

SOMOS MEDICOS

NOV/ DIC 2016

Entrevistas

Darío Sztajnszrajber

“La filosofía no da certezas”

Nuestros médicos

Juan Miguel Cumba, un médico con barrio propio

Entre copas

Secretos del vino: cómo parecer un sommelier en una reunión de amigos

Eco mundo

Conciencia, hábitos y compromiso: claves para cuidar el medio ambiente

FEMEBA

FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Brindando servicios a los
profesionales médicos
de la provincia.



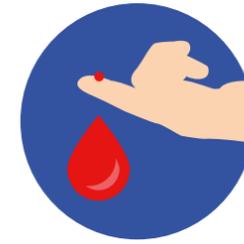
Nos une el trabajo,
nos une la vocación.
Somos Médicos.

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

www.femeba.org.ar

contenidos

04.
**ACTUALIDAD
PROFESIONAL**
El tratamiento de la
diabetes tipo 2, un tema
de interés mundial



28.
ENTRE COPAS
Secretos del vino: cómo
parecer un sommelier en
una reunión de amigos



06.
DE VIAJE
Turismo rural para cambiar
el despertador por el gallo



10.
NUESTROS MÉDICOS
Juan Miguel Cumba, un
médico con barrio propio

30.
**ACTUALIDAD
TERAPÉUTICA**
Automedicación:
el remedio puede ser peor
que la enfermedad

32.
ECO MUNDO
Conciencia, hábitos y
compromiso: claves para
cuidar el medio ambiente



15.
**SECRETOS, SABORES
Y TENDENCIAS**
Cultura, tradición y
diversidad de productos en
el mismo plato: así se pre-
para la cocina peruana



20.
ENTREVISTAS
Darío Sztajnszrajber.
La filosofía no da certezas.



35.
PERFILES
Borges:
nosotros, él mismo

36.
MUNDO FEMEBA
El conocimiento y la
especialización profesional
llegan a todos lados



26.
TECNOLOGÍA
Adiós al TATETI: las claves
para elegir el celular más
adecuado para cada uno



38.
**SALIDAS,
CULTURA Y OCIO**



staff

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

Colaboradores:
Martín Cañás
Claudia Lázaro

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,
octubre de 2016.

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



El tratamiento de la diabetes tipo 2, un tema de interés mundial

Avanzan los estudios sobre el tratamiento de la diabetes con metformina y su desempeño en comparación con otras alternativas.

El mundo cambia. Cambian las costumbres y las conductas de las personas y a veces la salud reacciona a estos cambios. El aumento de la diabetes es uno de estos casos. Esta enfermedad se está convirtiendo en una epidemia mundial y esto está directamente relacionado con el rápido aumento del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física.

Según la OMS, hay más de 347 millones de personas con diabetes en el mundo y la tendencia es creciente. En Argentina afecta a casi el 10% de los adultos de ambos sexos.

Algunas estimaciones prevén que para 2030 podría convertirse en la séptima causa de muerte a nivel mundial.

En Argentina la diabetes afecta a casi el 10% de los adultos de ambos sexos.

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no la usa en forma eficaz y por lo tanto no regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia, es decir, el aumento del azúcar en la sangre. Con el tiempo, este aumento daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Un 90% de los casos mundiales y habitualmente está relacionada con la obesidad. En este tipo de diabetes el páncreas produce insulina, pero el organismo no la usa de manera eficiente.

La diabetes tipo 2 es prevenible. Treinta minutos de actividad física moderada casi todos los días y una dieta saludable pueden reducir radicalmente el riesgo de desarrollarla.

Uno de los grandes problemas de esta enfermedad es que aumenta drásticamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. De hecho, entre un 50% y un 80% de las muertes de pacientes diabéticos se debe a este tipo de afecciones.

Su tratamiento se basa en una combinación de enfoques que incluyen una alimentación consciente y saludable, un aumento de la actividad física, la corrección de otros factores de riesgo cardiovascular –como el tabaquismo, la hipertensión o el colesterol elevado– y el uso de medicamentos que reducen el nivel de glucosa en la sangre.

La ciencia sigue avanzando y en los últimos años se investigaron nuevos grupos de fármacos hipoglucemiantes, muchos de los cuales ya están disponibles en el mercado. Frente a la variedad



de alternativas, se plantea cuál es la mejor estrategia para seleccionar el tratamiento inicial. Todos estos medicamentos disminuyen el nivel de glucosa en la sangre. Pero el factor clave para compararlos entre sí, y por el cual se diferencian, es su capacidad de reducir las complicaciones de la enfermedad, especialmente las enfermedades cardiovasculares.

En abril de 2016 la Agencia para la Investigación y Calidad en la Atención de la Salud Norteamericana (AHQR por sus siglas en inglés) dio a conocer una publicación que actualiza la información sobre el tema.

Se trata de un informe de más de mil páginas en el que se revisan todas las investigaciones que compararon “cabeza a cabeza” los medicamentos de diferentes grupos.

El resultado obtenido determina que la metformina, uno de los fármacos más antiguos y más utilizados, es más eficaz en la reducción de la mortalidad

cardiovascular en comparación con las sulfonilureas, otro de los grupos farmacológicos con mayor experiencia de uso.

Sin embargo, la investigación no permite establecer cómo se comparan los nuevos grupos de fármacos con los más antiguos y entre sí, con respecto a la reducción de dichas complicaciones.

El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia, es decir, el aumento del azúcar en la sangre.

La conclusión de los investigadores fue que la metformina sigue ocupando el lugar de medicamento de primera elección para el tratamiento de la diabetes tipo 2, cuando los cambios de dieta y

actividad física no alcanzan para corregir el valor elevado de glucemia. Cuando no se pudiera alcanzar un control adecuado con esta sola, puede combinarse con otros medicamentos.

Queda pendiente la tarea fundamental de realizar investigaciones que determinen en qué medida las nuevas clases de medicamentos pueden superar la eficacia de la metformina para prevenir las complicaciones cardiovasculares. *



Turismo rural para cambiar el despertador por el gallo

¿Qué es? ¿Por qué está en auge? ¿Qué ofrece? Todos los secretos del tipo de actividad turística que vive su gran momento en la Provincia de Buenos Aires y ofrece la posibilidad de acercarse a la experiencia rural y disfrutar todos los placeres de una vida natural.

La tranquilidad del campo suele resultar atractiva para muchos. Sobre todo, cuando escuchar el canto del gallo no significa tener que levantarse a ordeñar vacas o ponerse a trabajar aun antes de que haya amanecido.

Para todos ellos, existe una manera de disfrutar los placeres del mundo campestre sin tener que padecer sus asperezas: el turismo rural.

Se trata de una clase de turismo "que se desarrolla en entornos rurales en contraposición al que se desarrolla en las urbes" -dice el Lic. Ignacio Salmeri, Director de Turismo Comunitario y Fiestas Populares de la Subsecretaría de Turismo de la Provincia de Buenos Aires y asegura que "si bien hay muchas definiciones dadas por distintos autores, el origen de la denominación surge en Europa, como complemento para el desarrollo rural y alternativa de negocio a la actividad primaria de los campos."

6. Algo en lo que coincide un informe de la facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires que cuenta con una Tecnicatura en Turismo Rural: "el Turismo Rural es un excelente instrumento para favorecer el desarrollo de los territorios rurales y un atractivo agronegocio para el productor."

El visitante, encuentra una pausa para disfrutar la naturaleza de lleno. Pero con el plus de una cultura tradicional que se mezcla y se confunde con ella como se mezclan el cielo y la tierra en el horizonte campestre, ese que el turista redescubre en el paisaje rural y que le es esquivo en la ciudad.

Paz y calma, muy cerca y para todos los gustos

En general, se sitúa en localidades pequeñas o en las afueras de una ciudad más o menos importante. Por eso, los pueblos de la Provincia de Buenos Aires son especialmente propicios, sobre todo para hacer lo que se conoce como una escapada de pocos días.

"El turismo rural moviliza las economías de zonas rurales, pueblos, productores que si no fuera por la llegada de visitantes y turistas serían olvidados".

Si hay algo que el turismo rural promete y cumple es ofrecer al viajero la tranquilidad que la ciudad le niega día a día.

Es una manera de encontrar la paz profunda y verdadera, de salir de la rutina, de desconectarse un par de días y de "adoptar el ritmo de la naturaleza", como decía R.W Emerson.

Si bien en los comienzos los establecimientos que se dedicaban a brindar este tipo de oferta turística contaban solo con actividades relacionadas al mundo rural, hoy han incorporado muchas otras actividades como los deportes: muchos tienen gimnasios, canchas de tenis, u ofrecen la posibili-



La necesidad de millones de personas que viven en las grandes urbes y quieren escaparse a la naturaleza, a la tranquilidad que caracteriza al medio rural, de la seguridad y hospitalidad que los lugares rurales representan.



dad de realizar actividades más extremas como el parapente; para quienes quieran más tranquilidad, muchas propuestas incluyen el servicio de Spa con tratamientos de relax, meditación, yoga y belleza, entre otros.

Además, a pesar de la reclusión en el campo y el contacto con la naturaleza, la tecnología no está ausente y la conexión a Internet se ha convertido casi en un infaltable, lo mismo que los servicios de televisión por cable o satelital. En definitiva, todo está pensado para pasarla bien.

En cuanto al alojamiento, la oferta es más que variada. Hay de todo, desde estancias tradicionales o cabañas más o menos lujosas, hasta alojamientos más rústicos. También se puede optar por una segmentación según el estilo de vida. Así hay lugares ideales para pasar unos días en pareja que no aceptan niños y otros para disfrutar en familia o con amigos.

Si hay algo que el turismo rural promete y cumple es ofrecer al viajero la tranquilidad que la ciudad le niega día a día.

En este sentido, Jennifer Sperr, Directora de Turismo de Lobos explica: "El turismo rural engloba distintas modalidades como agroturismo, ecoturismo, turismo de aventura, turismo gastronómico, de reuniones, etc. Siem-

pre y cuando las actividades en dichas modalidades se desarrollen en el marco de la ruralidad, entendiéndola como vida de campo, entorno natural, conservación de tradiciones, con una población con sentido de pertenencia, con identidad rural".

