

SOMOS MEDICOS

JUL-AGO 2023

JULIO - AGOSTO 2023 N°21

SOMOS MEDICOS ES UNA PUBLICACIÓN DE EDITORIAL FUNDACIÓN FEMEBA

Entrevistas
Diego Golombek

“**Detrás de cada idea genial hay mucho trabajo previo**”

Actualidad profesional

Una cuestión de piel: posibles efectos adversos cutáneos de los medicamentos

Secretos, sabores y tendencias

Pescados argentinos: grandes sabores, buenos nutrientes y mucho por descubrir

FEMEBA
FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

FEMEBA

FEDERACIÓN MÉDICA
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Brindando servicios
a los profesionales médicos
de la provincia.

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



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

FUNDACIÓN FEMEBA

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

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

Una cuestión de piel: posibles efectos adversos cutáneos de los medicamentos



22.

NUESTRAS CIUDADES

Carhué: la historia de las aguas y un futuro prometedor para una ciudad que crece



46.

ENTRE COPAS

Cocinar con vino: mitos, sabores y técnicas culinarias para obtener sus beneficios



12.

LIFESTYLE

La creatividad, una manera diferente de mirar y entender el mundo que nos rodea



30.

SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

Pescados argentinos: grandes sabores, buenos nutrientes y mucho por descubrir



50.

ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

Paracetamol: primera línea para fiebre y dolor

62.

SALIDAS, CULTURA Y OCIO

Algo para ver:
La nueva vida de Toby
Algo para hacer:
La ruta del olivo en la Provincia de Buenos Aires



16.

NUESTROS MÉDICOS

Dr. Jorge Restovich: "Estoy feliz con lo que hice, con lo que hago y con lo que voy a seguir haciendo"



34. ENTREVISTAS

Diego Golombek: "Detrás de cada idea genial hay mucho trabajo previo"



54.

ECO MUNDO

La bicicleta como medio de transporte: viajando por el carril del cuidado ambiental



64.

PERFILES

Charles Darwin, el gaucho que no fue



42.

TECNOLOGÍA

Libros electrónicos: una biblioteca interminable en la mano



60.

MUNDO FEMEBa

somosmedicos.org.ar
una manera de estar cada vez más cerca



Staff

Director:
Guillermo Cobián

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

Colaboradores:
Julia Langoni
Gabriel Negri
Fernando Flores
Martín Cañas
Martín Urtauson

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, julio-agosto de 2023.

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

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

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

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



Una cuestión de piel: posibles efectos adversos cutáneos de los medicamentos

Entre los efectos adversos de algunos medicamentos se encuentran las reacciones cutáneas de diferentes tipos. Reconocerlas y evaluarlas le permitirá a cada profesional saber qué decisión tomar para obtener los beneficios y minimizar los riesgos de cada tratamiento.

Cuando Liliana consultó por un nuevo episodio de cistitis aguda, su médico le indicó cinco días de antibióticos por vía oral. Dos días más tarde, luego de estar media hora en la plaza con sus chicos en una tarde de sol, volvió a casa con la cara, el cuello y los brazos al rojo vivo, como si hubiera estado un día entero en la playa sin protección solar.

¿Qué pasó?

Los medicamentos absorbidos circulan por todo el organismo y también llegan a la piel, donde algunos tienen el efecto de aumentar la absorción de la radiación solar, de tal modo que el resultado de una corta exposición equivale al de muchas horas de estar al sol, con la consiguiente quemadura. Es un ejemplo de lo que se denomina fotosensibilidad, una de las varias formas en que los fármacos pueden producir enfermedades cutáneas como efectos adversos.

eso, el especialista en Dermatología que examina por primera vez a su paciente investigará qué tratamientos viene recibiendo y evaluará si pueden ser responsables de las lesiones actuales.

Hipersensibilidad a los medicamentos

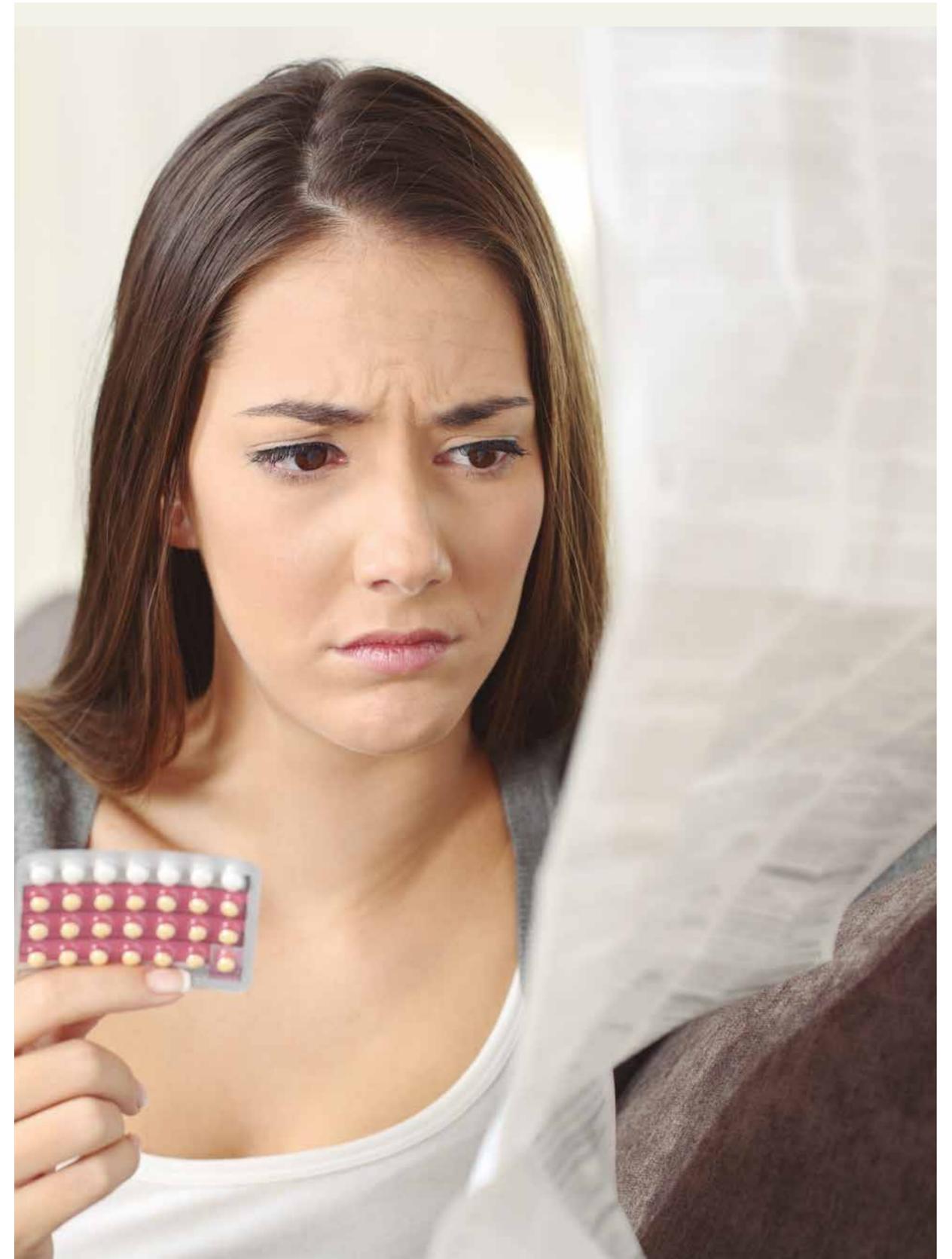
Frente a la llegada de una sustancia extraña al organismo, algunas personas reaccionan generando una respuesta inmune intensa denominada hipersensibilidad a los medicamentos.

Quizás el ejemplo mejor conocido sea la reacción alérgica a los antibióticos. Unas pocas horas o días después de recibir un antibiótico como ampicilina pueden aparecer numerosas manchitas rosadas, algo elevadas al tacto, que los médicos llaman exantema morbiliforme, que significa brote de la piel parecido al sarampión aunque, desde que existe la vacuna, la mayoría de las personas jóvenes – incluyendo los médicos– no hayan visto jamás un caso de sarampión.

La conducta frente a la sospecha de reacción alérgica es suspender el antibiótico, con eventual reemplazo por otro de una clase diferente.

6.

Aunque es ampliamente sabido que todos los medicamentos pueden traer algún tipo de resultado no deseado, no siempre tenemos en cuenta que muchas enfermedades de la piel pueden ser producidas -entre otras causas- por los fármacos. Por



7.



Sin embargo, la secuencia toma de antibiótico-brote en la piel no necesariamente indica alergia a ese antibiótico.

En muchas de las enfermedades respiratorias agudas las lesiones de la piel son producidas por el propio virus y no por el tratamiento. Incluso en algún caso, como la mononucleosis infecciosa -típica de los adolescentes-, el uso de ampicilina produce un brote característico que no se repetirá si el paciente vuelve a tomar el antibiótico en otra ocasión.

Como resultado de esta posible confusión entre lo que es responsabilidad del fármaco y lo que puede deberse a la propia enfermedad, la mayoría de las personas que dicen haber tenido alergia a la penicilina o a sus derivados no ven confirmado el diagnóstico cuando se realizan las pruebas formales de alergia.

Este punto es importante, porque muchos de los antibióticos más efectivos y seguros pertenecen a esta familia, y no poder usarlos por el relato de una alergia previa es una importante limitación.

Frente al antecedente de alergia, el profesional evaluará la inmediatez de la respuesta previa: si la reacción aparece minutos después de la aplicación del medicamento sospechoso, la hipersensibilidad se considera muy probable y eventualmente peligrosa, y se evitará el uso futuro del medicamento. Por el contrario, cuando aparecen las lesiones unos días después de iniciado el tratamiento, el diagnóstico es menos certero y es posible que no haya verdadera alergia. En caso de duda, se pedirá la intervención del alergista, que puede realizar pruebas para su confirmación.

Otras reacciones

Otro tipo de reacción de la piel es el llamado exantema fijo medicamentoso. Se trata de una placa circular de color rosado-violáceo que habitualmente no ocasiona molestias, aunque puede asociarse a picazón o dolor. Las lesiones pueden confundirse con picaduras de insectos, urticaria u otras enfermedades de la piel.

Además de los antibióticos, la pueden ocasionar medicamentos de uso habitual como el paracetamol y los antiinflamatorios no esteroideos, entre otros. Si luego de suspender el fármaco y una vez curada la lesión se vuelve a administrar el producto, la lesión se reproduce en el mismo lugar de la piel,

de donde proviene el calificativo de "fijo" en el nombre de la enfermedad.

También es frecuente la urticaria aguda por medicamentos, caracterizada por ronchas que afectan cualquier parte del cuerpo y pueden o no estar acompañadas de edema local. Son lesiones elevadas, con límites netos, que producen picazón e incluso dolor, y que aparecen y desaparecen en cuestión de minutos u horas. Nuevamente encabezan la lista de posibles responsables los antibióticos, los antiinflamatorios y algunos medicamentos antiepilépticos.

Casos más graves

Frente a los cuadros leves a moderados de hipersensibilidad mencionados hasta aquí, se destacan otros que tienen muy baja frecuencia de aparición pero mayor gravedad, llegando, incluso, a poner en riesgo la vida. Su aparición puede demorar hasta varias semanas después de iniciado el tratamiento por el mecanismo que llamamos hipersensibilidad retardada.

Las lesiones en la piel son extensas con aparición en ocasiones de grandes ampollas que se parecen a las ocasionadas por las quemaduras. A esto se le suma el compromiso de órganos internos, como el riñón, el hígado o los pulmones. Estos pacientes requieren internación hasta la resolución de su cuadro. Se ha informado este tipo de reacciones para muchos medicamentos, incluyendo antibióticos, antiinflamatorios, antiepilépticos y el alopurinol, un medicamento utilizado en el tratamiento de la gota.

Otros efectos adversos sobre la piel

Hay otro tipo de reacciones que no se debe a una respuesta inmune exagerada por parte del huésped, sino al propio mecanismo de acción del fármaco.

En estos casos el efecto adverso es más previsible, sobre todo si la dosis del medicamento es elevada y la duración del tratamiento se prolonga.

Un ejemplo importante son los trastornos de la piel causados por el uso de glucocorticoides. Estos son medicamentos con gran eficacia como antiinflamatorios y se usan para reducir la respuesta inmune, tanto por vía local como general. Se indican ante numerosas enfermedades como las reacciones alérgicas de la piel, el asma, la artritis reumatoidea, entre muchas otras. Los cambios que produce el uso prolongado y en dosis elevadas son

previsibles: el rostro redondeado con las mejillas enrojecidas, la piel adelgazada que pierde elasticidad, surgen estrías de color rojizo en el abdomen, se ven dilataciones de los capilares como pequeñas arañas vasculares, el paciente se lastima con facilidad y aparecen moretones sin que recuerde haberse golpeado.

También resulta previsible la pérdida del cabello que producen algunos medicamentos utilizados en el tratamiento del cáncer. Esta alopecia por citostáticos se debe a la sincronización del ciclo de los folículos pilosos que normalmente están en etapas diferentes de la secuencia de nacimiento, crecimiento y caída de cada cabello individual. La pérdida simultánea de todo el cabello va seguida de una recuperación completa una vez que se termina el tratamiento antineoplásico.

Otros medicamentos se han asociado a pérdida del cabello generalmente menos acentuada y brusca que la de la quimioterapia. Pueden ser áreas de alopecia con bordes netos o una disminución generalizada de la cantidad o grosor de los cabellos.

Frente a la aparición de estos síntomas, tanto en el

varón como en la mujer, es importante averiguar qué fármacos se están utilizando y preguntarse si podrán tener un rol causal.

La lista de posibles responsables es muy extensa e incluye tratamientos de uso muy frecuente como los de la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes, los antiulcerosos como el omeprazol y similares, los psicofármacos como el clonazepam y la sertralina, entre otros.

La consulta con el especialista permitirá aclarar la posible relación.

Medicamentos al sol

Ya mencionamos la posible interacción entre algunos medicamentos y la irradiación solar; esta fototoxicidad puede tomar la forma de una quemadura solar en áreas expuestas, incluso con aparición de ampollas, o traducirse en un trastorno duradero de la pigmentación de esas zonas, con manchas más oscuras o claras que el color natural de la piel. También pueden aparecer las ya mencionadas arañas vasculares, o un cuadro similar a la pelagra (piel áspera) que ocasiona el déficit de niacina y otras vitaminas del grupo B.





Medicamentos y la piel: algunas recomendaciones

El repaso de esta forma específica de efectos adversos de los medicamentos no pretende desalentar su uso apropiado, pero sí alertar sobre los riesgos del uso innecesario y la necesidad de pensar en los fármacos de uso frecuente a un nuevo problema dermatológico.

Para aquellas reacciones que dependen de la dosis y duración del tratamiento es importante anticiparse a la aparición del problema. En el caso de los medicamentos que producen fotosensibilidad se recomienda reducir la exposición solar, usar ropa que cubra la mayor superficie posible y una pantalla solar adecuada. Para los glucocorticoides, siempre se intentará utilizar la dosis efectiva más baja y por el menor tiempo posible, aunque a veces la gravedad del cuadro de base vuelve imposible evitar los síntomas cutáneos.

Se debe poner especial cuidado en no utilizar cremas con corticoides sin indicación profesional, ya que el uso repetido favorece la atrofia de la piel, que puede ser irreversible.

10.

Los cuadros de hipersensibilidad son menos previsibles. La aparición de lesiones luego de iniciar un

nuevo tratamiento debe llevar a una rápida consulta, ya que la suspensión del fármaco es parte fundamental de la resolución del cuadro. Aunque muchas reacciones ocurren en cuestión de minutos u horas, en algunos cuadros pueden demorarse hasta 3 o 4 semanas, de modo que la revisión de posibles responsables debe remontarse al menos un mes atrás.

El antecedente de haber tenido alergia frente a determinado medicamento no debe considerarse en todos los casos como un impedimento absoluto para el uso futuro. Las reacciones de aparición inmediata (minutos después de la administración del fármaco) y la historia de un cuadro severo desaconsejan volver a ensayar el fármaco.

Por el contrario, si la reacción ocurrió horas o días después de la toma, fue leve o moderada, se produjo en el contexto de una infección aguda y muchos años atrás, hay buenas chances de que no se repita con una nueva exposición al fármaco.

El profesional evaluará estos datos y las alternativas de tratamiento disponibles para hacer una recomendación. En casos seleccionados se recurrirá a la evaluación por el alergista e incluso a tratamientos de desensibilización. *



ARQUITECTURA PARA LA SALUD

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



La creatividad, una manera diferente de mirar y entender el mundo que nos rodea

La creatividad es una herramienta valiosa. Nos permite adaptarnos y dar respuestas novedosas en un entorno que cambia y se mueve de manera cada vez más veloz.

Por Carolina Cazes

Juntas dos cosas que no se habían juntado antes. Y el mundo cambia. La gente quizá no lo advierta en el momento, pero no importa. El mundo ha cambiado, no obstante". Así comienza *Niveles de vida*, uno de los tantos libros del escritor inglés Julian Barnes. La historia que está a punto de contar es una historia de amor, pero la frase bien podría ser una definición de creatividad.

