

# SOMOS MEDICOS

NOV-DIC 2023

SOMOS MEDICOS ES UNA PUBLICACION DE EDITORIAL FUNDACION FEMEBA

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2023 N°22

Entrevistas

Ricardo Gil Lavedra

“**Edificamos nuestra  
democracia sobre el  
cumplimiento de la ley**”

Tecnología

*Implantes neurales: el futuro  
entre la realidad y la ciencia ficción*

Actualidad Terapéutica

*“Deprescripción”: ¿cuándo es conveniente  
reducir o suspender un tratamiento?*

**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](http://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](http://www.fundacionfemeba.org.ar)

# Contenidos

06.

## ACTUALIDAD PROFESIONAL

Impacto ambiental de los medicamentos: un aspecto a tener en cuenta



24.

## NUESTRAS CIUDADES

Bragado: una ciudad, una laguna, una historia y una leyenda



30.

## SECRETOS, SABORES Y TENDENCIAS

El sándwich: dos panes y un relleno, nada más simple y variado



46.

## ENTRE COPAS

Tragos sin alcohol: beber no siempre es perjudicial para la salud



12.

## LIFESTYLE

Jardines y parques, la naturaleza como parte de nuestras vidas



52.

## ACTUALIDAD TERAPÉUTICA

"Deprescripción": ¿cuándo es conveniente reducir o suspender un tratamiento?



62.

## SALIDAS, CULTURA Y OCIO

Algo para ver: Hayao Miyazaki y estudio Ghibli  
Algo para leer: Amélie Nothomb



18.

## NUESTROS MÉDICOS

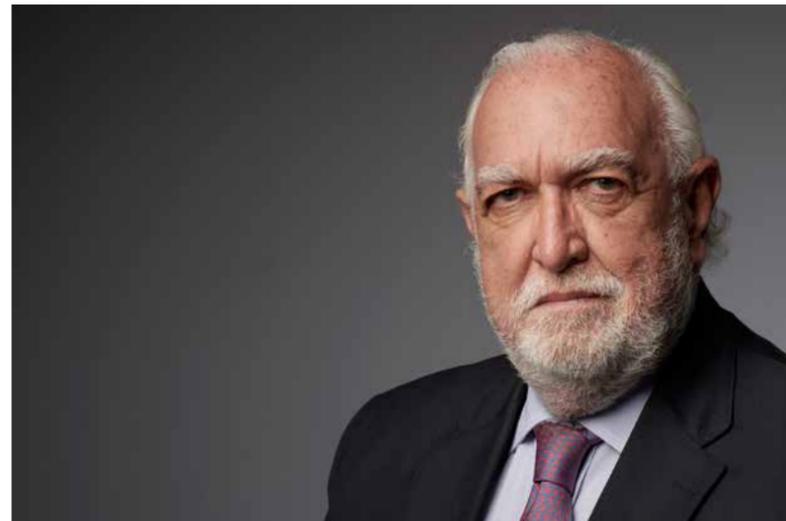
Dr. Héctor Miguel Manzi: "Decidí ser cirujano y creo que no podría haber hecho otra especialidad"



36.

## ENTREVISTAS

Ricardo Gil Lavedra: "Edificamos nuestra democracia sobre el cumplimiento de la ley"



56.

## ECO MUNDO

Islas de calor: un fenómeno que afecta a las ciudades y sus habitantes



64.

## PERFILES

William Shakespeare, el escritor que conquistó las lunas y a todos nosotros



42.

## TECNOLOGÍA

Implantes neurales: el futuro entre la realidad y la ciencia ficción



60.

## MUNDO FEMEBA

Comunidad FEMEBA, una app para sumarle beneficios a los beneficios

## Staff

Director:  
Guillermo Cobián

Comité Editorial:  
Christian Márquez  
Diego Regueiro  
Norberto Melli  
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,  
noviembre-diciembre 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](http://www.femeba.org.ar)  
[somosmedicos@femeba.org.ar](mailto: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.



# Impacto ambiental de los medicamentos: un aspecto a tener en cuenta

*El impacto ambiental del uso y descarte de medicamentos comienza a ser objeto de estudio. Los resultados son alarmantes, pero todos podemos hacer algo para detener este problema.*

6. Cuando hablamos de los medicamentos generalmente nos referimos a sus efectos beneficiosos y a sus potenciales efectos adversos.

Sin embargo, existe un aspecto considerado con menos frecuencia: el riesgo ambiental que suponen los fármacos. Desde hace unos años, se empezó a hablar de contaminantes emergentes. Se trata de contaminantes previamente desconocidos o no reconocidos como tales, cuya presencia en el medio ambiente no es necesariamente nueva, pero sí lo es la preocupación por las posibles consecuencias de la misma.

Dentro del grupo de contaminantes de preocupación emergente, además de otras sustancias como productos de higiene personal o de uso industrial, se encuentran algunos medicamentos como analgésicos, ansiolíticos, antibióticos, antihipertensivos, hormonas esteroideas y drogas de abuso.

Con el avance de las técnicas y el instrumental de detección estas sustancias están siendo ampliamente detectadas en las aguas de ríos, lagos, aguas subterráneas, e incluso en el agua potable, generando un ciclo de retorno continuo. Se sabe que tienen el potencial de impactar negativamente so-

bre el ambiente, así como de causar efectos adversos sobre la flora y fauna acuática, la salud animal y de las personas en el proceso de circulación ambiental. En la actualidad, las plantas de tratamiento de residuos cloacales no están diseñadas para eliminarlas por completo, por lo que pueden encontrarse incluso en el agua de consumo.

## El camino al agua

Existen diferentes maneras por las que estos fármacos llegan a afectar el medio ambiente. Las principales vías de contaminación están relacionadas con: el consumo y la excreción de fármacos y metabolitos en orina y materia fecal; la eliminación inadecuada de los medicamentos no utilizados o caducados que se tiran directamente en los inodoros, la basura o al drenaje y los derrames accidentales de residuos farmacéuticos derivados de la fabricación de medicamentos. La administración masiva o no controlada de medicamentos a animales de producción (como ganado y peces) y cultivos también contribuye en gran medida a aumentar la contaminación potencial.

El tema es preocupante y el aumento de la población y el consumo creciente de medicamentos a nivel mundial hace que sea un fenómeno en franco crecimiento de dimensión global.





En nuestro país, el problema de la contaminación se extiende por todo el territorio, asociado a la densidad de población de cada lugar.

#### Situación mundial y argentina

La situación mundial se ve reflejada en varios estudios: según la Universidad de York, por ejemplo, la mitad de los ríos del mundo están contaminados con medicamentos, tanto de venta bajo receta como de venta libre.

En el marco de esta investigación internacional, científicos argentinos de la Universidad Nacional de La Plata trabajaron con muestras del Río Matanza-Riachuelo y descubrieron la presencia de 23 de los 61 medicamentos que se buscaron en todo el mundo.

Este estudio nos colocó entre los sitios con mayor contaminación mundial. Los medicamentos encontrados coinciden con los de mayor consumo a nivel nacional: analgésicos como paracetamol y diclofenac y antiepilépticos como carbamazepina.

En el Río Suquía, en la provincia de Córdoba, se encontraron restos de medicamentos en el agua y en los propios peces, que son blanco vulnerable a esta exposición cada vez más permanente.

Las investigaciones también documentaron las grandes alteraciones funcionales que sufren los peces. En las principales especies de peces del río Uruguay como los sábalos, bogas y dorados, también se encontró presencia de psicofármacos, analgésicos, antihipertensivos y otros medicamentos

#### Alteraciones en los ecosistemas

En el medio ambiente todo está relacionado, por eso, cuando una parte se ve afectada, los problemas se suceden en una cadena de causas y consecuencias. Unos años después del descubrimiento de que el etinilestradiol estaba contribuyendo a la feminización de los peces machos en ríos, se documentó el primer caso de desastre ecológico debido a la farmacotaminación en Pakistán en 2004.

8. Entre los años 1990 y 2000 se produjo un inusual incremento en la tasa de mortalidad de ejemplares de tres especies de buitres (principalmente en India y Pakistán), disminuyendo en un 95% la población

y situándose en la lista de animales en peligro de extinción. Los buitres habrían sido expuestos al diclofenac al alimentarse de cadáveres de ganado previamente tratado con este AINE, ocasionándoles un fallo renal agudo y luego la muerte. La reducción de las poblaciones de buitres y su contribución al ecosistema no pasaron desapercibidas: la carroña no consumida acumulada, condujo a la proliferación de perros silvestres y ratas, cuyo efecto más grave fue el incremento de casos de rabia.

#### Efectos sobre los humanos

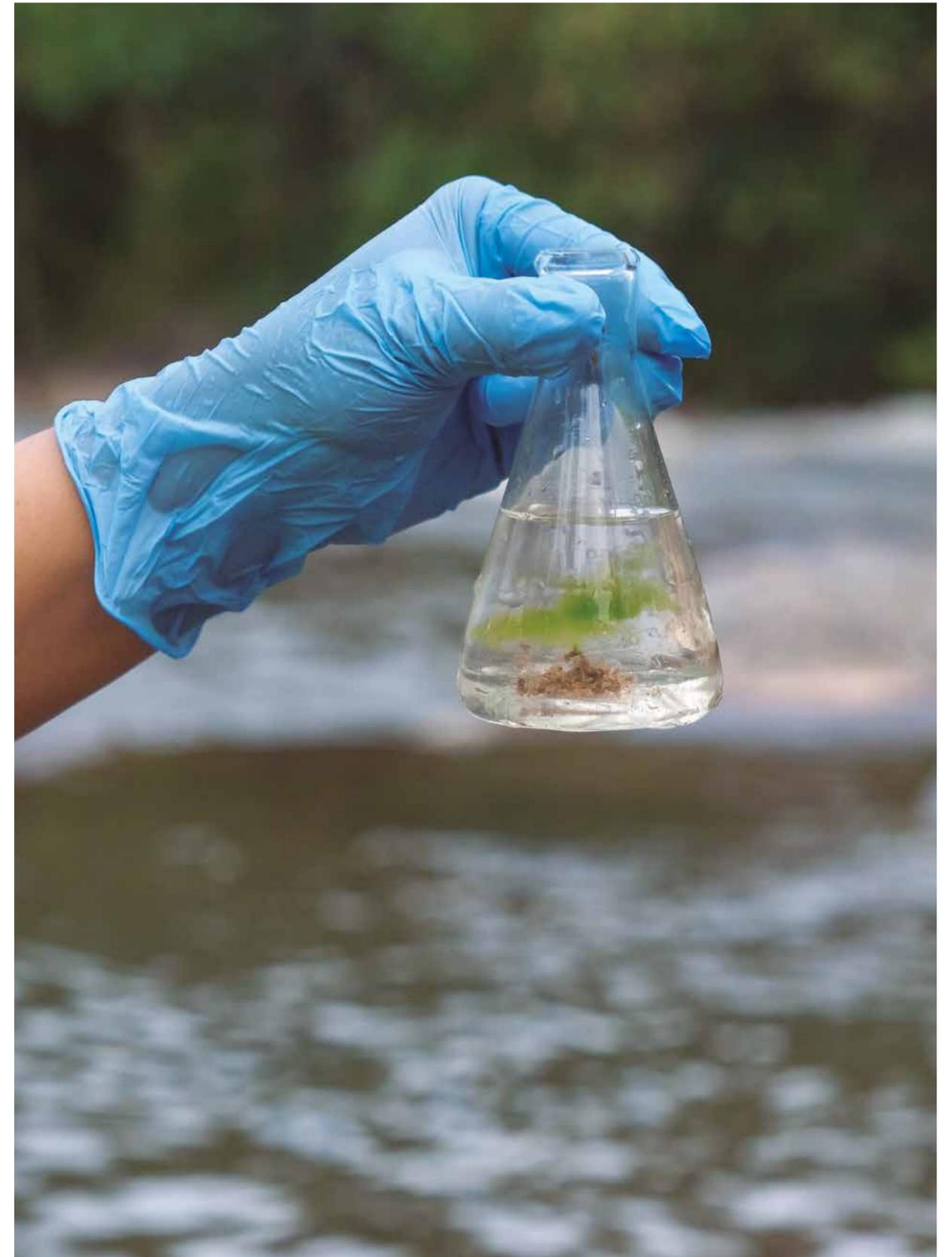
El posible impacto de los restos de medicamentos presentes en el medio ambiente sobre la salud humana está poco estudiado.

La exposición puede ocurrir, principalmente, al consumir agua potable, verduras y tubérculos, carnes, pescados y lácteos. Debido a las bajas concentraciones en las que se suelen hallar los contaminantes, puede parecer un riesgo insignificante si se analiza producto por producto (a excepción de problemas de sensibilización alérgica). De hecho, no hay evidencia de efectos a corto plazo en la salud humana, pero, al igual que en los ecosistemas, preocupa el riesgo de la exposición a largo plazo (a dosis bajas, pero con una mezcla de contaminantes activos).

#### Qué estamos llevando al medio ambiente

Además de los grupos que preocupan por su elevado uso, como los antiinflamatorios, los betabloqueantes, los hipolipemiantes y los estrógenos, los grupos farmacológicos cuyos residuos suscitan mayor preocupación son aquellos que matan a sus organismos o células objetivo por la posibilidad de desarrollar resistencia a los antimicrobianos (RAM). Dentro de estos se encuentran los antibióticos, antiparasitarios y antimicóticos. La mencionada resistencia ocurre cuando los diversos microorganismos que habitan en el suelo, en cuerpos de agua, en animales y en los seres humanos, toman contacto con dichos antibióticos a concentraciones que no les provocan la muerte. Esto les permite ganar el tiempo suficiente para generar estrategias para resistir y adaptarse a diversos antibióticos, que dejarán de tener efecto en el momento en que sean aplicados. Los antineoplásicos son otro grupo preocupante por sus propiedades carcinogénicas (capacidad de causar cáncer), mutagénicas (capacidad de inducir

Es urgente revisar las conductas irresponsables de automedicación y otras prácticas que se asocian al uso irracional de medicamentos.





cambios en el ADN denominados mutaciones) y teratógenas (capacidad de producir malformaciones congénitas o defectos de nacimiento).

**Prescripción del cuidado**

El uso de medicamentos es cada vez mayor, la automedicación crece día a día, y en algunos países este perfil de autoconsumo se aceleró en la pandemia y el período postpandémico.

Ciertos factores estructurales complejos y las dinámicas individuales de prescriptor/paciente pueden llevar a los médicos hacia el sobrediagnóstico y el sobretratamiento, sin un beneficio real para los pacientes y con un incremento del riesgo de daños potenciales. El reconocimiento de las causas de la prescripción excesiva ayuda a evitar su influencia.

La estimación de los beneficios y daños al tomar la decisión de recomendar un tratamiento farmacológico ahora debe incluir la consideración de los daños ambientales de esa decisión.

**10.** La comunidad toda debe involucrarse en el tema para mitigar las consecuencias. Es urgente revisar las conductas irresponsables de automedicación y otras prácticas que se asocian al uso irracional de

medicamentos. Asimismo, es fundamental ser responsables a la hora de desechar los residuos o excedentes de medicamentos en los domicilios.

En Argentina existen muchas acciones esperanzadoras que trabajan sobre una gestión adecuada de estos residuos domiciliarios; recolectados de diferentes maneras, involucrando municipios, universidades y colegios de farmacéuticos, entre otras instituciones.

En La Plata, desde el año 2010 y en Chascomús desde 2018 se firmaron "Convenios de cooperación institucional" entre el Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Buenos Aires y las respectivas Municipalidades, implementando el "Programa Municipal de Recolección de medicamentos vencidos y/o en desuso domiciliarios por intermedio de las farmacias". Las farmacias adheridas disponen de envases adecuados para descartar todo tipo de medicación sobrante o vencida, que se maneja luego con las técnicas apropiadas para residuos peligrosos.

Así como una acción pequeña puede dañar todo un ecosistema, la sumatoria de conductas responsables genera el cuidado que necesitamos. \*



# Creamos soluciones de inversión y financiamiento a la medida de sus necesidades

Nuestros expertos desarrollan estrategias sólidas y dinámicas para acompañar sus objetivos financieros en cada etapa de su vida.

## PUENTE

desde 1915

Gestión Patrimonial & Mercado de Capitales

0810-666-4717

www.puentenet.com

# Jardines y parques, la naturaleza como parte de nuestras vidas

*Durante milenios la humanidad ha interactuado de diferentes maneras con la naturaleza. Los jardines son una forma de domesticarla y tenerla siempre entre nosotros para disfrutarla.*

Por Carolina Cazes

Cuatro ríos que riegan un huerto, árboles agradables a la vista de los cuales se podía comer. Así describe el Génesis el paraíso terrenal, el Jardín del Edén donde se creó al hombre, tal vez uno de los primeros jardines del que tengamos registro.

## De comer a decorar

La historia de la jardinería tiene sus orígenes más de cuatro milenios atrás cuando los primeros hombres pasaron de la recolección a la agricultura. Este tránsito, además, les permitió volverse sedentarios rodeándose de un pedacito de naturaleza.

Y del sedentarismo nacieron las civilizaciones. Una de las primeras fue la asiria que se asentó en la Mesopotamia, en una zona fértil entre los ríos Éufrates y Tigris. Luego llegaron las primeras edificaciones que, en el imperio Babilónico, se llamaron Zigurats. En las terrazas de estas construcciones comenzaron a plantarse árboles para que los reyes disfrutaran su sombra. Así surgieron los míticos Jardines colgantes de Babilonia que conocemos por relatos antiguos.

En el delta del Nilo, los egipcios también empezaron a crear jardines más funcionales y domésticos, que poco a poco fueron sumando una connotación espiritual y religiosa.

Estos jardines egipcios se caracterizaban por la abundancia de flores de loto y estanques, aunque

también tenían plantas típicas de su zona geográfica, como las palmeras o las acacias, pero, además, los faraones importaban especies exóticas de árboles, para sus jardines privados de palacios y templos. El objetivo de estos espacios era proporcionar un lugar fresco con sombra. Los jardines egipcios eran geométricos, rectilíneos, cerrados por altos muros y, sobre todo, simples. Sus diseños simétricos y axiales usaban el ritmo como método de composición. De alguna manera, retrataban los ciclos de la existencia: la vida, la muerte y la vida después de la muerte.

El avance del imperio persa fusionó las culturas egipcia, mesopotámica e india y esto se reflejó en los jardines. Así nacieron los char bagh, –“jardín de los jardines”–, un símbolo del paraíso pensado para contraponerse con el paisaje desértico. Tenían un diseño ortogonal separado por cuatro canales cruzados en el medio que simbolizaban los cuatro ríos sagrados del Edén, símbolos de la fertilidad.

Este sencillo diseño dio origen a los parterre y fue la base de la jardinería formal o clásica de Occidente.

## Grecia y Roma: la naturaleza en casa

Grecia tenía una visión del paisaje totalmente distinta. Los griegos tomaban la naturaleza como jardín, usaban su topografía y tenían una planificación más suelta y desestructurada.



Amalgamaron la ciudad al paisaje y crearon arboledas que eran "jardines filosóficos". Fueron los primeros en incorporar el arbolado público, y el concepto hortus conclusus (huerto cerrado): un espacio pequeño y cercado atrás de la vivienda. El jardín, entonces, dejaba de ser un espacio exclusivo de la nobleza.

En la época helenística el jardín griego alcanzó su mayor esplendor. Se crearon las casas de campo con jardines y, en los jardines privados, aparecieron los diseños de eje central y laterales simétricos, rodeados de columnas y con más elementos arquitectónicos que vegetales.

Roma fue la primera civilización en dejar restos físicos de la jardinería en las ruinas de sus ciudades. Los romanos importaron el modelo griego, pero el patio pasó del espacio pequeño al fondo a ser el núcleo central de la casa y tuvieron mayor interés por las especies vegetales como la topiaria, el mirto, el boj, el lentisco, el madroño y otras plantas como rosales de Damasco, adelfas, etc.

Además, inventaron e incorporaron herramientas de jardinería y sus conocimientos de hidráulica les permitieron realizar grandes avances.

La cultura romana creó un modelo de casa y jardín formando una unidad indivisible en la que ambas partes se complementaban.

#### **Jardines árabes y orientales: paz y contemplación**

Los jardines musulmanes tuvieron su lugar en la historia de la jardinería. Buscaban el aislamiento, la intimidad y la belleza utilizando fuentes, estanques y plantas aromáticas perfumadas como el azahar, la lavanda y los jazmines.

Estaban pensados para el descanso y la contemplación y por eso generalmente incluían lugares para sentarse. Los jardines árabes pasaron a España y los encontramos en la Alhambra y el Generalife en Granada y en el Patio de los Naranjos en la Mezquita de Córdoba.