Esta clase de turismo ha crecido fuertemente en los últimos años en casi todo el mundo, incluyendo a nuestro país en general y a la Provincia de Buenos Aires en particular, donde este tipo de actividad turística experimenta un momento de auge.

El Licenciado Salmeri también explica algunas de las razones por las cuales se da este fenómeno: "Principalmente la necesidad de millones de personas que viven en las grandes urbes y quieren escaparse a la naturaleza, a la tranquilidad que caracteriza al medio rural, de la seguridad y hospitalidad que los lugares rurales representan. Sumado hoy a la gran demanda

por la gastronomía autóctona, a las actividades recreativas y al contacto con las tradiciones. Así como el traslado de miles de personas a las grandes urbes fue un fenómeno, hoy lo es la es-

capada a las zonas rurales, a la naturaleza, a la calma que el medio rural brinda. El reencuentro con la vida de campo".

Esta rama del turismo ocupa en nuestro país un lugar importante ya que como afirma el Director de Turismo Comunitario y Fiestas Populares, "el turismo rural moviliza las economías de zonas rurales, pueblos, productores que si no fuera por la llegada de visitantes y turistas serían olvidados. La Planificación del turismo rural debe tener en cuenta por sobre todo el desarrollo sustentable de la región, un crecimiento económico sostenido, la conservación de los recursos naturales y el no perjuicio de la población rural, pudiendo conservar su cultura e identidad. Por sobre todo pensando el desarrollo sin comprometer las generaciones futuras".

Aunque, este tipo de turismo tiene un carácter interno, cada vez son más los extranjeros que eligen esta modalidad, buscando acercarse a "experiencias más auténticas, alojándose en estancias y motivados por conocer la famosa "pampa", "el gaucho", las destrezas criollas, los majestuosos caballos, el asado y la inmensidad del paisaje de la llanura bonaerense" agrega Sperr.

Los mil nombres del turismo rural

Turismo rural puede significar muchas cosas. Pero siempre se relaciona con placeres, un entorno natural, tradiciones y distintas maneras de disfrutarlos, viviéndolos desde adentro.

Es que el espacio rural puede ofrecer más de una opción. Desde el simple descanso musicalizado por los sonidos del campo, mientras simplemente se mira un molino girar hasta la realización de deportes y actividades tradicionales de todo tipo.

Entre las formas que encontramos en la provincia de Buenos Aires se hallan además de otras el agroturismo. Es la manera más tradicional de entenderlo, ofrece actividades relacionadas con el mundo agrario y rural como una gastronomía a base de productos de cosecha propia, alquiler de caballos y viajes en carro. La idea es disfrutar la vida de campo en todo su esplendor. Para eso, en la Provincia de Buenos Aires existen numerosas estancias con mayor o menor grado de lujo y comodidades.

Están también las rutas gastronómicas: como La Ruta del Queso, declarada de Interés Provincial, en el oeste de la Provincia de Buenos Aires sobre la ruta Nacional N° 5, sobre los Km 114 y 130. En ella se recorren diferentes establecimientos que ofrecen explicaciones sobre la producción y degustaciones de productos.

Hay planes de medio o todo el día y también para pasar el fin de semana.

La pesca es otra de las formas que toma el turismo rural, y puede disfrutarse en las múltiples lagunas que ofrece la Provincia de Buenos Aires.

"La mayoría de los Municipios Bonaerenses -agrega el Lic. Salmeri- conserva una gran impronta rural, por lo que son aptos para el desarrollo de este tipo de turismo. Sin embargo, poder ofrecerlo requiere el desarrollo de productos turísticos específicos, lo cual implica una planificación en servicios e infraestructura adecuada para recepción de clientes. Hoy, hay Municipios más desarrollados que otros en cuanto al turismo rural, quienes han sabido trabajar para el desarrollo local, para el fomento de las producciones locales, la conservación de la identidad, la recuperación de fiestas populares, de reliquias arquitectónicas, también históricas, culturales". *



Juan Miguel Cumba, un médico con barrio propio

Su padre, también médico, tenía una calle con su nombre. Un barrio de Pehuajó lleva el suyo. El cirujano relata sus comienzos y experiencias en la medicina y cuenta cuáles son los valores que lo llevaron a ser un personaje tan querido.

Es miércoles y, aunque es su tarde libre, el Doctor Juan Miguel Cumba acepta recibir a **Somos Médicos**. Vuelve del hospital de Pehuajó donde, a pesar de su jubilación, opera una vez por semana de manera gratuita. Desde las ocho de la mañana, hizo unas 3 o 4 operaciones; sin embargo, nos atiende con ganas y gran calidez. Esa misma calidez que los vecinos de Pehuajó habrán sentido para decidir ponerle su nombre a un barrio de la ciudad.

Usted viene de una familia de médicos, ¿verdad? Sí, mi padre era médico y yo ahora tengo dos hijos médicos también, así que sigue la línea de mi padre: el amor por la medicina viene de él. Yo siempre le digo a mis hijos y a todos, que yo no he hecho mucho dinero, pero la verdad es que no me interesó tanto el dinero, sino la solidaridad que uno le brinda a la gente. Eso es lo lindo de la medicina: que vos puedas tratar a una persona, que se vaya contenta de tu consultorio.

¿Nunca pensó en hacer otra cosa?

Te voy a contar cómo decidí. Mi mamá no quería que yo estudiara medicina, le parecía muy sacrificado, entonces yo decía que iba a estudiar veterinaria y un día un profesor de biología o anatomía habló como media hora de una prueba que yo había hecho. Y ese día decidí, y le dije a mi madre que iba a estudiar medicina. Yo era chico, pero ya la tenía bien clara. Me gustaba lo que hacía mi padre, lógicamente. Él era como yo, tiene una calle en Madero (el pueblo de donde vengo) con su nombre, era una persona muy reconocida, todavía lo extrañan.

Lo mejor de ser médico es la relación con el paciente, es muy lindo y cuando el paciente anda bien, vos estás feliz y contento.

10. ¿Y cómo fueron los comienzos? ¿Usted estudió en Buenos Aires?

Sí, yo soy de Madero, un pueblo chiquito que como

no tenía secundario, iba a estudiar a Trenque Lauquen. Me recibí a los 16 y después me fui a Buenos Aires con un amigo de Trenque Lauquen, vivíamos en una pensión. Y a los 23 años me recibí.

Mientras estudiaba, ayudaba a un cirujano en el Siro Libanés. Me gustaba la cirugía, y mi padre había sido compañero de Favalaro, entonces digo "cuando esté por recibirme, lo voy a ir ver y le voy a preguntar ¿qué camino sigo?" Entonces hablé con él y le digo, "René, a mí me gusta la cirugía" y me dijo "bueno, si a vos te gusta la cirugía y querés trabajar conmigo, hacé dos años de cirugía general y después volvés. Porque si vos venís a hacer cirugía cardíaca ahora, es como si quisieras ver una habitación mirando por la cerradura. Vos vas a ver nítidamente todo lo que se ve por el ojo de la cerradura, pero del resto no vas a saber nada".

¿Y fue muy difícil ese tiempo vivir en Buenos Aires solo?

Y al principio, sí. Yo cumplí 17 años allá; si me quería comunicar con mi familia, iba a la Unión Telefónica y había 5 horas de demora, entonces ibas otra vez y a lo mejor todavía no te comunicaban. Y yo venía cada tres o cuatro meses a Pehuajó. Después fue un amigo de acá y nos fuimos a vivir a un departamento con él y otro amigo; y a los dos años también fue mi novia a estudiar odontología allá, vivía en la casa de una tía. Pero al principio fue bravo.

En 2001, los vecinos de Pehuajó le pusieron su nombre a un barrio: ¿qué sintió?

Y mirá, la verdad que una emoción muy importante, -su tono revive la emoción que en 15 años no ha disminuido- una cosa que vos no esperás, yo me acuerdo que entraba a mi consultorio, y en el pasillo había dos señoras; y a mí cuando me paran, yo me



paro, no me hago el distraído para pasar rápido; y me dicen "tenemos una zona que no está identificada como barrio y le queremos poner su nombre". La verdad es que es una cosa que hay que sentirlo en el corazón, es difícil de relatarlo, porque vos te identificás con la gente, la gente se identifica con vos... Cuando se hizo el acto fue muy lindo, estaban mis hijos, vinieron amigos, los médicos de acá fueron varios, hasta vino mi ídolo de fútbol, Clemente Rojas, y me decía: "Sabe doctor que he estado en muchos homenajes, pero nunca estuve en un homenaje así a un médico que esté vivo"... El doctor Cumba se ríe, recordando el momento. Es una cosa linda y vos te sentís obligado a colaborar. Cuando viene alguien del barrio, sabe que pueden venir en cualquier momento y yo no les voy a cobrar, es una recompensa a que me hayan puesto el nombre...

Por lo que nos cuenta, para usted la parte humana de la medicina es importante, ¿cree que es algo que le falta a la enseñanza hoy?

Yo creo que la medicina tiene que actuar sobre la parte humana del enfermo, de las personas. Ahora está muy sectorizado con las especialidades. Eso hace que sea más frío el trato, se pierde la relación médico-paciente. Yo hago cirugía, pero como siempre he charlado con los pacientes, me van a ver personas que quieren una ayuda emocional. Yo a un enfermo que no se opera a gusto conmigo, no lo opero. Vos tenés que tener muy buena relación con el paciente. Se lo digo a mis hijos, y gracias a Dios lo entienden y lo practican bien. Yo no sé si actualmente en las facultades hay alguna materia de la relación médico paciente, yo veo en los chicos nuevos que falta eso, algo falla en eso.

Tiene dos hijos médicos ¿y el resto de su familia cómo es?

Tengo a mi esposa, que cumplimos 40 años de casados. La conocí cuando yo no había cumplido 15 años y ella 14, estuvimos 11 años de novios y tenía 27 cuando nos casamos. Ella se jubiló como odon-



tóloga y ahora puso una farmacia. Tenemos tres hijos: mi hija mayor que es cardióloga, el segundo, que es cirujano como yo y el tercero hace sistemas en Buenos Aires y ahora se recibió de piloto comercial... Y vos sabés que ese chico cuando tenía siete años, nosotros pusimos el primer tomógrafo, y él iba todos los días a ver tomografías y yo dije "bueno, este va a seguir medicina", pero no, a Juanchi le interesaba cómo manejaban las imágenes con las máquinas... Fausto, el cirujano, en cambio, decía que yo estaba poco en casa, entonces yo pensé "no va a estudiar medicina"... Evidentemente es una carrera sacrificada, pero tiene cosas muy lindas.