"Desde la perspectiva de las ciencias cognitivas, la creatividad se trata de recombinar información existente y utilizarla de una manera novedosa. Suele tener dos momentos: la etapa divergente, donde pensamos de manera asociativa abriendo diferentes posibilidades, pero sin activar el juicio más lógico; y un momento convergente de selección, donde sí utilizamos nuestro razonamiento lógico", afirma Sofía Geyer, experta en creatividad de INECO Organizaciones.

La importancia de ser creativos

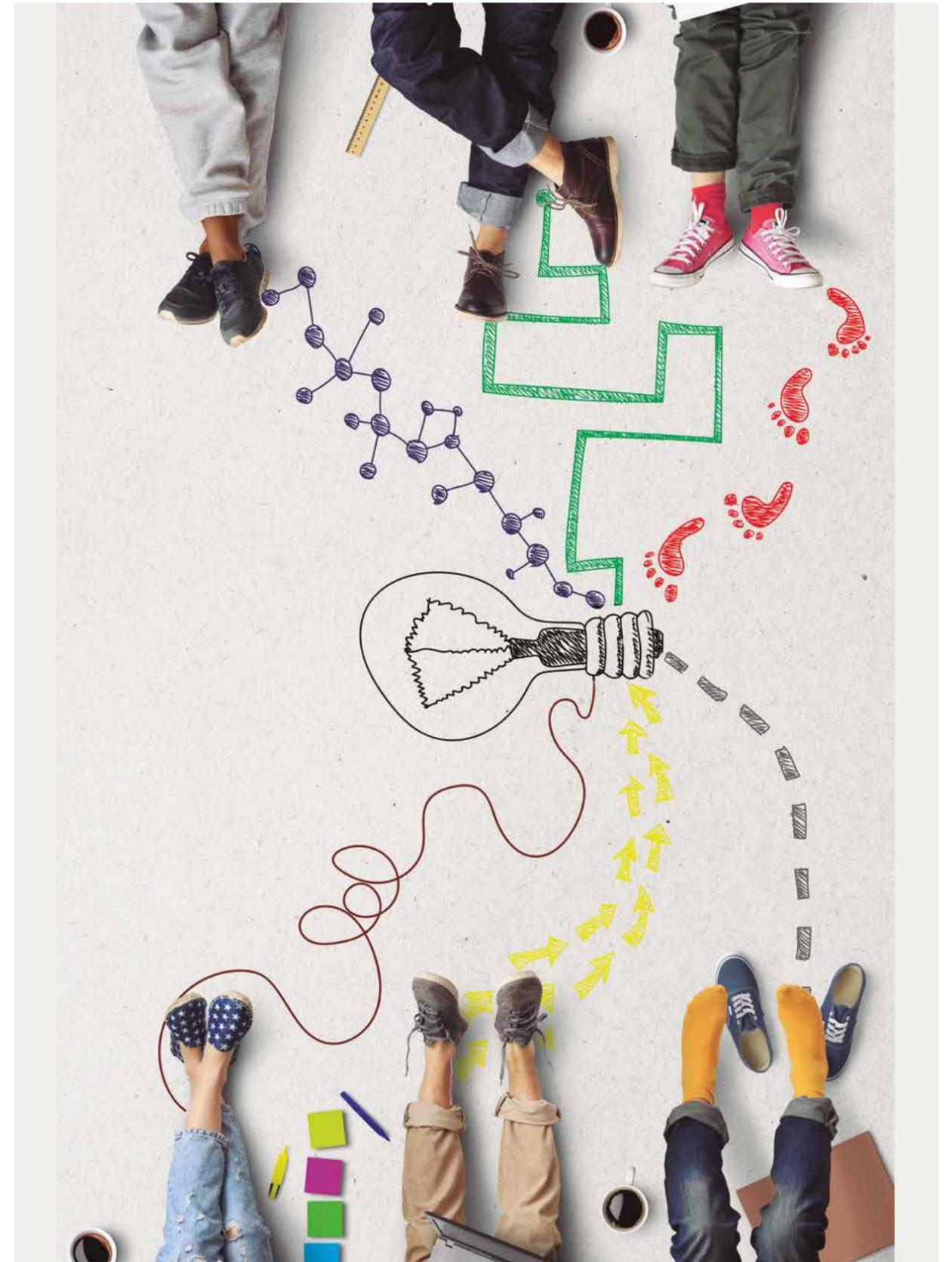
Es bastante habitual que las personas relacionen la creatividad con la capacidad de generar productos artísticos o visuales, sin embargo, no debe reducirse a estos aspectos. La creatividad también se relaciona directa y estrechamente con la motivación, un factor clave en el triunfo de proyectos de cualquier tipo o campo.

En un mundo en el que los cambios no solo son constantes sino que, además, se mueven a una velocidad cada vez más alta, la capacidad de hacer frente a las distintas situaciones que se presentan requiere respuestas flexibles. Y aquí es donde las capacidades de pensamiento y acción concreta que se relacionan con la creatividad cobran una importancia creciente.

"La creatividad es más una acción que una cualidad única que tiene una persona. Hay contextos que demandan una resolución rápida de problemas, o de mucho pensamiento divergente, y ahí las personas con mayor facilidad en esta etapa están beneficiadas. En el mundo laboral de hoy en día, que demanda cambios cada vez más rápidos y resolución rápida de problemas, la creatividad es un beneficio", asegura Geyer.

Pero ¿qué sucede en situaciones que requieren otro ritmo y otra estructura de pensamiento? ¿Puede la creatividad volverse un perjuicio, algo negativo?

"Desde mi punto de vista sí –afirma Geyer– porque depende de la demanda del entorno y del momento. Por ejemplo, cuando en el trabajo es necesario



dedicarse de inmediato a la implementación de un proyecto, y no seguir pensando y creando nuevas posibilidades y alternativas, ahí la creatividad se vuelve un obstáculo, algo negativo.

Nacer o crecer creativos

"La creatividad es simplemente conectar cosas. Cuando le preguntas a las personas creativas cómo hicieron algo, se sienten un poco culpables, porque en realidad no lo hicieron, simplemente vieron algo. Algo que después de algún tiempo, les pareció obvio", decía Steve Jobs.

La actividad creadora es una acción misteriosa que muchos han tratado de conocer. Tal como afirma Sofía Geyer puede ser considerada un tipo de inteligencia o no, dependiendo de la definición que tomemos. Si bien "la creatividad no es una función cognitiva única ni un momento único, ya que el proceso creativo cuenta con diferentes etapas, en cada una de estas etapas se utilizan diversos procesos que se engloban dentro de la descripción más clásica de la inteligencia. A nivel personal, me gusta la teoría que propone el psicólogo investigador Scott Barry Kaufman en su libro "Ungifted: intelligence redefined", donde propone que tanto la creatividad como otras habilidades no cognitivas tales como la resiliencia o la regulación emocional, entre otras, deberían entrar en nuestro concepto de inteligencia".

La creatividad, entonces, es un fenómeno complejo y diverso. Es cierto que puede ser potenciada de diferentes maneras, pero existen factores favorecedores e inhibidores. Es decir hay más probabilidades de que una persona sea creativa si se dan ciertas condiciones.

Así lo explica Sofía Geyer "existen factores de las personas que muestran mayor correlación con la creatividad, por ejemplo, una dimensión de la personalidad. Se encontró que aquellas personas que tienen mayor pun-

14.



taje en la dimensión de apertura a las experiencias, que les gusta más lo novedoso y que cuentan con una gran imaginación son más creativas. Sin embargo, la creatividad es un proceso mental, con diferentes etapas donde procesamos información, por ende, todos pueden aprender a ser creativos".

Criando niños creativos

Teniendo en cuenta los aspectos positivos de la creatividad y su relación con cualidades como la inquietud, el no-conformismo, la independencia en la acción, la confianza o la seguridad que nace de lo que los niños saben o aprenden a hacer a través de sus capacidades y de sus talentos, entendemos la importancia de fomentarla desde la niñez.

Es importante preparar a los niños para ser diferentes, originales, insólitos e independientes; potenciar su capacidad de ser innovadores y creativos en todos los ámbitos de la vida. Porque la creatividad sirve para reforzar la autoestima, la autonomía y la seguridad.

En una nota desarrollada por el CONICET, la investigadora Gabriella Krumm explica que "es fundamental favorecer el desarrollo creativo y hacerlo desde los primeros años de la educación, ya que



mediante el pensamiento creativo se consolida el pensamiento lateral y el divergente".

"Si queremos formar personas con una productividad más original, debemos fomentar acciones que contribuyan a desarrollar recursos que hagan posible el desarrollo de la creatividad desde la niñez", remarca Krumm.

Hay muchos aspectos a tener en cuenta cuando queremos fomentar la creatividad en los chicos. Así lo señala Sofía Geyer: "Por un lado, considero que se debería evitar lo que Ronald Begheto llama 'la mortificación creativa'. Es decir, aquellos momentos de supresión creativa que aparecen como consecuencia de distintas situaciones en las que las ideas diferentes a la norma reciben una evaluación negativa y provocan un sentimiento de vergüenza. Este tipo de juicios provoca que los niños tiendan a arriesgar menos y a alejarse de la originalidad al pensar y contar ideas por temor al qué dirán.

Asimismo, considero que debemos dejar espacios 'vacíos', donde los niños puedan aburrirse, donde no tengan que seguir actividades estructuradas o con reglas

y consignas externas. Podemos dejar que jueguen solos con sus juguetes, creando ellos sus propios juegos, trabajando en la ideación y la improvisación.

Debemos, además, fomentar los juegos de pensamiento divergente, proponiéndoles diferentes tipos de situaciones donde se requieran respuestas que los impulsen a pensar y jugar creando múltiples posibilidades como, por ejemplo, preguntarles '¿cuáles son todas las ideas que se te ocurren para llegar de una pared a la otra sin tocar el piso?'".

Los beneficios de desarrollar la creatividad son muchos: mejora la autoestima, desarrolla la capacidad de comunicación, mejora las relaciones sociales, aumenta la capacidad de adaptación ante los cambios, incrementa la habilidad para afrontar desafíos, contribuye al desarrollo de la imaginación, etc. Los padres, madres, docentes y el contexto escolar son actores principales en la tarea de estimular la creatividad porque, como afirmaba el físico alemán y una de las mentes más brillante de la historia de la humanidad, Albert Einstein, "La creatividad es contagiosa. Pásala".

15.

*



Dr. Jorge Restovich: “Estoy feliz con lo que hice, con lo que hago y con lo que voy a seguir haciendo”

Quiso ser cirujano pero optó por el camino de la terapia intensiva y luego sumó nefrología. Fue a misionar y jugó al rugby. Viajó a Europa como rugbier y asistió a varios congresos internacionales como médico. Hoy sigue activo y enamorado de la profesión.

El Dr. Jorge Restovich tiene una larga e interesante trayectoria y hoy sigue activo haciendo lo que más le gusta: trabajando en la profesión.

Nosotros siempre comenzamos esta entrevista con la misma primera pregunta: ¿cómo nació la vocación por la Medicina?

Desde muy chico. Uno de los primeros regalos que tuve a los tres o cuatro años fue una ambulancia. Fue un juguete que nunca pude dejar. Algo se despertó en ese momento y nunca lo pude abandonar. A medida que fue pasando el tiempo, fui leyendo y encariñándome cada vez más con esta profesión. Sabía que no podía ser otra cosa más que médico, nunca se me cruzó por la cabeza ser otra cosa que no fuera esto.

¿Había médicos en su familia?

Ninguno, mi papá era carnicero, mi mamá era ama de casa, mis tíos trabajaban en fábricas... nada, ningún familiar.

Es un don estar tan seguro de algo. ¿Hoy en día sigue contento y con esa decisión?

Estoy feliz con lo que hice, con lo que hago y con lo que voy a seguir haciendo. No sé hacer otra cosa más que esto.

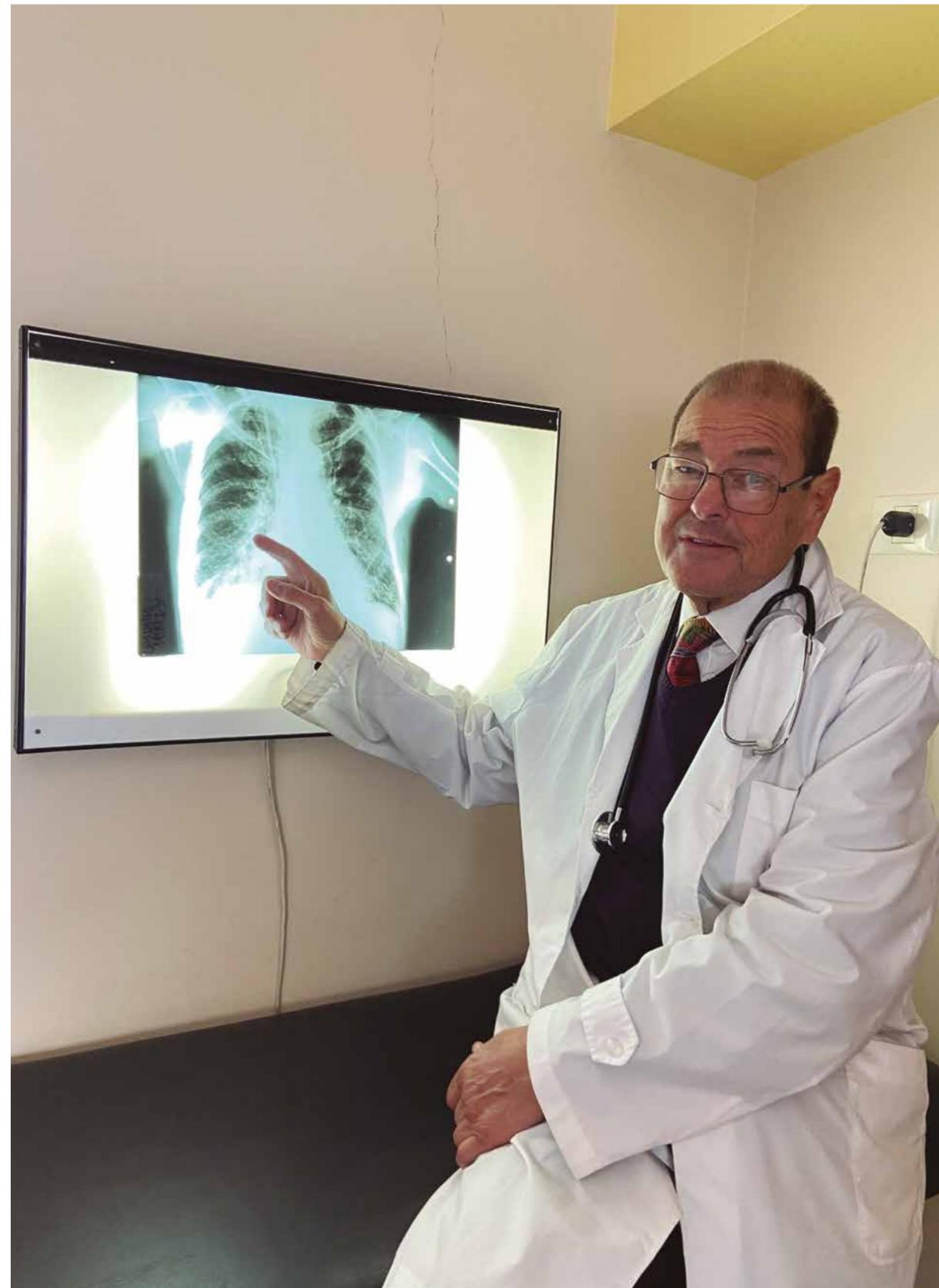
¿Actualmente usted sigue ejerciendo?

No trabajo lo que trabajaba antes, pero sigo. Ahora por las tardes, hago consultorio, veo algunos pacientes, doy algunas respuestas a médicos jóvenes que pueden necesitar algún consejo, y sigo muy ligado a la profesión, sin el estrés de estar siempre sobre los pacientes.

Hace dos años estuve muy jorobado de salud por un tema coronario, pero ahora ya me dieron el alta y estoy haciendo mucha rehabilitación por las mañanas y por las tardes me dijeron que ocupe el tiempo para hacer lo que me gusta y esto es lo que me gusta.

Hace como una consultoría, digamos.

Exacto. Y estoy contento porque me ayuda a estar bien de la cabeza, a seguir leyendo y profundizando cosas que hace años uno hubiese dicho “no, esto no es para mí”, pero el avance de la medicina es tan importante, tan veloz que no te queda tiempo para reflexionar y para entender lo que pasa, por eso hay que estar permanentemente al pie del cañón para estar actualizado. Hoy vemos enfermedades que antes no existían, no figuraban.





Entonces uno empieza a razonar y empieza a ver cosas que pueden darle solución y entonces ahí es donde nosotros volvemos a la carga con cosas que quizás hace 20 años las vimos, pero no sabíamos que existían. Hoy tenemos toda la confianza de que existen esas enfermedades y sabemos cómo tratarlas. Vemos patologías y enfermedades que no se encontraban hace 20 años atrás.

¿Esto pasa porque ahora las pueden diagnosticar o porque cambiaron las patologías?

No, porque las podemos diagnosticar y podemos saber de qué estamos hablando. Hay enfermedades que siempre existieron y que habían pasado inadvertidas y ahora no.

Usted primero quería hacer cirugía, pero después cambió hacia terapia intensiva y después sumó la nefrología ¿verdad?

Exactamente. Fue una cosa interesante. Cuando uno se recibe se pregunta qué hacer y uno hace pediatría, cirugía, ginecología, las clásicas.

