

SOMOS MEDICOS

NOV/DIC 2021



Entrevistas
Paulina Cocina:

“**En diez años ser creador de contenidos será un oficio más**”

Tecnología

Fotos con el celular: trucos y consejos para obtener los mejores resultados con la cámara del móvil

Mundo FEMEBA

INSPIRE cumple tres años: lo que soñamos, lo que logramos, y todo un futuro por delante

FEMEBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

SOMOS MEDICOS ES UNA PUBLICACION DE EDITORIAL FUNDACION FEMEBA

NOV/DIC 2021 N. 18

FEMEBA

FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Brindando servicios
a los profesionales médicos
de la provincia.

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



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

FUNDACIÓN FEMEBA

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

FORO DE LA SALUD Y
LA CUESTIÓN SOCIAL

INSTITUTO
FEMEBA

EDITORIAL
FUNDACIÓN
FEMEBA

COMISIÓN DE
BIOÉTICA

PROGRAMA ARGENTINO
DE MEDICINA PALIATIVA

FARMACOLOGÍA



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

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

Contenidos

06.

ACTUALIDAD PROFESIONAL

Dra. Zulma Ortiz: "La salud de los niños y niñas es una condición necesaria para el desarrollo de un país"



24.

NUESTRAS CIUDADES

San Pedro: historia, cultura y belleza natural en una ciudad con vista al río



46.

ENTRE COPAS
De Rusia a la Argentina: la historia del vodka, un retrato de migrantes y esclavos



12.

LIFESTYLE

La ciudad de los 15 minutos: cuando estar cerca parece ser la mejor solución



30.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

Tres movimientos gastronómicos que renovaron y multiplicaron el placer de la cocina



50.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

Suplementos dietéticos multivitamínicos y minerales: entre el riesgo y el beneficio

62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO

Algo para leer: Diarios de escritores

Algo para hacer: 5 iglesias que vale la pena conocer



16.

NUESTROS MÉDICOS

María de las Mercedes Nano: "La medicina se vive con pasión, si no, no puede ser vivida"



34.

ENTREVISTAS

Paulina Cocina: "En diez años ser creador de contenidos será un oficio más"



54.

ECO MUNDO

Ecoaldeas: vivir en armonía con la naturaleza para hacer un mundo mejor



64.

PERFILES

Mandala o Rayuela, Rayuela o Mandala: un libro para leer de la Tierra al Cielo



42.

TECNOLOGÍA

Fotos con el celular: trucos y consejos para obtener los mejores resultados con la cámara del móvil



58.

MUNDO FEMEBE

INSPIRE cumple tres años: lo que soñamos, lo que logramos, y todo un futuro por delante



Staff

Director:
Guillermo Cobián

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

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

Coordinación:
Dolores Massey

Redacción y Edición:
Carolina Cazes

Directora de Arte:
Bernarda Ghio

Impresión:
Arte y Letras S.A.
Av. Mitre 3027, Munro.
Buenos Aires, noviembre de 2021.

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

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

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

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



Dra. Zulma Ortiz: “La salud de los niños y niñas es una condición necesaria para el desarrollo de un país”

Directora de Investigaciones de la Fundación Huésped, Sub Directora Ejecutiva del Instituto de Investigaciones Epidemiológicas de la Academia Nacional de Medicina y Titular de la cátedra de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Cuyo. Vicepresidenta del Grupo País.

Por Carolina Cazes

No es fácil hablar con alguien con la trayectoria y el presente de la Dra. Zulma Ortiz. Son muchos los temas sobre los cuales querríamos preguntarle. Elegimos comenzar por su trabajo con la niñez. Además de las funciones que hoy desempeña, usted trabajó muchos años en UNICEF; con los altos números de pobreza infantil en nuestro país, ¿cuáles son los efectos esperables de esta pobreza a futuro?

La niñez es una etapa clave, no solo en la vida de una persona, sino en el desarrollo de un lugar, porque según cómo un recién nacido o nacida transcurra su primera infancia será el impacto sobre los aspectos sociales y económicos del lugar. Los resultados serán mejores en la medida que crezca sano o sana, contenido, protegido y amado; con acceso a la educación y estimulado.

6. ¿Qué significa sentirnos sanos? Sentirnos sanos tiene que ver con nuestra sensación de bienestar físico, psicológico, espiritual y la capacidad para desarrollar actividades que luego, a nivel poblacional, se traducen en desarrollo social, trabajo, producción y prosperidad.

En otras palabras, la salud de los niños y niñas es una condición necesaria para el desarrollo de un país. Claro está que, no es la única; pero su ausencia tiene impactos que no sólo ponen en riesgo la economía, sino la vida de las personas. La pandemia por COVID-19 ha demostrado que cuando se afecta la salud, las consecuencias pueden ser catastróficas.

Más allá de la estadística ¿qué significa cualitativamente el 70% de niños pobres en PBA en términos de nutrición, violencia, abuso, falta de educación, etc?

Hace más de cincuenta años se pregona que la salud depende de elementos conocidos como “determinantes de la salud”. Desde las condiciones sociales, económicas, culturales y medioambientales hasta los estilos de vida, las características personales, como la genética y la educación, entre otras, determinan la salud de las personas.

En cada década, el conocimiento sobre estos determinantes y su relación con la salud fue creciendo; sin embargo, la implementación de acciones que contribuyan a mantener la salud no tuvo la misma velocidad y contundencia. Esta brecha en acciones





implementadas es menor en los países más desarrollados comparados con los menos desarrollados. Estos últimos se caracterizan por la presencia de desigualdades e inequidades en salud que se agravan cuando se suma pobreza, desempleo, problemas en la educación y de hábitat. También los países menos desarrollados muestran retrasos en la implementación de medidas que han demostrado ser efectivas para impedir daños, injurias, lesiones y hasta muertes evitables. Numerosas investigaciones han demostrado que la educación, vivienda y transporte son los determinantes más importantes que influyen en la salud, seguidos por las prácticas y conductas saludables.

¿Qué significó la pandemia y especialmente la cuarentena para los niños en nuestro país?

En Argentina, como en el mundo, el impacto se verá en la salud mental de aquellos que atravesaron mayor confinamiento, que llevó a pérdidas en la sociabilidad, educación, nutrición, salud física y mental, ocio y recreación, protección, con una gran disminución de la actividad física, entre otras actividades. Todo esto afecta los procesos madurativos; los cuales, si los/as niños/as tenían alguna alteración previamente, el confinamiento no hizo más que agravarlas.

8.

Colateralmente, la pandemia y las medidas de ASPO trajeron, en el caso de los niños, niñas y adolescentes, situaciones de riesgo, para aumento de peso. Vale la pena destacar que las cifras de sobrepeso y obesidad infantil siguen subiendo y que

esto es un serio problema de salud pública que requiere ser atendido con urgencia. La niñez tiene el doble de probabilidades que los adultos de vivir en pobreza y es extremadamente vulnerable a sus consecuencias sociales y económicas, las cuales se vieron agravadas con la pandemia como, por ejemplo, situaciones de violencia, maltrato, abuso o explotación.

Actualmente se dedica a la Investigación Traslacional de la Salud ¿qué es exactamente esta área de investigación?

La investigación traslacional tiene como antecedentes una primera definición allá por los años 90 por parte de un sociólogo que dijo "no alcanza con el trabajo multi-interdisciplinario, necesitamos un trabajo transdisciplinar en el cual predomine el enfoque sistémico en tanto pensamiento que sale de la especialidad y lo que ve es el problema". O sea, lo que une al enfoque es el abordaje de un problema que en general es complejo y que con el conocimiento desde distintas disciplinas los tiempos se acortan o se pueden acortar para poder llegar a la solución. Esta primera definición, luego, combinada con una decisión de los Estados Unidos de invertir en la creación de centros de investigación traslacional, lo que viene es a acortar los tiempos, pero un poco más sofisticado que la primera definición porque va desde la molécula hasta una política sanitaria. Se trata de integrar el conocimiento desde las ciencias básicas, la investigación biomédica, pasando por la investigación clínica e incluyendo la investigación sanitaria. Una solución como puede ser la vacuna para Covid-19 es un buen ejemplo de cómo a partir de una molécula, termina siendo una solución para la humanidad a partir del esfuerzo que hicieron múltiples investigadores, pero también tomadores de decisión y la propia sociedad, participando por ejemplo de los ensayos clínicos. Este enfoque de investigación traslacional hace énfasis en el lenguaje que necesariamente todos debemos entender; salir un poco del conocimiento del experto de una disciplina para llevarlo a un conocimiento y a un lenguaje que todos podamos entender mínimamente. Es llamativo como a partir de la pandemia se ha generalizado el uso de términos como, por ejemplo, ensayos clínicos y sus fases o los conceptos de vacunas, es decir que claramente este enfoque que tiene unos 20-30 años ha logrado posicionarse para complementar los enfoques clásicos de la investigación biomédica clínica y la de los servicios de salud, pero tam-

FEMEBBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Seguro de Responsabilidad Civil Profesional Póliza Complementaria

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

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

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

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



bién de la investigación en implementación. Para darle un marco fundamentalmente de trabajo colaborativo entre distintos actores que manejan distintas disciplinas y hacen el esfuerzo de manejar un mismo lenguaje para resolver un problema que es prioritario.

Usted ha trabajado mucho en el tema de la formación como eslabón fundamental de la salud ¿qué cosas le parece que este tipo de enfoque le puede sumar a la formación de los médicos?

En relación a la formación de los médicos conectado con este enfoque traslacional creo que es muy importante que en la formación definamos una suerte de decálogo para el tipo de profesional que queremos. Y en este sentido creo que el rol de las facultades de ciencias médicas de la universidad cumple un papel fundamental, no solo en solucionar los problemas de la sociedad relacionados con diagnóstico, prevención, control, tratamiento y rehabilitación de las distintas patologías, sino, fundamentalmente, en lo que hace a la prevención y promoción. Es ahí donde necesitamos seguir haciendo

Desde las condiciones sociales, económicas, culturales y medioambientales hasta los estilos de vida, las características personales, como la genética y la educación, entre otras, determinan la salud de las personas.

los esfuerzos para que, desde las facultades de medicina, la prevención y la salud poblacional sean entendidas y se abogue para un mayor desarrollo sobre todo en contextos de pobreza como es el de nuestro país. Tenemos que salir de los modelos hospitalocéntricos asistencialistas y llevar todo el conocimiento a un trabajo en red en donde la comunidad participe activamente en la resolución de los problemas que la aquejan que, generalmente, no están estrictamente desvinculados con la enfermedad y con la salud, sino más bien con otros problemas estructurales como son la pobreza, el desarrollo social y por supuesto el acceso a la educación, el transporte la vivienda el trabajo; es decir, determinantes sociales. Y esos son los conocimientos que debe tener un estudiante de medicina y un egresado. Entender que la porción de la problemática que él puede abordar si solo estudia enfermedades y cómo resolverlas es muy chica.

10. Siguiendo con su trayectoria, usted trabajó en salud pública, entre otras funciones como Ministra de Salud de la Provincia, ¿cómo fue su experiencia en el sistema de salud?

El modelo sanitario de la PBA es hospitalocéntrico,

reparativo-curativo, que da asistencia a las consecuencias. El primer nivel de atención -la promoción y prevención y atención ambulatoria del primer nivel- recae en la responsabilidad municipal, sin correlato en la coparticipación ya que ésta se centra fuertemente en la atención hospitalaria. El nivel de desarrollo depende mucho del interés de cada Municipio. En aquellos municipios en los que hay hospitales provinciales, el estado Municipal prácticamente no interviene en su funcionamiento y esto genera falta de integración y de un abordaje integral de la salud.

De todos los problemas que tiene el sistema de salud de la provincia, uno es histórico y tiene mucho impacto en el sistema mismo, por los resultados de salud y las consecuencias económicas y financieras. Se trata de las derivaciones que es necesario realizar desde territorios alejados, con una capacidad resolutoria menor, que al no tener la red de derivación organizada y funcionando puede complicar el traslado en tiempo y forma de un ciudadano o ciudadana que necesita atención. Si bien con la creación del SAME se avanzó,

aún se sufre en cada derivación por la extensión territorial y la fragmentación del sistema.

La fragmentación del sistema de salud requiere

un cambio de fondo, hay al menos dos opciones: se puede militar la integración a expensas de pujas de poder que pueden paralizar el sistema o se puede ir por la vía incremental en la que se garantiza la evaluación para incorporación de nuevas tecnologías, políticas de precios de medicamentos, seguro de enfermedades catastróficas (separar la financiación de las enfermedades de muy alto costo) la implementación de una serie de metas sanitarias e incentivos para los diferentes actores con énfasis en la coparticipación, la corrección de desigualdades de infraestructura y sistemas de información en salud interoperables con historia clínica electrónica.

En lo personal, siento que la complejidad de todo sistema de salud, en el caso de la provincia de Buenos Aires se incrementa. Son 135 municipios con multiplicidad de actores que conforman el sistema y que, en muchos casos, tienen conflictos de interés sin espacios de diálogo para el consenso, o al menos acuerdos parciales para decisio-

nes incrementales que mejoren la atención y la participación.

¿Cuáles fueron los logros de su gestión?

Nuestra prioridad fue atender problemas urgentes y de ahí la mejora en la puerta de entrada a los hospitales, la llegada en tiempo y forma en situaciones de vida o muerte que requieren un servicio como el SAME, el acceso a medicación oncológica y también la salud materno infantil que requería de políticas para evitar muertes injustas; por ejemplo, el Programa "Al Fin en Casa", la vigilancia de la muerte materna, entre otras acciones. A través del diálogo logramos desarrollar e implementar un programa destinado al recurso más importante del sistema que son los equipos de salud, en particular los residentes. Para ellos se destinaron esfuerzos consolidados en el Programa "Quiero Ser Residente". Por último, implementamos enfoque de género en nuestras políticas, nos ocupamos de la salud de las personas en situación de encierro, pueblos y comunidades indígenas.

Usted es vicepresidenta del Grupo País, ¿qué es y cuáles son los objetivos que se plantea a corto, mediano y largo plazo?

Somos un conjunto de actores sociales que provenimos, en la gran mayoría, del sector salud con distintas experiencias, desde distintos lugares de nuestro país y que nos hemos sentido motivados para lograr un espacio que mantenemos con muchísimo esfuerzo para, fundamentalmente, aprender, pero también debatir y dialogar sobre distintos problemas de salud y sus soluciones. Estamos siempre atentos a las realidades que atraviesan a nuestro país, buscando alternativas y acercándonos a los tomadores de decisión para ofrecer nuestras capacidades, conocimientos y servicios para que juntos podamos lograr el sistema de salud que la Argentina se merece y hoy por hoy, necesita, dado que no solamente la falta de financiamiento y de inversión, sino también los avances de la tecnología ponen constantemente desafíos que aumentan brechas de inequidad por la falta de acceso, por la falta de disponibilidad, que tenemos en la gran mayoría de nuestro país a estos avances. Hay una complejidad que solamente puede ser abordada cuando hay una decisión, como la que tenemos en el Grupo País, de trabajar dialogando y en conjunto con todos los que quieran enfrentar los grandes desafíos que tiene nuestro sistema.



Nos hemos propuesto a corto plazo consolidarnos como grupo. Creo que eso en sí mismo es un gran desafío por todo lo que implica desde el punto de vista administrativo y una vez consolidado, queremos, a mediano y largo plazo, constituirnos en un grupo de referencia que trabaja con transparencia, con integridad y con muchísimo compromiso, solidaridad y reciprocidad para quienes están involucrados en la problemática vinculada a temas de salud. Estos valores que expresamos en nuestra tarea, en nuestro quehacer son los que queremos que distingan a nuestra labor, sabiendo que siempre vamos a tener limitaciones, pero que, en cualquier caso, las vamos a disminuir con muchísimo esfuerzo.

¿Cómo se pueden enfrentar esos desafíos?

La manera de implementar las soluciones va a ser siempre de la mano de aquellos a quienes, en cada coyuntura, les toca gobernar o decidir y que van a contar con un grupo como éste, en la medida en que lo acepten como tal, para poder abordar esta problemática que tiene muchísima complejidad y por ende no tiene una única solución. *

La ciudad de los 15 minutos: cuando estar cerca parece ser la mejor solución

Un concepto innovador que viene de París con una fuerte impronta ambientalista, pero que también apunta a mejorar la calidad de vida de los habitantes de las ciudades. ¿Podremos tener ciudades más amigables en el futuro?

Por Carolina Cazes

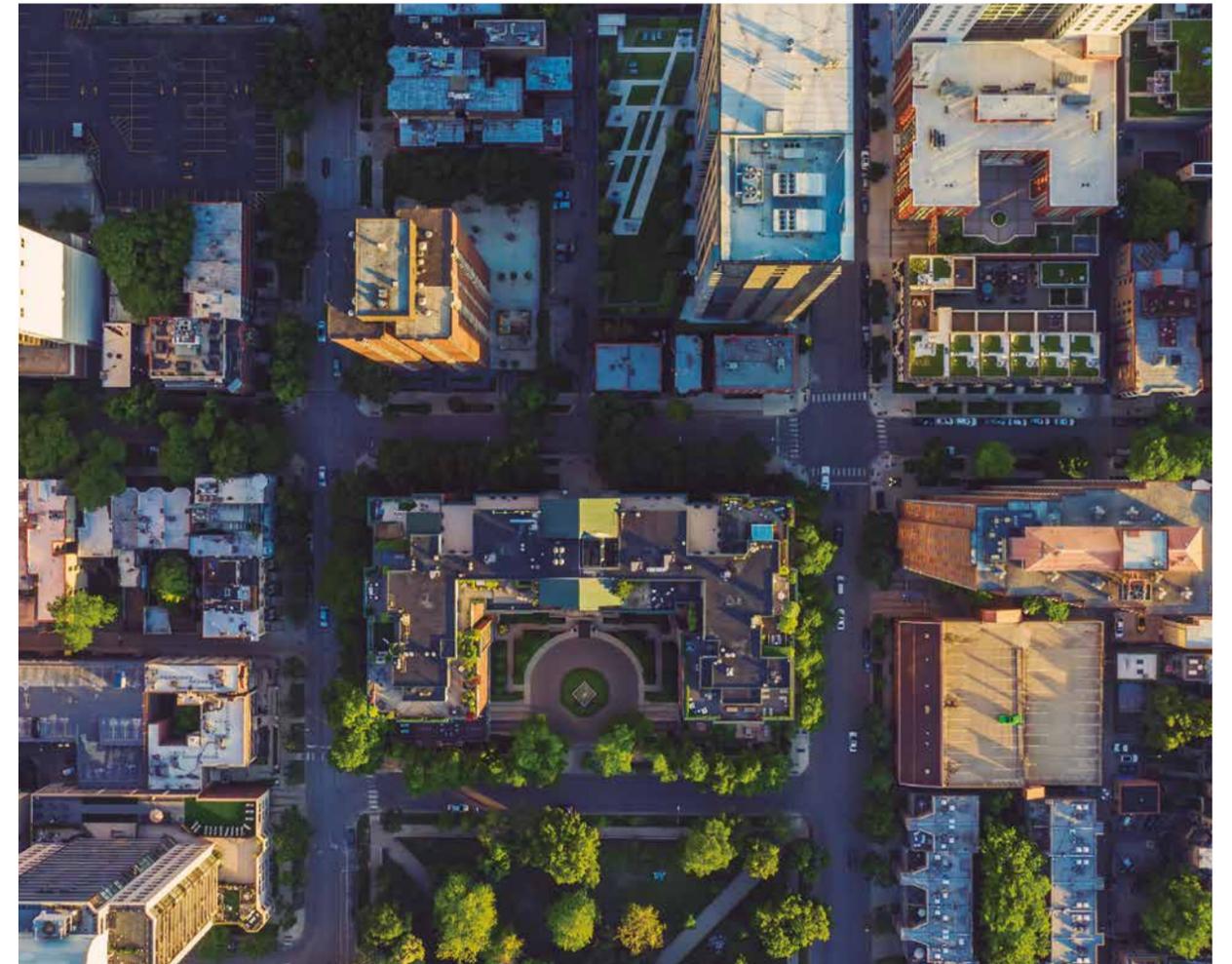
Al principio de los tiempos, los humanos nos movíamos en las cercanías. Obteníamos lo que necesitábamos de los alrededores. Poco a poco nos fuimos alejando del lugar donde dormíamos. Después llegaron los animales domésticos y más tarde la rueda que nos fue permitiendo aumentar la movilidad. Salimos a explorar, quisimos conocer el mundo y conquistarlo.

