

REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

Nº 24
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA
INVIERNO 2019

ADULTOS

**Dos vacunas
contra la neumonía**

SALUD FEMENINA

**Tomar conciencia
y cuidar el corazón**

PREVENCIÓN

**En movimiento
con menos riesgos**

CALIDAD DE VIDA

**Consejos para
evitar desbordes**

SANTIAGO

KOVADLOFF

**Entrevista
a un lírico urbano**

MEDIOAMBIENTE

Por el ozono y más

VIAJES

Tesoros tunesinos

INNOVACIÓN

ARGENTINA

**Un parche para
cirugías sin suturas**

REFLEXIÓN

**La regla de tres
de Steve Jobs,
por el Dr. Daniel
Stambouljian**





DANUBIO

CELEBRATION



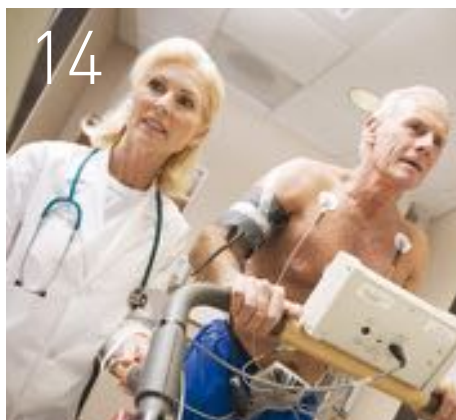
SÁBANAS & ACOLCHADOS
danubiosabanas.com.ar - suenofueguino.com.ar

SUMARIO

6



14



20



4 EDITORIAL
**Por Soledad Llarull
y Daniel Stamboulia**

6 VACUNAS
ADULTOS
**Dos contra
la neumonía**

10 PREVENCIÓN
MUJERES
**Apuntar
al corazón**

14 PREVENCIÓN
**En movimiento
y con menos riesgos**

18 ACTUALIDAD
**Contra el sarampión,
siempre vacunas**

20 CALIDAD DE VIDA
Al borde del desborde

24 ENTREVISTA
SANTIAGO KOVADLOFF
Lírico urbano

28 MEDIOAMBIENTE
Por el ozono y más

32 PLACERES
NOTAS DE VIAJE
Tesoros tunesinos

38 PLACERES
TIEMPO LIBRE
**Fiesta Nacional de la Flor
Solo para cinéfilos
Leer 20-20. El Desafío**

40 ENTREVISTA
ALEJANDRO DEBONIS
Sutileza y libertad

42 INNOVACIÓN
ARGENTINA
**En camino a cirugías
sin suturas**

44 COMUNIDAD
**Calendario
de la Salud 2019
Junto con Misiones
Rurales Argentinas
Stamboulia Talks
Diagnósticos sin fronteras**

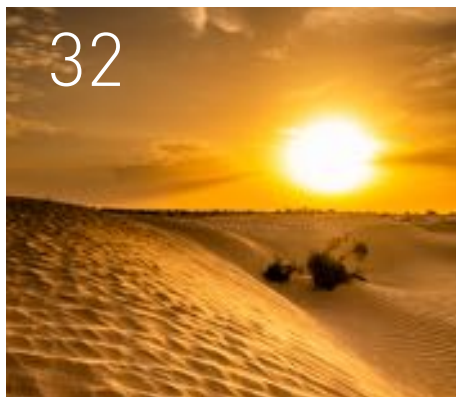
46 COMUNIDAD
Hacia un futuro mejor

48 REFLEXIONES
**La regla de tres
de Steve Jobs,
por el Dr. Daniel
Stamboulia**

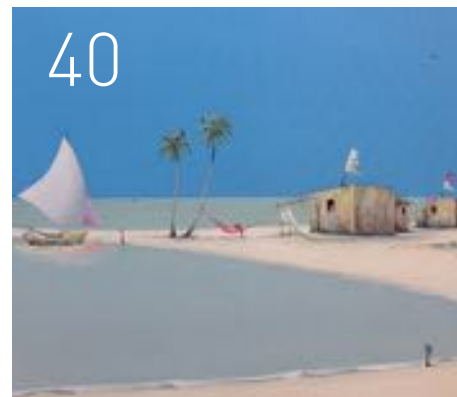
28



32



40



APRENDAMOS DE NUESTRA HISTORIA Y MIREMOS HACIA ADELANTE

El filósofo danés Søren Kierkegaard decía que la vida solo podía entenderse hacia atrás, pero que debía vivirse hacia adelante. De alguna manera, reflexionar sobre importantes avances que hemos tenido como sociedad, pero también sobre algunos retrocesos, puede ayudarnos a delinear mejores caminos para el futuro. Es la propuesta que les hacemos, queridos lectores, en este número de la revista.

Después del agua potable, las vacunas han sido la herramienta más importante contra las infecciones. Y gracias a la investigación científica y a la innovación tecnológica, hoy contamos con muchas inmunizaciones, eficaces y seguras, para protegernos durante toda la vida. Entre ellas, las que previenen la neumonía, muy frecuente en el país, como les contamos en la primera nota. Sin embargo, cada vez más personas en el mundo contraen sarampión, y la enfermedad se reintrodujo en América, donde habíamos logrado eliminarla por medio de las vacunas. Dedicamos otro artículo a este tema para tomar conciencia de aquel gran paso y de que aún podemos repetirlo.

Los avances médicos y sociales también nos permiten hoy, por ejemplo, prevenir, diagnosticar y tratar las enfermedades cardiovasculares con un enfoque de género. Deseamos que esa nota contribuya a que las mujeres estén informadas para cuidar mejor su salud. Y para cuidarnos también entre todos, les recomendamos la columna de Miguel Ekizian sobre los ataques de ira y algunas

estrategias para evitarlos, ya que se han vuelto muy frecuentes en nuestro contexto actual.

Podrán leer, luego, sobre el camino recorrido a fin de revertir el agotamiento del ozono y lo que podemos y debemos aprender de ello para abordar problemas ambientales más complejos pero igual de urgentes, como el cambio climático. Promover aprendizajes de cara al porvenir es asimismo el objetivo de un programa para adolescentes que estamos poniendo en marcha desde FUNCEI, a partir de una experiencia muy positiva en Armenia. Sabrán más al llegar a la sección “Comunidad”.

Como es habitual, allí también les ofrecemos un resumen de las últimas actividades de nuestras dos fundaciones, a continuación de una reciente innovación médica argentina. Además, los invitamos, como siempre, a cultivar la mente y el espíritu con una charla profunda con Santiago Kovadloff sobre sus poesías, con pinturas contemporáneas y con una travesía desde el Mediterráneo hasta el Sahara tunesinos. Para cerrar, elegí una lectura práctica sobre la oratoria de Steve Jobs. No casualmente, él también dijo en una conferencia que no podían conectarse los puntos, es decir, una trayectoria, mirando hacia adelante, sino solo hacia atrás, y que esa estrategia había marcado la diferencia en su vida. Esperamos que nuestro aporte sea útil para que sigan construyendo la de cada uno de ustedes. ■

Soledad Llarrull y Daniel Stambouljian

STAFF

REFLEXIONES

IDEA Y DIRECCIÓN:
DR. DANIEL STAMBOULIAN
MARIE SOSSIE B. DE STAMBOULIAN

COORDINADORA COMERCIAL:
LILIANA MORENO

COORDINADORA EDITORIAL:
LIC. SILVINA FERREIRA

REDACCIÓN Y EDICIÓN:
SOLEDAD LLARRULL

DISEÑO GRÁFICO:
MARIANO CARDONER

COLABORAN
EN ESTE NÚMERO:
DR. GUSTAVO LOPARDO
DRA. HEBE VÁZQUEZ
CELINA ABUD
DR. PABLO ELMASSIAN
DR. MIGUEL EKIZIAN
DIEGO LLARRULL

