugan en la figura de este gran corredor.

Balcarce, hace posible lo que para sus contrincantes no lo fuera: seguir los pasos de este grande y alcanzarlo.

Conociendo al mito

El Museo del Automovilismo Juan Manuel Fangio es un buen lugar para comenzar. Despliega ocho ban-

dejas que permiten recorrer la historia de este maravilloso personaje para conocer desde su historia personal hasta los hitos de sus logros deportivos como el Flecha de Plata.

En el anexo del Museo, se encuentra el Multiespacio Fangio, donde se pueden contemplar 50 unidades clásicas de la historia del automovilismo. Allí está, además, el Fangio Sport Café, un punto de encuentro ya tradicional de Balcarce. Es el lugar ideal para sentarse a planear la visita por la ciudad respirando a Fangio.

Este café temático está enfocado a los deportes, especialmente al automovilismo. Tiene un menú variado con una carta informal que incluye ensaladas, sándwiches gourmet, platos elaborados y la mejor pastelería. Además, en La Boutique se pueden encontrar numerosos souvenirs para llevar de recuerdo.

En el cuarto piso, el Fangio Club Restaurante ofrece cocina de autor con una amplia carta gourmet, una atractiva cava con las mejores etiquetas para maridar cada uno de los platos y la posibilidad de disfrutar una buena comida en la terraza.

Caminando por el pueblo, también se puede fotografiar la casa natal del campeón donde funcionara su primer taller.

Bandera de largada

El autódromo Juan Manuel Fangio es un gran atractivo tanto deportivo, como turístico. Su recorrido de 4.952 metros se ubica en la ladera noroeste de la sierra La Barrosa de Balcarce, a pocos kilómetros del centro de la ciudad. Sitio obligado para los amantes del automovilismo que pueden transitar los casi cinco mil metros de circuito para correr su propia carrera.

Huéspedes de Fangio, literalmente

A solo 18 kilómetros del centro de Balcarce, se encuentra la Estancia El Casco de J.M.Fangio, donde es posible alojarse en la casa que fuera del campeón.
La estancia tiene 12 hectáreas y dos casas: "La prudencia" y "La pasión" llamadas así por los valores que se admiran de Fangio.

La Prudencia era la casa original donde Fangio vivió sus últimos años y donde recibió a grandes personalidades y amigos. Si bien está puesta en valor, respeta los ambientes tal como el campeón los dejó. En lo que fue su despacho, se hace el check in. Tiene cinco lujosas habitaciones identificadas por color, como en vida del quíntuple campeón.

La casa también conserva el amplio living, la sala de juegos, el comedor, la cocina original, el billar -único que queda en Balcarce- y el Gran Salón donde se ofrece desayuno campestre y una oferta gastronómica de alto nivel para almuerzos y cenas.

Por su parte en la casa La Pasión, hay 8 modernas suites especialmente ambientadas con la colección de autos en miniatura, fotos y recuerdos.

Además la estancia ofrece todo lo que un húesped necesita para disfrutar de su estadía y sentirse como en casa: piscina con solarium, spa de última generacion, gimnasio, canchas de tenis y de fútbol, bicicletas, ping-pong y un ajedrez gigante entre otras comodidades.

El Casco se completa con un gran espacio para eventos: El Monturero con capacidad hasta 250 personas y el Gran Salón hasta 60 personas brindan un servicio integral de catering, ambientación y musicalización.

La estancia brinda una escapada imperdible para parejas, familias y grupos de amigos que quieran vivenciar la mística de Quíntuple Campeón Mundial como asi también disfrurar del relax del campo a tan solo 18 km de Balcarce.

Fangio y mucho más

Como si la presencia viva del quíntuple campeón no fuera suficiente, la ciudad de Balcarce les da la bienvenida a los turistas con un sinfín de posibilidades.

En la ciudad y sus alrededores, es posible seguir las huellas del *arquitecto de las Pampas*. Se trata de las obras de Francisco Salamone (1897-1959) a quien se le encargó la construcción de una serie de edificios en varios distritos bonaerenses entre 1936 y 1940.

Realizó más de 60 edificios, en su mayoría públicos, en 25 municipios. Mataderos, cementerios, plazas y palacios municipales, que combinan el *art decó* y el futurismo italiano son las huellas que este singular arquitecto dejó en la provincia.

En la ciudad de Balcarce, la Plaza Libertad es una de estas obras. Está en el centro del cruce de cuatro avenidas principales. Tiene más de 4 hectáreas y está rodeada por una plantación de más de 120 tilos. En el centro su rotonda principal exhibe la réplica del Monumento a la República.

En 1936, Salamone realizó la remodelación de la Plaza Central. Originalmente, el italiano había diseñado el Monumento a la República, un conjunto central que tenía una confitería y la pirámide que se conocía popularmente como "la torta de bodas". Pero lamentablemente fue demolido en 1943 por diferencias políticas.

El mobiliario de la plaza y el resto de los elementos como pérgolas, puentes, bancos, farolas están distribuidos de forma tal que enfatizan los ejes de diseño.

El cementerio, el ex matadero y la Escuela de Educación Secundaria Nº 1 también tienen el sello del italiano. Realmente vale la pena visitarlas.

Además, las obras de Salamone no son los únicos atractivos arquitectónicos de la ciudad.

La plaza está rodeada de varios edificios dignos de una foto: el Museo Juan Manuel Fangio, el Edificio de la Sociedad Italiana Filantrópica Unida, la Farmacia Rapacini, el Banco Nación, el Palacio Municipal y la Iglesia Parroquial San José de estilo romano, inaugurada en 1886 y remodelada en 1934 con sus dos torres y un imponente altar de mármol en el interior.

Todos estos edificios junto con la Plaza Libertad fueron declarados Sitio Histórico Patrimonial e incorporados al patrimonio cultural de la Provincia de Buenos Aires.

Naturaleza también

La naturaleza es otro de los grandes atractivos de Balcarce y sus alrededores. La laguna y sierra La Brava ofrecen actividades recreativas para los amantes de la vida natural. Allí se puede practicar parapente, windsurf, trekking, canotaje, realizar cabalgatas y caminar hasta miradores en las sierras que despliegan espectaculares vistas de la ciudad, los campos sembrados y los cerros aledaños a los pies del visitante.

Y también para quienes les gusta disfrutar la naturaleza, para simplemente pasar un buen día al aire libre, al sur de la ciudad está el Parque Cerro El Triunfo con 21 hectáreas que cuentan con zona de parrillas, pista de ciclismo y mucho para recorrer y aprovechar el aire puro.

De postre

Otro de los grandes hitos de la ciudad es el postre que lleva su nombre. Lo curioso es que mientras vivió allí, se llamó Imperial. Bizcochuelo, merengue, dulce de leche, crema chantilly, coco rallado, vainilla en polvo, marrón glacé, nueces, praliné, crema de leche, pasta de almendra y azúcar impalpable. Sí, todo junto. Fue creado en la confitería París, de Guillermo Talou, en 1950 que luego vendió la receta a una firma de Mar del Plata, que lo rebautizó con el nombre de su ciudad de origen. Todos los años, el postre tiene su propia fiesta. El evento tiene su página de Facebook donde puede conocerse la fecha exacta y otros datos. *

cpsm SEGUROS CAJA DE MÉDICOS

Proteja su Entidad en Caja de Médicos Seguros

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

SEGURO DE VIDA COLECTIVO PARA AFILIADOS

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

SEGURO DE VIDA INTEGRAL PARA DIRECTORES DE ENTIDADES MÉDICAS

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

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

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

SSN SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN
Superintendencia de Seguros de la Nación
Órgano de Control de la Actividad Aseguradora y Reaseguradora.
0800-666-8400 - www.ssn.gob.ar - Nº de inscripción: 0721

Dra. Cristina Borrajo: la medicina y la vida, todo al 100%

Nos encontramos con la Dra. Cristina Borrajo, neumonóloga de Luján, en un bar de CABA. Nos sentamos en un pequeño patio que nos regala un poco de aire fresco para amenizar la charla que de por sí es animada y comenzamos a saltar entre temas que mezclan lo profesional y lo personal, como sucede en la vida misma.

Arrancamos por una pregunta que ya es un clásico. La medicina suele ser una carrera que se repite en las familias ¿fue su caso? ¿Cómo llegó a la carrera?
No, en mi familia no había casi médicos. Un hermano de mi madre era médico, y una prima pero que era contemporánea mía. Pero no fue eso. Fue una verdadera vocación, yo siempre supe que quería ser médica, desde chica. Siempre tuve la idea de que con la medicina podía ayudar a gente que lo necesitara. No sé si habré tenido algún gen altruista, *acota con su sonrisa franca*.

¿Qué significa la medicina para usted?
Cristina no duda en el diagnóstico y contesta: para mí la medicina es todo; es mi vida, es lo que me gusta ser, es lo que yo elegí. Significa todas las alegrías, todas las tristezas, la medicina es mi vida. La verdad es que no sé qué hubiera sido si no fuera médica.

¿Y dentro de la carrera, por qué neumonología?
Fue un poco casual, yo iba a seguir cardiología. Y un día, no sé muy bien por qué, descubrí los pulmones, ahí, al lado del corazón. Y me pareció interesante. A lo mejor porque era un campo menos explorado; en esa época no había tantos neumonólogos y a mí esas cosas que no están tan estudiadas me provocan como una especie de desafío. Y me tocó un lugar excelente para hacer la residencia que es el hospital Ferrer, así que amé más lo que había elegido...

¿Cómo fue su camino en la profesión y la vida hasta llegar a Luján?
Fue una elección que hicimos con Jorge, mi marido, que es porteño; los dos teníamos claro que no queríamos vivir, ni tener hijos en Buenos aires. Ninguno de los dos se había criado en una ciudad tan grande y elegimos irnos. Y nos fuimos a Luján porque me surgió una propuesta de trabajo, empecé a viajar yo, me gustó, alquilamos una casa, él se vino, hizo otra carrera, es licenciado en sistemas. Y estamos muy contentos de habernos establecido en esta ciudad, donde nacieron mis tres hijos.

¿Qué le da y qué le quita ejercer en una ciudad más pequeña que una ciudad capital?
Los primeros años tuve como un blanco, pero más porque tenía mis hijos que por estar en Luján. Entonces no viajaba tanto, pero después volví a viajar, hice cursos, fui presidenta de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) y presidenta de la Sociedad de Tisioneumonología de la Provincia de Buenos Aires. Pude desarrollar mi profesión plenamente.

¿Y cómo sigue la carrera?
Ahora estoy tramitando la jubilación en el Hospital y queremos abrir un centro de neumonología, el CENERR: Centro de Neumonología y Rehabilitación Respiratoria. Además de neumonólogos, vamos a tener un cardiólogo y un clínico y estamos tratando de convencer a la única neumonóloga infantil de Luján para que se sume. Profesionalmente es un paso importante; por primera vez, voy a tener todo mi trabajo en un solo lugar.

¿Van a dictar cursos para dejar de fumar?
Sí. Conmigo trabaja, hace ya 15 años, una nutricionista muy entrenada en tabaquismo. Hay pacientes que están en la misma. Los cursos son muy productivos.