¿Usted trabaja en el hospital y en su consultorio?

Trabajo en el consultorio y en el hospital. En el hospital, en realidad me jubilé en diciembre, pero sigo trabajando gratis. Operamos con mi hijo. Y soy el director de la clínica de acá de Pehuajó, también trabajamos mucho.

¿Cuántas operaciones hace aproximadamente?

Tres o cuatro diarias. Más o menos un promedio de 500 anuales. Son muchas, pero bueno, ahora mi hijo me facilitó todo.

Debe ser muy lindo saber que el camino sigue, ¿verdad?

Tené la plena seguridad de que yo estoy hecho acá en Pehuajó.

¿Y para usted qué es lo mejor de ser médico?

Te diría que lo mejor de ser médico es la relación con el paciente, es muy lindo y cuando el paciente anda bien, vos estás feliz y contento. Y la gente me lo reconoce, es muy difícil que a diario alguien no me diga algo lindo. Yo ayer atendí una chica que tenía problemas y después me manda un mensaje que decía "no le dije que usted es mi médico preferido" -modesto, Cumba se sonroja en la sonrisa. Tener una relación buena con el paciente, para mí es lo más lindo. A pesar que no compré campos ni nada de eso -el doctor vuelve a reírse, esta vez mostrando su simpleza.

¿Y lo más difícil de ser médico?

Cuando te enfrentás con enfermos que vos ves que no tienen solución. Es muy feo cuando no le podés solucionar el problema.

¿Cuál fue el momento más importante de su carrera?

El doctor piensa unos segundos. *Elige en la memoria dos momentos que no son de gloria personal, sino de la sensación de salvar una vida.* El más importante de mi carrera... pueden ser algunas cosas que me han ocurrido. Por ejemplo, un hombre que vino con



un tiro de escopeta. Lo llevamos a quirófano... y al abrirle el tórax veo que del corazón le salía como un chorrito; entonces abro el pericardio, y veo que latía el corazón, le pongo el dedo y el corazón empezó a latir; le digo al anestesista, transfundilo con suero, con sangre, que creo que va a levantar. Y bueno, empezó a levantar presión, le puse un punto por debajo del dedo y se salvó.

Después otro caso que fue notorio fue el de Mariana de Melo, que estaba mal. El neurólogo decía que le parecía que estaba en coma vegetal ya, pero yo veía que respiraba... tenía una fractura de columna cervical, el bazo roto, un hematoma en el riñón, heridas en el hígado y en el estómago, y la salvamos. Después le hizo una cena de reconocimiento al hospital. Así que son hechos de enfermos muy complicados que se salvaron. Esas son las cosas más importantes.

¿Y el tiempo libre?

Yo soy muy amiguero, soy bastante de andar con los amigos. Mirá, cuando estoy en la clínica, enfrente hay una confitería, entonces yo tengo un grupo de café en el Whatsapp, y entre una cirugía y otra, tipo mitad de mañana, mandamos "vamos al café" y nos reunimos con 7 u 8 amigos. Además, soy el médico de un equipo de fútbol de mi pueblo, Club Atlético Maderense.

Y después juego a la paleta, dos noches a la semana y ese es el deporte que yo hago. Y hacía

esquí, pero hace dos años me fracturé una vértebra en Bariloche, no sé si este año iré.

¿Nunca pensó en irse de Pehuajó?

Cuando estaba terminando la residencia me salió un trabajo en el exterior por dos años. Y mi padre me dijo, "mirá, para vos dos años no son nada, pero para mí son mucho". Entonces me quedé acá en la Argentina, acá en Pehuajó.

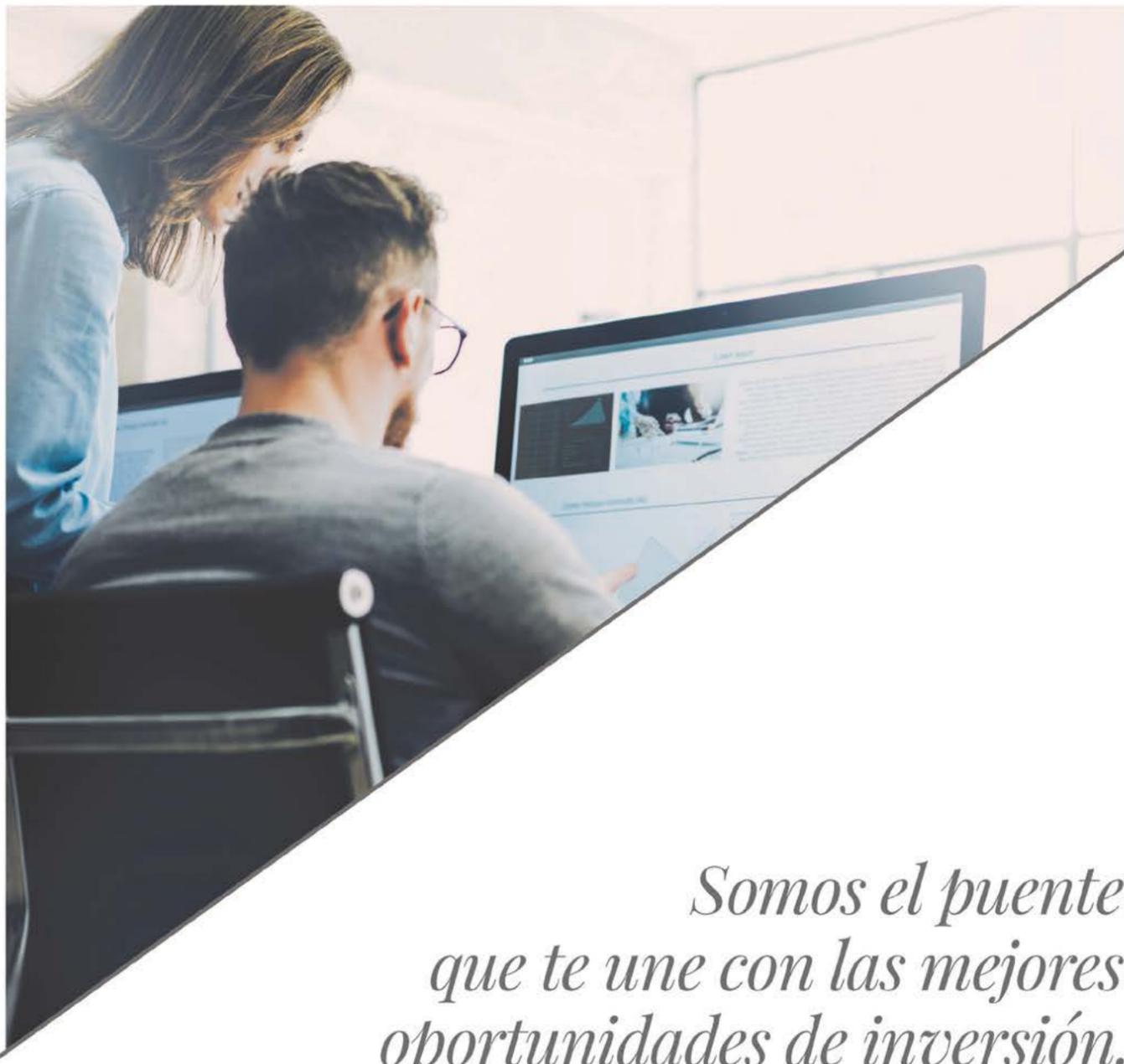
Después de recibirme, vine y a los dos meses me casé, al año siguiente tuve la primera hija y además siempre trabajé muy bien, entonces no tenía dudas en quedarme. Es más, cuando iba a

Yo me acuerdo que entraba a mi consultorio, y en el pasillo había dos señoras y me dicen: "Tenemos una zona que no está identificada como barrio y le queremos poner su nombre".

Buenos Aires, Mariano Favalaro (el sobrino de René) me decía que él no tenía vida allá, salía a las 7 de la mañana y a veces volvía a las 9 de la noche, con la familia solo estaba el fin de semana siempre que René no los llamara para dar charlas en el interior... entonces yo pensé: me quedo en Pehuajó seguro.

Es muy lindo. Mi vida es muy linda -la pacífica alegría de la afirmación se siente a través de los tonos del doctor. Porque tengo 7 nietos que viven a la vuelta. Yo hace dos años le di mi casa grande a mi hijo el cirujano, que tiene 5 hijos, entonces le digo: vamos a hacer entre los dos una casa para mí, y vos te venís acá... Tenés los nietos, tenés los amigos, tenés la medicina, económicamente estás estabilizado, más no podés pedir. *





*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.puente.net.com

PUENTE
Soluciones financieras desde 1915



Cultura, tradición y diversidad de productos en el mismo plato: así se prepara la cocina peruana

Por la cantidad de influencias que combina y la gran multiplicidad de materias primas que utiliza para preparar sus miles de platos, variedad parece ser la palabra clave en la gastronomía que hoy conquista al mundo.



Como en una receta muy elaborada, la gastronomía peruana se fue cocinando a lo largo de toda su historia para llegar hoy a convertirse en una de las más variadas y exitosas del mundo.

Una buena medida de herencia preincaica e incaica, otra de española y más de siete siglos sumando convivencia musulmana, inmigración africana, francesa, chino-cantonesa, japonesa e italiana. De la mano de miles de cocinas hogareñas que supieron amalgamar armónicamente todos estos sabores y de grandes magos culinarios, los cuatro continentes se sirven en un solo mundo de delicias y aromas.

De la costa a los andes, la riqueza de la cocina peruana se desarrolla en una enorme cantidad y variedad de ingredientes y platos. Todos deliciosos.