IMPRESIÓN:
GALT S. A.
Tel: 4303 3723
www.galtprinting.com



**Espasa es el concesionario N°1 de Volkswagen en la Argentina
en ventas y servicios por 16° año consecutivo.**



**Nuestra calidad de servicio y atención al cliente
está certificada según Norma ISO 9001:2008**



espasa
www.espasa.com.ar

16 AÑOS
N°1



**Experiencia
5 Estrellas**

Showrooms

Casa Central - Urquiza
Av. Tucumán 3661

Barrio Norte
Av. Córdoba 3000

Puerto Madero
Av. Paseo Colón 494

Centro
Línea 201

Belgrano
Av. Álvarez Thomas 2001

Servicio Post-Venta
Casa Central
Av. Tucumán 3661

Barrio Norte
Av. Córdoba 3000

Puerto Madero
Av. Paseo Colón 1566

0810-777-8989
www.espasa.com.ar



DOS CONTRA LA NEUMONÍA

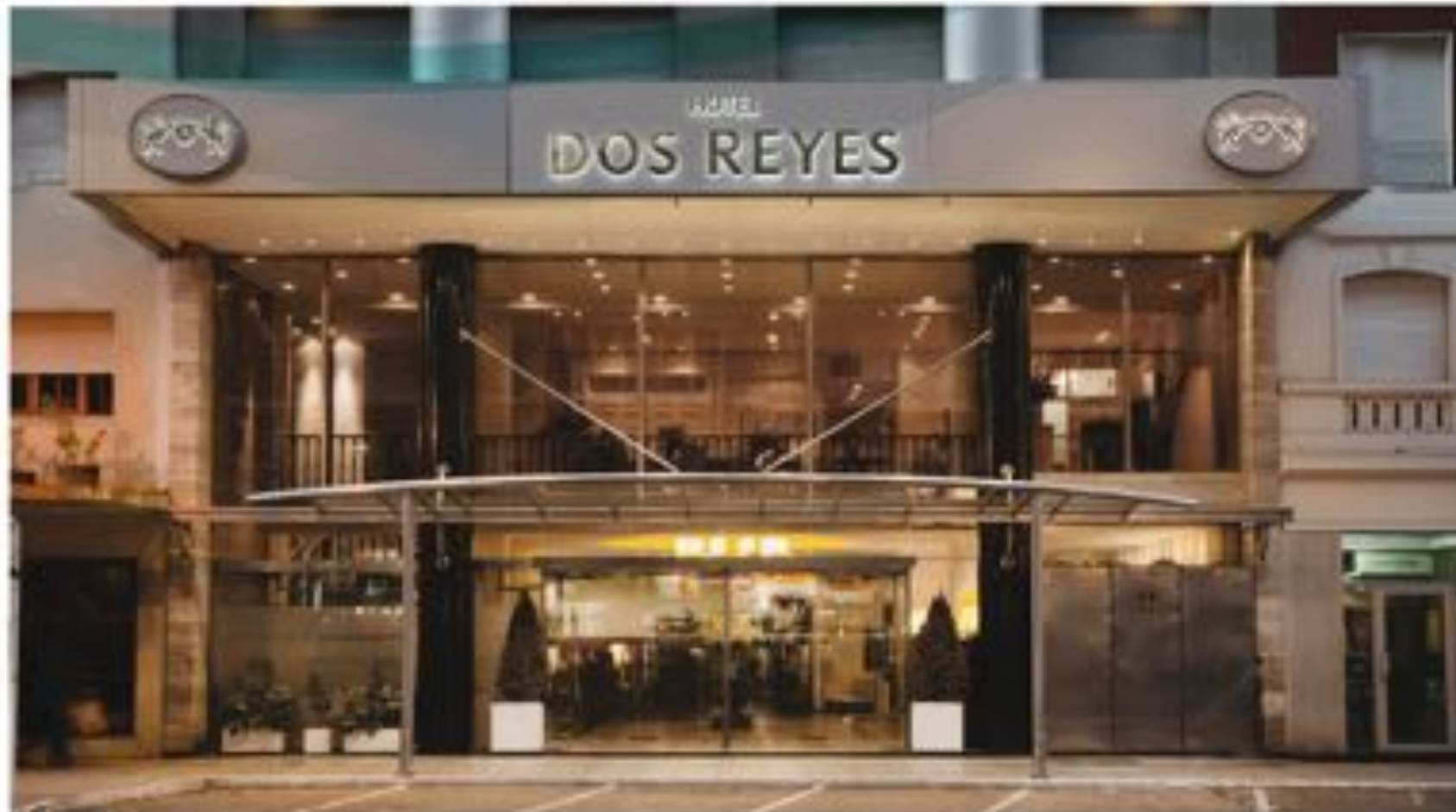
EN LA ARGENTINA, SE APLICA DESDE 2017 UN ESQUEMA SECUENCIAL PARA PREVENIR LAS INFECCIONES POR EL NEUMOCOCO. SIN EMBARGO, LAS COBERTURAS AÚN NO SON LAS ESPERADAS. EL RIESGO AUMENTA, SOBRE TODO, A PARTIR DE LOS 65 AÑOS Y EN PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Dos vacunas usadas de manera secuencial les brindan a los adultos protección contra más de veinte tipos de neumococo, bacteria que causa neumonía. Se enferman anualmente tres de cada cien personas de 65 o más años, y el riesgo de que mueran por causa de la enfermedad es cercano al 20 % (12 meses después del episodio, se eleva al 40 %), según un estudio conducido por el

doctor Gustavo Lopardo en General Roca (provincia de Río Negro). La investigación corroboró que, con un impacto algo menor, la neumonía también afecta a los adultos más jóvenes, sobre todo, si tienen enfermedades crónicas u otros factores de riesgo. De allí la importancia de prevenirla.

El neumococo se transmite de persona a persona por medio de las secreciones respiratorias que los infectados expulsan

al toser, hablar o estornudar. Además de neumonía, cuyos síntomas son fiebre alta, tos, dificultad para respirar y dolor torácico, esta bacteria causa otitis, meningitis y septicemia (infección de la sangre). Es fundamental, entonces, que se vacunen todos los adultos más propensos a contraer estas enfermedades o a sufrir sus complicaciones (véase el recuadro) porque son un porcentaje importante de la comunidad y



El confort que necesitás.
El servicio que esperás.
El relax que te merecés.



Incluye: Desayuno buffet - Cochera cubierta - Acceso al Health club - Gimnasio
Copas de bienvenida - Wi-Fi - Guardería infantil - Actividades recreativas para toda la familia

Av. Colón 2129 (B7600fyb) - Mar del Plata
Tel. (54-223) 491-0383
Líneas Rotativas. Fax (54-223) 491-2916

Centro de Reservas:
Libertad 360 1° Piso
Bk. As. Tel. (54-11) 4382-3222

www.dosreyes.com.ar
reservas1@dosreyes.com.ar
secretarias@dosreyes.com.ar
f /DosReyes



CÓMO PREVENIR LA NEUMONÍA



No fumar.



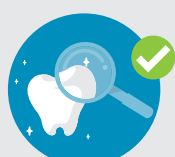
Reducir el consumo de alcohol.



Alimentarse de modo adecuado.



Evitar el contacto con niños que tienen síntomas respiratorios.



Hacerse controles odontológicos.



Vacunarse.

porque la mortalidad prácticamente no se ha modificado en medio siglo, a pesar de los tratamientos antibióticos. Sin embargo, las coberturas de vacunación en el país están por debajo de lo esperado.

Las dos vacunas contra la neumonía por neumococo son seguras y eficaces. La vacuna polisacárida (VPN23) es la más antigua y protege contra 23 serotipos de la bacteria —el 80-90 % de los neumococos que generan enfermedades en la Argentina—. Más recientemente, se desarrolló la vacuna conjugada (VCN13), que protege contra 13 serotipos (la mayoría, compartidos con la polisacárida) y despierta una respuesta inmunitaria más beneficiosa.

En la Argentina, estas vacunas se aplican en esquemas secuenciales desde 2017. Comienzan con la conjugada y siguen con la polisacárida. Por ejemplo, los adultos de 65 años o más que no han recibido ninguna de estas vacunas deben aplicarse, primero, la conjugada y, 12 meses después, la polisacárida. En otros casos, según los antecedentes médicos de la persona, pueden administrarse con un intervalo diferente. También pueden ser necesarias más de una dosis o refuerzos. Quienes hayan recibido primero la polisacárida deben asimismo recibir la conjugada. Es fundamental la consulta médica para evaluar a cada paciente e indicarle los pasos que debe seguir.

LOS ADULTOS DE 65 AÑOS O MÁS QUE NO HAN RECIBIDO NINGUNA DE ESTAS VACUNAS DEBEN APLICARSE, PRIMERO, LA CONJUGADA Y, 12 MESES DESPUÉS, LA POLISACÁRIDA.

Ambas vacunas se aplican por vía intramuscular en la zona cercana al hombro. Pueden administrarse junto con otras vacunas, como la antigripal, pero en distinto brazo. La neumonía causada por el neumococo es una complicación frecuente de la gripe. Por eso, la vacunación anual contra esa enfermedad es una oportunidad para que las personas con factores de riesgo inicien o completen el esquema de vacunación antineumocócica. Sin embargo, no es el único momento posible para esto, ya que tanto la conjugada como la polisacárida

pueden aplicarse en cualquier temporada, no solo en otoño-invierno. Así, aún están a tiempo de recibirlas quienes ya se vacunaron contra la gripe.

Las vacunas antineumocócicas son gratuitas para quienes presentan factores de riesgo. Las personas de 65 años o más no requieren orden médica para vacunarse en el sistema público; en cambio, sí deben presentarla quienes pertenecen a los demás grupos vulnerables. Además, ambas están disponibles en el sector privado. Se recomienda consultar antes con un médico para que defina el mejor esquema para cada persona. ■

Asesoramiento médico:
Dres. Gustavo Lopardo y Hebe Vázquez.
Médicos infectólogos de STAMBOULIAN.

QUIÉNES DEBEN VACUNARSE

- Personas de 65 años o más.
- Personas con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, hepáticas, diabetes).
- Personas con afecciones que reducen sus defensas (inmunodeficiencias congénitas o adquiridas; infección por el VIH; leucemia, linfoma y enfermedad de Hodgkin; otros tipos de cáncer).
- Personas que hacen tratamientos que reducen las defensas.
- Personas que recibieron un trasplante de órgano sólido o de células hematopoyéticas.
- Personas que no tienen bazo.
- Personas que tienen un implante coclear.
- Personas que fuman.
- Personas que beben alcohol en exceso.

Algunos de estos factores elevan el riesgo más que otros. Y una persona es más propensa a enfermarse si presenta dos o más de estos factores. Por eso, es clave la vacunación de todos los grupos.



LA ALTERNATIVA VEGETAL PARA UN PELO SALUDABLE

Pensada para todas aquellas personas que prefieren utilizar productos de origen vegetal, Biferdil desarrolló la Línea 100% Vegano con Keratina obtenida de Aminoácidos de soja, maíz y trigo, que actúa en la fibra capilar nutriendo el cabello para devolverle toda su vitalidad. Y, para el cuidado de la piel, presentamos el jabón 100% Vegano con Aceites Vegetales.

LÍNEA 100% VEGANO
CON PURA KERATINA VEGETAL

40 Biferdil
40 Años acompañando tu belleza

APUNTAR AL CORAZÓN

UNA DE CADA TRES ARGENTINAS MUERE POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. CONSULTAR CON ESPECIALISTAS PARA PREVENIRLAS O PARA ACTUAR A TIEMPO ES TAN IMPORTANTE COMO EL CONTROL GINECOLÓGICO ANUAL.

Soledad Llarrull



“De los ataques cardíacos no sabía nada –recuerda Ana–. Empecé, primero, con dolores en la espalda, que pensé que eran de la columna... Tenía todos los factores: hipertensa, fumaba muchísimo, toda comida chatarra, no te caminaba ni media cuadra. Hasta último momento, yo decía que no era el corazón... Nací de nuevo. Me tengo que cuidar por ellos, por todos, por mí”.