#### **China y Japón: a medida de la filosofía oriental**

En Asia los jardines se concebían como lugar de aislamiento y contemplación de los elementos naturales, la tierra y el agua, principios fundamentales del taoísmo.

En Japón tenían un estilo propio con paisajes minimalistas llamados taukiyama y con jardines zen muy austeros en los templos, los hiraniwa.



14.

#### **La Edad Media: castillos y monasterios**

En este período oscuro de la historia, los jardines cambian: ya no tienen agua ni estanques; son sencillos y más parecidos a un huerto. Suelen estar entre las murallas de castillos y monasterios donde se cultivan plantas medicinales y solo algunas ornamentales. Aparece el "giardino segreto", un jardín privado en torno al amor galante, para uso de sus dueños y amigos.

#### **El renacimiento: el jardín florece**

El jardín retoma el esplendor de las épocas griega y romana. Se convierte en representación de poder. Creados para el placer, con fines puramente ornamentales vuelven a incorporar columnas, estatuas, y arbustos con formas. Es el esplendor de las villas, aquellos palacetes con fastuosos jardines.

#### **El barroco: potencias en los jardines**

Con el barroco, llegó el apogeo de los jardines franceses con su clímax en el reinado de Luis XIV y los Jardines de Versalles.

El jardín francés fusiona los jardines italianos de los siglos XIV y XV con la filosofía de Descartes. Es un estilo basado en la simetría y la idea de imponer el orden en la naturaleza. En contraposición al jardín francés,

el jardín inglés es el paradigma de lo romántico que deja que la naturaleza decore libremente. Existieron tres estilos: neoclásico con origen en el barroco italiano y el racionalismo francés, el chinoiserie con especial importancia de elementos orientales y el paisajismo inglés, la última y gran escuela que tiene Europa.

#### **Los parques urbanos: ciudades que respiran**

El parque urbano es algo bastante reciente. El siglo XIX le dio un papel importante pues la presión demográfica, el hacinamiento y la contaminación los hicieron necesarios.

Los jardines de las villas de la clase alta se convirtieron en bien de uso público. Los primeros parques que se abrieron fueron los de Gran Bretaña.

En Francia, después de conocer estos nuevos parques ingleses, el emperador Napoleón III promovió la apertura de nuevos parques públicos enmarcados en el plan Haussmann.

Los parques no solo tenían un sentido estético, además y, sobre todo, eran funcionales al cuidado y la salud en las nuevas grandes ciudades. El parque urbano del siglo XIX era un espacio para el esparcimiento físico después del trabajo industrial,



15.



un lugar que reunía a los ciudadanos con aquello que estaba fuera de la ciudad.

Además del cuidado de la salud, los parques eran el lugar de encuentro social y por eso, en ellos nace una arquitectura acorde a esas necesidades: paseos, zonas de descanso, bancos y mesas pensados para el encuentro.

La ciudad de Buenos Aires no quedó al margen de estos movimientos. El presidente Sarmiento convirtió tierras que habían sido de Rosas en un parque público: en 1874 creó el Parque 3 de febrero que, 20 años después, fue rediseñado por Charles Thays.

En el momento de la inauguración, Sarmiento declaró que el parque estaba destinado a ser: "un encanto a la imaginación o un llamamiento a los sentimientos más elevados del hombre".

#### Salir al jardín hoy: muchas maneras de vivirlo

En la actualidad abundan los jardines de todo tipo: públicos, privados, de plantas exóticas o nativas, ornamentales e incluso las huertas urbanas.

16. Silvia Sabaté es arquitecta y paisajista y nos cuenta cuáles son las razones y expectativas de quienes desean un jardín: "Existen diferentes razones, estéticas y prácticas, por las que las personas desean tener un jardín. Algunas buscan crear un ambiente relajante y tranquilo que les permita reducir el estrés y sentirse a gusto en su hogar. Otras, buscan

crear, a través de áreas de juegos o esparcimiento, espacios destinados a disfrutar momentos especiales con sus seres queridos.

Los huertos son una respuesta para aquellos que buscan mejorar su salud a través de una dieta más sana ya que proporcionan alimentos orgánicos, frescos y más sabrosos que los que ofrece el mercado.

Tener un jardín también puede ser una forma de expresión personal y creativa. Los jardines permiten jugar, a través de las plantas, con diferentes elementos, como colores, texturas y formas, que construyen un entorno agradable y distintivo.

Desde un punto de vista práctico, un diseño eficiente contribuye, además, al ahorro de energía disminuyendo el uso de aires acondicionados o calefacción, además de revalorizar la propiedad y hacerla más deseable a potenciales compradores". \*



Conocé más sobre parques y jardines siguiendo este QR.

cpsm

SEGUROS  
CAJA DE  
MÉDICOS

# Proteja su Entidad en Caja de Médicos Seguros

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

## SEGURO DE VIDA COLECTIVO PARA AFILIADOS

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

## SEGURO DE VIDA INTEGRAL PARA DIRECTORES DE ENTIDADES MÉDICAS

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

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

Contáctese con nosotros a través del **0810 222 6797** o vía mail a través de [seguros@cajademedicos.com.ar](mailto:seguros@cajademedicos.com.ar)

**SSN** SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN

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



# Dr. Héctor Miguel Manzi: "Decidí ser cirujano y hoy creo que no podría haber hecho otra cosa"

*Fue Médico del Servicio de Cirugía del Hospital "Magdalena V. de Martínez" de Tigre y jefe de Guardia de ese hospital. También fue presidente de la Asociación de Profesionales. Además, es un gran lector y escritor con cinco libros publicados.*

Cómo nace una vocación es algo misterioso. Aunque muchos saben en qué momento sucedió, a veces es difícil saber por qué.

El Dr. Manzi sabe que, en cuarto año de secundaria, aunque dudó con ingeniería porque era bueno para las matemáticas, decidió que quería ser médico. Así que tal vez, la vocación empezara a formarse un día de marzo en el que su padre, vistiendo un sobretodo, lo dejara en un colegio pupilo en Buenos Aires diciéndole: "si ves que no podés, que te cuesta o que querés volver, yo te vengo a buscar". Era 1951, y padre e hijo venían de Salliqueló donde no había escuela secundaria.

**Comenzamos la entrevista como siempre por la pregunta de la vocación. ¿Cómo nació?**

Yo no sé si influyó alguna cosa digamos atávica. Mi madre murió cuando yo tenía nueve años de un embarazo ectópico. Ella tenía 29 nada más. A lo mejor, eso incidió. Lo cierto es que en cuarto año de secundaria ya tomé la decisión.

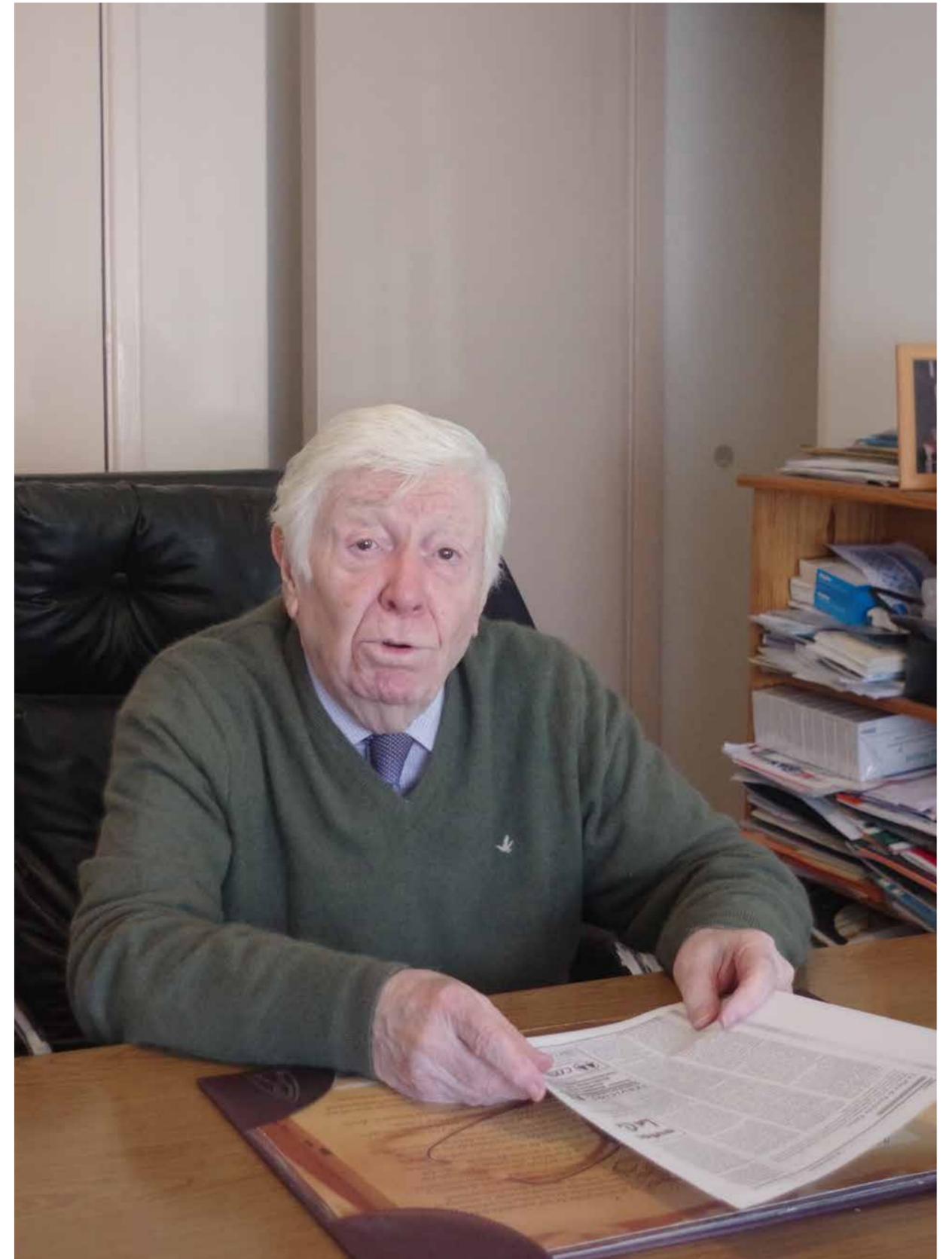
**18. Y luego la carrera acá en la Facultad de Medicina de Buenos Aires...**

Durante los cinco años del secundario en el Guada-

lupe, los fines de semana me quedaba en lo de un tío, hermano de mi papá, que vivía en Devoto.

Y después cuando empecé a estudiar Medicina, iba a seguir en su casa, pero ese verano falleció mi tía así que era complicado porque él estaba solo con las hijas. Por eso, me fui a la casa de un compañero, Abel Tescari, que era de mi pueblo. Vivía con sus padres. La casa era acá en Virreyes y estuve los primeros dos años, hasta que a mi amigo le tocó el servicio militar y ya estar tan lejos y viajar solo no tenía sentido. Así que me fui a una pensión en la calle Junín 1044, a media cuadra de la Facultad, cosa que fue un gran acierto.

Unos años después, me fui de la pensión a una habitación grande en un segundo piso de la calle Tucumán 1468 que consiguió una gente muy amiga de mi padre. Era un matrimonio de españoles sin hijos. El hombre, Pedro Lázaro, había viajado en el barco con mi padre cuando vino de Italia a los 15 años. Se hicieron amigos en el viaje y fueron amigos toda la vida. Esta gente tenía una zapatería justo en diagonal con lo que era la Casa del Pueblo, en Avenida Rivadavia. Eso me permitió conocer de primera mano el relato de ese ignominioso 15 de abril de



19.



1953 que destruyó con las llamas el edificio y con él la principal biblioteca obrera de Latinoamérica.

Ellos me contaron que una clienta alquilaba una pieza muy grande cerca de Tribunales, tenía dos balcones, ahí viví hasta que me recibí. Unos años después vine a vivir a Florida y después hice mi casa en Victoria. Ya trabajaba en el Hospital de Tigre, donde estuve 42 años toda mi vida profesional hospitalaria.

**¿Nunca pensó en volver a su pueblo?**

Sí, sí, mi idea siempre fue esa, yo toda la vida pensé que iba a volver, iba cada vez que podía.

Primero hice los cinco años de secundario pupilo. Mi papá fue muy claro para muchas cosas, me preguntó “¿querés estudiar o querés hacer mi profesión?” Yo era buen alumno y quería seguir estudiando y entonces me vine a Buenos Aires, a los 11 años.

Y después cuando un amigo mío, Oscar Bedoya, se fue becado a Francia, pensé que podía ser una buena forma de crecer profesionalmente y entonces me quedé en Buenos Aires para ver si podía irme. Cuando me recibí empecé a hacer cirugía y decidí quedarme.

**Yo había escrito algunos cuentos, y también me habían publicado algunos artículos en Noticias un diario de mi pueblo. Un día mi amigo, le dijo al dueño de Dunken que me pasara un presupuesto para publicar y ahí empecé.**

**¿Y por qué cirugía?**

Yo fui a hacer prácticas al Hospital Fiorito que en aquellos tiempos era uno de los mejores hospitales para hacerlas. Todo el mundo decía que ahí había mucho trabajo, que se aprendía mucho.

Con dos amigos fuimos a anotarnos y había lista de espera. Así que estuve un par de meses en Merlo para no perder tanto tiempo, ahí había un conocido que hacía anestesia; estuve muy poquito cuatro o cinco meses y después me fui al Fiorito.

En el Fiorito era trabajar las 24 horas, y tuve muy buena relación con el mayor de la Guardia Oscar Bedoya, él era de Burzaco, la relación con él me duró toda la vida, incluso le hago un homenaje en uno de los cuentos. Tuvimos afinidad inmediata, el primer día me vio haciendo una sutura y me dijo “pero vos sabés hacer suturas”.

Yo lo ayudaba a operar y ahí fue donde me enganqué con la cirugía. Después, cuando fui a Tigre, vi

operar al que fue mi jefe –a quien también le hago un homenaje en unos cuentos– el Dr. Abel González, era brillante. Yo había visto mucho porque en ese entonces, como estaba en el centro y todo me quedaba cerca, hacía cursos y veía, pero él era brillante, para mí fue el cirujano, –asegura acentuando mucho la palabra el– tenía una elegancia que me tenía deslumbrado. Ahí decidí ser cirujano y hoy creo que no podría haber hecho otra cosa. Por eso, le pregunté al Dr. González si cuando me recibía podía ir ahí, me dijo que sí y me quedé 42 años.

Operé hasta la pandemia, después de la pandemia lo que era la clínica Santa Cecilia quebró, además falleció mi anestesista, el ayudante se jubiló...

**¿Y cómo llegó al hospital de Tigre?**

Yo me fui a Tigre porque un amigo me dijo que había una guardia. En ese tiempo las guardias las cubríamos los practicantes.

**¿Siempre en la guardia?**

Sí, a mí siempre me preguntaban por qué no pasaba a planta, pero yo estaba cómodo en la guardia. Yo tenía mucho trabajo afuera y las 36 horas de guardia las cumplía fácil. Nunca quise me acusaran de no cumplir. Entonces hacía una guardia de 24 horas y ya casi estaba, porque las 12 horas eran tres mañanas, entonces me era fácil. En cambio, en planta había que estar hasta las 4 o 5 de la tarde.

**¿Y usted hacía cirugía general?**

Sí, yo fui en el año 90, de los primeros en hacer cirugía laparoscópica. Compré el aparato con el Dr. Goldenberg –que había sido mi jefe de sala– y otro médico que era un ginecólogo, el Dr. Brandoni, y empezamos. Fuimos 15 días a un congreso en Estados Unidos, en Chicago y después nos fuimos con uno de los médicos a Nueva York y estuvimos 15 días viendo operar. Uno se queda maravillado por muchas cosas, por lo que les sobra, por el orden... Había 50 quirófanos y tenían hasta un robot, –estamos hablando de los años 93 o 94– que, cuando la enfermera estaba muy ocupada, traía material que hacía falta en los quirófanos.

Pero, sobre todo, lo que a uno lo deslumbra es el orden y la rigidez del orden.

Nosotros teníamos una credencial que nos autorizaba a presenciar las operaciones de un médico y en un momento estábamos tomando café mientras llevaban un enfermo y traían otro –operaban uno tras otro– y había otro cirujano y el que nosotros veníamos viendo nos dijo “por qué no lo ven a él que es más habilidoso que yo”. Entramos al quirófano de al lado y al rato vino una mujer y nos sacó. Nosotros le explicamos que el otro médico nos había invitado a pasar, y nos dijo: “Bueno, él está en falta” y después le llamó la atención al médico.

Cuando volvimos, ya habíamos aprendido bastante y claro, tuvimos mucho, mucho trabajo porque no había quien lo hiciera. Lo que sí, los primeros tiempos costaba convencer a los clínicos.

**¿Y qué le dio la medicina más allá de una profesión?**

La sensación que tuve es que siempre he tenido el agradecimiento de la gente. Esa sensación de que uno hace algo por alguien y lo hace en serio y sobre

todo yo que me pasé toda la vida en el hospital. El nuestro fue un hospital en el que nunca faltó nada. Teníamos dos mujeres, Teresita y Ludmila, que manejaban el quirófano y ellas, en épocas de escasez, siempre tenían su reservorio, era gente muy valiosa.

El otro día justo vi una foto de ellas, encontré una revista que hicieron por los 100 años del hospital. Yo había escrito algo ahí también y estaba la foto de las dos.

**¿Y el amor por los libros cómo nació?**

Mi papá era muy lector a pesar de que él tenía solamente el primario. Era un inmigrante, había venido de Italia a los 15 años solo. Y bueno, evidentemente uno aprende de lo que ve.

Él siempre me contaba que yo de chiquito era muy inquieto, demasiado y quería saber “qué dice acá y qué dice acá”. Él estaba trabajando





-era sastrer- cortando y yo lo interrumpía, así que a los cuatro años me mandó a aprender con una maestra particular que vivía a media cuadra de casa y así aprendí a leer y escribir desde muy chiquito.

Yo pienso siempre en la frase de Borges que decía "Yo me vanaglorio de lo que he leído, no de lo que he escrito". La medicina, y sobre todo la cirugía, si uno no tiene un escape en otra cosa es muy agobiante.

**¿Y el escape para usted siempre fue la literatura?**

Siempre fue la lectura. En uno de los prólogos de mis libros, mi amigo escribe que cuando él entraba a la guardia yo siempre estaba con mi bolso y con un libro, porque cuando no tenía nada que hacer leía, *-nos cuenta el Dr. Manzi y se ríe con el recuerdo-*. Siempre, siempre en la guardia en los tiempos libres yo leía. El otro pasatiempo que tenía en esa época que estaba en la guardia, era el ajedrez. Me gustaba mucho. No era bueno, era más lo que me gustaba que lo bueno que era. Mi papá estaba preocupado, porque a tres cuerdas de la pensión estaba el Club Argentino de Ajedrez y tenía miedo de que me quitara tiempo de estudio. Tengo toda la colección de revistas de ajedrez y me compré varios libros en la calle Corrientes.

**En el año 93 nos fuimos con uno de los médicos a Nueva York y estuvimos 15 días viendo operar. Uno se queda maravillado por muchas cosas, había 50 quirófanos y tenían hasta un robot.**

**Y de la lectura nació la escritura. En la calle Corrientes conoció a algunos de los autores sobre los que escribió ¿verdad?**

Claro, yo recorría las librerías de Corrientes y, por ejemplo, una vez estaba en una de esas que hay ofertas de 3 libros por 20 pesos, o una cosa así. Y uno siempre encuentra uno que le gusta, otro más o menos ¡y el tercero le cuesta horrores! y ahí descubrí un libro que se llamaba "La columna infame", de Manzoni, que era un autor que le gustaba a mi papá, entonces lo empecé a hojear y leí el prólogo, porque yo me quedaba parado leyendo muchas veces. Una vez me dijo un librero, "¿se lo voy a llevar puesto? Y es probable, le contesté, pero el que lee, compra" *-dice el Dr. entre risas-*. La cuestión es que cuando leí el prólogo era excelente, me atrajo muchísimo, miré y era de Leonardo Sciascia, entonces empecé a ver y encontré un libro de él que se llamaba "El contexto" y así empecé a leerlo. Después fui a buscar todos sus libros y me los compré todos y años después di una disertación sobre su vida y su obra.