Patrimonio cultural en el mundo

En 2011 la gastronomía peruana obtuvo un merecido galardón. La Organización de Estados Americanos (OEA) la distinguió como Patrimonio Cultural de las Américas para el Mundo. Al entregar la distinción el representante de la OEA afirmó que se trata de un reconocimiento otorgado "por su importancia como manifestación cultural". Perú fue el primer país de la región en recibir ese premio, que fue creado por la OEA para difundir el aporte cultural de las Américas al mundo y de reafirmar su presencia en el escenario internacional.

En nuestro país, la gastronomía peruana cobra cada vez más importancia. Desembarcó en los años noventa con la gran ola inmigratoria. Y encontró una sociedad abierta a probar nuevos sabores y texturas. Primero se trataba de pequeños restaurantes a los que acudían sobre todo los mismos peruanos que buscaban mantener sus costumbres culinarias. Traían los ingredientes necesarios que en ese entonces eran difíciles de conseguir.

Pero poco a poco también comenzaron a aparecer opciones de alta gama. En 2009, se establece Gastón Acurio, uno de los principales artífices de la difusión internacional de la cocina peruana, con su famoso restaurante Astrid y Gastón que cerró en 2013, pero en 2015 abrió su famosa cevichería La Mar.

16. El famoso cocinero tiene restaurantes en España, Chile, Estados Unidos, México, Colombia, entre otros.

Otra particularidad en nuestro país es que también se dio una cocina fusión que amplía la oferta de la cocina peruana, con variedades como la gastronomía peruano-japonesa, peruano-italiana y hasta cocina peruano-thai.

Diversidad y sabor

Todas estas fusiones podrían en realidad resumirse en una: la de la naturaleza que provee a esta cocina tanto los pescados y mariscos del Pacífico como las enormes variedades de hierbas y productos agrícolas y ganaderos de los valles costeros,

los Andes, el altiplano y la selva y la de la cultura de la mano de las tradiciones combinadas a lo largo de los siglos.

Hierbas frescas, quínoa, infinidad de variedades de papa, ajíes dulces y picantes, maíces de todos los colores y tamaños, carnes, pescados, mariscos. Todos los ingredientes tienen su lugar y su papel para dar una personalidad inconfundible a cada plato.

Otro tipo de diversidad se suma a este fascinante mundo de la cocina peruana: es posible encontrarla en diferentes ofertas desde la comida casera propia de la intimidad de los hogares, pasando por los puestos de comida callejera y los miles de restaurantes populares hasta la cocina de alta gama que conquista las grandes capitales del mundo.

La mesa está servida

Es casi imposible definir unos pocos platos en una gastronomía que ofrece tanto y tan diferente. Pero puestos a elegir, y para empezar a conocerla, hay platos que se llevan los primeros puestos en popularidad.





Ceviche o cebiche:
este tal vez sea el plato insignia de la gastronomía peruana. Se prepara con pescado fresco, cítricos, cebolla y ají. También puede hacerse con mariscos. Hay infinidad de variaciones de acuerdo a las zonas o al chef.

Ají de gallina:
es un plato muy tradicional y muy consumido en Perú. Se trata de un guiso de gallina (o pollo) con una salsa cremosa a base de ají amarillo.

Anticuchos:
un plato típico de la comida callejera, con gran influencia africana. Se prepara con corazón de res y una salsa muy sabrosa a la parrilla. Suele estar acompañado por las tradicionales papas, maíz cocido y ají.



Lomo saltado:
un plato muy popular, hecho con carne de vaca saltada, cebolla, tomate y especias. Se sirve con papas fritas y arroz.

Seco:
este plato tiene varias versiones. Se puede hacer con pollo o carne, lleva hierbas y especias y papa, arveja, ají, zanahoria. Se acompaña con arroz y frijoles.

Causa:
debe su nombre al general San Martín. Así lo llamó cuando alimentó a sus soldados hambrientos "por la causa". Es un budín de papas sazonadas con limón y ají. Se puede comer sola o en su versión rellena con diferentes productos, como atún, camarones y palta.

Papas a la huancaína:
tan conocido como sabroso, este plato combina papas con una salsa cremosa a base de ají amarillo. Se sirve con enormes aceitunas negras y huevo duro.



Organización

Guillermo O. Riso
Asesor - Productor de Seguros

Oficinas:

Calle 54 N°580 1°A (1900)
La Plata, Buenos Aires
tel (0221) 422 5692
cel 221 463 2506
221 655 5896
221 411 9704

mail grisso@fedpat.com.ar
mrisso@fedpat.com.ar



**FEDERACION PATRONAL
SEGUROS SA.**

Casa Matriz:
Avda. 51 N°770 (B1900AWP) - La Plata, Buenos Aires
tel (0221) 429 0200
mail seguros@fedpat.com.ar
web fedpat.com.ar

Darío Sztajnszrajber

La filosofía no da certezas

El filósofo reconocido por desacartonar la filosofía y acercarla al público masivo repasa cómo hacemos para manejarnos en un mundo en el que cambian los valores, los formatos, la manera de ver al cuerpo, al matrimonio, a la religión y al poder.

Por Irina Sternik

Darío Sztajnszrajber es terrenal. A pesar de su impronunciable apellido y de su admirable formación, es uno de los personajes públicos más accesibles de todos los mundos en los que se mueve: el académico, el mediático, el pedagógico y la vida diaria. Llegamos a su casa con el equipo de **Somos Médicos**, que nos recuerda una casa de infancia en un barrio bien barrio de la Ciudad de Buenos Aires. Su biblioteca no es pretenciosa. Es como cualquier otra, pero con el triple de ejemplares. Desordenada, leída, vivida. Con libros nuevos y añejos, algunos infantiles mezclados con lanza-

mientos recientes, enciclopedias de inglés, castellano, la colección completa de Michel Foucault, fotos, premios y más títulos. Una imagen que resume que hace tres décadas viene transitando el sinuoso mundo de la filosofía en diferentes ámbitos. Dio clases en todos los niveles educativos y desde hace más de veinte años se lo puede encontrar en la sede Drago dictando CBC de la UBA y en la Universidad de Hurlingham. También en la Revista OHLALÁ con su columna "Filosofía Erótica", en La Metro y en Futuröck y en el teatro con su espectáculo "Desencajados", con el que recorre diferentes

salas del país, y con Felipe Pigna, con "Pensar el Bicentenario: historia y filosofía". Y la frutilla del postre: "Mentira la verdad", por Canal Encuentro.

¿Con cuál de tus múltiples actividades estás ahora? Darío Sztajnszrajber: Acabamos de estrenar la cuarta temporada de "Mentira la verdad", con una nueva modalidad: clases públicas. Dejamos de lado el formato ficción que veníamos haciendo y nos concentramos en situaciones en la calle en las cuales intervenimos la vida diaria, tanto en lugares públicos o privados. Irrumpimos en distintos puntos de Buenos Aires, La Plata y Rosario para explicar, en cada lugar, un libro de filosofía. Hicimos "Zaratustra" de Nietzsche, "El Manifiesto Comunista" de Marx, "Apología de Sócrates" de Platón, "Las confesiones de San Agustín" y "La historia de la Sexualidad" de Foucault, entre otros.

En cada uno de esos lugares nos espera público que había sido convocado previamente por las redes sociales, pero también, el transeúnte que pasa por allí. Como ocurre en la facultad, se empiezan a dar situaciones fascinantes que tratamos de dejar en el material final, más allá de lo editado, para disfrutar esos momentos de humor, de inquietud o de pregunta que surgen en la realidad.

¿Creés que los libros de autoayuda tienen algún punto de contacto con la filosofía y la gente está buscando respuestas en este material?

Creo que es al revés. La filosofía está en las antipodas de la autoayuda porque este tipo de libros brinda respuestas muy conductistas, mientras que la filosofía desarma y tiene un objetivo inverso que es generar mayor incertidumbre, resquebrajar la estabilidad de la certeza.

¿Por qué vamos en busca de algo que nos genera angustia o nos desestabiliza?

Porque de algún modo desconfirmamos de un mundo tan perfecto. La filosofía empieza no en una situación de crisis sino al revés: uno hace más filosofía cuando se encuentra con una situación de calma donde todo encaja donde debe hacerlo. En ese sentido la filosofía es muy paranoica. Cuando todo funciona correcta y perfectamente, es donde va con los botines de punta a pensar que, si las cosas se presentan de modo tan perfectito, algo se está ocultando.

Yo prefiero recordar por lo menos una vez por semana que me voy a morir y ese recuerdo semanal me hace descomprimir muchas situaciones.

¿Qué es lo que está pasando ahora en Argentina, en estos últimos años, con tu llegada al público? Porque quizá 10 años atrás, no existía ese espacio. ¿Hay más receptividad?

Sí, con muchas variables. Esta forma de pensar el sentido más desde la provocación o desde la búsqueda de la diferencia y de lo que no cierra, tiene que ver con un tiempo de apertura en el que parece haberse agotado el mundo de la certeza que terminó instalando una especie de absoluto sin la posibilidad de la contingencia de lo real. Se fue perdiendo el vértigo que también provoca saber que todo, en algún punto, no cierra.

¿Por ejemplo?

Nuestro mundo fue avanzando hacia parámetros de cada vez mayor productividad y eficiencia. El ser humano se fue convirtiendo en una especie de máquina donde los valores dominantes son otros. Lo existencial del ser humano no tiene lugar en una sociedad de la productividad, porque se vuelve un tipo de búsqueda fuera de todo criterio de ganancia. Sin embargo, también nos constituye en nuestro ser. Entonces, cuando un paradigma se totaliza, cuando la productividad se vuelve el único valor existente, me parece más que claro y obvio que empiecen a surgir formas antinómicas de proponer otro tipo de lectura de las cosas.

Es decir, la lectura filosófica para entender "algo más". Para reconciliarnos más con lo que no cierra, con la pregunta y no tanto con la respuesta. Creo que hay una tendencia del ser humano más "farmacológica" a tratar de anestesiarse la angustia que provoca el sabernos mortales, finitos. Pero que al

mismo tiempo hay otra tendencia a apostar por la libertad que genera ese mismo acontecimiento como ser saber que nacemos para morir.

¿Genera libertad aceptar que vamos a morir?