Yo quería ser cirujano, pero un doctor Repetto, que hoy es un amigo, me dijo: "hay muchos cirujanos en la zona, tenés que hacer algo que no haya acá en el partido, acá no hay especialistas en terapia intensiva". Y yo me quedé mirándolo, porque de terapia intensiva no sabía nada. Y me dijo "yo te voy a llevar a un hospital para que empieces a estudiar". Así arrancó esta locura. Me llevó al Hospital Penna con el Dr. Arbón, que fue un pionero de la terapia intensiva, a formarme de a poco en esta especialidad tan dura. Y después al año y medio, el mismo Dr. Arbón me dijo "bueno, acá ya no puedo enseñarte más nada porque lo básico lo tenés, ahora tenés que salir a volar". Eso significaba ir a otro hospital más grande, y yo no me sentía preparado, pero él habló por teléfono con gente del Hospital Francés de Buenos Aires y terminé haciendo terapia unos cuantos años ahí, formándome y conocí muchos médicos amigos, que hoy están en otros hospitales más grandes. Fue una suerte encontrar gente que me haya dirigido a estudiar cosas que en ese momento eran impenables para mí.

"A mí no me alcanzan las palabras de agradecimiento para todos los que me atendieron: el personal de enfermería, el personal de kinesiología y los médicos. Es todo un equipo interdisciplinario".

18. La verdad que fue una vida muy dura, pero a su vez muy linda porque encontré el camino que tenía que seguir.

Justamente, la terapia intensiva es una especialización muy dura desde lo emocional ¿cómo se maneja eso?

Con formación. Cuando me empezaron a formar en terapia intensiva, fue como una escuela de muchos grados. Porque está el paciente que sufrió quemaduras, el de traumatismo de cráneo, el de cirugía general, el de enfermedades infecciosas... ¡Hay tantas cosas! Y hay que dedicarle determinado tiempo a cada capítulo de la historia de todos estos pacientes. Entonces primero hice la parte quemados en un lugar, la parte de neurocirugía la hice en el Hospital Francés, después la parte de cardíaca en el Argerich, y me fueron pasando por distintos servicios para que me fuese formando de una manera integral. Eso me llevó seis años. Era otra carrera más, sin darme cuenta, sin tiempos. En la facultad uno tiene tiempos de estudio. Acá no importaba si eran dos, cuatro o nueve meses, lo que importaba era que uno tenía que salir aprendiendo las cosas básicas y no quedarse en el camino.

Y en terapia, a la relación con el paciente se suma la relación con los familiares, que están pasando un momento difícil, ¿cómo es esa relación?

Con esos pacientes de terapia que están tan graves, si no hay un acompañamiento familiar y una buena relación entre el médico y la familia, vamos a fallar. Entonces muchas veces la parte más ardua y desgastante es estar con la familia. Los horarios de visita y de informes no son un horario fijo, no se puede decir "en diez minutos saco veinte pacientes", porque cada familia necesita equis cantidad de tiempo hasta que entiende todas las problemáticas de cada paciente. Hoy creo que una de las cosas que nos está pasando es que los médicos no le explican a la gente o le explican muy someramente.

Tener un paciente en terapia significa una angustia enorme para la familia que no le puede pedir a nadie más que al médico que le explique por qué se llegó a eso, si puede salir, si no tiene salida. Sin generarle falsas expectativas, ver hasta donde uno puede estar con ellos y acompañarlos.

Hoy tengo pacientes que, gracias a Dios, han sobrevivido y tengo relaciones con ellos todavía después de diez años. Que la familia te salude



19.



por la calle o que pase el enfermo y te salude es algo que no tiene precio.

¿Los médicos tienen alguna capacitación para eso?

No, eso depende del jefe de servicio que te toque. En el Hospital Francés teníamos un grupo de profesores y de maestros que nos ayudaron a entender un poco la problemática. Pero hay muchos que no le dan tanta bolilla y pasa lo que pasa, hay tanta violencia y tanta agresión. Hay una mezcla de todo esto: un poco la falta de información hacia los pacientes y mucho porque la gente está muy agresiva por distintos motivos y se la agarra con el médico que está de guardia. Pasa menos en el área crítica, en el área cerrada es más difícil que pase.

¿Tienen alguna clase de apoyo psicológico?

En las épocas nuestras no había tanto, hoy el médico de terapia tiene apoyo psicológico que lo ayuda a estar más preparado para enfrentarse con toda la variedad de gente que hay, porque un paciente en terapia intensiva puede tener muchos familiares y esos familiares a veces no todos concuerdan, y hay que explicarles.

Uno de los primeros regalos que tuve a los tres o cuatro años fue una ambulancia. Fue un juguete que nunca pude dejar. Algo se despertó en ese momento y nunca lo pude abandonar.

El Dr. Chirico, que era nuestro jefe, siempre nos decía "hay que hablar con la gente y explicarle, una y mil veces si no entienden, porque no hay otra manera" y así fuimos aprendiendo.

Y después se empezó a dedicar a nefrología porque terapia genera demasiada exigencia ¿verdad?

Es que la terapia es para un tiempo determinado, diez, quince, veinte años, pero no se puede vivir de angustia, en angustia, durante más tiempo.

Ahora la angustia es un poquito menor; está igual porque hay que dializar un paciente o hacerle un trasplante... son cosas que a veces también cuesta hacerle entender a la gente, pero es menos traumático que la terapia.

¿Y a usted como paciente cómo le fue? ¿Cómo es estar del otro lado del mostrador?

Durísimo -se ríe fuerte- fue durísimo. Estar sin opinar y que los demás opinen por vos es una realidad a la que uno no está acostumbrado, pero todos los estudios que me hicieron fueron a favor de que yo pueda estar vivo y tener coro-

narias por las que puede pasar la sangre. Hace 20 años, no estaría vivo, esa es la realidad. Entonces tengo que estar agradecido a todos estos médicos, sobre todo los médicos más jóvenes que me han ayudado de una manera emocionante. Si no fuera por los cambios de medicación, los cambios de tecnología que hubo, yo no estaría acá hoy.

¿Es fundamental la confianza en el profesional, no?

Si no hubiera tenido confianza en los que me atendieron, no hubiera tenido sentido nada.

Ellos me plantearon el tratamiento y yo confié en ellos. No tenía otra manera de colaborar.

Por suerte ahora la terapia intensiva, sobre todo cardiológica, no es como antes que dejaban entrar diez minutos a la familia y se tenía que ir, ahora son abiertas, eso te cambia mucho la vida. A mí no me alcanzan las palabras de agradecimiento para todos los que me atendieron: el personal de enfermería, el personal de kinesiología y los médicos. Es todo un equipo interdisciplinario.

En otro aspecto de su vida usted fue a misionar con los Padres Salesianos, ¿eso fue antes de recibirse?

Esto fue cuando yo estaba en quinto o sexto año y después de haberme recibido seguí un tiempo más.

Los salesianos son gente muy comprometida con la sociedad y el bienestar de la gente. Y bueno, a través de un sacerdote empezamos con esta locura de "¿qué hacés en el verano? En vez de estar tres meses rascándote la panza, venite conmigo a trabajar para que la gente que no tiene o no le llegan los recursos pueda hacer algo" y así empezó la locura esta de ir a misionar en el verano con el padre Calentino. Primero fuimos al sur, cerca de Bariloche. Unos iban a evangelizar, otros a educar y a mí me tocaba la parte de enfermería y de curar gente o de tratarla por lo menos.

Y después, al año siguiente nos mandaron al oeste de La Pampa que era una zona inhóspita, ¡lo que era el oeste de la Pampa treinta años atrás! No había ni agua, no había nada. Solo un puesto sanitario y nada más. En ese puesto uno ayudaba



a la gente con el resfrío, la gripe... hasta que en un momento ¡hicimos hasta partos ahí! Eso terminando ya el ciclo del sexto año. Hacer un parto ahí era una locura, pero lo hicimos.

Todo eso nos ayudó a estar mejor preparados mentalmente para aguantar lo que vivimos después nosotros. Fue muy lindo, fue una experiencia hermosa que le recomiendo al que lo pueda hacer.

Y de allá trajo el amor también...

-El doctor se ríe y afirma-. Sí, ella era docente, ahora es vicedirectora de un colegio, sigue ejerciendo su profesión y tenemos tres hijos.

Y sus hijos ¿alguno siguió medicina?

No, ninguno. Yo siempre les dije "hagan lo que mejor le parezca y lo que sientan en su corazón". El mayor terminó el secundario, se dedicó a trabajar y le va muy bien; mi hija es asistente social, algo pescó de lo mío- dice y ríe-, y el más chico estudia agronomía, el año que viene, si Dios quiere, termina.

Y después su otra actividad es el rugby. Usted jugó mientras trabajaba en terapia ¿cómo hacía con los tiempos?

¡Corría! Fue una locura total, aun más que la de los Salesianos.

Entrenaba tres veces por semana iba y venía a La Plata o a Buenos Aires. Pero jugar al rugby también me fortalecía en determinados aspectos como el ansia de superación, de mejorar, de estar

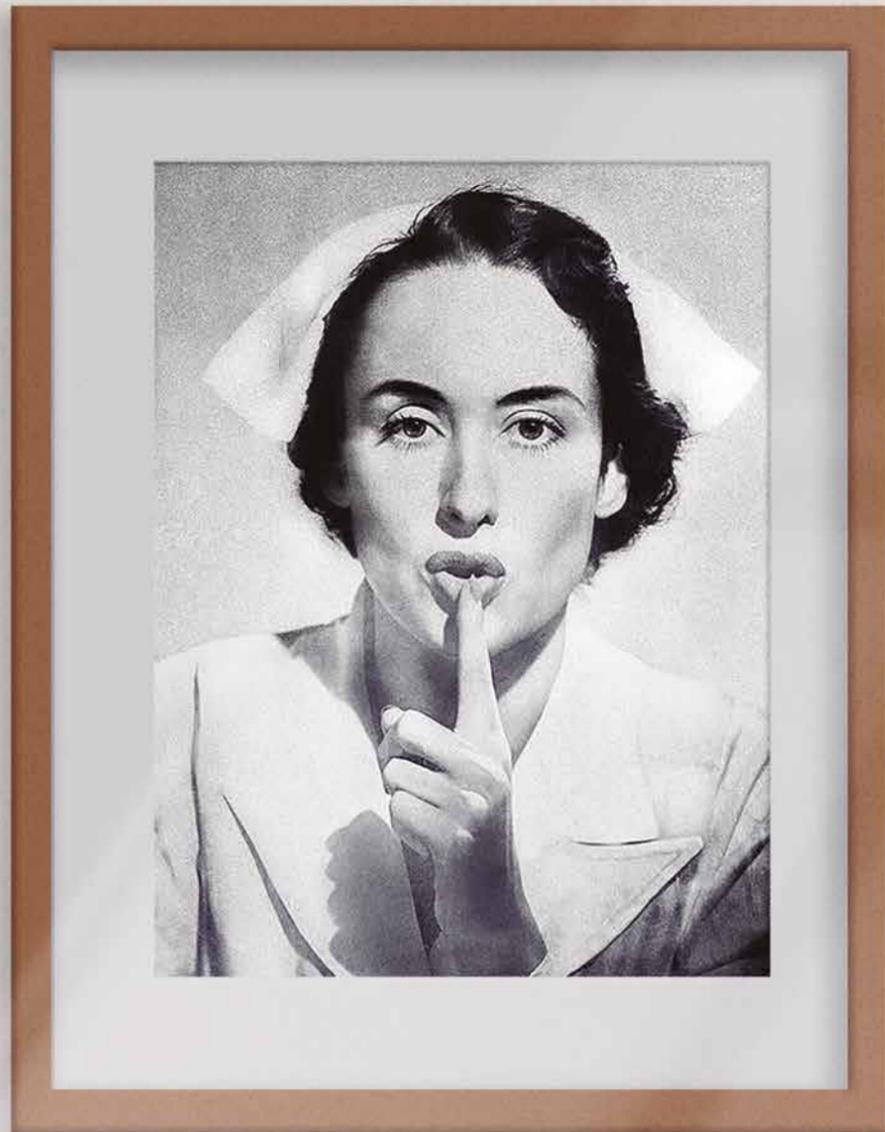
este activo, de hacer muchas cosas que parecían difíciles como salir de la facultad o de la guardia, ir a entrenar, ir a dormir, volver... En algún momento, mi segunda casa fue el tren, -cuenta entre risas- porque dormía en el tren, estudiaba en el tren, porque iba desde Buenos Aires a La Plata a jugar y a divertirme, pero necesitaba descansar y comer y todas esas cosas las hacía en el tren.

¿Y llegó a jugar en primera?

Sí, jugué en primera, en el club San Patricio. Y fui de gira a Europa con el club. Pero después los entrenamientos se mudaron a Olivos y tuve que venir a La Plata a seguir estudiando. Entonces, la gente de San Patricio me dijo "si te vas, andate a Los Tilos que es el único club serio de la zona", así que hablé con el Turco Parisi y me aceptaron. Jugué unos cinco años más y ya con 35 años estaba un poquito mayor para seguir golpeándome.

Ahora colaboro con un profesor en Don Bosco, acá en Quilmes, muy cerca de mi casa. Le doy una mano a los entrenadores y hablo con los chicos, les explico que no todo es rugby, trabajo sobre diversos temas que hace falta. El rugby es un deporte de fricción, cuerpo a cuerpo, si no hay respeto, integridad y entereza moral se puede terminar en cualquier historia. Entonces hay que insistir en que estas cosas nos van a mejorar.

No me arrepiento de nada de lo que hice, ni de haber jugado el tiempo que jugué ni de las misiones. Estoy agradecido de todas las cosas que me dio la vida. *



La violencia verbal también es violencia

Informes:

☎ (0221) 439 1362

✉ observatorioviolencia@femeba.org.ar

🌐 www.femeba.org.ar



Carhué: la historia de las aguas y un futuro prometedor para una ciudad que crece

Las obras de Salamone, las aguas termales, las ruinas de Villa Epecuén y la amabilidad de la gente esperan en esta ciudad tranquila y emocionante a la vez.

Por Carolina Cazes | Fotos: Jorge Martelli

Lugar verde, eso significa Carhué en mapuche. Hoy Carhué es la ciudad cabecera del Partido de Adolfo Alsina. Se ubica en la orilla sureste del Lago Epecuén, a 7 km de Villa Epecuén, la localidad balnearia famosa por la inundación de 1985.

Un poco de historia

Como muchas otras ciudades del interior de la provincia, Carhué nació de uno de los 112 fortines levantados en la frontera con el indio por Alsina. La ciudad se ubica en la zona que se denominaba "última frontera bonaerense".

Hacia la última mitad del siglo XIX, el territorio era muy importante para el grupo del cacique Calfucurá, se lo consideraba la llave que conectaba con las Salinas Grandes y con Choele Choel, lugares clave para el poderío político y económico de ese grupo.

En su lecho de muerte Calfucurá le pidió a su hijo "¡no entregar jamás Carhué a los Huincas!".

Carhué también era importante en las campañas militares de avanzada. El jefe de la División Sud del Ejército, Nicolás Levalle, se asentó allí en abril de 1876 y fundó la ciudad en 1877, bajo el nombre de Adolfo Alsina, en honor al ministro de guerra y marina durante la presidencia de Nicolás Avellaneda.





En 1879, Carhué fue el punto de partida de la Conquista del Desierto llevada a cabo por Roca.

El 28 de julio de 1886, se promulgó una ley por la cual se crearon 14 partidos en la provincia de Buenos Aires, entre ellos Adolfo Alsina. Y el 26 de agosto de 1949, se restituyó el nombre de Carhué y se lo declaró ciudad.

Un gran presente

Hoy en la ciudad viven unas 10.000 personas que disfrutan la tranquilidad del lugar, tal como lo relata el Dr. Jorge Manuel Martelli, presidente de la Asociación Médica de Adolfo Alsina: "Vivir en Carhué es vivir en un lugar muy tranquilo, seguro y apacible. Nos conocemos todos, como pasa en la mayoría de las ciudades medianas del interior de la provincia de Buenos Aires. Los fines de semana o los fines de semana largos, cambia un poco la situación debido al flujo de turistas que se acercan a Villa Epecuén".

La base económica de la ciudad es predominantemente agrícola ganadera. Hasta 1985, el turismo sanitario era tan importante que se lo llamaba la tercera cosecha. Hoy el turismo comienza a reverdecir. Tal como lo cuenta el Dr. Mertelli: "Antes de la inundación, desde el punto de vista económi-

co, Epecuén significaba una cosecha y media de trigo para Adolfo Alsina, eso se perdió. Entonces se transformó en un distrito que vive del empleo público y de lo que produce el campo. Nos falta esa actividad que teníamos antes y que le daba trabajo a todo el mundo. De a poco está volviendo, lentamente la gente va apostando al turismo, se van haciendo nuevos emprendimientos y estamos volviendo a tener ese motor".