La tecnología fue desarrollándose, la movilidad creció, las ciudades también. Llegaron los combustibles y la contaminación. Según datos de las Naciones Unidas, a nivel global, el transporte representa el 14 % de las emisiones totales de gases de efecto invernadero que generan el cambio climático, esto incluye al sector aeronáutico que es un gran emisor, pero en las ciudades concretamente, el transporte terrestre como autos, camiones, trenes, colectivos, etc. es el que más contamina. Para hacer frente a esta situación nació la idea de la ciudad de los 15 minutos creada por Carlos Moreno, el urbanista franco colombiano director Científico de la cátedra de Territorio e Innovación de la Universidad Sorbona. Moreno es uno de los expertos en ciudades inteligentes que guía a la alcaldesa de la capital francesa, Anne Hidalgo, en decisiones que conciernen al rediseño.

El proyecto está inspirado en las teorías de Jane Jacobs, la divulgadora y activista estadounidense que desarrolló el concepto de "ciudad viva" en 1961, y que obtuvo un inesperado protagonismo este año durante la pandemia. No hace falta ser un genio en planificación urbana para comprender que todo lo que la teoría postulaba era exactamente lo que los ciudadanos necesitaron durante el confinamiento. La propuesta de Jacobs pone en el centro al ciudadano: "La sorprendente complejidad y energía de las ciudades nunca puede ser creada por la lógica abstracta de un par de hombres. El centro urbano tiene la capacidad de tener algo para todo el mundo porque ha sido creado por todo el mundo. Planificadores y arquitectos tienen una contribución vital que hacer, pero la del ciudadano es más vital todavía", aseguraba.

Tiempo, distancia y cuidado

"El concepto de la ciudad de los 15 minutos es el resultado de un trabajo de investigación con mis equipos en la Sorbona, está basado en el hecho de que para luchar por el cambio climático era necesario atacar de raíz el problema y el principal contribuyente son las ciudades y las movilizaciones dentro de las ciudades. Pensamos que en ese caso es mejor reducir las movilizaciones y vivir más en la proximidad, en los barrios localmente", cuenta Carlos Moreno en una entrevista con France 24.



La idea central es que los habitantes de una ciudad puedan vivir, trabajar, estudiar, hacer tramites, entretenerse y realizar todas sus actividades cotidianas sin necesidad de trasladarse, en un radio de no más de 15 minutos a pie o en bicicleta.

La idea es revolucionaria y va a contrapelo de la planificación urbana de los últimos 100 años, la cual separa la vida en zonas de acuerdo a las actividades que se desarrollan en cada lugar. En las ciudades actuales las zonas están bien delimitadas: en una se vive, en otra se trabaja, en otra se desarrolla el comercio y en otras el ocio.

Ese diseño de ciudad obliga a sus habitantes a trasladarse y utilizar una buena parte de su día viajando. "En el fondo la idea de la ciudad de los 15 minutos es una reflexión sobre el tiempo. Propone un cambio de paradigma sobre cómo usamos nuestro tiempo, que finalmente es lo más valioso que tenemos, y sobre cómo eso mejora nuestra calidad de vida.

Además, la idea de regresar a una ciudad con una escala más humana tiene un efecto muy positivo en el medio ambiente, de hecho, puede ser una de las soluciones para combatir la crisis ambiental" cuenta Manuel Torino en el Podcast de sustentabilidad de La Nación "20 ideas para salvar al Planeta".

Movilidad, cercanía y libertad

El cambio de paradigma en la ciudad tiene un impacto directo en la vida cotidiana. Pensar en las ciudades del futuro es, de alguna manera, pensar en nuestra vida futura. Se trata de redibujar para cambiar las posibilidades.

"Después de la Segunda Guerra Mundial, el urbanismo se concentró en una ciudad funcional y productiva y abandonó la noción de bienestar", explicó Moreno en una charla que brindó para el Colegio de Ingenieros Civiles en México. "La vida urbana debe permitir que cada persona acceda a seis cosas fundamentales: alojarse dignamente, trabajar dignamente, aprovisionarse

correctamente, tener acceso a la salud, aprender y divertirse", detalló.

La idea es que las ciudades puedan diseñarse por y para sus habitantes. Donde la accesibilidad sea la clave: poder vivir sin transporte público y encontrar todo lo que necesitamos en microciudades autosuficientes. De alguna manera, la idea es separar para estar más cerca. Pasar de un diseño concéntrico a uno rizomático.

Se quiere romper el círculo vicioso de la gran metrópolis en la que se producen desplazamientos obligados de millones de personas desde muy temprano hasta final de la tarde.

"Hoy en día lo que necesitamos, más que imaginar cómo será el futuro de la movilidad, es cuestionarnos todos los transportes inútiles que hacemos. El 70% de los transportes urbanos en las ciudades son transportes obligados, porque el productivismo y el sistema económico instalado hacen que no haya otra posibilidad, aseguró el urbanista en el Podcast '20 ideas para salvar el planeta'. La reflexión sobre el transporte tiene que ser una reflexión más sobre la movilidad. Debemos pensar cómo movernos menos siendo más eficaces en el entorno urbano. Cuando salimos de la obligación de movernos, tenemos la libertad de movernos. Esa es la paradoja de esa visión de la proximidad. Cuando uno satisface sus necesidades esenciales desplazándose lo menos posible, le da el tiempo para desplazarse más lejos a donde quiera, porque no tiene obligación, entonces escoge. Lo más importante de los próximos 10 años en cuanto a movilidad será salir de la movilidad obligada hacia la movilidad escogida. Si llegamos a ese punto estaremos cambiando completamente el modelo urbano y es lo que necesitamos hoy en día".

La realidad es que estamos viviendo en ciudades descompensadas urbanísticamente, donde hay barrios con mucha actividad mientras otros están apagados. La crisis llama al desempleo, el desempleo llama a la pobreza. La idea es aprovechar algo de lo que la pandemia nos dejó en materia de negocio de cercanía. Se hablará de una nueva economía de proximidad. Lo más probable es que en un futuro no vivamos de la misma manera que ahora. Esta transformación no debe verse como una inversión de dinero sino como una renovación de lo existente. Dar una nueva dirección a la localización de los usos, apostando por la sostenibilidad y a mejorar la calidad de vida de los habitantes.

París de ciudad luz a faro

Anne Hidalgo es la primera mujer en ocupar el cargo de Jefa de gobierno en la historia de París. Su política ambiental es uno de los pilares de sus ideas. Lleva adelante una guerra sin cuartel al auto particular y promueve fuertemente el uso de la bicicleta, la erradicación total de las bolsas de plástico y busca implementar un cinturón de cooperativas agroecológicas en las afueras de la ciudad con la idea de abastecer de alimentos saludables al área metropolitana.

Su idea es generar lo que ella llama un big bang de la proximidad: cambiar completamente la manera en la que se gestiona la ciudad saliendo de un centralismo muy poderoso, a una descentralización lo más amplia posible para generar esa visión policéntrica que está en el corazón de la idea de la ciudad de los 15 minutos o del cuarto de hora.

"Hidalgo ha sido muy clara desde su primer período como alcaldesa: la fuerza de una ciudad reposa en su capacidad para desarrollar de manera simultánea una triple innovación indispensable frente a los desafíos de este siglo: ecológica, económica y social, cuenta Moreno en una entrevista con La Nación. Mi relación con ella es de alta calidad. Anne Hidalgo es una pionera de la transformación de las ciudades. Cuando le hice saber mis avances sobre estos temas de la cronotopía y el crono urbanismo, ella se interesó mucho, e hizo con mucha agilidad y creatividad un proceso de seguimiento y maduración para pensar cómo aplicarlo en una ciudad como París. Llegando al periodo de construcción de su programa electoral, Anne Hidalgo lo tomó como un elemento clave de estructuración del conjunto de sus proposiciones".

Según Moreno, la viabilidad de la ciudad de los 15 minutos es una cuestión, ante todo, de voluntad política. En cuanto a la posibilidad de implementarla en ciudades de América Latina, el urbanista comienza por aclarar que el principal obstáculo para aplicar una política urbana en la región es justamente "su falta de coherencia política, la corrupción y la dificultad para pensar a largo o a mediano plazo".

Sin embargo, piensa que no es imposible, sobre todo porque el concepto de barrio es muy fuerte y eso es algo a favor. Descentralizar las ciudades y alimentar la idea de los barrios, la cotidianeidad resuelta en 15 minutos representaría mejoras en la salud física y psicológica y en la economía de los ciudadanos. *



GRUPO
ábaco

ARQUITECTURA PARA LA SALUD

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



María de las Mercedes Nano: “La medicina se vive con pasión, si no, no puede ser vivida”

Infectóloga y especialista en Medicina Crítica y Terapia intensiva. Vivió la pandemia en primera línea y es una apasionada de la profesión y la docencia. Desde Exaltación de la Cruz, llegan sus ideas, sus sueños y pensamientos.

Empezar por el principio siempre parece ser una buena estrategia, por eso le preguntamos a la Dra. Nano por qué decidió estudiar medicina.

16. Mi padre había estudiado medicina hasta quinto año. Era militante político y no lo dejaron continuar. Después fue enólogo. Él tenía muchos libros de medicina en casa. Papá era casi médico, estaba bastante formado para dar consejos, era el chamán de la cuadra, *nos cuenta la doctora y se ríe con el recuerdo*. Así que por las tardes me sentaba a leer algunos de sus libros, ya me gustaba. Un poco por ese lado y también porque me gustaba ayudar al otro –*afirma e inmediatamente se corrige*. Me gusta ayudar al otro, la medicina la vivo para poder ayudar a la gente que sufre. Soy docente asociada de medicina interna de la UBA en el hospital de San Fernando y siempre le digo a los estudiantes, uno se tiene que poner en el lugar del otro y del dolor que tiene para poder atenderlo y lograr la empatía tan necesaria en estos tiempos. Tuvimos un jefe maravilloso que fue el Dr. Paco Maglio en el Muñiz y él nos enseñó lo que eran los valores además de mis padres.

Las relaciones se han modificado, todo es tecnología y esto nos despersonaliza, y deja de lado el feedback de la relación médico paciente. Uno trata de transmitirse los.

Usted es infectóloga y especialista en Medicina Crítica y Terapia Intensiva, ¿cómo se vivió la pandemia desde esa primera línea?

Este año de pandemia fue muy difícil. Fue un 2020 tremendo, perdí amigos, y otros se enfermaron, trabajamos muchísimo y nos cuesta mucho recuperarnos. No creo que haya tercera ola, al menos en críticos. Si estamos vacunados más del 70% con segunda dosis, eso va a bajar muchísimo la posibilidad. La vacunación es claramente efectiva, pero bueno a lo mejor los tiempos no fueron los adecuados. Lo importante fue trabajar en equipo mancomunadamente adaptándonos a diferentes lugares en nuestra institución.

El tema de las vacunas fue complicado, pero creo que el retraso de la apertura de la cuarentena fue positivo, pienso que ese retraso nos ayudó a nosotros a formarnos y a tener el recurso necesario para afrontar esta pandemia. Desde febrero de 2020 vengo dando clases de COVID y de entrenamiento de equipo de protección personal y eso nos ayudó a sobrellevar ese año. Así que ahora estamos tratando de salir... No tuvimos vacaciones, recién ahora estamos descansando un poco. Hice un viaje hace poco y me di cuenta de que lo necesitaba.



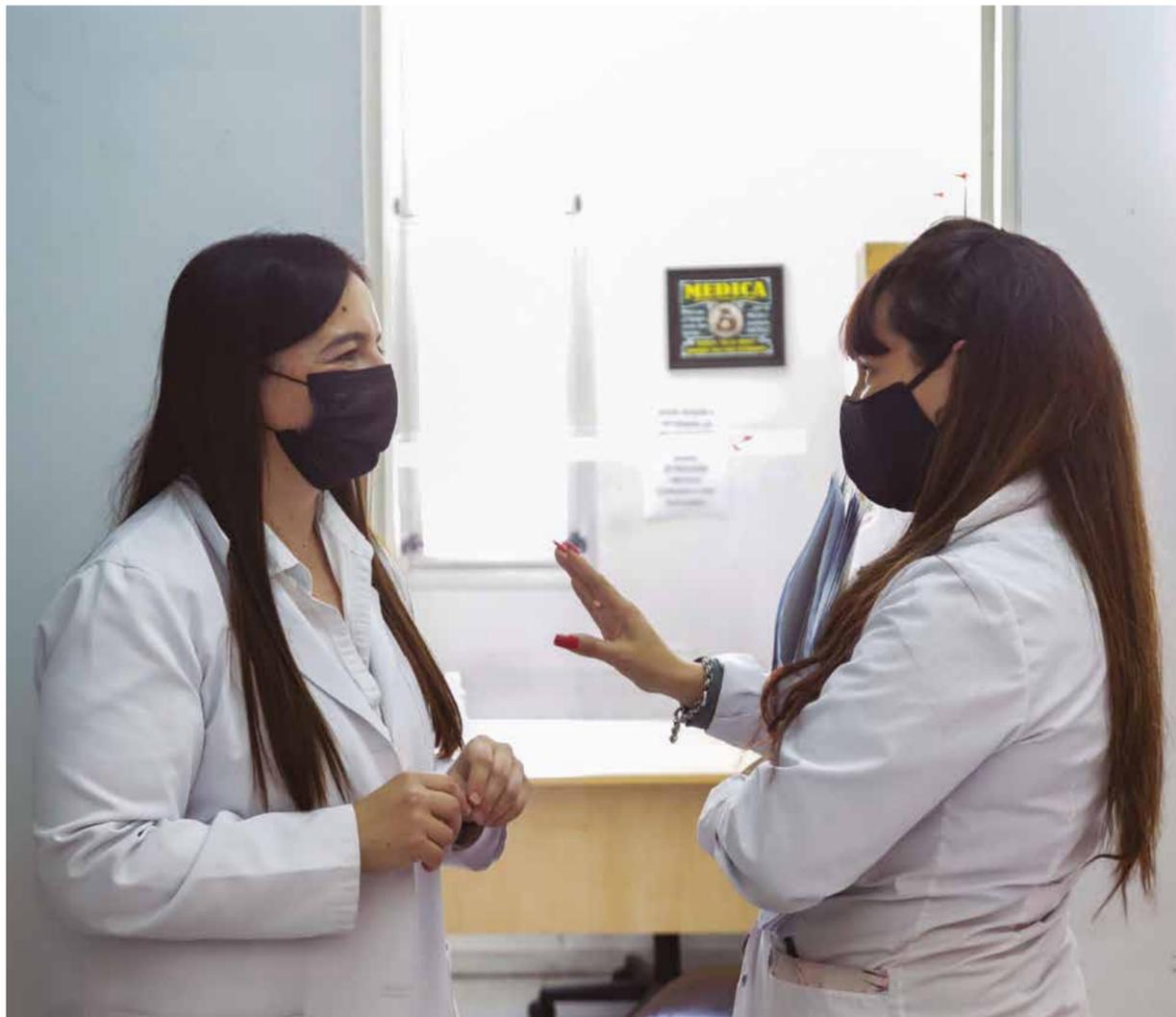
Hay que tener una salud mental muy estable para superar lo que pasamos: ver familias enteras morir. Fue muy complicado. Nos pasó en el Muñiz, en la terapia intensiva de adultos y la verdad fue muy doloroso. Vimos morir a los pacientes solos sin la familia y contenidos por el personal de salud. Fue un desgaste emocional, físico, mental, muy intenso. Pero bueno, acá estamos, de vuelta trabajando. Y vamos encaminándonos.

A pesar de todo, profesionalmente ha sido con mucha satisfacción, no puedo decir que no. Si hago un balance hay cosas duras. Es como un frente, estás en una guerra y estás en la trinchera y mirás para atrás y ves todo: lo que perdimos, pero también los tratamientos que probamos y lo que hicimos. Y mirás para adelante y decís “bueno, hay que seguir”. En los peores momentos pensábamos ¿esta vez me tocará a mí? cada vez que nos metíamos a un box con el equipo de protección, pero no entrábamos con miedo, la verdad es que trabajamos tranquilos porque estábamos preparados técnicamente, ya

habíamos pasado otras, no pandemias, y veníamos entrenados para ébola. A lo mejor es un caso particular porque yo pertenezco al Muñiz que es un hospital especializado en infecto contagiosas. Pero acá en el distrito en Exaltación de la Cruz donde vivo, también se trabajó muy bien, tenemos un hospital de alta complejidad y no nos faltó cama durante la pandemia. Al igual que el Hospital Cordero de San Fernando, donde existe un grupo de trabajo humano excelente va mi agradecimiento al Dr. Juan Delledone director ejecutivo, a los directores asociados y a mi grupo de Medicina Preventiva.

¿Y emocionalmente estaban preparados, tuvieron apoyo?

Yo creo que nadie está preparado emocionalmente para algo así, creo que el trabajo a veces sirve para sobrellevar temas personales, es una salida, un refugio. Esto fue todo lo contrario, buscabas estar con tu familia para poder soportar todo esto. Teníamos apoyo psicológico si lo queríamos, pero la verdad es que no había tiempo. Nosotros vivi-



mos la gripe A, H1N1, pero nunca esperé, siendo infectóloga y especialista en medicina crítica, encontrarme en una pandemia de un virus altamente contagioso por vía aérea y que afecte en forma crítica a pacientes con ciertas características. Tenemos más de 100.000 muertos y para nosotros eso es una falla. Tal vez no sé si la vacunación debería haber sido más rápida, o ciertas vacunas en particular, pero bueno, los tiempos fueron los que fueron. En muchos lugares del mundo siguen abriendo y cerrando porque no quedan opciones por las diferentes mutaciones y variantes de este virus, así que será cuestión de adaptarnos ahora al barbijo y vacunarnos. Lamentablemente todavía hay antivacunas. Hay gente que cree que esto no existe, lo veo en el consultorio.

18.

¿Y la relación con los familiares la seguían ustedes?
Lamentablemente, los familiares no podían acceder

a sus enfermos, muchos estaban aislados por contacto estrecho. Muchos recibían el parte telefónico diario y si había alguna novedad, se los volvía a llamar. Fue muy doloroso para mucha gente saber de su familiar de este modo y no poder verlo. En el transcurso del año se habilitó la posibilidad de verlos; ingresaban a las salas, acompañados por psicólogos y si fallecía, los reconocían con todas las medidas de precaución y si no querían, los reconocían de lejos. No queríamos que se expusieran, porque no queríamos tener un enfermo más. Fue muy difícil para las familias, para nosotros, y para los pacientes que a lo mejor en un momento estaban dialogando y después entraban en insuficiencia respiratoria, esas imágenes no te las olvidás.