Puede suceder de dos maneras opuestas: desde una angustia que paraliza o desde una angustia liberadora. Siempre desde la angustia, porque nacer para morir genera angustia. Lo interesante es repensar esta zona de tensión que hay entre la filosofía, el psicoanálisis e incluso la medicina, con respecto a la angustia, sobre todo la existencial. No tanto como algo que hay que resolver sino al revés: como una instancia reveladora que desencaja



un mundo en el cual todo está tan cerrado que causa sofocación.

Occidente fue muy hábil. Creó un mundo perfecto, verdadero y absoluto que no es este y entonces disuelve el temor a la muerte en la medida en que uno entiende que todo lo que haga acá tiene sentido en función de su llegada a ese más allá.

Yo creo que el que muere creyendo que se está yendo a otro mundo, probablemente puede tener una vida mucho menos angustiante que los que no sabemos a dónde vamos a ir cuando nos muramos. Esa angustia, para mí, atraviesa toda mi vida.

Pero mi diferencia con ese otro formato es que los que están convencidos de que se van a ir a otra vida, en esta vida no hacen otra cosa que todas las tareas, deberes y cumplimientos de normativa. En cambio, los que no sabemos, nos podemos dar el lujo de pasar por esta vida siendo un poco más leales a nuestro deseo. Que no es poco. Sobre todo, si después de la vida no hay nada.

Entonces creo que hay que desacralizar un poco el tema de la angustia negativa que provoca la muerte. Por eso para mí es importante recordarla todo el tiempo, no generar con ella una cosa de somnífero, de opio como decía Marx con la religión. No hay que negarla porque cuando uno la niega, uno se cree a sí mismo eterno y para poder perseverar en esa eternidad se vuelve como una maquina que tiene que generar una serie de cumplimientos que en algún punto nos escinden de nosotros mismos. Yo prefiero recordar por lo menos una vez por semana que me voy a morir y ese recuerdo semanal me hace descomprimir muchas situaciones, sentirme más leve en el sentido de pelearme contra ciertos compromisos impuestos.

Hablaste de eficacia de los cuerpos. Hay una tendencia en la actualidad a ser positivos, a exponer la felicidad en las redes sociales, a influenciar a los demás con la "buena onda". ¿Qué pasa con esos cuerpos que nos están mostrando algo que está maquillado, que no es genuino?

Hay una corriente que se llama la biopolítica que analiza de qué modo hoy las diferentes instancias de poder van directamente a lo que Foucault llamaba "el dominio de nuestros cuerpos", para convertirlos en objetos económicamente rentables y políticamente dóciles. Foucault hablaba sobre el modo en que el poder busca normalizar ciertas prácticas y ciertas conductas. El ejemplo que das es bueno para entender que nos corremos de esa idea más propia del siglo XX de la existencia de un poder central que ejecuta sus dominios. Hoy, como anticipó Foucault, está diseminado y se reproduce a sí mismo. Hay modelos de lo que debe ser un cuerpo bello que se imponen como si fuese el único y como si fuese algo propio de la naturaleza de las cosas.

Por eso, creo que la filosofía tiene que ayudar a desnaturalizar y a entender que un cuerpo es algo abierto, que se construye con el contacto con el cuerpo del otro. La idea de un cuerpo cerrado sobre sí mismo va totalmente en contra de todos los desarrollos tecnológicos que van mostrando la potencialidad que tiene el cuerpo de crecer. (Baruch) Spinoza decía "nadie sabe lo que puede un cuerpo". Esta idea del siglo XVI indica que

Es increíble que haya tanto ateísmo pero crea en Dios pero crea en el amor, cuando para mí se trata de conceptos hermanados desde una metafísica que propone la creencia de algo que excede lo humano, lo mundano y que pueda sostenerse a sí mismo.

recién estamos empezando a conocer su potencialidad. Siempre fuimos occidentales más hijos de la mente, de la metáfora del alma y del espíritu y le dimos poca importancia al cuerpo que siempre fue el acompañante. Me parece que en la actualidad, la revolución tecnológica ha hecho del cuerpo una zona de experimentación y de revolución en sus posibilidades. Las prótesis, los implantes, no son solo accesorios que ingresan al cuerpo para mejorar una función, lo transforman de raíz. Me parece que la visión tradicional sigue pensando al cuerpo como algo que viene genéticamente constituido y sin opción al cambio. Spinoza fue profético, porque un trasplante de corazón, una prótesis de ese tipo, no es solamente encontrar un reemplazo para un corazón orgánico. Es habilitar nuevas zonas hacia las cuáles la robótica puede influir las posibilidades mismas de nuestra corporalidad. No es simplemente que permanece el mismo cuerpo de siempre pero con accesorios que le permiten funcionar mejor, cambia el cuerpo de raíz.

¿Lo ves peligroso?

Depende el objetivo y hacia dónde se avanza con esa revolución tecnológica puesta tan de lleno en la transformación de nuestros cuerpos. Si es banal y apunta únicamente a la continuidad de los valores de una sociedad tradicional y el embellecimiento superficial o si va hacia el sometimiento y la sujeción de gran parte de la población en esa relación entre la tecnología y el cuerpo, va a depender del direccionamiento político de esta nueva relación entre la tecnología y el cuerpo. A mí me parece que tiene un elemento fuertemen-

te emancipatorio. El Cyborg muestra que nada es definitivo en la naturaleza ni en el cuerpo.

¿Y con el amor qué está pasando? ¿creés que es algo arcaico?

Marx anticipó que las transformaciones tecnológicas afectan de una manera decisiva todas las transformaciones sociales, institucionales y culturales. Es increíble que se siga menoscabando el lugar de la revolución informática porque los cambios tecnológicos son radicales, no hay nada que se mantenga idéntico a sí mismo.





Lo único que permanece estable es que nada es estable. Pero es tal el vértigo que provoca la sensación de que todo aquello que hacemos se disuelve sin casi dejar huella, que fuimos inventando lugares sólidos para soportar la existencia.

En ese sentido, no es lo mismo el miedo, el amor, la angustia, antes y después de que exista la electricidad. No es que simplemente ahora tenemos iluminada la noche: no hay más noche. Se modificó el paradigma de lo que era la noche para un mundo que recién hace dos siglos pudo dominar la oscuridad en ese sentido. ¿Cómo no va a cambiar el amor y el miedo, ante una revelación tecnológica de esa envergadura? Con la informática pasa lo mismo, y recién estamos como entendiendo hacia dónde va. En ese sentido creo que hay instituciones sociales que vienen atravesadas por cierta lógica y cierto orden que están transformándose.

¿Como el matrimonio?

Una de ellas sí. El matrimonio, la monogamia, el amor romántico responden al mismo tipo de desarrollo que visualizamos en la crisis de las religiones. Es que el amor es una forma religiosa, con todo lo que implica: son idealizaciones que tienen un propósito más bien de tranquilidad, ansiolítico, terapéutico. Uno necesita creer no sólo en el amor romántico y en el amor ideal, sino en el amor como algo que excede nuestros cuerpos, porque si no es asumir que no hay nada que permanezca estable. Lo único que permanece estable es que nada es estable. Pero es tal el vértigo que provoca la sensación de que todo aquello que hacemos se disuelve sin casi dejar huella, que fuimos inventando lugares sólidos para soportar la existencia.

El primer lugar sólido que creamos para esto fue la idea de Dios tradicional. Después esa idea de Dios de algún modo fue perdiendo eficacia, pero permanecen otras ideas que tienen la misma intencionalidad pero que no las creemos nosotros o no las consideramos religiosas.

Por ejemplo, yo creo que el amor y la felicidad tienen un poco esa estructura. Es increíble que haya tanto ateísmo que no crea en Dios pero crea en el amor, cuando para mí se trata de conceptos hermanados desde una metafísica que propone la creencia de algo que excede lo humano, lo mundano y que pueda sostenerse a sí mismo.

*La charla sigue y podría no detenerse nunca. Aparece el cuerpo como el gran ausente en esta historia: "la carne, lo pecaminoso y contingente, en oposición al cuerpo que supone cierta ley", explica y sigue explicando hasta que el mundo moderno nos deja sin tiempo. Pero el filósofo está a la mano para seguir pensando un rato con él, para seguir desencajando el mundo. **



Adiós al TATETI: las claves para elegir el celular más adecuado para cada uno

Si se sabe qué características tener en cuenta, elegir un celular no tiene por qué ser un momento traumático.

Por Ricardo Sametband



Cada tanto los usuarios de teléfonos móviles deciden hacer un cambio y compran un celular nuevo. Una vez cada 18 meses, dicen las estadísticas. Pero al momento de hacerlo, salvo los expertos o los entusiastas de la tecnología, no es inusual quedarse mirando la oferta con algo de desconcierto. Hay mil modelos, hay muchas marcas, hay una innumerable cantidad de opciones para elegir, con precios que van desde lo anecdótico por lo barato a lo memorable por lo caro.

Pero es menos complicado de lo que parece.

Primero, hay que entender una cosa: salvo poquísimos casos (o que sea sospechosamente barato), cualquier smartphone moderno (que haya llegado al mercado en los últimos dos años, por ejemplo) cumple con las necesidades de la enorme mayoría de la gente: permitir llamadas, dar acceso a las redes sociales, a los mensajes instantáneos, a búsquedas en la Web y a funcionar como una cámara de fotos.

Segundo, que la relación entre el precio y la calidad es más o menos directa: como dice el refrán, a la larga lo barato sale caro; los equipos económicos son necesariamente más limitados, tanto en sus prestaciones como en la calidad de la cámara o la cantidad de memoria que traen para almacenar aplicaciones y archivos. Mínimo, 8 gigabytes.

Pero no es necesario mudarse a los equipos más caros del mercado para encontrar teléfonos excelentes; de hecho, la distancia entre la gama media y la alta, en términos de prestaciones y calidad, es cada vez menor.

Como mínimo, un teléfono debería tener 1 GB de RAM y un procesador de cuatro núcleos; es la línea base, el motor mínimo que necesita un teléfono hoy para moverse. 2 GB de RAM es mejor (ya hay de 4 y 6 GB).