¿A pesar de las medidas que se tomaron, de las prohibiciones de fumar, etc, sigue siendo alto el tabaquismo?
Bajó, gracias a las políticas y al precio de los cigarrillos que es una de las medidas que más impactan. Sobre todo, en los que inician que son los jóvenes y en los que están pensando dejar. La gente fuma menos, pero, aunque hoy no fumara nadie más, nosotros seguiríamos tratando pacientes con EPOC, infarto y enfermedades cardiovasculares 30 años más.

¿En cuánto tiempo de no fumador se van los efectos?
Depende de la patología. Pero los beneficios de dejar de fumar son muchísimos y rápidos. En el primer año se reducen la mitad las posibilidades de tener un infarto, pero la posibilidad de no tener cáncer de pulmón se iguala al no fumador en 20 años.

La medicina es una profesión muy exigente. ¿cómo logra equilibrar la vida personal y familiar con la profesión?
Primero la culpa. Como en toda mujer que trabaja, la culpa es un factor muy importante. Y en la medicina son muchas horas, incluso 2 o 3 veces por semana me tenía que ir a la noche y eso para una madre es terrible, lo viví con mucha culpa. Y yo tengo un marido que me acompañó y me acompaña y que es un excelente padre. Pero es el día de hoy que lo sigo viviendo con culpa a pesar de que mis hijos son grandes y de que ellos siempre me dicen "qué bien mamá lo que hacés", pero en el fondo a vos te parece que un día te lo van a reprochar... eso es la culpa...

¿El hecho de vivir en Luján mejoró el equilibrio entre la medicina y la vida del hogar, digamos?
Absolutamente. Yo veo a mis colegas que viven acá y comparo. Yo todos los días vuelvo a almorzar a mi casa, eso en Buenos Aires es casi una utopía. El hospital queda a 15 cuadras de mi casa y es lejos... yo podría ir caminando. Mis hijos podían volver del colegio solos, porque es un lugar seguro, yo tenía más tiempo para estar... creo que no podría haber hecho esto en Buenos Aires.

¿Y tiene algún cable a tierra, un hobby?
¡Sí! -*la doctora se entusiasma y nos cuenta*- a mí me gusta mucho leer soy muy lectora desde chica. En mi casa se leía mucho, había una gran biblioteca, donde había libros de Borges, de Puig... mi madre también era una gran lectora... Yo ando siempre con un libro

en la cartera. Y por suerte pude contagiárselo a mis hijos, que también son buenos lectores.

También me gusta mucho cocinar y las plantas, y hacer algunas cosas manuales... Yo siempre digo que mi abuela estaría contenta porque tantos años de liberación femenina y yo ¿qué hago? bordo, tejo, cuido las plantas -*la sonrisa constante de la doctora se hace más grande y le ilumina el rostro*- claro que a la vez hice toda mi carrera...

En la doxa, y sobre todo en el saber de las abuelas, suelen asociarse los problemas respiratorios con lo emocional ¿cree que este factor debe tenerse en cuenta en un diagnóstico?
Las abuelas tienen razón en muchas cosas y siempre hay que escucharlas. A ver, si una persona es sana, no es que una situación emocional le va a producir asma, pero en alguien que padece una enfermedad respiratoria, el factor emocional puede empeorar la situación. La parte anímica influye sobre una, dos o todas las enfermedades de una persona y eso hay que tenerlo en cuenta.

Tengo un paciente que hace 15 días está tomando una medicación que le di, y viene y me dice "la medicación no me hace bien, pero yo empecé con té de jengibre y mejoré muchísimo". Ajá, le digo ¿y cuándo empezó a tomar té de jengibre? "Anoche", me dice. -*La doctora nos cuenta la anécdota con mucho cariño y la termina con una sonrisa*. Claro, a los 15 días le empezó a hacer efecto la medicación, pero él se lo atribuyó al té de jengibre... y yo pensé ¿qué hago? Y le enseñé a rallar el jengibre, a comprarlo, fraccionarlo y freezarlo, como hago yo en mi casa, él se fue contentísimo, va usar la medicación, va a tomar el té de jengibre y va a andar bien.

¿Ha cambiado con los años el tipo de afecciones respiratorias que van apareciendo?
Más que cambiar, crecieron algunas a expensas de otras. A lo mejor no son tan vistas las infecciones por las vacunas, ya no hay neumonías por sarampión o por gripe, pero aumentaron las enfermedades no transmisibles, por ejemplo, el EPOC por el tabaco o el asma por la contaminación ambiental y el sistema de vida, eso sí. También ahora hay muchas más mujeres con EPOC por ejemplo. Hoy el cáncer que más mujeres mata es el cáncer de pulmón, mucho más que el cáncer de mama. Vos ves gente muy joven con EPOC, gente de 40, 45 años que tienen EPOC y eso es tremendo.

También estamos expuestos a más polución, y por eso hay más alergias, los chicos están más horas adentro, a lo mejor en ambientes no tan ventilados. Antes si vos no tenías alguna alergia desde chico, era casi imposible que te agarre una alergia, ahora te puede agarrar en cualquier momento porque el aire está lleno de polución y de partículas. También hay otro tipo de enfermedades que ha ido creciendo, pero porque en realidad aprendimos a diagnosticarlas. Antes les poníamos otro nombre. Son enfermedades que aparecen en personas de más de 70 años y ahora hay mucha gente de más de 70 años.

Usted ha trabajado sobre tuberculosis ¿se siguen viendo casos?
Sí hay muchos casos y tenemos el problema de la resistencia antibiótica. Además, requiere tratamientos muy largos, a lo mejor son 6 meses de antibióticos entonces a los pacientes les cuesta seguirlo.

Se habla mucho sobre la hiperespecialización ¿cómo se encuentra un equilibrio entre ser especialista y no perder de vista al ser humano como unidad?
Es un problema de la medicina moderna. Y por eso me parece importante que los pacientes tengan un médico clínico de cabecera, que tiene una visión amplia, ve todo el panorama entero; puede ver todos los medicamentos para que no haya superposición, ni contraindicaciones. El clínico es como un director de orquesta: después los especialistas cada uno toca lo que sabe.

Usted trabaja y fue directora del Hospital dos veces ¿Qué necesita la salud pública para mejorar?
Necesita un cambio cultural y político más que nada. Necesita respetar a los médicos desde la política y esto no es una cuestión de un partido o de otro. Que los recursos vayan a donde tienen que ir: a concursos, a sueldos dignos, a políticas que les permitan a los médicos trabajar seguros y a gusto, sin correr entre tres trabajos, en lugares adecuados y con todos los elementos. Se necesita un cambio, con campañas de concientización y de información. Muchas de las cosas que deberían cambiar ni siquiera son caras. De hecho, la medicina preventiva es mucho más barata.

Pero antes que todo eso, se necesita la decisión de querer una salud pública buena y pareja para todos. Para los pacientes y para los médicos. Y no hay que inventar nada, alcanza con copiar a países que lo hacen muy bien como Inglaterra y Canadá. Necesitamos políticas públicas que pongan énfasis en la atención primaria y la prevención.

¿A nivel mundial hay una medicina preventiva?
No demasiado, pero la OMS tiene una visión de medicina preventiva, eso ha cambiado en los últimos años. La medicina preventiva nace en una declaración en Alma-Ata hace muchos años (la doctora se refiere a la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud de Alma-Ata realizada en el año 78 que subrayaba la importancia de la atención primaria en la salud). Y ahora la OMS la está poniendo en marcha, por eso los planes de vacunación, la educación en las escuelas. Por eso esta vuelta al médico de familia, de cabecera, que conoce al paciente y al entorno que lo influye. Pero nos falta.

¿Qué es lo más gratificante de la medicina?
Tratar con pacientes. Escucharlos, poder acercarse, poder ayudar, no sólo poder curar, lo más gratificante es el trato con el paciente por eso yo no podría haber sido anestesista, por ejemplo, porque para mí tratar con el paciente es la parte más linda de la medicina.

¿Qué significa para usted la relación médico-paciente?
Es lo primero. A los pacientes hay que revisarlos, tener contacto físico; no es lo mismo para un paciente que uno lo atienda a un metro de distancia a que lo acompañe, le dé la mano, lo ayude con la ropa, lo revise, lo ausculte, le pregunte. Muchas veces la gente sola empieza a hablar y surgen cosas importantes, a lo mejor el paciente te cuenta que está haciendo un

duelo y ahí eso se relaciona con lo que hablábamos de lo emocional, a lo mejor ese paciente no toma bien la medicación porque está atravesando un momento difícil y no le importa ni su salud. Esto no quiere decir que uno necesite estar 45 minutos con un paciente, a veces con dos o tres preguntas alcanza. Y ahora con los celulares, los pacientes más vulnerables o con enfermedades más complicadas pueden mandarte un Whatsapp o llamarte...

Pero eso también aumenta la invasión al médico...
Sí, es cierto. Y todavía no está reglado, porque eso es una consulta que nadie cobra, por ejemplo. Yo no se lo doy a todos los pacientes, pero hay pacientes que merecen realmente tener una rueda de auxilio. Y eso a veces salva de tomar mal una medicación, o si pasa algo evaluar si hace falta verlo...

¿En las nuevas generaciones cómo lo ve?
La relación médico-paciente se perdió un poco, es necesariamente más corta, por la forma en que se trabaja, los médicos cuando recién se reciben trabajan mucho en ambulancias y eso les da un trato muy corto con el paciente. En los consultorios de las obras sociales o los sindicatos uno tiene un tiempo estipulado, en los hospitales también, uno no puede estar mucho tiempo con un paciente, y eso deteriora un poco la relación, se hace más difícil generar un lazo.

La entrevista termina en la cálida tarde porteña entre despedidas, las últimas fotos y un entusiasta intercambio de recomendaciones de lecturas y autores. ✻

Rico y sano en el mismo plato: la tendencia de la cocina saludable

Cada vez más gente elige mejorar su calidad de vida a través de la alimentación. Lo que comenzó como una conducta individual de muchos, se va convirtiendo en tendencia gastronómica.

Todos hemos repetido la frase alguna vez: somos lo que comemos, pero en realidad muy pocos saben de dónde proviene. Aunque Hipócrates, el galeno griego dijera algo muy parecido ("Que la comida sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento") allá por el 460 a.C., la frase literal en realidad corresponde a Ludwig Feuerbach, un filósofo y antropólogo alemán de mediados del siglo XIX.

Y parece que, tras años de ser ignorada por buena parte de los mortales, la frase tiene más vigencia que nunca. En los últimos años, la tendencia hacia una alimentación como parte central de una vida más saludable, ha venido ganando terreno en casi todo el mundo.

En casa y afuera también

La alimentación saludable empezó en las casas, se expandió por almacenes de comida sana que sumaban alguna pequeña mesita. Hoy es una tendencia gastronómica que tiene lugar en las cartas de muchísimos restaurantes, ya que los comensales comenzaron a demandar este tipo de platos. Así lo demuestra el "Informe global de tendencias en comida y bebidas 2016", realizado por la empresa Mintel, que asegura que la gente está cambiando su forma de relacionarse con los alimentos y que "*Los desastres naturales, los medios de comunicación y la conectividad están influyendo en los hábitos de comidas y bebidas en todo el mundo como nunca antes*".