¿Piensa que las reaperturas son un poco apresuradas?
Yo creo que hay que entender que la apertura

masiva tiene que ver con la conciencia individual. Cada uno debe tomar conciencia, la sociedad debe tomar conciencia del distanciamiento, de no aflojarle a las medidas, es imposible seguir encajados con el detrimento económico y emocional. Hay empresas que se fundieron, hay gente emocionalmente muy afectada, mucha gente con ataques de pánico... creo que el personal que más trabaja en este momento son psicólogos y psiquiatras. Creo que no se puede cerrar totalmente a no ser que haya una tercera ola masiva. La gente no lo aguanta más.

¿Actualmente qué cargos tiene?

Actualmente soy jefe de Infectología del hospital Petrona V. de Cordero de San Fernando; médica de Guardia del Hospital Francisco Javier Muñiz cuyo jefe es el Dr. Santiago Garro; presidente del Círculo Médico de Exaltación de la Cruz. Soy docente Asociada de Medicina Interna de la UBA.

Estos años fue todo virtual, no estábamos preparados ni alumnos ni docentes; y también Directora del Centro de Atención Primaria en Parada de Robles, partido de Exaltación de la Cruz, agradezco al Intendente Lic. Diego Nanni por su apoyo en la gestión y estamos trabajando en prevención.

No se trabaja mucho en prevención en Argentina, ¿no?

Obviamente por la pandemia no pudimos salir a hacer prevención, eso se paró el año pasado, no podíamos ir a los domicilios. Este año, ya estamos trabajando en los programas de prevención de HIV, salud reproductiva, todo lo que tiene que ver con prevenir, lo único que podemos hacer para que la gente no se enferme.

¿Sería más conveniente desde el punto de vista económico?

Por supuesto, te evitás una cama en terapia intensiva, y podés tener un giro de cama alto... porque las enfermedades crónicas como la diabetes, por ejemplo, son enfermedades que en la pandemia empeoraron. Hay muchos pacientes que aumentaron de peso, que no se cuidaron que no tenían acceso a su medicación, y se descompensaron. Esta pandemia nos afectó desde todos lados y los crónicos fueron muy comprometidos.

Las enfermedades crónicas muchas veces son enfermedades silenciosas como el Chagas, por ejem-

plo, entre otras cosas porque no da dinero. Hay un montón de cuestiones que te dicen que el principal objetivo de la salud tiene que ser la prevención.

¿Pero el sistema de salud está diseñado en ese sentido?

Hay que trabajar en eso. No tenemos un sistema armado, pero creo que nosotros queremos hacerlo y seguimos trabajando. Creo que el sistema de salud tiene que dar un vuelco grande, la atención primaria es lo más importante para poder prevenir las enfermedades.

Con respecto a los trabajadores de la salud, ¿cómo ve el tema del pluriempleo?

No nos queda otra opción porque estamos muy mal pagados y para poder sostener lo que tenemos necesitamos del pluriempleo y trabajamos muchas horas por día. Yo vivo con mis dos hijos adolescentes y trabajo todos los días.

Es un problema de hace mucho tiempo. Esto no ocurre en el exterior. Las sociedades, sobre todo las de terapia intensiva, han tratado de hacer reducciones horarias mejor remuneradas. Todo esto se está trabajando, pero no se logró nada, ni siquiera con la pandemia. Estamos entrenados

Podemos hacer un cambio en este planeta desde el lugar de cada uno, desde donde nos toca.

con dos especialidades o tres, formados con residencias, pero mal remunerados. Y hay mucha gente que viene de las provincias a trabajar a Buenos Aires, porque en el interior es peor.

¿La especialidad de terapia la está ejerciendo?

Sí, en el Muñiz. Es un recurso humano crítico y se necesitan terapeutas, mi viejo amor que siempre me apasionó, trabajando y entrenando gente también, porque estuvimos trabajando todos. Contrataron mucha gente que no tenía idea de lo que es la terapia intensiva, entonces hacía falta gente entrenada. Por eso, me tocó tan de cerca la pandemia.

¿Tiene algún hobby o cable a tierra?

Me gusta mucho leer, aunque este último tiempo he leído poco. No veo casi tele, pero me gustan los programas de política, aunque últimamente ¡no los quiero ni mirar! Y también trato de hacer ejercicio cuando puedo, es la manera de descargar tensión.

Me gusta mucho la actividad, para estar mejor. El COVID me dejó con hipertensión, creo que el es-

19.



20.

trés por algún lado nos toca... También me gusta bailar, voy a clases en un gimnasio, hago tipo free dance... o correr, y también esquiar...

¿Y de lectura qué le gusta?

Ciencia ficción y también las novelas de médicos, tipo Robin Cook y cosas así... un poco de antropología, yo hice un año de filosofía, así que esas cosas me gustan...

Los médicos jóvenes dicen que aparece mucho la dicotomía entre ellos y los más grandes, usted tiene contacto con estudiantes y residentes ¿cómo lo ve?

Yo creo que los jóvenes se protegen y no lo veo mal. Pero tienen otras prioridades. No pienso que hayan perdido la pasión, pero sí que ellos se ponen en primer lugar y esta bien. A lo mejor nosotros fuimos formados con un sistema mucho más vertical. Y ellos son otra generación totalmente diferente. Tienen autocrítica, pero también te critican. Nosotros jamás hubiéramos criticado en la clase a un docente, no se te ocurría, y ellos tienen otra postura; por ejemplo, te pelean la nota de una manera que nosotros nunca hicimos. Creo que tienen otra visión, otro enfoque, porque son otra generación y tienen otros estímulos. Nosotros sobrevivimos como pudimos, *dice y ríe*. Yo no creo que hayan perdido la pasión, pero no la viven de la misma manera.

¿Es más difícil hoy ser médico?

Sí, antes estaba el médico hegemónico y ahora no. El médico es uno más. La sociedad está demandante, hay muchos juicios por mala praxis y todo hace que muchos trabajen con miedo, no es mi caso, pero eso existe, creo que la sociedad tampoco tiene la misma visión y el respeto. Al final todo tiene que ver con el respeto, cambiaron los valores y eso hace que todo cambie, cambiaron las prioridades.

Usted fue la primera mujer presidente del Círculo Médico de Exaltación de la Cruz, ¿cómo ve la situación de género en Exaltación?

No somos muchas mujeres médicas. Exaltación de la Cruz es un pueblo histórico donde tuvimos la primera imprenta de la provincia de Buenos Aires, católico, y con gran explosión demográfica en este último tiempo. Trabajé mucho para ingresar al Círculo Médico, ingresé como infectóloga y después de unos años, me fueron conociendo y reconociendo los colegas por ir trabajando a la par, y en un momento me votaron, la verdad es que estoy muy

agradecida. Sinceramente nunca sentí ser discriminada en lo absoluto. Pero sé que no es fácil.

¿Y en la medicina en general?

Y la medicina actualmente cambió. Yo veo en los estudiantes que hay mayor porcentaje de mujeres y esto habla del mal pago. El porcentaje es mucho mayor de mujeres que de hombres. Y en general buscan especialidades que puedan ser más remunerativas como anestesia o radiología...

Yo siempre les digo, no podría haber hecho todo esto que hice este año y tener lucidez mental actual si no viviera esto con pasión, porque me gusta, porque lo siento, porque no podría hacer otra cosa y porque me encanta lo que hago, desde la terapia intensiva y desde la infectología, porque a pesar de haber tenido pacientes que han fallecido, también tuve muchísimos que sobrevivieron y que les puse el hombro y los acompañamos en esta pandemia y en todos estos años desde que uno ejerce.

La medicina se vive con pasión, si no, no puede ser vivida. Por lo menos es lo que me pasa a mí y no cambié, desde que me recibí a los 24. Soy social en el pensamiento, creo que hay que ayudar al otro, que hay que meterse a hacer terreno, ir a las casas, trabajar en prevención, porque ahí detectás mucha gente a la que le podés cambiar la vida.

¿Y la maternidad cómo médica, cómo se vive?

Complicada. Yo estaba en Evacuación aeromédica en el Hospital Militar de Campo de Mayo, era difícil congeniar con la lactancia del bebé y las urgencias, que requerían estar días en otra provincia o hacer guardias de Terapia Intensiva. Tenía que viajar y dejar a mi bebé de 5 meses que estaba con la teta.

Fue un problema y tuve que renunciar, porque en ese momento prioricé, pero seguí trabajando en otros lugares. Es difícil la maternidad asociada a este tipo de profesión. En los hospitales no había guardería, me tenía que sacar leche, yo estaba de guardia en la terapia intensiva en ese momento.

Eran guardias de 24 hs. Después de que hice todo un planteo, empezaron a habilitar 12 horas y conseguir a alguien para pagarle la guardia de noche, fue complicado... me he llevado el bebé al hospital, *-recuerda y ríe-* cosas así porque no me quedaba opción. La maternidad con medicina, muchas veces no es compatible con especialidades que tienen guardias de 24 horas.

21.



Algo que los hombres no van a experimentar...
 ¡Jamás! no es un problema para ellos. La maternidad para las médicas que hacen guardias de 24 representaba que terminaba pagándole la mitad de la guardia a otro compañero para estar con el bebé a la noche. Es todo un tema. Yo estaba casada y más o menos nos turnábamos, pero fue agotador, porque la mamá es fundamental para el bebé, principalmente ese contacto visual en la teta. Igual, mis dos hijos ¡están bien! Sobrevivieron, nos cuenta y termina la frase riendo.

¿Cree que las mujeres que hoy están estudiando medicina van a tener un futuro distinto?
 Yo siempre creo que todo va a cambiar para mejor, tengo ese pensamiento porque si no, no podría seguir. Así que, espero que sí. Yo siempre estimulo a los estudiantes a que hagan el gran cambio, esto se puede cambiar. Si me preguntan, lógicamente, estamos comprometidos, pero soy muy positiva en todo y por eso trato de inculcarles la idea de que podemos hacer un cambio en este planeta desde el lugar de cada uno, desde donde nos toca. *



- ✓ Endoscopía
- ✓ Cirugía
- ✓ Docencia
- ✓ IMPROVe
- ✓ Crisis Resource Management
- ✓ Salud de la madre, del recién nacido, del niño y del adolescente
- ✓ Emergencias, Reanimación Cardiopulmonar y Trauma del Adulto

No dejes de Capacitarte

¡Con nuestros programas de entrenamiento con simulación!

Contactanos

✉ hola@inspirefemeba.com.ar
 📞 +54 9 221 437 8755



📷 @inspirefemeba
 📺 Inspire Simulación Femeba
 📢 @inspirefemeba
 📞 @inspirefemeba

San Pedro: historia, cultura y belleza natural en una ciudad con vista al río

Por el día o para estadías más largas, la ciudad de San Pedro está preparada para recibir a sus visitantes con los brazos abiertos y una propuesta en cada rincón.

Fotos: Turismo San Pedro

Cerca de cincuenta mil personas viven hoy en la ciudad de San Pedro. Sin embargo, sigue siendo un lugar que muchos podrían elegir para vivir porque, como nos cuenta el Dr. Guillermo Rosales, presidente del Círculo Médico de la ciudad, *"independientemente de las razones laborales o personales, San Pedro ofrece calidad de vida, tranquilidad, naturaleza, el río, los campos y el contacto con los vecinos. Es un lugar ideal para la crianza de nuestros hijos, aún se mantiene la posibilidad de jugar en la vereda, el ir y volver solos de sus actividades diarias. Todo queda cerca en la ciudad, lo que nos lleva a movilizarnos muchas veces caminando y en bicicleta principalmente en verano. Esto mismo se puede observar también en mayor grado en localidades que pertenecen al partido de San Pedro tales como Santa Lucía, Gobernador Castro, Río Tala, Pueblo Doyle y Vuelta de Obligado"*.

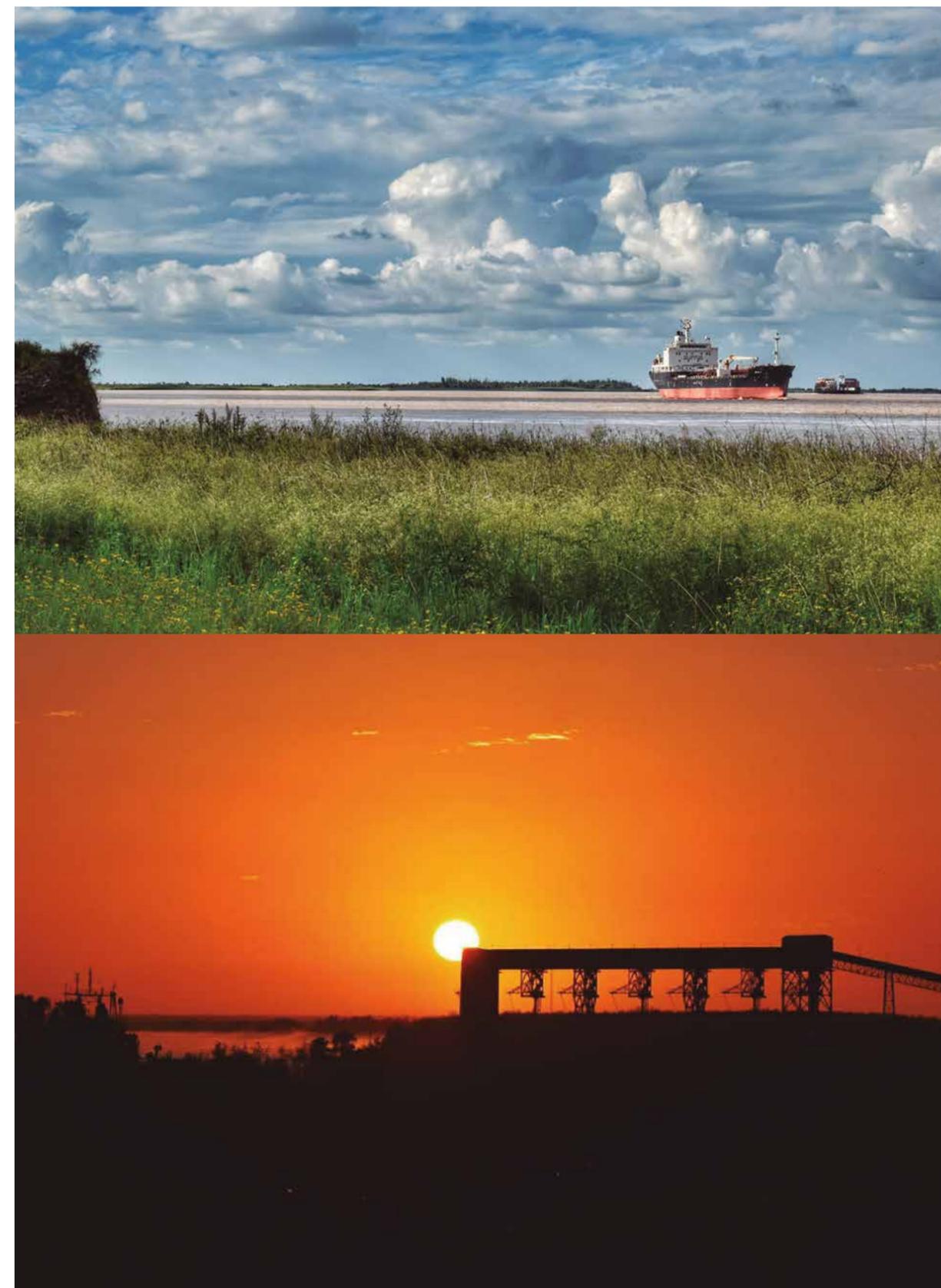
La ciudad mantiene algunas costumbres típicas de la vida en poblaciones más pequeñas como *"la siesta que hace que los comercios cierren al mediodía y abran a la tarde. Y también aún queda algo de la costumbre de sentarse en la vereda a charlar con el vecino las noches de mucho calor"* asegura el Dr. Rosales.

24. Entre sus hijos más célebres están personalidades como Fernando Bravo, Lalo Mir, César Mascetti, Mónica Cahen D`Anvers, Osvaldo "Pato" Morresi y

Estelita Montes, nos cuenta el Dr. Rosales. Hace poco tiempo, el nuevo hospital privado SADIV fue inaugurado en la ciudad, un hecho importante, tanto para la población en general, como para la comunidad médica en particular: *"Un efector de salud privado de semejante dimensión siempre genera expectativas en la comunidad y los profesionales de la zona. El reto del mismo será entender las diversas necesidades de la población, contemplar y cubrir correctamente los honorarios de los profesionales y lo más importante será amalgamarse y trabajar conjuntamente con la salud pública en pos de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, a los cuales nos debemos, independientemente del lugar que nos toque desempeñar en esta hermosa profesión. El proyecto es amplio y contemplativo en lo referente a salud privada, e impactante y contundente como proyecto inmobiliario, algo que se ve en cuanto se lo observa"*. *"Es un hospital del tercer nivel que se está desarrollando para cubrir las necesidades de la tercera región"*, nos cuenta su director médico, el Dr. Diego Notto. *Si bien todavía no está funcional en su capacidad operativa óptima, se han anunciado y se prevén mayores servicios de los que actualmente se brindan.*

Un poco de historia

Las riberas e islas de la región que actualmente pertenecen al partido de San Pedro fueron elegi-



25.

das por Querandíes, Baguales, Chanás y Caaguanés como su hogar. Luego, fueron llegando los primeros pobladores españoles. Después de la segunda fundación de Buenos Aires, Juan de Garay encomendado por la Corona Española, dejó en marcha la división del territorio, entre los colaboradores de la campaña, con el fin de mantener el dominio de las tierras. En 1641, le fue otorgada una merced a Pedro Gutiérrez Humanes. Ocho años después, su hijo Juan Humanes hizo útil esas tierras que sumaban 1.319 km², lo que hoy es el partido de San Pedro. Las tierras pertenecieron a esa familia hasta el año 1773 y luego surgieron nuevos dueños, entre ellos Antonio Rodríguez, padre de Fray Cayetano José Rodríguez. El pueblo de San Pedro se fue formando espontáneamente en este lugar denominado "Rincón de San Pedro de los Arrecifes", hasta que el 26 de agosto de 1748, el Rey Fernando VI autorizó la construcción del convento de Padres Franciscanos Recoletos. Pero el nombre nació antes. En 1637 apareció un documento firmado por Pedro Esteban Dávila que marca el origen del nombre de Rincón de San Pedro en el pago del río Arrecifes. Habría que esperar hasta 1748 para la fundación de la ciudad y hasta 1750 para que el pueblo comenzara a formarse cuando se inició la construcción del Antiguo Convento Recoleta

de Franciscanos, alrededor del cual comenzaron a agruparse los pobladores. En 1845, se libró aquí el histórico Combate de la Vuelta de Obligado, cuyo sitio es hoy una visita ineludible. Finalmente, ya en el siglo XX, el 25 de julio de 1907, San Pedro fue declarada ciudad.

Mucho para ver y hacer

Nada como contar con el conocimiento de un local para sacarle provecho a nuestra visita. El Dr. Rosales, nos recomienda *"conocer el Paraje Beladrich, ubicado a 40 km de la ciudad, que cuenta con más de 100 años de historia. Allí se encuentra el almacén de ramos generales y bar Beladrich, como detenido en el tiempo, está muy bien atendido y en él se puede disfrutar de su típica y famosa picada de campo, empanadas y diferentes bebidas"*.

Las guías tradicionales nos muestran una amplia gama de opciones para disfrutar nuestra visita ya que San Pedro ofrece una combinación única de historia, cultura, sabores y naturaleza.