Los otros dos elementos que definen lo básico para buscar en un teléfono son el tamaño de pantalla y la batería, que van de la mano: los teléfonos más grandes tienen más batería (que les permite una mayor autonomía, es decir, no hay que estar

tan pendientes del cargador) pero son más voluminosos. Hay de entre 4,5 y 6,5 pulgadas de pantalla, aproximadamente. Lo ideal es que sea de resolución Full HD (la misma que la de los televisores) aunque hay de mucha mayor calidad, que es difícil de notar a simple vista pero que tiene aplicaciones interesantes para usarse con anteojos de realidad virtual. Pero una pantalla de 5 o 5,5 pulgadas Full HD ofrecerá una excelente calidad de imagen.

“Hay personas para las que estar permanentemente conectados es indispensable, requieren conexión rápida y sin interrupciones. Ellas deben asegurarse que el teléfono tenga la posibilidad de conectarse a redes 4G, que permiten una navegación muy veloz y sin retrasos a la hora de acceder a la Web o ver un video online, -dice Martín Errante, gerente de producto de Motorola-.

Pero la conexión no es todo, porque podés tener el equipo de más alta gama, pero si se te apaga en mitad del día, no te sirve”; por eso es clave verificar qué autonomía le ofrece la batería y si tiene carga rápida, como incorporan muchos de los equipos más recientes.

A la hora de elegir un teléfono por la cámara, hay que tener en cuenta que lo importante no son los megapíxeles que tendrá de resolución la foto (con 8 megapíxeles ya sobra), sino la calidad; aquí, sin embargo, no alcanza con mirar las especificaciones de un modelo, que dirá cuántos puntos de definición tendrá una foto, pero no mucho más. Si el tema es importante, se deberá indagar un poco para ver qué tan bien toma fotos. Igual: la mayoría de los teléfonos de gama media (y todos los de gama alta) son capaces de tomar fotografías excelentes; la diferencia se nota en momentos con poca luz, o en la velocidad con la que capturan la imagen.

“Pero lo que siempre sugiero a mis amigos y conocidos es probar antes de comprar -advierte Sergio Jung, gerente de producto de LG Mobile Argentina-: al teléfono lo vamos a usar todo el día, y todos los días. Tiene que resultar cómodo y fácil de usar, y cada persona tiene diferentes preferencias. Lo ideal sería pasar por un local, verlo, tenerlo en la mano y corroborar si lo sentimos cómodo y es el adecuado para nosotros.” *





Secretos del vino: cómo parecer un sommelier en una reunión de amigos

El vino no es sólo una bebida. Es una charla con amigos, es celebración y placer. Tiene su lenguaje y sus enigmas. Descifrarlos ayuda a disfrutarlo.

Final redondo, textura de seda y notas frutales. Ya lo decía Dante Alighieri, "el vino siembra poesía en los corazones". Y los sommeliers se han encargado de poner esa poesía en boca de todos.

En la Edad Media, el sommelier transportaba productos del campo usando animales de carga, en francés animaux de somme. Felipe V redefinió su trabajo: eran los encargados de probar el vino, para comprobar que no estuviera envenenado. Luego, con el florecimiento decimonónico de hoteles y restaurantes, la actividad volvió a transformarse. Esta vez, en algo mucho más glamoroso. Hoy para convertirse en sommelier profesional es necesario cursar una carrera terciaria que puede durar hasta tres años.

En el restaurante u hotel donde trabaja se ocupa de la selección de los vinos para cada carta, la estiba, el momento de descorche, y el asesoramiento para realizar los maridajes más adecuados. Estos especialistas también tienen otros ámbitos de acción: realizan catas, y presentaciones en bodegas o vinerías, son críticos de vinos, escritores, educadores y consultores.

Pero, además, muchas instituciones ofrecen cursos breves. Alejandro Iglesias, primer Vocal de la Asociación Argentina de Sommeliers, -una asociación civil sin fines de lucro, miembro de la Association de la Sommellerie Internationale (ASI) -asegura que "muchas instituciones ofrecen programas que ayudan a interpretar y dan las herramientas para com-

prender y disfrutar mejor cada vino u otras bebidas y alimentos". Es importante elegir bien el lugar: "En nuestro país hay cuatro escuelas certificadas por la AAS, que son la Escuela Argentina de Sommeliers, la Escuela Argentina de Vinos, el Centro Argentino de Vinos y Espirituosas y el Colegio Gato Dumas" - completa Iglesias.

El lenguaje del vino

Para quienes no buscan profesionalismo pero quieren disfrutar algunos secretos del vino es posible aprender técnicas básicas que alcanzarán para deslumbrar a una buena mesa de amigos.

Tal vez sea difícil sentir, paladear y degustar cada uno de los adjetivos que el vino ha ido sumando en sus predicados como lo hacen los expertos. Alejandro Iglesias afirma que "desarrollar un parámetro gustativo y valorativo del vino lleva años de entrenamiento. Pero siempre el proceso de evaluación es el mismo, siguiendo la cata sistemática, analizando color, aromas y paladar del vino."

La copa no es mero esnobismo, ilustra el sommelier: "está demostrado que el formato cóncavo de las copas con forma de tulipa, enaltece las características del vino. En lo que más ayudan a mejorar la apreciación es en su fase aromática. La forma cóncava hace como una cámara de aromas y hace que la expresión se exalte".

La temperatura es otro punto importante. Los ex-

pertos recomiendan de 6 a 10 °C para blancos y espumantes, de 14 a 16 °C para los tintos jóvenes frescos y de 16 a 18 °C para los de crianza.

Si bien el experto asegura que resumir la tarea del sommelier en pocos consejos es una tarea compleja, también revela una clave central para saber cómo interpretar un vino: "Las sensaciones que todo buen vino nos debe generar son equilibrio y balance. Un vino bueno es aquel que nos aporta buena calidad aromática, buena calidad gustativa y que en color se expresa vivaz, es decir con buenos reflejos, buen brillo también. En lo aromático, por ejemplo, es importante que haya buen equilibrio entre las frutas, entre los aromas propios de cada variedad; si hubo paso por madera, que esa madera esté integrada al vino y no le robe protagonismo a la fruta que es la esencia básica del vino. Y que en paladar sea una bebida refrescante, sutil, armónica, que no nos genere ningún tipo de astringencia o lo que nosotros llamamos aristas, que es cuando en un vino se remarca mucho algún tipo de sabor

o de sensación como puede ser el amargor. El vino tiene que ser equilibrado, amable, fluido y sobre todo refrescante."

La mejor compañía

El maridaje, dice Iglesias, "es un tema muy extenso". A modo de resumen y primera aproximación, continúa: "podemos decir que hay tres tipos. El maridaje por armonía que consiste en buscar vinos que acompañen las características del plato; el maridaje por contraposición en el que los sabores del vino contrastan con los del plato para realzar la expresión de sabores y aromas de ambos productos; y el maridaje regional en el que los productos de determinada región se acompañan con los vinos de esa misma zona. Un caso singular en Argentina es el de las empanadas con el torrentés: empanadas de carne picante que tradicionalmente la gente las acompañaría con un vino tinto, sin embargo, siendo el torrentés la cepa característica del noroeste, es inmediata la asociación entre esos platos y los vinos de la zona". *

El formato cóncavo de las copas con forma de tulipa, enaltece las características del vino.





Automedicación: el remedio puede ser peor que la enfermedad

La administración de medicamentos sin supervisión profesional puede ocasionar perjuicios a la salud. Control, información y conciencia pueden ser el remedio.

Hace unos cuantos años, cuando alguien tenía un dolor de panza o de cabeza, cuando le picaba la garganta o tenía tos, las abuelas recomendaban sus yuyos y remedios caseros. Con más o menos sustento científico, con más o menos efecto placebo servían, sino para solucionar afecciones comunes, al menos para proporcionar un cierto alivio, y con un riesgo casi nulo de provocar un problema de salud más grave.

Pero ¿qué pasa cuando ahora lo que la gente recomienda alegremente no es un té con miel sino un fármaco sintético producido por un laboratorio?

Sin duda, la automedicación desmedida es un problema muchas veces subestimado que puede producir perjuicios de variada importancia en la salud.

Los griegos, que ya lo pensaron todo antes que nosotros y cuya lengua era tan sabia, usaban la palabra *phármakon* (la raíz etimológica de fármaco) con un doble significado, el vocablo servía para designar un remedio o medicamento pero también y al mismo tiempo significaba veneno, demostrando saber que un mismo elemento podía curar o matar.

Todos los medicamentos tienen efectos adversos y contraindicaciones y por eso todos son potencialmente riesgosos.

Según su definición, la automedicación es la decisión de utilizar un medicamento sin mediar el consejo o la indicación de un profesional de la salud. No es un problema local, es una situación que se repite y aqueja prácticamente a todas las sociedades del mundo moderno.

Tres factores fundamentales influyen para que sean tantas las personas que, ignorando o desatendiendo los peligros de esta conducta tan irresponsable como riesgosa, decidan seguir adelante con el abuso de medicamentos sin supervisión.

En primer lugar y como factor principal, la promoción desmedida de medicamentos de venta libre en medios de comunicación masivos, y como complemento explosivo, la falta de educación respecto de su administración y de controles y fiscalización que hagan cumplir las leyes existentes. A esta situación se suman otras como ciertas cuestiones culturales y una fuerte presión social.

Otro fenómeno interesante para observar es lo que se llama el proceso de la medicalización de la vida, es decir, la creencia de que para todo lo que le pasa

a una persona existe una pastilla capaz de curarla. Y, en paralelo, también se observa una creciente tendencia a medicalizar procesos que en realidad son naturales como la calvicie, la timidez, la tristeza, la angustia, o la depresión.

La escena no le es ajena a nadie. Una persona comenta sus dolencias o molestias en sus círculos sociales íntimos (y no tanto) entre los que se incluyen familiares, amigos y colegas que enseguida ofician de recomendadores de medicamentos tan livianamente como si opinaran de fútbol o se pasaran una receta de cocina.

Se recomiendan medicamentos y se reciben las recomendaciones sin tener en cuenta un punto importante: el hecho de que absolutamente todos los medicamentos tienen efectos adversos y contraindicaciones y que por eso todos son potencialmente riesgosos.

Una mirada a los servicios de toxicología de los hospitales y clínicas bastará como prueba. Los fármacos son los responsables del 40% de las consultas por intoxicación. Y este porcentaje crece cuando la estadística está hecha en base a niños menores de 5 años que encuentran medicamentos en el hogar sin los cuidados adecuados.