"*Si me lo preguntaban en 2010 o 2012, hubiera dicho que era una moda, pero hoy ya es una tendencia porque la gente decide tener calidad de vida",* nos cuenta Pablo Martin, el periodista y chef especializado en alimentación consciente y uno de los referentes de este tipo de cocina. *"La gente se está enterando de que puede tener calidad de vida gracias a sus hábitos saludables desde el día a día y por eso es una tendencia*", concluye.

Hoy en nuestro país es posible encontrar no solo opciones saludables en restaurantes tradicionales, sino también numerosos restaurantes especializados e incluso cadenas de lo que se llama "good food" (en contraposición a los fast foods). Por ejemplo Green Eat, que bajo el lema "Comé rico y sano" se convierte en una buena opción para comer rápidamente, o Le Pain Quotidien que ofrece variadas opciones con ingredientes frescos.

Las mil caras de lo saludable

Comida saludable, natural, consciente. Hay muchas maneras de llamarla. "*Yo hablo de alimentación consciente: informada*, –nos sigue contando Pablo- *hay que leer etiquetas y rótulos, entender qué es lo que se está ingiriendo y decidir qué se quiere ingerir. Es desde la conciencia que se obtiene una calidad de vida. Incluso va más allá de los alimentos. Ser consciente también es hacer actividad física, buscar un equilibrio espiritual, plantearse qué estamos haciendo con el planeta, si nos ayudamos entre personas. Cuando uno tiene conciencia, le cambia la cabeza, el mundo*".

Para la Dra. Daniela Bertelotti, médica especialista en nutrición el Hospital Austral, lo saludable tiene que ver con "*la forma de preparación de los alimentos, la calidad, cantidad y variedad de los mismos para que en su consumo, sean favorables a mantener y/o mejorar la salud*".

Cada maestrito con su librito dice el refrán, y en este contexto podría traducirse a cada comensal con su dieta. Basta mirar alrededor para encon-

trarse con un sinfín de versiones de lo saludable: la dieta paleo, la mediterránea, la alcalina, la vegetariana, la vegana y podríamos seguir. Lo cierto es que lo que es saludable para una persona, puede no serlo para otra como lo afirma la especialista del Hospital Austral: "*la alimentación saludable varía según el individuo y la etapa de la vida. Es distinta, en un niño, en un adolescente o en un deportista, en un hombre o una mujer, etc. Es necesario realizar una evaluación clínico metabólica, para indicar un plan y asesorar en la continuidad de buenos hábitos alimentarios de por vida*".

En nuestro país hay varios cocineros referentes en el tema y no todos hacen el mismo tipo de cocina, ni usan los mismos tipos de ingredientes. Tres de los más importantes son Pablo Martín, Juliana López May y Pedro Lambertini.

"*Cada uno tiene su tendencia* –cuenta Pablito, como le dicen sus más íntimos– *Juliana López May hace refinados y algo de carnes, Pedro Lambertini también hace algo de carnes, yo hago más vegetariano y vegano. Cada uno es único y buenísimo en lo suyo*".

Para el autor de "Con probar no perdés nada", "Detrás de los alimentos", "Medicalimentos y Vitanutrientes" y "La Re-Evolución de la cocina" se trata de obtener calidad de vida, mediante la incorporación de "*frutas y verduras todos los días tanto de tierra como de agua (que son las algas), la ingesta todos los días de semillas, cereales, legumbres, fermentos, súper alimentos como la clorofila, por ejemplo, la spirulina, la ingesta de productos orgánicos... Mi gran consejo es no dejar de consumir nada, sino incorporar. Proponerse un plazo de 10 o 15 días para ir incorporando hábitos saludables y aprender a escuchar el cuerpo, cada cuerpo va a decir hasta dónde quiere llegar. Ahí empieza una alimentación consciente. Y es un camino de ida.*"

Lo difícil entonces no parece ser optar por una opción de este tipo de alimentación, sino saber cuál elegir.

"*Creo que los nutricionistas podemos ayudar en esta tendencia, en el asesoramiento, información, ya que hay muchos mitos en relación a distintos alimentos*", nos ilustra la Dra. Bertelotti.

Rico y sano ya no son antónimos

Hace menos de un lustro, saludable era sinónimo de pollo con puré de calabaza. Por suerte esos tiempos terminaron y hoy saludable y gourmet se sirven en el mismo plato. Fue un largo camino, como nos cuenta el chef consciente:
"*Desde 2002 que me dedico a esta alimentación consciente, saludable y gourmet. De hecho, en mi cuarto libro,* "La re-evolución de la cocina", *demostré que uno podía hacer un plato sano consciente, rico y lindo a la vista: o sea gourmet*."

Por su parte el Nutricionista Alejandro Oncina Cánovas miembro investigador de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición de Valencia, asegura en "El Tenedor" (el blog de restaurantes de TripAdvisor) que hay ciertas cosas que la carta de un restaurante debe tener en un menú saludable "*Primero deben aparecer opciones para todos los gustos y situaciones, incluyendo también menús para vegetarianos y celíacos. Lo segundo, sabor. No puede ser que cuando alguien piense en dieta o saludable, sólo se le ocurran alimentos hervidos o a la plancha*".

Al alcance de todos

Ya no hay excusas. Hoy alimentarse de manera saludable fuera y dentro de casa es mucho más fácil y accesible. Uno ya no es el bicho raro que pide la ensaladita y tampoco está condenado a optar siempre por una ensalada, la oferta es mucho más amplia.

Esto "*ayuda a los profesionales* –asegura la Dra. Bertelotti– *ya que resulta más fácil alimentarse mejor, hay una gran variedad de recetas por distintas redes sociales, hay cada vez más opciones para comprar alimentos naturales y muchos lugares de comidas rápidas saludables. Lo importante, es que quien esté a cargo de estos lugares públicos o sitios en la web, realmente sepa del tema, o que los usuarios sepan filtrar y ver qué es realmente mejor para la salud y qué no, y ahí nuestro papel de educadores es importante*". ✻

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

PUENTE HNOS. S.A., AGENTE DE LIQUIDACIÓN Y COMPENSACIÓN Y AGENTE DE NEGOCIACIÓN INTEGRAL REGISTRADO BAJO EL N° 28 DE LA COMISIÓN NACIONAL DE VALORES. INSCRIPTO ANTE INSPECCIÓN GENERAL DE JUSTICIA BAJO EL N°11481 DEL LIBRO 6, TOMO - SOCIEDAD POR ACCIONES. EDIFICIO REPÚBLICA, TUCUMÁN 1 PISO 14 - C1049AAA, C.A.B.A., ARGENTINA. TEL: 0810-666-4717 / WWW.PUENTENET.COM

Ingrid Beck. El humor: esa gran manera de decir lo que uno quiere

Periodista, escritora, conductora y columnista de radio, docente y directora de carrera, twittera, impulsora de "Ni una menos", madre de dos, y compañera de convivencia hace dos décadas. Todo al mismo tiempo y sin perder el humor.

Por Sergio Criscolo | Fotos: Andrés Pérez Moreno

En la mesa del living del PH en el que vive, uno de sus dos hijos come de prisa los últimos ravioles del plato. Luego saluda y sale corriendo hacia el turno tarde de la secundaria. El más chico está desde temprano en el colegio. Antes de empezar la entrevista aparece su marido, el periodista Fernando Sánchez, que trabaja parte del día en el departamento. Lleva más de dos décadas de convivencia y comparte con él uno de sus tantos trabajos, en la Revista Barcelona. Ingrid, que codirige esa revista, también escribió cuatro libros sobre temas relacionados con la maternidad, codirige la escuela de periodismo cultural TEA Arte, tiene un programa en Radio Nacional con Adrián Korol y es columnista en Black & Toc, el programa que conduce Elizabeth "La negra" Vernaci, entre otros trabajos. Además, fue una de las impulsoras de la primera y multitudinaria marcha de Ni una menos, el 3 de junio del 2015.

En algunos sectores de la sociedad existe el prejuicio que una mujer que se dice feminista es lesbiana, odia a los hombres y, además, ha radicalizado sus posturas ideológicas en los últimos años. Vos te definís feminista ¿Qué es ser feminista hoy?

El feminismo es la pelea por la libertad de oportunidades entre mujeres y varones, eso es el feminismo. Después hay distintas maneras de llegar a esa igualdad de oportunidades. En relación con los grupos más radicalizados, me parece que siempre en cualquier cambio cultural fuerte tiene que haber grupos radicalizados, si no, no sale. Como también creo que en esta pelea tiene que haber varones, porque si no, tampoco sale. El prejuicio que mencionás es una construcción cultural para que el movimiento de las mujeres no avance en el reclamo y en la recuperación de sus derechos. Es simplemente reproducir el discurso del patriarcado y del machismo. El feminismo es un movimiento muy amplio, que incluye a mujeres y a varones. No es lo opuesto al machismo.

¿Habrá una tercera movilización en junio de este año?

Esperemos que sí. Yo saldría a la calle, me parece que hay un montón de razones para salir.

¿Como cuáles?

Saldría porque sigue siendo asesinada una mujer cada 30 horas en la Argentina por ser mujer, es un número que no disminuye. Porque las víctimas están completamente desprotegidas, porque no hay aborto legal, porque la brecha salarial entre los hombres y mujeres sigue sin moverse, porque hay retrocesos en lo que se refiere a educación sexual. Uff, es una lista interminable.

Y a dos años de aquella primera movilización, ¿percibís que algo cambió?

No veo un compromiso con las políticas públi-

En algunos casos uno ve conspiraciones en donde sólo hay estupidez e ignorancia; eso está cada vez más extendido y casi no importa mucho.

cas destinadas a combatir la violencia machista, pero sí noto que en el discurso que circula entre la gente, entre comillas, ya no tenés que explicar qué es Ni una menos. Y hay acuerdos, mínimos... me da la impresión de que hay muchos varones que están entendiendo lo que nos pasa a las mujeres cuando salimos a la calle. Me parece que los y las adolescentes están mucho más contagiados de este espíritu de igualdad de oportunidades y derechos que mi generación, que ya está perdida en ese sentido. Mi esperanza está puesta en los jóvenes.

¿Pero eso alcanza para que se reduzca la cantidad de asesinatos anuales?
No, ahí tiene que haber una presencia fuerte del Estado, de políticas públicas. Nosotros, como sociedad civil sobre eso no podemos hacer nada. La desprotección del Estado sigue teniendo que ver con la construcción cultural: muchas veces cuando una mujer va a hacer una denuncia por violencia de género a una comisaría, la mandan a su casa de nuevo, le dicen "bueno arreglate" o "ya se le va a pasar" o llaman al tipo y le dicen "no le pegues más". Hay un montón de situaciones previas en donde el Estado tiene que intervenir y no lo hace. Por ejemplo la restricción perimetral, algo muy habitual. Hay un enorme porcentaje de mujeres que fueron asesinadas y que el hombre tenía una orden de restricción, que ya había roto antes. Cuando un tipo viola la restricción una, dos, tres veces, y no va preso, no hay nada que lo desaliente a matar.