La salud del distrito

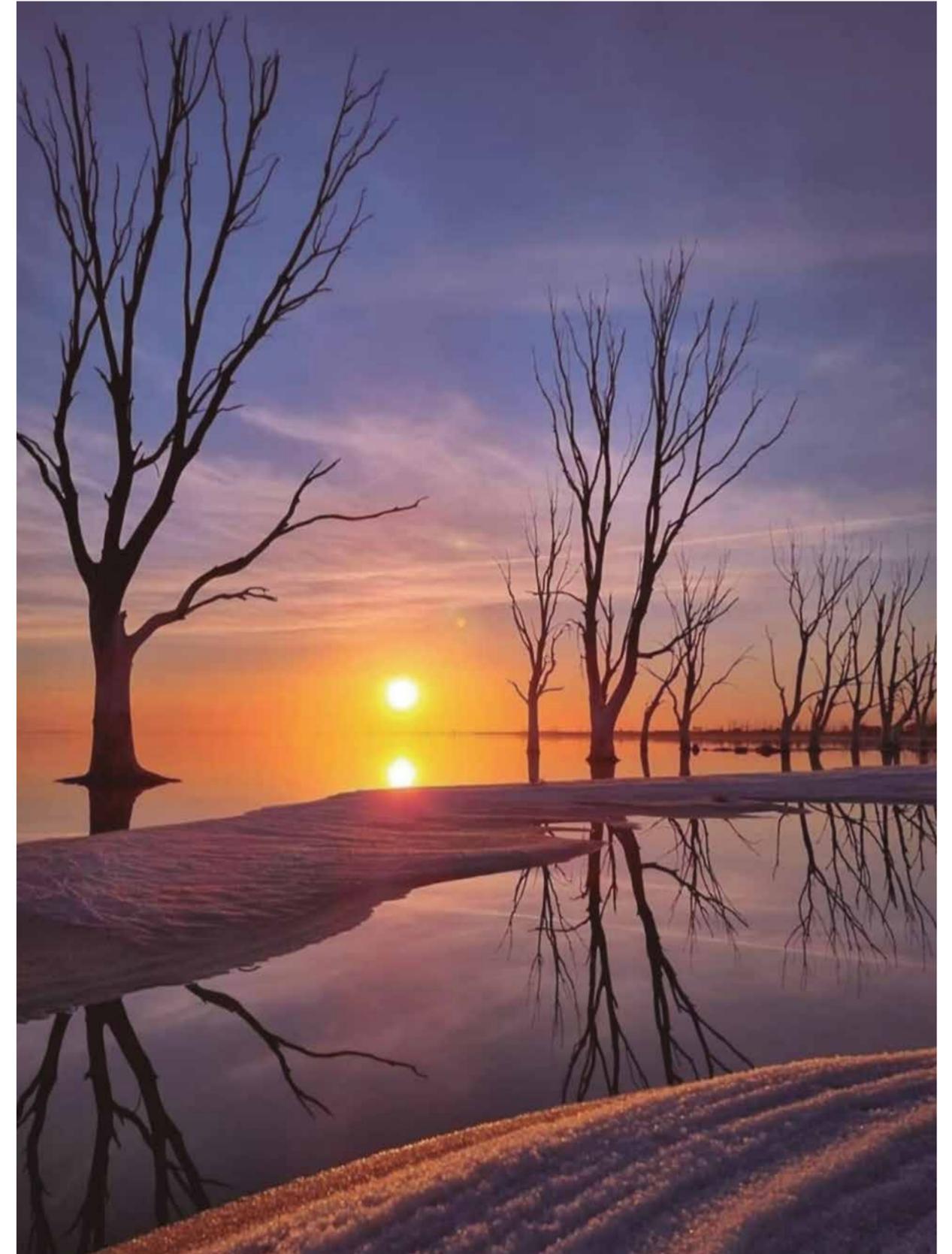
"Carhué tiene un sistema de salud administrado por las autoridades municipales, -nos explica el Dr. Martelli- el efector que tenemos es el efector público a través de los hospitales y las distintas unidades sanitarias. Tenemos el Hospital de Carhué, que cuenta con internación clínica y quirúrgica, las especialidades básicas como clínica, pediatría, ginecología y obstetricia, cirugía, anestesiología permanente, ortopedia y traumatología, oftalmología, urología, otorrinolaringología y, además, un servicio de terapia intensiva. Después tenemos el Hospital de Rivera que ofrece internación clínica y quirúrgica, y luego una Unidad Sanitaria con internación en Villa Maza y una Unidad Sanitaria en la localidad de San Miguel Arcángel y de Gascón. También tenemos policonsultorios e institutos donde atiende la medicina privada".

La pandemia impulsó a muchos a buscar ciudades más pequeñas y tranquilas donde vivir de una manera más relajada. Le preguntamos al Dr. Martelli qué consejo le daría a un médico que quisiera establecerse en el distrito para encontrar esta tranquilidad: "Lo primero es que tenga una buena formación académica, ya sea a través de la residencia o de los distintos cursos en los que se otorga el título de las diferentes especialidades. Y lo segundo, que venga con muchas, pero muchas ganas de trabajar. Si viene formado y tiene ganas de trabajar, va a tener un gran éxito".

Inundados de turistas

Era una tarde de primavera. El 10 de noviembre de 1985, el pueblo de Epecuén ya se preparaba para recibir a los turistas que cada temporada de verano se acercaban a la laguna. Llovía torrencialmente. Las obras de regulación de los canales no estaban terminadas.

La Villa quedó completamente hundida dentro del Lago Epecuén. Sus aguas diez veces más saladas que las del Océano Atlántico taparon las calles, las





casas y el edificio de “El Matadero”, realizado por el arquitecto Francisco Salamone.

Los 1.500 habitantes debieron abandonar la ciudad. La mayoría se establecieron en Carhué. Unos 10 años después, las ruinas de Epecuén resurgieron. Desde entonces se usan como escenario natural apocalíptico para todo tipo de videos y documentales y son un gran atractivo turístico. Así, el pueblo tiene una nueva vida turística.

“Hoy lo que queda de Epecuén son las ruinas de un pasado esplendoroso, así lo definiría yo, afirma el Dr. Martelli. O sea, se ve lo que provocó el agua, que para nosotros ha sido una tragedia, pero también es un motivo para que nos venga a visitar gente de la zona, del país y hasta del mundo. En YouTube hay filmaciones realizadas por

gente de todo el mundo, me acuerdo de una de la Deutsche Welle, que hizo un documental sobre la historia del lago, sobre su apogeo y su caída con la inundación.

A lo largo de todo el año, contamos con un flujo importante de fotógrafos amateurs y profesionales. Vienen a hacer fotos en la Villa que tiene unas puestas de sol maravillosas, agrega Martelli. Y en invierno vienen a fotografiar un paisaje realmente bellissimo que se produce por la afloración de la sal a la vera de la laguna. Con el oleaje va saliendo agua y, en el borde, con el frío se generan cristales de sulfato o de fosfato, dependiendo de la temperatura y la época del año. Es como si hubiera nieve al costado de la laguna, es un espectáculo sumamente pintoresco y muy inusual para el que no está acostumbrado”.



Mucho más que una laguna

Epecuén es un gran atractivo, pero no es el único. El Dr. Martelli nos recomienda los imperdibles de la zona.

“Lo primero que hay para visitar aquí en Carhué es la obra de Salamone, el arquitecto que desarrolló importantes obras Art Déco en la provincia. Aquí tenemos edificios emblemáticos como la Municipalidad y el Matadero, son obras icónicas, hermosas, caracterizadas por el acero y por el cemento.

También está la localidad de Rivera, fundada por una gran migración judía, tiene la única sinagoga y el único cementerio judío de la zona.

En las distintas lagunas, se puede realizar avistaje de

aves. Y también se pueden visitar establecimientos de turismo rural, por ejemplo, uno que se dedica a la cría de ciervos y ofrece visitas guiadas. Además, hay lagunas muy famosas por la actividad de la pesca.

Los baños termales siguen siendo una gran atracción todo el año. Se pueden tomar en los distintos hoteles que tienen termas. Y contamos con un importante complejo termal, se trata de un spa termal con piletas climatizadas y otras al aire libre, donde, además, se realiza fango y maso terapia”.

Aprovechar las fiestas típicas de las ciudades siempre puede dar una oportunidad para conocer y disfrutar. “La fiesta más relevante es la fiesta nacional del turismo termal que se hace aquí, en Carhué en febrero, nos informa el Dr. Martelli.



Y después está la fiesta de las colectividades de los alemanes del Volga”.

A la hora de comer el Dr. Martelli recomienda: “En especialidades gastronómicas, creo que lo que caracteriza a nuestro distrito son los chacinados, los jamones, las bondiolas y los chorizos secos. Hay varios establecimientos que se dedican a este tipo de producción y son muy reconocidos en toda la zona”.

Otras atracciones para no dejar de visitar son:

- El eucalipto fundacional: un eucalipto rojo de 35 m de altura, 7 m de circunferencia y 2,5 m de diámetro que, probablemente, fue plantado en 1877 y es uno de los especímenes más grandes del país.
- Los caldenes de Carhué: tres caldenes centenarios, una especie autóctona única en el mundo.
- El paseo del Cristo, el cementerio Militar descu-

bierto en 1981.

- El edificio de la Sociedad Italiana de Socorros Mutuos fundada en 1884.
- El edificio de la sociedad española de beneficencia.
- El edificio de la Escuela N° 1 Gral. José de San Martín con su fachada neoclásica de 1887.
- La escuela N° 3 de estilo colonial.
- El Cristo del Lago camino a Epecuén.

Carhué es una opción excelente para quienes quieran visitarla y disfrutar tanto del pasado como del presente, y también para quienes busquen un cambio de vida en una ciudad que tiene mucho para ofrecer. *

Agradecimientos: Dr. Jorge Martelli
Presidente de la Asociación Médica de Adolfo Alsina



Soluciones para tu oficina, para la vida del documento. Somos especialistas en impresión y digitalización de documentos.



Consultanos por soluciones a medida, alojamiento en nube, soluciones microsoft, en una o varias sedes!

Automatización de procesos y work flow de trabajo de medida. Extracción de metadata inteligente.



E-mail: ventas@avantecno.com.ar

Teléfonos: +54 11 4342-9152 / +54 11 4345-0150/4055

Carlos Pellegrini 27, Piso 7 - Oficina G
(C1009ABA) Capital Federal, Buenos Aires, Argentina

www.avantecno.com.ar

@avantecno.sa.7

@avantecnosa

@avantecno-sa



Pescados argentinos: grandes sabores, buenos nutrientes y mucho por descubrir

Aunque nuestro país cuenta con muchísimos recursos, los argentinos consumimos poca cantidad y variedad de pescados. Hoy, los chefs más jóvenes buscan darle valor a los pescados menos conocidos con propuestas innovadoras.

Por Ximena Pascutti

Tenemos los siete climas, tiramos una semilla y crece y pescamos 750.000 toneladas en nuestros mares y otras 40.000 en el área continental.

Argentina posee una gran diversidad de especies tanto en los ríos y lagunas como en los mares.

En los ríos encontramos desde especies comunes como la trucha y el pejerrey hasta especies endémicas como el dorado y el surubí. Se estima que en nuestros ríos viven unas 300 especies de peces. En los mares, la diversidad también es amplia, según el Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero, en las costas argentinas se registraron alrededor de 200 especies diferentes.

Aun así, los argentinos consumimos un 30% menos de pescado que el resto de Latinoamérica (según datos de la FAO, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). Y, según datos del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, cada argentino come unos 5 kilos de pescado al año, contra 47,8 kilos anuales de carne vacuna, de acuerdo con datos de la Bolsa de Comercio de Rosario y el IPCVA.

Además de escaso, el consumo es poco variado. Un

relevamiento realizado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires mostró que, más de la mitad de las ventas en las pescaderías porteñas (un 56%) corresponde al filete de merluza.

Y, si hablamos de pescados de río, el consumo y conocimiento son aún más bajos.

Cuando el río suena, peces trae

En nuestro país la piscicultura en los ríos tiene dos polos principales: el sur, con la Patagonia y sus truchas, y el Noreste, donde el pacú es el rey, pero también se producen carpas, tilapias, surubíes, sábalo y dorados entre otros.

Hoy, estos pescados de río experimentan un momento de revalorización culinaria, tanto por sus valiosos aportes nutricionales como por la versatilidad y exquisitez de sus carnes, que van asomando en las cartas de los más reconocidos restaurantes.

Dorado grillado con salsa de hierbas, chupín de surubí, filete de sábalo al horno, bastoncitos de pacú, boga a la parrilla, escabeche de tararira. Ceviches, sopas, patés. Todo antojadizo. Desde Formosa hasta el norte de la provincia de Buenos Aires, pasando por Misiones, Corrientes, Entre Ríos y Santa Fe, los



pescados de río son protagonistas de las tradiciones gastronómicas regionales más exquisitas, pero también de las novedosas propuestas de autor que surgen entre las actuales camadas de cocineras y cocineros.

Lucio Marini es tal vez el referente federal más conocido de la cocina con pesca de río. Nació en Córdoba, en 1996 se trasladó a Rosario para estudiar hotelería y terminó enamorado de la gastronomía. Sumó experiencia en el Hotel Internacional Iguazú y en varias de las cocinas más importantes de Buenos Aires y hace unos años volvió a Santa Fe para radicarse en la capital, donde trabaja arduamente en la promoción de la pesca artesanal y en una gastronomía que la haga protagonista.

“El prejuicio general es que los pescados de río tienen sabor a barro, pero eso no es verdad. Hay maneras de prepararlos para que queden increíbles. Son productos interesantísimos y muy poco

explorados en la alta gastronomía”, asegura Marini a Somos Médicos. “En varias provincias argentinas hay una tradición culinaria impresionante con estos pescados, pero ese acervo no llega al resto del país. Y aun en estos lugares, se preparan más o menos siempre de la misma manera: a la parrilla, empanados o en el clásico chupín. Por eso elegí especializarme en pesca de río y llevar estos sabores a otra escala y en nuevas propuestas”.

La versatilidad de estas carnes blancas en la cocina y sus notables aportes nutricionales (son ricas en vitaminas y ácidos omega 3, además de bajas en grasas) suponen fuertes puntos a favor si pensamos en incorporarlas a nuestra alimentación cotidiana.

Tips para ir al mercado

A la hora de comprar pescado de río, Marini recomienda primero mirar las agallas (o branquias), que tienen que estar bien rojas, para garantizarnos



la frescura del producto. “Si las notamos opacas o grisáceas es porque ese pescado estuvo congelándose y descongelándose desde hace días. Las escamas de un pescado fresco son brillantes y bien adheridas al cuerpo, y la carne es firme, no cede a la presión del dedo”, precisa el cocinero. Los ojos del pescado fresco, añade, deben verse brillantes: “La presencia de opacidad o hundimiento es indicio de deterioro”.

32. Además, el chef aporta claves para que, quienes nunca compraron ni cocinaron pescados de río, se inicien en el tema: “Este tipo de pescados se divide

en dos familias: los de escamas y los de cuero. Entre los primeros, contamos a la boga, el sábalo, el dorado, el dientudo, la tararira... Entre los de cuero, al bagre, el amarillo, el armado, el surubí, el patí, el mandubé —detalla—. A mí me gusta llevar a la parrilla pescados de escamas, porque son menos grasosos. A los que tienen cuero los reservo para cocciones especiales, más cortas y cuidadas, donde lo que se busca es resaltar el sabor del producto”.

—¿Cuáles son tus principales sugerencias para cocinar estos pescados?

—Si vamos a prepararlos asados, siempre se deben

colocar con la carne hacia abajo y la parrilla fría, así no se pega a los fierros. En cambio, si queremos hacer un estofado, lo mejor es buscar un pescado con cuero, como el armado, que tenga buena resistencia. Finalmente, si vamos a hacer empanadas, son ideales las variedades con escamas, como la boga o la tararira: carnes blancas, firmes y con gran sabor.

Enamorado de los atardeceres en el Paraná, Marini dice que en Santa Fe hay “una linda cultura de consumo de pescados que inculcamos a nuestros hijos desde chiquitos. Les cocinamos milanesas de patí, de boga, bastones de surubí apanados y fritos, filetes de tararira al horno o a la parrilla, empanadas, medallones y hamburguesas de diferentes pescados.

—Salvo en el Litoral y en algunos lugares de provincia de Buenos Aires, el pescado de río está bastante ausente en el menú argentino promedio. ¿A qué lo atribuis?

—Pienso que de a poco se está incrementando,

pero es cierto que se consume muchísimo más el pescado de mar, que se comercializa mejor y llega muy bien a todo el territorio nacional. El pescado de río, en cambio, apenas puede consumirse en las fronteras de la provincia que lo produce, porque a los pequeños productores les cuesta mucho, por trabas legislativas y políticas, adquirir permisos del SENASA y hacer frente solos a la inmensa logística que supone el transporte de este producto. Esta es una realidad que vive todo el Litoral. La otra cara la veo en la ciudad de Buenos Aires cuando voy a cocinar, porque me cuesta conseguir buen pescado de río, fresco, de pesca artesanal. Lo que está a la mano en las grandes ciudades proviene de criaderos, que es un muy buen producto, pero no tiene la calidad de lo artesanal.

Como cocinero, mi misión es ser el eslabón entre los pescadores de río, la cocina y el consumidor final. Estamos haciendo fuerza para que el pescado de río sea conocido y disfrutado en toda la Argentina. *

AGONAL S.A.

Servicios de Limpieza y Mantenimiento de Edificios y Parques

Domicilio: Diag. 74 N° 299 Tel: 421-9667 La Plata- 1900- Bs As



Diego Golombek: "Detrás de cada idea genial hay mucho trabajo previo"

El reconocido neurobiólogo y divulgador está recorriendo el país para presentar La ciencia de las (buenas) ideas. Somos Médicos conversó con él sobre diferentes temas como los sueños, la luz al final del túnel y la necesidad humana de creer en Dios.