Es importante recalcar que para que un medicamento cumpla su función de manera eficiente y no se convierta en perjudicial debe ser empleado de manera correcta: solo para lo que está indicado, con una pauta adecuada y cuando sea necesario.

Con la automedicación estas pautas no se cumplen y muchas veces se cometen errores en la administración de los fármacos.

Se utilizan medicamentos que no están indicados para el problema de salud que se está cursando como tomar antibióticos para combatir un resfrío; se toman de manera inadecuada como cuando se toma un antibiótico durante dos o tres días; o se administran cuando no son ni siquiera necesarios. Este tipo de consumo de un antibiótico, para seguir con el ejemplo, puede generar resistencia bacteriana y perder toda su utilidad.

Otro tipo de medicamento que comúnmente suele usarse sin supervisión médica son los antiinflamatorios. Se toman sin tener en cuenta que un uso prolongado de los mismos puede producir hemorragias digestivas. Tampoco está muy difundido, pero el aparentemente inofensivo paracetamol en dosis elevadas puede producir daño hepático.

Otro gran problema de la automedicación es la capacidad de ciertos medicamentos de enmascarar cuadros, como sucede con los antiespasmódicos cuya ingesta puede ocultar síntomas de gran importancia a la hora de realizar un diagnóstico.

Los consumidores de medicamentos autorecetados también ignoran otro punto importante, el de la interacción que los fármacos pueden tener entre sí. Adultos con enfermedades crónicas o personas de la tercera edad suelen estar polimedicados y recibir un



medicamento extra sin control puede dar como resultado un agravamiento en su estado de salud.

Como pacientes es importante comprender estos riesgos y minimizarlos acudiendo a profesionales de la salud.

Y como médicos, es necesario informar y educar a los pacientes respecto del uso y abuso de los medicamentos, como así también su consumo responsable.

En el caso de los medicamentos de venta libre, que en la legislación vigente están indicados para tratar procesos comunes y autolimitados, es importante que los profesionales puedan educar y transmitir datos sobre cuándo es necesario usar o no usar un fármaco de acuerdo a los síntomas, la lectura del prospecto, cómo interpretar y qué hacer si aparecen efectos adversos, explicar qué sucede si se saltea una dosis, o cuándo debe suspenderse.

Para lograr un mejor uso de los medicamentos de venta libre es necesario que todos los actores sociales involucrados sinergicen esfuerzos sumando el control y la reducción de la publicidad existente a la fiscalización de las normas, el compromiso de los profesionales y la participación activa de los pacientes. *



Conciencia, hábitos y compromiso: claves para cuidar el medio ambiente

Las sociedades actuales producen enormes cantidades de basura que generan altos niveles de contaminación. Los esfuerzos individuales sumados pueden contribuir a reducir este problema.

Una familia desayuna y la mesa se puebla de envases: el papel o plástico que contiene la manteca o el queso blanco, el envase de la leche, un frasco de mermelada, el paquete de las galletitas, los cereales o el pan, la borra del café, la yerba o el té, las cáscaras de fruta, y eventualmente un envase de yogur, teniendo en cuenta un desayuno variado promedio. En el almuerzo, merienda y cena pasará algo bastante similar. Todo eso que no se come, irá a parar directamente a un tacho de basura y al final del día, cada familia habrá llenado una buena bolsa de desechos. Y esto es solo en lo que se refiere a los alimentos. Si además se tiene en cuenta los papeles que se producen en una oficina, en una escuela, negocio, etc. y, por ejemplo, los cada vez más aparatosos packagings de todo lo que se consume, será imposible no preocuparse y entender que es necesario tomar conciencia y actuar sobre el tema de la basura.

El ciclo de la basura comienza con su generación y acumulación temporal, sigue con la recolección y el transporte y culmina en la acumulación final. Allí es donde se convierten en graves problemas ecológicos.

Si bien es cierto que las políticas públicas tienen una gran importancia en las etapas de recolección, transporte y acumulación final, no es menos cierto que el ciclo comienza en cada casa, familia, oficina, industria e individuo y por eso sus aportes también marcan una diferencia importante y pueden contribuir a aminorar el impacto ambiental de la producción desmedida de basura. No solo se trata de limpiar más, lo importante es lograr ensuciar menos.

Son muchas las cosas que se pueden hacer desde lo individual para sumar un granito de arena y disminuir la pila de basura. Se trata de una toma de conciencia y un cambio de paradigma cultural que, es cierto, requiere un esfuerzo, pero brinda enormes beneficios al medio ambiente.

La regla de las tres erres

Reducir, Reutilizar y Reciclar en estas tres simples palabras está gran parte del asunto. Hay muchas maneras de lograrlo, pero el primer paso es tomar conciencia e internalizar esta regla como una norma de vida.

Un simple no al nylon

Esa bolsa de plástico arrojada a la tierra estará ahí por los próximos 400 años. Usar bolsas de tela, y decir que no a la bolsa de nylon en los comercios no requiere mucho esfuerzo, y puede brindar grandes beneficios.

Consumir responsablemente

Es imposible dejar de consumir, todos necesitamos alimentarnos, asearnos, etc. Pero sí es posible elegir productos que puedan producir un menor impacto ambiental, con menos envases, por ejemplo. Y en caso de no poder evitar los envases elegir aquellos que pueden reciclarse. Comprar productos a granel o de mayor cantidad reduce la producción de residuos y muchas veces también los costos. Los alimentos frescos, además de evitar envoltorios y envases son mejores para la salud, el paladar y el bolsillo.

El papel de todos frente al papel

Cada persona que vive en este mundo consume en promedio, 48 kg de papel por año, es decir, más de





336 mil millones de kilos (teniendo en cuenta la población mundial en 2011). Mucho de ese material termina en la basura. Hay muchas maneras de bajar esos niveles de consumo: usando el papel de ambos lados, imprimiendo solo lo necesario, solicitando resúmenes y newsletters electrónicos, utilizando más trapos y menos papel de cocina y servilletas de papel, por citar algunos ejemplos.

Ponerse las pilas

Las pilas son contaminantes de alto impacto cuando se descartan, pero hay alternativas para disminuir ese problema. Como primera medida, comenzar a usar pilas recargables, son un poco más caras inicialmente, pero en el largo plazo, convienen también económicamente. En el caso de tener que descartar pilas hay dos caminos, uno es guardarlas en una pequeña caja dentro del hogar y la otra es optar por centros de recolección que luego tomarán medidas de seguridad para su descarte definitivo.

Otra vida para los objetos

Muchos de los objetos que son considerados basura pueden volver a utilizarse con otros fines. Bastará darse una vuelta por la web para encontrar cientos de alternativas para reutilizar materiales en lugar de descartarlos.

Usado en buen estado

Lo importante es no tirar aquello que aún puede ser útil para alguien. Por eso comprar, vender, regalar o donar cosas usadas es una conducta conveniente en todos los sentidos.

Compostera en casa

Si bien los residuos orgánicos son menos nocivos que otro tipo de materiales, reducirlos es un aporte más que se puede realizar de manera bastante simple. Para quienes tienen espacio, una compostera casera es más fácil de hacer de lo que se piensa y provee de tierra fértil para los amantes de la jardinería.

Difusión e inspiración

No hace falta convertirse en un fundamentalista, ni intentar convencer a todo el mundo de llevar a cabo todas o algunas de estas acciones, pero compartir información e intentar inspirar a los demás a tener conductas ambientalmente responsables es otra manera de contribuir al cuidado del medio ambiente.

Reparar antes que comprar

No importa repetirlo: la gran mayoría de las cosas que pueden hacerse, provienen de un cambio de mentalidad, de deshacerse del pensamiento automático y pensar dos veces antes de actuar. Por eso cuando algo se rompe, antes de tirarlo hay que estar seguro de que no se puede reparar.

Programas de reciclado

Es cierto que algunos son más conocidos que otros, pero cada día son más los programas de reciclado y centros de recepción de desechos. Es importante aprovecharlos y cuidarlos entre todos.

Cuidar el medio ambiente requiere un pequeño esfuerzo y un gran compromiso de cada uno, pero es una tarea que no puede postergarse y que debe llevarse a cabo con responsabilidad. *

FEMEB A Y EL MEDIO AMBIENTE

El cuidado del medio ambiente no es ajeno a FEMEB A. En las oficinas de la institución se aplica una política de separación de residuos y reutilización de papel.

Además, entre los encuentros del "Foro de la salud y la cuestión social" se realizaron las charlas "Una mirada a la cuestión ambiental: La Cuenca del Riachuelo y Residuos Sólidos Urbanos". Ambas charlas están disponibles en video en la página de la Federación, en la sección Fundación FEMEB A.



Borges: nosotros, él mismo

Por Marina Mariasch

Borges es el escritor argentino más famoso y por eso mismo ya es universal. Es el autor que cita cualquiera que no lea en un juego de preguntas y respuestas, y es el más estudiado en las universidades extranjeras. Es el escritor más comprado y el menos leído: muchos de sus libros funcionan como utilería o decoración en las bibliotecas argentinas y del mundo. Borges es argentino y es Universal.

Borges decía que a la hora de escribir, ya conocía el principio y el final, y que lo que tenía que inventar era lo que sucedía en el medio. Casi como en la vida, todos sabemos que nacemos y morimos, y en el medio transcurren nuestras vidas, más o menos laberínticas, más o menos inventadas por nosotros mismos y el destino.

Su obra se compone de cuentos, ensayos críticos y poemas. Borges nunca escribió una novela. Tiene fama de difícil y complejo, y algo de eso es cierto, porque en sus textos se oye el eco de la mitología escandinava y otras rarezas que le encantaba explorar, hay algo simple en su escritura: prefería, por ejemplo, repetir una palabra que buscar un sinónimo. Decía, como los antiguos, que repetir una palabra era repetir una idea. Y que si buscamos sinónimos terminamos en un lenguaje parecido al de los reportes policiales cuando dicen "el automóvil, el vehículo, el rodado".

Si algunos piensan el paraíso como un jardín edénico y otros como un palacio, Borges siempre lo pensó como una biblioteca. Su universo quedó marcado por la biblioteca de su padre, un refugio con libros en todos los idiomas, sin fronteras. Por eso quizás una de las utopías de Borges era que se borrarán los límites geopolíticos entre los países. Aunque amaba la argentina, y amaba también Suiza: Buenos Aires y Ginebra fueron sus dos grandes ciudades.