**¿Y cómo empezó a escribir?**

Un amigo mío, Antonio Alberto Guerrino, que se dedicaba a la historia de la medicina me invitó a unas reuniones que se hacían el segundo sábado de cada mes en las que se hablaba de diferentes temas. Eran en la editorial Dunken. Era un divertimento para mí, iba gente muy valiosa. Fui durante diez años. Yo siempre iba de oyente y después nos íbamos con mi amigo a tomar un café en la calle Corrientes, recordábamos viejas épocas, y un día, me preguntó algo sobre un paciente y me acuerdo como si fuera hoy, fue el primer cuento de uno de mis libros. Se llamó "Apostolado" y trataba sobre la bronca que se agarraba uno porque atendía al paciente y después era un lío llegar a los pagos, hice toda una historia con eso y después seguía escribiendo con cosas que me iban pasando en el hospital. Hay mucho material porque siempre hay alguien, o algo que pasa. Siempre tenía algún motivo.

Después me invitaron a dar las charlas y di varias. Una sobre Wilde, y la última que di fue sobre Camus.

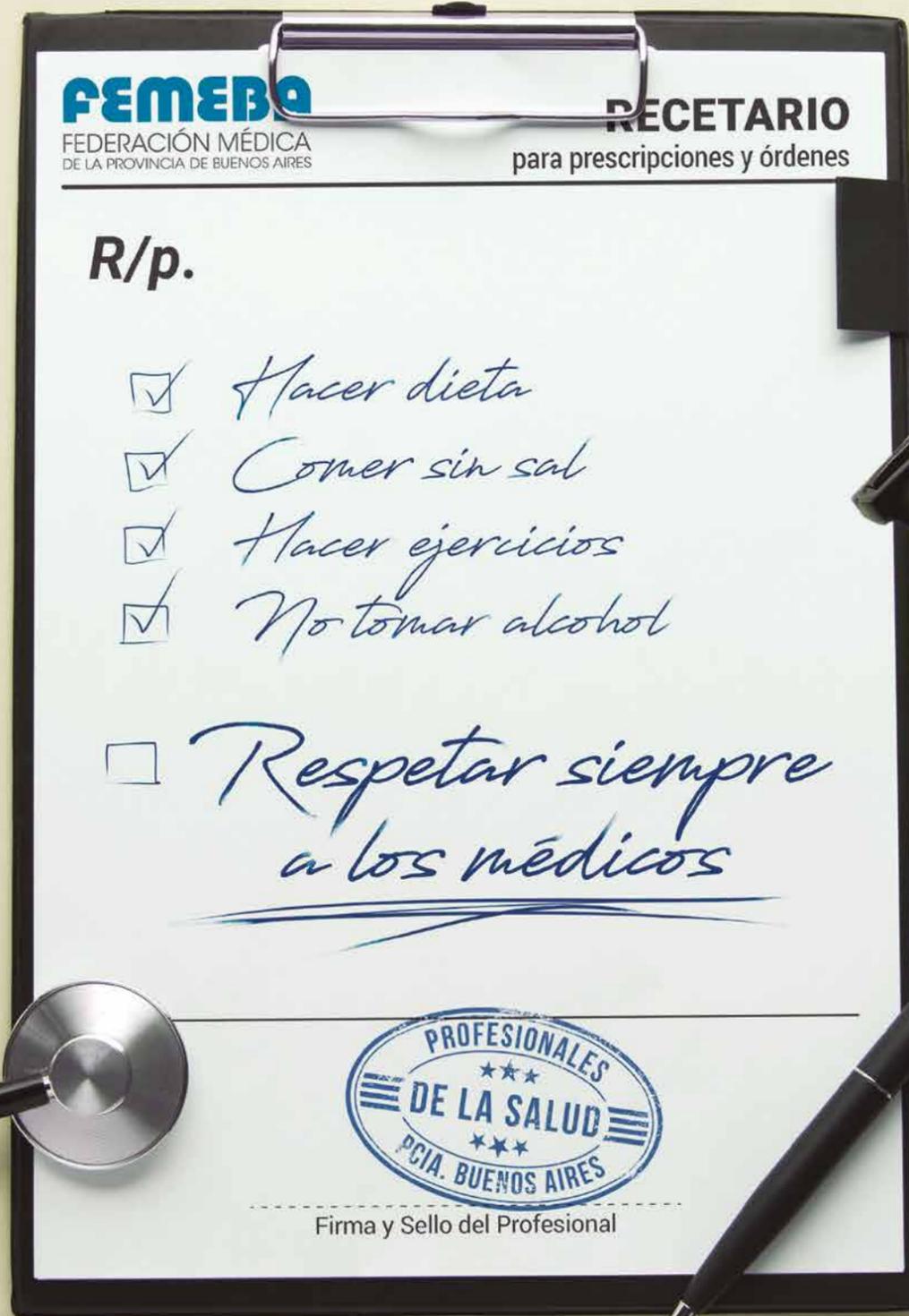
Yo había escrito algunos cuentos, y también me habían publicado algunos artículos en Noticias, un diario de mi pueblo, había fundado El Oficial que era la revista del

hospital y escribía sus editoriales. Y un día mi amigo, a quien le gustaban mis cuentos, le dijo al dueño de Dunken que me pasara un presupuesto para publicar y ahí empecé a publicar. ¡Llevo más de diez años escribiendo mis libros!

El Dr. Héctor Miguel Manzi, escribió: Palau, Aquel tiempo del guardapolvo blanco, Ocaso, Caminos de libertad y Conjugando Asclepio y Caliope. \*



**Podés conocer más sobre el Dr. Manzi siguiendo este QR.**



**Informes:**

- (0221) 439 1362
- observatorioviolencia@femeba.org.ar
- www.femeba.org.ar

# Bragado: una ciudad, una laguna, una historia y una leyenda

*En el corazón de la región pampeana, hacia el centro noroeste de la provincia de Buenos Aires, nos encontramos con Bragado, la ciudad cabecera del partido homónimo y todos sus encantos.*

Fotos: Gentileza Municipalidad de Bragado

Atrás en el tiempo, allá por el siglo XVI, los primeros pobladores de la zona fueron tribus querandíes y hacia fines del XVII se sumaron los Puelches, los Pampas, Mapuches y Ranqueles.

En 1782 y 1791 dos tratados de paz establecieron el Río Salado como frontera y en 1846, para protegerla, se estableció un puesto militar y un pueblo junto a la Laguna del Bragado Grande. El 5 de marzo de ese mismo año, el Sargento Mayor Eugenio del Busto fundó el Cantón Militar al que denominó Santa Rosa del Bragado.

## Un nombre con leyenda propia

Es claro que, el nombre de Santa Rosa aludía a la Virgen, el de Bragado, en cambio, tiene su propia historia que del Busto había escuchado al llegar al lugar.

Cuenta la leyenda que, junto a la gran laguna iba a beber un potro salvaje, increíblemente bello y altivo. Tenía la bragadura de color blanco. Tanto los soldados como los indios querían poseerlo. La leyenda dice que hicieron muchos intentos por atraparlo y que un día lograron acorralarlo en una barranca. Cuando ya estaban seguros de atraparlo, el potro se precipitó al abismo antes de ser atrapado. La historia atravesó el tiempo, aun sin redes sociales, y bautizó la ciudad. El caballo Bragado está eternizado en el escudo oficial del Municipio y tiene su monumento.

24.

## Una ciudad con presente

El cantón se convirtió en partido, llegó el Ferrocarril

del Oeste y la primera inmigración europea, integrada fundamentalmente por italianos y españoles. Bragado creció, pero mantiene esas costumbres de ciudad del interior, de vida tranquila y amena.

“Vivir en Bragado es saber que al mediodía se corta la actividad comercial, se mantiene la hora de la siesta y todo vuelve a abrir después de las 5 de la tarde, nos cuenta la Dra. Paula Blaiotta, presidenta del Círculo Médico Bragado. Todavía se ve a los vecinos tomar mate en la vereda, los chicos van al colegio en bicicleta y cuando uno pregunta una dirección, seguro la referencia es dos cuadras derecho y 3 a la izquierda. Si bien la ciudad se ha expandido en los últimos años y zonas que antes eran de quintas de verano, hoy se han transformado en barrios de vivienda permanente, igual todo nos queda cerca”.

A nivel educación la Dra. Blaiotta nos cuenta que la ciudad ofrece la posibilidad de estudiar carreras terciarias, profesorado, y algunas tecnicaturas. Además, vía internet algunas carreras de grado en el Centro Regional Universitario de Bragado.

“Las opciones para seguir formándose –explica– son Alberti, Chivilcoy o Junín, pensando en ciudades cercanas. Lo que nos pasa a la mayoría, es que cuando empezamos a formar nuestras propias familias, queremos que tengan una infancia como la nuestra, donde la vida es más tranquila. En la época de la pan-



25.



demia, muchos que tal vez no lo tenían en mente, volvieron y encontraron casas con patio para pasar mejor el encierro; esa situación generó más retorno a la ciudad del que se nota anualmente”.

El sistema de salud cuenta con el Hospital Municipal San Luis de Bragado, que absorbe casi la totalidad de atención.

“Desde el mes de julio, –relata la Dra. Blaiotta– solo quedó un centro privado. Tenemos buenos profesionales, bien formados y se está generando un recambio generacional. En nuestro Círculo somos alrededor de 110 y me atrevo a decir que la mitad tiene menos de 50 años.

Por supuesto, todavía necesitamos viajar para mayor complejidad como cirugías cardíacas o hemodinamia, de a poco logramos que algunos especialistas se acerquen mensualmente, pero la falta de médicos nos afecta como a muchas ciudades del interior”.

**26.** Si algún médico estuviera buscando mudarse al interior de la Provincia, en Bragado faltan algunas especialidades.

“Nosotros recibimos a todos los médicos que se quieren instalar, –afirma la Dra. Blaiotta– lo que más nos falta es un neurólogo y necesitamos especialidades pediátricas. Tenemos un cardiólogo y un oftalmólogo infantil que vienen una vez al mes, para el resto de las especialidades infantiles, hay que viajar”.

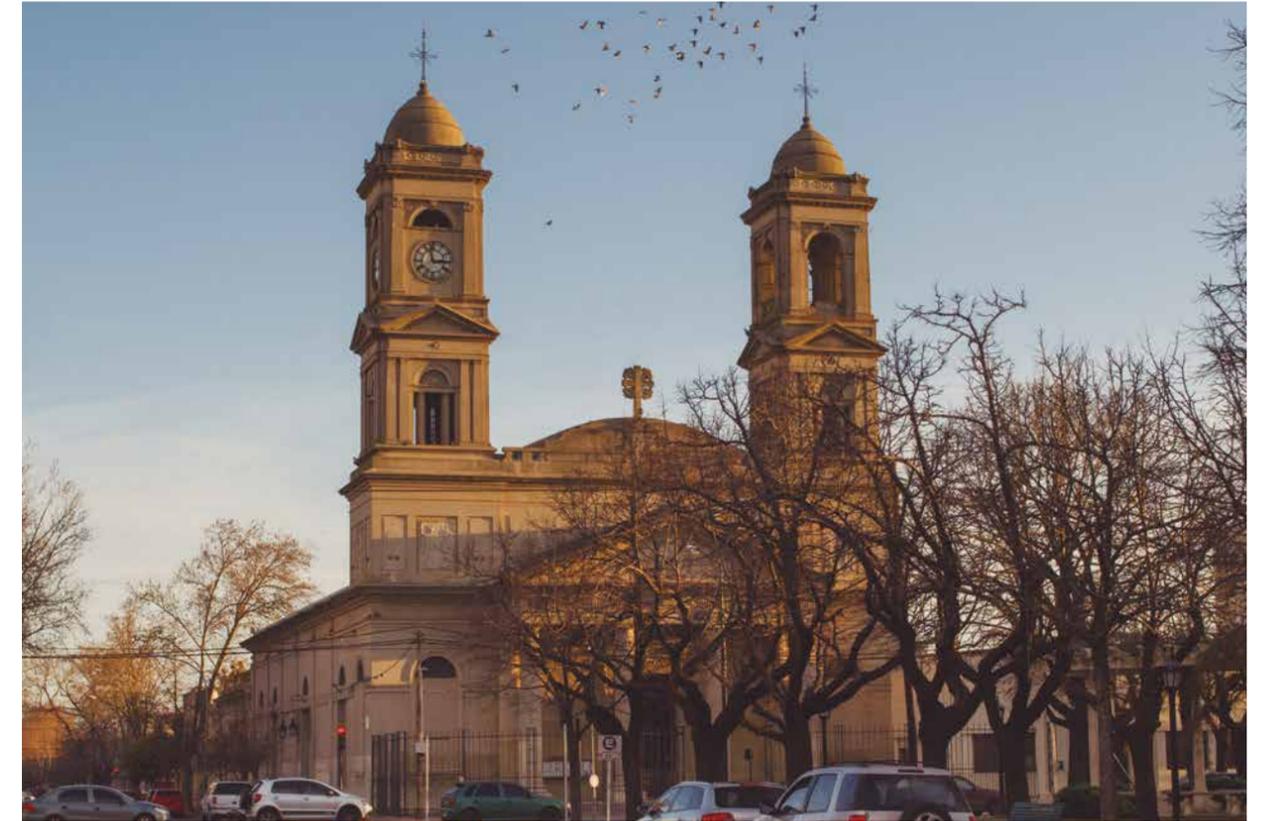
#### Para ver y hacer

Bragado es una ciudad pequeña y encantadora, con plazas y parques que, tal como nos cuenta la Dra. Blaiotta, “se han revalorizado con lindos espacios de juegos infantiles para que toda la familia pase la tarde”.

Dentro del trazado urbano se pueden visitar varios puntos de interés:

**Parroquia Santa Rosa de Lima:** es la iglesia más antigua de la Diócesis. Se construyó sobre la base de una capilla que data de 1858. Su bello estilo colonial bien merece una visita.

**Complejo Cultural Constantino:** fue mandado a construir por Florencio Constantino en agradecimiento al país y al pueblo que lo recibieron cálida-



mente. Fue inaugurado en 1912 con la presentación de la ópera “La Bohème”.

En la actualidad es una de las salas teatrales más importantes del país. Se destaca por su calidad acústica y su belleza arquitectónica.

**Museo Histórico Municipal:** dentro de una mansión de estilo inglés de 1900 se puede apreciar la historia de Bragado.

Fue fundado en 1996 y le debe su riqueza a la constante labor que le dedicara Don Candelario Gérez. En sus salas se encuentran exposiciones permanentes y temporarias, y hay una habitación de lectura para consultar documentos.

**Monumentos:** en la ciudad hay varios para admirar, el Monumento a la Madre, el Monumento al Bombero. Los más emblemáticos son el Monumento al Potro Bragado y el Monumento La Cautiva, que originariamente tenía tres caras, (una mujer, un indio y un gaucho) realizadas con el barro de la laguna quitado por el municipio. En la actualidad, solo quedan dos mejoradas y reforzadas con cemento, porque El Gaucho se desmoronó en una inundación.

#### El jardín de la ciudad

Para encontrarse con uno de los mayores atractivos de Bragado, hay que alejarse un poco, apenas 2 km, hasta el Parque Lacunario General San Martín. Cuenta con más de 320 has alrededor de una bella laguna.

Tiene una zona de acampe con parrillas y luz individual, refugio cubierto y también dormis para quienes no quieran dormir en carpa. Además, hay juegos para niños, cabalgatas guiadas, canchas de paddle, beach volley y fútbol, deportes náuticos, Escuela de Windsurf, moto de agua, sky acuático y pesca deportiva.

“Es un parque muy lindo, amplio, con mucho verde, con áreas amplias de mucho sol y también arboles con mucha sombra; mucha gente la conoce por la pesca y los fines de semana se pueden ver turistas acampando”, describe la Dra. Blaiotta.

#### Alrededores con el encanto del campo

Los alrededores de Bragado tienen su atractivo: varios poblados y parajes ofrecen tradición, naturaleza y encanto. Son nueve y se comunican por los caminos reales: Asamblea, Comodoro Py, Irala, La Limpia, Máximo Fernández, Mechita, Eduardo O’Brien, Olascoaga y Warnes.

**27.**



### De fiesta

A lo largo del año hay numerosas fiestas en la ciudad, como la fiesta del Caballo, y las fiestas de cada pueblo.

“Además, destaca la Dra. Blaiotta hay una clásica carrera de bicicletas llamada la Doble Bragado. Si bien el recorrido es variado, siempre se hace una parte en las calles céntricas de la ciudad, a la gente le gusta ver al pelotón de ciclistas.”

### Gastronomía para todos los gustos

A la hora de ir a comer, nuestra guía local, la Dra. Blaiotta asegura que “hay varios centros gastronómicos muy lindos en el casco urbano. Muchos modernos con cocina gourmet y también los que son tipo bodegones de plato lleno. Alejándose de la ciudad, a unos 5 km del centro, encontramos locales con una temática campestre, y varios bares para juntarse en cualquier momento”.

### Una vida tranquila y activa

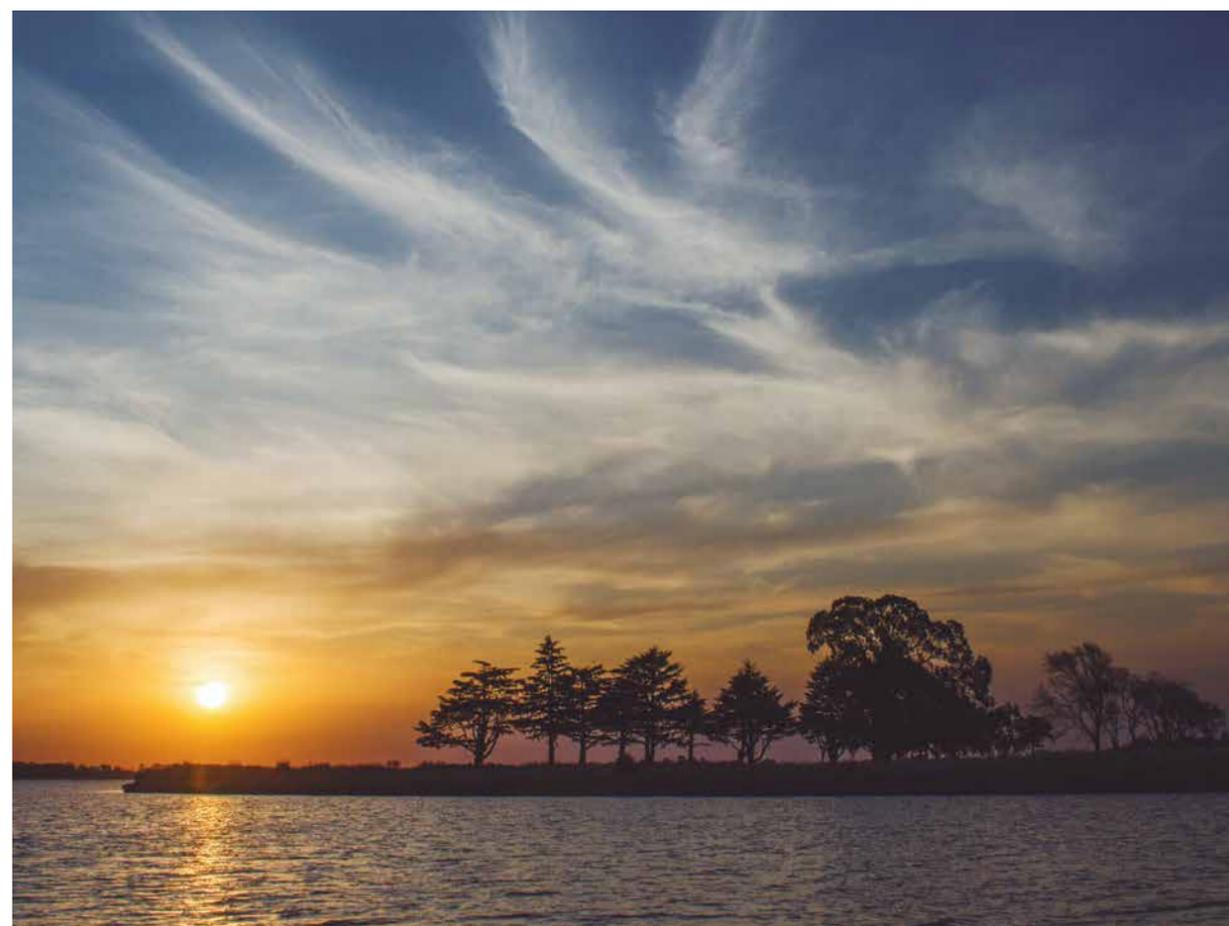
Su combinación de naturaleza, seguridad y tranqui-

lidad son el entorno ideal para llevar una vida activa y a la vez relajada.

“Hoy Bragado desde sus diferentes entidades, municipalidad, colegios y clubes, fomenta la actividad física, hay muchas jornadas deportivas locales y con participación de las ciudades vecinas, relata la Dra. Blaiotta. Como médica, que se motive el movimiento me parece buenísimo.