Por Ximena Pascutti | Fotos: gentileza Editorial Siglo XXI

Diego Golombek (Buenos Aires, 1964) conoce perfectamente el poder revelador de las preguntas bien hechas, así como la ardiente curiosidad que pueden provocar los misterios más antiguos de la humanidad. Hoy es un reconocido neurobiólogo y tal vez el divulgador científico más popular de la Argentina. Pero su historia no es la típica del niño naturalista que persigue mariposas o levanta las piedras para ver qué bichos hay abajo... "Yo venía por un camino totalmente distinto, mucho más humanístico; trabajaba en periodismo desde los quince años, hacía música y teatro. Y, de pronto, me encontré en una carrera científica, sin entender bien por qué, ya que no me gustaba demasiado... hasta que empecé a estudiar el cerebro y, más adelante, el tiempo dentro del cerebro. Y desde entonces me dedico a entender esta cuestión fascinante", confiesa a Somos Médicos este doctor en Biología, investigador principal del Conicet y actual jefe del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad Nacional de Quilmes.

Por estos días, Golombek está recorriendo las grandes ciudades de la Argentina para presentar *La ciencia de las (buenas) ideas*, editado por Siglo Veintiuno Editores, un libro tan ameno como interesante que aspira a derribar algunos lugares comunes en tor-

no al pensamiento creativo, mientras propone curiosas prácticas para arrojarnos a las mieles de la inventiva y la imaginación.

¿La creatividad es patrimonio de unos pocos iluminados? ¿De qué extraña magia surgen nuestras chispas de originalidad?

Aún no sabemos del todo de dónde surge la creatividad, pero sabemos algunas cosas... Primero, que todos somos capaces de generar nuevas ideas, no es algo de genios. Lo segundo es que sabemos que detrás de cada idea genial hay mucho trabajo previo. Si quisiéramos formular la receta más sencilla para la creatividad, podríamos basarnos en cuatro elementos: trabajo, trabajo, trabajo y... ¡disrupción! Algo así como obsesionarnos con un tema hasta volvernos expertos en él, y en algún momento darnos el permiso de corrernos, ir a dar una vuelta, dormir, tomar algo con los amigos. Es probable que, en ese momento, todos los conceptos que fuimos adquiriendo durante nuestro pesado trabajo también se den el permiso de asociarse y generar una nueva idea.

Lo que desde ya no existe –segurísimo– es la inspiración: no hay ninguna musa que nos sople grandes ideas al oído.





¿Y entonces por qué hay gente más creativa que otra? ¿Qué circunstancias nos "prenden la lamparita"?

Creo que esto se circunscribe a la gran pregunta de la biología, que es por qué somos como somos... ¿Cuánto viene de fábrica? ¿cuánto viene de mamá y papá? ¿Cuánto es hereditario y cuánto cultural/ambiental? Tratando de determinar estas cuestiones, se ha analizado a gemelos que tuvieron crianzas diferentes y se comprobó que lo adquirido prevalece. Con la creatividad pasa igual. Si bien claramente hay un piso de creatividad asociado a lo que traemos de fábrica, el grueso del potencial tiene que ver con el ambiente, y por esto entendemos la educación, la familia, lo que comemos, nuestras distracciones y los estímulos que vamos teniendo. Todos nacemos igual, todos nacemos bebés.

¿Qué papel juega el ocio en este proceso?

El cerebro nunca se apaga. Cuando pensamos que estamos ociosos o con la mente en blanco, por el contrario, nuestro cerebro enciende lo que se denomina una red neuronal "por defecto". Algo curioso es que justamente durante ese vagabundeo mental solemos asociar conceptos y generar las ideas. En cambio, cuando saturamos nuestro tiempo de actividades, aunque solo se trate de mirar el celular en el colectivo, estamos impidiendo que se encienda esa red neuronal.

Los estímulos repetitivos (rezar, cantar, bailar, algunas respiraciones) pueden modificar la actividad cerebral y lograr mayor sincronización entre áreas del sistema nervioso.

En tu libro sugerís varios despertadores de la creatividad, como bañarse, salir a caminar en la naturaleza, meditar...

Todos hemos experimentado esta sensación de salir a caminar o irnos a la ducha y volver con una gran idea, que además tiene un momento de ruido blanco o de vagabundeo mental que realmente funciona. Hay mucho por hacer si partimos de la receta de trabajo-disrupción. El asunto es ver a dónde ponemos esa disrupción una vez que trabajamos metódicamente.

Otra forma es anotar en listas nuestros pendientes e ir generándonos recompensas cuando cumplimos alguno. También funciona como desencadenante irse a vivir a otra ciudad, provincia o país, porque debemos adaptar nuestro comportamiento a una forma distinta de resolver las cosas y esto lleva a la famosa disrupción. Pero aún más curioso

es saber que existe un experimento según el cual podemos lograr el mismo efecto creativo sin movernos de nuestra casa... ¿Cómo? ¡Imaginando que vivimos afuera!

¿Cómo funciona el reloj biológico en relación con la creatividad? ¿Han podido investigar esto en el Laboratorio de Cronobiología de la Universidad Nacional de Quilmes, del cual estás a cargo?

El reloj biológico es un pedacito de cerebro que mide el tiempo y le dice al cuerpo qué hora es, y apunta en cada persona hacia distintos horarios: hay gente más matutina, otra más vespertina: "alondras" y "búhos" se les dice generalmente. Imaginemos que me preguntan a qué hora quiero salir a hacer gimnasia. Más allá de contestar nunca, yo debería elegir una hora acorde a mi cronotipo de matutinidad o vespertinidad, y eso está muy bien. Pero si nos metemos en el terreno de la creatividad, esto se da asombrosamente al revés. Las alondras pueden ser más creativas hacia la noche y los búhos hacia la mañana porque están poniendo al cerebro en otra modalidad que les va a permitir asociar conceptos de forma creativa.

¿Dormir también estimula nuestra usina de ideas?

Dormir es un gran desencadenante de asociaciones porque en esas horas se levanta la censura que ejercen ciertas áreas de nuestro cerebro sobre lo nuevo y disruptivo. Por eso, los sueños son tan fuera de lo común y a veces vienen cargados de ideas nuevas. Pero además, los momentos de dormevela o de transición de estados de consciencia también son muy ricos en esta imaginación visual y potencial creador.

La necesidad de creer

Diego Golombek es un científico singular. Biólogo e investigador principal del Conicet, desde hace dos décadas viene llevando la ciencia al terreno de lo cotidiano, desmitificándola y acercándola a todo público a través de la televisión, diarios, revistas y libros. En este sentido, en paralelo con su labor científica, desde hace años también disfruta de dirigir la estupenda colección de divulgación "Ciencia que ladra", de Siglo Veintiuno Editores, a través de la cual reeditó en 2022 *La neurona de dios*, un gran libro de 2015 que se volvió un clásico del periodismo de divulgación.



✓ Endoscopia

✓ 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



En esta obra no cuestionás la existencia de dios, sino que hablás de los mecanismos cerebrales que han permitido a la humanidad experimentar el fenómeno de la religión. ¿De dónde sale nuestra predisposición, como especie, a creer en lo sobrenatural?

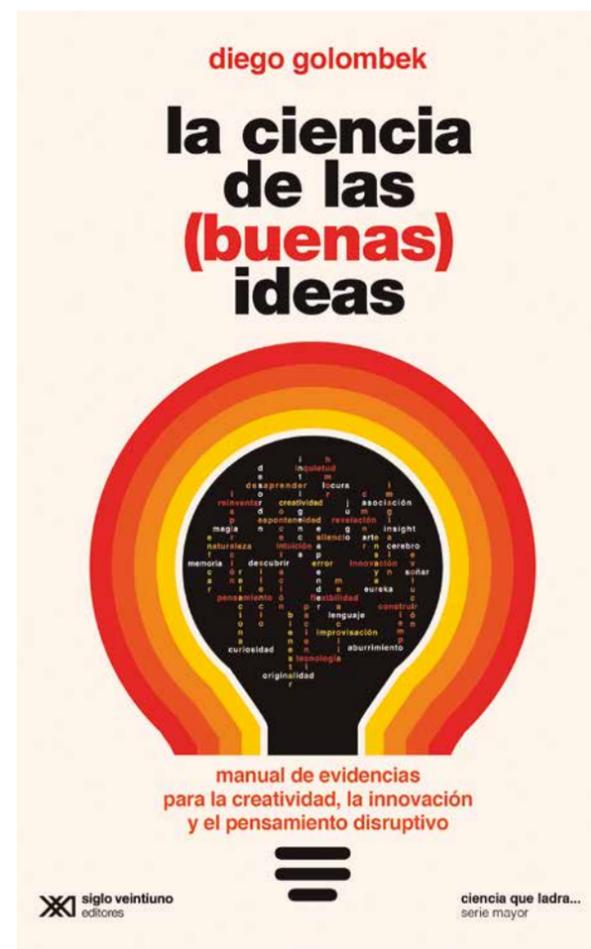
Una hipótesis es que esta predisposición haya tenido un significado adaptativo y nos ha conferido alguna ventaja como especie. Está claro que socialmente tuvo y tiene sus ventajas: creer colectivamente en el más allá y en lo que nos proponen las religiones, le otorga a una comunidad una mayor cohesión y un propósito. Además, al bajar la ansiedad que provocan ciertas preguntas existenciales, es posible que la religión hasta tenga algún efecto benéfico para la salud. Podemos imaginar, siendo un poco exagerados, una escena primitiva: aquel que creyó en lo sobrenatural, quizá salió corriendo de una situación confusa, mientras que

"Si quisiéramos formular la receta más sencilla para la creatividad, podríamos basarnos en cuatro elementos: trabajo, trabajo, trabajo y... ¡disrupción!"

aquel que interpretaba todo como una expresión de la naturaleza -correctamente, al fin y al cabo-, quizá se expuso demasiado y no sobrevivió.

Algo interesante que comentás es que los rezos, bailes y cantos rituales de las religiones se basan en la misma capacidad de sincronización del cerebro. ¿Cómo operan estos mecanismos? ¿Es sugestión o realmente nos inducen a estados de bienestar profundos?

Los estímulos repetitivos (rezar, cantar, bailar, algunas respiraciones) pueden modificar la actividad cerebral y lograr mayor sincronización entre áreas del sistema nervioso. Esto se puede experimentar como una sensación etérea, espiritual, un "algo más" que ayuda a que las personas aumenten sus creencias y prácticas. Por otra parte, una reciente investigación del neurocientífico estadounidense Andrew Newberg señala que rezar





es equivalente a estar hablando con alguien, de acuerdo a lo que ha revelado el análisis de imágenes cerebrales. El rezo es, metafóricamente hablando, una conversación con algo o alguien "superior". Pero... no es tan metafórico, sino que cuando se registró la actividad cerebral de personas creyentes rezando se vio que se activaban las áreas del lenguaje y el habla. Para el cerebro, rezar es como hablar con alguien.

En *La neurona de dios* proponés una vuelta de tuerca a la discusión filosófica sobre el libre albedrío. Según contás, muchos experimentos han revelado que, a menudo, el cerebro nos engaña cuando creemos estar tomando decisiones...

Son experimentos difíciles de interpretar, pero sí, en muchos casos se verifica que la base de un comportamiento o una decisión es inconsciente y luego de esto pasa a la conciencia. Los filósofos están divididos en cuanto a estos hallazgos, y hay quienes se inclinan por ver en ellos la prueba de que no existe el libre albedrío absoluto, mientras que otros afirman que son ejemplos extremos y no impiden el ejercicio de la libertad individual.

¿Es cierto que hay circuitos cerebrales que "se encienden" ante fenómenos de creencia espiritual?

Es cierto, está comprobado: en aquellas personas que experimentan una sensación espiritual o un trance místico se ha podido medir la activación de determinados circuitos cerebrales,

incluyendo aquellos que tienen que ver con la búsqueda de recompensas.

¿Hay manera de determinar lo que pasa en el cerebro en los momentos previos a la muerte? ¿Qué argumentos aporta la neurobiología para explicar "la luz al final del túnel" que tantas personas dicen haber visto?

Sobre esto no hay mucha investigación porque lógicamente no es algo sencillo de medir. Pero hay algunas ideas. El año pasado se publicó un trabajo que, por absoluta casualidad, logró registrar la actividad cerebral en el momento en que una persona estaba muriendo; era alguien con epilepsia, a quien le estaban realizando estudios para evaluar la actividad cerebral cuando lo sorprendió un ataque cardíaco. Allí se registró una actividad compatible con algunas de las que ocurren durante los sueños. ¿Será que cuando estamos en una experiencia cercana a la muerte nos pasa la vida por adelante como en un sueño?

Por otra parte, la referencia de tantos a "la luz al final del túnel", a los neurobiólogos nos suena claramente a activación del sistema visual: cuando un cuerpo está muriéndose, deja de llegar sangre a los órganos. Entonces, ante la necesidad de informar sobre esa anomalía, el sistema visual arroja una señal, como gritando: "¡Hay luz, vi luz y morí!". Es muy probable que esa luz sean las últimas miradas, chispazos, que arroja el sistema visual cuando el cuerpo se está muriendo. *



ELEGI
TU
DESTINO

ALLOGGI
APARTS & CABAÑAS

DESCUENTOS EXCLUSIVOS
PARA FEDERADOS

BOSQUE Y PLAYA

CARILÓ
MAR DE LAS PAMPAS
MAR AZUL
CHAPADMALAL

SIERRA Y MONTAÑA

TANDIL
SIERRA DE LA VENTANA
NONO - TRASLASIERRA
BARILOCHE

221 672-1424

0221 439-1303

Lunes a Viernes de 8 a 15hs.



Libros electrónicos: una biblioteca interminable en la mano

De diferentes tamaños y marcas, con más o menos funciones, los libros electrónicos tienen enormes ventajas y algunas desventajas. Qué conviene tener en cuenta a la hora de elegir uno.

Por Ricardo Sametband

Quince mil: ese es, aproximadamente, el número de libros que podríamos llevar en una mano, en una cartera, en una mochila o donde queramos, sin llevar casi peso. Y esa es, tal vez, una de las mayores ventajas de los libros electrónicos.

Pero ¿qué es un libro electrónico?

Técnicamente es un dispositivo electrónico portátil que permite visualizar libros electrónicos almacenados en una memoria interna a través de una pantalla.

Utilizan una tecnología llamada tinta electrónica que permite ver los caracteres con la misma calidad que en papel, pero en una pantalla sin luz posterior o interna, que no parpadea ni tiene reflejos, por lo cual es mucho mejor para la vista. Además no pierde visibilidad con la luz del sol, por el contrario –y como el papel– es cuando mejor se ve. Otra ventaja de la tinta electrónica es su bajo consumo de energía, que permite que la batería de estos dispositivos dure mucho tiempo.

Muchas ventajas

Más allá de la cantidad de libros que es posible almacenar en un e-book o libro electrónico, estos dispositivos tienen otras ventajas:

- No se deterioran como un libro de papel.
- No se agotan.
- Se puede elegir el tamaño de la letra.

- Los libros digitales se compran con un click de manera inmediata, desde cualquier lugar y en cualquier momento.
- Hay muchos clásicos disponibles de manera gratuita.
- La mayoría de los modelos actuales incorporan luz, que permite leer de noche sin luz auxiliar.
- Muchos cuentan con herramientas que permiten buscar en el diccionario, enviar citas, etc.