Ana comparte este testimonio en el video *Historias del corazón, mujeres que sufrieron un infarto*, difundido por la Sociedad Uruguaya de Cardiología en 2015. Ese mismo año, una de cada tres argentinas murió por afecciones cardiovasculares, y hubo ocho de estos fallecimientos por cada uno que provocó el cáncer de mama. Estas cifras se mantienen, según el último informe de estadísticas vitales, publicado en 2016 por el entonces Ministerio de

Salud de la Nación. Por eso, las sociedades científicas del país también vienen trabajando activamente para informar a la comunidad. Estas enfermedades son asimismo la primera causa de muerte femenina en Europa y en los EE. UU.

“Las mujeres deben realizarse controles cardiovasculares adecuados con la misma frecuencia de las consultas ginecológicas”, destaca María Celia Bayón, cardioangióloga intervencionista e integrante del Colegio Argentino de Cardioangiólogos Intervencionistas (CACI). Y agrega: “Hemos aprendido a prevenir el cáncer de mama y de útero mediante campañas de prevención, pero es una asignatura pendiente cuidar nuestro corazón”.

Coincide con ella Judith Zilberman, especialista en Cardiología e Hipertensión Arterial, y presidente de la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA).

“La consulta cardiológica es fundamental desde jóvenes para hacer prevención y, ya más cerca de la menopausia, cuando hay más probabilidad de que aparezcan factores de riesgo, para tratarlos si esto sucede”, recalca. Y alerta que, si la mujer tiene valores elevados de colesterol y triglicéridos, puede formarse una placa en una arteria y provocar un infarto, principal causa de muerte cardiovascular.

“Debemos tomar conciencia de que es importante que nos cuidemos. Así vamos a poder seguir cuidando, como hacemos, a los mayores y a nuestros hijos, y continuar, a la vez, toda nuestra vida. Cada día, la mujer es más activa y tiene un rol cada vez más protagonista en los diferentes escenarios”, enfatiza también la experta en su charla “Hipertensión arterial en la mujer”, del ciclo 2019 de Stamboulia Talks, disponible en YouTube.

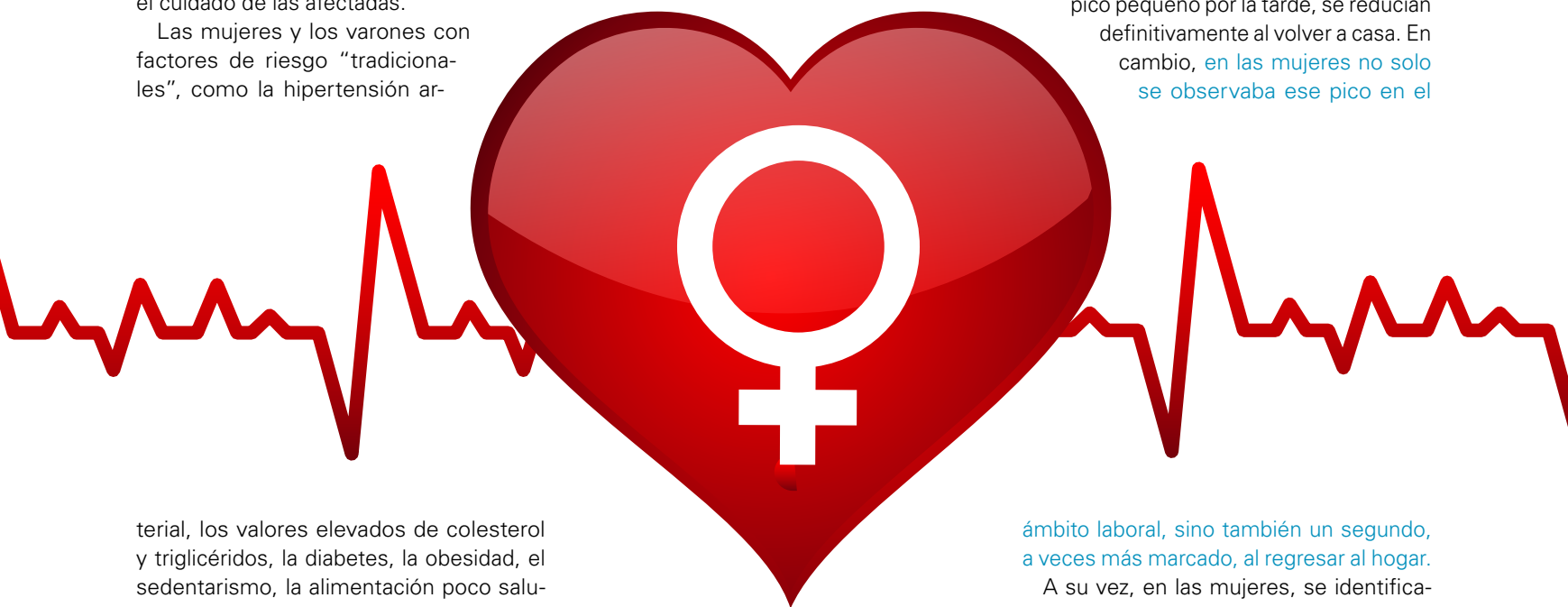
Especialmente en riesgo

“El riesgo cardiovascular en las mujeres ha sido subestimado debido a interpretaciones y percepciones erróneas, tanto en el colectivo de mujeres como en el de los profesionales de la salud, de que las mujeres están ‘protegidas’ contra lo que **tradicionalmente ha sido percibido como una ‘enfermedad del hombre’**”, explica Mariana García, de la Clínica Mayo (EE. UU.) en un artículo publicado en la *Revista Colombiana de Cardiología*. Jerarquiza el enfoque de género para diagnosticar, tratar e, idealmente, transformar el cuidado de las afectadas.

Las mujeres y los varones con factores de riesgo “tradicionales”, como la hipertensión ar-

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES EL PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y MUERTE. SI UNA MUJER ES HIPERTENSA, DEBE TRATARSE.

de Cardiología), su directora, Mildren Del Sueldo, publicó un artículo en el que muestra las **diferencias relacionadas con el estrés**. En Villa María (Córdoba), usando escalas que permiten evaluar el estrés de una persona, encontraron que era **más frecuente en la mujer**. Además, la médica cardióloga menciona un estudio que evidenció que el estrés las afectaba de distinto modo: los valores de adrenalina, sustancia que el organismo genera en respuesta a un factor estresante, se elevaban cuando los varones llegaban al trabajo, pero luego bajaban y, aunque registraban otro pico pequeño por la tarde, se reducían definitivamente al volver a casa. En cambio, **en las mujeres no solo se observaba ese pico en el**



terial, los valores elevados de colesterol y triglicéridos, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, la alimentación poco saludable, el tabaquismo y el estrés, son más propensos a las enfermedades cardiovasculares, aunque no de igual manera (véase el recuadro): pueden afectarlas a ellas con más frecuencia o de distinta manera.

Zilberman remarca: “**La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y muerte**. Si una mujer es hipertensa, **debe tratarse, junto con los demás factores** que aparezcan”. Y recuerda que es necesario mantener la presión **controlada por debajo de 140/90 mmHg**. “Es muy importante conocer la técnica para medirla. Hoy aconsejamos los tensiómetros automáticos validados; hacer, por lo menos, dos tomas, y tener en cuenta la segunda, que seguro será menor que la primera”, detalla.

Tratar la hipertensión implica, por un lado, usar medicamentos. “Si están indi-

cados, **hay que tomarlos todos los días**; si no, por más que sean muy buenos, vamos a seguir con el problema. Y es probable que tengamos que tomarlos toda la vida si se nos hizo un buen diagnóstico”, aclara Zilberman. Por otro lado, es clave incorporar nuevos hábitos para llevar una vida más saludable, como **mejorar la alimentación y consumir menos sal**, y hacer **más actividad física**. “Preferentemente, **aeróbica y que nos guste y gratifique**”, enfatiza la experta. Por eso, aclara que hay opciones más allá del gimnasio, como nadar o bailar. También recalca que sea periódica y continua en el tiempo. Se recomiendan, **como mínimo, 150 minutos semanales**.

En el blog de Mujeres en Rojo Argentina (iniciativa de la Federación Argentina

ámbito laboral, sino también un segundo, a veces más marcado, al regresar al hogar.

A su vez, en las mujeres, se identificaron **factores de riesgo “no tradicionales o emergentes”**: parto prematuro, diabetes gestacional, trastornos hipertensivos del embarazo (hipertensión gestacional, hipertensión crónica y preeclampsia), enfermedades autoinmunes, depresión, cardiopatía isquémica, entre otros. Por eso, Del Sueldo subraya que es importante **investigar si la mujer tuvo embarazos con esas u otras características**. También llama la atención sobre otros factores por considerar: la primera menstruación temprana o tardía (antes de los 12 años o después de los 15) o no haber recuperado entre los 3 y 12 meses posteriores al parto el peso que se tenía antes de concebir.

Por su parte, las enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide o el lupus, no solo son mucho más frecuentes en la mujer, sino que **multiplican de tres a**

SE IDENTIFICARON FACTORES DE RIESGO “NO TRADICIONALES O EMERGENTES”: PARTO PREMATURO, DIABETES GESTACIONAL, TRASTORNOS HIPERTENSIVOS DEL EMBARAZO.



nueve veces el riesgo de infarto o de ACV. Del Sueldo apunta a otro aspecto singular de la salud femenina: “Cada vez son más las mujeres sobrevivientes a algún tipo de cáncer, fundamentalmente, el de mama, que es el más frecuente en nosotras. Hoy también sabemos que **toda mujer sometida a radioterapia mediastínica o quimioterapia debe ser incluida en un programa de vigilancia del riesgo** cardiovascular a largo plazo”.

Más diferencias que atender

Las enfermedades cardiovasculares también pueden manifestarse de distinta forma en la mujer y en el hombre. Por ejemplo, **el infarto puede producir no solo el dolor típico en el tórax que se irradia hacia el brazo izquierdo, sino también otros síntomas menos específicos**: malestar o dolor en uno o ambos brazos, en la espalda –fue el caso de Ana–, en el cuello, en la mandíbula o en el estómago; náuseas; vómitos; ardor; sensación de falta de aire acompañada de dolor o sola; sudores fríos o mareos.