Ubicada a 164 kilómetros de Buenos Aires y 140 de Rosario, es un punto estratégico en lo geográfico que la convierte en el lugar ideal tanto para hacer una escapada por el día, como también para disfru-

tar del relax en una estadía más prolongada con ofertas urbanas o de turismo rural.

Caminar por sus calles es caminar por parte de nuestra historia, disfrutando la magia y la tranquilidad de sus barrancas y su cercanía con el río Paraná, sus viveros, sus calles angostas y su antiguo casco donde el pueblo comenzó a dibujarse.

Durante la visita nos deslumbrará el boulevard, el palacio Municipal con su estilo colonial neoclásico, la Parroquia Nuestra Señora del Socorro, la plaza Constitución, el monumento al indio y otros edificios antiguos de diferentes estilos y gran belleza.

También es recomendable recorrer El Vía Crucis de las barrancas, que fuera bendecido por el Obispo de San Nicolás de los Arroyos en el año 2000. A lo largo y a lo ancho de la barranca se aprecian las 14 estaciones. El camino serpentea hasta ascender a una imponente cruz donde culmina el recorrido. Allí se realizan festividades religiosas y artísticas en diversas épocas del año.

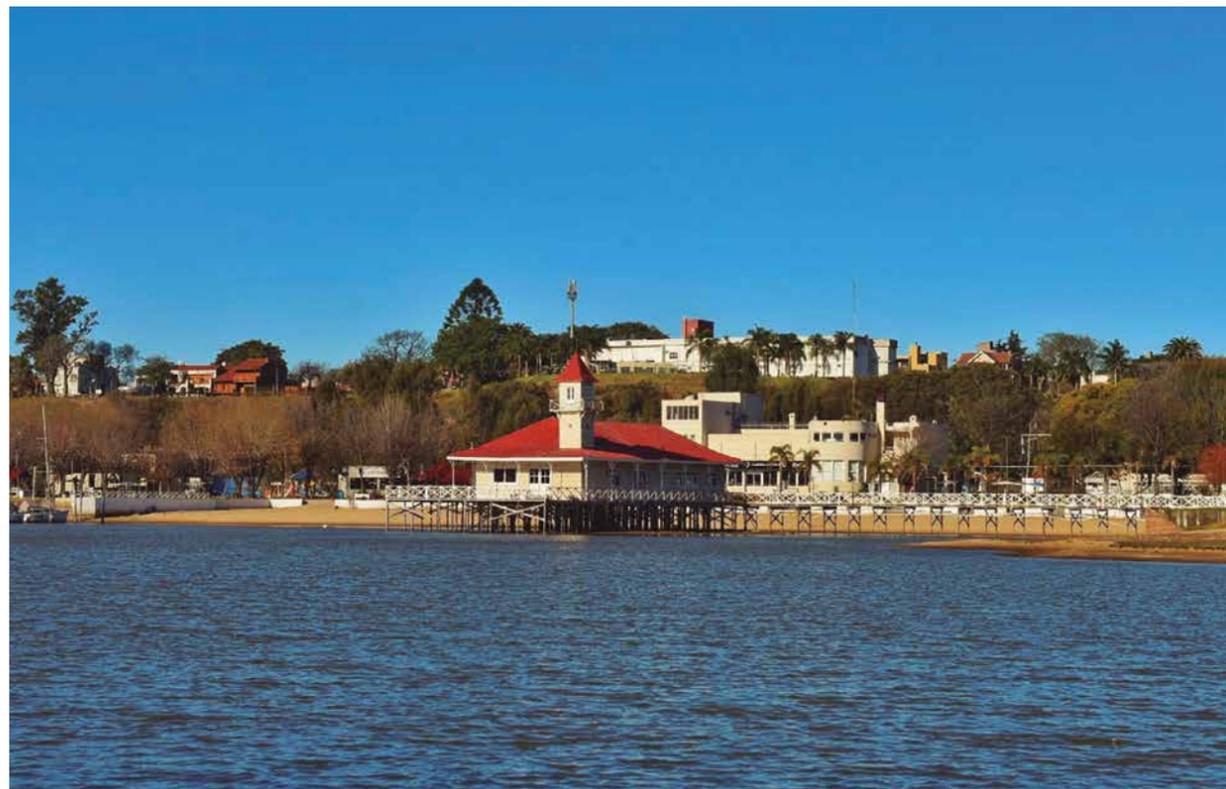
La ciudad tiene más de 14 museos: desde el Parque Artístico "El sueño del Tano", hasta el Museo Histórico y el Paleontológico.

Para los más aventureros, los deportes náuticos como esquí acuático, kayak y motos de agua esperan en los balnearios y clubes que abren sus puertas a los visitantes, para ofrecerles playas de arenas rubias, y arboledas de sauces con su sombra a los acampantes.

Cabalgatas, paseos en bicicleta y visitas a establecimientos rurales, históricos, culturales o simplemente caminar recorriendo los miradores completan una oferta para todos los gustos.

También es posible realizar excursiones como cruces por el Río Paraná y travesías por la Laguna de San Pedro. Otro paseo recomendado es la Campiña de Mónica y César -de los periodistas Mónica Cahen D'anvers y César Mascetti-, una gran finca en la que se puede almorzar, probar y comprar productos caseros fabricados allí mismo en base a las naranjas, un emblema de la ciudad.

La Vuelta de Obligado y su reserva natural son imperdibles y cuentan con atractivos para grandes y chicos. A la hora de comer, la oferta es amplia. *"Son muchos los lugares gastronómicos en San Pedro debido a que recibimos turismo durante todo el año. Los hay para quienes quieren degustar pescados de río,*



parrilla, tenedor libre, pizzerías y comidas caseras ya sea en el centro de la ciudad, la peatonal, en el campo o con vista al río. Muchos de ellos ofrecen baile, karaoke y noches animadas y divertidas" relata el Dr. Rosales.

Pero no debemos irnos de San Pedro sin probar la tradicional ensaimada, tal como nos cuenta el Dr. Rosales: "Sin ninguna duda, la especialidad gastronómica de San Pedro es la Ensamada Mallorquina. La misma fue traída a la ciudad con los primeros inmigrantes de las Isla Baleares. Por este motivo tenemos la Agrupación Mallorca, que realiza anualmente la Fiesta Nacional de la Ensamada. La oferta de los lugares para adquirirla es variada. Hay locales en los que aún las cocinan en horno a leña y de forma más artesanal. Aunque la receta original se consume sin relleno o con cabello de ángel (dulce obtenido de un zapallo típico de Mallorca, muy parecido al dulce de cayote), con el paso del tiempo se fue rellorando con crema pastelera, dulce de leche o crema chantilly".

Otro de los productos de la zona son las plantas ornamentales, frutales y árboles de sombra. Basta con recorrer la Ruta de los Viveros para apreciar la calidad de esta actividad económica tan importante para la ciudad.

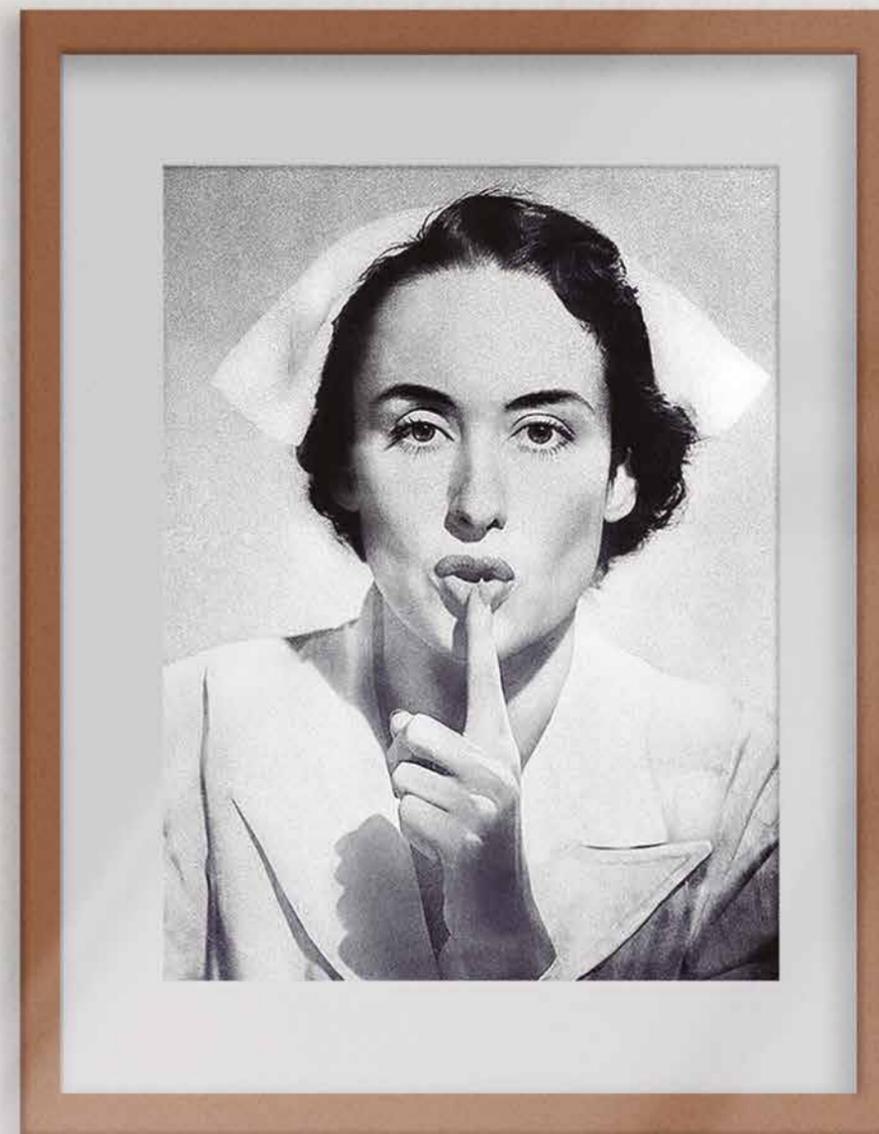
Algo fundamental: no olvidarse de dejar un lugar en el baúl para traer frutas y verduras de calidad

y a buen precio. Antes de planear la visita a este rincón de la provincia, conviene chequear el calendario, porque en San Pedro se celebran varias fiestas populares como la Fiesta Nacional de la Ensamada, Fiesta de las Colectividades, San Pedro Country Music Festival, Fiesta Provincial del Durazno y la producción y la Fiesta de la Naranja de Ombligo.

Además, tal como nos cuenta el Dr. Rosales están las ferias artesanales que funcionan los feriados largos o durante algún festival local. Se realizan en la zona de la costa o la plaza principal y los artesanos y micro emprendedores ofrecen y venden sus productos tales como dulces caseros, las mejores naranjas y duraznos, tejidos, alfarería, artículos realizados en cuero, vidrio o madera, cervezas artesanales, queso y salames, etc.

Solo queda elegir la fecha, preparar el auto o sacar pasaje y arrancar para pasarla más que bien en esta ciudad que lo tiene todo. *

Agradecimientos: Dr. Guillermo Rosales.
Delegación Femeba San Pedro.



**La violencia verbal
también es violencia**

Informes:

☎ (0221) 439 1362

✉ observatorioviolencia@femeba.org.ar

🌐 www.femeba.org.ar



Tres movimientos gastronómicos que renovaron y multiplicaron el placer de la cocina

Muchas veces para crear es necesario romper con lo que había para dar lugar a lo nuevo. La Nouvelle cuisine, la Cocina Fusión y la Cocina molecular rompieron, combinaron y crearon platos para disfrutar con todos los sentidos.

Un día, un hombre llevó la tierra al mar y cambió el sabor de los alimentos. Así nacieron las primeras sazonas cuando el hombre primitivo comenzó a lavar en el agua salada del mar los alimentos que conseguía, fueran frutas o carne, para sacarles el exceso de tierra.

Desde esos primeros descubrimientos, algunos más fortuitos que otros, la gastronomía evolucionó y sigue evolucionando, adaptándose a los nuevos estilos, ideas y exigencias de la vida. Cada tendencia en la cocina ha dejado un precursor para el siguiente movimiento y con él una historia nueva, un paladar diferente, más audaz y más permeable a los cambios.

Un viaje en el tiempo nos permite conocer algunas de las tendencias más importantes en la historia de la gastronomía.

La nouvelle Cuisine: el chef en primer plano

Cuando llegó la década del 70, ya hacía mucho tiempo que los hombres no salaban sus alimentos lavándolos en el mar. Dos críticos gastronómicos, Henri Gault y Christian Millaut, comenzaron a usar el término Nouvelle Cuisine (del francés, nueva cocina) para identificar a un grupo de jóvenes cocine-

ros que empezaban a distinguirse del resto porque rechazaban las preparaciones pesadas, el exceso de grasa y buscaban platos livianos y delicados, sabores naturales y la frescura de los alimentos.

Esta tendencia gastronómica estuvo liderada por un grupo de jóvenes chefs franceses, encabezado por Paul Bocuse y seguido por los hermanos Troigros, Georges Blanc, Alain Chapel y Michel Guérard, entre otros, y comenzó a dar un giro a la concepción del arte gastronómico, como reacción a la cocina clásica.

En la nouvelle cuisine la comida tenía que estimular los cinco sentidos, especialmente la vista, por eso la presentación de la comida y el atractivo visual son fundamentales.

Esta nueva cocina creó platos livianos con sabores distintivos, combinando sabores en lugar de cubrirlos, y resaltó también un servicio de mesa menos invasivo. Los platos simples pero elegantes y los sabores puros son las principales características de la nouvelle cuisine.

Al decidir trabajar así, con productos auténticos, simples y naturales, los cocineros aseguraban de-



fender ciertas formas o incluso, llevándolo a un extremo, una moral. La ruptura de reglas anteriores no creó una anarquía, estos cocineros siguen normas muy estrictas: los alimentos que manipulan son totalmente frescos, usan pocos aderezos evitando los excesos y buscan platos naturalmente armónicos, y privilegian la sencillez en las formas de cocción; el exceso de grasa, las ligaciones con harina, las mezclas indigestas y los platos disfrazados quedan fuera.

La creatividad y la imaginación en el trabajo del chef pasaron al centro de la cocina. A partir del surgimiento de esta corriente, comenzó la evolución de la alta cocina que llegó hasta nuestros días y dio lugar a tantas y tan importantes corrientes como la Cocina de Autor, la Cocina Fusión y otras vanguardias contemporáneas.

Entre los aportes de esta nueva cocina podemos mencionar su preocupación por acercarse a una alimentación equilibrada, y por usar productos de la máxima calidad. Por esta razón, en muchas ocasiones se recurre a los productos artesanales y a las producciones de alimentos en pequeña escala. El respeto por el sabor y la textura de cada alimento le permite a la Nouvelle Cuisine potenciar estas características y basar la calidad de sus platos en la naturaleza misma de los ingredientes. El chef se convirtió en un verdadero artista, tanto de los sa-

bores como del juego visual.

En 1973 los periodistas Gault y Millau formularon los principios de la Nouvelle Cuisine, que fueron conocidos como "Los 10 mandamientos de la Nouvelle Cuisine", estos son:

- 1° Rechazar la complicación inútil y descubrir la estética de la simplicidad.
- 2° Reducir el tiempo de cocción tal como se practica en la cocina china para casi todos los mariscos, pescados y para ciertas legumbres verdes y para la pasta.
- 3° Practicar la cocina de mercado; es decir, comprar los productos frescos.
- 4° Reducir las cartas; subordinándolas naturalmente a los mejores géneros disponibles.
- 5° Abandonar las marinadas y sobre todo el horrible faisandé.
- 6° Rechazar las salsas demasiado ricas, demasiado densas; aquellas terribles salsas que pesaban sobre el estómago y el hígado y que servían muy a menudo para maquillar productos de poca calidad.
- 7° Retornar a la gastronomía regional, a las sabrosas recetas del terruño, locales.
- 8° Experimentar con las técnicas del progreso; utilizar todas las ventajas de la ciencia, incluso del congelado para mejorar la cocina.
- 9° Buscar una cocina dietética y saludable.
- 10° Inventar: la mezcla atrevida de nuevos gustos a veces lleva a hallazgos de una calidad excepcional, deslumbrante.



Cocina fusión: de antes pero moderna

La cocina fusión es a la vez un fenómeno nuevo y antiquísimo. Como concepto y como tendencia, empezó a desarrollarse en Estados Unidos en los años 60-70. Sin embargo, podemos encontrar rasgos de fusión culinaria en casi todas las cocinas del mundo.

La fusión mezcla tanto estilos culinarios de diferentes culturas como ingredientes representativos de otros países y habla tanto del encuentro de condimentos y/o especias de orígenes diferentes como de la unión de prácticas culinarias.

Esta cocina nació de la mano de la creatividad de una comunidad de cocineros a comienzos de los 70; pero también debe su origen a la simple fusión de culturas causada por desplazamientos físicos como la inmigración, la diáspora, etc.; o por influencias geográficas o económicas tales como la cercanía entre países o la colonización, entre otras.

Formalmente el concepto se inicia y se define en Estados Unidos en la década del 70, cuando los cocineros comienzan a experimentar con sus platos, fusionando contrastes y reuniendo las cocinas de occidente y oriente para lograr sorprender al comensal.

La combinación de culturas y etnias presente en Estados Unidos fue, sin duda, el caldo perfecto para dar vida a esta tendencia gastronómica.

Muchas personas viviendo en lugares distintos a los de su origen familiar intentan recrear las recetas de sus tierras natales con los ingredientes locales que, a veces, son muy distintos y así se van creando platos fusionados.

En varios países americanos, es común encontrar restaurantes de cocina fusión que mezclan elementos de la gastronomía indígena local con platos de la cocina tradicional criolla heredada de la gastronomía española en Hispanoamérica o de otros grupos étnicos presentes en el país donde se encuentran, como los afroamericanos y otros inmigrantes europeos.

Entre las cocinas de fusión propiamente dichas, sin duda hay que citar la Nikkei, que nace de la mezcla entre los sabores de Perú y las técnicas de la cocina japonesa; la cocina Tex-Mex, fusión entre la cocina estadounidense y la mexicana y la Chifa que fusiona las cocinas china y peruana.

Romper para crear

"Pienso con una profunda tristeza sobre nuestra civilización. Mientras medimos la temperatura en la atmósfera de Venus, ignoramos la temperatura dentro de nuestros soufflés." Así iniciaba la conferencia titulada "El físico en la cocina", el físico inglés Nicholas Kurti de la Universidad de Oxford, en marzo de 1969.

Después de años de experimentos y estudios en conjunto con el químico francés, Herve This, el año de 1988 vio nacer una nueva ciencia: la "Gastronomía molecular." Desde ambas disciplinas, esta gastronomía busca entender y analizar los mecanismos químicos de los alimentos al momento de cocinarlos, así como los procesos a los que serán sometidos.

Años después, en las décadas de los 80 y 90 surgió en España un movimiento liderado por los chefs Juan Mari Arzak y Ferran Adrià quienes combinaban el uso de productos de calidad con la tecnología para transformar la cocina. Fue una

verdadera revolución culinaria que convirtió el placer de la buena cocina en un verdadero lujo para todos los sentidos.

La cocina molecular es el resultado de la combinación entre la ciencia y el arte. Esta sinergia ha maravillado a los gastrónomos, pues es referente actual en los procesos de preparación, presentación e innovación de muchos restaurantes.

Las cocinas se convirtieron en verdaderos laboratorios, donde todo está bien calculado y medido.

Uno de los pilares fundamentales de esta cocina es la deconstrucción: deshacer analíticamente los elementos de un plato para presentarlos en distintas texturas. La idea es que el comensal se lleve toda una experiencia al comer.