Pero para él la verdadera patria es el lenguaje, como dice en el comienzo de "La biblioteca de Babel".

Al contrario de lo que se cree muchas veces, Borges no es un escritor solemne, y tampoco lo fue el hombre. Era alguien que aconsejaba leer por placer y no por obligación y que decía que si un libro nos aburría teníamos que abandonarlo. Crease o no, Borges era fanático de Pink Floyd, especialmente de The Wall, después de ver la película, y de los Rolling Stones, de quienes decía recibir fuerza. María Kodama tuvo algo que ver en estos conocimientos musicales, pero fue el propio Jorge Luis el que se lo dijo a Mick Jagger, lector de Borges, en un encuentro cara a cara.

Más que por laberintos o por minotauros, a Borges lo que más deben haberle preguntado en su vida es por el premio Nobel de literatura. Premio que nunca recibió. Una de las razones que se esgrimen es que la Academia Sueca nunca se lo otorgó por razones políticas. Sea esto verdad o no, a Borges le gustaba responder con bromas a esta pregunta insidiosa de los periodistas.

Si Rimbaud les puso colores a las vocales, Borges, quien también hablaba francés fluido, les puso colores a las etapas de su vida. Cuando se fue quedando ciego, primero parcial y después totalmente, decía que había un color que todavía entre tinieblas podía distinguir, un color que le fue leal siempre, el amarillo. El amarillo, decía, es el color del alba y de la aurora, el color del comienzo y el fin de los días. *





El conocimiento y la especialización profesional llegan a todos lados

El Instituto FEMEBA, IF, fue creado por la Fundación FEMEBA. Es una herramienta muy valiosa para la formación y el crecimiento de los profesionales de la salud de todo el país.

La Fundación FEMEBA nació con la idea de promover el desarrollo científico y brindar servicios a los profesionales de la salud, para que estos puedan acceder al conocimiento médico científico en diversas áreas. La institución considera a la educación como uno de los pilares fundamentales para producir cambios capaces de llevar beneficios a la salud de la comunidad.

Siguiendo estos objetivos y principios, en 2013, la Fundación creó un área nueva que aprovechaba las posibilidades tecnológicas para llevar a cabo su misión educadora: el Instituto FEMEBA (IF). Esta innovadora propuesta académica nació con la idea de contribuir a la formación integral de profesionales y graduados en el área de Ciencias de la Salud desde

una perspectiva humanística y con una fuerte concepción social.

Internet, redes sociales, dispositivos móviles y un equipo de profesionales altamente capacitados son el entramado fundamental que sirve de base para que, a través de la labor del IF, profesionales de diferentes áreas y regiones puedan interactuar y compartir conocimientos sin importar hora ni lugar.

El IF tiene un poder transformador. "El hospital, el consultorio y el hogar se convierten en espacios de aprendizaje innovadores con un enfoque pedagógico centrado en las necesidades de los profesionales de la salud" -explica Claudia Lázaro, Coordinadora Pedagógica del IF.

Los destinatarios principales del instituto y su formación son los profesionales federados. Sin embargo, los profesionales de las distintas áreas de la salud provenientes del ámbito provincial, nacional y regional también pueden acceder a las acciones educativas que ofrece el IF. Hoy, más de 1950 profesionales reciben formación a través de esta plataforma.

Las propuestas de formación son diversas, abarcan temas como: Salud Pública, Farmacología, Bioética, Gestión en el área de la salud, Cuidado paliativo, Liderazgo, Management médico, Atención a Clientes, Herramientas informáticas, Búsqueda de la información científica en Internet, Formación de docentes y tutores para entornos virtuales, Educación para pacientes, familia y comunidad, entre otros.

Desde lo académico, el Instituto cuenta con un alto reconocimiento de universidades y diferentes instituciones vinculadas con el área de la salud.

Desde lo tecnológico, tiene una ventaja fundamental: utiliza Moodle y Office 365, las dos mejores plataformas de e-learning que existen. Se trata de una integración única dentro de la formación virtual que permite contar con la mejor conectividad y las herramientas educativas más avanzadas.

Detrás de esas plataformas está el valor humano. Un equipo pedagógico da soporte a los participantes y formación a docentes y tutores, para facilitar las mediaciones pedagógicas y didácticas que contribuyen a que el aprendizaje sea una construcción significativa, colaborativa y en red.

La metodología de enseñanza incluye el trabajo con simuladores, estudios de caso, foros de debate y conferencias en línea. Además, los participantes pueden acceder a bibliotecas virtuales con videos, audios, libros digitales, textos para imprimir y enlaces de interés, para ampliar el proceso de aprendizaje.

La extensión de las actividades educativas es variada. Se ofrecen cursos cortos, diplomaturas, especialidades y seminarios. Además, los cursos son multimodales con carácter presencial, semipresencial, a distancia y virtual para satisfacer todas las necesidades educativas, ofreciendo un entorno flexible y amigable a la medida de cada profesional. El acceso es sencillo, los nuevos conocimientos y contextos de aprendizaje están disponibles las 24 horas y los 365 días del año desde cualquier dispositivo con acceso a Internet.

En cuanto a los costos de las actividades, están vinculados con su extensión, son accesibles y existen descuentos, becas, cursos exclusivos y beneficios para los médicos federados.

El primer curso dictado por el IF fue "La consulta médica en contexto: herramientas para la gestión clínica y sanitaria". Luego se agregaron muchos otros como "Diploma en Cuidado Paliativo", "Herramientas para la actualización en patologías crónicas prevalentes", "Líderes y dirigentes en organizaciones de salud", "Nociones básicas FEMEBA" por citar solo algunos de los que integran la oferta educativa del IF.

Y la actividad nunca se detiene, porque para poder acercar siempre una propuesta educativa eficaz y eficiente, el IF lleva a cabo evaluaciones permanentes de las necesidades de los profesionales y los miembros de la comunidad. *



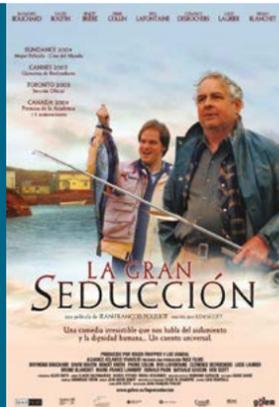


Algo para hacer:
Una visita a la pulpería



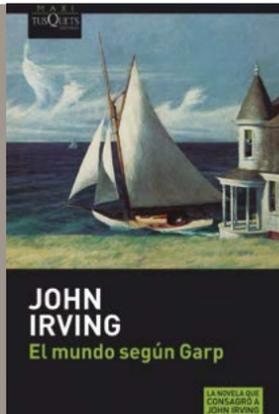
Lugar de encuentro y provisión, las pulperías fueron hasta principios del siglo XX los establecimientos comerciales típicos de Hispanoamérica. Su origen se remonta al siglo XVI. Allí, viajeros y lugareños encontraban de todo: comida, bebidas, velas, carbón, remedios, telas y mucho más. Las clases humildes y medias se reunían para intercambiar opiniones e información, además eran centros de entretenimiento; había riñas de gallos, juegos de dados, y cartas entre otras. Las pulperías rioplatenses solían contar con una o dos guitarras, para cantar y organizar payadas y bailes. Su ubicación era estratégica, en cruces de caminos. Dentro, el típico mostrador y una reja separaban al pulpero de los clientes. Los viajeros desconocidos eran atendidos por una ventana enrejada, en el patio. En el siglo XIX se censaron 350 pulperías, y todavía hoy algunas siguen funcionando en la Provincia de Buenos Aires, como museo, o devenidas en restaurantes o bar y almacén. El sitio www.pulperias.org presenta varias propuestas para visitar. Vale la pena la escapada.

Algo para ver:
La gran seducción



Sencilla hasta la emoción, esta película canadiense es pequeña y enternecedora como la vida que relata. Es de esas películas que dejan al público con una sonrisa satisfecha un buen rato después de que termina. Relata la vida de un pequeño pueblo costero (los paisajes son también parte de la belleza) de pescadores cuya actividad ha disminuido y sus habitantes deben vivir de subsidios. Un tiempo después, una empresa decide instalar una fábrica, pero pone una condición: Sainte-Marie-La-Mauderne (tal el nombre del pueblo) deberá tener un médico. Debido a un incidente de tránsito, un médico de Montreal se ve obligado a pasar un mes en el pueblo y sus habitantes harán todo para seducirlo y convencerlo de que se quede.

Algo para leer:
John Irving



John Irving es un escritor con dos buenas condiciones para el oficio: un agudo poder de observación y una buena cantidad de buenas ideas para transformar esas observaciones en una historia digna de ser contada y, claro, leída. Su prosa es entretenida y llevadera, a la vez que ostenta un bellissimo manejo del lenguaje. Irving nació en 1942 en New Hampshire, Estados Unidos y comenzó a escribir en los 60. Varias de sus novelas fueron llevadas al cine. Como *El mundo según Garp* (con Robin Williams y Glenn Close) o *Las reglas de la casa de la sidra* (con Tobey MaGuire y Charlize Theron). Pero los libros tienen ese plus que una pluma como la de Irving puede entregar. *El mundo según Garp* es un buen lugar para comenzar a conocer la obra de Irving con más placer que trabajo.

Algo para aprovechar:

La tarjeta Comunidad FEMEBA tiene muchos descuentos y beneficios para disfrutar del tiempo libre. Todos ellos pueden consultarse a través de la página www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar

Empezá a planificar tu próximo viaje.
Vos elegí el destino,
nosotros te lo acercamos.

Disfrutá los beneficios de pertenecer...

- Convenios con cadenas hoteleras de primer nivel.
- Más de 3500 opciones disponibles, a lo largo del país y en el resto del mundo.
- Tarifas y promociones especiales, exclusivas para afiliados.



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



**Instituto
Femeba**

Actualización de excelencia
para profesionales en
todo tiempo y lugar

Realice cursos cortos, diplomaturas y seminarios en las áreas de Salud Pública, Cuidado Paliativo, Bioética, 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