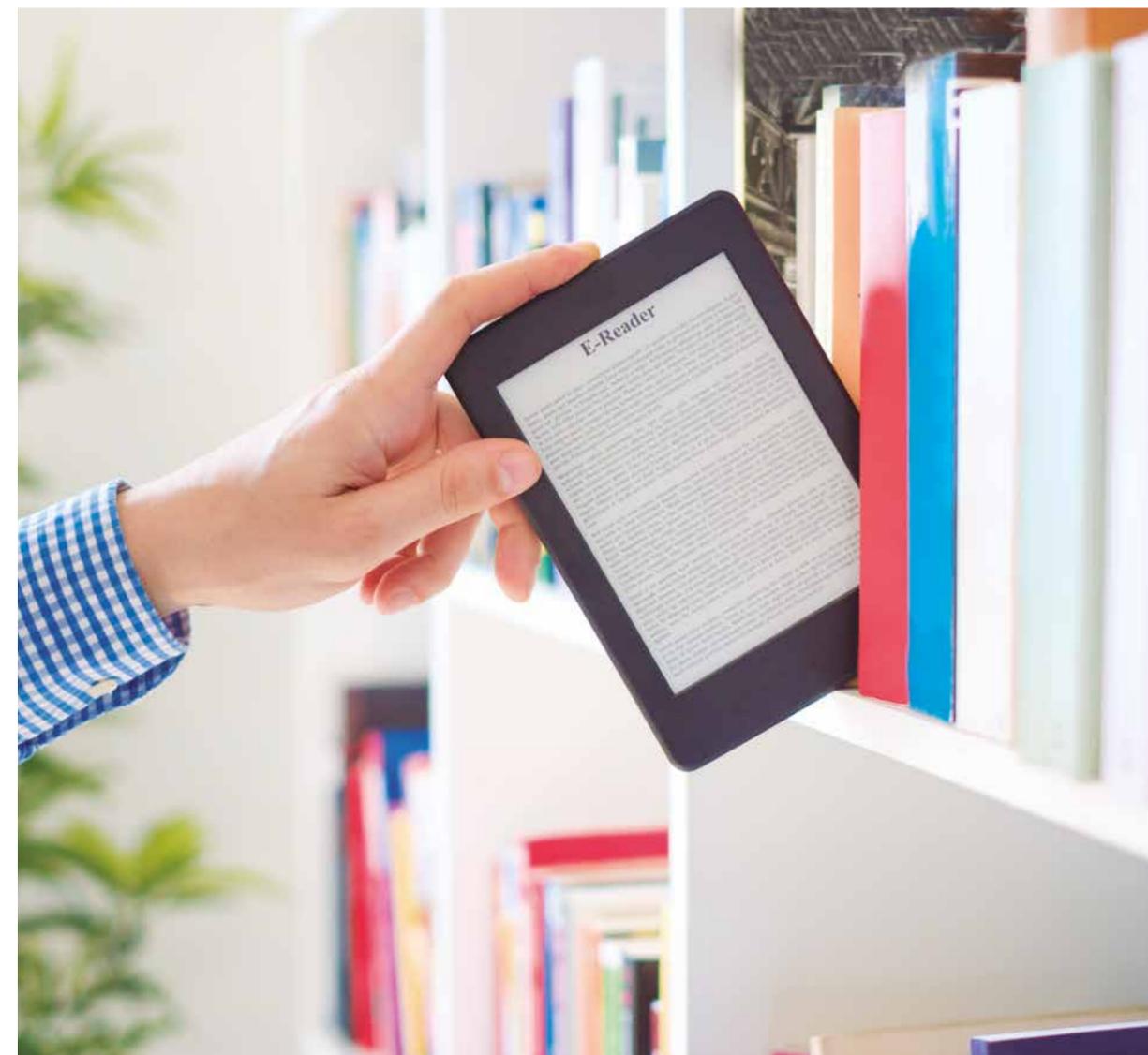
No todo son rosas

Por supuesto, que estos dispositivos no son perfectos, tienen también sus desventajas:

- Los libros digitales no se pueden prestar.
- Para los lectores a los que les gusta marcar partes, es más difícil consultar las notas o subrayados que hayan hecho.
- Si bien la batería tiene una larga duración (se mide en semanas), siempre es posible que se agote justo unas líneas antes de terminar el libro.
- Es difícil calcular cuánto falta para terminar un capítulo o un libro. Aunque los dispositivos marcan el progreso en porcentaje, no es lo mismo que ver las páginas.
- Requiere conocimientos mínimos de tecnología tanto para usarlo como para comprar y descargar libros digitales.

No se puede elegir un libro electrónico por sus tapas

La oferta de este tipo de dispositivos en el mercado es amplia. Como siempre sucede, hay cuestiones



de gustos o preferencias personales que dependen de cada usuario.

Sin embargo, hay cosas que conviene tener en cuenta al elegir un libro electrónico.

- No son todos iguales, por lo tanto, es recomendable mirarlos bien y en lo posible tenerlos en la mano para comprobar que resulten cómodos de acuerdo al uso que cada lector quiera darles.
- La pantalla es un punto clave. No solo importa su tamaño, sino también su calidad, y la resolución (la cantidad de puntitos negros que formarán las letras). La más adecuada para una buena experiencia es de unos 300 ppp (puntos por pulgada).
- En lo que refiere al sistema de carga de libros, lo ideal es que permitan enviar los archivos por wi fi.
- En cuanto la medida, los más chicos tienen pan-

tallas de 6 pulgadas, mientras que los más grandes llegan a las 10 pulgadas. La medida del dispositivo no tiene que ver con el tamaño de la letra, ya que eso se puede personalizar independientemente de cuánto mida la pantalla.

- La interfaz tiene que ser agradable y amigable para los gustos de cada usuario. Hay que tener en cuenta el manejo: algunos pasan las páginas con un botón físico y otros con la pantalla táctil, por ejemplo.
- Una de las cosas más importantes es que la pantalla use tinta electrónica. Esta tecnología simula el papel tradicional y ayuda a que la vista no se canse tanto, al tiempo que permite su uso al aire libre.
- Existen modelos con pantalla de tinta electrónica a color. Son más caros, pero son ideales para lectores de cómics, novelas gráficas o estudiosos del arte, por ejemplo.



- En cuanto a la iluminación, lo ideal es que cuenten con un panel de tinta electrónica con iluminación integrada. Esta luz no emana de la pantalla, sino desde el frente de la misma, se dirige hacia la propia pantalla y no hacia los ojos del usuario. De todas maneras, este tipo de luz es para aquellos lectores que desean leer en condiciones de baja luminosidad ambiente.
- La capacidad es otro tema importante; aunque los libros digitales no ocupan mucho espacio, es conveniente tener, por lo menos, 8 GB de almacenamiento para que no sea necesario eliminar archivos con el paso del tiempo.
- Algunos libros electrónicos tienen funciones extra. Las más interesantes son: la posibilidad de dibujar o tomar notas manuscritas con un lápiz especial; escuchar música incorporada; la opción para cambiar el formato de letra, el tamaño o incluso la orientación y un sistema práctico de subrayado y de inclusión de notas.

Algunos modelos

Es cierto, a cualquiera que se le pregunte por un libro electrónico, lo más probable es que piense en un Kindle de Amazon. Si bien son los más co-

munes y usados, no son los únicos que existen en el mercado.

Kindle Paper White 11

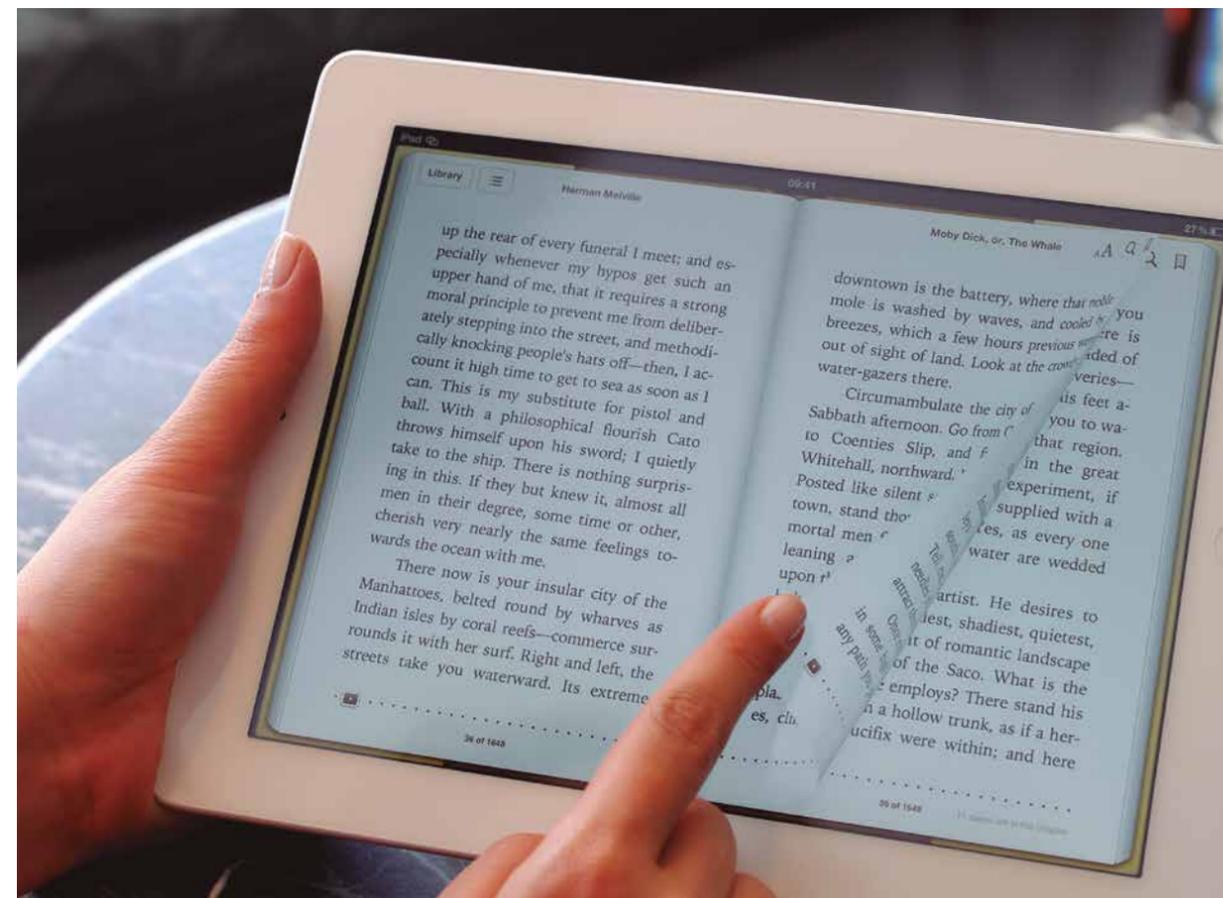
Es el libro electrónico más popular del mundo. Permite comprar libros directamente dentro del ecosistema del Kindle, se pueden adquirir en la web y enviar vía correo electrónico que la cuenta de Amazon le activa al usuario, bajo la función "send to Kindle".

Recientemente comenzó a aceptar el formato EPUB, uno de los más usados del mundo. Tiene luz propia configurable y es resistente a salpicaduras. Si bien muestra publicidades, estas solo aparecen cuando se apaga o en el menú principal y no interrumpen la lectura.

Kindle Scribe

Una pantalla Paperwhite de 10.2 pulgadas, 300 ppi y tecnología sin reflejo y un lápiz básico. Además de leer, permite escribir a mano alzada con un lápiz sobre la pantalla para crear notas que se ordenan automáticamente por libro para explorarlas o exportarlas por correo electrónico o para crear cuadernos, diarios y listas.

Cuenta con un navegador web para importar documentos y permite trabajar y marcar archivos PDF



o crear notas adhesivas en Microsoft Word y otros documentos compatibles.

Noblex Er6a15

La opción de fabricación nacional ofrece una pantalla de 1024 x 758 con todo lo necesario: luz frontal, buena calidad de imagen, 4 GB de almacenamiento y pantalla de 6 pulgadas.

Boox Nova Air

Una opción premium para tener en cuenta. Permite más que leer. Tiene una pantalla de 7.8 pulgadas. Su gran distintivo es que es a color. Viene con un lápiz que permite dibujar y hacer anotaciones arriba de los documentos.

Cuenta con Android 11, lo que permite sumar apps como una tienda de libros adicional, un procesador de texto y algunos juegos, por ejemplo. Además, ofrece Bluetooth 5.0.

Todas estas características lo convierten en un dispositivo perfecto para combinar el uso recreativo con el laboral.

Kobo Clara HD

Se trata del principal competidor de Kindle. Tiene una pantalla un poco más chica: 6 pulgadas. Sus principales ventajas son que no tiene publici-

dades como el Kindle y que la luz es configurable con colores cálidos.

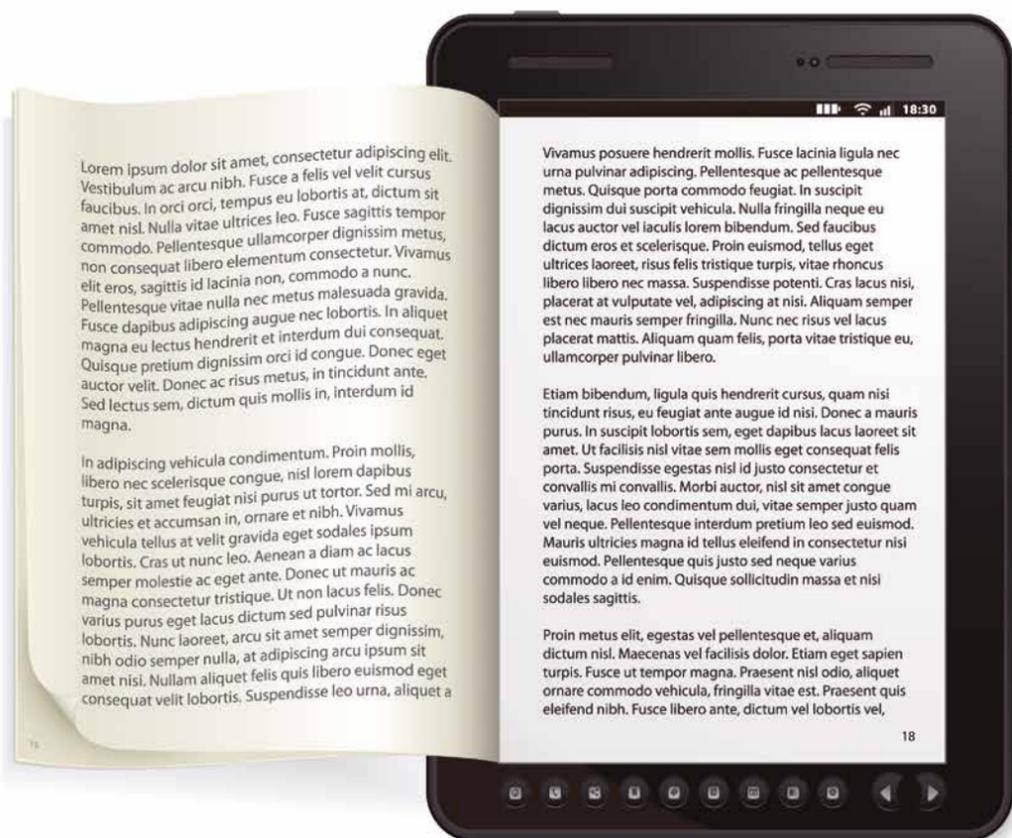
Sus desventajas son que no es muy bueno para leer el formato PDF y que la carga de libros debe hacerse por USB, con lo cual siempre es necesario tener otro dispositivo como una PC.

Las versiones más modernas traen un lápiz para hacer anotaciones y permiten sincronizar contenido de otras aplicaciones para, por ejemplo, leer una nota larga de la web en el dispositivo.

Más flexibilidad para el futuro

Si bien por el momento todos los libros electrónicos poseen una pantalla plana, se están probando algunas flexibles. Tanto que hasta se pueden plegar. Se trata del "papel electrónico". Aunque todavía no hay ningún producto desarrollado, es altamente probable que el futuro de estos dispositivos sea este.

Comparar los libros de papel con los electrónicos es algo que inevitablemente hacemos. Para muchos lectores abandonar el papel parece imposible. Sin embargo, no son alternativas excluyentes y aprovechar los beneficios de ambos es un mix que funciona muy bien.





Cocinar con vino: mitos, sabores y técnicas culinarias para obtener sus beneficios

Cocinar con vino u otras bebidas alcohólicas puede sumarle notas de sabor, texturas y efectos visuales a los platos más simples y a los más sofisticados. Conocer más sobre el tema nos permite potenciar su uso.

En guisos y postres, con carnes blancas y rojas, el vino y otros alcoholes aportan sabores y efectos diversos a muchos platos.

Las bebidas alcohólicas se usaron como ingrediente en distintas preparaciones y platos desde la antigüedad. Se emplean tanto en la alta gastronomía como en la cocina doméstica. Ya en el siglo I, el vino aparecía como ingrediente en el recetario 'De re coquinaria' del gastrónomo romano Marco Gavio Apicio.

En su artículo 'El vino en la cocina. Tradición, historia y originalidad', la filóloga Elena González-Blanco clasifica más de veinte platos que sumaban esta bebida a su preparación en la época romana.

El uso del vino llevado a cabo por Apicio es una suerte de compilación de sus principales aportes como condimento: la acidez que realza sabores, el dulce del azúcar residual de los vinos dulces y las notas de aromas de frutas, maderas y especias presentes en cada corte.

Técnicas, usos y efectos

La cocción con vino, cerveza y otras bebidas suma notas que generan sabores complejos y profundos en el paladar. Puede utilizarse durante la cocción, pero también en la maceración o el marinado previos.

Utilizar alcohol en marinadas de carne o en salsas, ayudará a ablandar y tiernizar las carnes, dejándolas más suaves y con mejor textura.

Las técnicas más utilizadas se aplican tanto en platos dulces como salados:

- El desglasado es una técnica culinaria que consiste en agregar un líquido en la olla o sartén donde se cocinó algún tipo de carne o verdura con materia grasa. El objetivo es recuperar los jugos que quedan en el fondo y liberar los sabores. Esto se convierte en una gran base para salsas y guisos.
- La caramelización es otra técnica en la que se usan bebidas como el brandy o el ron que tienen un alto contenido de azúcar y agregan un sabor dulce y delicioso a los alimentos.
- El flambeado consiste en rociar un alimento con una bebida alcohólica y prenderle fuego. Al quemarse el alcohol disuelve la grasa de la superficie e intensifica el sabor del plato. Pueden flambearse platos salados y dulces.

Conviene tener en cuenta que es importante cuidar las condiciones en las que se usa esta técnica. Si bien la flama es un espectáculo visual, hay que tomar todos los recaudos para no causar un accidente.

Las propiedades químicas del alcohol y del gas de algunas bebidas como la cerveza o los espumantes, producen cambios en sabores y texturas como esponjar los rebozados o masas de frituras, bizcochos o empanadas. Por otra parte, la acidez





de algunas de estas bebidas o los taninos de los vinos tintos contribuyen a ablandar carnes cuando se añaden a las marinadas.