Ciencia, arte, innovación y gastronomía se dan cita en nuestros platos para sorprendernos con algo totalmente diferente. *

Impresiones Digitales
a Demanda

Centro de copiado
in-venue

Imprenta Verde

Edición de Libros
en Pequeñas Cantidades

Arte  Letras

DISEÑO GRÁFICO - IMPRESIÓN - WEB

+54 9 11 38186127 | omarecchia@arteyletras.com.ar



Paulina Cocina: “En diez años ser creador de contenidos será un oficio más”

Amada por millones de personas, sus videos son una salvación a la hora de pensar y preparar la comida en las casas y también una bocanada de aire fresco y alegría que se traslada a las mesadas. Una influencer de pura cepa con mucho para contar.

Por Tomás Balmaceda | Fotos: gentileza prensa Paulina y Andrés Pérez Moreno

Es lunes, son las 9 de la mañana en punto y la ciudad aún se está despertando. Aunque la crisis causada por el virus COVID-19 sigue palpable en cada esquina en la que se ven personas con barbijos caminando por la calle, también se siente en el aire la alegría de que poco a poco el fin de la pesadilla podría estar más cerca. La tranquilidad de un bar en una esquina de Villa Crespo, en la ciudad de Buenos Aires, se ve interrumpida por una mujer bajita con mechones verdes en el cabello. Entra y la electricidad inunda el aire mientras saluda a los mozos y nos ofrece el puño cerrado para saludar mientras pide un café chico negro con una medialuna de manteca. Al escuchar su voz, todos los presentes se dan vuelta para verla y confirmar lo que sospechan: quien entró es Paulina Cocina.

34. “No me llevo bien con la exposición, lo estoy trabajando en terapia”, nos confesará unos minutos más tarde. Y es que para esta socióloga devenida en influencer desde hace tiempo su impacto va mucho más allá de sus redes sociales. Allí la siguen más de dos millones y medio de personas

en Instagram y más de tres millones en YouTube en donde hay recetas de medialunas y pizzas vistas por casi 10 millones de personas. En un país como la Argentina, cuyos habitantes están entre las personas que más tiempo pasan en Internet en el mundo, esa repercusión también llegó a los medios tradicionales y a la calle.

Hoy Paulina Cocina es un nombre reconocible en varios ámbitos... ¡pero ese ni siquiera es su nombre! Es un seudónimo que se puso hace más de una década esta socióloga al subir recetas en su blog mientras hacía un doctorado en Barcelona. Esta argentina creía que tenía claro su destino, pero Internet metió la cola: su pasión por la cocina y su simpatía la volvieron una de las figuras más populares de la web en el país. Por ese entonces conoció en una fiesta a un colombiano, tuvo con él un niño, decidieron volver a Buenos Aires y aquí tuvieron una niña. Mientras tanto, la sociología fue quedando cada vez más atrás mientras que sus videos iban tomando mayor y mayor protagonismo. Comenzó con un blog, que hoy es la página de recetas más visitada de América Latina, con niveles de audiencia superiores a muchos de





los portales de noticias más populares; luego pasó por YouTube, Twitter e Instagram hasta llegar hoy a TikTok, en donde ya tiene un millón de seguidores. Las cifras no significan nada sin una historia que las respalde y, en el caso de Paulina, se trata de una historia de trabajo y estudio. La cocinera sabe que la simpatía es su fuerte, pero es una fanática de las métricas: vive estudiando qué se busca en Internet, qué buscan las personas en su redes y evalúa qué funciona y qué no, aunque asegura que "hacer sólo lo que la gente espera de vos no es una buena idea: nadie te va a recordar por eso".

Consciente de que varias personas del bar ya saben quién es ella y la miran, trata de relajarse y se pone contenta al saber que en otras portadas de "Somos médicos" estuvieron Narda Lepes y Damián Betular. "Los amo a los dos aunque no sé si ellos saben quién soy, pero quiero que pongas que no sólo los admiro y me caen bien, sino que quiero ser su amiga", asegura con humildad y entre risas.

Estamos todos aprendiendo a salir de estos meses tan raros que nos tocaron ¿cómo viviste los días de aislamiento más estricto durante la cuarentena en 2020 y la paulatina apertura en 2021?
¡Re mal! Soy muy consciente de que no sólo no soy de las personas más damnificadas, sino que incluso

tuve algunos beneficios con el encierro porque el consumo de videos en redes sociales creció, pero, aun así, la pasé re mal. Estuve muchísimas semanas sin salir de casa a excepción de ir a comprar cosas una vez por semana y nada más. Vivo en un departamento sin balcón y lo que hacíamos era ir con mis hijos a la terraza a tomar sol. Tengo patente el recuerdo de las primeras veces que salí a la calle y vi gente con barbijo, ¡me parecía una película de ciencia ficción! Y no dejé de pensar en los demás, porque yo tenía techo y comida, pero lo realmente duro fue para aquellos que no podían abrir sus negocios, no sabían cuándo volverían a trabajar o vivían en un lugar chico con mucha gente...

Pero incluso en los momentos de mayor preocupación ¿no creés que las redes sociales mostraron su mejor cara?

Sí, sin dudas. Hubo momentos en donde todo salía desde un lugar tan inocente y bello... recitales en Instagram, clases y cursos gratuitos por YouTube... Lo más lindo que hicimos los que estamos vinculados a las recetas fue #PastaEnCasa, una invitación en forma de desafío el 19 de abril de 2020 en el que miles y miles de personas de todo el país hicieron pastas caseras. Fue buenísimo, todas las cuentas ofreciendo tips y ayuda. Fue genial pero jamás diría que la cuarentena fue un buen momento...

Sin embargo, en estos meses sacaste un libro, creciste aún más en seguidores, inauguraste tu propio estudio...

Bueno, yo traté de seguir más o menos como lo que había planeado sin mayores cambios. Sí sumé algunas recetas, pero los videos que hice fueron cosas que yo ya quería hacer de antemano. Y no me subí a la moda de las transmisiones en vivo de Instagram porque no se me ocurrió ninguna propuesta superadora o piola.

Mi no puedo negar que yo recibo muchísima buena onda y sé que las personas siempre tienen opiniones sobre lo que uno hace.

En cuanto a mi libro, originalmente iba a salir antes, pero la pandemia retrasó todo y tuvimos que aplazarlo. Pero sí, pude finalmente tener mi propio espacio para cocinar que no fuera la cocina de mi casa. No llegué a mi sueño aún, que es una cocina con isla, como la de las mansiones, pero realmente necesitaba un espacio para trabajar, para pensar con mi equipo, para tener reuniones. Y estoy feliz porque no pensé que me iba a rendir tanto. Dejo a mis hijos en el colegio y me voy para allá, tengo cuatro horas a solas que me rinden como si fueran ocho, porque en mi casa siempre terminaba limpiando algo, descongelando un pollo, pagando el gas por homebanking...

¿Creés que hubo cambios en la manera en la que las personas buscan recetas e información en Internet?

¡Siempre hay cambios! No sólo por la cuarentena sino en general. Yo no te puedo dar números duros porque no los tengo, pero sí contarte mi sensación: las búsquedas ya no son tan inocentes. Hasta hace un par de años el furor pasaba porque toda una ola de contenidos que llegaba de los Estados Unidos, en donde todo tenía que chorrear queso cheddar o chocolate y la estrella era una torta con galletitas Oreo. Hoy eso ya no atrae y las personas buscan cosas más puntuales de lo que realmente quieren cocinar y con sus gustos, ya sea en términos de ingredientes o de estilos. Además, están más exigentes en lo visual, ya no se puede poner cualquier cosa en la portada, y con las ideas.

¿Pero creés que hay tendencias que se fueron marcando con el tiempo en estos meses?

No te puedo hablar en general porque cada cuenta es un mundo y hay fenómenos que son muy urbanos y que no tenés garantías de que suceda igual en todo el país. Además, siempre se da una disputa





entre lo que la gente busca y lo que vos vas buscando y querés proponer. Por ejemplo, desde hace mucho tiempo mi interés pasa por las verduras. Si postergué un poco el momento de lanzarme de lleno fue por mis propios prejuicios de cómo iba a ser tomado o de qué podía pasar en Argentina con no darle tanta bolilla a la carne y al pollo. Y ahora estoy muy segura, muy convencida. Mi objetivo es contarte cómo hacer un brócoli riquísimo que tal vez no te animás a probar y me sorprendo cuando tengo comentarios de personas que dicen que jamás probaron el coliflor, pero que los convencí.

Uno pensaría que la fórmula del éxito para un influencer es hacer lo que su audiencia pide...

¡No! ¡Jamás! Eso nunca será exitoso o al menos no lo será en el largo plazo. Si vas a hacer lo que todos quieren, te puede ir bien en números por un ratito, pero después no te vas a poder diferenciar de los demás. Eso a veces está bien para tener volumen, pero no para dejar tu sello. Sería un error hacer todo lo que la audiencia pide porque de algunas cosas no sabe y hay que facilitarle la curiosidad. A la audiencia le podés mostrar el camino y si te quieren acompañar, buenísimo, pero tenés que desafiarla...

Mi objetivo es contarte cómo hacer un brócoli riquísimo que tal vez no te animás a probar y me sorprendo cuando tengo comentarios de personas que dicen que jamás probaron el coliflor, pero que los convencí.

Pero con este método hay mucho margen de error, ¿cómo te llevás con los fracasos?

¡Pésimo! No me gusta que las cosas no salgan como yo esperaba, pero tampoco eso me desespera si puedo entender por qué no funcionó. Y en eso me fijo mucho en las métricas y los números que te da YouTube, por ejemplo. Me pasó miles de veces, no exagero. Imagino que algo va a romper todo, que va a ser super revolucionario... y no pasa nada. ¡Nada! Cuando hacés el volumen de contenido que yo hago sería insólito que no te pasara. Nos sucede a todos en relación a nuestro tamaño y expectativa. Quizá para mí un fracaso es un éxito en otra cuenta y al revés.

¿Hay mucha presión en las redes sociales? No sólo en términos de que a un video le vaya bien o mal sino en cuanto a nuevas plataformas como TikTok o cambios en los algoritmos que hacen que lo que antes funcionaba ahora ya no es relevante...

La verdad es que me re preocupa porque hasta hace un tiempo yo pensaba que esto que me es-

taba pasando era un regalo, algo que me vino de arriba y que cuando se terminara yo podía hacer otra cosa y chau. Pero ahora entendí que es más que un pasatiempo, es aquello a lo que le dedico muchísimas horas, esfuerzo y casa. Y eso me hizo más exigente conmigo misma y me llenó de expectativas. Sé que es una etapa y espero que pase, pero últimamente mi nivel de autoexigencia me genera mucha presión que no soporto. Y que ni siquiera me hace trabajar mejor, porque yo no funciono así.

¿Y con quién charlás sobre estos temas? Porque no debe haber muchas personas que puedan entenderte...

Tengo grandes amigos que son creadores de contenidos como yo, como Santiago Maratea y Agustina "Papry" Suásquita, con los que nos une algo muy fuerte: es muy duro ser pionero en algo. Es difícil estar en el momento en el que surge algo y que te toque poner las bases. Creo que en diez años ser creador de contenidos será un oficio más pero ahora lo estamos construyendo. No hay mucha gente de mi edad haciendo lo que yo hago con esta repercusión. Y hay cosas que queremos hablar, pensar, teorizar entre colegas. Y eso es mucho más fuerte que cualquier cosa...

Entonces esto de los influencers no es una moda...

¡Claro que no! Esto no es una moda tal como la generación de contenido para la radio o la televisión no fue una moda del siglo XX, sino que continúa y continuará. Es una tontería ponerse a decir esto en 2021 pero lo repito: Internet es el nuevo medio y se necesitan personas que hagan sus contenidos. Hoy estamos sentando las bases, pero en el futuro será una profesión más.

¿Hay algo que te moleste de ser influencer?

No es fácil para mí acostumbrarme a la exposición. La exposición me da ansiedad y es algo que estoy trabajando para poder manejarlo mejor. En ocasiones me siento muy observada y eso me quita espontaneidad. Por ejemplo, saqué de mi celular mi cuenta de Twitter porque digo una tontería y lo levantan los portales de noticias, desde cuestiones de cocina hasta observaciones muy mundanas. No es algo a lo que me haya acostumbrado...





Sin embargo, cuando alguien quiere criticarte de inmediato tenés miles de personas que salen a defenderte, es como si tuvieras tu club de fans...

Eso me encanta y me da un toque de miedo... ¡siento que en el fondo esperan que termine dándole paraguazos a alguien como hizo Britney Spears! Me cuesta saber si soy muy querida porque siempre son las críticas las que te pegan más. Pero no puedo negar que yo recibo muchísima buena onda y sé que las personas siempre tienen opiniones sobre lo que uno hace, pero acá como el volumen es muy grande, esa cantidad de personas me agobia y me veo borrando stories de Instagram sí entiendo que están generando confusiones.

40.

¿Te ves haciendo otra cosa?

Sí. Me pregunto mucho qué vendrá, sobre todo cuando me aburra. Está a la vuelta de la esquina. Me re veo haciendo otra cosa pero no sé qué y, siendo muy sincera, no me importa. Todo el tiempo pienso en esas notas tipo "¿Te acordás de ese actor de Chiquititas? Así está ahora". Hubo cientos de personas que protagonizaban un boom, salían en tapas de revistas, no podían salir a la calle y un día eso desapareció. Es algo que le puede pasar a cualquiera. Si no tenés la cabeza puesta en eso, es una trampa.

¿Y por qué nunca pasaste a la tele con un programa propio?

Por un lado, nunca fue mi objetivo ni nunca me



interesó particularmente. No quiero hacer lo que sea con tal de estar. Quizá un día me propongan algo que me guste y con lo que me identifique, pero tengo re claro que sea lo que sea siempre va a estar debajo de Paulina Cocina. Me han ofrecido cosas lindas pero que significaban un volumen de trabajo que implicaba bajar el volumen de lo que hago en Paulina Cocina. Cuando voy a la tele de invitada a veces la paso bien y a veces la paso más o menos. Fui a lugares de mucha exposición en mi momento de mayor incomodidad y eso se notó en pantalla, pero también fui a lo de Jey Mammon y la pasé genial. O fui a la mesa de Mirtha con Juana Viale y me sentí muy cuidada ¡pero se me veía un

poco el corpiño y pasé todo el almuerzo nerviosa por eso!

Mientras larga la carcajada por el recuerdo de lo sucedido, tres personas que estaban en el bar se acercan a nuestra mesa y le piden a Paulina una foto, que ella acepta sin problema. Después de hablar tanto de redes y exposición, queda claro que las nuevas celebridades hoy llegan de la mano de las redes sociales. Y mientras posa para los celulares ajenos, Paulina comenta por lo bajo: "¿Sabés quién me pidió una foto ayer? Fue con todo respeto y esperando el momento correcto: el médico ecografista después de hacerme transvaginal ¡Fue un momento increíble!"

41.

*



Fotos con el celular: trucos y consejos para obtener los mejores resultados con la cámara del móvil

Luz, encuadre, lentes, edición, zoom. La fotografía es un arte que está cada vez más al alcance de nuestras manos. Ahí en el bolsillo, tenemos un mundo de posibilidades para hacer las mejores tomas y guardarnos los pedacitos del mundo que más nos gustan.

Por: Ricardo Sametband

La historia de la fotografía empieza oficialmente en 1839, con la divulgación mundial del daguerrotipo, el primer procedimiento fotográfico.

Dos de los antecedentes de la fotografía son la cámara oscura, que ya mencionaba Aristóteles para la observación de los eclipses solares y las investigaciones sobre las sustancias fotosensibles, y la cámara estenopeica.

Pero desde aquellas épocas hasta hoy la fotografía ha cambiado. No solo en lo técnico sino también en lo social: pasó de ser una actividad de lujo a una alternativa universal. Todos podemos sacar fotos, que no es exactamente lo mismo que ser fotógrafos. Sin embargo, hoy en día las cámaras de nuestros teléfonos móviles nos permiten elegir y capturar momentos y guardarlos para siempre de una manera muy simple.

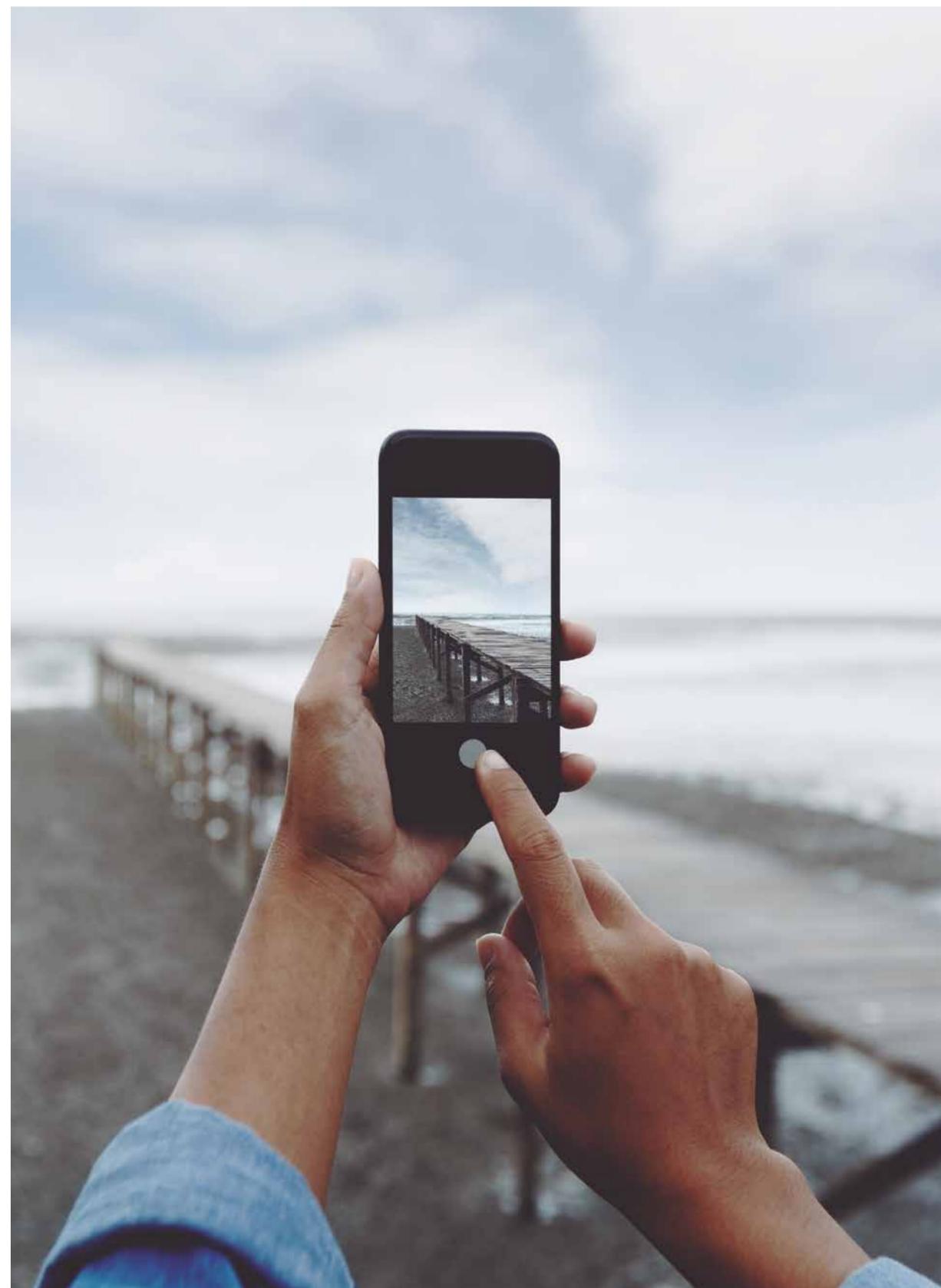
42. Sonreír antes y después de la foto

Tener un celular en el bolsillo, es tener una cámara siempre a mano. Para sacarle el mayor provecho y sumarle belleza a nuestras fotos, hay varias cosas para hacer.