La ciudad tiene clubes para toda la familia con muchas actividades deportivas, hay mucho verde para salir a caminar o hacer ciclismo, tenemos una escuela municipal de arte con varios talleres. Todo queda cerca, y la gente es muy amable con el que viene de afuera. Yo no soy de ningún partido político, pero siempre me gustó un slogan de hace unos años atrás que decía: “Bragado, una ciudad para vivir un fin de semana o toda la vida”. \*

*Agradecimientos: Dra. Paula Blaiotta,  
presidenta del Círculo Médico Bragado.*



## Seguro de Responsabilidad Civil Profesional Póliza Complementaria

- ▶ Es obligatorio contar con una póliza base, con un monto mínimo de Suma Asegurada de \$10.000.000

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 \$10.000.000, en forma totalmente **GRATUITA****

Informes: ☎ (0221) 439 1343 | @ asesoriajuridica@femeba.org.ar  
[www.femeba.org.ar](http://www.femeba.org.ar)

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



# El sándwich: dos panes y un relleno, nada más simple y variado

*Al paso en la calle o en los cafés, restaurantes y bares del mundo, un sándwich siempre será una buena opción para comer algo rico en cualquier momento del día.*

Hay una versión oficial y encantadora que dice que el sándwich nació durante una larga partida de póquer en 1762 y que para no abandonarla ni para comer, John Montagu, conde de Sandwich, habría puesto carne entre dos panes.

Sin embargo, lo más probable es que esa popular comida exista desde mucho antes, porque la humanidad ha consumido algún tipo de masa con diferentes rellenos desde que inventó el pan en todas sus variantes.

## Un poco de historia

En el siglo I a.C, Hillel "el Anciano", uno de los líderes religiosos judíos más importantes, creó la tradición de intercalar nueces molidas, trozos de manzana, especias, y vino con hierbas amargas entre dos matzohs o galletas duras horneadas en la fiesta de Pesaj.

Ya en la era cristiana, entre los siglos VI y XVI d.C., se utilizaban grandes rebanadas de pan que servían como plato para comer.

Más adelante, en obras teatrales de los siglos XVI y XVII d.C., abundan las referencias que aluden al antecedente europeo del sandwich: pan con queso y pan con carne.

Tal vez, entonces, lo que nació en el año 1762, más que una comida fue una palabra: sándwich. Hay dis-

tintas versiones de ese nacimiento, una dice que fueron los cocineros del London's Beef Steak Club, un prestigioso club de apuestas, quienes lo inventaron.

John Montagu les pedía que le sirvieran un filete con sal entre dos piezas de pan tostado para poder comerlo mientras apostaba. Pronto la gente empezó a pedir el plato de esta manera: "ponme lo mismo que (el conde de) Sandwich", y así se popularizó la palabra.

En 1840 los panes con relleno llegaron a América bajo el nombre de sándwich en un libro de cocina de Elizabeth Leslie, que incluía la receta de un sándwich de jamón sugiriéndolo como primer plato.

En 1900 las panaderías estadounidenses empezaron a vender pan de molde, y el interés por los sándwiches creció en el país del norte. Niños y trabajadores fueron los primeros en adoptarlos para llevarlos en sus *luncheras* de metal a los trabajos y la escuela.

Hoy el sándwich es uno de los alimentos más versátiles y consumidos del mundo y cada país tiene al menos uno que lo identifica.

En honor a la fecha de nacimiento del conde Montagu, cada 3 de noviembre, se celebra el Día Mundial del Sándwich.





### El panteón de la fama

La variedad es infinita, después de todo, son muy pocas las cosas que no podemos comer entre dos panes. Pero existen algunos que destacan sobre los demás por su fama o preferencia.

Sin contar las hamburguesas, ni los hotdogs, estos son algunos representantes de diferentes partes del mundo.

## 32. Croque-Monsieur

Es un clásico de moda. Típico de los cafés parisinos es una versión más sofisticada del tostado.

Apareció en las cartas parisinas en 1910, pero dicen que su creación fue un accidente: trabajadores franceses habrían dejado su almuerzo cerca de una estufa donde el queso de sus sándwiches se derritió.

Tiene una aparición literaria estelar en "A la sombra de las muchachas en flor", el segundo tomo de "En busca del tiempo perdido", de Marcel Proust, una de las obras más importantes de la literatura universal.

Se prepara con pan de molde, jamón york y queso

gruyere mezclado con salsa bechamel, con la que se crea la salsa Mornay. Pero lo que lo caracteriza y diferencia es que también lleva queso por fuera de la rebanada de pan y se gratina al horno, otorgándole una consistencia crujiente.

El Croque Madame es una variante igualmente famosa: suma un huevo frito por encima. Su nombre se debe a que recordaba el tocado de las damas de principios de siglo XX.

### Club sándwich

Este ícono estadounidense tiene doble piso y se sirve cortado en dos o en cuatro partes.

Se prepara con tres rebanadas de pan tostado y dentro lleva pechuga de pavo o pollo, tomate, lechuga, mayonesa, algunos suman queso y pan-ceta. Se sirvió por primera vez en 1894 en el Saratoga Club-House de Nueva York, y se cree que su nombre proviene de su popularidad en los clubes de campo.

### Shawarma o döner kebab

Desde Medio Oriente llega el shawarma o döner kebab. Sus orígenes debemos buscarlos en el imperio Otomano. Hoy está muy extendido, especialmente como comida callejera. Se sirve en pan pita y contiene láminas finas de cordero, pollo, ternera o un mix de carnes diferentes cocidas en un asador vertical. Lleva verduras variadas y salsa de yogur o picante. Su verdadero secreto está en la marinada con la que se baña la carne antes y durante la cocción.

### Banh Mi

Desde Vietnam llega este sándwich que conjuga el pasado colonial francés con las tradiciones milenarias. Consiste en un pan tipo baguette que se rellena con carne de cerdo o algún tipo de paté. Con el tiempo, la presencia vietnamita se fue fortaleciendo con vegetales como zanahoria y daikon o rábano japonés encurtidos, cilantro, cebolla y pepino fresco.

### Bocadillos españoles

Un bocadillo o bocata en España es un pan cortado por la mitad y relleno con cualquier otro alimento. En el país ibérico el sándwich está hecho de pan de molde. Tradicionalmente se lo consideraba un alimento humilde, pero con el tiempo se convirtió en un ícono de la cocina y alimentación hispanas.

Dos de los bocadillos más conocidos son el de jamón crudo que lleva jamón ibérico o serrano, aceite de oliva, tomate, ajo y queso manchego, y el de calamares que se rellena con calamares fritos y alioli.

### Tres clásicos argentinos

Si vamos a entrar a territorio argentino, tal vez las estrellas más aclamadas sean tres.

### El choripán

Tiene su origen en el siglo XIX, cuando los gauchos de las zonas rurales empezaron con el hábito de comer el chorizo entre dos panes.

Con chimichurri o salsa criolla es el preludio de un gran asado, pero también puede ser un plato único, especialmente cuando se lo come al paso.

### Los sándwiches de miga

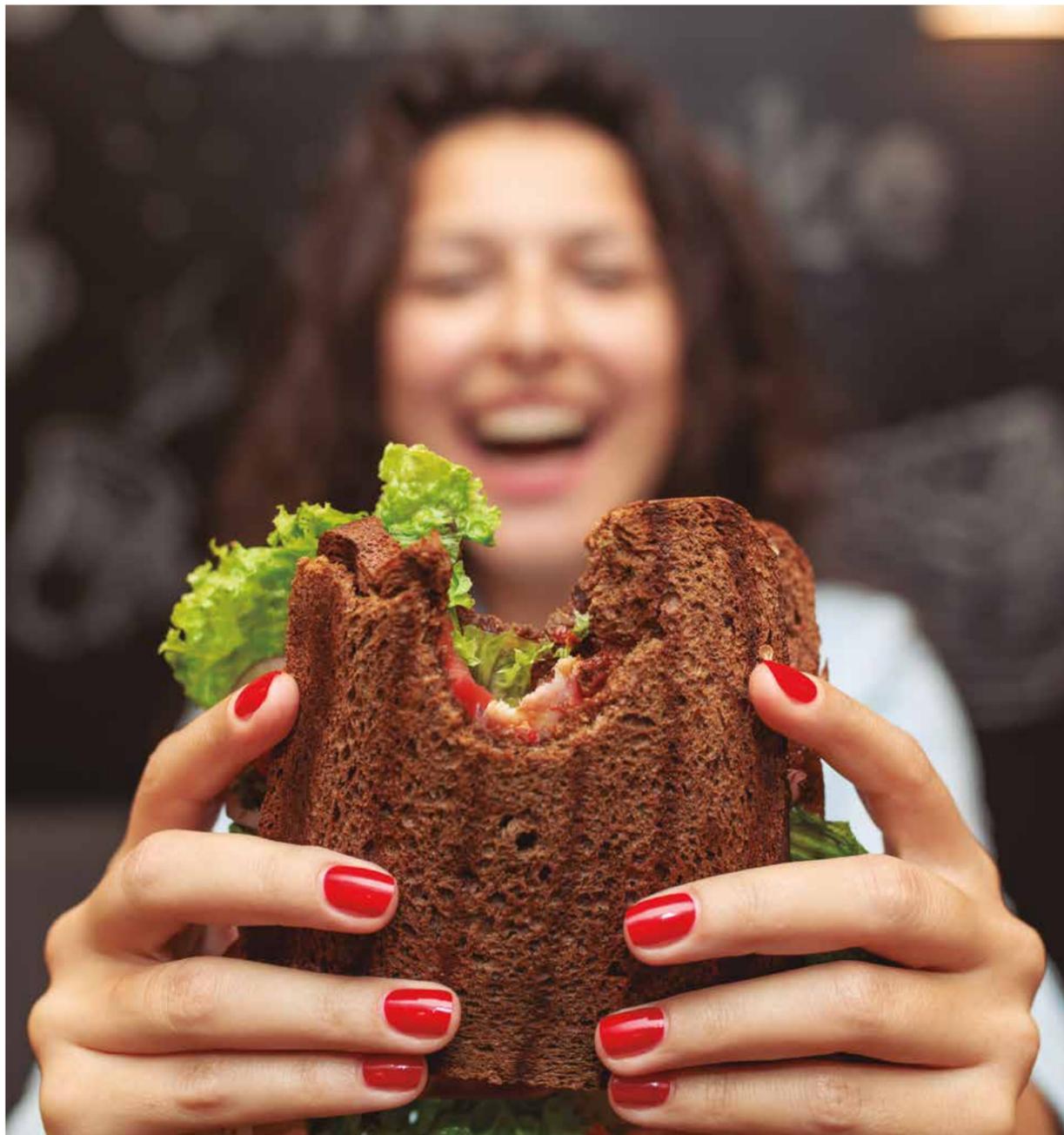
Aunque no son un invento argentino, es el país donde más se los consume. Tiene su antecedente directo en el *tramezzino* que nació en el Café Mulassano de Turín. La intención de esta nueva propuesta era ofrecer una alternativa italiana a los típicos sándwiches *high tea* ingleses. Para hacerlos más italianos aún, el poeta dramaturgo y político Gabriele D'Annunzio se encargó de bautizarlos con el nombre con el que se los conoce hasta hoy: *tramezzino*.

Llegaron a nuestro país a mediados del siglo XX con la inmigración y se adaptaron a estas tierras abandonando su forma triangular de origen y cambiando los ingredientes más sofisticados por otros más simples.

### El sándwich de milanesa

Este clásico argentino tiene su cuna en la provincia de Tucumán. Allí, en 1962, José Norberto Lequizamón, más conocido como "Chacho", comenzó a ofrecer sus exquisitos sándwiches de "mila" en un modesto quiosco cedido por una marca de gaseosas, en una estación de servicio de la ciudad capital.

Pronto el sándwich se convirtió en un emblema y Chacho tuvo su propio local. En la actualidad, todos los 18 de marzo se celebra el día del "sándwich de milanesa" y se realiza la "Expo Milanga", en homenaje a "Chacho", fallecido en esa fecha.



Una de las características principales del sándwich de milanesa tucumano es el llamado pan sanguchero, una mezcla entre pebete y pan francés que se tuesta unos minutos antes de preparar este delicioso sándwich.

#### La comida infinita

Los sándwiches ofrecen miles de posibilidades entre las recetas existentes y además nos abren una puerta a un sinfín de opciones para crear nuestras propias versiones. \*



Descubrí el sándwich más elegido siguiendo este QR.

# AvanTecno

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](mailto: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](http://www.avantecno.com.ar)

@avantecno.sa.7

@avantecnosa

@avantecno-sa



# Ricardo Gil Lavedra: "Edificamos nuestra democracia sobre el cumplimiento de la ley"

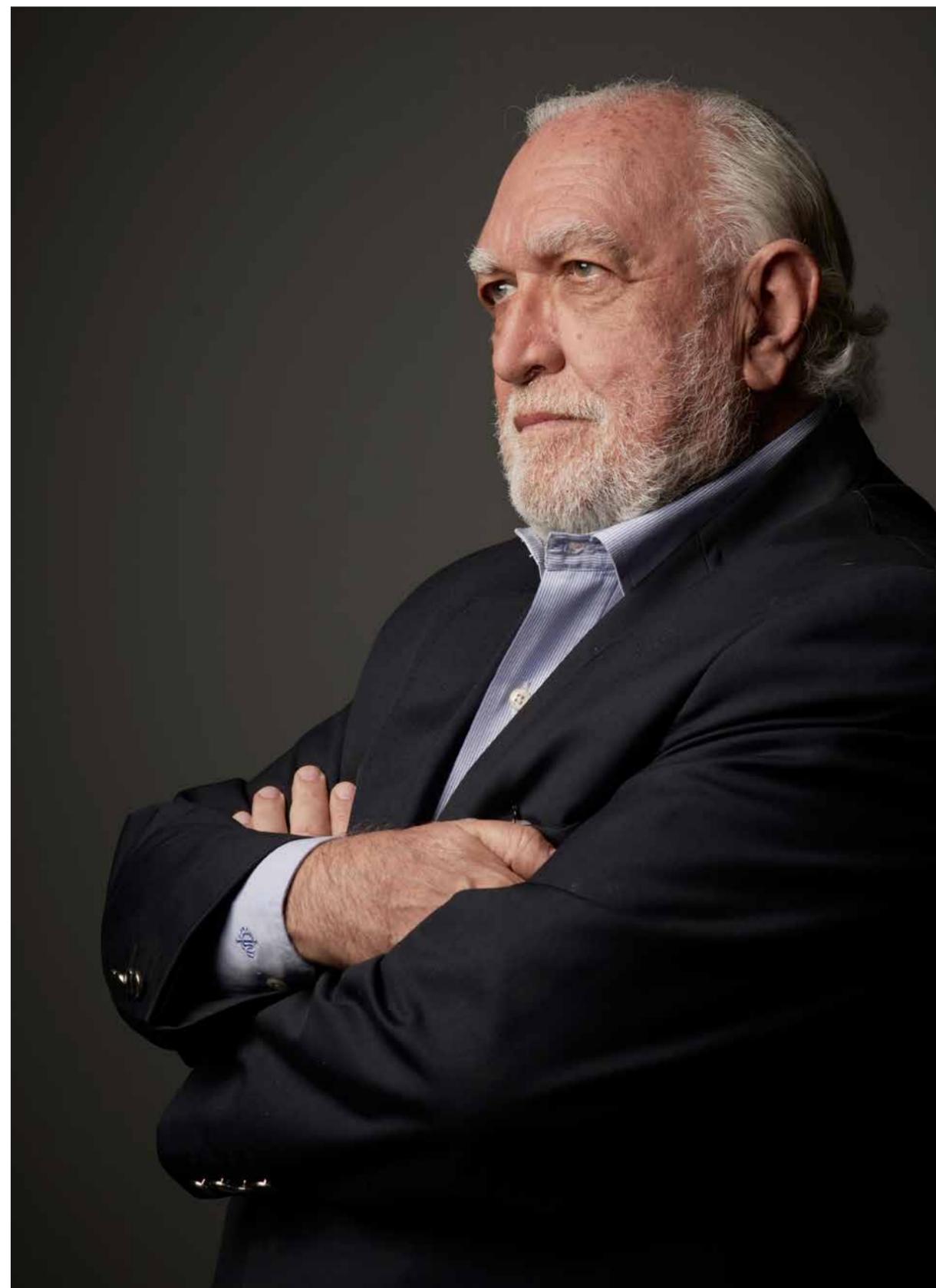
*Mientras se despide el día y cae el sol, sus últimos rayos se posan sobre las amplias escaleras de la facultad de Derecho de la Universidad de Buenos Aires, en donde el ir y venir de personas es más intenso de lo habitual. No se trata de alumnos que se apuran por llegar a tiempo a sus clases ni familias que esperan que salgan flamantes egresados para felicitarlos y, por qué no, tirarles harina y huevos. Quienes están en el lugar son jueces, ministros, periodistas, intelectuales, activistas y curiosos que no quieren perderse un encuentro cara a cara con el único grupo de astronautas argentinos, verdaderos héroes de nuestra historia nacional que fueron reunidos por Ricardo Gil Lavedra, quien decidió contar desde adentro, y en primera persona, la historia del Juicio a la Juntas.*

Por Tomás Balmaceda | Fotos: Alejandra López / Cecilia Larrañaga

**G**il Lavedra es el autor de "La hermandad de los astronautas", un libro en el que cuenta cómo, a menos de dos años de la recuperación democrática, terminaron en el banquillo de los acusados los jefes de la dictadura argentina, un hecho de características inéditas en el mundo y que aún hoy despierta asombro y admiración, tanto para aquellos que estaban vivos por entonces como por las nuevas generaciones que redescubrieron esa página de la historia por la película "Argentina 1985".

diencias como una suerte de cápsula espacial, en donde nuestro único objetivo era llegar a destino: hacer justicia. En la metáfora debíamos ser como astronautas, encerrados herméticamente libres de las presiones, las versiones, las opiniones, incluso de nuestras propias individualidades y disensos. Teníamos que sólo tener en cuenta lo que sucedía en esa sala y mantener andando la nave hasta que llegara a destino, que era impartir justicia", le contó a Somos Médicos.

Torlasco y Andrés D'Alessio son los dos astronautas de la peripecia que ya fallecieron pero en el salón de actos de la facultad de Derecho, el más grande del edificio, Gil Lavedra convocó al resto



36. "La idea del título surge de uno de los miembros de la Cámara, Jorge Torlasco, quien al iniciar nuestra tarea nos dijo que debíamos pensar a la Sala de Au-

37.



de sus compañeros: Carlos Arslanian, Guillermo Ledesma y Jorge Valerga Aráoz. Verlos a todos en el escenario despertó el primero de los numerosos aplausos que se darían esa noche, en un auditorio colmado de personalidades de diferentes procedencias y partidos políticos pero que hicieron a un lado sus diferencias para celebrar a estos héroes.

“Comencé a escribir el libro justo antes de que comenzara la cuarentena pero en los tiempos que tenía libres, que eran pocos. De algún modo, el aislamiento me ayudó a terminarlo. Esto no se trata de una respuesta a nadie ni de una polemización. Es el relato desde adentro de un momento histórico. Es un juicio para el que no teníamos antecedentes ni, por supuesto, la tecnología de ahora. En catorce, quince meses con máquinas de escribir, papel carbónico, expedientes cosidos con hilo y mucho café hicimos algo que muchos creían imposible. Y eso sólo se puede explicar por la calidad del grupo humano que tuve el honor de integrar y cuya historia había que contar”, explicó.

A pesar de la promesa de ser astronautas, no siempre podían mantenerse aislados, ya que era inevitable conversar con sus familias y amigos. Además, se enfrentaban a testimonios del horror más duro imaginable, que dejó marcas que lo acompañan hasta hoy: “No es posible lograr aislamiento o inmunidad total, claro. Pero la voluntad era ser jueces, cumplir nuestro rol evaluando la evidencia, incluso cuando nos enfrentaba a historias de dolor que no podíamos quitarnos de la cabeza. Creo que ninguno lloró durante las sesiones pero si se ven las grabaciones, cada vez que uno de nosotros baja la cabeza para hacer anotaciones, en realidad está tratando de disimular su propio estremecimiento”.