Elegir el mejor vino para cocinar

Aunque en la cocina doméstica la gente usa cualquier vino para cocinar, es necesario destacar que existen distintos tipos de vinos y que algunos son mejores que otros para este uso.

Las amas de casa siempre utilizaban los vinos más económicos dentro de una receta sin darle tanta importancia a su sabor. Lo cierto es que esto es un error. De hecho, usar un vino malo puede repercutir negativamente en el sabor. Además, es importante saber que hay vinos que combinan mejor con cada tipo de preparación.

Los vinos blancos combinan muy bien con prácticamente cualquier plato, especialmente con carnes blancas como pollo o pescado.

Los blancos dulces se usan menos, se los emplea especialmente en salsas o postres.

La cocción con vino, cerveza y otras bebidas suma notas que generan sabores complejos y profundos en el paladar.

Los vinos tintos suelen tener mucha personalidad y un sabor intenso, por eso suelen usarse en platos con una consistencia similar, como los estofados, guisos, etc.

El jerez o el vino blanco seco está más extendido en la cocina y puede usarse para cualquier clase de receta, aunque es habitual en los guisos.

Los vinos tintos jóvenes combinan con legumbres, mientras que los de crianza van mejor con los guisados o la carne. No obstante, también existe una serie de cuestiones que es necesario tener en cuenta al elegir el mejor vino para cocinar.

En primer lugar, no cocinar con un vino que uno no tomaría. Porque esto va a influir en la calidad del plato.

En segundo lugar, es importante usar la cantidad justa y necesaria sin excederse en las cantidades.

48. En tercer lugar, es importante cocinarlo bien para eliminar el exceso de alcohol y que éste no afecte el sabor de la receta. Cocinar con vino puede realzar los sabores de los platos, pero, como todos los

ingredientes hay que usarlo con sabiduría.

El vino no se va

Los sabores y matices que aportan los vinos y otras bebidas con alcohol le dan a los platos un sabor único. Muchas personas creen que de ellas solo queda ese sabor y personalidad y que el alcohol se elimina por completo en la cocción. Esto no es cierto. Si bien cocinar puede reducir la cantidad de alcohol en un plato, no necesariamente lo elimina por completo.

La cantidad de alcohol que queda en un plato depende de varios factores, como el tipo de bebida empleada, la temperatura y la duración de la cocción.

El alcohol se comporta de manera diferente a otros líquidos como el agua y se evapora con mayor facilidad. El punto de ebullición del alcohol depende del tipo que se esté usando. El etanol, que es el tipo de alcohol que contienen las bebidas, tiene un punto de ebullición de aproximadamente 78 grados centígrados.

Sin embargo, la evaporación del alcohol no es una reacción que sucede a una temperatura específica, sino que es un proceso gradual que ocurre a medida que se calienta y se agita el líquido.

Además, su evaporación puede estar afectada por otros factores, como la cantidad presente en el líquido, la superficie y el tiempo de cocción.

Algunas fuentes indican que después de 2-3 horas de cocción, aproximadamente el 95% del alcohol debería haberse evaporado.

Con todas las salvedades del caso, algo es seguro: la mayor parte del alcohol se evapora en unos pocos minutos de cocción a fuego alto, especialmente si se va removiendo los alimentos constantemente. A temperaturas más bajas, en cambio, la evaporación del alcohol será más lenta.

El proceso no es lineal, se acelera mucho al principio y va disminuyendo luego. Según algunos estudios, después de unos 15 minutos de cocción, el 60% del alcohol se habría evaporado, y, duplicando el tiempo, solo se incrementa diez puntos la evaporación, o sea que, a los 30 minutos, cerca



del 70% del alcohol habría sido eliminado. Para eliminar el 95% habría que superar las dos horas.

Claves para sacarle jugo al vino

Cocinar con alcohol puede dar resultados excelentes y, como todo, requiere algunos conocimientos. Gabriel Kreuther, chef con dos estrellas Michelin y dueño del restaurante neoyorquino que lleva su nombre, ofreció sus consejos en torno al tema en la afamada y prestigiosa guía gastronómica.

“Una de las mejores maneras de convertir un plato simple en algo verdaderamente especial es introducir un poco de alcohol al cocinar. Puede usarse como ingrediente o también como espectáculo visual (provocando una flama)”, indicó.

“Considere si el alcohol se agrega para brindar sabor o textura, o si es más un atractivo visual. Piense en cómo quiere que el producto final sepa, se vea y se sienta”, recomendó para Michelin.

En el caso de los vinos tintos, deben ser, prefe-

rentemente, “robustos y con cuerpo”. De igual manera, los blancos pueden aportar mucho sabor y aroma, además de acidez.

Por otra parte, el chef asegura que cualquier tipo de alcohol es válido, siempre tomando en cuenta qué puede aportar a cada comida. También recomienda el uso de bebidas con una buena graduación alcohólica pero tampoco tan alta: “No quieres destruir el plato. Quieres realzarlo y brindarle algo que lo resalte”, amplió.

Las cualidades del terrorir del vino elegido pueden ayudar a “crear muchas capas”, siendo “tan emocionante como utilizar especias”, agregó el chef.

Es importante recordar que si bien la cantidad de alcohol que se ingiere en una comida preparada con este tipo de bebidas es entre moderada y baja, se debe avisar a los comensales para estar seguros de que ninguno tenga una condición médica que le impida ingerirlo. *

49.



Paracetamol: primera línea para fiebre y dolor

El paracetamol es un medicamento de amplio uso para aliviar el dolor y la fiebre, que en dosis elevadas, puede producir daño en el hígado. Para evitar efectos adversos se recomienda tomar la dosis mínima necesaria, por el menor tiempo posible.

P El paracetamol es un medicamento que tiene propiedades analgésicas y antipiréticas similares a otros compuestos como el ibuprofeno, pero a diferencia de ellos, con escaso efecto antiinflamatorio. Es ampliamente utilizado tanto en adultos como en niños para el tratamiento de síntomas comunes como aliviar el dolor leve o moderado de las cefaleas, dolores musculares, períodos menstruales, resfriados, dolor de garganta, dental y de espalda así como de las reacciones a las vacunas y para reducir la fiebre.

Todo en su justa medida

Se constituye como un antipirético y analgésico de primera línea por su bajo riesgo de efectos adversos, si no se exceden las dosis máximas.

Está recomendado como analgésico de elección por no ser antiagregante plaquetario y ser poco gastrolesivo, pero la dosis debe limitarse a 4 g/día durante períodos cortos de tratamiento.

Puede ser utilizado durante todas las etapas del embarazo y es de elección para tratamientos a corto plazo de la fiebre y dolor durante el embarazo. Se excreta en la leche materna en pequeñas cantidades. También es el antipirético de elección en menores de 6 meses.

Uno para cada necesidad

Existen más de 250 presentaciones de paracetamol solo o combinado registradas en Argentina. Las encontramos en las formas farmacéuticas de comprimidos, cápsulas, comprimidos

masticables, comprimidos efervescentes, granulados, soluciones orales, jarabes, gotas, supositorios e inyectables.

En los medicamentos con paracetamol como único principio activo, las concentraciones varían entre 80 y 1.000 mg por comprimido. Es un medicamento que frecuentemente se encuentra combinado en otros productos comerciales para el tratamiento del dolor, la fiebre o la gripe, en los que su presencia puede pasar inadvertida, por lo que la dosis real ingerida será mucho mayor.

Contraindicaciones

No debe utilizarse en pacientes con antecedentes de alergia al paracetamol, enfermedad del hígado, problemas renales, malnutrición crónica o deshidratación o alcoholismo, ni combinarse con algunos anticonvulsivantes utilizados en el tratamiento de la epilepsia.

La utilización de paracetamol en pacientes que consumen habitualmente alcohol (tres o más bebidas alcohólicas al día) puede provocar daño hepático. En alcohólicos crónicos, no se debe administrar más de 2 g/día de paracetamol.

Lo justo y necesario

Las dosis recomendadas, de acuerdo a la edad, son las siguientes:

- **Dosis en adultos:** 500 a 1.000 mg/4-6 hs, dosis máximas 4 g/día (4.000 mg).
- **Dosis pediátricas solución oral:** RNT (Recién nacidos a término), 10/15 mg/kg/dosis c/ 6 horas.

- **Lactantes y niños:** 10 mg/kg/dosis cada 4 a 6 hs, máxima 2,6 g/día.
- **Dosis pediátricas gotas:** a partir de los dos años, 2 gotas por kg de peso por toma, 4 veces por día.
- **Las dosis que representan riesgo de toxicidad hepática son a partir de 150 mg/kg en infancia y de 7,5 g en adolescencia/adulthood.**

En general siempre se recomienda utilizarlo en la dosis mínima eficaz y durante el menor tiempo posible.

Si los síntomas continúan por más de 48/72 horas o se necesitan esquemas de dosificación mayores a los recomendados, es el médico, quien mediante su competencia profesional y a través de la evaluación riesgo/beneficio, características del paciente y de su o sus patologías prevalentes, indica mediante la prescripción médica un medicamento a una dosis determinada como parte del tratamiento ins-

taurado, y es él mismo quien lleva el seguimiento de dicho tratamiento en el tiempo.

Como mencionamos se debe evitar el uso simultáneo de distintos medicamentos que contengan paracetamol en su composición, como los tés o comprimidos para la gripe, ya que pueden dar lugar a cuadros de intoxicación.

Los riesgos del exceso

Dentro de los posibles efectos adversos se cuentan hepatotoxicidad, toxicidad renal, alteraciones en la fórmula sanguínea, hipoglucemia y dermatitis alérgica.

Las bases de la hepatotoxicidad por paracetamol están bien estudiadas. Al ingerir dosis grandes del fármaco se agota una de las reacciones enzimáticas que lo metabolizan y se genera un metabolito tóxico, desarrollando necrosis hepática en tan





sólo 12 horas. En mucha menor medida, el mismo proceso puede ocurrir en el riñón y contribuir a la nefrotoxicidad.

Los síntomas de intoxicación por paracetamol incluyen ictericia o coloración amarillenta de la piel, falta de coordinación e hipoglucemia o baja azúcar en la sangre que puede a su vez causar sudor, temblores e irritabilidad.

Su ingestión es una de las causas de intoxicación medicamentosa más comunes, con lo cual se constituye como problema de salud pública. Una de las principales razones es su uso en intentos de suicidio en la población general, y en adolescentes y preadolescentes en particular que, de acuerdo a un trabajo realizado en el Hospital Posadas, sigue en aumento en los años 2021 y 2022.

52. En varios países se discute la comercialización en preparados de venta libre que contengan dosis de 1 gr y la conveniencia de pasarlos a venta bajo receta profesional, para disminuir la probabilidad de alcanzar la dosis hepatotóxica.

Su antídoto, la N- acetil cisteína (NAC) restituye el sistema enzimático que metaboliza al paracetamol. La NAC previene el 100% de las intoxicaciones si es administrada dentro de las primeras 12 horas. Está claramente indicada entre las primeras 16 y 36 horas, y puede ser beneficiosa incluso hasta las 72 horas.

Conclusiones

En definitiva, el paracetamol sigue siendo la primera opción en pacientes de diferentes edades para aliviar la fiebre o el dolor leve a moderado.

Si bien, como con todos los medicamentos existen riesgos asociados a su uso, se prefiere en estas indicaciones a los AINE (como el ibuprofeno) ya que éstos tienen mayor riesgo de efectos adversos, digestivos, cardiovasculares y renales.

Es muy raro que el paracetamol cause efectos secundarios cuando se lo utiliza correctamente, es decir, respetando las dosis, la frecuencia de administración y siguiendo las indicaciones del profesional. *

Seguro de Responsabilidad Civil Profesional Póliza Complementaria

- ▶ Es obligatorio contar con una póliza base, con un monto mínimo de Suma Asegurada de \$4.000.000

La póliza complementaria opera sobre la suma asegurada cubierta por la póliza base (contratada previamente por el profesional)

FEMEBA otorga la póliza complementaria^(*), con un monto de cobertura de \$4.000.000, en forma totalmente **GRATUITA**

Informes: ☎ (0221) 439 1300 Int 343 | @asesoriajuridica@femeba.org.ar
www.femeba.org.ar



La bicicleta como medio de transporte: viajando por el carril del cuidado ambiental

Elegir la bicicleta como medio de transporte trae muchos beneficios, que van desde el cuidado individual de la salud y el ahorro económico hasta la protección del medio ambiente.

Por Sol Peralta

De madera y sin pedales, así era la primera bicicleta creada por Karl Freiherr von Drais en 1817. Hace más de 200 años el mundo vio por primera vez una bici gracias a este ciudadano alemán. Pero claro, la historia no se detendría allí. La utilidad del artefacto se vio enseguida y en 1839 la creación del alemán tuvo su primer cambio importante. El herrero Kirkpatrick Macmillan incorporó pedales.

Hubo que esperar hasta 1885 para que apareciera un modelo muy similar al que usamos en la actualidad, con frenos, llantas con cámara de aire y una cadena con conexión a la rueda trasera.

Y desde esos lejanos tiempos llegamos al día de hoy, aquí, en la Argentina donde el uso de la bicicleta está creciendo en forma constante. El fenómeno recibió un impulso especialmente fuerte a partir de la pandemia de COVID-19 y para acompañar este proceso, se han implementado cambios urbanísticos importantes. Bicisendas, ecovías y carriles exclusivos se insertaron en las calles y avenidas. Junto con las estaciones de bicicletas de alquiler, buscan promover su uso como reemplazo de otros medios de transporte públicos o privados.

En la misma medida fueron creciendo las agrupaciones de ciclistas, que promueven una convivencia respetuosa en la calle e impulsan políticas orientadas a mejorar la seguridad al circular. Son propuestas pensadas a partir de sus propias experiencias como usuarios y parten de la idea de que la educación vial y la convivencia respetuosa son prioritarias a las obras de infraestructura.

En este camino hacia la circulación en dos ruedas hay beneficios individuales, como el sostenimiento de una buena salud gracias al ejercicio aeróbico del pedaleo, el ahorro económico porque no se requiere combustible y el bajo costo de mantenimiento. También importa la practicidad de correr al costado de los embotellamientos y no perder tiempo en buscar estacionamiento, o la comodidad de no viajar en medios de transporte públicos que estén abarrotados. A la par de estas verdades, el uso de la bicicleta implica un beneficio colectivo, solidario y generoso, ya que permite que las personas cuiden el ambiente mientras se desplazan.

El 3 de junio se celebra el Día Mundial de la Bicicleta (ONU) y la organización ambientalista Greenpeace aprovecha la fecha para resaltar la





importancia de la movilidad sostenible: “Las ciudades tienen la oportunidad de transformar el espacio público y fomentar la circulación limpia como una manera de responder a la crisis climática y la pérdida de biodiversidad”, expresó Bruno Giambelluca, coordinador de la campaña de clima y energía de la ONG. Un estudio de la facultad de Estudios de Transporte, Energía y Medioambiente de la Universidad de Oxford indica que la huella de carbono de los viajes diarios es “hasta un 84 por ciento menor para quienes circulan en bicicleta o caminan que para quienes utilizan otros modos de transporte”. Y otro aspecto positivo se centra en el uso eficiente del espacio,

que permite aliviar la congestión del tráfico en las zonas más céntricas.

Desplazamiento verde

En el contexto global de crisis ambiental y climática, optar por un medio de transporte que funciona en armonía con la naturaleza es una forma de hacer nuestro aporte al cuidado ambiental reduciendo nuestra huella de carbono, una gran contribución al cuidado de la salud del planeta.

Leo Spinetto, director de Bicivilizados.org y conductor de Bicivilizados Radio (martes de 18 a 20 hs. por radiocolmena.com), destacó la principal contri-

bución de moverse sin generar contaminación: “No hay ningún medio de transporte que no contamine al producirse, pero, a diferencia de otros, la bicicleta no contamina mientras se usa. Solo la caminata es superadora de este beneficio, por eso esto es positivo para el conjunto social”.

Son varios los aspectos en los que la bicicleta es una alternativa superior a cualquier otra, desde un criterio ecologista:

- **Es libre de emisiones de carbono:** a diferencia de los vehículos con motor, las bicicletas no quemán combustibles fósiles y, por lo tanto, no emiten dióxido de carbono u otros gases de efecto invernadero (GEI). Este es un dato fundamental porque indica que quienes se movilizan en bicicleta hacen su aporte para detener el calentamiento global.

- **No genera ruido:** los autos, colectivos, trenes y motos funcionan a motor y, por lo tanto, generan altos niveles de ruido. En las ciudades medianas y grandes esta contaminación sonora afecta la calidad de vida de las personas y de los animales. En contraste, el ciclismo es silencioso y favorece la tranquilidad y el bienestar.

- **No usa combustible:** uno de los principales aportes al cuidado ambiental del uso de la bicicleta es que no requieren energía de ningún tipo. Se evita así el consumo de electricidad, gas o cualquier tipo de combustible fósil, colaborando con la descarbonización.

- **Tiene un bajo consumo de recursos:** en comparación con la fabricación y el mantenimiento que requieren otros vehículos, las bicicletas tienen un impacto ambiental mucho menor por los materiales que utilizan.

- **No contamina el aire:** su uso sin energía no genera emisiones de gases tóxicos como el dióxido de carbono, el óxido nítrico y el monóxido de carbono y esto colabora con la buena calidad del aire que respiramos.