Así, las mujeres pueden no prestarles la debida atención a estas señales para buscar ayuda a tiempo. “**Tardan, en promedio, 53,7 horas en consultar al médico**, mientras que los hombres demoran alrededor de 15”, informa Bayón. También es crucial, por supuesto, que reciban con rapidez el diagnóstico adecuado, que los síntomas inespecíficos también pueden dificultar. De

allí, la formación profesional que promueven las entidades científicas.

Asimismo, Bayón indica que se usan menos estudios complementarios e intervenciones terapéuticas en las mujeres y que tanto la angioplastia como la cirugía de *bypass* coronario dan mejores resultados en los hombres. Muchos medicamentos hoy en uso se han evaluado en ensayos con varones, y estos resultados se extrapolan a otro grupo. “La mujer dista de ese modelo de 1,70 metros y 70 kilos”, añade Zilberman, que avala la necesidad de estudios más adecuados de cara al futuro.

En la investigación en otras áreas importantes de la Cardiología, el género aún está poco representado, según García. “Se proyecta que, para el año 2030, en el mundo, habrá 1200 millones de mujeres mayores de 50 años, con lo cual **deben implementarse estrategias de promoción y prevención de la salud para que la mujer llegue a la menopausia lo más saludable posible**”, concluye Del Sueldo. ■

GÉNERO Y FACTORES DE RIESGO

- **Hipertensión arterial:** a partir de los 60 años, es más frecuente en mujeres que en varones.
- **Diabetes:** las mujeres diabéticas tienen tres veces más riesgo cardiovascular que las sanas y, respecto a los hombres, además de mayor riesgo, sufren infartos a menor edad y más mortales.
- **Obesidad:** en un estudio importante, el riesgo de que provoque enfermedad coronaria fue del 64 % en las mujeres y del 46 % en los varones.
- **Sedentarismo:** las mujeres son más inactivas que los varones.
- **Tabaquismo:** en las mujeres, incrementa el 25 % el riesgo cardiovascular.

Fuente: *Revista Colombiana de Cardiología*.

SEPA MÁS

Las fuentes de este texto y otras recomendables se encuentran en el canal de FUNCEI en YouTube, usando #StambouliaTalks, y en el portal de Mujeres en Rojo Argentina: www.mujeresenrojoargentina.com.ar.



Dalban Pharma

DALBAN PHARMA
OPERADOR LOGISTICO INTEGRAL
MEDICAMENTOS & TECNOLOGIA MEDICA



- Centro de Distribución Premium de 18.500 m²
- Temperatura & Humedad Controladas (15°C - 25°C)
- Cámara de Vacunas (2°C - 8°C)
- Red de Incendio según normas NFPA
- Sistema de Trazabilidad
- Administración de Stock con Lectoras Handheld



EN MOVIMIENTO Y CON MENOS RIESGOS

LA ACTIVIDAD FÍSICA OFRECE MUCHOS BENEFICIOS, PERO ANTES DE INICIAR UNA RUTINA, EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA, ES FUNDAMENTAL UN CONTROL ANUAL O APTO MÉDICO. EN CASO DE ANOMALÍAS, SE REQUIEREN EXÁMENES MÁS EXHAUSTIVOS.

Celina Abud*

Ponerse en movimiento mejora la calidad de vida. Por eso, la Organización Mundial de la Salud recomienda a niños, jóvenes y adultos una cantidad mínima

diaria de actividad física que varía según la edad (véase el recuadro). Entre sus importantes beneficios, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, además de ser

la indicación de primera línea para personas con colesterol elevado y diabetes. A su vez, es fundamental en pacientes con osteoporosis, depresión, afecciones neurológicas o

respiratorias, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Pero, a pesar de sus múltiples ventajas, la actividad física no está exenta de riesgos. Es indispensable, entonces, que establecimientos como los gimnasios soliciten el apto médico. En general, estos certificados, que suelen hacerse de manera anual a todas las edades, son emitidos por los pediatras o los médicos de cabecera. Sin embargo, si se detecta alguna anomalía, puede solicitarse la consulta con otros especialistas y estudios complementarios.

“Durante los últimos años, creció la cantidad de gente que realiza actividad física, lo que se ve en plazas y gimnasios. Pero la consulta previa es clave, y lo primero que el médico debe preguntar es qué ejercicio quiere hacer la persona”, detalla Norberto Debbag, médico cardiólogo y deportólogo por la Universidad de Buenos Aires. “Puede que un adulto quiera realizar una actividad recreativa para mejorar el estado de las articulaciones. Entonces, se le recomendará un ejercicio aeróbico que, primero, debe arrancar de manera moderada y después aumentar la intensidad de forma gradual. También están los que buscan competir en maratones de corta distancia o ganar masa muscular”, agrega el experto, que es asimismo médico del Club Atlético Atlanta, de la Primera División.

Para la médica clínica Inés Morend, “la consulta con el médico de cabecera es fundamental para detectar situaciones que pueden resultar riesgosas al hacer ejercicio, por lo que el apto médico es más que un requisito para entrar a un establecimiento deportivo: es la oportunidad de hacerse un control de la salud y de poner en práctica la medicina preventiva”.

La actividad física es, por definición, cualquier movimiento corporal que produzcan los músculos esqueléticos y que demande un gasto de energía. Se divide en recreativa y competitiva. Según explica Debbag, la recreativa, en el caso de los niños, se refiere “a cuando juegan en una plaza o un club al que están asociados”. Es decir, es el equivalente a la práctica aeróbica en adultos. Mientras que la competitiva es “aquella actividad física reglada, que tiene un plan de entrenamiento regular con una intensidad de moderada a vigorosa, de tres veces por semana como mínimo”.

El médico deportólogo puntualiza que los chicos de 5 años en adelante recién comienzan a tener en los colegios una actividad con más reglas. A los 12, ingresan en un nivel precompetitivo, y en la secundaria ya se habla de actividad competitiva. En todas estas instancias, el pediatra emite la constancia. Debbag indica que los certificados especifican si se realiza actividad recreativa o de alta competencia, y lo que se sugiere es que lleven tanto la firma del médico como también la de padre del joven.

Patricia Jáuregui Leyes, médica pediatra especialista en Nutrición y Medicina del Deporte, añade: “El Comité de Deportes de la Sociedad Argentina de Pediatría define que todos los años los chicos tienen que tener un examen físico general para detectar si crecen de acuerdo con sus años de vida. Si esto ocurre, se les indica que pueden participar en una actividad física, deportiva u acuática, siempre y cuando esté supervisada por un profesional idóneo y que el ejercicio propuesto sea acorde a la edad y al grado de entrenamiento previo”.

La experta, que es también prosecretaria de Comité Nacional de Deportes Infanto Juvenil de esa Sociedad, aclara: “En realidad, los pediatras no hablamos de ‘apto físico’ porque la aptitud física la mide el profesor de educación física, sino que damos constancia del estado de salud del niño o del adolescente”.

Evaluar según la edad, el ejercicio y el estado de salud

Durante los primeros años de vida, antes de emitir un certificado se debe realizar un examen médico e indagar en la historia clínica. Más tarde, entre los 14 y los 16 años, se recomienda pedir un electrocardiograma en reposo, que es único y que no se debe repetir de manera anual, según explica Jáuregui Leyes. Pero aclara que, si en la familia del joven hay antecedentes de hipertensión, enfermedades vinculadas al sobrepeso o afecciones cardiovasculares antes de los 50 años, se debe solicitar un estudio cardiológico más profundo.

Debbag amplía: “Cuando un adolescente busca participar en actividades de alta competencia, se agrega un ecocardiograma Doppler para identificar si hay anomalías del corazón y también la medida del tabique del ventrículo izquierdo, ya que

EL APTO MÉDICO ES MÁS QUE UN REQUISITO PARA ENTRAR EN UN ESTABLECIMIENTO DEPORTIVO: ES LA OPORTUNIDAD DE HACERSE UN CONTROL DE LA SALUD.



LOS MAYORES DE 35 AÑOS DEBEN HACERSE UNA ERGOMETRÍA PARA VER CÓMO SE COMPORTA LA PRESIÓN ARTERIAL, SI HAY ARRITMIAS O PROBLEMAS DE FRECUENCIA CARDÍACA.

ACTIVIDAD MÍNIMA SEGÚN LA EDAD

Niños, niños y jóvenes sanos de 5 a 17 años: al menos, 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa, mayormente, aeróbica. Conviene que incorporen, como mínimo, tres veces a la semana actividades vigorosas que fortalezcan los músculos y huesos.

Adultos sanos de entre 18 y 64 años: al menos, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, como actividades ocupacionales, recreativas o de ocio; desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta); tareas domésticas; juegos; deportes, o ejercicios programados. Debe hacerse en sesiones de 10 minutos, como mínimo. Dos o más veces a la semana, actividades para fortalecer los grandes grupos musculares.

Adultos sanos de 65 años o más: 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, como actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. Debe hacerse en sesiones de 10 minutos, por lo menos. Dos o más días a la semana, actividades para fortalecer los principales grupos musculares y para mejorar el equilibrio e impedir caídas.

Siempre se recomienda la consulta médica para evaluar cada caso, sobre todo, si existen enfermedades o situaciones especiales.

Fuente: OMS.



existe una enfermedad que aparece entre los 15 y los 16 años llamada 'miocardiopatía hipertrófica', que es la primera causa de muerte súbita durante el deporte en menores de 35 años". Y también, a partir de los 16, se puede agregar una ergometría (electrocardiograma con esfuerzo controlado en cinta o bicicleta) y complementar con otros estudios en caso de que algún resultado no sea normal.

Para emitir un apto médico en adultos, se indaga sobre la historia clínica y sobre antecedentes personales, como enfermedades previas, o bien familiares, por ejemplo, si existieron episodios de muerte súbita antes de los 35 años. Debbag señala, además, que se deben pedir estudios básicos de laboratorio, una placa de tórax y un electrocardiograma basal, es decir, en reposo. Y si la persona tiene más de 35 años, se debe hacer una ergometría para ver cómo se comporta la presión arterial, si hay arritmias o problemas de frecuencia cardíaca. "Si se registra alguna anomalía, se deben pedir estudios más completos, mientras que a los adultos que busquen practicar deportes de alta competencia se les piden también ecocardiogramas y monitoreo cardíaco (Holter)", agrega.