Una dimensión de la que no siempre se toma conciencia es que todo esto sucedió a un año y medio de recuperación democrática, cuando las instituciones aún estaban muy débiles. En el acto en la Facultad de Derecho, los magistrados recordaron que había líderes políticos como Ítalo Luder que había planteado que el camino era imponer una reconciliación obligatoria y seguir adelante mientras que otros directamente creían que llevar adelante un proceso judicial ponía en peligro la

democracia. Arslanian recordó que tuvieron una reunión con el gobierno en la que César Jaroslavsky les dijo que la idea del juicio era demasiado peligrosa. “¿Ustedes son conscientes de que con esto todo se puede ir al demonio? ¿Qué tomaron? ¿bronce?”, les preguntó.

“Nuestra única condición, que consensuamos rápidamente, era que debíamos presentar un fallo por unanimidad. No era fácil porque se habían unido dos salas y una estaba adecuada a sacar fallos sin diferencias y la otra, no. Entonces sabíamos que íbamos a discutir y nos comprometimos a hacerlo todos los días que fuera necesario hasta lograr la unanimidad. Esa era nuestra fortaleza”, reveló.

Para Gil Lavedra los astronautas fueron sólo una pieza de una maquinaria más grande y colectiva: “Pienso en el informe de la CONADEP, en el trabajo de la fiscalía, la decisión misma del Congreso que respaldó la voluntad de Alfonsín cuando incluso el jefe de las fuerzas armadas de aquel momento por poco pedía premiar a los militares, el personal de la cámara que se enfrentó a una tarea que requería un esfuerzo enorme...”

Con un ritmo ágil que no da por sentado nada y que le escapa a los tecnicismos jurídicos, o los explica en el caso de que sea necesario, “La hermandad de los astronautas” muestra el detrás de escena de aquellos días en donde tuvieron que enfrentarse, además de las presiones y expectativas de la sociedad, a las atrocidades más bajas que puede cometer un ser humano contra otro.

Se trata de un texto que tiene mucho de biográfico, con pinturas de los primeros 80 en la Argentina, pero también la intimidad de los jueces camaristas, quienes terminaron unidos para siempre luego de la experiencia y los que se nota que siguen siendo amigos a lo largo de los años a pesar de los diferentes caminos que tomaron sus carreras.

En tiempos en los que muchas veces la Justicia es cuestionada en distintos ámbitos, parece un mecanismo sano buscar inspiración en los grandes referentes. “La política tiene que entender

**“Todo puede ser mejorable y es inevitable que hayan chicanas o cruces entre candidatos pero es un sistema que le permite a la sociedad tener un pantallazo de las propuestas de las personas a las que luego irá a votar en el cuarto oscuro.”**



**INSPIRE**  
Simulación FEMEDA

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

## No dejes de Capacitarte

¡Con nuestros programas de entrenamiento con simulación!

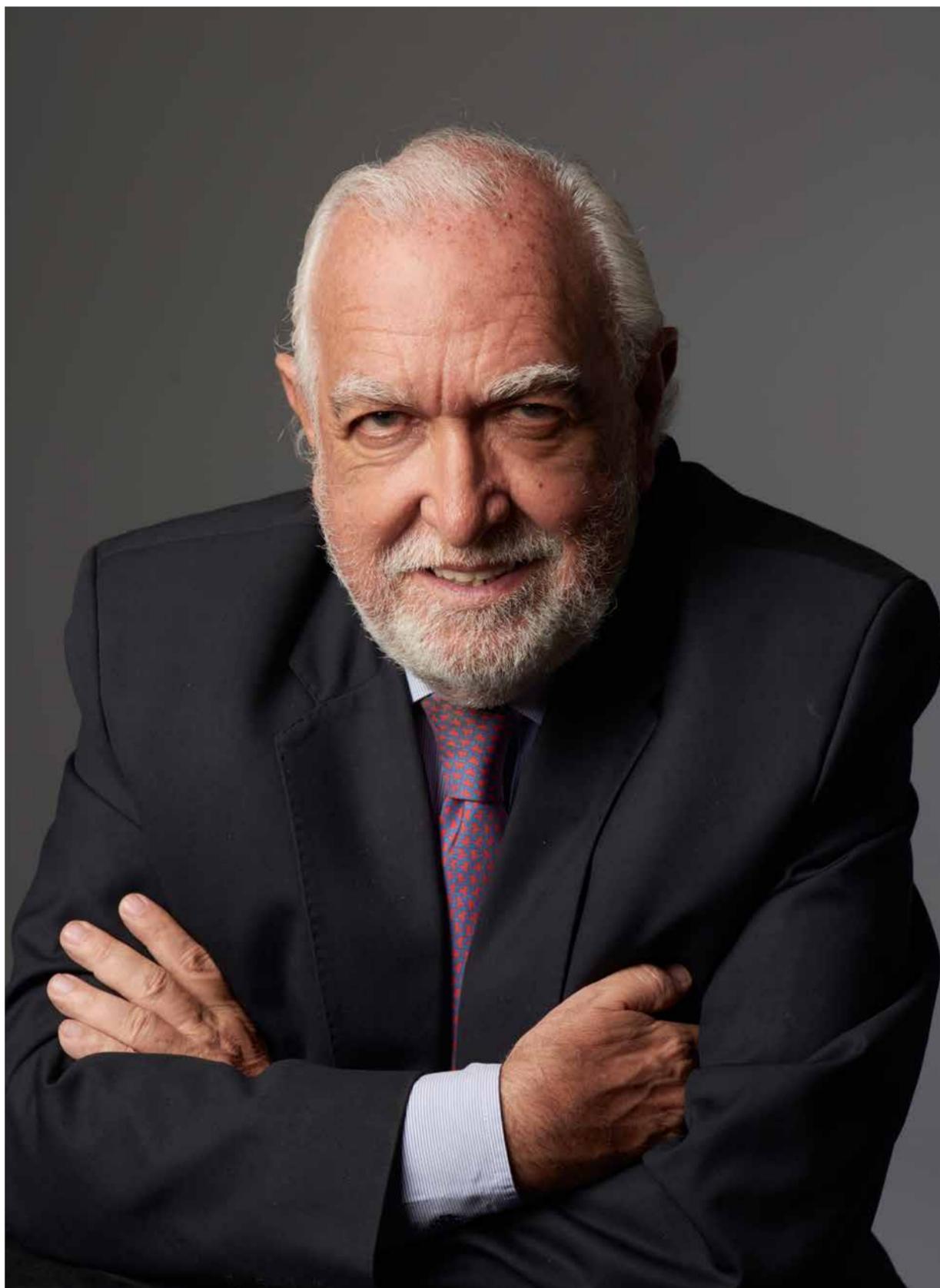
Contactanos

✉ [hola@inspirefemeba.com.ar](mailto:hola@inspirefemeba.com.ar)

☎ +54 9 221 437 8755



 @inspirefemeba  
 Inspire Simulación Femeba  
 @inspirefemeba  
 @inspirefemeba



40.

que a todos nos conviene tener una justicia independiente. Y los jueces tienen que ser jueces, volver a determinadas prácticas, conductas”, ejemplificó Gil Lavedra en la conversación con sus compañeros.

La amenaza de que se pudiera dar marcha atrás con lo logrado llevó, por un lado, a que se editara el Diario del Juicio, que recopilaba lo sucedido y le daba difusión en una época en la que no había ni Internet ni redes sociales. Y también obligó al Tribunal a encontrar un espacio seguro en el que guardar el registro del juicio y evitar que en el futuro se negara que hubo un derecho a la defensa. Como no podía ser en la Argentina, lograron que los recibiera el Parlamento de Noruega. Ledesma los llevó en 1988 con un gran esfuerzo para las flacas arcas del Estado, lo que los obligaba, por ejemplo, a comer en un local de McDonald's.

Si bien “La hermandad de los astronautas” no fue pensada a partir de una ocasión histórica precisa, su publicación coincidió con dos hechos diferentes con los que terminó dialogando: el aniversario por las primeras cuatro décadas de la recuperación democrática y las repercusiones de “Argentina 1985”, la película de Santiago Mitre y protagonizada por Ricardo Darín y Peter Lanzani, entre otros. La cinta, que se convirtió en la producción argentina más vista de la última década, ganó numerosos premios y fue nominada a los premios Oscar. Sin embargo, para los protagonistas del juicio hay graves omisiones en el guión escrito por Mitre y Mariano Llinás.

“Bueno, ‘Argentina 1985’ toma un punto de vista, el del fiscal. Este libro tiene mi voz y, por extensión, la de mis compañeros del tribunal sobre lo sucedido. Siempre es bienvenido cualquier recurso que ayude a que más personas se interesen por nuestra historia. Sin embargo, hay olvidos y omisiones que son inaceptables. ¿Cómo puede haberse tratado así a Antonio Tróccoli? ¿Cómo es que no aparece Raúl Alfonsín? Sin Alfonsín nada de esto hubiera sido posible. ¿Y la CONADEP?”, se pregunta Gil Lavedra.

Un poco más duro fue Ledesma durante el reencuentro en Derecho: “A mí la película no me gus-

tó nada porque dice ser ficción pero tres cuartas partes de lo sucedido es realidad, el límite entre lo histórico y lo ficcional ¿dónde queda? Falta Alfonsín, falta la CONADEP... ¡faltamos nosotros! Para mí la hizo Moreno Ocampo para darse lustre él”. El comentario sobre el adjunto del fiscal de la Cámara Julio César Strassera fue celebrado por parte del auditorio con risas y algún aplauso aislado pero dejó en claro que hay muchos puntos de vista posible para esta epopeya.

Luego del encuentro con sus colegas astronautas, Gil Lavedra volvió a la Facultad de Derecho, en donde es profesor, para presenciar el segundo de los debates presidenciales de 2023, un ejercicio que él encuentra muy valioso: “Todo puede ser mejorable y es inevitable que hayan chicanas o cruces entre candidatos pero es un

**"No es posible lograr aislamiento o inmunidad total, claro. Pero la voluntad era ser jueces, cumplir nuestro rol evaluando la evidencia, incluso cuando nos enfrentaba a historias de dolor que no podíamos quitarnos de la cabeza."**

sistema que le permite a la sociedad tener un pantallazo de las propuestas de las personas a las que luego irá a votar en el cuarto oscuro. Cada uno luego saca sus conclusiones pero la introducción del derecho

a réplica fue interesante, permitió que se amplíen conceptos”.

“Los argentinos y las argentinas tenemos un orgullo: edificamos nuestra democracia sobre la base del cumplimiento de la ley. El mensaje fue que todos, sin excepción de su lugar y su poder, tienen que rendir cuentas por sus crímenes ante un tribunal. Creo que sentó las bases para el consenso básico que hay en la sociedad argentina, el rechazo a las dictaduras y a la violencia política”, concluyó.

El calendario marca el 10 de diciembre como el Día de la Restauración democrática, en recuerdo a la asunción de Alfonsín y los representantes del pueblo en las dos cámaras del Congreso junto con gobernadores y legisladores provinciales. Pero también debemos recordar el 9 de diciembre, fecha de 1985 cuando finalizó el juicio oral que terminó con condenas para quienes violaron derechos humanos en la Dictadura. Ahora que nuestra democracia está transitando sus primeros cuarenta años, es importante no olvidar que fue el momento en el que nuestros queridos astronautas nacionales llegaron a destino. \*

41.



# Implantes neurales: el futuro entre la realidad y la ciencia ficción

*Investigaciones incipientes, algunos avances y mucho camino por recorrer en una tecnología que podría traer grandes beneficios para la salud.*

Por Ricardo Sametband

En los últimos tiempos, y sobre todo con la irrupción de Elon Musk y su startup Neuralink en el escenario, el tema de los implantes neurales cobró más relevancia y actualidad.

Las interfaces cerebro-computadora (BCI, por sus siglas en inglés), que conectan el cerebro a un dispositivo externo, serán, además de un nuevo paso en la manera en la que interactuamos con las computadoras y con el mundo, una nueva esperanza en el tratamiento, rehabilitación y cura de muchos tipos de enfermedades relacionadas con el sistema nervioso.

Esta tecnología de aspecto futurista se remonta, en realidad a mediados de los años 20, cuando el neurocientífico Hans Berger midió la actividad cerebral utilizando la electroencefalografía (EEG) que recopila señales cerebrales, las interpreta y envía comandos a un dispositivo conectado.

A mediados del siglo XX, los investigadores empezaron a experimentar con la estimulación eléctrica del cerebro. Al principio estos implantes se utilizaban para tratar trastornos del movimiento como la enfermedad de Parkinson. En la actualidad se están estudiando para una amplia gama de fines.

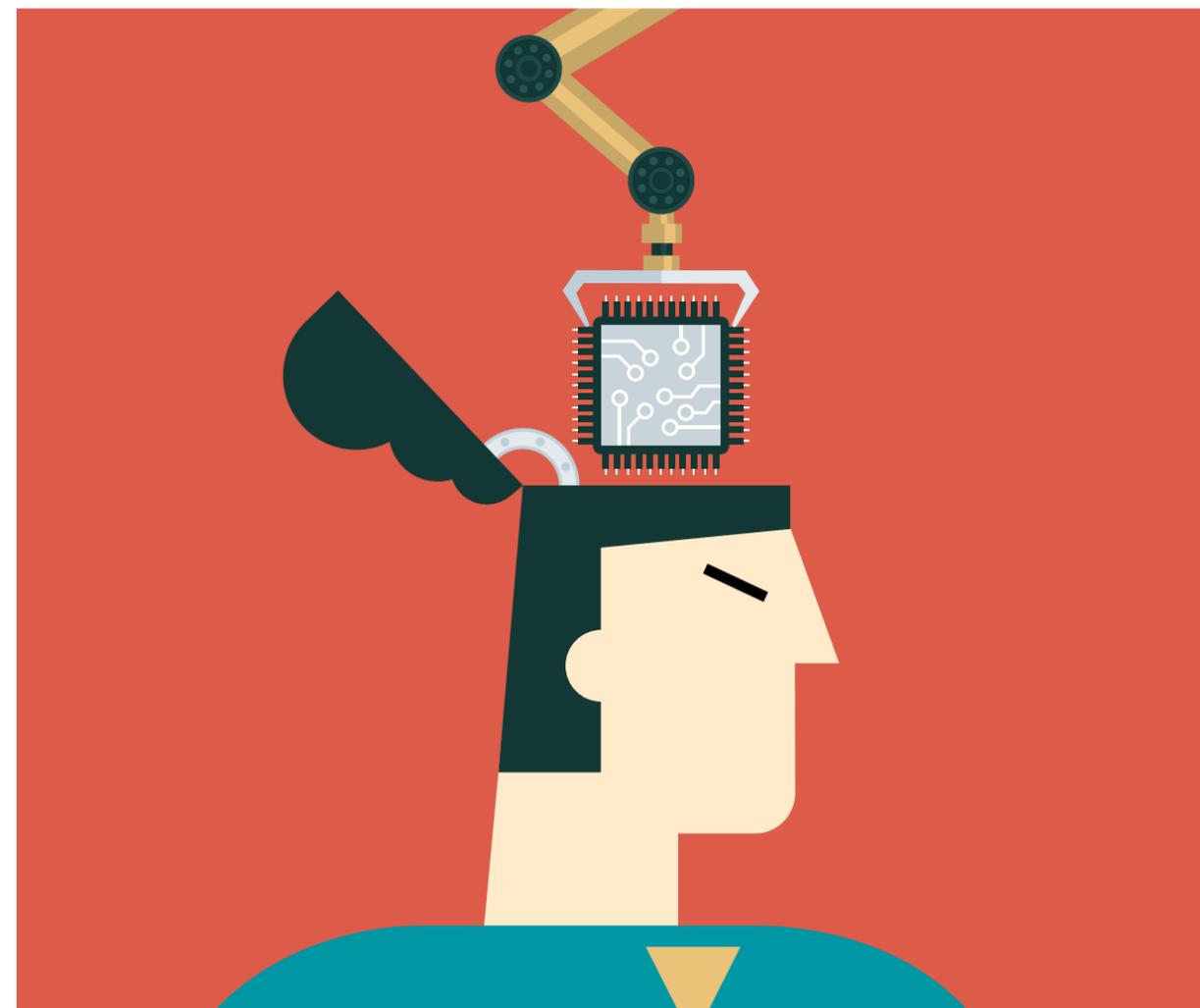
## 42. Impulsos eléctricos hacia el futuro

El sistema nervioso es una conexión, un tramado de neuronas que se comunican a través de neu-

rotransmisores que producen despolarización o conexión eléctrica entre estas células. Trabaja naturalmente con estos impulsos y cuando no puede hacerlo, aparece la ciencia con técnicas y terapias capaces de producir los estímulos necesarios.

En la actualidad este principio se utiliza en la neuromodulación que permite la intervención en el funcionamiento del sistema nervioso periférico y central. Esta tecnología se usa en nuestro país desde finales de la década del 80.

“La neuromodulación es la alteración de la actividad nerviosa a través de la entrega dirigida de un estímulo como estimulación eléctrica o por agentes químicos a sitios neurológicos específicos en el cuerpo, explica el Dr. Carlos Alberto Ciraolo, neurocirujano del Hospital Italiano. Esta neuromodulación eléctrica se puede llevar a cabo en cualquier parte de la economía del sistema nervioso, a través de impulsos eléctricos suaves en el espacio epidural, –espacio que está entre la médula y el hueso–, en todo el eje de la médula para producir o modular, por ejemplo, estímulos de percepción de dolor. Por otro lado, también tenemos la neuromodulación química, que es aportar o administrar medicamentos, –para distintas patologías en el paciente, que pueden ser dolor o espasticidad–, que llegan directamente al líquido cefalorraquídeo, de esa manera actúan directamente sobre el sistema nervioso.



Esta estimulación, por factores de inhibición o, a veces, de estimulación, aportados en determinados blancos, –nosotros llamamos blancos al punto donde se deposita, en este caso, el electrodo que da la electricidad– puede modificar o restituir el circuito del sistema nervioso alterado”, asegura el Dr. Ciraolo.

La neuromodulación se usa para tratar los síntomas del dolor crónico y de las lesiones del sistema neuromusculoesquelético. Está especialmente indicada para el tratamiento del dolor crónico, el síndrome de dolor regional complejo, las lesiones musculares, el dolor fantasma y los atrapamientos nerviosos.

## Interacción cerebro – computadora

Los adelantos en esta área están en pleno auge. “A medida que van progresando los adelantos de la fisiología del sistema nervioso, los avances en

computación, en bioingeniería, y con respecto a imágenes, la relación para interpretar interfaces humanas – computadoras, como así también la acción eléctrica o química sobre el área del sistema nervioso, cada vez están en mejor comprensión y mayor auge, afirma el Dr. Ciraolo.

Sin embargo, lo que se llama interfase de computadoras con el cerebro está en los albores. Cuando hablamos de esto, hablamos de cirugía robótica y de interfaces hombre-computadora. En definitiva, hablamos ya no de modificar o inhibir sistemas nerviosos, sino de interactuar con ellos.

Hoy hay muchos avances y muchos elementos que permiten que una persona le pueda dar una orden a una computadora con, por ejemplo, un simple movimientos de ojos y que esta computadora pueda dar respuestas como hablar, mover un equipamiento o una ortesis, detalla el Dr. Ciraolo.

## 43.



Además, están los implantes, este tipo de interfase computadora – cerebro que se implanta dentro de nuestro sistema nervioso, fundamentalmente en el cerebro y permite, a través de esta computadora, en su interacción e interfase, actuar, modificar, cambiar algunas de nuestras actitudes, algunos de nuestros actos, algunos de nuestros pensamientos, como así también interpretar algunos de estos elementos e interactuar a través de la computadora con otras computadoras implantables en otras partes, en otros registros.

Todo eso se puede, como cualquier computadora, almacenar, mejorar el procesamiento y manejarlo. Aquí la inteligencia artificial empieza a jugar un rol mayor aportando grandes avances. También la tecnología en microchips, la biotecnología y la nanotecnología hacen sus aportes. Pero, en este momento, está todo en fase prácticamente experimental”.

#### Neuralink, cada vez más cerca de la realidad

Neuralink es la startup de Elon Musk que este año consiguió la aprobación de la FDA para comenzar a realizar ensayos de su chip cerebral que permitiría conectar el cerebro a una computadora en humanos. “Nuestra interfaz cerebro-computadora es totalmente implantable, cosméticamente invisible y diseñada para permitirle controlar una computadora o dispositivo móvil donde quiera que vaya”, afirman desde la propia compañía.

Para poder utilizar este implante Neuralink también necesita la aprobación de un robot quirúrgico que sea capaz de trabajar con los finísimos hilos que requiere el implante.

La startup se propone desarrollar una interfaz cerebro-computadora de alto ancho de banda que sea capaz de comunicarse y controlar dispositivos externos con la mente. Esto le permitiría estudiar y tratar trastornos neurológicos como el Alzheimer, el Parkinson, la epilepsia y la parálisis entre otros. Musk declaró que la inserción quirúrgica rápida de sus dispositivos chip también podría usarse para tratar la obesidad, el autismo, la depresión y la esquizofrenia.