“Poco se difunde en nuestro país la información sobre las enfermedades que produce la contaminación ambiental del transporte motorizado, que no sólo son respiratorias sino también cardiovasculares”, indicó Spinetto, quien también hizo referencia a las enfermedades mentales que produce el ruido en los centros urbanos: “creo que la contribución

más importante de la bicicleta es que es silenciosa y evita la contaminación sonora”.

¡A organizarse!

El florecimiento de las organizaciones de cicloactivismo se da como un fenómeno urbano frente a las complejidades para circular en bicicleta por calles cada vez más superpobladas de autos. El Ministerio de Transporte de Nación no dispone medidas generales en cuanto a la circulación en bicicleta, cada distrito toma sus propias decisiones y las agrupaciones buscan tener incidencia en esas medidas. Agustín Arévalo pertenece a Proyecto Bici, ubicada en Mar del Plata. Y junto con otras 35 organizaciones conforma Argentina en Bici. “Queremos poner en común nuestro conocimiento y alrededor de eso construir herramientas que nos permitan movernos de manera ecológica y segura dentro de las ciudades y en las rutas”, explica. La mención a las rutas se enfoca en la seguridad de los cicloviajeros, que son quienes hacen grandes recorridos en bicicleta y corren mayores riesgos debido a la alta velocidad de los otros vehículos.

Al igual que las personas que pertenecen a grupos de entrenamiento, actividad que también se practica en las rutas.

Una de las principales preocupaciones de las

agrupaciones con respecto a políticas públicas en marcha tiene que ver con la doble mano de las bicisendas: “En los países de Europa donde gran parte de la población se desplaza en bicicleta se hicieron estudios que determinaron que la bicisenda debe ser de mano única para evitar que las bicicletas se choquen o rocen cuando pasan y también para que el peatón no corra el riesgo de no ver una bicicleta que viene a contramano de la calle. Esto favorecería que más gente elija la bicicleta sobre otros vehículos”, dijo Arévalo.

Los últimos datos oficiales nacionales que presenta la Encuesta de Movilidad Domiciliaria de 2010 reflejan que hay entre un 5 y un 7 por ciento de uso de la bicicleta en todo el AMBA. “Cuando comenzaron las primeras bicisendas, a fines de los años 90, los valores no eran mayores al 1,5 por ciento, por lo que claramente el uso de este medio de transporte y la infraestructura para favorecerlo han crecido mucho en los últimos 10 o 15 años”, afirmó Spinetto. Por eso hay que aprovechar este





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



buen impulso para que cada vez más personas elijan cuidar el ambiente al movilizarse por la calle”.

Medidas que favorecen el uso de la bicicleta

Una pata importante para que cada vez más personas opten por la bicicleta en vez del auto, moto o el transporte público y colaboren con el cuidado del ambiente es la implementación de políticas públicas adecuadas. Estas son algunas de las recomendadas por las agrupaciones de cicloactivistas:

- Construcción de bicisendas en las rutas (para entrenamiento y movilidad).
- Crear bicisendas de mano única.
- Adaptar la implementación de bicisendas o ciclo-vías a cada ciudad.
- Promocionar la educación vial destinada a niños y personas adultas.
- Disponer bicicletas de uso público.
- Entregar bicicletas en forma gratuita a las poblaciones vulnerables.
- Brindar talleres gratuitos de mantenimiento. *

somosmedicos.org.ar una manera de estar cada vez más cerca

La versión digital de esta revista está online y tiene muchas y muy interesantes propuestas para leer, aprender y disfrutar. Todas las semanas hay nuevos contenidos en somosmedicos.org.ar

“Leemos para saber que no estamos solos” afirmaba C. S. Lewis, autor, entre otras obras, de Las crónicas de Narnia.

Con esa idea FEMEBA creó Somos Médicos. La revista impresa primero y luego la versión digital.

Ambos son una manera de compartir y enriquecer nuestra vida de todos los días y estar mucho más cerca. Y también de mostrarle a la comunidad un poco de lo que hacemos y de quiénes somos.

De todo y para todos

Encontrarse con Daniel Balmaceda contando el lado B del 25 de mayo, saber por qué se pierden las medias, leer a la Dra. Ayala explicando todo sobre el herpes Zóster o el Dengue, recorrer las ciudades donde FEMEBA está presente, conocer más sobre personajes famosos, encontrar recetas para la comida de todos los días, descubrir escritores, cursos y visitar museos a través de la web y mucho, muchísimo más es lo que encontramos en la versión digital de Somos Médicos.

El sitio cuenta con cinco secciones en las que todas las semanas se renuevan los contenidos.

60. Historias y entrevistas: en esta sección entrevistamos a personajes famosos y a personas no tan conocidas que tienen algo interesante para contar.

Estilo de vida: es la sección más ecléctica del sitio. En ella conviven una receta, las claves para aprender a meditar o cómo convertirse en autodidacta. Después de todo, así es la vida: variada, atractiva y entretenida.

Salud: en esta parte dedicada a la salud hay notas para todos los públicos, todas cuentan con el aval de los profesionales de FEMEBA.

Cultura y ocio: para ponerse serios, pero no solemnes, en esta sección proponemos notas de cultura general, recomendaciones de libros y autores y muchos otros temas tratados de la manera más amena y seria a la vez.

FEMEBA: las ciudades que hemos ido recorriendo en cada número de la revista de papel van apareciendo aquí para tenerlas todas juntas. Además, novedades sobre todo lo que FEMEBA tiene para ofrecerle a sus médicos y a las comunidades de las que forma parte.

somosmedicos.org.ar buena lectura siempre a mano

Leer es un placer que además proporciona muchos beneficios. Entre muchas otras cosas, fomenta la curiosidad y el conocimiento sobre temáticas muy variadas, esto nos permite ampliar nuestros temas de conversación con familia y amigos, además estimula el razonamiento y la memoria, manteniendo el cerebro siempre activo, además favorece la con-

centración y previene el estrés.

Somos Médicos digital está a disposición de los lectores con notas sobre los más variados temas que se van renovando semana a semana.

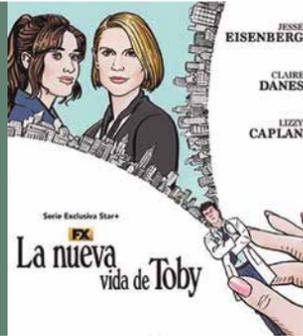
Con unos minutitos libres alcanza para disfrutar un rato de una lectura a la vez llevadera y enriquecedora y llevarse un nuevo conocimiento, una receta, una historia o un dato interesante. ¡Los esperamos a todos!

*





Algo para ver: La nueva vida de Toby



Esta serie de Star+ tiene un título poco atractivo, pero su contenido es imperdible. En 8 episodios de entre 44 y 70 minutos, la serie cuenta la historia de Toby (Jesse Eisenberg, Red Social), un médico hepatólogo, que se separa de su mujer Rachel (Claire Danes, Homeland) y tras su desaparición queda a cargo de sus dos hijos. Parece una historia como tantas otras, sin embargo, bucea por lugares que sorprenden y nos llevan a las profundidades de lo humano.

La serie está genialmente narrada en off por Libby, una amiga del protagonista, que nos hace ir y venir en el

tiempo. En este recorrido muestra las distintas etapas desde el enamoramiento hasta el inevitable deterioro de la relación, pasando por el pasado común de los amigos y algunas atractivas subtramas.

La historia fluye por un camino de alegrías y tristezas, de momentos y de pequeñas decisiones que van definiendo el curso de las vidas de los personajes. Nada suena forzado en el relato cuyos protagonistas buscan respuesta a una pregunta "¿Cómo es que llegamos hasta aquí?".

Algo para hacer: La ruta del olivo en la provincia de Buenos Aires



Entre las muchas cosas que produce la provincia de Buenos Aires se destaca el aceite de oliva. Las tierras y la amplitud térmica del sudoeste bonaerense ofrecen condiciones perfectas para el cultivo de olivares.

Según datos de Turismo de Buenos Aires, "distintos especialistas realizaron comparaciones entre esta zona y la región productiva del Mediterráneo europeo y concluyeron que el suelo bonaerense contiene mejores propiedades. La producción promedio de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) en la Provincia supera el millón de litros al año".

En esa zona encontramos 48 explotaciones con más de 2.500 hectáreas de plantaciones de olivos que se distribuyen entre los municipios de Coronel Dorrego, Villarino, Puan, Bahía

Blanca, Coronel Rosales, Tornquist y Patagones.

El circuito puede realizarse durante todo el año. Algunos de los establecimientos invitan a recorrer las plantaciones, conocer de cerca la producción olivícola y degustar diferentes variedades.

La finca Epu Antu (en Puan), Sabor Pampeano (en Villarino) y La Comarca, El Faro, Olio Pampa y Olea Fragans (todas en Coronel Dorrego) proponen visitas guiadas y catas dirigidas.

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

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



PUENTE

desde 1915

Gestión Patrimonial & Mercado de Capitales

0800-666-7836

0810-666-4717

www.puentenet.com



Algo para aprovechar:

Comunidad Femeba ofrece descuentos y beneficios en libros, comidas y mucho más para poder disfrutar placeres como los de esta página. Para saber más: www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar

Charles Darwin, el gaucho que no fue

El 27 de diciembre de 1831 el navío HMS Beagle zarpó de la Bahía de Plymouth llevando un Darwin de 22 años a bordo. Arribó a Falmouth cinco años después, el 2 de octubre de 1836 trayendo de regreso a un naturalista cuyas observaciones ya empezaban a hacerse conocidas.

Por una nariz

Poco faltó para que Darwin no pudiera emprender ese viaje y se quedara en el puerto mirando cómo se alejaba la embarcación que, de alguna manera, lo llevó a escribir una de las obras más importantes de la historia de la ciencia y, tal vez, de la humanidad.

El capitán, cuyo apellido hoy le da nombre a una de las montañas más difíciles de escalar y bellas de nuestra Patagonia, Robert Fitz Roy, casi no lo deja subir. ¿La razón? La forma de la nariz de Darwin.

Fitz Roy creía en las teorías de Johann Kaspar Lavater, quien aseguraba que se podía juzgar a un hombre por su fisonomía. Aparentemente, el capitán consideraba que la nariz de Darwin indicaba que el joven no tenía la fuerza suficiente para participar de un viaje como el que iba a emprender el Beagle.

La travesía comenzó y Darwin daba cuenta regularmente de sus hallazgos, enviando largas cartas a sus familiares y escritos a Cambridge.

Todo ese material se convirtió luego en un diario de viaje originalmente titulado "Diario y Observaciones" o "Diario de Investigaciones" que el naturalista publicó en 1839 con el título "El viaje del Beagle".

El libro es una muestra cabal de la enorme capacidad de observación del autor. Reúne tanto sus

memorias de viaje como sus anotaciones científicas de biología, geología y antropología.

Durante el viaje, el joven Darwin pasó la mayor parte del tiempo realizando investigaciones geo-



lógicas en tierra y recopilando ejemplares, mientras el Beagle realizaba otra misión científica: medir corrientes oceánicas y cartografiar la costa.

A su corta edad, tenía nociones de geología, entomología y disección de invertebrados marinos. Como conocía sus falencias en otras disciplinas científicas, reunió gran número de especímenes para que los especialistas pudieran hacer una evaluación más exhaustiva.

Unos años después, el hombre de la nariz poco promisorio concibió la teoría de la evolución, que luego plasmaría en "El origen de las especies" publicado en 1859.

Un inglés en estas tierras

"El viaje del Beagle" recopila todo lo que el naturalista conoció en ese largo periplo a bordo, también las impresiones que le dejó el pueblo argentino.

Durante su visita Darwin observó el comportamiento social, político y judicial en todos sus estratos. En su bitácora se refiere a estas tierras como

parte de "la Sudamérica española" y destaca "las maneras corteses y señoriales, que se hallan generalizadas entre la mayoría de los habitantes, el gusto excelente desplegado por las mujeres en el vestir y la igualdad de trato en todas las clases".

Darwin había quedado también muy impresionado por la figura del gaucho.

"Durante los últimos seis meses he tenido ocasión de observar un poco el carácter de los habitantes de estas provincias. Los gauchos o campesinos son muy superiores a los que residen en las ciudades. El gaucho se distingue invariablemente por su cortesía obsequiosa y hospitalidad; jamás he tropezado con uno que no tuviese esas cualidades. Es modesto, así respecto de sí propio como por lo que hace a su país, y a la vez animoso, vivaracho y audaz".

Incluso, también experimentó la vida de estos hombres, tal como se lo contaba a su hermana Carolina en una carta enviada desde Buenos Aires en 1833:

"Me he convertido en todo un gaucho, tomo mi mate y fumo mi cigarro y después me acuesto cómodo, con los cielos como toldo, como si estuviera en una cama de pluma. Es una vida tan sana, todo el día encima del caballo, comiendo nada más que carne y durmiendo en medio de un viento fresco, que uno se despierta fresco como una alondra".

Boleadoras que atrapan risas

Un aspecto lo impresionó más que otros y lo llevó a vivir una gran anécdota: la habilidad para cabalgar a máxima velocidad y, al mismo tiempo, enlazar a un animal con una cuerda o unas boleadoras.

"Un día, mientras me divertía galopando y girando las boleadoras sobre mi cabeza, por accidente la bola que estaba libre golpeó un arbusto" contaba el propio Darwin.

La boleadora, 'como por arte de magia', atrapó la pata trasera de su propio caballo. Afortunadamente era un animal experimentado y supo liberarse sin caer al suelo.

"Los gauchos explotaron de risa. Exclamaban que habían visto capturar a todo tipo de animales, pero nunca habían visto a un hombre atrapándose a sí mismo", concluía Darwin.

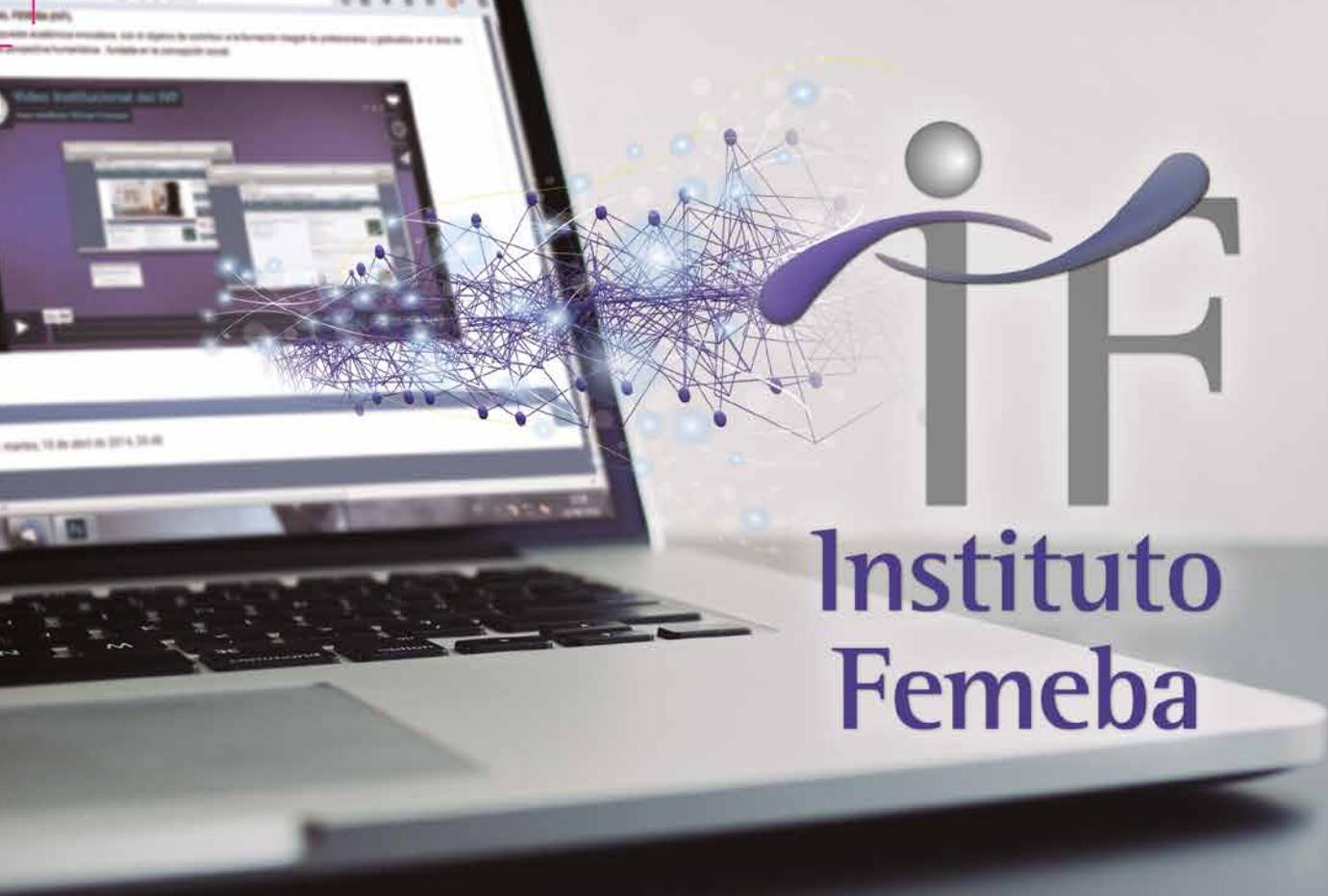


Diego Barletta



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