Das clase en el mismo sitio en donde hace casi 30 años estudiaste periodismo. Si bien el tiempo distorsiona, ¿cómo eran tus compañeros en 1991 y cómo son tus alumnos del 2017?
Ufff. Hay cambios, pero no tiene que ver con las personas sino con los tiempos. Primero cambiaron los medios de comunicación; respecto de cómo los entendíamos nosotros en ese momento. Esos no existen más, no hay más redacciones tradicionales, no hay más expectativa de llegar a no sé qué... yo quería trabajar en El porteño, en Página 12, otros en Clarín, hoy los chicos no tienen muy claro qué quieren. Hay de todo: hay gente que quiere ser movilero o movilera de programas de espectáculos de la tele y otros quieren tener su propio programa de radio, pero me parece que las posibilidades son otras, muy distintas. Ni mejores, ni peores. Sí peores desde el punto de vista de que el periodismo está absolutamente precarizado, conseguir un trabajo fijo en una empresa periodística es casi imposible. Y nosotros no les decimos a los chicos "ustedes van a conseguir un trabajo fijo con un sueldo". Lo que hacemos es tratar de formar generadores de contenidos, alumnos y alumnas que puedan trabajar en distintas plataformas y que puedan generar sus propios proyectos. Claro que a algunos les gustaría trabajar en La Nación, pero otros quieren tener su programa de radio sobre cine de terror, me parece que son más específicos en lo que quieren hacer.

¿Cómo ves el periodismo que se hace en la actualidad?
Me parece que lo que pasó durante los anteriores gobiernos, es que la discusión sobre los medios de comunicación fue muy fuerte, sobre quiénes son los dueños, y qué comunican. Era una discusión que los que hacemos la revista "Barcelona" teníamos desde antes, pero se hizo más extendida y hoy las lecturas acerca de los medios son muy distintas. Por otra parte, en cuanto a los contenidos, el hecho de que el periodismo esté precarizado, que haya cada vez más gente que cobra muy poco y que llega con muy poca capacitación, generan medios que no sólo están mal escritos y mal editados sino que además informan mal, en algunos casos adrede, por operaciones políticas o lo que fuere y en otros por omisión. En algunos casos uno ve conspiraciones en donde sólo hay estupidez e ignorancia; eso está cada vez más extendido y casi no importa mucho.

El feminismo es la pelea por la libertad de oportunidades entre mujeres y varones, eso es el feminismo.

Tenés 78 mil seguidores en Twitter y 9 mil en tu fan page de Facebook. ¿Eso te lleva a dedicarle mucho tiempo a las redes sociales?
Para mí es como mi audiencia cautiva, es mi megáfono. Me lo tomo de manera profesional.

No tengo una rutina para publicar algo, lo hago cuando puedo, y tampoco me obligo a pensar genialidades. Simplemente es un espacio en el que tengo una cantidad de gente que me sigue y a la que le puedo decir algunas cosas que quiero decir, o informar de algo, o lo que sea. Además de Facebook y Twitter, ahora me inicié en Instagram, pero es incipiente, no me da la vida para tanta red, je... Intenté con Snapchat pero ya me fui. Entré, vi de qué se trataba, vi que no era para mí y salí.

¿Es verdad que cuando en el 2003 sacaron la revista "Barcelona" tenían un capital que sólo les alcanzaba para editar dos números?
Sí, es así. "Barcelona" nació en 2001 cuando varios amigos y colegas nos quedamos sin trabajo porque cerró "La García", una revista de rock en la que trabajábamos. En esa revista había una sección que se llamaba Sending Frut, que eran noticias vinculadas con el rock, pero ficcionalizadas. Varios de los que estábamos ahí veníamos trabajando juntos desde antes, en "La Maga", una revista cultural que también había cerrado. Cuando cerró "La García" teníamos el deseo de hacer una revista política con el espíritu de reírnos un poco de todo. De indignarnos y de reírnos... De 2001 a 2003 estuvimos buscando alguien que quisiese editar Barcelona, a todos le encantaba la idea, pero no era el mejor momento económico del país... hasta que un día de 2003, caminando con mi tío Pepe, que

Nosotros con Fernando tenemos una pareja muy igualitaria, si no sería imposible para los dos trabajar y tener hijos... así que lo resolvemos así.

Ya sos parte de la...

Comunidad FEMEBA

empezá a disfrutar los beneficios de pertenecer

Comunidad FEMEBA
Juan Ignacio
Vto: 12/2017
Círculo Médico M

FEMEBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
www.femeba.org.ar

✓ Consultá en ***nuestra web*** la lista de descuentos, marcas y comercios adheridos.

✓ Verificá la ***vigencia de los beneficios*** con el establecimiento correspondiente.

+1300 Comercios adheridos
distribuidos en...
+90 Ciudades
incluyendo...
+25 Rubros

info@tarjetacomunidad.femeba.org.ar | www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar

era gerente de una multinacional en China y estaba de vacaciones en Buenos Aires, le conté el proyecto y me dijo "yo les presto algo de dinero". Con esa plata nos alcanzaba para editar dos números de la revista.

Y la revista fue un éxito apenas salió.
Sí, se agotaron los 5 mil ejemplares del número uno. Eso nos permitió seguir saliendo. Y ya llevamos casi 14 años de vida.

¿Cambió algo en el espíritu de la revista en estos 14 años?
Hubo muchos cambios en este tiempo. Barcelona nació para parodiar el diario Clarín, y desde entonces nos vamos moviendo en función de lo que los grandes medios hacen, u omiten. En este momento histórico es difícil parodiar a Clarín, es un desafío cotidiano, porque Clarín parece una parodia. Lo que nos indignaba en 2003, las razones por las cuales empezamos a hacer Barcelona, por ejemplo, el clásico "ahora dicen", esa idea de no chequear las fuentes, de escribir en condicional, todo lo que para nosotros es el anti periodismo, hoy ya fue superado ampliamente por otras formas, aun peores: las operaciones políticas, pero se ven los hilos de esas operaciones por todos lados. Entonces, sí, es un desafío hacer cada nuevo número de la revista.

¿Cómo es trabajar con tu marido en Barcelona?
(*Ingrid larga una carcajada, se distiende*) Difícil, no es fácil, ya sea en la revista o en cualquier otro lado. Establecemos algunas reglas de convivencia, pero a veces nos peleamos públicamente. Igualmente nuestros compañeros de trabajo, que son amigos, ya están acostumbrados. Las discusiones sobre las tapas de la revista, por ejemplo, las hablamos en un tono que no usaríamos con otros u otras. La idea de convencer a tu pareja es mucho menos argumentativa y mucho

más prescriptiva que la que utilizás con un compañero de trabajo.

El lado positivo es que cuando sufrís presiones o agresiones en las redes, nadie mejor que tu pareja para que te comprenda, ya que trabajan de lo mismo.
Sí, creo que es así, y eso debe suceder en todas las profesiones. Se tiene el problema y la ventaja de estar en lo mismo, entendés lo que hace el otro. Debe pasar entre los médicos también, que tienen una urgencia, una guardia, se tiene que ir a las apuradas, y si estás en pareja con alguien que tiene un trabajo mucho más estructurado en lo formal, puede llegar a no entenderlo. También está el lado plomo que es hablar siempre de los mismos temas, opinamos de los mismos temas, discutimos por los mismos temas...

Igual la pareja ha triunfado a lo largo de los años.
Sí, somos sobrevivientes, jaja. ✻

La realidad virtual, un mundo dentro del mundo

Más allá de los videojuegos, la realidad virtual, VR por sus siglas en inglés, tiene infinidad de aplicaciones y el área de salud es de las más prometedoras. Dos experiencias argentinas ya están en marcha.

Por Ricardo Sametband

En su acepción más común la VR es un entorno digital de escenas u objetos de apariencia real que crea en el usuario la sensación de estar inmerso en él.

Se accede con gafas o cascos de realidad virtual. Y existen otros dispositivos para profundizar la sensación como guantes o trajes especiales, que aumentan la interacción y la percepción, intensificando la sensación de realidad.

Todo empezó como un juego

Si bien en sus comienzos la VR estaba orientada al entretenimiento y los videojuegos, hoy se ha extendido a muchos otros campos, como la medicina, la arqueología, el arte, el entrenamiento militar o las simulaciones de vuelo.

Acceder a esta tecnología es sencillo y no demasiado costoso, sin embargo, la realidad virtual aún no ha logrado una penetración masiva.

El director de la productora Ñoño, Gonzalo Sierra, nos cuenta por qué:
"*Creo que el crecimiento es lento, lo que sucede sobre todo en Argentina y la región es que la VR depende mucho del recambio del parque celular y también de la divulgación. Nadie entiende que a la realidad virtual la tiene en el bolsillo, que es su celular. La VR además es el primer paso a este nuevo medio que no termina ahí. Está la realidad aumentada y la realidad mixta. Yo creo que es algo que recién comienza, y si bien está en una meseta, está empezando a transitar la curva ascendente*".

Otro de los problemas que enfrenta es la falta de contenidos de calidad. "*Sacando el sector gamer*, -dice Gonzalo- *el tema contenidos es muy pobre. Hoy si alguien compra unas gafas, en un fin de semana puede ver todos los contenidos de calidad que hay*".

La medicina virtual ya es una realidad

Se espera que el área de la salud sea uno de los sectores de mayor crecimiento de esta tecnología. Un estudio de Goldman Sachs (la firma de servicios financieros líder de Nueva York) prevé que para 2025, la VR en salud podría facturar 5.100 millones de dólares.

Hoy ya existen diferentes aplicaciones, unas destinadas a pacientes y otras al personal médico:

- Tratamientos de salud mental como fobias y traumas psicológicos
- Rehabilitación
- Mejora de la calidad de vida
- Diagnóstico
- Simuladores para formación médica
- Cirugía usando robots

Dos experiencias argentinas

Gonzalo Sierra y Juan José Aranda son dos argentinos que trabajan con VR aplicada a salud. Sierra creó Machi para mejorar la calidad de vida de los pacientes y Aranda desde la UNSAM, trabaja en rehabilitación.

"*Machi es la curandera de los Mapuches, así empieza su relato el director de Ñoño y creador del proyecto. La tomamos como idea porque ella transforma lo que tiene, la naturaleza para curar. Es un poco el concepto de cómo empezó el proyecto. Empezamos a generar contenidos VR y un día descubrimos que teníamos mucho de lugares, paisajes, playas y nos dimos cuenta de que la experiencia completa con el casco y las gafas, es una forma de trasladarse y empezamos a pensar si podíamos trasladar a las personas que estaban en un entorno negativo, si podíamos sacarlos un rato de ahí. Nos juntamos con Wingu, una ONG que brinda tecnología a otras ONG, y nos contactó con otra fundación para hacer las primeras pruebas. Hicimos una prueba piloto en el Hospital de Clínicas y este año formalizamos el proyecto. Somos una ONG. Estamos asentados principalmente en Neuquén, en el Hospital Castro Rendón. Ahora, decidimos darle un giro al proyecto y encarar una investigación seria con mediciones y datos biométricos. Porque si bien nosotros vemos los resultados cuando entramos a una sala, queremos tener certezas sobre cuáles son los verdaderos beneficios y también tener un código de ética para poder replicarlo en otros hospitales*".