Además, podría fusionar la inteligencia humana con la inteligencia artificial para mejorar las capacidades

cognitivas y evitar ser superados por la IA.

El proyecto parece situarse entre la realidad posible y la ciencia ficción más alejada de nuestro mundo.

El chip de Neuralink capta las señales eléctricas del cerebro que se producen cuando una persona piensa o hace algo y se conecta con unos hilos 10 veces más finos que un cabello, que tienen electrodos que se insertan en diferentes zonas del cerebro según lo que se quiera medir o estimular. El chip, a su vez, se comunica con una computadora de manera inalámbrica.

En principio, las investigaciones se centran en la salud y podrían traer grandes beneficios para mejorar la vida de mucha gente y tratar enfermedades neurológicas. Sin embargo, otro tipo de avances podrían generar importantes cuestiones éticas.

#### Algunos casos de éxito

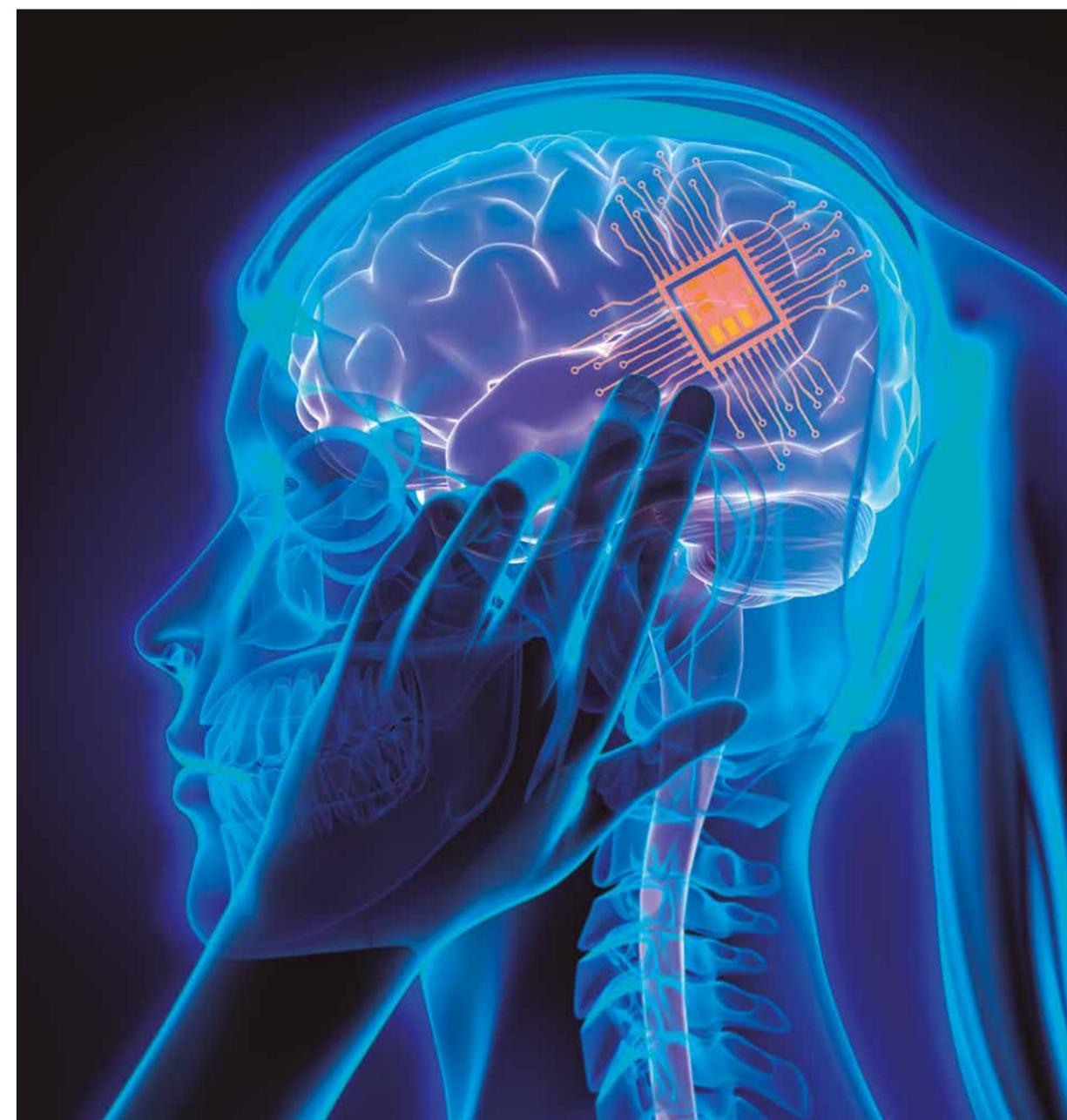
La compañía de Musk no es la única que trabaja en estos desarrollos y, aunque incipientes, comienzan a verse algunos resultados como el caso de Gert-Jan Oskam, quién sufrió un accidente en el que perdió la movilidad total de sus piernas y parcial de sus brazos. El caso se publicó recientemente en Nature; un equipo de científicos suizos y franceses logró que el paciente recuperara la movilidad en las piernas tras una cirugía en la que se le colocaron implantes electrónicos en su cerebro y médula.

La cirugía creó un puente digital entre su cerebro y los nervios debajo de la lesión conocido como interfaz cerebro-columna vertebral. El dispositivo estimula eléctricamente el interior de la espina lo que ayuda a las personas con lesiones similares a recuperar su andar.

Después de la intervención, Oskam puede pararse por su cuenta y caminar con la ayuda de un bastón. Otro caso de éxito fue el desarrollo de la empresa biotecnológica Synchron que utilizó un implante cerebral no invasivo para que el australiano Philip O’Keefe, que padece ELA, realizara un posteo en Twitter.

Synchron usó un dispositivo de apenas 8 milímetros que se inserta en el cerebro a través de una

**El sistema nervioso es una conexión, un tramado de neuronas que se comunican a través de neurotransmisores que producen despolarización o conexión eléctrica entre estas células.**



vena y se conecta de manera inalámbrica con una computadora en la cual un software interpreta las señales cerebrales y las traduce en palabras.

Usando este dispositivo, O’Keefe publicó sus primeras palabras con la mente: “¡Hola mundo! Tuit corto. Progreso monumental”. El tuit fue posteoado sin necesidad de teclear o utilizar su voz.

O’Keefe entusiasmado, declaró: “Es un sistema increíble, es como aprender a usar una bicicleta. Requiere de práctica, pero una vez que estás

en marcha, todo se vuelve algo natural” y aseguró que piensa aprovechar el implante para usar la computadora en muchas tareas, como enviar e-mails, usar la banca electrónica y seguir usando las redes sociales.

Esta importante tecnología y sus avances están aquí, más cerca de lo que pensamos. Dependerá de los seres humanos que el uso sea para que tengamos un futuro mejor y no uno de aquellos relatos distópicos que el cine y la literatura ya han imaginado antes. \*



# Tragos sin alcohol: beber no siempre es perjudicial para la salud

*Disfrutar de un rico y vistoso trago no siempre implica tomar alcohol. Estas opciones de bebidas son ideales para quienes no pueden o no quieren consumirlo.*

Cada vez existen más razones para evitar el alcohol: la tolerancia cada vez más baja para los conductores, la salud, el embarazo, los tratamientos médicos y otros factores nos invitan a buscar alternativas para compartir un momento con amigos o familiares sin necesidad de beber con moderación.

Afortunadamente existen tragos y bebidas muy ricos y refrescantes que pueden prepararse sin contenido de alcohol.

Los cócteles vírgenes o mócteles (del inglés, mocktail que surge de la unión de mock: parodia, imitación y cocktail), no incluyen ninguna bebida alcohólica, sea porque nacieron así o porque son versiones en las que se omite o sustituye el alcohol con otra bebida no-etílica.

Los cócteles y tragos vírgenes suelen buscar una combinación de sabores muy atractiva para reemplazar el alcohol.

Algunos son versiones de tragos conocidos, otros nacieron para disfrutar una rica bebida sin contenido alcohólico como el San Francisco, el Arnold Palmer, el Roy Rogers, o el Shirley Temple. También son populares las versiones sin alcohol del Bloody Mary, llamado Virgin Mary; de la Piña colada, llamado Nada Colada; o del Sex on the Beach, llamado Cuddles on the Beach.

## Historias y recetas para tomar sin preocuparse Té verde helado al estilo marroquí

En Marruecos el té es parte de la cultura. Tiene un estilo particular, por eso lo llaman “el whisky beber”. El té se toma como signo de amistad y se ofrece como cortesía antes de hacer un negocio o en reuniones sociales. Rechazarlo se considera una falta de respeto y educación.

Los bereberes, habitantes del desierto, hervían el agua para hacerla más segura, y, para darle un mejor sabor, comenzaron a agregarle hierbas como la menta o hierbabuena.

En el siglo XIX, el té llegó a Marruecos de la mano de los británicos, que buscaban nuevos mercados para este producto proveniente de las colonias inglesas en la India.

La cultura árabe lo adoptó rápidamente incluyéndolo en sus infusiones típicas dándole su propio toque. Una expresión define al té moruno: “Amargo como la vida, fuerte como el amor, dulce como la muerte”.

Se puede preparar una versión fría y sin ese toque amargo con esta receta:  
Ingredientes: té verde, azúcar mascabo, unas ramas de menta.

La preparación es muy simple: solo hay que calentar agua hasta que hierva y apagar el fuego. En





una tetera poner una cucharada de azúcar mascabo y una de té verde por cada trago a preparar, agregar un poco de agua en la tetera y dejar reposar un minuto. Luego, tirar el agua para que el té no tenga notas amargas. Finalmente añadir el resto del agua previamente hervida -que estará aproximadamente a 85°- y dejar que infusione.

Para terminar se le suma un manojo de menta fresca, se pasa por un colador y se deja reposar 4 minutos. Luego se enfría en una jarra y se sirve con hielo y menta fresca.

El vaso más indicado para este trago es uno de boca ancha.

### Shirley Temple

Es, tal vez, el trago sin alcohol más conocido. Su nombre es, por supuesto, un homenaje a la famosa actriz infantil Shirley Temple.

Según cuenta la historia, la niña estaba cenando con sus padres y otra gente de Hollywood en un

restaurante muy elegante. Todos disfrutaban sus coloridos cócteles y el barman le preparó uno sin alcohol para que ella también pudiera tener una bebida glamorosa.

Lleva: 1/4 vaso de gaseosa de lima limón (con azúcar o light), 1 y 1/2 cucharadas de granadina sin alcohol, hielo y cerezas en almíbar para decorar. La preparación es fácil: mezclar la gaseosa con la granadina, servirla sobre el hielo y decorar con las cerezas.

La versión original tiene Ginger Ale, pero puede reemplazarse por bebida de lima limón. El vaso ideal para servirlo es el de trago largo.

### Michelada sin alcohol

Se trata de un trago que, en su versión tradicional, se prepara con cerveza, pero que bien puede hacerse con cerveza sin alcohol para una versión abstemia.

La versión más popular de su historia cuenta que se originó en un club deportivo de la ciudad de San

Luis de Potosí, donde un jugador de tenis llamado Michel Esper acostumbraba a pedirse una cerveza con limón, sal y un popote (sorbete), en una copa llamada chabela. Los socios comenzaron a pedir una limonada "como la de Michel" que pronto pasó a llamarse Michelada. La preparación fue variando.

Sus ingredientes son: 1 lata de cerveza sin alcohol muy fría, el jugo de una lima, un toque de salsa Tabasco y uno de salsa Worcestershire, jugo de tomate (opcional), sal, hielo.

Su elaboración no es complicada: aunque los ingredientes varían enormemente entre países, la versión más común es poner un tercio de cerveza en un vaso con hielo, agregar el jugo de una lima, sal, y diferentes salsas a gusto.

Lo más habitual es usar unas gotas de Tabasco y salsa Worcestershire. Hay quien le suma un poco de jugo de tomate.

También existe una versión simplificada a la que

llaman Chelada que solo lleva cerveza (en este caso sin alcohol) jugo de limón o lima, sal y hielo.

### Sangrita

Su nombre proviene del color rojo intenso que le da el jugo de tomate. En algunos lugares se la llama trago de vampiros.

Es una bebida tradicional mexicana dulce, picante y sabrosa a base de jugo de tomate, de cítricos y especias. No contiene alcohol, y tradicionalmente se toma junto con el tequila, sin embargo, se puede consumir sola y es deliciosa.

Su origen se remonta a los años 20 cuando se mezclaban jugos y especias para bajar la crudeza de los tequilas caseros.

Aunque hay muchas versiones sobre su origen, se cree que fue creada en el famoso restaurante de Don Mundo y doña Guadalupe Sánchez, en la región de Chapala, México. La sangrita se popularizó recién en los años 70.





Conviven diferentes versiones de la receta con variaciones características de cada lugar.

La receta más clásica lleva: jugo de tomate, jugo de limón y/o naranja y especias.

Los ingredientes son: 240 ml de jugo de tomate, 120 ml de jugo de naranja recién exprimido, 22 ml de jugo de limón recién exprimido, 1 cucharada de salsa Worcestershir, 1/2 cucharada de salsa Tabasco, 1 cucharada de cebolla finamente picada y sal a gusto. Para prepararlo: lo ideal es poner todo en la licuadora para mezclar muy bien los ingredientes. Se sirve bien fría, en un vaso tipo shot o de chupito, aunque puede servirse en un vaso más grande con hielo y una rodaja de limón cortada.

Así como en cada región de México existen variaciones de este trago, se puede probar una versión propia agregando especias y otros elementos como polvo de chile, pimienta, salsa de soja, verduras cortadas, etc.

**Virgen María, la versión sin alcohol del Bloody Mary**

50. Se atribuye el nombre de este cóctel a la persecución sangrienta de la reina inglesa Mary hacia los protestantes. Sin embargo, otra versión afirma que

el creador, Fernand Petiot, tenía como cliente en su bar a la actriz del cine mudo Mary Pickford y que a ella debe su nombre. La tercera historia es la más probable y cuenta que, al parecer, el cantante Roy Barton, también cliente de Petiot, había conocido a una atractiva rubia, en un club nocturno de Chicago, conocida como Bloody Mary, y habría afirmado que la bebida le recordaba a ella.

Por otra parte, el clásico tallo de apio que acompaña a cóctel de jugo de tomate habría entrado a escena en 1960, moda iniciada por el barman del Hotel Ambassador en Chicago.

Cualquiera que sea la historia de esta bebida típica en los brunch, las recetas difieren de copa en copa.

Una receta clásica lleva: hielo, 4 partes de jugo de tomate, parte de salsa inglesa, parte de jugo de limón, 3 chorritos de salsa picante, 1 cucharita de rábano picante, 1 pizca de pimienta negra molida, 1 varita de apio y 1 cuña de limón.

Cómo prepararlo: llenar un vaso de trago largo con hielo, sumar todos los ingredientes y mezclar. Decorar con el apio y el limón.

Con estos sabores y colores, es posible disfrutar sin necesidad de tomar alcohol. ¡Chin chin! \*

ELEGI  
TU  
DESTINO

ALLOGGI  
APARTS & CABAÑAS

DESCUENTOS EXCLUSIVOS  
PARA FEDERADOS

BOSQUE Y PLAYA

CARILÓ  
MAR DE LAS PAMPAS  
MAR AZUL  
CHAPADMALAL

221 672-1424

SIERRA Y MONTAÑA

TANDIL  
SIERRA DE LA VENTANA  
NONO - TRASLASIERRA  
BARILOCHE

0221 439-1303

Lunes a Viernes de 8 a 15hs.



# “Deprescripción”: ¿cuándo es conveniente reducir o suspender un tratamiento?

*Los medicamentos en sus dosis justas producen una mejora en la calidad de vida de los pacientes, pero no siempre más es mejor. A veces es necesario reducir esquemas en vez de aumentarlos para lograr los mejores resultados.*

Sin necesidad de ser expertos en salud, todos podemos comprobar que las personas tienden a tomar mayor cantidad de medicamentos a medida que aumenta la edad. Entre las pastillas más comunes podemos incluir el tratamiento con hormona tiroidea, los medicamentos para la hipertensión arterial, los del colesterol y la diabetes. Casi todo el mundo toma analgésicos de vez en cuando por un dolor muscular o articular ocasional, o para calmar la cefalea, o un antibiótico frente a una infección aguda. Y este corto “ranking” estaría incompleto sin los diferentes tipos de antigripales, digestivos y los sedantes para reducir la ansiedad y ayudar a dormir.

Como resultado de esta combinación de medicamentos indicados en la consulta con aquellos de venta libre, los argentinos mayores de 65 años reciben en promedio 5 fármacos diferentes, y un porcentaje importante alcanza o supera los 10 tratamientos. Más allá del beneficio esperado por la acción de cada uno de estos, este fenómeno -que se denomina “polifarmacia”- tiene sus aspectos desfavorables: todos los fármacos sin excepción pueden producir efectos adversos, algunos pueden interactuar entre sí de manera peligrosa y, por último, la multiplicación de fármacos aumenta los gastos y contribuye a complicar la rutina cotidiana del paciente. Por todo esto, es fundamental llevar un seguimiento cuidadoso

de los esquemas de tratamiento, para obtener el máximo beneficio sin agregar efectos adversos y gastos evitables.

Ahora bien, dentro de este panorama de nuestra relación con los medicamentos, surge enseguida una primera distinción: hay tratamientos sintomáticos (como los analgésicos, que no curan, pero alivian las molestias), otros curativos (como el antibiótico indicado para una neumonía) y por último los de tipo preventivo (destinados a evitar una enfermedad futura, como los que bajan el colesterol o la presión arterial elevada, para prevenir infartos y accidentes cerebrovasculares).

Estos distintos tipos de tratamiento se aplican de diferente modo según la situación de salud del paciente. El alivio sintomático no tiene en principio ninguna limitación: siempre trataremos de minimizar las molestias como dolor, falta de aire u otras similares, sin importar la gravedad del cuadro clínico. Pero, cuando pensamos en un tratamiento preventivo, se debe agregar una consideración fundamental: ¿es esperable obtener beneficios de esta medicación en este paciente particular, teniendo en cuenta su edad y las otras enfermedades que lo afectan?

Por ejemplo, en el caso de los medicamentos para la hipertensión arterial o el colesterol eleva-

do, su efecto beneficioso depende de recibirlos durante lapsos que se miden en años. Cuando una enfermedad avanzada reduce claramente la esperanza de vida del paciente, no puede esperarse beneficio del uso de estos fármacos preventivos, por lo que se plantea la posibilidad de reducirlos o suspenderlos.

También puede evaluarse la retirada de un medicamento porque esté provocando efectos adversos significativos (como mareos por un descenso excesivo de la presión arterial), o porque interfiere con el control apropiado de otras enfermedades (como el aumento de la presión arterial que provocan los antiinflamatorios), o por interactuar con otros medicamentos indicados (como ocurre con los antiácidos, que dificultan la absorción digestiva de otros medicamentos). Y, por supuesto, se deben suspender los tratamientos indicados para un síntoma o problema que ya se resolvió.

## La “deprescripción” y su planteo

Todas estas situaciones en las que se considera reducir o interrumpir los tratamientos farmacológicos han sido agrupadas bajo el nombre de “deprescripción”. Pero no se trata de precipitarse a suspender cualquier medicamento sin una cuidadosa planificación: debe ser guiada por un profesional de la salud, con el acuerdo del paciente y de su familia, de un modo sistemático y con una adecuada supervisión, con el fin de alcanzar objetivos previamente acordados. Es considerada más a menudo en el adulto mayor, pero puede aplicarse a cualquier etapa de la vida.

¿Es posible reducir de algún modo el actual esquema de tratamiento? La respuesta a esta pregunta comienza con el listado completo de todos los medicamentos que se vienen recibiendo, tanto los que se toman en forma cotidiana como los de uso ocasional, sin olvidar los suplementos





nutricionales, hierbas medicinales y cualquier tratamiento alternativo adicional. Confeccionar esta lista y presentarla en su próxima consulta es una excelente idea para dar el primer paso en la reconsideración de su medicación: en ella pueden detectarse tratamientos duplicados, innecesarios o fármacos que son incompatibles entre sí.