"Si vemos que, con los años, la persona presenta hipertensión o diabetes, no vamos a pedir una prueba de esfuerzo, sino

un ecocardiograma Doppler color o un eco de estrés, que consiste en hacer un ecocardiograma en reposo, luego en realizar esfuerzo en una cinta o una bicicleta, y, al finalizar, repetir el ecocardiograma para constatar cómo funciona el corazón a una frecuencia elevada", detalla el especialista.

Morend remarca que, para minimizar efectos indeseados, también deben prestar especial atención "los fumadores, que tienen mayor riesgo de padecer una afección no detectada en las arterias coronarias; las mujeres con sobrepeso o que llegaron a la menopausia, ya que son más propensas a las enfermedades vasculares; y los individuos con antecedentes de falta de aire o broncoespasmos durante la actividad física, ya que el síntoma podría orientar sobre la presencia de asma". La médica recomienda, además, que tengan cuidado las personas mayores de 45 años con antecedentes de mareo o de pérdida de conocimiento durante el ejercicio u otros momentos. "Los pacientes en tratamiento contra la epilepsia deberían evitar actividades como el tiro, la arquería, el buceo, la natación, el esquí y cualquier rutina que pueda resultar riesgosa para quien la realiza o contra terceros", concluye. ■

* Periodista.

¡UFF! ¿OTRA VEZ
LA MISMA ROPA?
MEJOR VENÍ A:

Pilchitas
ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS



PILCHITAS.COM.AR



EL MAYOR DISTRIBUIDOR DE ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

📍 Larrea 350, C1030AAH, Bs. As., CABA ✉ ventas@pilchitas.com.ar ☎ +5411 4953-1892

CONTRA EL SARAMPIÓN, SIEMPRE VACUNAS

ES UNA ENFERMEDAD MUY CONTAGIOSA QUE PUEDE TENER COMPLICACIONES GRAVES E, INCLUSO, SER LETAL. LOS CASOS AUMENTAN EN EL MUNDO, Y ESTAR VACUNADOS ES LA FORMA MÁS EFICAZ Y SEGURA DE EVITAR CONTAGIOS AL VIAJAR O POR LA LLEGADA DE PERSONAS INFECTADAS.

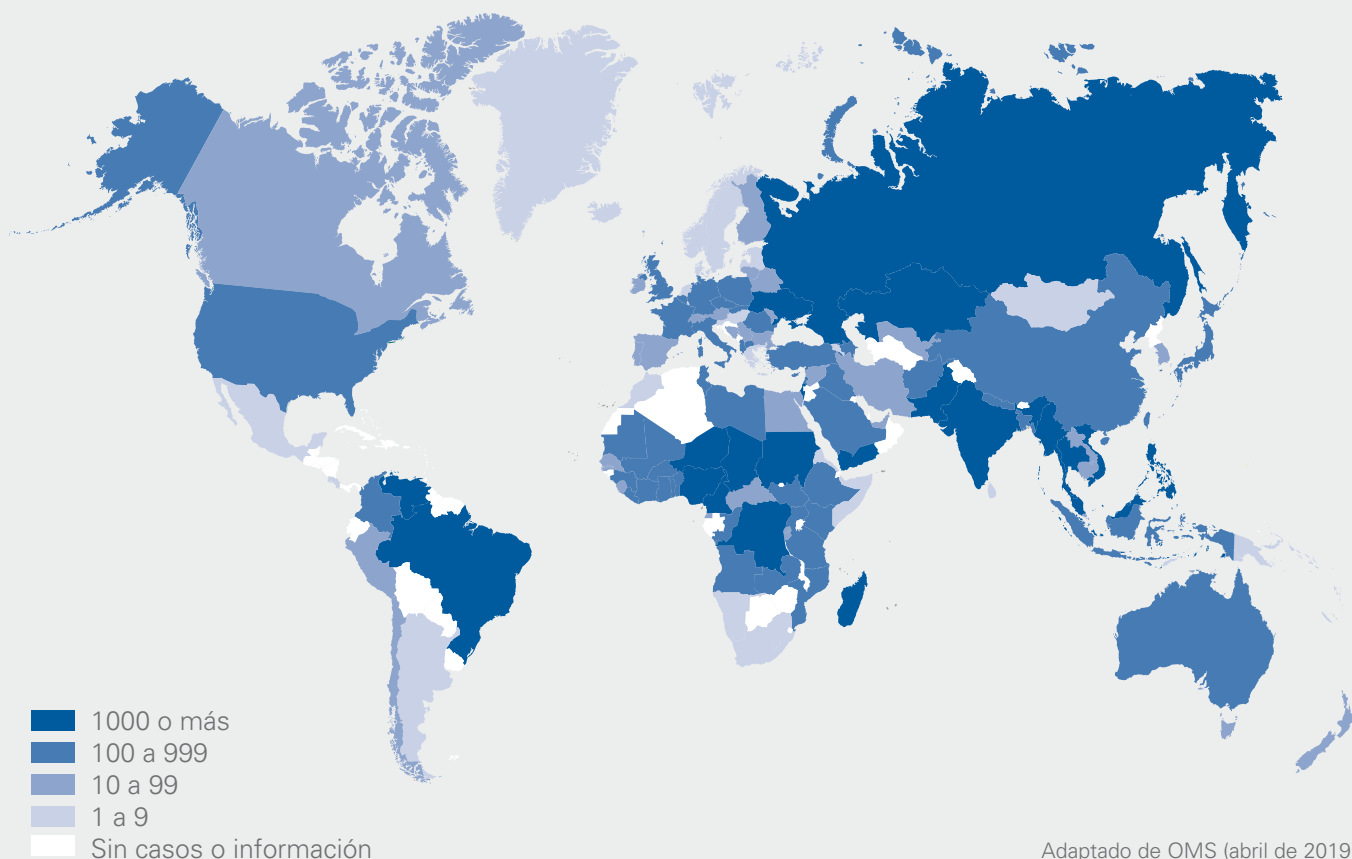
Cada vez más personas se contagian sarampión en el mundo: los casos se cuadruplicaron entre enero y marzo de 2019 respecto al mismo período de 2018. Están aumentando en todos los continentes, en países de bajos, medianos

y altos ingresos, según informa también la Organización Mundial de la Salud. La tendencia continúa por la caída de las tasas de vacunación y el movimiento de personas entre regiones. Vivamos donde vivamos, viajemos donde viajemos, vacunarse es la

forma más eficaz y segura de prevenir la enfermedad.

El sarampión es una infección viral muy contagiosa que, en ocasiones, es incapacitante y hasta causa la muerte. Produce fiebre alta, tos, rinorrea (secreción nasal),

CASOS REPORTADOS DE SARAMPIÓN



PARA EVITAR BROTES, ES NECESARIO QUE, POR LO MENOS, 95 DE 100 HABITANTES DE UNA COMUNIDAD RECIBAN DOS DOSIS DE LA VACUNA.

conjuntivitis y una erupción o brote característico en la piel y en las mucosas. Suele curarse en una semana, pero puede ocasionar complicaciones graves, como neumonía, ceguera y encefalitis (inflamación del cerebro). Se adquiere por contacto directo con las secreciones respiratorias de una persona infectada, que se diseminan cuando habla, tose o estornuda. El virus permanece en el ambiente hasta dos horas después de que la persona se retiró. [Se enferman 9 de 10 individuos susceptibles que hayan estado expuestos al contagio](#). Son susceptibles quienes no se han vacunado o no han contraído antes la enfermedad.

Es probable que no conozcamos a muchas personas en nuestro entorno cercano

que hayan tenido sarampión. Se debe al éxito de la vacunación antisarampionosa. Sin embargo, [casi todos se infectaban antes de que la vacuna comenzara a usarse de manera generalizada](#) en la década del setenta. Tanto es así que los nacidos antes de 1965 no necesitan vacunarse porque se considera que estuvieron expuestos al virus y que, por ende, adquirieron defensas contra este.

En cambio, [los que nacieron a partir de 1965 deben estar vacunados para prevenir el sarampión](#) (véase el recuadro). Así, se protegen a sí mismos y a su entorno. Para evitar brotes, es necesario que 95 de 100 habitantes de una comunidad, por lo menos, reciban dos dosis de la vacuna. En otras palabras, [si todos nos vacunamos, el virus no podrá transmitirse entre nosotros aunque llegue una persona infectada](#).

Y, por el contexto internacional, este riesgo es cada vez mayor. Si alguien viaja sin estar vacunado a una región donde hay transmisión viral, es muy probable que se contagie. Y puede regresar con la enfermedad. Si una persona no vacunada que vive en dichos países llega de visita a la Argentina, puede introducir el sarampión. Si aquí hay personas no vacunadas, el sarampión volverá a diseminarse. Ambas situaciones han ocurrido varias veces durante los últimos años.

Está científicamente comprobado que la vacuna es eficaz para prevenir la enfer-

medad y que, por supuesto, es segura. [Es un mito que pueda causar autismo](#). Esta información falsa comenzó a circular por un estudio fraudulento que no demostraba una relación de causa (vacuna) y efecto (autismo), y que ya fue totalmente desacreditado por la comunidad médica internacional. Había sido liderado por un médico inglés que tenía intereses personales en contra de la vacuna y al que se le terminó revocando la matrícula para que no pudiera ejercer. De no haber sido por la eficacia y la seguridad de la vacunación ininterrumpida durante décadas, América no habría llegado a ser declarada en 2016 la primera región del mundo [libre de sarampión](#). Pero hoy el panorama es otro, y solo podemos repetir ese gran logro si transitamos el mismo camino: [seguir vacunándonos](#). ■

Asesoramiento médico: Dr. Pablo Elmassian.
Médico infectólogo de STAMBOULIAN.