Hoy Machi funciona con pacientes de tres hospitales: el Clínicas, el Gutiérrez y el Castro Rendón. Cuenta con 15 videos, pero se están produciendo más, incluyendo una serie de videos especialmente creados para VR basados en espectáculos infantiles.

Contrariamente a lo esperado, los pacientes generaron un hecho social a través de esta experiencia que a priori parece individual.

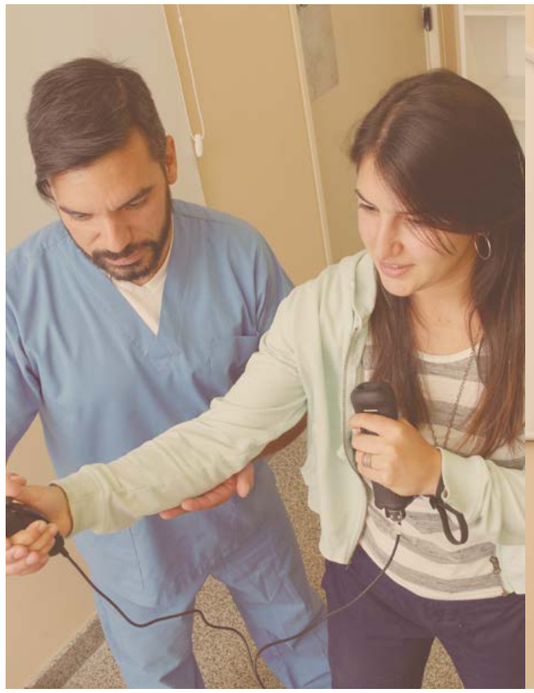
"*Lo que sucede* -cuenta Gonzalo- *es que los pacientes comienzan a contar qué ven, dónde están y todos empiezan a querer probarlo. Los videos VR son experiencias bastante individuales, porque cada uno mira para donde quiere, entonces se termina sociabilizando la experiencia*".

Machi ganó un concurso de innovación del Ministerio de Cultura. Y cuenta con el apoyo de Fibertel para desarrollar una aplicación que permitirá elegir videos y generar preguntas y encuestas, funcionará offline y permitirá crear una red de pacientes interconectados. Intel, por su parte, ofrece apoyo en la parte tecnológica y el Hospital Castro Rendón pone recursos humanos para la investigación.

El próximo paso es culminar la investigación "*para saber que está bien aplicar esto en gente que está enferma, y luego para el año que viene ya tenemos pensada una expansión hacia el sector privado*", concluye Sierra.

El licenciado Juan José Aranda es Terapista Ocupacional formado en Tecnologías y Productos de Apoyo para Personas con Discapacidad, es Responsable del Laboratorio de Tecnología Asistiva y Realidad Virtual del CAU-UNSAM (Centro Asistencial Universitario UNSAM) entre muchas otras actividades.

El CAU es el primer centro de rehabilitación motora y sensorial localizado en el Campus de una univer-



sidad argentina. Allí utilizan la VR en tratamientos de rehabilitación.

"*Surgió con la misión de mejorar la calidad de vida y el desempeño funcional de las personas que sufren discapacidad temporal o permanente a través de las nuevas tecnologías*", nos cuenta Aranda. "*La rehabilitación virtual nos permite diseñar programas basados en los principios neurológicos de plasticidad neuronal. Proporciona un entrenamiento activo en un ambiente que motiva al paciente*".

Aranda es cauto, y asegura que este tipo de tratamientos nunca va a suplantar a los tradicionales, sino que son una herramienta más.

Actualmente ofrecen esta terapia a pacientes que tienen lesiones deportivas o medulares, secuelas de ACV, Parkinson, esclerosis múltiples, amputaciones, afecciones del sistema vestibular, enfermedades neuromusculares y músculo esqueléticas.

Utilizan dos formas de la VR, una inmersiva y otra no inmersiva.

"*En el laboratorio contamos con consolas de videojuegos que utilizan captura de movimiento como la Wii y Balance Board, Xbox con Kinect, dispositivos de captura de movimiento de miembros superiores LEAP MOTION, Cascos VR SAMSUNG GEAR, Carboard, y cámaras 360°*", asegura Juan José.

Como los juegos y aplicaciones están pensados para usuarios sin discapacidad, desde 2015 el cuerpo profesional del CAU está trabajando con Geminus-Qhom, desarrolladora MOTMI, una plataforma de rehabilitación virtual.

MOTMI permite la ejercitación en un ambiente tridimensional lúdico, monitoreado en tiempo real y supervisado automáticamente a través de la detección del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades). Los pacientes pasan nivel tras nivel (como en un videojuego) a medida que avanzan en el plan de rehabilitación. Además, permite medir los resultados en su módulo médico, donde el terapeuta organiza el plan de tratamiento.

Desde 2014, este programa funciona en el CAU, pero a futuro planean avanzar en rehabilitación a distancia para que el paciente pueda continuar su tratamiento desde su casa monitoreado, en tiempo real o diferido por los terapeutas, concluye Aranda. ✻

El Malbec, un argentino existoso

Como a los gorriones, al malbec argentino, según cuenta la historia o el mito, lo trajo a estas tierras el padre del aula, Domingo Faustino Sarmiento. Hoy esta variedad es la cepa insignia de nuestro país y nos representa en todo el mundo.

Hay que remontarse a mediados del siglo II y viajar al sudoeste de Francia para encontrar los primeros cultivos de malbec. Y hubo que esperar hasta mediados del siglo XIX para que esta cepa llegara a Mendoza de la mano de Michel Aimé Pouget. Este ingeniero agrónomo francés emigró a Chile donde conoció a Sarmiento que estaba exiliado en el país trasandino. En 1852 Sarmiento contrató a Pouget para desarrollar el cultivo de uvas en la provincia occidental de Mendoza. El francés habría traído una serie de variedades europeas hasta entonces inexistentes en Argentina, como el Cabernet Sauvignon, el Pinot Noir, y la que luego se convertiría en la uva más emblemática de nuestro país: el malbec.

Para Alberto Arizu, presidente de Wines of Argentina y director de la Bodega Luigi Bosca, la historia es distinta, según le contara a la BBC: "*No es cierto que Pouget trajera la primera cepa de malbec. Los vinos europeos llegaron a la Argentina de la mano de los inmigrantes españoles, italianos y franceses que trajeron las semillas*". Sin embargo, coincide en señalar a Pouget como el responsable del éxito de la cepa en el país.

Un inmigrante que encontró su lugar

La "uva francesa", como se llamó durante décadas al malbec, maridó fantásticamente con el suelo y el clima argentino.

"*El malbec es una cepa que viene de Cahors y Bordeaux*, nos cuenta Eduardo Piccolo Antonini, Commercial Manager de Bodega Noemia. Cuando uno compara el malbec argentino con los originales franceses, ve mucha diferencia y hay una explicación bastante simple. *Cuando trajeron el malbec a Argentina, por un tema de clima, suelos y disponibilidad de agua, se terminó dando mejor que allá. Se adaptó tan bien, que sobrepasó la expresividad que podía tener un malbec en Francia*".

"*Se ha reconocido mundialmente que el malbec argentino ha superado a su progenitor en calidad, coincide Raymundo Ferraris de la Asociación Argentina de Sommeliers. Hoy nos estamos distinguiendo por sobre cualquier otro tipo de malbec, porque los malbec históricos y viejos de Cahors eran vinos muy oscuros y con un poco de agresividad gustativa y en Argentina hemos logrado una madurez, una redondez, una facilidad de tomarlo mayor que en su origen*".

"*Creo que hay una cuestión de condiciones naturales que favorecen al malbec argentino como la calidad del suelo de la cordillera, continúa el vitivinicultor de la Patagonia. Un tema importante es la exposición solar. La cantidad de días de sol que tiene Mendoza al año es muy superior a la de otras regiones*".

"*Hoy el malbec es emblemático de nuestro país porque ha encontrado un desarrollo agrícola distinto a los demás, se ha amigado mucho con nuestros ecosistemas, con nuestros terroirs y se ha diferenciado de su origen*", refuerza el sommelier.

La avenida más larga, el río más ancho y el mejor Malbec

Hoy, nuestro país ocupa el primer lugar del mundo en producción y calidad del malbec. Ha cosechado además de las mayores cantidades de uva de esta cepa, una gran cantidad de premios internacionales.

"*En Argentina hay unas 40.0000 ha de malbec, de las cuales 34.000 están en Mendoza, unas 5 o 6 veces más que en Francia y Chile que vienen en segundo puesto, con unas 6.000 has cada uno*", asegura Piccolo Antonini.

"*En cuanto a la calidad la discusión es más subjetiva. Creo que el tiempo y los hechos respaldan mi teoría de que los malbec argentinos tienen la mejor calidad del mundo, pero va a haber siempre algunos puristas fanáticos del Viejo Mundo que van a decir que los buenos malbec de Cahors son superiores,* arriesga el winemaker de Noemia. *Lo cierto es que después de los 90 cuando llegó la tecnología y el know how de la vitivinicultura moderna, Argentina eliminó las barreras y las distancias con otros países en términos de producción y elaboración y de calidad. En definitiva, hoy la calidad del vino argentino está al nivel de la elite mundial*".

Un buen malbec es un vino muy bien balanceado con taninos dentro de todo controlados.

El preferido adentro y afuera

El malbec se suma a Borges, el tango y el fútbol para ampliar la lista de emblemas argentinos en el mundo y también dentro de nuestras fronteras.

Aunque su mayor concentración está en Mendoza, se planta desde Salta hasta la Patagonia, adquiriendo en cada zona una particularidad propia y convirtiéndose en nuestra cepa insignia.

"*Desde el punto de vista comercial Argentina es sinónimo de malbec, cada vez que alguien en el exterior piensa en vino argentino, piensa en malbec. Comercialmente es el vino que más vitalidad le puede dar al país*, explica Piccolo. *En principio por un tema estadístico porque la superficie plantada es predominante. Y porque Argentina es el lugar en el mundo donde más malbec hay plantado, entonces la estadística manda. Los clientes afuera, muchas veces ni siquiera saben que en Argentina se producen otras cosas. Es un tema de marketing e imagen que hace que las exportaciones sean aún más concentradas en malbec de lo que es el consumo interno que ya es concentrado, pero con un poco más de variedad*".

Señas particulares

Al malbec se lo suele ver acompañando (o más bien

maridando) con carnes rojas, carnes a la parrilla, quesos duros y pastas con salsa de tomate.