El paso siguiente es considerar si alguno de los síntomas tratados no será en realidad un efecto adverso de un medicamento, que podría resolverse al suspenderlo, reducir su dosis o cambiarlo por otro. Un ejemplo conocido es la molestia digestiva de los antiinflamatorios, tratada con medicación antiácida, o la aparición de edema en los tobillos con algunos medicamentos para la hipertensión arterial, que lleva a indicar un diurético. Reconocer el síntoma como efecto de un fármaco muchas veces permite resolverlo y evitar las llamadas "cascadas terapéuticas", en las que las molestias debidas a un medicamento motivan el agregado de otros nuevos, en una especie de círculo vicioso.

#### Antihipertensivos y medicamentos para reducir el colesterol

Los beneficios de reducir la hipertensión arterial y de utilizar fármacos hipolipemiantes están bien probados en una gran variedad de situaciones, en las que los riesgos del tratamiento quedan ampliamente compensados por la reducción de complicaciones,

especialmente cardíacas, cerebrovasculares y renales.

Pero también puede haber situaciones en las que considerar la reducción o suspensión de estos fármacos sea la elección más beneficiosa para el paciente.

#### Algunos escenarios habituales son:

- El descenso acentuado de la presión al ponerse de pie que puede producir mareos y caídas en los adultos mayores es causado con frecuencia por los propios medicamentos destinados a controlar la hipertensión. En estos casos es imprescindible revisar los fármacos en uso a fin de reducir su dosis o suspenderlos.
- Algo similar ocurre con los dolores musculares o articulares que se asocian en ocasiones a los fármacos para bajar el colesterol. En los mayores de 75 años que no hayan tenido enfermedad coronaria o cerebrovascular, el balance de beneficios y riesgos de estos medicamentos puede no justificar su uso.
- También sucede que el grado de control ideal puede relajarse con el avance de la edad y de las enfermedades. La meta de descenso para la tensión arterial en un adulto de 65 años activo y con buen estado general es mucho más estricta que para un paciente veinte años mayor, con poca movilidad y pérdida de masa muscular. A lo largo de la vida de la persona habrá que ir ajustando las indicaciones a la situación general, lo que con frecuencia implica deprescribir algunos medicamentos.

• Es común que el tratamiento antihipertensivo requiera el uso simultáneo de dos o incluso tres medicamentos. Si los valores de presión arterial han estado bien controlados durante años, puede ensayarse la reducción paulatina de alguno de ellos, incluso hasta suspenderlo. En estudios de esta estrategia se ha visto que un porcentaje importante de pacientes se mantiene bien compensado después de simplificar el plan de tratamiento.

• Cuando una enfermedad avanzada limita la expectativa de vida a unos pocos meses, como ocurre en el caso de algunas neoplasias diseminadas o con el progresivo deterioro de la demencia, la prioridad pasa a ser el confort del paciente y los tratamientos preventivos a largo plazo dejan de tener sentido. Aquí cabe una revisión de todo el esquema de atención, para adecuarlo a las metas de intervención médica apropiadas a esta etapa. Los medicamentos para la hipertensión arterial y el colesterol elevado dejan de ser útiles en este contexto.

#### Un cuidado prudente y centrado en el paciente

La medicina ha avanzado para encontrar un sinfín

de medicamentos eficaces para muchas enfermedades crónicas. A medida que pasa el tiempo, los diagnósticos se acumulan en el mismo paciente y el plan de tratamiento se vuelve cada vez más intrincado. Quien haya tenido la tarea de preparar un pastillero semanal con ocho o diez fármacos diferentes sabe muy bien a qué nos referimos.

Es responsabilidad del equipo médico, trabajando en conjunto con el paciente y su familia, tener un seguimiento cercano de toda la estrategia farmacológica y proponer los ajustes necesarios con la evolución del cuadro clínico.

Una deprescripción prudente requiere el acuerdo entre el profesional, el paciente y su familia, sobre qué fármacos se intentará reducir o suspender, cuáles son las metas que se desea alcanzar y cómo serán los pasos para lograrlo. Al centrarnos en el bienestar integral del paciente, y no sólo en sus cifras de presión arterial o de colesterol, estaremos brindando lo mejor que el cuidado médico puede ofrecer. \*

# 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



# Islas de calor: un fenómeno que afecta a las ciudades y sus habitantes

*De qué se trata, cuáles son sus consecuencias y cómo podemos combatir este fenómeno que afecta la calidad de vida de las personas y el medio ambiente.*

Atrás quedaron las mañanas escarchadas y el humo saliendo por la boca en invierno. Todos aquellos que alguna vez pasaron el verano en la Patagonia aún recuerdan que meterse en un lago era un acto de valentía solo reservado para héroes y no una actividad recreativa.

No ha pasado tanto tiempo, pero mucho cambió. Los habitantes de las ciudades han notado otra diferencia con el pasado: el aumento de la temperatura de los centros urbanos con respecto a la periferia. Las grandes urbes se han ido convirtiendo en verdaderas islas de calor.

## Qué es una isla de calor

La isla de calor es un fenómeno asociado al cambio climático. Se produce en zonas urbanas y consiste en el incremento de la temperatura mínima diaria, -la nocturna-, en las ciudades en comparación con la periferia o las zonas rurales de los alrededores. Se da especialmente en los centros urbanos más densamente poblados.

Durante la noche, las áreas no urbanas se enfrían, en cambio, las ciudades no logran disipar el calor acumulado durante el día.

**56.** Los edificios y el asfalto liberan el calor que absorbieron durante las horas de sol, -al revés de lo que sucede con lugares naturales como bosques, ríos o

lagos- provocando vientos locales desde el exterior hacia el interior.

A la conservación térmica del cemento se suma el calor y la contaminación generada por el tráfico, la actividad humana y la industria.

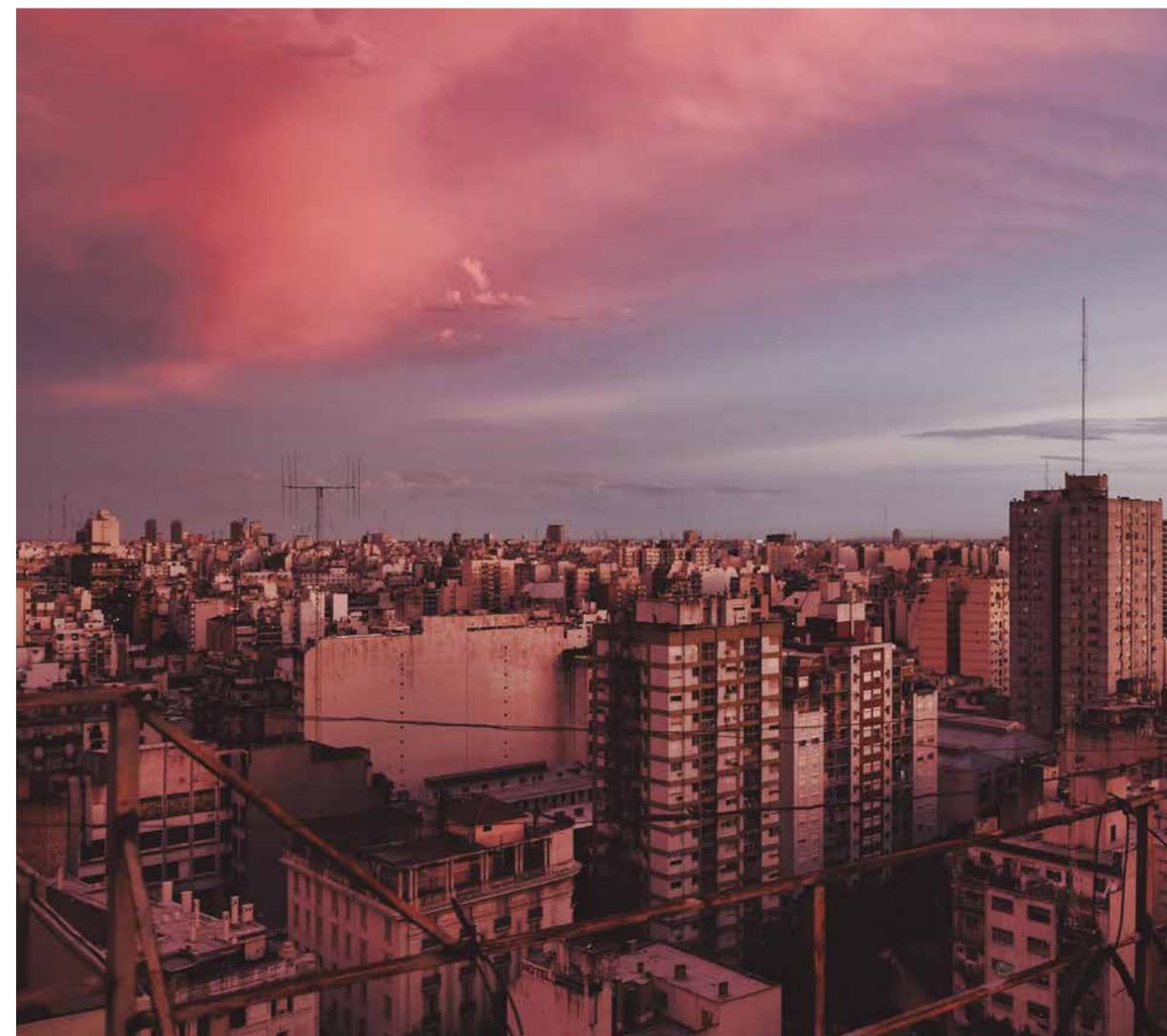
El fenómeno de la isla de calor aumenta con el tamaño de la ciudad y es directamente proporcional al de la mancha urbana.

Este fenómeno es uno de los agravantes de las consecuencias del cambio climático en las ciudades y produce una gran disminución de la calidad de vida de sus habitantes.

Algunos especialistas comparan y explican las islas de calor como un efecto invernadero local. Los GEI (gases de efecto invernadero) se encierran en un lugar creando una cápsula gaseosa que absorbe el calor del sol.

Esta cápsula solo puede romperse con vientos superiores a 20 km/h, pero los edificios muy altos y juntos lo obstruyen.

También podemos encontrar este tipo de cápsulas generadas por la naturaleza, por ejemplo, en las ciudades que se encuentran en un valle rodeado por montañas de más de 500 m.



## No todas las Islas son iguales

Las islas de calor pueden tener diferentes intensidades que dependen de variados factores como la densidad de población, la orientación geográfica o la distancia, tamaño y características de los espacios de vegetación que haya en ellas. Además, el tipo de edificios, los materiales con los que están construidos, su altura, e incluso sus colores influyen en cuánta temperatura podrán guardar las urbes.

En las ciudades costeras el efecto de isla de calor es muy superior; esto podría deberse a que el agua siempre es un factor moderador de las variaciones térmicas.

Las islas de calor también son diferentes desde un punto de vista socio económico que impacta en las posibilidades de revertir esta situación.

Las ciudades más desarrolladas tienen posibilidades de combatir este fenómeno y realizar un planeamiento urbano diferente, más sustentable, las ciudades menos desarrolladas, en cambio, carecen de esta capacidad.

## La ciudad de Buenos Aires

En 2009 la Ciudad de Buenos Aires creó el Equipo Interministerial de Cambio Climático con la misión de desarrollar un plan de acción que le permitiera tomar medidas y prepararse para los efectos del calentamiento global. Este equipo, desarrolló el Plan de Acción orientado a la planificación de políticas integrales de mitigación y adaptación a los efectos adversos del cambio climático para el período 2010-2030.

En uno de sus capítulos describe el fenómeno de las islas de calor y cómo se desarrolla en CABA.

**57.**

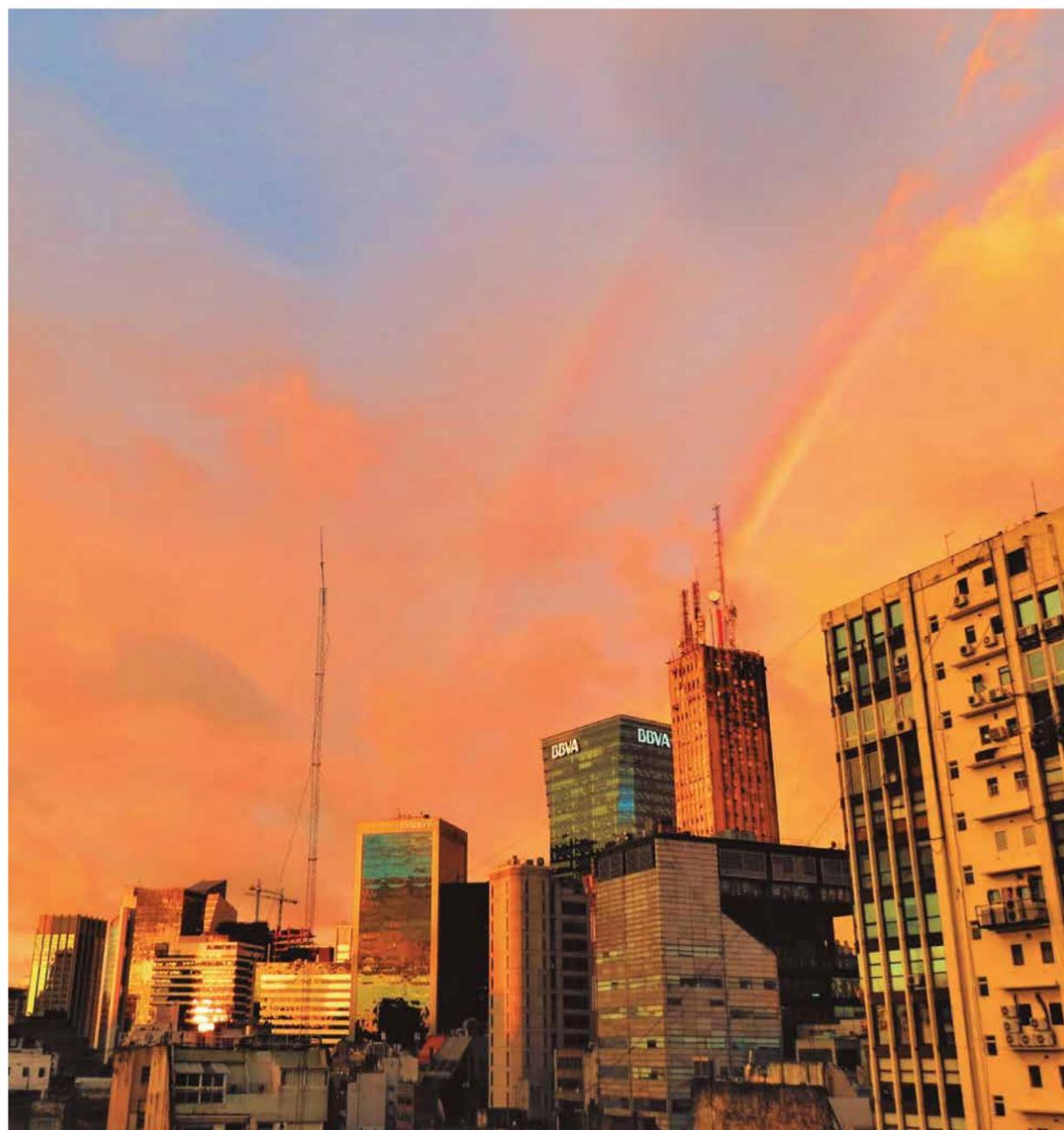


Según los datos relevados para dicho plan, la ciudad de Buenos Aires tiene un clima templado húmedo con una temperatura media de 17,6 °C. Si bien no hay una fuerte tendencia hacia temperaturas medias más elevadas, se observan veranos que tienden a ser más largos y prolongarse en el otoño, mientras que los inviernos suelen ser más moderados.

Esto no significa que la ciudad se encuadre en las características de la isla de calor, pero sus tempera-

turas son de 1.5 a 3.5 °C más altas que las registradas en sus alrededores.

Sucede que cada vez son más numerosas las superficies secas e impermeables, que absorben e irradian grandes cantidades de calor. Para reestablecer el balance del ecosistema urbano, la ciudad necesita encontrar formas de controlar la temperatura, aumentar la permeabilidad de sus superficies, fomentar la biodiversidad y, de esa manera, mejorar la salud humana.



58.

### Consecuencias como archipiélagos

Paradójicamente la isla de calor no es un hecho aislado, tiene efectos e impactos sobre múltiples áreas de la vida humana y el medio ambiente.

**Más consumo:** las temperaturas elevadas en la ciudad, especialmente en las noches de verano, producen una mayor demanda de energía para hacer funcionar los sistemas de enfriamiento como aires acondicionados.

**Menos salud:** las altas temperaturas pueden afectar la salud de quienes las experimentan, causando malestar general, problemas respiratorios, deshidratación, fatiga e incluso un aumento de la mortalidad por insolación.

**Más contaminación:** el efecto isla de calor empeora la calidad del aire porque el aumento de consumo de combustibles fósiles produce un incremento de las emisiones de dióxido de carbono y otros contaminantes, como el dióxido de azufre (SO<sub>2</sub>) o los óxidos de nitrógeno (NO<sub>x</sub>), los responsables del efecto invernadero.

**Peor economía:** los efectos del calentamiento asociados con el efecto isla de calor podrían duplicar las pérdidas económicas previstas por el cambio climático.

**Agua de menor calidad:** la isla de calor urbana también puede provocar contaminación en los espejos de agua cercanos a una ciudad.

Se produce en zonas urbanas y consiste en el incremento de la temperatura mínima diaria, -la nocturna-, en las ciudades en comparación con la periferia o las zonas rurales de los alrededores.

El exceso de calor acumulado en las ciudades se transfiere al agua de lluvia y luego de allí a arroyos y ríos. Este aumento de la temperatura del agua afecta la vida acuática, y todo el ecosistema.

Todos estos efectos, en definitiva, afectan la vida cotidiana de los habitantes de las ciudades, y producen consecuencias que van desde la incomodidad hasta los problemas de salud o incluso el aumento de la mortalidad.

### Estamos a tiempo

Afortunadamente, siempre hay algo que hacer para mejorar nuestra calidad de vida y cuidar el planeta. Si bien las medidas de fondo son necesarias, en el mientras tanto, hay muchas acciones que pueden llevarse a cabo.

La ONU estima que en 2050 el 80% de los habitantes del planeta vivirá en una ciudad. Hasta

entonces quedan muchos desafíos por superar para convertirlas en lugares más sostenibles, inclusivos y habitables, tal y como reclama la Nueva Agenda Urbana de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Entre las muchas posibilidades contamos con:

**Construcción sustentable:** va desde el uso de energías renovables, como paneles solares, o de techos verdes para mitigar la absorción de calor, hasta la construcción de casas más eficientes en la regulación térmica.

**Infraestructura:** las ciudades necesitan una renovación en sus edificios, rutas, autopistas, puentes, veredas, estaciones y luminarias entre otros elementos. Estos cambios, a su vez, pueden generar un crecimiento económico verde.

**Movilidad:** en este aspecto se requiere un cambio radical. Teniendo en cuenta que el auto es uno de los principales contaminantes urbanos, es necesario crear una nueva manera de movernos por las ciudades que nos permita preservar el medio ambiente.

**Políticas económicas:** el diseño de impuestos por la emisión de CO<sub>2</sub> y otros gases y contaminantes, o la disminución de los mismos por buen comportamiento verde, son

políticas que pueden contribuir a un cambio eficaz y duradero.

**Más verde, más vida:** la generación de espacios con vegetación produce un doble beneficio, sirve para brindarle centros de enfriamiento a la ciudad, y esos espacios son disfrutables para sus habitantes.

Así como vimos que no todas las ciudades se ven afectadas o pueden trabajar para revertir o disminuir los efectos de este fenómeno de igual manera, sabemos que no hay recetas universales para enfrentarlo. Hay factores que pueden resultar claves en una ciudad e intrascendentes en otras. Por eso es importante realizar estudios en cada lugar y de cada situación, adaptados a la realidad socioeconómica, geográfica y climática de cada centro urbano, para que quienes toman las decisiones políticas cuenten con la información adecuada para diseñar medidas eficientes.

59.

\*

# Comunidad FEMEBA, una app para sumarle beneficios a los beneficios

*Estrenamos una aplicación para poder llevar siempre a mano y hacer más sencillo el acceso a todos los beneficios de Comunidad FEMEBA. Simple de instalar y fácil de usar.*

Comunidad FEMEBA es el programa de la Federación Médica de la Provincia de Buenos Aires creado para brindarle beneficios y descuentos útiles en la vida cotidiana a los médicos y a todas las personas que día a día trabajan en FEMEBA y sus entidades adheridas.

El programa ya cumplió 8 años y son muchos los que han disfrutado las ventajas de usarlo. Durante todo este tiempo, creció y sumó locales, rubros y lugares donde aprovechar esos beneficios.