CÓMO PROTEGERSE

Vacunación habitual

- Existe en dos combinaciones: la vacuna triple viral protege contra el sarampión, la rubéola y las paperas. En ocasiones, en el sector público se usa y ha usado la vacuna doble viral, contra el sarampión y la rubéola.
- **Niños de 1 a 5 años:** deben tener **una dosis** de la vacuna triple viral.
- **Niños mayores de 5 años, adolescentes y adultos:** deben tener **dos dosis** de doble viral o de triple viral, o una dosis de cada una.
- Para todos, las vacunas son **gratuitas y obligatorias** por estar incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación.
- **Personas nacidas antes de 1965:** no necesitan vacunarse.
- No pueden vacunarse las embarazadas ni las personas con bajas defensas.

Viajes al exterior

- Asegurarse de tener completo el esquema de vacunación según la edad.
- **Si faltan dosis, deben aplicarse, al menos, 15 días antes de viajar.**
- **Niños de 6 a 11 meses que viajan a zonas con transmisión del virus:** deben recibir **una dosis** de la vacuna triple viral. Luego, deberán recibir también las dos dosis del Calendario, a los 12 meses y a los 5 años.
- **Niños menores de 6 meses:** no pueden vacunarse, por lo que se recomienda aplazar o reprogramar los viajes.



AL BORDE DEL DESBORDE

LAS MANIFESTACIONES DE IRA SON UN RASGO DE ESTOS TIEMPOS Y DAÑAN A QUIEN “EXPLOTA” Y A SU ENTORNO. ¿SE APRENDE A PREVENIR LOS ARREBATOS? ¿CUÁNDO SE NECESITA ORIENTACIÓN PROFESIONAL?

Miguel Ekizian*

En América Latina y, en particular, en nuestro país, estamos viviendo tiempos en que **las expresiones de ira son cada vez más habituales**. Las encontramos a diario, y esto se refleja en **todas las actividades cotidianas**: individuales, familiares, ciudadanas, artísticas y políticas.

Reaccionar frente a un suceso adverso, enojarse, no es malo; por el contrario, es un mecanismo que poseemos como seres humanos y que evidencia que algo o alguien ha ido más allá de los límites y que lo que está haciendo no es bueno según nuestra creencia. Sin

embargo, **la expresión desmedida de esta respuesta es lo que desnaturaliza** a propios y extraños. Con mayor frecuencia, esa conducta iracunda o furia **se manifiesta con las personas más cercanas** (pareja, padres, hijos, compañeros de trabajo, amigos).

Sin lugar a dudas, el estrés, la pérdida de la calidad de vida, la desesperanza, la incertidumbre, el desempleo, la sensación de haber quedado fuera del sistema, la pérdida de valores absolutos para la vida, tiempos acotados y presiones contribuyen a la [naturalización de conductas hostiles e irritables entre las personas](#). Se generan así cada vez más situaciones de furia y violencia ciudadana.

Las diferentes especialidades ligadas a la salud mental, como la psiquiatría, la psicología y la neurobiología, intentan abordar lo que le sucede a quien responde con un ataque de ira y protagoniza episodios de violencia en sus variadas manifestaciones. Hoy sabemos que participan diferentes áreas del cerebro (sistema límbico) y algunos neurotransmisores (en especial, la serotonina), y que se perturba el equilibrio de los sistemas cerebrales que nos permiten vivir de maneras adaptadas con uno mismo y con los demás.

El ataque de ira es, precisamente, una forma patológica de vida con dos grandes efectos. Por un lado, se genera una [“implosión” que afecta el propio cuerpo, la mente](#)

y las emociones. Por ejemplo, se vincula esta conducta con enfermedades cardiovasculares –se confirmó que incrementa hasta tres veces el riesgo de infarto agudo de miocardio– y digestivas, como gastritis recurrentes y colon irritable, entre otras tantas. La persona también experimenta culpas, resentimientos, sentimientos de venganza, inadecuación permanente, desamor. Por otro lado, ocurre la [“explosión” que repercute en el entorno](#) (violencia psicológica, física, conductas antisociales).

El ataque de ira aparece o no. Cuando lo hace, la mente y el cuerpo reaccionan disparando mecanismos hormonales, cerebrales, cardíacos, respiratorios, etcétera. Se disponen para la lucha o para la huida. Cuando esto sucede, es muy difícil el control, entre otros motivos, porque se ha disparado una conducta irracional, animal, predatoria y en cascada...

Cuando se manifiesta el ataque de ira, ya es tarde. Por eso, [nuestro objetivo debe ser prevenirlo](#) y no solo atender el momento en que se genera (es casi imposible de frenar) y la rehabilitación, que nunca es completa. Muchas veces, los daños son irreparables.

LAS SITUACIONES QUE GATILLAN EL ATAQUE DE IRA SUELEN SER PEQUEÑECES O “PAVADAS” QUE NO JUSTIFICAN LA MAGNITUD DE LA CONDUCTA.

Señales de alerta

¿Cómo podemos reconocer la dimensión del problema y si hay causas médico-psicológicas relacionadas que requerirán la ayuda de un especialista? Es importante que la persona restablezca la comunión consigo misma entendiendo [cuáles son las verdaderas razones del enojo](#), ya que, en

EDUARDO GULESSERIAN PROPIEDADES

Con verdadera vocación de servicio.

Av. Córdoba 4702 Esq. Malabia (C.A.B.A.) • Tel. (54) (011) 4773 - 1717
egpropiedades@fibertel.com.ar • www.eduardogulesserian.com.ar



ES POSIBLE QUE LA PERSONA PADEZCA UN TRASTORNO DE PERSONALIDAD LLAMADO "EXPLOSIVO INTERMITENTE" Y QUE REQUIERA AYUDA MÉDICO-PSIQUIÁTRICA.

general, **la explosión no es una respuesta al verdadero problema**. Es más, la mayoría de las veces, las situaciones que gatillan el ataque de ira suelen ser **pequeñeces o "pavadas" que no justifican la magnitud de la conducta**.

Es posible que la persona padezca un trastorno de personalidad llamado "explosivo intermitente" y que **requiera ayuda médico-psiquiátrica** en las siguientes circunstancias:

- Si las erupciones explosivas ocurren de repente, casi sin advertencia, y duran 30 minutos o más.
- Si los episodios transcurren con suma frecuencia o están separados por semanas de no agresión.
- Si la persona está irritable la mayor parte del tiempo o es impulsiva o agresiva de manera crónica.
- Si antes de los ataques siente ira u opresión en el pecho; si tiene pensamientos acelerados, palpitaciones, la vista como fija en un punto o temblores; si grita; si se golpea a sí misma o golpea objetos o personas.
- Si tiene arrebatos verbales sin medir las posibles consecuencias.
- Si hay peleas físicas, amenazas, etcétera.

El trastorno explosivo intermitente se debe a razones psicológicas-ambientales o genéticas, a trastornos psíquicos cerebra-

les o la combinación de estos, que deben evaluarse. En general, las variaciones del humor y el consumo de alcohol o de otras sustancias adictivas contribuyen a la complejidad del cuadro.

Somos, como personas, el resultado de la interacción de nuestros genes (temperamento) y de nuestro aprendizaje desde que nacemos (carácter) en relación con el ambiente donde nos desarrollamos. Adquirimos rasgos de personalidad y de conducta que **podemos ir modificando con nuestros propios recursos o adquiriendo nuevos con una guía profesional**. Siempre requerirá nuestro protagonismo.

¿Cómo evitamos llegar al límite y que se dispare la ira? Cuando es una tendencia o un problema cotidiano, aprender y autoayudarse es un desafío posible (véase el recuadro). **Todas las terapias trabajan con la relajación, y la ciencia confirma cada vez más la importancia de la espiritualidad**, no solo entendida desde la religión. Finalmente, es importante tener presente que la vida es hermosa, única, irrepetible y que vale todo esfuerzo bien dirigido para afrontar las dificultades diarias. Debemos **aprender a confiar y a desarrollar valores** que nos enriquezcan. ■

* Médico psiquiatra y psicoterapeuta. MN: 72.381.

ALGUNOS CONSEJOS

- Aprender a pensar antes de hablar, y usar esos instantes para ordenar el contenido de las ideas que vienen y buscar maneras no ofensivas de expresarlas.
- Expresar la bronca o el dolor una vez que la tranquilidad está presente en la conversación, para cerrar el momento.
- No usar términos absolutos, como "nunca", "siempre", "todo", "nada", que la mayoría de las veces no reflejan la realidad.
- Aprender a usar el humor en el trato cotidiano sin ser sarcástico ni irónico.
- Aprender a desarrollar una personalidad generosa y disfrutar la posibilidad de serlo sin esperar la devolución.
- Cambiar el estilo de vida sedentario haciendo ejercicios aeróbicos frecuentes (caminar, trotar, nadar, bicicleta).
- Ver la dimensión espiritual y trascendente en los actos diarios, y afirmar valores para la vida.
- Cultivar un tiempo de meditación personal para reflexionar.
- Aprender a perdonar y a pedir perdón. Servirá para no guardar rencor y dará sanidad al pensamiento al no acumular raíces de amargura.
- Aprender a cultivar la amistad.
- Buscar ayuda, desde amigos y familiares hasta profesionales de la salud mental, cuando uno sienta que no puede a solas.

V. URQUIZA
OLAZÁBAL 5670

TU DIAGNÓSTICO ES LO MÁS IMPORTANTE

SERVICIOS CON TURNO:

- Resonancia Magnética
- Mamografía Digital
- Densitometría Ósea
- Ecografía y Doppler

SERVICIOS DISPONIBLES SIN TURNO:

- Tomografía Computada Multislice •
(sin contraste)
- Radiología Odontológica •
- Radiología General •



**DIAGNOSTICO
MAIPU** 

LÍRICO URBANO

¿QUIÉN SOS? ES SU ÚLTIMO LIBRO-DISCO CON EL GUITARRISTA LUCAS SEDLER. ADEMÁS, UNA OPORTUNIDAD PARA CONVERSAR SOBRE EL PAPEL ACTUAL DEL POETA, LA INSPIRACIÓN, LA ESCRITURA Y MUCHO MÁS.