"*Para reconocerlo lo primero es fijarse en su color, un buen malbec va a tener un color intenso, oscuro, si tiene un color livianito, un rojo medio teñido, hay un problema existencial con ese malbec, antes de siquiera probarlo,* nos ilustra el hombre de Bodega Noemia. *Después ya es más subjetivo, para dar con un buen vino de cualquier cepa yo busco balance. Hay gente que piensa que un buen vino es demasiado tánico, demasiado robusto, demasiado agresivo y para mí no. Para mí eso es un vino fácil, que simplemente lo que hizo es romperte la boca y sorprenderte con eso, puede ganar un concurso porque tapa todos los demás sabores de los otros vinos, pero no es sinónimo de buen vino. Personalmente para mí, un buen malbec es un vino muy bien balanceado con taninos dentro de todo controlados. El malbec en Argentina, sobre todo en Mendoza, tiende a desarrollar taninos fuertes y algo agresivos; el enólogo que logra controlar eso y combinarlo con una buena acidez y una textura sedosa lo va llevando a un estilo de malbec que a mí me gusta. Me gustan también las notas florales. Lo más típico del malbec es la violeta y también me gusta cuando se siente algo de mineralidad. Cuando un malbec está en una zona que se empujó un poquito el límite y sale de su zona de confort, desarrolla una mineralidad que para mi gusto es agradable. Hay otras personas que buscan un malbec sobremaduro quizá hasta con notas más dulces, más rojas; y está bien es una cuestión de gustos. Tenemos la suerte de que, a lo largo del país, se han podido desarrollar caracteres y estilos realmente distintos, entonces se podría decir que hay malbec para todos los gustos*".

Para Raymundo Ferraris "*debemos buscar un malbec cargado de frutosidad con la típica nota aciruelada. Pero lo más interesante del malbec es su plasticidad, su versatilidad de nuestros distintos territorios, entonces encontramos como hilo conductor la característica de la variedad, esa ciruela y ese color violáceo con los bordes azulados muy interesante, esa robustez, pero podemos encontrar unos malbec más livianos, malbec de guarda, malbec con grandes crianzas, hay excelentes rosados de malbec, y espumantes a base de malbec. Esa versatilidad le da una identidad muy interesante*".

Solo resta, llenar las copas, buscar las notas y brindar por y con este argentino famoso. ✻

SIDUS

Sidus acompaña a la Federación Médica de la Provincia de Buenos Aires, en su 75° Aniversario, por su trabajo y aporte en todos estos años en el sector de la Salud.

FEMEBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Cuando lavarse las manos significa comprometerse

Lejos, muy lejos de la mala prensa que le hiciera Poncio Pilatos, el lavado de manos tiene una enorme importancia en el cuidado de la salud. Según la OMS es de la medida más económica y efectiva para prevenir enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado al 5 de mayo de 2017 como el Día Mundial del Lavado de Manos y ha lanzado su campaña anual de concientización, bajo el lema «La lucha contra la resistencia a los antibióticos está en sus manos». De esta manera se enlazan dos temas de máxima actualidad: por un lado, que tanto en las instituciones de salud como en los hogares se descuida la higiene de las manos y por otro que la creciente resistencia bacteriana a los antibióticos se extiende como una amenaza sanitaria de primer orden.

¿Cómo, cuándo y por qué?
Lograr un mejor desempeño sobre este tema en las instituciones de salud es fundamental. Por eso es necesario diseñar planes de mejora en cada aspecto de la atención sanitaria. La OMS ofrece materiales y estrategias adaptadas a todos los niveles de complejidad.

Los conceptos básicos son:
• La higiene de las manos puede lograrse de dos maneras: la desinfección con productos a base de alcohol y el lavado con agua y jabón
El desinfectante alcohólico se usa cuando las manos no están visiblemente sucias.
El lavado con agua y jabón es imprescindible cuando las manos están visiblemente sucias, cuando hayan entrado en contacto con sangre u otros fluidos corporales, o después de usar el inodoro. También cuando haya exposición sospechada o confirmada a gérmenes que liberan esporas –en particular los brotes de Clostridium difficile.

• La higiene de manos es esencial para las personas dedicadas a la atención sanitaria, y también para familiares o cuidadores que participen en la atención de un paciente.

Manos a la obra: la higiene de las manos paso a paso

Cuidar las manos que cuidan
Para minimizar los efectos del lavado frecuente conviene:
• Aplicar una crema o loción protectora al menos una vez al día.
• No lavar las manos con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.
• No utilizar agua caliente
• Después de usar desinfectante o de lavarse las manos, dejarlas secar completamente antes de ponerse guantes

Es importante
• Mantener las uñas bien cortadas y no usar uñas postizas al estar en contacto directo con los pacientes

Pequeñas acciones, grandes resultados
Los principios y las técnicas de la higiene de manos son simples y su eficacia está bien comprobada. Sin embargo, cuando se realizan mediciones en instituciones médicas de todos los tamaños se encuentra que el cumplimiento es muy deficiente.

Con su campaña, la OMS pide al personal asistencial que "Se lave las manos en los momentos adecuados y detenga la propagación de la resistencia a los antibióticos". Todos tienen un rol: los directores y administradores de hospital deben "Liderar el programa de prevención y control de infecciones todo el año para proteger a los pacientes de las infecciones resistentes". Los responsables de formular políticas deben “hacer que la prevención de infecciones y la higiene de manos sea una prioridad política nacional ". Por su parte, el personal cuya tarea específica es la prevención y control de infecciones es el responsable de "Implantar los Componentes Esenciales de la OMS para la prevención y control de infecciones, incluyendo la higiene de manos, a fin de combatir las infecciones resistentes a los antibióticos”.

Mucho por hacer
Han transcurrido 10 años desde la puesta en marcha del programa de higiene de manos de la OMS, con el lema «Una atención limpia es una atención más segura». El grado de avance en su implementación varía mucho entre las instituciones sanitarias. Es por eso que la propia estrategia incluye herramientas para evaluar en qué etapa se encuentra y cómo progresar a partir de allí.

Todas las organizaciones relacionadas con la atención de la salud deberían contar con un programa de higiene de manos, medir sus resultados y actuar en consecuencia. Hay muy buenas razones para hacerlo. ✻

El sol, un mate y una ducha bien caliente para cuidar el medioambiente

Desde el comienzo de los tiempos, el Hombre miró al sol con fascinación. Fue considerado un dios y un misterio y es, sin duda, la razón por la que estamos vivos. Hoy además significa una fuente de energía limpia con un potencial tan grande como él mismo.

"*¿De qué sirve una casa si no se cuenta con un planeta tolerable donde situarla?*", se preguntaba Thoreau el escritor, poeta y filósofo estadounidense que quiso experimentar la vida natural, y vivió dos años en un bosque.

Después de siglos de actuar sobre la naturaleza con poca o ninguna responsabilidad, la raza humana ha comenzado a darse cuenta de que es necesario ponerse en acción parar cuidar el planeta en el que vivimos. Hoy, por esta conciencia, y también por razones económicas, las llamadas energías alternativas avanzan en casi todo el mundo.

En nuestro país, el 2017 fue declarado "Año de las Energías Renovables" y la Ley 27.191 de Fomento para el Uso de Fuentes Energéticas Renovables establece que, para fines de este año, un 8% del consumo eléctrico nacional deberá provenir de fuentes limpias, para alcanzar el 20% en 2025.

Hoy Solarmate se vende en todo el país y en varios lugares del mundo a través de internet.

Una de las fuentes de esta energía limpia es el sol. Capturarlo puede servir para muchas cosas, entre ellas para calentar agua que luego será utilizada en usos domésticos y cotidianos o industriales.

Una ducha que mantiene limpio el planeta

No hay que pensar en la vida del futuro para acceder este avance tecnológico. Los termotanques solares ya son una realidad; y en nuestro país su uso aumenta exponencialmente.

Así lo demuestra el Censo de Energía Solar Térmica 2016 realizado por el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI).

Sus resultados fueron publicados en un informe que asegura que "De 2012 a 2015, la tasa de crecimiento en instalaciones de calefones solares fue del 100% anual. Y que "se duplicó la cantidad de fabricantes nacionales en el último año [por 2016]."

Según el censo, las empresas fabricantes de calefones solares en el país instalaron 635 equipos solares térmicos en 2015. El equipo de Energías Renovables del INTI y la Subsecretaría de Energías Renovables del Ministerio de Energía y Minería de la Nación relevaron 134 empresas: 20 fabricantes de equipos solares térmicos, 26 importadoras, 72 instaladoras y 16 entidades que brindan capacitación. El 31% comenzó sus actividades en 2016 y la mayoría está radicada en Buenos Aires, Córdoba y Santa Fe.

Básicamente, un sistema solar para producción de agua caliente se compone de un colector solar y

un depósito de almacenamiento de agua. El funcionamiento es muy sencillo: el agua del depósito circula por el colector donde es calentada por la radiación solar.

Aunque la canción diga que el sol siempre está, en términos de energía solar térmica, los días nublados nos juegan una mala pasada. Es por eso, que estos sistemas necesitan siempre una fuente de energía auxiliar (o de apoyo) para suplantarla cuando el astro no está disponible con toda su intensidad.

Durante la noche, el agua se mantiene caliente porque el depósito está aislado térmicamente; de hecho, el sistema es capaz de almacenar el calor durante tres días.

Existen diferentes modelos de termotanques, algunos preparados para sumarse a una red existente (proveen al termotanque tradicional de agua caliente para que este funcione menos); otros, en cambio, cuentan con su propia energía de apoyo y en general se usan en instalaciones totalmente nuevas.

Agua que no has de beber

Se estima que el consumo diario de agua caliente a 38° en una casa es de 60 a 100 litros por persona. Teniendo en cuenta que los equipos producen agua a 55° C, será necesario mezclarla con agua fría en una proporción de 60% a 40%. Y, por lo tanto, para una casa donde viven 4 personas, el termotanque deberá producir de 150 a 250 litros de agua caliente por día.

De acuerdo con estos niveles de consumo, y pensando en una vivienda habitada por cuatro personas en Capital Federal o Gran Buenos Aires, se recomienda utilizar un equipo de entre 200 y 250 litros de capacidad.

Esta tecnología también se usa para sistemas de calefacción y climatización de piletas con gran éxito.

Ya que, en el verano, el agua puede alcanzar los 90°, es necesario colocar una válvula termostática mezcladora, en la salida del termotanque solar, para que mezcle el agua calentada con agua fría cuando es necesario.

Otra cosa que se debe tener en cuenta antes de pensar en utilizar un sistema solar térmico, es el lugar donde va a instalarse porque los colectores necesitan estar orientados hacia el norte para contar con un aporte solar significativo que justifique la inversión.

Ahorrar o no ahorrar esa es la cuestió

Si bien todavía lleva años recuperar la inversión (en ahorro de energía tradicional) el económico no es el único beneficio del uso de este tipo de energía para obtener agua caliente. Existen otras ventajas como: la disminución de la emisión de gases productores del efecto invernadero, su contribución en la limpieza del aire, condición importantísima en la prevención de enfermedades respiratorias, la reducción de la dependencia energética de nuestro país y la generación de empleo que contribuye a dinamizar la economía.