Hoy Comunidad FEMEBA vuelve a dar un paso en el camino de brindar un mejor servicio: buscando mejorar y simplificar la experiencia de usuario del programa, creamos la aplicación de descuentos Comunidad FEMEBA.

## Adiós tarjeta, hola celular

La aplicación reemplaza a la tarjeta física que se convierte en una credencial digital disponible en la misma app.

Las ventajas de esta app son muchas: no se pierde como la tarjeta física, tiene una interfaz simple y amigable que permite conocer los beneficios disponibles por zona y categoría. Además, puede ser utilizada por los familiares de los titulares para beneficiar a toda la comunidad.

Ya podés descargar la app de

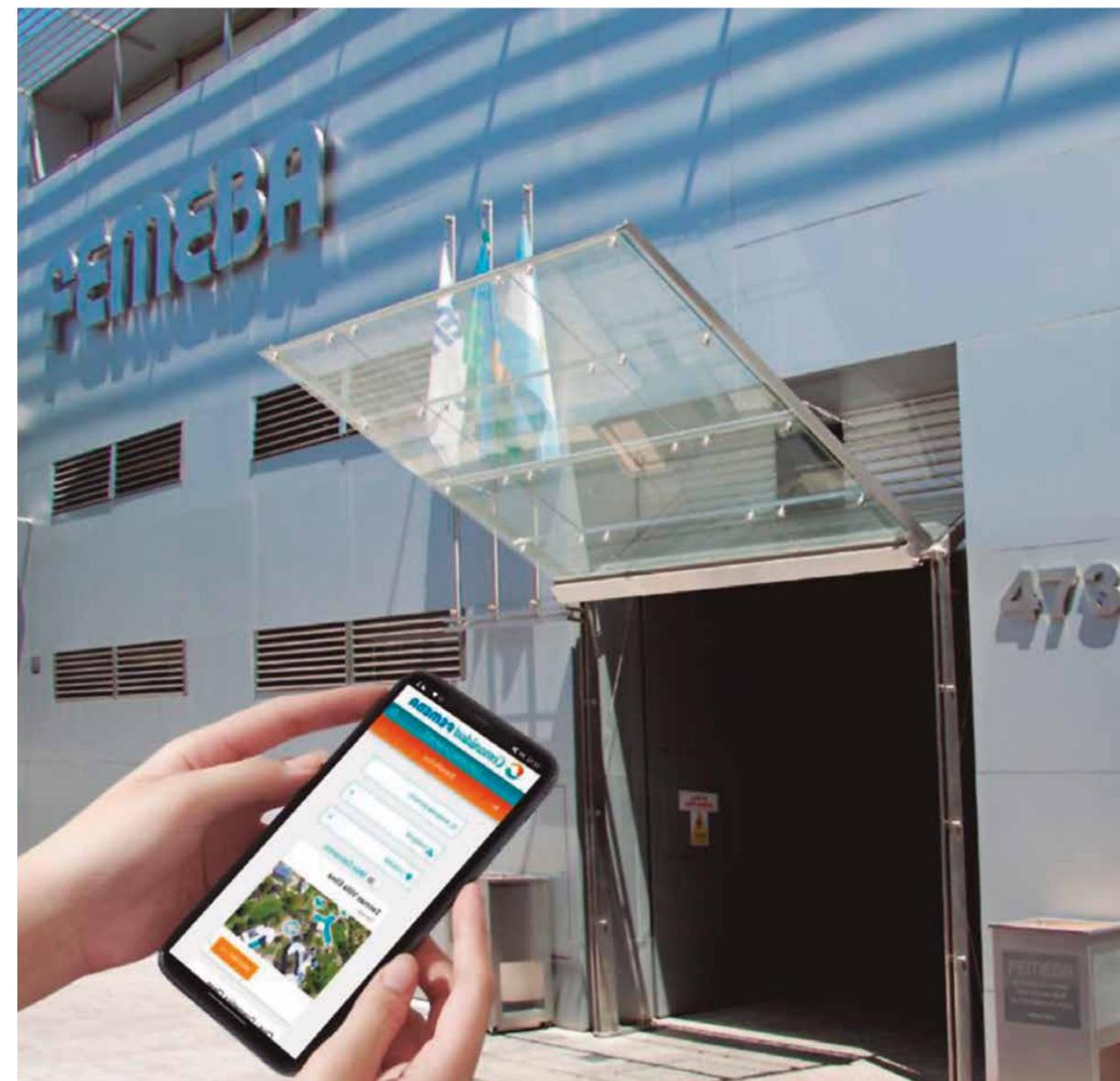
**Comunidad FEMEBA**

Todos los descuentos y beneficios al alcance de tu mano.

DISPONIBLE EN

Google Play App Store

**FEMEBA**  
FEDERACIÓN MÉDICA  
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Como siempre, ofrece descuentos y beneficios en amplia variedad de rubros y comercios como:

- Hotelería
- Restaurantes
- Librerías
- Panaderías
- Deportes
- Servicios de software aplicados a la salud
- Indumentaria
- Perfumería
- Farmacia
- Agencias de turismo
- Jugueterías
- Electrónica

En la actualidad, Comunidad FEMEBA tiene múltiples beneficios y descuentos disponibles en diferentes localidades de Argentina, Uruguay, Paraguay y Costa Rica.

## Fácil de instalar, fácil de usar

La app es fácil de instalar y es compatible tanto con Android como con iOS. Sólo es necesario acceder a Google Play o al Apple Store y buscarla como Comunidad FEMEBA.

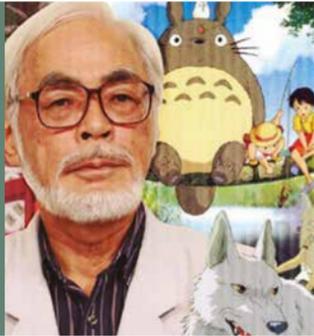
Una vez instalada solo hay que crear un usuario introduciendo nombre y número de documento.

En la app está disponible la credencial digital y un buscador de beneficios y promociones listo para usar.

Así de simple, así de fácil para que todos puedan sacarle el mejor provecho a este programa. \*



### Algo para ver: Hayao Miyazaki y estudio Ghibli



Muchos libros, juegos y películas aseguran que son aptos para personas de 0 a 100 años. Ninguna tan cierta como las de Hayao Miyazaki, cineasta de animación, productor, director, guionista, animador, ilustrador, y co-fundador del estudio de animación japonés Studio Ghibli.

Sus películas animadas son obras de arte en más de un sentido. Sus historias conmueven tanto desde el punto de vista emocional como desde lo visual. Reúnen fantasía con temas universales de una manera estéticamente perfecta.

Valores como la armonía y el cuidado de la naturaleza, los temas sociales y las complejidades de las emociones humanas habitan la más bella gama de colores y música combinando técnicas de animación tradicionales y modernas.

Algunas de sus obras más conocidas son "Mi vecino Totoro", "Ponyo", "Arrietty", "La princesa Mononoke", "El viaje de Chihiro", "El viento se levanta" y "El castillo vagamundo", entre muchas otras.

Estas películas han recibido reconocimiento a nivel internacional y numerosos premios por su calidad artística y narrativa. Muchas de ellas pueden verse en Netflix.

### Algo para leer: Amélie Nothomb



Hija de un diplomático, la autora belga, Amélie Nothomb, nació en Kobe (Japón) el 13 de agosto de 1967. A los cinco años, la familia se mudó a China, y luego siguieron diferentes destinos en Estados Unidos, Bangladesh, Birmania y Laos.

Desde 1992 ha publicado una novela por año. Uno de sus grandes éxitos fue Estupor y temblores, que obtuvo el Gran Premio de Novela de la Academia Francesa en 1999, y fue llevada al cine por Alain Corneau en 2003, donde relata su experiencia trabajando en una empresa japonesa.

Es una escritora capaz de entregar una gran variación de registros. Sus novelas son breves, fáciles de leer, entretenidas y sorprendentes. En algunos casos es autobiográfica o incluso ha incurrido en una autobiografía ficticia. Crueldad, kitsch, humor, oscuridad y burla son los ingredientes que encontramos en sus historias, preparados con personalidad y estilo, dos características que la definen.

En la misma novela, Nothomb es capaz de causar risa y espanto con pocas páginas de diferencia. Los libros de Nothomb generan adicción: como quien saca ositos de gelatina al azar, queremos saber de qué sabor será el próximo.

Entre sus títulos están: el ya mencionado "Estupor y temblores", "Metafísica de los tubos", "El sabotaje amoroso", "Cosmética del enemigo", "Anticrista y Biografía del hambre".



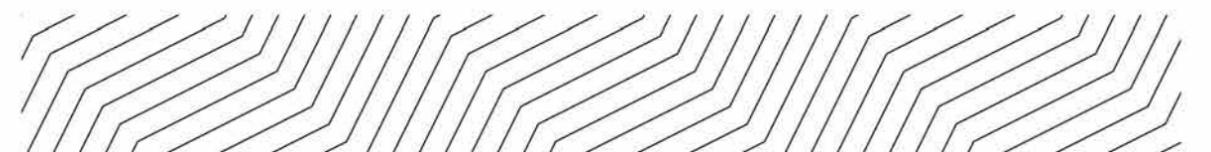
### Algo para aprovechar:

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](http://www.tarjetacomunidad.femeba.org.ar)



# ARQUITECTURA PARA LA SALUD

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



# William Shakespeare, el escritor que conquistó las lunas y a todos nosotros

*Puck, Caliban, Stephano, Trinculo, Sycorax, Miranda, Ophelia, Titania, Ariel y Umbriel son nombres de personajes de las obras de teatro de William Shakespeare, pero también nombres de algunas de las muchas lunas de Urano.*

*¿Cómo y por qué llegó a nosotros el autor que pudo llegar a las lunas de Urano?*

Pasaron más de 400 años de su muerte y más de 430 desde que se interpretara su primera obra. Sin embargo, William Shakespeare sigue siendo el dramaturgo más interpretado del mundo. En todos los grandes teatros del planeta, sus obras siguen atrayendo al público.

Es el autor que nos enseñó a llamar Romeos a los enamorados, el que nos invitó a preguntarnos ser o no ser, el que nos mostró que el más poderoso puede ser el más humilde y que el hombre es dueño de sus palabras y esclavo de sus silencios.

## Más allá y mucho más cerca

Trascender es estar o ir más allá de algo, según la definición del diccionario de la Real Academia Española. Podemos asegurarlo sin lugar a dudas: William Shakespeare es un escritor trascendente, que trascendió.

¿De qué fue más allá el genial dramaturgo y poeta inglés? La respuesta es tan grande como él: Shakespeare fue más allá de muchas cosas, tantas como para ir de la Tierra a las lunas de un planeta lejano y volver para quedarse.

## Más allá del tiempo

Tal como lo profetizó su rival y amigo Ben Jonson: "Shakespeare no pertenece a una época, sino a la eternidad".

Mientras que sus 154 sonetos escritos antes de 1600, fueron publicados en 1609 por el editor Thomas Thorpe, sus obras de teatro llegaron a nosotros a través del "First Folio" -Primer Folio- que reúne 11 tragedias, 15 comedias y 10 obras históricas.

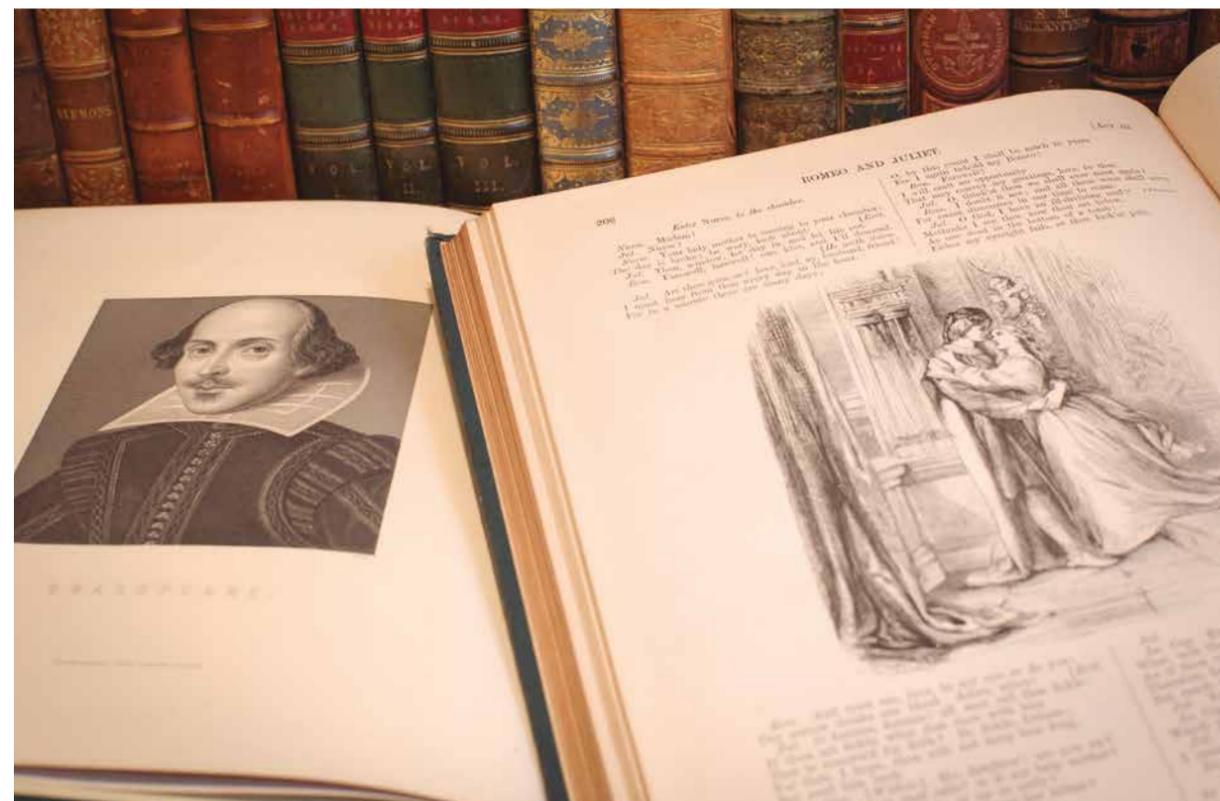
En total 36 obras, la mitad de las cuales nunca habían sido impresas anteriormente y podrían haberse perdido para siempre si no se hubieran recogido en este volumen.

El Primer Folio fue publicado hace exactamente un siglo, en 1623, -ocho años después de la muerte del autor-, por sus amigos y actores de su compañía, John Heminges y Henry Condell a quienes el autor les habría legado dinero en su testamento.

Se hicieron entre 750 y 800 copias, de las que han llegado a nuestros días la tercera parte, en su mayoría incompletas.

El nombre original de este volumen era "Mr. William Shakespeare's Comedies, Histories and Tragedies" (Las comedias, historias y tragedias de William Shakespeare).

No incluye algunas de las obras tradicionalmente atribuidas al bardo, como las comedias "Pericles" y "Los dos nobles parientes", ni la obra histórica "Eduardo III". Mientras que, en el caso de "Peri-



cles", parece bastante segura la participación de Shakespeare. No ocurre lo mismo con las otras dos, por lo que el número de títulos incluidos en el canon shakesperiano oscila, según las versiones, entre las 37 y las 39.

## Un verdadero rompecabezas

Llegar a ese "Primer Folio" fue muy difícil. Primero había que conseguir qué imprimir.

Las fuentes de Heminge y Condell fueron múltiples. Por un lado, estaban los quartos que eran obras impresas individualmente, pero que los actores y empresarios teatrales complementaron con los textos de las indicaciones que usaban los directores de escena para representar las obras, porque los consideraban inexactos y corrompidos.

Los directores de escena eran los únicos que tenían la obra completa ya que los actores solo tenían copia de los diálogos que les tocaba interpretar. Estas líneas estaban escritas en un rollo (roll en inglés) y por eso se habla de los roles.

Esa es la razón por la cual, algunos especialistas aseguran que el Folio incluye el modo en el que Shakespeare quería que se interpretase su obra.

## Letra por letra

Imprimir un libro en la época de Shakespeare era costoso, no solo desde el punto de vista económico, sino también desde el trabajo y esfuerzo que implicaba.

Las páginas se componían letra por letra, carácter por carácter. Así, los imprenteros William e Isaac Jaggard formaron cada una de las palabras que conforman el Folio: un millón en total. La impresión llevó más de un año.

Todo lo relacionado con la creación de este folio puede verse en el maravilloso documental, "El primer Folio de Shakespeare", realizado y dirigido por el especialista Patricio Orozco para el canal Film and Arts.

## Un legado inconmensurable

La vigencia de Shakespeare está lejos del esnobismo cultural. Sus obras son un espejo en el que todos podemos mirarnos; más allá de los tiempos y casi más allá de nosotros mismos. O para ponerlo en palabras del crítico literario Harold Bloom, porque "en esencia inventó la personalidad humana como la seguimos conociendo y valorando".

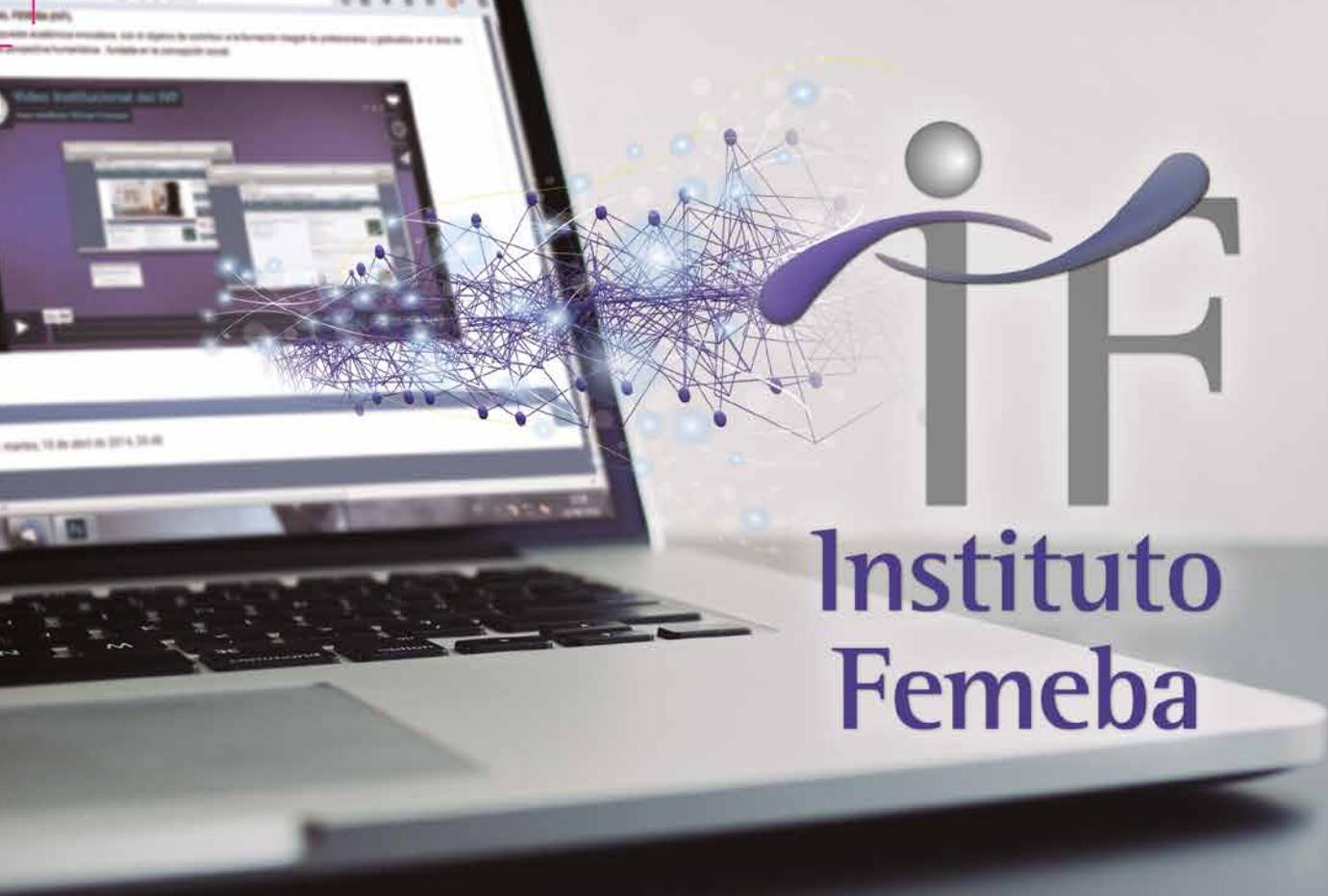


Diego Barletta



# 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](http://www.fundacionfemeba.org.ar/cursos)