Soledad Llarrull

Santiago Kovadloff cree que la poesía debe ser leída vocalmente. Y al otro lado del teléfono se lo escucha tan indiscutible como fue antes la experiencia de *¿Quién sos?*, su nuevo libro-disco de poemas musicalizados por Lucas Sedler, con el acompañamiento de otros músicos. “En la ‘banda’ de los líricos urbanos, yo soy un cantante más cuando leo mis poemas, soy un intérprete, es decir, trato de infundirles la intensidad tonal como si se tratara –y, de hecho, creo que se trata– de una partitura que ejecuto con la voz”, continúa. Se toma un tiempo para responder qué imagina que esa propuesta genera en el otro y arriesga: “Lo que el lector capta como una invitación a la comprensión y a la vivencia propia del poema es la intensidad de esa lectura”. Así la profundiza en esta entrevista con *Reflexiones*.

¿Qué papel piensa que juega el poeta en el mundo actual?

La poesía ha tenido desde siempre una misma función y distinta suerte según el tiempo en el que le tocó manifestarse. Esa función es la de sustraer la realidad, o lo que por ella entendemos, a la obviedad, la costumbre, el prejuicio o la indiferencia que forman el repertorio de actitudes apáticas ante esa realidad que está conformada por las cosas cotidianas con las que convivimos, o bien por los seres que forman parte de nuestra trama afectiva, o bien por la sociedad en que nos toca actuar. Entonces, la poesía siempre viene a decirnos que la realidad puede recuperar su significado prístino, su presencia primigenia, su semblante innovador y no solo habitual. Las palabras no necesitan para eso ser extrañas a las que utilizamos a diario, sino estar conjugadas por la magia, el talento y el oficio de quien las ejerce como poeta.

En ese sentido, la densidad, el prejuicio, la costumbre o la indiferencia que, por un motivo u otro, nos arrastra a entablar con las cosas que nos rodean una relación superficial o habitual, excesivamente habitual, no ha cambiado mucho, puesto que los hombres siempre han necesitado estabilizar los significados de las cosas, convirtiéndolos en previsibles y perdurables. Pero, a fuerza de perdurables y previsibles, terminan por volverse indiferentes, justamente, y materia de una presunción

“LA POESÍA SIEMPRE VIENE A DECIRNOS QUE LA REALIDAD PUEDE RECUPERAR SU SIGNIFICADO PRÍSTINO, SU PRESENCIA PRIMIGENIA, SU SEMBLANTE INNOVADOR Y NO SOLO HABITUAL”.

peligrosa, que es la de creer que los significados de que disponemos corresponden sin más a la naturaleza de las cosas. Entonces, también le diría que este tiempo no es particularmente original con respecto a lo que puede motivar la irrupción del poema y sus propuestas. Además, es innegable que, al igual que otras artes, la poesía es un ejercicio de paciencia y un ministerio enigmático, puesto que la vocación creadora no se manifiesta en respuesta a un deseo o a lo que podríamos llamar “una resolución voluntaria”. Es una conjunción entre una aptitud misteriosa, como cualquier vocación, y una tenacidad excepcional para trabajar y elaborar con infinita paciencia las sugerencias que pueden traernos algunas palabras y la visión de las cosas.

Existe la creencia de que escribir poesía es un “don externo” que le es dado solo a quienes reciben la visita de musas. ¿Es, en cambio, un trabajo interno sobre la propia sensibilidad por lo cotidiano?

La idea de las musas como elemento externo es muy antigua y, hasta cierto punto, también venerable, pues remite a la evidencia de que la voluntad humana no basta para encontrar la inspiración. No es que uno, si la quiere, la obtiene. Pero no

cabe duda de que, en la visión que hoy tenemos de lo que es la estructura psíquica del sujeto, preferimos creer que es esa trama interior de la persona la que, en virtud de su sensibilidad y aun, si se quiere, de su propia patología o de sus rasgos psíquicos, de alguna forma contribuye a disponerse a una percepción que luego se traduce en palabras bienhechoras para el poeta y capaces de traducir una vivencia no convencional de las cosas. Yo creo, por mi propia experiencia, que la inspiración existe, es decir, es una mirada infrecuente, luminosa que de pronto nos permite acceder a la realidad mediante una carga emotiva infrecuente o no convencional. Pero, al mismo tiempo, creo que se relaciona, más que con entidades superiores, musas o divinidades externas, con la misteriosa posibilidad que un individuo tiene a lo largo de su vida de sentirse convocado por una vocación.

¿Quién es el “yo” de sus poemas? ¿Es propio o ajeno, comparable a un narrador en primera persona?

Sabe usted, yo creo que la primera persona del poema, en parte, es biográfica; pero, fundamentalmente, responde a las necesidades que el texto plantea. Muchas veces, lo que yo desarrollo en un poema como visión, digamos, del mundo no es literalmente aquella que tengo, sino aquella

que el poema me pide que tenga. Y, en ese sentido, tiene usted mucha razón, es un personaje el que irrumpe en el poema. Y la propensión de los lectores a creer que lo que están leyendo es una verdad –digamos– confesional del sujeto que escribe desconoce que el poeta es, fundamentalmente, alguien que está al servicio de su poema, y no el poema al servicio de una confesión.

Con el título *¿Quién sos?*, ¿nos interpela a los lectores o nos ofrece una respuesta algo que usted se preguntó en algún momento?

Es una invitación que Lucas Sedler y yo quisimos formularle al oyente y al lector: acerquate a lo que hemos hecho diciéndonos de vos todo aquello que sea consecuente con la entrega que nosotros hacemos de nosotros a través de lo que te damos en este disco. Es decir, venimos a escucharte, ofreciéndote lo que tenemos para decirte.

¿Cómo fue el proceso de musicalizar estos poemas?

Compusimos los temas musicales del siguiente modo: Lucas, que es un guitarrista de exquisita sensibilidad y muchísima profesionalidad, ya cerca de los 30 años, pero muy experimentado como artista ejecutante y como compositor de *blues*, me traía las primeras configuraciones me-



Este es el segundo proyecto literario-musical de Sedler, exguitarrista de Memphis la Blusera, y Kovadloff.



El lanzamiento del proyecto se hizo en el CCK, en Buenos Aires.

lógicas en las que solía inscribir su lectura de mis poemas y ponía a mi consideración la línea de desarrollo de sus temas. Y, en general, debo decir que a mí me parecía que su interpretación musical de lo que yo había escrito era muy convincente. Yo no intervenía en la composición de los temas, pero sí le manifestaba mi preferencia por una u otra línea melódica.

Una de sus poesías canta sobre un amor a las peras que no ha sido siempre igual. ¿Qué le sucedió a usted con la escritura?

Es una pregunta preciosa. Tengo 76 años, o sea, estoy en la etapa final de mi vida, pero la intensidad de mi vocación literaria no ha cedido, es un amor invicto. Yo empecé a escribir muy jovencito, a los 13 años, a más tardar, a los 14. Y, desde entonces, el amor a la poesía y al ensayo, como géneros propios, pero a la literatura, en conjunto, y a la filosofía, en particular, no ha declinado. Es uno de esos raros amores constantes, que no se ha deteriorado ni ha languidecido. Es una victoria enorme sobre el tiempo.

Justamente, “somos tiempo” es una de sus conocidas reflexiones, y el tiempo está muy presente en estos poemas. Pero ¿podrían ser ellos atemporales?

Es difícil augurarle a la propia poesía el porvenir que, a veces, uno sueña: que sean poemas que perduren en el tiempo y que

su significación no se vea debilitada por el transcurso de los años. En general, la poesía que yo, al menos, admiro más no tiene edad. Leer un poema de Virgilio, de Horacio, de Catulo o un poema de cualquiera de los grandes poetas griegos, incluidos en la idea de poeta los trágicos griegos, es leer propuestas expresivas que no están deterioradas por el paso del tiempo, aunque su configuración formal pueda revelar un estilo propio de una época. Los sonetos de Lope de Vega siguen siendo tan intensos para mí como puede ser un poema de Roberto Juarroz hoy.

¿Usted borra, tacha o reescribe?

(Risas). Tacho muchísimo. Para mí el momento erótico por excelencia de la escritura es tachar. Y le digo esto porque, al tachar, uno se libera de un error y vive ese instante fulgurante, brevísimo pero muy intenso, de creer que liberarse de un desacierto es estar al borde de una expresión acertada. Y no siempre es así. Tachamos para volver a tachar. Por eso, le decía antes que la composición de un texto requiere una infinita paciencia que, a veces, los días, sucesivamente, van ayudando a configurar en expresiones más certeras. La corrección es un deleite para mí. Es tal vez el momento más interesante de la escritura, que empieza por ser un momento espontáneo, una nota convulsiva, rápida y volcada sobre un papel en las circunstancias que parecen

“ESTOY EN LA ETAPA FINAL DE MI VIDA, PERO LA INTENSIDAD DE MI VOCACIÓN LITERARIA NO HA CEDIDO, ES UN AMOR INVICTO”.

más reñidas con el trabajo artístico. Pero después comienza, con el desarrollo del texto, la posibilidad de ir escuchando la propuesta que nos hace como para desplegarse y, cuando ya está desplegado, abierto, comienza la tarea del artesano, del corrector. Siempre que uno lee algo que ha publicado, no deja de encontrarse con una posibilidad de perfeccionamiento de lo que ya dio a conocer. Borges decía que uno publica porque se ha cansado de corregir, no porque haya terminado de hacerlo. ■

PARA LEER Y ESCUCHAR

Título: *¿Quién sos?*

Autores: Santiago Kovadloff y Lucas Sedler.

Ilustrador: Juan Sáenz Valiente.

Año: 2019.

Editorial: Tetraedro Ediciones.



*Cuidar la seguridad de tus alimentos
es la mejor medicina*



Fabricantes y distribuidores de láminas y envases descartables para alimentos,
en los materiales PSE, PET, PP, PSAI, BOPS y tecnología MAP.