Se estima que el ahorro en energías tradicionales alcanza entre el 70% y el 80%, teniendo en cuenta la radiación solar en la Ciudad de Buenos Aires, y será mayor en aquellas regiones del país donde ésta es más alta. El promedio de amortización de la instalación llega hoy a los cinco años y su vida útil se estima en un promedio de dos décadas. Claro que estos números se irán moviendo en base a distintos factores, como el aumento en los costos de las energías tradicionales cada vez más escasas, la disminución de los costos en estas nuevas tecnologías y el aumento de la eficiencia en los equipos.

Una de las fuentes de esta energía limpia es el sol. Capturarlo puede servir para muchas cosas, entre ellas para calentar agua que luego será utilizada en usos domésticos y cotidianos o industriales.

Siempre hay sol para un mate

Solarmate es un termo, pero no un termo cualquiera, sino uno capaz de calentar agua usando la energía del sol.

Funciona de manera sencilla: la energía solar contacta una superficie reflejante, y ésta calienta el agua.

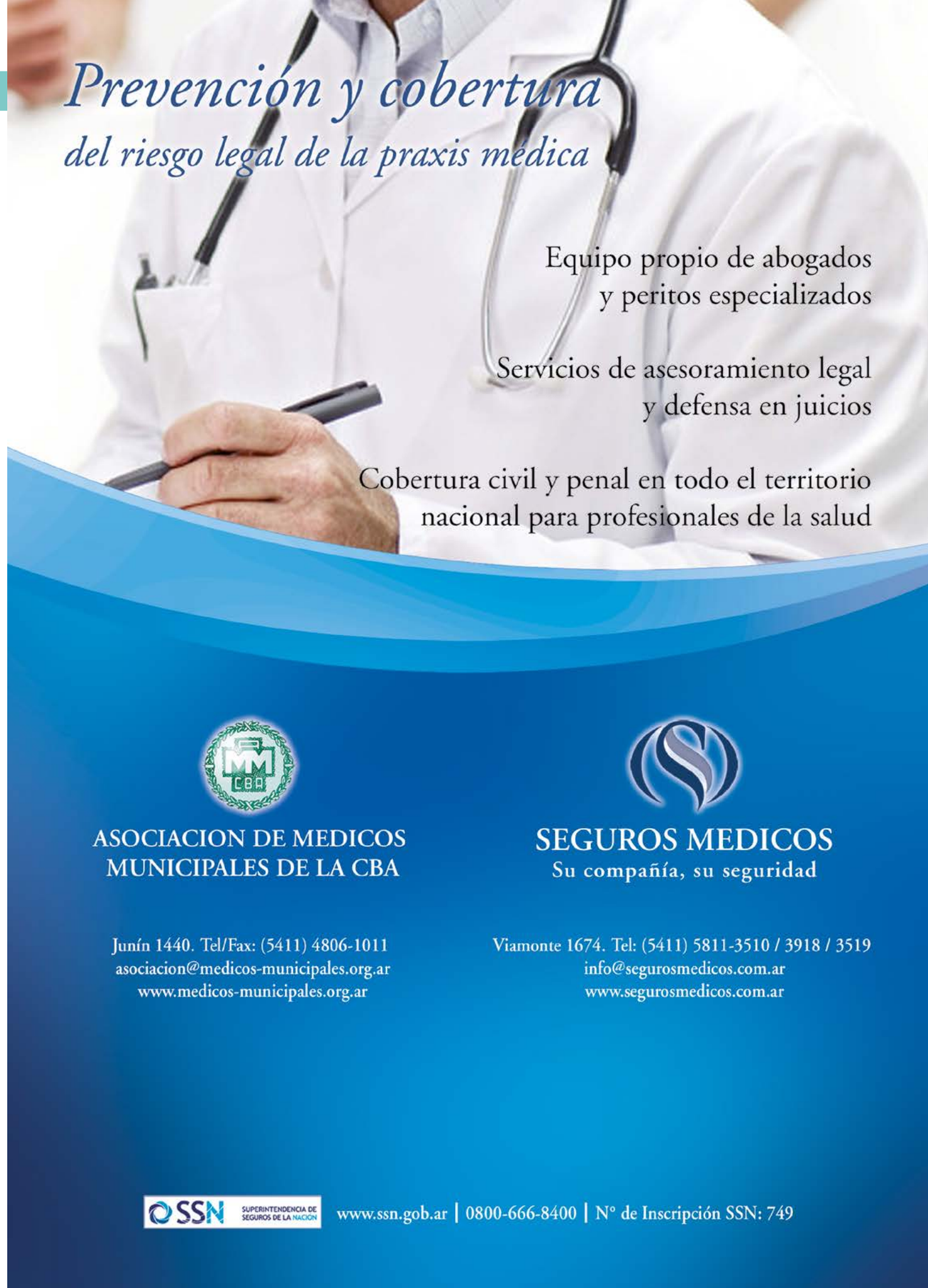
El termo carga medio litro y tarda de 30 a 60 minutos en calentar la carga completa, dependiendo de la temperatura que se desee alcanzar, de la temperatura inicial del agua y de cuánto sol haya.

Solarmate consta de un cuerpo de plástico y una ampolla de vidrio en su interior que capta el sol y retiene la temperatura del líquido.

Para conocer la historia del Solarmate hay que remontarse a 2006 cuando sus creadores hicieron una serie de pruebas funcionales, aun sin diseño. Desde el inicio hasta el día del lanzamiento hicieron al menos 8 prototipos. Hoy Solarmate se vende en todo el país y en varios lugares del mundo a través de internet.

Los creadores de esta maravilla son el ingeniero Christian Navntoft y el arquitecto Fabián Garreta, y en su equipo están Nicolás Humphreys, que se ocupó del diseño industrial y Juan Andrés Poggi, experto en polímeros.

El proyecto contó con el apoyo de instituciones nacionales e internacionales y formó parte de diversos concursos de tecnología e innovación para ver la luz. ✻



Programa Argentino de Medicina Paliativa-Fundación FEMEBA: la calidad de vida en primer plano

El PAMP-FF es una ONG sin fines de lucro que tiene como objetivo colaborar en la promoción e implementación del Cuidado Paliativo en Argentina para lograr que sea accesible para la mayor cantidad posible de pacientes. Su creación pone de manifiesto el compromiso de la institución con los valores humanísticos y sociales de la medicina.

Según la Organización Mundial de la Salud, el cuidado paliativo es un modelo asistencial que mejora la calidad de vida de los pacientes con enfermedades potencialmente letales, y la de sus familiares. Se basa en la prevención y el control del sufrimiento con identificación precoz y evaluación y tratamiento adecuados del dolor y otros problemas físicos, psicosociales y existenciales.

Aproximadamente el 70% de los pacientes puede recibir estos cuidados de médicos de familia, enfermeros, oncólogos, geriatras, etc. El resto puede requerir *equipos especializados*. De acuerdo a la situación de cada paciente se realiza en el consultorio, en internación o en domicilio.

Muchas maneras de cuidar

Dentro de los cuidados paliativos se agrupan diferentes tipos de asistencia:

Control de síntomas: con métodos sencillos y efectivos con o sin medicamentos.

Apoyo: los equipos identifican situaciones difíciles y brindan contención a pacientes y familiares.

Decisiones adecuadas: se evalúan las opciones de tratamiento, para tomar la mejor decisión posible.

Atención coordinada: se elabora un plan único y consensuado de tratamiento.

En la Argentina

El Dr. Roberto Wenk, director del PAMP-FF nos cuenta sobre la situación en nuestro país:

"No todos los hospitales ofrecen cuidados paliativos. En la Provincia de Buenos Aires unos 27 hospitales cuentan con programas de diferente calidad y con diferentes modalidades. No es una actividad homogénea, pero está en crecimiento; tal vez no con la velocidad que quisiéramos, pero se está haciendo. Ahora la salud pública ofrece, a los pacientes que no tienen cobertura, analgésicos opioides en forma gratuita, por ejemplo.

En cuanto a las obras sociales y las prepagas, algunas incluyen cuidados paliativos en domicilio, pero no todas lo hacen de entrada. La ley de prestaciones mínimas obligatorias dice que los pacientes deben recibir cuidados paliativos, pero no sé hasta qué punto se cumple".

Programa Argentino de Medicina Paliativa-Fundación FEMEBA (PAMP-FF)

El Programa empezó en 1983 como un esfuerzo de voluntarios en LALCEC San Nicolás. En 1994 la Fundación FEMEBA y el Programa Argentino desarrollaron un programa de educación en Cuidado Paliativo y asistencia a pacientes con enfermedades incurables progresivas.

Desde entonces la Fundación FEMEBA promovió su desarrollo continuo, en etapas de actividad y complejidad creciente.

Conociendo el PAMP-FF

El Dr. Wenk, nos cuenta sobre las diferentes áreas del programa: "*son tres* -dice- *una asistencial, otra docente y la tercera de investigación. La actividad asistencial atiende a los pacientes en el Hospital Sommer y en el Tornu*.

En el área docente, este año se suman dos actividades: un curso de oncología aplicado al cuidado paliativo. Y el otro a emergentología, donde se enseña un modelo de comunicación y de toma de decisiones a personas que trabajan en emergencias que muchas veces no saben qué hacer con pacientes que están en cuidado paliativo y en situación grave. Estos cursos se suman a los ya existentes como el de farmacología aplicada que se agregó a fines de 2016. Los tres son virtuales con algún componente presencial y tienen un alto número de inscriptos. Se dictan a través del Instituto virtual FEMEBA.

Además, está en marcha un plan para poner un centro de docencia en una institución privada que tiene 20 camas de cuidado paliativo, para que tenga un nivel de docencia aceptable para que los alumnos hagan la parte clínica ahí".

En las distintas áreas que describía el director del programa, se realizan numerosas actividades:

Asistencia: brinda Cuidado Paliativo a la comunidad.

Docencia para médicos/as, enfermeros/as y psicólogos/as:

- Residencia.
- Cursos universitarios de posgrado (UBA, FLACSO, UCA) con práctica clínica.
- Módulos avanzados de Cuidado Paliativo.
- Replicación de equipos (transferencia del modelo asistencias + entrenamiento del equipo).
- Rotaciones clínicas para profesionales sanitarios.
- Educación a distancia para profesionales sanitarios latinoamericanos; interdisciplinarios; cursos clínicos y de investigación.
- Educación a la comunidad
- Reclutamiento y entrenamiento de voluntarios

Investigación:

- Estudios epidemiológicos, resultados asistenciales, etc.