Podemos comenzar por varios lugares. Pero sin duda lo primero que debemos chequear es la limpieza de la lente. Son incontables las excelentes fotografías arruinadas por culpa de una lente sucia o con una capa de grasa que atenúa los colores. La lente del teléfono siempre está expuesta. Llevamos nuestro dispositivo siempre en las manos y en los bolsillos, con lo que la posibilidad de que se ensucie es muy elevada. ¿Cómo limpiarla? Basta con pasar un paño suave o frotar la lente con la manga de la camisa para quitar esa suciedad.

Conocer lo que tenemos para saber lo que podemos: conocer más sobre la cámara con la que contamos es muy importante. Para eso, el manual de nuestro teléfono o tutoriales de YouTube pueden darnos una buena idea de qué es posible hacer con nuestro dispositivo y sus funciones.

Manual o automático: entrar en el mundo de la fotografía requiere aprender cosas como valores fotográficos, ajustes y opciones. ISO, apertura, compensación de exposición, velocidad de obturación y muchos otros conceptos que pueden resultar interesantes





pero que exigen esfuerzo y dedicación. Aunque si no queremos entrar en tanto detalle, las funciones automáticas suelen dar excelentes resultados. Lo ideal es tener el modo automático siempre activado y privilegiar la velocidad de la toma para no perder el instante.

Personalidad pura: hay una cosa que nuestra cámara no puede hacer por sí sola, no importa cuán sofisticada sea: el encuadre. La parte más humana de la fotografía, la mirada que elige qué porción de este vasto mundo queremos elegir y cómo mostrarlo.

Para lograr buenos encuadres debemos tener en cuenta algunos detalles como la regla de los tercios. Es una de las reglas más importantes de la fotografía. Consiste en realizar una división imaginaria del espacio en tres divisiones verticales y tres horizontales como si fuera un Ta Te Ti y ubicar el objeto principal en el cuadro del centro. De esta forma, los elementos que aparecerán en la escena tendrán el aire suficiente. Muchos teléfonos ofrecen la posibilidad de visualizar estas líneas para usar de referencia. Se activan desde la configuración de la cámara.

Una buena foto cuenta una historia. Por eso, lo más destacado debe quedar en proporción con el resto de la escena. Por lo general, basta con centrar el primer plano: de esta manera la imagen quedará proporcionada y no dará una impresión extraña a la vista. No es obligatorio ya que todo depende de la composición, del momento y de la imaginación.

La perspectiva también es muy importante: dependiendo de cómo apuntemos con el teléfono, obtendremos una imagen con un primer plano deformado, más aún si usamos la cámara gran angular.

Luz, cámara, recuerdo: fotografiar es dibujar con Luz: *foto y grafía* es el arte y la técnica de obtener imágenes debido a la acción de la luz. La luz es uno de los aspectos clave. Debemos tener en cuenta que la iluminación frontal ayuda a dar nitidez a la imagen, al detalle.

44.

Lo importante es encontrar el equilibrio entre aprovechar la luz del espacio cuidando la sobreexposición. De hecho, los mejores días para sacar una buena foto son los días nublados porque los contrastes sombra-luz no son tan marcados.

Prohibido encandilar: si queremos sacar fotos en el interior es mejor evitar las bombitas demasiado amarillas o ajustar el balance de blancos. Las fotos con flash no son tan buenas, pero algunas veces es necesario usarlo; en estos casos, lo ideal es ubicarse a poca distancia del objetivo para que el flash surta efecto.

Explorando funciones: algunos smartphones permiten ajustar la exposición y el enfoque de forma automática. Con el modo Super HDR, por ejemplo, es posible capturar escenas procesadas; es decir, la tecnología que se usa mejora y enriquece la foto para evitar que queden zonas muy oscuras o muy brillantes. Para aprovecharlo es necesario activarlo desde la configuración de la cámara.

Cuidado con las pinzas: muchas veces queremos fotografiar cosas o escenas que están lejos. Hoy casi todos los teléfonos vienen con la posibilidad de hacer zoom, hay que prestar atención y diferenciar entre el zoom óptico y el digital; y usar el primero que no tiene pérdida de calidad.

Hoy la fotografía ha cambiado, no solo en lo técnico sino también en lo social: pasó de ser una actividad de lujo a una alternativa universal. Todos podemos sacar fotos, que no es exactamente lo mismo que ser fotógrafos.

Escenas prearmadas: hoy muchos teléfonos de gama alta y media cuentan con inteligencia artificial en sus cámaras. Muchas veces ofrecen la detección de escenas como atardecer, nocturna, etc. pero no siempre da los mejores resultados. Aquí todo es una cuestión de gustos, así que lo mejor es tomarse un rato para probar, jugar con las funciones y ver si nos gustan los resultados.

El tamaño importa: una recomendación es usar siempre el tamaño máximo del sensor. Sacar buenas fotos en el primer intento no es fácil. Por eso, es mejor que sean lo más grandes posible para poder editarlas y recortarlas sin perder calidad.

Entre todas, una segura es buena: las fotos en ráfaga pueden ser una buena opción para asegurarnos un buen resultado, sobre todo cuando sacamos cosas dinámicas como personas. Parpadeos y muecas extrañas pueden arruinar una toma de un momento irrecuperable. La toma en ráfaga nos permite elegir la mejor captura. Un consejo adicional, borrar las que no sirven inmediatamente para no ocupar toda la memoria del teléfono.



Sin agregados: si bien puede resultar tentador obtener apps para intentar exprimir el hardware y las lentes hasta límites insospechados, lo cierto es que su uso debilita las fortalezas del móvil en este terreno. Por lo cual, lo más recomendable es usar la cámara tal como viene de fábrica pues seguramente será la mejor manera de aprovechar sus virtudes y evitar sus debilidades.

Una segunda oportunidad: editar las fotos después de sacarlas siempre es un buen recurso para corregir errores en la toma o darle un toque aún más personal a la imagen. Los teléfonos ofrecen un sinnúmero de alternativas para hacerlo.

Más allá de todo esto lo principal es explorar, probar, disfrutar y jugar con la cámara y todas las funciones que ofrece para encontrar aquellas que nos permiten realizar las mejores tomas.

Sacar fotos y algo más

La fotografía con teléfonos móviles tiene muchos fans. En 2010 nació *Popckorn*, un espacio dedicado a la fotografía con móviles cuyo principal objetivo es ofrecer una plataforma de diálogo, pensamiento e intercambio entre artistas. Popckorn se propone utilizar la producción de contenidos con móviles –especialmente la fotografía– para incentivar el arte y nuevas formas de expresión a través de talleres, el blog, el festival y actividades destinadas a divulgación de la fotografía e integración social y la democratización del arte.

En www.popckorn.com es posible encontrar talleres, información y notas más que interesantes sobre la fotografía con móviles, para seguir explorando este tema desde distintos puntos de vista. Porque de eso se trata, después de todo, la fotografía: de mirar de manera personal y única. *

45.



De Rusia a la Argentina: la historia del vodka, un retrato de migrantes y esclavos

Solo, frío, de un solo trago y hasta el final de la botella. Así dicen los rusos que debe tomarse esta bebida que tiene una interesante historia desde su nacimiento hasta nuestros días.

Por Belisario Sangiorgio

LEl vodka al igual que todas las bebidas místicas esconde detrás de su particular sabor una historia que conecta grandes ciudades, en tiempos antiguos, pero también en días actuales, con la vida de personas de diferentes clases sociales, y sus relatos de desafíos celebrados con triunfos luego de mucho esfuerzo.

Se trata esencialmente de una bebida elaborada a partir de la fermentación -con levaduras y agua- de productos de origen vegetal ricos en almidón como por ejemplo el trigo, el centeno, los granos, la avena, la papa, las bayas dulces e inclusive la remolacha. La traducción directa del ruso significa "agua pequeña" o "agüita". Los volúmenes de alcohol, dependiendo del país productor, oscilan entre 37% y 50%, aunque existen registros más elevados.

El comienzo de la historia de esta bebida es difícil de encontrar con exactitud y se remonta a un período de tiempo ubicado entre los años 1400 y 1500. A su vez, el origen es aún hoy motivo de disputas sobre todo entre los fanáticos polacos y rusos. Se sabe por ejemplo que inicialmente el vodka fue utilizado con fines medicinales. Otra certeza clara es que su consumo se tornó masivo en el mundo occidental luego de las Guerras Mundiales. Sin embargo, antes, fue una bebida elaborada artesanalmente por

campesinos y monjes. Entre los detalles más sobresalientes cabe destacar que Rusia es el único lugar donde aún perdura la tradición de que el vodka sea fabricado con agua de manantial.

Se sabe también que en Rusia los nobles adoptaron esta bebida como propia hacia el año 1700 y fueron quienes ordenaron -inspirados por comerciantes de otras tierras- la construcción de las primeras destilerías gubernamentales, abriendo así las páginas formales de esta larguísima historia, que se corresponde con la historia de muchos hombres que nacieron pobres y murieron ricos gracias al vodka.

La historia del vodka es también parte de la vida de Piotr Arsenieyevich Smirnov, que nació como esclavo, pero murió siendo millonario al encontrar una técnica de filtrado de cinco etapas, para refinar el vodka destilado con carbón de abedul plateado, la madera más barata de su época. En 1860, en vísperas de la liberación de esclavos ordenada por el zar Alejandro II, Piotr ya llevaba tiempo especializándose en el negocio de las bebidas, que era el sustento de su familia.

Contrató a una decena de personas al heredar la pequeña empresa. En 1880 tenía 1.500 empleados

y hacia 1900 se transformó en proveedor oficial de los gobernantes. Con la revolución de 1917 como hito, porque la empresa resultó expropiada, fueron sus hijos los encargados de buscar nuevos mercados en los años posteriores, con un nombre que todos conocen: Smirnoff.

Por la misma época, puntualmente en 1919, un hombre llamado Roman Von Renenkampf que huía de Rusia por la revolución bolchevique con rumbo hacia la Argentina, tal vez sin saberlo, comenzaba a gestar el nacimiento del primer vodka nacional, al que llamaría Nikita, como su primera hija.

"El Bolsón, en el sur de este país y Nono, pequeña localidad serrana enclavada en el Valle de Traslasierra de Córdoba, fueron los lugares elegidos por esta familia para establecerse. Aquí conocieron a un joven inquieto, nieto de italianos, que comenzaba a trabajar en la fábrica de licores de su familia.

Con él solían compartir sus melancólicas crónicas sobre la vida en el viejo continente con una copa de aquel vodka elaborado en base a una vieja receta familiar que Roman siempre guardaba en el congelador", cuentan desde la firma Porta, de Córdoba, que supo guardar la herencia de Roman.

Y agregan desde la marca: "Así Porta comenzó a elaborar y vender este vodka que cambió el nombre de Nikita a Nikov por la imposibilidad de registrar esa marca manteniendo intacta la receta original. Varias etiquetas fueron identificándolo durante los años en los que fue ganando mercado. Las materias primas y procesos de elaboración mejoraron con el tiempo llegando en la actualidad a ser el único vodka argentino premiado en Europa; un hecho que seguramente habría llenado de orgullo a aquel noble inmigrante ruso".

Es que recientemente el Vodka Nikov de cuatro





destilaciones fue premiado por el Internacional Taste & Quality Institute (ITQI) de la ciudad de Bruselas, Bélgica. Se trata de una institución conformada por los principales expertos en bebidas de Europa. "Estamos realmente orgullosos por haber recibido este importante premio, y porque un jurado respetado internacionalmente valoró como sobresaliente a nuestro Nikov", dijo a la prensa José Porta, presidente de la empresa.

En definitiva, al hablar del vodka nos referimos a un destilado cuyos productores no intentan concentraciones de sabor destacadas, sino un efecto puro tendiente a la neutralidad, incluso aromática, que lo tornan amable para cualquier combinación.

Y sus caminos son infinitos. Actualmente se produce en diferentes países y llega a otros cientos. Por ejemplo, sin ir más lejos, la firma italiana Fratelli-Branca -creada hace decenas de años por humildes trabajadores italianos y creadora del mítico fernet con gaseosa- comenzó recientemente a importar hacia aquí una nueva propuesta, el vodka Sernova: "El proceso de producción consta de siete destilaciones y tres filtraciones, durante las cuales se refina y perfecciona. Además, es el único vodka en Argentina que para su proceso de filtrado emplea diamantes negros para asegurar un producto neutro y puro".

Las tradiciones del campesinado productor se mantienen vigentes en Suecia, donde se fabrica Absolut, otro de los vodkas más vendidos del mundo. "Contamos con una comunidad de alrededor de 338 granjas en la región de Skåne, Suecia, que se encarga de sembrar, cultivar, recoger y entregar el trigo

de invierno. Por supuesto, conocemos a todos los granjeros por su nombre: Torgil, Gudrun, Henrik... Compartimos una serie de valores como la calidad y la sostenibilidad, y trabajamos para promover técnicas de cultivo sostenibles que garanticen el mejor trigo y a la vez tengan un impacto positivo en nuestra comunidad. No lo hacemos porque esté de moda. Lo hacemos porque lo sentimos. Está en nuestros genes", relatan desde Absolut.

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

Sobre el vodka Pfeffer de Heimlich, desde la pulpería Quilapan -sobre la calle Defensa 1344, de San Telmo- dicen: "A la vida hay que ponerle un poco de picante, y con este cuatro veces destilado de pimientas es más que suficiente. ¿Sabías que, para obtener tan delicioso licor, se macera el pfeffer (pimienta en alemán) en un triple destilado de cereal y luego de un breve reposo se rehidrata con agua pura del Cerro Frías (Parque Nacional Los Glaciares)? Todo acerca de este vodka parece alucinante. Y es que, desde su aroma hasta su sabor, Heimlich ha hecho un trabajo redondo. Vodka Pfeffer es exquisito solo. Aunque recomendamos mezclar dos partes del mismo, con media medida de Hesperidina, tónica y un chorrito de algún licor amargo. Se sirve con mucho hielo y se bebe con la mejor actitud. ¡Salud!". *



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.gov.ar - N° de inscripción: 0721





Suplementos dietéticos multivitamínicos y minerales: entre el riesgo y el beneficio

La utilización indiscriminada de estos suplementos puede resultar contraproducente. Siempre es conveniente evaluar los casos particulares considerando pros y contras y privilegiando una dieta equilibrada.

Dentro de los suplementos dietéticos, aquellos que contienen vitaminas y minerales son los consumidos con mayor frecuencia. En general son utilizados por personas que no los necesitan, ni para corregir deficiencias, ni para mantener una ingesta adecuada. Su efecto sobre el riesgo de enfermedades no transmisibles en estas poblaciones sigue siendo controvertido. La situación ideal es que tanto vitaminas como minerales provengan de los alimentos, tratando de adoptar una alimentación saludable, equilibrada y culturalmente aceptable. Incorporados desde los alimentos, los nutrientes se absorben mejor y en forma más segura, ya que es muy difícil que con la alimentación se produzca un exceso de vitaminas o minerales. Por otra parte, también aportan la fibra dietaria y otros micronutrientes necesarios para la salud, que no pueden ser reemplazados por los suplementos.

La palabra de la ANMAT

En la Argentina, los suplementos dietarios se encuentran incorporados al Código Alimentario Argentino (CAA) desde el año 1998. Son definidos como productos destinados a incrementar la ingesta dietaria habitual, suplementando la incorporación de nutrientes en la dieta de las personas sanas que presenten necesidades básicas dietarias no sa-

tisfechas o mayores a las habituales. En cuanto a su composición, deben aportar nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras, aunque también permite el uso de algunas hierbas (incluidas en el CAA).

Pruebas que no prueban

La evidencia proveniente de ensayos aleatorios no ha demostrado beneficios claros del uso de suplementos de vitaminas, para la prevención primaria o secundaria de enfermedades crónicas no transmisibles no relacionadas con la deficiencia nutricional. Incluso ciertos estudios sugieren que el uso de suplementos en cantidades superiores a las recomendadas puede tener efectos perjudiciales, como aumento de la mortalidad, cáncer y accidentes cerebrovasculares. Así, a partir de las investigaciones actuales, no se pueden realizar recomendaciones ya sea a favor o en contra del uso de suplementos combinados de vitaminas y minerales para mantenerse saludable.

El uso de suplementos multivitamínicos/minerales reduce considerablemente el riesgo de una ingesta inadecuada de la mayoría de los nutrientes, pero también puede producir una ingesta excesiva de algunos, como hierro, vitamina A, zinc, niacina, y ácido fólico, sobre todo cuando se usan varios pro-



ductos diferentes. Se necesitan más investigaciones para evaluar los efectos a largo plazo de los suplementos en la salud de la población en general y en las personas con necesidades nutricionales específicas, incluidas las de países de ingresos bajos y medios. Los estudios suelen usar productos diferentes, con distinta composición y cantidades, lo que hace difícil la comparación de sus resultados. Por otra parte, es más probable que quienes lleven dietas y estilos de vida más saludables sean los que toman suplementos dietéticos, lo que dificulta identificar sus beneficios.

En general puede afirmarse que los preparados multivitamínicos/minerales, no agregan ningún beneficio frente a una dieta equilibrada.

Evaluando riesgos y beneficios

Es poco probable que tomar suplementos produzca riesgos para la salud. Pese a ello, el uso amplio de alimentos fortificados y diversas combinaciones de otros complementos pueden contribuir a superar los límites recomendados. Es en este caso donde pueden producirse algunos problemas ya que el consumo excesivo puede tener efectos indeseables, por ejemplo calcio (reflujo gástrico, estreñimiento, dificultad para la absorción de hierro y zinc, cálculos renales), hierro (dolor abdominal, náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea y coloración negra de las heces); ácido fólico (encubrir el déficit de B12, riesgo de cáncer colorrectal), vitamina D (toxicidad, confusión y problemas en el ritmo cardiaco, hipercalcemia, con síntomas que van desde sed y poliuria hasta convulsiones, coma y muerte); vitamina C (cálculos renales de cisteína, urato u oxalato, interacciones con medicamentos).

El consumo excesivo de suplementos que contienen vitaminas liposolubles (A, E, D, K) aumenta el riesgo de que se depositen en la grasa del organismo y se genere hipervitaminosis. Además, debe analizarse con cuidado la presentación del producto ya que varios compuestos comerciales incluyen sustancias que no son componentes nutricionales, sino que en general se adicionan por sus propiedades psicoestimulantes, como cafeína, ginseng, guaraná y otros.

Más no siempre es mejor

Diversas encuestas en diferentes países señalan el uso frecuente de los suplementos dietéticos de vitaminas y minerales, en más del 50% de la población adulta y en un tercio de los adolescentes y niños.

Las personas que usan suplementos tienden a ser de mayor edad, mujeres, con educación superior, mejores ingresos y estilos de vida más saludables que las personas que no los usan.