Colaboración con autoridades sanitarias:

- Apoyo técnico para la creación de leyes. ✻

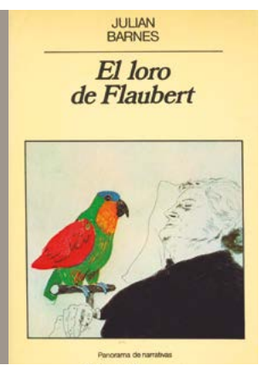
A dónde ir: pizzerías de calle Corrientes

Dicen que la primera pizza argentina fue amasada por inmigrantes italianos en La Boca, y desde entonces, esta popularísima comida se quedó entre nosotros. *Y eligió como una de sus sedes más importantes a la Avenida Corrientes que reúne a varias de las pizzerías más tradicionales del país. Allí, se realiza una particular maratón que la recorre desde Chacarita hasta el Obelisco: la Muza 5k. En su quinta y última edición, más de 600 personas recorrieron la avenida que nunca duerme (y otras 1000 quedaron en lista de espera), parando a degustar porciones de muza y evaluar distintos aspectos de cada local. En sus distintas ediciones los corredores visitaron: Santa María, Imperio, Pin Pum, La Continental, La Americana, Banchero, La Génova, Güerrín y Las Cuartetas entre otras. Una buena guía para realizar el propio recorrido.* ✻ ***Y si estas líneas producen tentación irrefrenable, antes de pedir una pizza, conviene chequear los beneficios de la Tarjeta Comunidad FEMEBA.***

Algo para escuchar: Carla Morrison

Carla Morrison *es una jovencísima cantante mexicana capaz de emocionar hasta a las más duras personalidades con sus letras y la suavidad de su música. Con apenas 29 años, Morrison ya ganó 3 premios Grammy Latino. Empezó su carrera cantando versiones de clásicos del rock en español en bares de Tecate, su ciudad y publicando sus canciones en MySpace, la red de música. En poco tiempo tuvo más éxito del que quería. La definen como cantante indie pop y sus letras demuestran que el amor y el desamor siguen siendo universales. Después de su éxito con "Déjame llorar", la mexicana se tomó casi 3 años en sacar su nuevo disco titulado "Amor Supremo" que tiene la misma intensidad y un sonido totalmente renovado. Sus álbumes pueden escucharse en Spotify.* ✻

Algo para leer: Julian Barnes



No son pocos los críticos que coinciden en señalar a Julian Barnes como el novelista británico más brillante de su generación. *Innovador, no teme atravesar las barreras de los géneros, ni valerse de todo tipo de herramientas para dotar sus obras de un estilo único. La ironía y el humor se conjugan con su delicadeza en el empleo de cada palabra y con ideas sorprendentes en cada historia. Como él mismo asegura, desea que su literatura "sea una mezcla entre la libertad total y el control absoluto" y realmente lo logra. Fascinado por la cultura francesa y devoto de Gustave Flaubert" su segundo libro es una desopilante novela-ensayo titulado "El loro de Flaubert" y desafía a los lectores a leer más allá de toda regla. "Inglaterra, Inglaterra" es otra muestra de su descontrolado control de la obra. Y "Niveles de vida" nos enfrenta de cara a la tristeza sin darnos cuenta hasta estar tan metidos en ella como un insecto en la miel. "Arthur & George" es otra de las grandes obras de este escritor al que vale la pena animarse para conocer un giro diferente de la literatura.* ✻ ***¿Un consejo? Antes de ir a la librería, mirar el catálogo de beneficios de la Tarjeta Comunidad FEMEBA.***

Spinetta y Cerati: Té para dos

Por Tomás Balmaceda

La mitología del rock nacional tiene su propio firmamento de deidades, una suerte de Olimpo en el que conviven los grandes nombres de la música. Allí están, entre otros, Tanguito, el soñador bohemio e incomprendido; el luminoso Miguel Abuelo con su inocencia y fuerza creativa y Pappo, la potencia virtuosa pero rebelde. Luis Alberto Spinetta tiene un sitio privilegiado entre los más grandes, como uno de los padres fundadores de la música que cambiaría para siempre la cultura argentina. Multifacético, incansable e inconformista, "El Flaco" es uno de los grandes poetas del siglo XX, que supo plasmar su propia vida y el alma porteña en versos que no buscaban ser entendidos sino sentidos.

Pero quizá una de sus virtudes, en la que se hace poco hincapié, era la generosidad con la que trataba a sus colegas. No sólo estaba siempre dispuesto a prestar equipos o ayudar a la hora de encontrar una sala de ensayo, también se preocupaba para que nuevas generaciones puedan acceder a las mismas oportunidades que él tuvo. Eso quedó claro cuando respaldó la carrera de su hijo Dante frente a Illya Kuryaki and the Valderramas -el conjunto que abrió el terreno del hip hop argentino cuando él y Emmanuel Horvilleur no habían cumplido 16 años- pero también en innumerables proyectos en los que ayudó, en muchas ocasiones en el anonimato o cantando y componiendo, como en el caso del disco que hizo con Fito Páez, "La la la".

Uno de sus vínculos más importantes se dio con otro de los grandes nombres de este Olimpo rockero, Gustavo Cerati. El líder de Soda Stereo jamás ocultó su devoción por Spinetta y con frecuencia mencionaba el enorme impacto que había tenido en él su obra. "*Cuando apareció 'Artaud' dije: '¡Esto es otra cosa! Siempre me quedó grabada la imagen de tener algo tan fuerte en mi país, con tanta pertenencia de la persona que había gestado semejante disco*", reveló el músico en una entrevista en la década del 90. De hecho, en su primera placa solista, "Amor amarillo", incluyó una canción de "Artaud", "Bajan", y cuando en 1996 grabó el concierto "Comfort y música para volar" para el ciclo MTV Unplugged, incluyó en la versión de la bella "Té para tres" una cita de Spinetta. Ambos compartirían escenario en 2007 justamente para tocar ese tema -que hoy es uno de los momentos más altos de "S7ptimo Día", el show del Cirque du Soleil inspirado en Soda Stereo- en un show gratuito que dio el ex Almendra en Buenos Aires. Para sorpresa del autor de "La ciudad de la furia", la invitación llegó con un llamado telefónico de parte de su ídolo y no pudo rehusarse: "*me emocionó que hubiese pensado en mí, varias veces habíamos estado por hacer algo, pero no se había podido. La verdad es que no creo que él se dé cuenta de lo que significa su figura para mí*".

El cariño entre ambos era mutuo y en 2009, cuando Spinetta brindó el histórico recital "con las bandas eternas" en el estadio de Vélez, repitió el invite. Algunas semanas después, el compositor sufriría en Venezuela un accidente cerebrovascular que lo dejaría en coma. Su amigo fue a visitarlo. "*Yo venía de la muerte de mi viejo, que me tocó muy duro, y ahora tengo a mi viejita muy viejita pero lúcida y genia. Y como el sanatorio donde estaba Gustavo está muy cerca de donde vive mi madre, me fui a cuidarla inmediatamente. Eso fue lo que sentí, una necesidad de abrigo y cuidado. No soy el mismo luego de visitar a ese gigante dormido*", confesó en 2011.

El destino quiso que ninguno de los dos tuviese que despedirse, ya que Spinetta y Cerati murieron sin conocer la muerte del otro. ✻

Visitá nuestro catálogo de productos.
Precios y descuentos insuperables, al alcance de tu mano.

Disfrutá los beneficios de pertenecer...

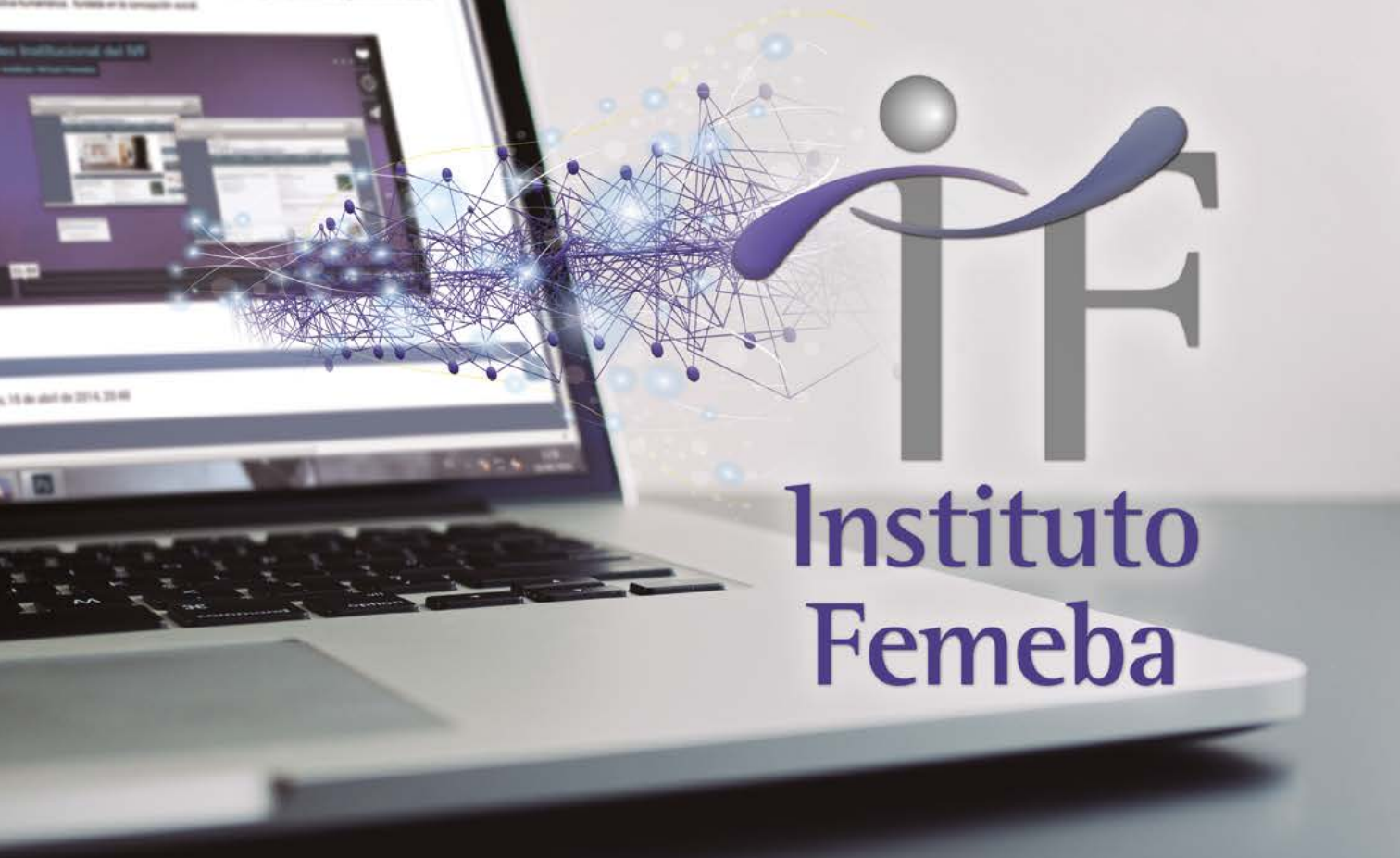
Productos de primera calidad
con precios exclusivos para afiliados

Para más información, entrá a nuestra web
www.ammeba.org.ar

Descuentos y beneficios exclusivos para afiliados y su grupo familiar directo, sólo válidos presentando la credencial de socio.

0221 439 300 - int 611/391
info@ammeba.org.ar
www.ammeba.org.ar

AMMEBA
Asociación Mutual de Médicos de la Provincia de Buenos Aires



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