De acuerdo a algunos autores el uso de suplementos en países de altos ingresos contribuye sustancialmente a la ingesta total de vitaminas y minerales a nivel de la población, en consecuencia, el uso de suplementos reduce considerablemente la proporción de la población general con una ingesta inadecuada de nutrientes. Pero el uso generalizado parece contribuir a un aumento en la prevalencia de ingesta de la población por encima del nivel tolerable superior. Y a pesar del alto uso, la ingesta inadecuada de micronutrientes sigue siendo común en los países de altos ingresos, donde los patrones dietéticos son típicamente ricos en energía, pero pobres en nutrientes.



En países de bajos y de medianos ingresos, donde prevalecen deficiencias específicas de micronutrientes (p. Ej., Yodo, hierro, zinc y vitamina A), se recomienda la suplementación cuando los enfoques basados en alimentos, como la modificación de la dieta, la fortificación o el suministro de alimentos no pueden lograr una ingesta adecuada.

En muchos países, como el nuestro, el enriquecimiento de alimentos como la adición de yodo a la sal, la vitamina D a la leche y las vitaminas B1, B3, y ácido fólico a la harina refinada han contribuido a la eliminación virtual de sus síndromes de deficiencia (bocio, raquitismo, beriberi y pelagra, respectivamente). Paradójicamente, quienes consumen suplementos generalmente son personas con hábitos más saludables, con una tendencia a ingerir más vitaminas y minerales a partir de los alimentos que aquellos que no los toman. Así, las personas con dietas insuficientes en nutrientes, que podrían obtener beneficios con su utilización, son justamente quienes suelen no tomarlos.

Una respuesta para cada necesidad

Aunque en general el uso de suplementos multicomponente no se recomienda de rutina para la población general, el uso de preparados específicos puede estar justificado en grupos conocidos como de alto riesgo, en quienes la ingesta no alcanza a cubrir los requerimientos. Esto incluye grupos con factores de riesgo específicos y determinadas etapas de la vida, ya que las cantidades recomendadas de nutrientes que deben consumir las personas varía según la edad y el sexo.

Grupos etarios

- Bebés y niños: vitamina D hasta el destete y hierro a partir de los 4-6 meses.
- Mujeres embarazadas: ácido fólico, vitaminas prenatales.
- Mujeres en edad reproductiva: suplemento de hierro.
- Adultos y adultos mayores: considerar suplementos de vitamina B12, vitamina D y/o calcio.

Subgrupos de alto riesgo:

- Condiciones que producen malabsorción intestinal: (cirugía bariátrica, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, etc.): vitaminas liposolubles, vitaminas B, hierro, calcio, zinc, cobre, multivitaminas / multiminerales.
- Personas con dietas específicas o subóptimas: multivitaminas / multiminerales, vitamina B12, cal-

cio, vitamina D, magnesio.

- Personas con algún déficit específico (déficit de hierro, vitamina B12, vitamina D, calcio).
- Osteoporosis u otros problemas de salud ósea: vitamina D, calcio, magnesio.
- Degeneración macular relacionada con la edad: formulación específica de vitaminas antioxidantes, zinc y cobre.
- Uso crónico de fármacos como inhibidores de la bomba de protones (omeprazol y otros) y metformina: vitamina B12.

Riesgos adicionales

Algunos investigadores han señalado recientemente efectos perjudiciales, no relacionados directamente con la salud, especialmente en quienes padecen algún trastorno patológico. Entre ellos se incluyen: el gasto innecesario, que puede afectar la economía del hogar y su capacidad para pagar otros tratamientos u otros artículos esenciales; el retraso de la utilización de intervenciones más efectivas, desperdiciando un tiempo valioso y permitiendo que una enfermedad progrese; una excesiva carga de medicación, que aumenta el riesgo de efectos secundarios, interacciones entre fármacos o errores de medicación.

Conclusiones: frutas, verduras y profesionales

En contraste con la dificultad para demostrar beneficio de los suplementos multivitamínicos en enfermedades crónicas, la ingesta diaria recomendada de 5 porciones de frutas y verduras ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

En condiciones normales, la dieta de una persona debe proveer todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo. La cantidad de vitaminas y minerales que tienen los suplementos múltiples es variable y puede no ajustarse a las necesidades de cada individuo. Un suplemento multivitamínico/mineral solo se requiere en circunstancias especiales y lo más frecuente es la utilización de suplementos específicos en situaciones de carencia por un estado fisiológico o patológico particular, en el cual la persona necesite un suministro extra de un nutriente determinado. En caso de decidir tomar un suplemento lo recomendable es consultar a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, nutricionista, etc.) sobre la necesidad del mismo y sobre cuál podría ser el más adecuado para su edad o condición de salud general. *



TU
Consultorio
DIGITAL



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

Visitá nuestra WEB!

www.tuconsultorioidigital.com.ar



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

www.tuconsultorioidigital.com.ar



Ecoaldeas: vivir en armonía con la naturaleza para hacer un mundo mejor

Estas pequeñas comunidades viven de manera sustentable en lo social, ambiental y económico. Generan su propia energía y tienen a la permacultura como eje de su desarrollo.

Fotos: gentileza Asociación Gaia

Ya todos lo sabemos. Nuestro planeta tiene problemas ambientales graves. Desde los estados y desde las decisiones personales, muchos comienzan a tomar conciencia y a buscar maneras de llevar una vida más sustentable. Algunos modificando conductas otros, modificando completamente su vida para habitar este mundo de manera más armoniosa con la naturaleza. Así nacieron las ecoaldeas, pequeñas comunidades que buscan la sostenibilidad social, ecológica y económica.

Basan sus principios en el respeto por la naturaleza, el uso de energías renovables, la sustentabilidad alimenticia y económica, el reciclaje y el uso de materiales de construcción ecológicos basados en la bioconstrucción.

En 1991 Robert Gilman, uno de los principales promotores e impulsores de las ecoaldeas a nivel internacional, las definió como: "un asentamiento humano, concebido a escala humana, que incluye todos los aspectos importantes para la vida, integrándolos respetuosamente en el entorno natural, que apoya formas saludables de desarrollo y que pueda persistir indefinidamente".

Mientras que, más recientemente, Kosha Joubert, director ejecutivo de la Red Global de Ecoaldeas, eligió definir las como: "Comunidades intencionales, tradicionales; rurales o urbanas que se diseñan conscientemente a través de procesos participativos de propiedad local en las cuatro dimensiones de la sostenibilidad (social, cultural, ecológica y económica)

para regenerar sus entornos sociales y naturales".

Uniendo ambos conceptos podemos decir que una ecoaldea es un asentamiento a escala humana diseñado conscientemente a través de procesos participativos para asegurar la sostenibilidad a largo plazo; teniendo en cuenta de esta manera lo económico, lo social, lo ambiental o ecológico y una visión de la vida y el mundo distinta, alternativa. La idea de las ecoaldeas nació en los años sesenta, cuando aparecieron los primeros asentamientos y se formuló el concepto de permacultura, que consiste, básicamente, en la combinación de un respeto por la naturaleza con la sustentabilidad económica.

Más que un modo de producción

Hablar de ecoaldeas implica hablar de permacultura. La permacultura tiene que ver con ecosistemas agrícolas y hábitats sostenibles, integrando desde la producción agrícola hasta el espacio de vida, el paisaje, el reciclaje, la reutilización, los métodos de obtención de energía.

La palabra permacultura fue usada por primera vez por los australianos, Bill Mollison y David Holmgren a mediados de los setenta. En principio describía "un sistema integral y evolutivo de especies de plantas perennes y animales útiles al ser humano".

La palabra surge de la contracción de las palabras anglosajonas permanent y culture que originalmente se refería a la 'agricultura permanente', pero se amplió para significar también cultura permanente,



debido a que se ha visto que los aspectos sociales son parte integral de un sistema verdaderamente sostenible, inspirado en la filosofía de la Agricultura Natural de Masanobu Fukuoka.

En palabras de Bill Mollison:

"La permacultura es la filosofía de trabajar con, y no en contra de la naturaleza; de observación prolongada y reflexiva, en lugar de labores prolongadas e inconscientes; de entender a las plantas y los animales en todas sus funciones, en lugar de tratar a las áreas como sistemas mono-productivos".

Más sencillamente, podemos llamar permacultura a "un sistema de diseño enfocado al uso sustentable de la tierra para lograr una vida sostenible".

Por eso, la permacultura sirve para describir desde una manera de producción de alimentos hasta diseñar nuestra casa, una comunidad o una bio-región sustentable. Las estrategias de la permacultura varían de un lugar a otro, pero el aspecto universal son sus principios éticos y sus principios de diseño, que han ido evolucionando en 30 años y que facilitan la planeación, el desarrollo, la organización y el mantenimiento de sistemas sostenibles.

En la actualidad la permacultura está establecida a lo largo y ancho del mundo.

Juntos para una vida más sustentable

La red global de ecoaldeas, GEN, por sus siglas en inglés, es una red creciente que agrupa este tipo de comunidades e iniciativas reuniendo culturas, países y continentes.

GEN ayuda a las comunidades a vincularse con gobiernos, ONG's, la academia, emprendedores, activistas e individuos con conciencia ambiental en todo el mundo para desarrollar estrategias para una transición global hacia comunidades y culturas resilientes.

Esta red global está compuesta por cinco redes regionales y un "brazo joven" llamado NextGEN alrededor del mundo. Reúne unas 10.000 comunidades y proyectos afines en los cuales vive mucha gente en pequeños grupos en armonía con la naturaleza.

Algunos miembros de la red son, a su vez, redes locales, como es el caso de la Asociación Gaia en nuestro país.



GEN vislumbra un mundo con ciudadanos y comunidades empoderadas diseñando e implementado un futuro sustentable y creando un mundo más solidario y con más esperanza. Busca asociarse con las ecoaldeas para crear entre todos un cambio en la mentalidad del mundo.

Sus objetivos son:

- Avanzar en la educación de las personas para generar conciencia a partir de la vida en las ecoaldeas.
 - Trabajar para la defensa de los derechos humanos, la resolución de conflictos, empoderando a las comunidades locales para promover una cultura de aceptación mutua y respeto.
 - Convertirse en un generador de ideas internacional para crear un cambio de conciencia que lleve a proyectos de protección ambiental y también a un cambio hacia un estilo de vida más sustentable.
56. • Aumentar la participación de los ciudadanos y las comunidades en la toma de decisiones, influenciando a quienes tienen el poder de decisión y educan-

do a las personas para alcanzar un modo de vida sustentable.

Ecoladeas en Argentina

En nuestro país la ecología ha tenido una mayor divulgación desde principios de los años 80. Las personas, los grupos, los conceptos fueron cambiando y expandiéndose.

En la página web de la GEN aparece un listado de eco-aldeas en Argentina. Sin embargo, no todas las ecoaldeas son parte de la red. Mapear las eco-aldeas en Argentina no es sencillo. Existen muchos proyectos, organizaciones y/o comunidades que se autodefinen como "ecoladeas", pero no siempre entran en la definición de este tipo de proyectos ya que, en muchos casos, no vive una comunidad de personas de manera permanente, por ejemplo. Muchos simplemente son espacios en los que se reúne un grupo de personas de manera habitual para realizar actividades afines a la permacultura.



La Asociación Gaia fue la primera organización en Argentina en formar parte de la GEN. Fue fundada en los años 90 por Silvia Balado y Gustavo Ramirez, que pensaron, proyectaron y llevaron a su máximo esplendor la Ecovilla Gaia. Se trata de unas 20 hectáreas, que pertenecían a una ex fábrica lechera, a 10km de la ciudad de Navarro, en la Provincia de Buenos Aires.

Bajo el sistema de permacultura, crearon una pequeña aldea ecológica: casas, centro comunitario, auditorio, lavadero, hostales, de adobe y paja, abastecidos con energías renovables y baños secos.

Allí fundaron la Universidad Internacional de Permacultura que ha formado a varias generaciones de permacultores a través de los últimos 25 años. En la villa también ofrecen diferentes tipos de cursos y realizan trabajos de investigación.

Y además cuentan con banco de semillas, bosques

de bambúes, maderables y autóctonos, huertas orgánicas, frutales, que dan asilo a una gran cantidad de fauna y flora autóctona. La villa está dividida en dos condominios: primavera y amanecer.

Otras ecoaldeas en Argentina que están en la red GEN son: Árbol de Piedra, Shamballa, Ser humanos, Yacu Yura y Campo Divino, las cinco en Córdoba; EcoSur y Eco Aldea Espiritualen Mendoza, Bio Chakra, en Don Torcuato, Villa Monte Reserve en Jujuy, Itekoa en el Delta del Tigre, Mama Roja en Misiones y Eco Yoga Park en Gral. Rodríguez.

Vivir en armonía con la naturaleza es una elección importante que requiere un compromiso y un convencimiento de que ese es el estilo de vida que queremos. Más allá de las decisiones personales, este tipo de proyectos tiene mucho que aportar a la sociedad en general para cuidar nuestro planeta, nuestra casa.

INSPIRE cumple tres años: lo que soñamos, lo que logramos, y todo un futuro por delante

INSPIRE es un acrónimo, y reúne las características que debe tener un facilitador del aprendizaje: Inteligente, Nutritivo, Socrático, Progresivo, Innovador, Reflexivo y Estimulante. El centro de Simulación de FEMEBA cumple tres años y tiene mucho para celebrar.

Hablamos con la Ingeniera Carolina Montoya, Coordinadora Operativa de INSPIRE, para que nos cuente todo sobre estos tres años.

El Centro de Simulación de FEMEBA cumple tres años en noviembre ¿Cuáles fueron los objetivos que pudieron cumplir en este tiempo? ¿Qué quedó pendiente?

Me alegra poder responder que los objetivos cumplidos son varios. El principal, fue posicionar a INSPIRE como referente en la región, darlo a conocer a la comunidad académica y médica inicialmente en Argentina y, a lo largo de estos tres años, en Iberoamérica.

Hemos capacitado a profesionales de más de 15 países y hemos firmado más de 20 convenios colaborativos con distintas universidades y sociedades científicas que creen en la simulación como herramienta de aprendizaje y práctica tanto como nosotros.

Pendientes nos quedan algunos objetivos más ligados a la variedad de servicios que queremos ofrecer, pero todo a su tiempo. La pandemia nos sorprendió apenas con el impulso del primer año y luego tuvimos que repensar lo que habíamos armado. Por suerte, trajo consigo nuevos desafíos y supimos responder oportunamente con la telesimulación. El resultado fue tan bueno que pudimos

acelerar nuestro acercamiento con el pregrado.

¿Cuánta gente trabaja en INSPIRE?

INSPIRE cuenta con un equipo interdisciplinario; somos un staff de 10 apasionados por la simulación y más de 25 facilitadores del aprendizaje e instructores referentes en sus disciplinas que guían las simulaciones y los diferentes Hands-on.

¿Y cuál pensás que es el mayor logro de INSPIRE?

El mayor logro de INSPIRE es esa huella que dejamos en los participantes. Acá, los profesionales de la salud reconocen la oportunidad de mejora de su práctica diaria, toman conciencia de la importancia del trabajo en equipo y la comunicación. Facilitar esa sinergia de los factores humanos, que a la larga se refleja en la calidad de atención, les sirve a ellos mismos, a las instituciones de salud y a la comunidad en general. ¡Qué mayor logro que ser un agente de cambio!

¿Cuántos profesionales de la salud asisten a los cursos?

Depende, en la simulación es de vital importancia el rol de cada participante. Por eso, la cantidad está ligada a los tipos de escenarios que se van a desarrollar y a su complejidad. Tenemos cursos de 40, pero también puede haber otros de 8 profesiona-



Nicolás Fuentes – Ingeniero Biomédico
 Carolina Montoya, Coordinadora Operativa.

les. Mensualmente estamos capacitando entre 50 y 80 profesionales.

¿Qué tecnologías fueron sumando? ¿Cuáles les gustaría sumar?

En cuanto a tecnología, más que nada hemos incursionado en software. Afortunadamente, el equipamiento con el que contamos es muy completo y sobrepasa las necesidades que tenemos hasta ahora. Desde el Laboratorio Creativo, se ha estado trabajando en la generación de simuladores de bajo costo y de mayor fidelidad para enriquecer la práctica de habilidades técnicas y tener un feedback cuantificable. ¿Qué nos gustaría sumar? Inteligencia Artificial y Realidad Aumentada. Y también nos gustaría seguir explorando materiales para lo-

grar mayor realismo en las piezas anatómicas. Hay mucho para probar e implementar, y en INSPIRE estamos constantemente en la búsqueda de las mejores prácticas en este contexto, claro.

¿Gran parte de la vida de INSPIRE fue en pandemia, cómo lograron adaptarse a ese tiempo difícil?

¡Muy cierto! Lo logramos aprovechando los recursos al máximo. Somos muy inquietos, tiramos ideas constantemente, probamos, y si funciona, vamos para adelante. En muchos aspectos rompimos la barrera de la distancia, pero evidentemente fue más difícil para profesionales de la salud, que en medio del caos encontraron la forma de capacitarse y adaptarse.



¿Cuál fue el papel de INSPIRE durante la pandemia? ¿Qué aportes pudieron darles a los profesionales de la salud?

INSPIRE conservó su papel de capacitador, tuvimos varias jornadas de repaso de nuevos protocolos, procesos de atención en la primera línea y compartimos las experiencias de diferentes profesionales sobre cómo afrontaron esta situación. A su vez, desde la parte técnica colaboramos con pruebas piloto en los simuladores maniquí para la construcción de respiradores, cicladores y videolaringoscopios de bajo costo para suplir el nivel de demanda del momento. Junto con FEMEBA y la Fundación FEMEBA, trabajamos en campañas de soporte, de aliento para no bajar los brazos, de felicitaciones y también en contra de la desinformación.

¿En la actualidad funciona todo totalmente o aún hay cosas que no pudieron retomar con normalidad?

60. Por suerte todo funciona, aunque con el 50% de aforo y bajo los protocolos de distanciamiento correspondientes. También con mucha expectati-

va de reencontrarnos con los participantes de los próximos cursos.

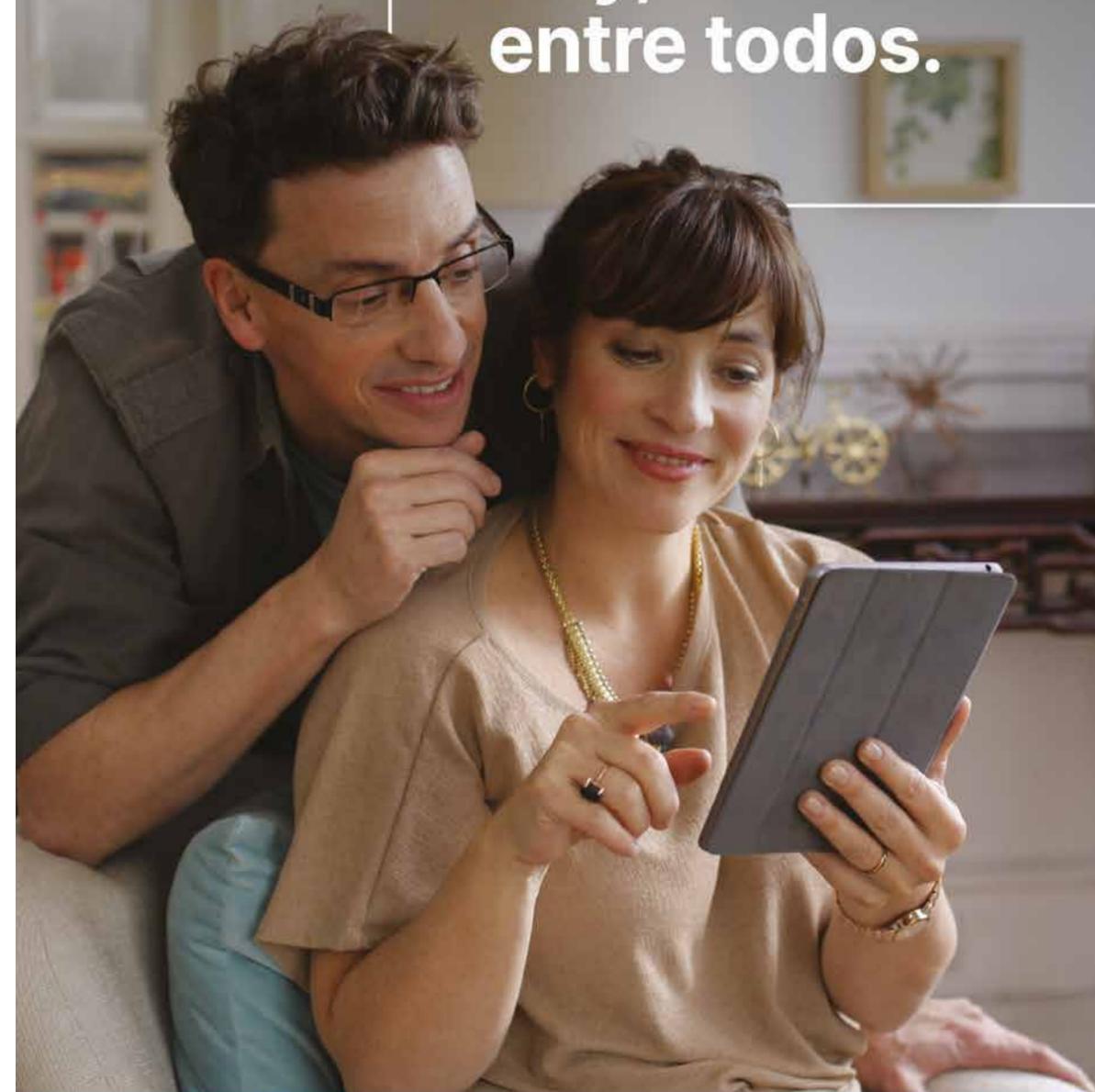
¿Cuántos cursos están dictando en la actualidad? ¿Cuántos planean ofrecer?

En nuestra cartera de cursos tenemos más de 30 actividades que conforman Programas de Capacitación por temas: cirugía, salud de la madre y el hijo, emergencia RCP y trauma, diagnóstico por imágenes, enfermería, endoscopia, docencia, entre otros. Las modalidades de trabajo pueden ser virtuales, 100% presenciales o mixtas. El número depende de los profesionales de la salud y la demanda que tengamos.

INSPIRE es un gran motivo de orgullo y un enorme desafío. Como parte de este importante centro ¿cómo viven uno y otro?

INSPIRE tiene un potencial enorme de trabajo. No solo damos cursos, sino que también participamos de proyectos, investigaciones, eventos y un sinnúmero de actividades en las que dejamos toda nuestra energía y potencial al mismo tiempo en el que nos capacitamos. Da mucho gusto crecer junto a INSPIRE. *

Hoy, nos cuidamos entre todos.



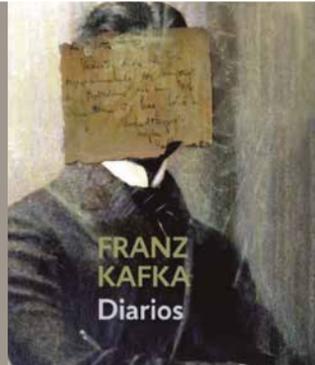
Con la App Galicia y nuestro Online Banking podés hacer todo lo que necesitás de forma ágil y rápida desde tu casa.

Ingresa a bancogalicia.com y enterate cómo.





Algo para leer: Diarios de escritores



Los diarios de escritores son una parte maravillosa de las obras literarias. Muchas veces nos permiten ver los entretelones de la escritura, otras son una gran obra en sí mismos o ambas cosas al mismo tiempo.

El oficio de vivir de Cesare Pavese: una de las plumas más privilegiadas del siglo XX. Escribió uno de los textos autobiográficos más imponentes de la historia de la literatura. Muchos lo consideran uno de los libros de mayor influencia y de resonancia más duradera en la Europa de la segunda mitad del pasado siglo.

Diarios de Franz Kafka: los trece cuadernos que los componen son un documento excepcional para conocer al

gran escritor checo. Iniciados en 1910, llegan hasta un año antes de su muerte. No estaban destinados a la publicación, y en ellos Kafka volcó sus más íntimos secretos, frustraciones y deseos.

La conciencia uncida a la carne, diarios de madurez 1964-1980, de Susan Sontag: Son un registro de incalculable valor de los mecanismos internos, emocionales, espirituales e intelectuales de una de las pensadoras más incisivas y analíticas del siglo XX. Leerlos nos permite acercarnos a su fascinante pensamiento.

Algo para hacer: 5 iglesias que vale la pena conocer



Visitar iglesias no siempre tiene que ver con un sentimiento religioso. La historia o la belleza arquitectónica atraen a miles de turistas a visitar desde pequeñas capillas hasta grandes catedrales.

Catedral de la Inmaculada Concepción, también conocida como catedral de La Plata: es una de las más importantes de América y una de las iglesias más grandes del mundo. Está inspirada en las catedrales de Amiens en Francia y de Colonia en Alemania. Su estilo es neogótico y la piedra fundacional fue colocada en 1884.

Catedral Basílica de Salta y Santuario del Señor y la Virgen del Milagro: es la segunda de las iglesias más reconocidas de Argentina. Data de la segunda parte del siglo XIX y fue

construida sobre un edificio anterior, destruido por un terremoto. Fue declarada Monumento Histórico Nacional en 1941. Grandes artistas italianos, brasileros, bolivianos participaron del proyecto que se completó en 1882. Su estilo puede describirse como un eclecticismo neobarroco de fines de siglo XIX.

La Catedral de Córdoba: es considerada la cuarta Maravilla Artificial de la ciudad. La gran nave central techada con una alta bóveda de cañón corrido está adornada por molduras talladas en madera y doradas, el altar mayor hace un equilibrado juego con las elevadas columnas y las esculturas antiguas de santos del catolicismo son valiosas obras de arte.

Catedral Metropolitana de Buenos Aires: es la sede principal de la Iglesia Católica en Argentina, está ubicada en el barrio de San Nicolás, frente a la Plaza Mayo, a pocos metros de la Casa Rosada. Es una edificación imponente con una fachada neoclásica. En sus inicios era solo una capilla de madera y adobe y en su interior sorprende la diversidad de estilos.

San Ignacio de Loyola: es una joya arquitectónica por su estilo barroco, totalmente de adobe en el que existe mucha historia. Está en el barrio de Montserrat, en el área de la Manzana de las Luces. Su construcción se inició en 1675 por la compañía de Jesuitas, esto la hace la iglesia más antigua de Buenos Aires.



Creamos soluciones de inversión y financiamiento en los mercados locales e internacionales.

En PUENTE contamos con un equipo de profesionales con experiencia y capacidad para escuchar, comprender y resolver sus necesidades.

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

PUENTE
desde 1915
Gestión Patrimonial & Mercado de Capitales

Mandala o Rayuela, Rayuela o Mandala: un libro para leer de la Tierra al Cielo

Ciento cincuenta y cinco capítulos que pueden leerse de diferentes maneras. La manera tradicional o saltando de uno a otro.

"A mí se me ocurrió -y sé muy bien que era una cosa difícil, realmente muy muy difícil-, intentar escribir un libro en donde el lector, en vez de leer la novela así, consecutivamente, tuviera en primer lugar diferentes opciones. Lo cual lo situaba ya casi en un pie de igualdad con el autor, porque el autor también había tomado diferentes opciones al escribir el libro", contaba su autor, Julio Cortázar.

El libro del que hablamos es, por supuesto, el que todos conocemos como Rayuela, pero que antes de nacer se llamó Mandala.

Espiando por la cerradura: la cocina del escritor

En un bello libro llamado Cuaderno de Bitácora de Rayuela, la crítica literaria, Ana María Barrenechea, nos permite asistir al proceso creativo del gran autor del boom latinoamericano. En sus páginas podemos ver el itinerario que tuvo como destino final esos 155 capítulos que cada uno puede elegir cómo leer. Allí encontramos una cita de Mircea Eliade, el filósofo, historiador de las religiones y novelista rumano: "Es a la vez imago mundi y panteón. Al entrar en él, el novicio se acerca en cierto modo al 'Centro del Mundo'; en el corazón del mandala es posible operar la ruptura de los niveles y acceder a un modo de ser trascendental."

Si bien Cortázar luego decidió no incorporar la cita a su novela, su presencia pone en evidencia que el concepto le interesaba y estaba presente desde el comienzo de la escritura.

Leemos en otra anotación casi al margen del mismo Cuaderno de Bitácora "la teoría del mandala es la búsqueda del centro, la necesidad del gran desorden, en la Argentina, en el hombre, en el Cosmos." El amor del autor por estos símbolos había comen-

zando en su viaje a Oriente donde se había puesto en contacto con "esos laberintos místicos consistentes en un cuadro o dibujo dividido en sectores, compartimentos o casillas, como la rayuela, en el que se concentra la atención y gracias al cual se facilita el cumplimiento de una serie de etapas espirituales. Es como la fijación gráfica de un proceso espiritual", tal como los definía el propio Cortázar.

Seguimos recorriendo el Cuaderno de Bitácora, y entre sus manuscritos encontramos un dibujo de una rayuela y una anotación que dice: "Creo que esto debe llamarse RAYUELA" y más abajo entre paréntesis, "Mandala es pedante". (Ver foto)

Novela o anti-novela, Mandala o Rayuela, lo cierto es que este libro marcó un hito, tanto por la originalidad de su formato, como por la riqueza de su estilo. La Rayuela como concepto no se vincula necesariamente con la trama de la historia que se va a contar, sino más bien con lo que se espera que los lectores hagamos con ella. Alegóricamente, nos invita a disfrutar esa facilidad con la que uno tira la piedrita y después de una serie de saltos en uno y dos pies, alcanza "el Cielo" en el juego de la Rayuela.

A su manera, el libro se convierte en dos. Y el lector es invitado a elegir entre ellos a partir de dos modos de leer: por un lado, el modo convencional, lineal, comenzando por la primera página y terminando en el capítulo 56; y por otro, el modo saltado, comenzando a leer en el capítulo 73 y luego continuar según el orden indicado al final de cada capítulo. Pero también es muchos, porque nada nos impide ser arriesgados y llevar el juego más allá: leer los capítulos (todos o algunos) guiados por el capricho y el azar.

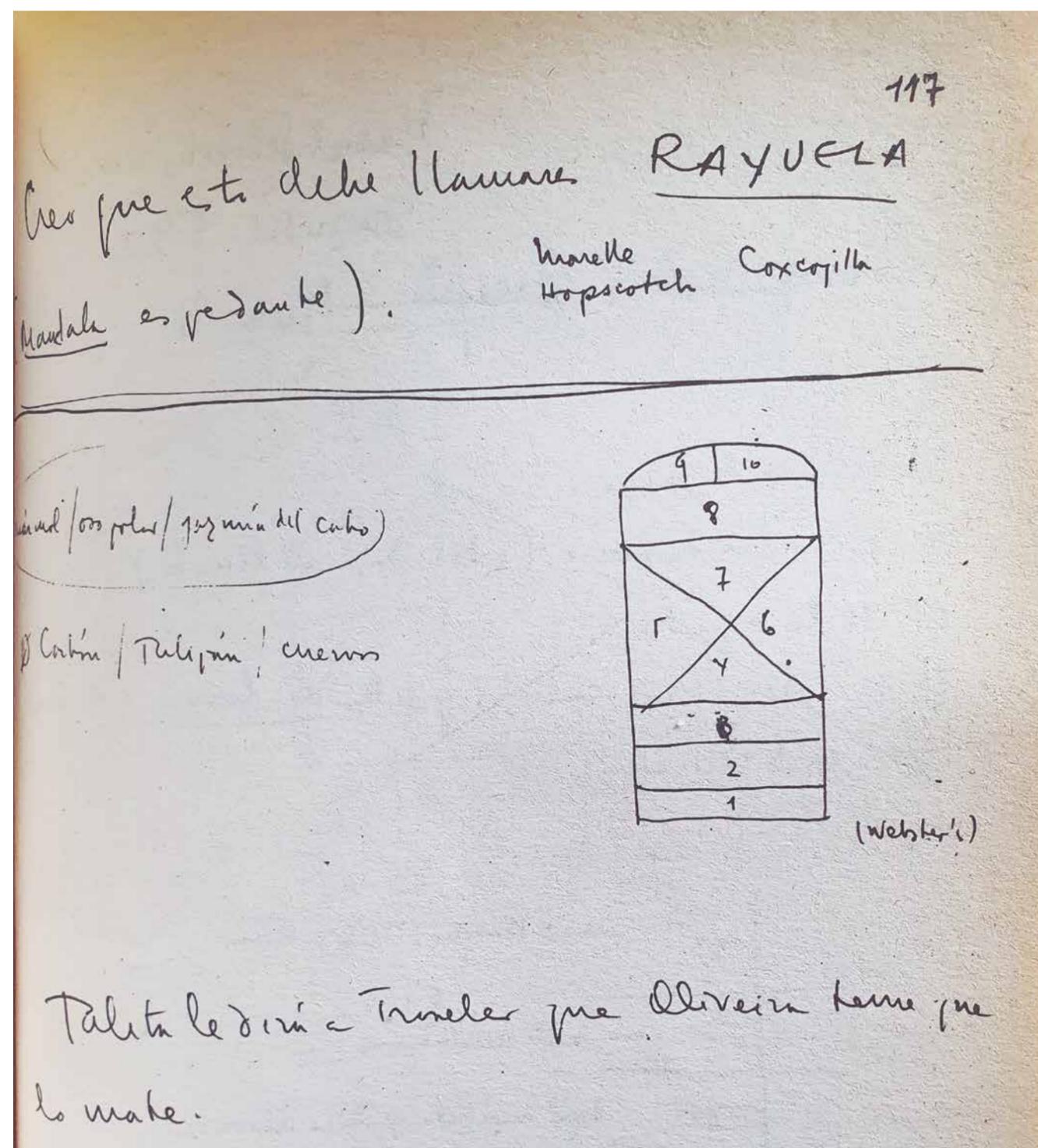
Jugar a leer, jugar a escribir

Rayuela es una de las primeras obras surrealistas de la literatura argentina, y muchos coinciden en que marca el comienzo del boom latinoamericano y convierte a Julio Cortázar en uno de los escritores más importantes de la época.

Su mayor magia es que nos pide que seamos cómplices, que pensemos la lectura como una actividad que complementa la escritura y la transforma. Nos invita a construir otro texto que ya no le pertenece solamente al autor, sino a cada uno de quienes recorren sus páginas. Su paso del Mandala a la Rayuela parece contener toda su esencia: lo espiritual, lo intelectual y lo lúdico.

"¿Querés una anécdota?" - le preguntó Cortázar a Manuel Antin, en una entrevista en agosto del '64,

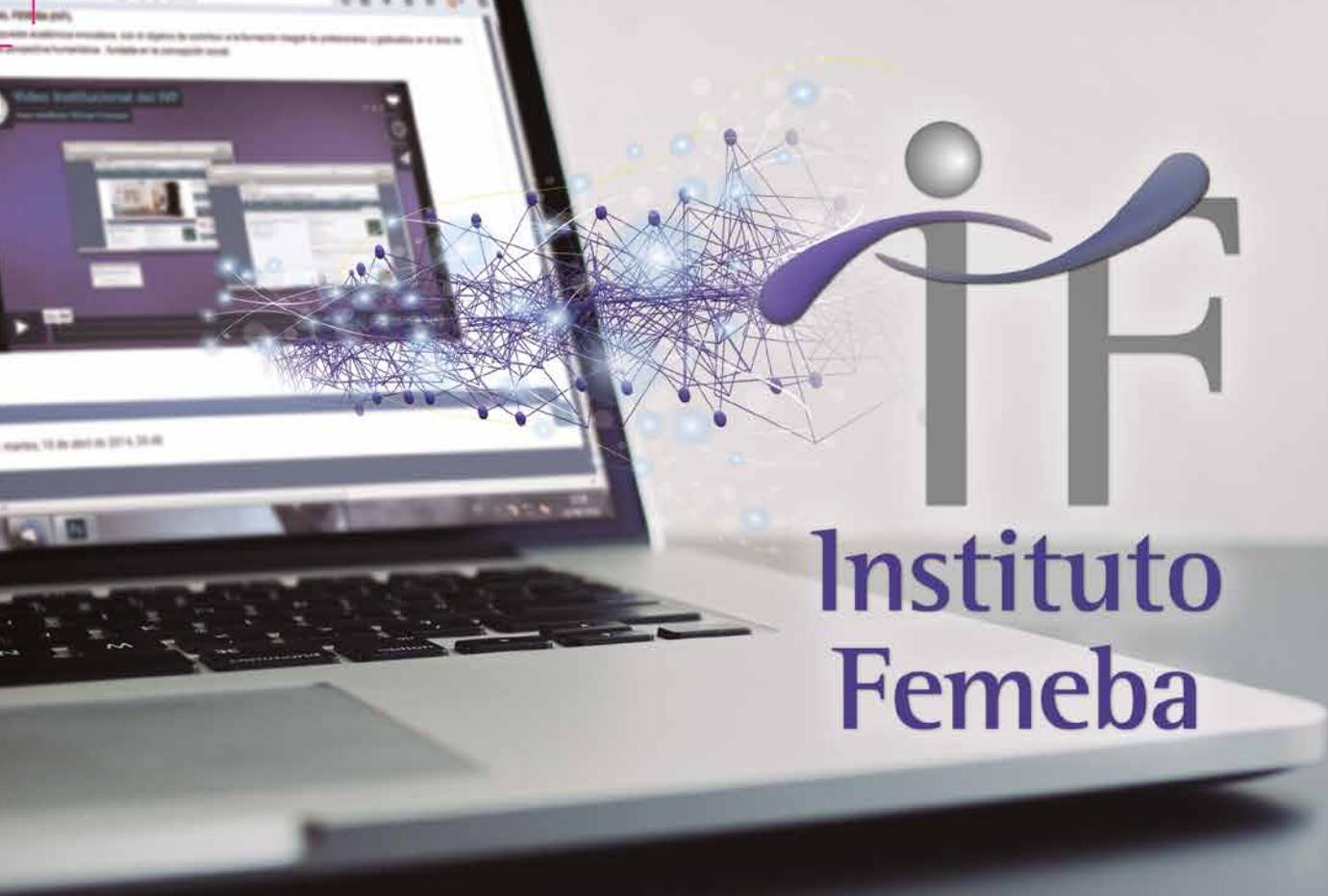
cuando ya el "Boom" era una realidad en todo el continente - "Rayuela no se iba a llamar así. Se iba a llamar "Mandala". Hasta casi terminado el libro, para mí se seguía llamando así. De golpe comprendí que no hay derecho a exigirle a los lectores que conozcan el esoterismo búdico o tibetano. Y a la vez me da cuenta de que "Rayuela", título modesto y que cualquiera entiende en Argentina, era lo mismo; porque una rayuela es un mandala desacralizado. No me arrepiento del cambio". *





Lazos FEMEBBA

Llegando ahí donde la medicina se ejerce día a día



**Instituto
Femeba**

Actualización de excelencia para profesionales en todo tiempo y lugar

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

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

www.fundacionfemeba.org.ar/cursos