55 años en el mercado incorporando
tecnología a la industria alimentaria

BX BANDEX

t. 5411 4122 5000

w. www.bandex.com.ar

e. ventas@bandex.com.ar



POR EL OZONO Y MÁS

EL AGUJERO SOBRE LA ANTÁRTIDA PODRÍA CERRARSE HACIA 2060 GRACIAS AL PROTOCOLO DE MONTREAL Y SUS ENMIENDAS. ESTE COMPROMISO GLOBAL TAMBIÉN FRENÓ LA EMISIÓN DE GASES DE EFECTO INVERNADERO, Y SE NECESITA AÚN MÁS PARA MITIGAR EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD HUMANA.

Soledad Llarrull

Desde que Mario Molina y Sherwood Rowland postularon que las emisiones de clorofluorocarbonos (CFC) podían destruir la capa de ozono hasta que científicos británicos observaron, a esa altura, un “agujero” sobre la Antártida, transcurrió poco más de una década. Era 1985, y la sociedad ya se movilizaba para frenar el impacto de los CFC, usados globalmente en sistemas de aire acondicionado, heladeras, espumas aislantes, aerosoles. Gracias al compromiso de los gobiernos que sobrevino, **el agujero de ozono se ha ido recuperando, aunque se forma aún cada primavera, y podría cerrarse hacia 2060**, según la última evaluación científica del agotamiento del ozono.

“Si bien siempre se habló del agujero estratosférico, y ahí sí hay una recuperación real, **existe todavía una deficiencia en niveles [de ozono] un poco más bajos** y, en principio, **no hay vista de una tendencia a recuperarse**. Es importante discriminarlo”, aclara, cauta, Gabriela Lakkis, doctora en Física, investigadora de la Universidad Tecnológica Nacional y una de los cuatro científicos argentinos que participaron como revisores del informe, a cargo de la ONU, la NASA y otras entidades.

Según explica, para pronosticar el posible cierre, se usaron unos sesenta modelos matemáticos. “Nos basamos en mediciones que no son sencillas de tomar y con modelados difíciles de ajustar. Hay incerteza en cuanto a la capacidad de daño o, incluso, en el período”, agrega.

TODAVÍA SE EMITEN HCFC PORQUE LOS PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO, ENTRE ELLOS, LA ARGENTINA, TERMINARÁN DE SUSTITUIRLOS ENTRE 2030 Y 2040.

Cerca del 90 % del ozono se encuentra en la estratósfera, la región atmosférica que comienza a 10 kilómetros, aproximadamente, de la superficie terrestre. La franja enriquecida en este gas es la capa de ozono, que se extiende sobre todo el planeta, pero varía en altitud y espesor. El ozono estratosférico se forma a partir del oxígeno, en una reacción química mediada por la radiación solar UV. Por eso, se genera más en la zona de los trópicos.

El 10 % restante de ese gas se distribuye en la tropósfera, la zona inferior y en contacto con la Tierra. Al ozono natural se suma allí el que es consecuencia de la contaminación humana. Contribuye al calentamiento global y tiene efectos dañinos en las personas, las plantas y otras formas de vida.



A la tropósfera se emiten también los gases que agotan el ozono estratosférico y que contienen átomos de flúor, cloro, bromo y yodo. Se distribuyen por toda esa región, debido a los vientos y a otros movimientos del aire. Además, estas corrientes los transportan hacia la estratósfera, donde, también por efecto de la radiación UV, generan especies químicas muy reactivas, “ávidas” de ozono. Molina y Rowland habían hipotetizado que un solo átomo de cloro podía destruir hasta cien mil moléculas de ozono en una reacción en cadena. Las condiciones climáticas sobre los casquetes polares favorecen este proceso.

Con la adopción en 1987 del Protocolo de Montreal sobre Sustancias que Agotan la Capa de Ozono y con sus sucesivas enmiendas, los Estados se comprometieron a **reducir de forma gradual la producción y el consumo de distintos gases dañinos**, entre ellos, los CFC y, de uso equivalente, los hidroclorofluorocarbonos (HCFC); los halones (empleados en extinguidores

de incendios), y el bromuro de metilo (en pesticidas). Aunque sus concentraciones en la atmósfera bajaron de modo notable, **todavía se emiten HCFC porque los países en vías de desarrollo, entre ellos, la Argentina, terminarán de sustituirlos entre 2030 y 2040**. Además, durante la última evaluación científica también **se detectó un imprevisto aumento mundial de emisiones del CFC-11** (no se ha podido identificar los países responsables, pero se sabe que en Asia oriental lo emiten), y la liberación de otras sustancias nocivas.

“Por la circulación que tiene la atmósfera, lo que se emite en alguna parte se transmite [a otras]. Si no [fuera así], los países que han emitido toda su vida serían los únicos perjudicados, y el resto estaríamos dentro de [los efectos de] nuestra emisión.

Lamentablemente, no es así, y las consecuencias las pagamos todos, las paga el planeta”, recuerda Lakkis. Si bien afirma que **algunas emisiones estaban previstas en el marco de la aplicación del Protocolo de Montreal**, quizá, **no se tenía noción de que el impacto podía ser tan contundente en vistas a recuperar todo el ozono atmosférico**. “No hay nada lineal en la atmósfera, la dinámica es compleja. El problema que tenemos es que **la destrucción puede ser muy rápida, pero la recuperación no**. No es lo mismo dejar de emitir y suponer que uno va a recuperar al mismo tiempo”, agrega.

Contra la crisis climática

La posibilidad de que el agujero de ozono se cierre dentro de varias décadas es solo una parte del aporte del Protocolo de Montreal. “Ha logrado su objetivo original [...]. Pero sus efectos no han terminado ahí: también **ha hecho más que cualquier otra medida hasta el momento para mitigar la crisis climática**”, destacó Molina al cumplir-



GRACIAS A LA ENMIENDA DE KIBALI, SE PODRÍA EVITAR QUE LA TEMPERATURA MUNDIAL AUMENTE ENTRE 0,2 °C Y 0,4 °C HACIA 2100.

se 30 años de la adopción de ese tratado de la ONU, el único, junto con las primeras cuatro enmiendas, ratificado por los 197 Estados miembro. Por eso, para el científico, cuya advertencia sobre los CFC fue cuestionada al principio, pero le terminó valiendo el Premio Nobel, es uno de los acuerdos más exitosos de la historia.

Lakkis coincide con él: “Fue un consenso muy fuerte y fue validar también los informes y los trabajos científicos, si bien siempre hay sectores que no convalidan. Fue el gran paso que dio la civilización, si es que a esta altura estamos con posibilidades de tener un gran paso”.

Además de agotar el ozono, las sustancias que regula el Protocolo son gases de efecto invernadero. Algunas tienen un potencial de calentamiento global miles de veces superior al del dióxido de carbono. Por eso, para algunos científicos, el tratado para detener estas emisiones ha generado más beneficios contra la crisis climática que el propio Protocolo de Kyoto, con mucho menor acatamiento internacional.

En esta línea se sitúa la Enmienda de Kibali, la última hecha al Protocolo de Montreal, en 2016. Su objetivo es terminar por reducir gradualmente hacia mediados de siglo la producción y el consumo de los hidrofluorocarbonos o HFC, usados ahora en reemplazo de los CFC y HCFC, ya que no agotan el ozono. Pero son también gases de efecto invernadero. Para esto, se están desarrollando tecnologías alternativas, sostenibles, para el sector de refrigeración y aire acondicionado con refrigerantes naturales en vez de HFC.

La Enmienda de Kibali entró en vigencia en 2019 para los países desarrollados y

dentro de cinco a nueve años será el turno de los restantes. Al cierre de esta nota, había sido ratificada por 72 países, no aún por la Argentina. “En principio, las políticas nacionales han sido tendientes a adherir a este tipo de decisiones. Yo supongo que, por los pedidos de asesoramiento que suelen hacer desde las instituciones gubernamentales, se hará”, vaticina Lakkis.

Gracias a la Enmienda de Kibali, se podría evitar que la temperatura mundial aumente entre 0,2 °C y 0,4 °C hacia 2100. Será un aporte significativo en el contexto del Acuerdo de París, de 2015, para que durante este siglo el aumento de la temperatura global no supere los 2 °C respecto de los niveles preindustriales.

“No sé si es suficiente, pero es un paso muy importante hacia lo que tenemos que conseguir –opina Lakkis–. Reducir 0,4 °C, en promedio, implica reducir grandes brechas de temperatura en diferentes lugares del mundo. Se podrá saber a medida que vayamos evaluando cómo reacciona la atmósfera”.

Si bien concuerda en lo fundamental que ha sido la política para recuperar el ozono, Lakkis considera que la sociedad debe implementar mayores cambios con conciencia ambiental. “Hay que plantearse una forma distinta de producir, de entender la competitividad. Y eso implica un proceso cultural muy importante. El cambio climático no es un tema aislado, relacionado solo con lo científico, sino que involucra a todos los sectores, desde cómo produce una comunidad indígena hasta la forma de competitividad económica y el PBI de un país”, continúa. También apunta a un consumo más consciente, por ejemplo, con electro-

domésticos más ecológicos y sin derroche energético, además de reciclar y reusar. Al respecto, Lakkis no pierde la esperanza: “Estamos en el buen camino, sobre todo, para concientizar a los que vienen detrás nuestro”. ■

LA RECUPERACIÓN EN CIFRAS

10 veces mayor al actual habría sido el agotamiento del ozono hacia 2050 si no se hubiera aplicado el Protocolo de Montreal para detenerlo.

99 % de las emisiones mundiales de sustancias agotadoras del ozono ya han cesado.

135.000 millones de toneladas es el equivalente de CO₂ que se habría emitido al ambiente entre 1990 y 2010 de no haber frenado el uso de esas sustancias, que son también gases de efecto invernadero.

45.000.000 de casos de cataratas, al menos, se habrán evitado solo en los EE. UU. cuando se complete la aplicación del Protocolo de Montreal, gracias a la recuperación de capa de ozono, que filtra los rayos UVB.

280.000.000 de casos de melanoma y otros cánceres de piel se habrán prevenido por el mismo motivo también en ese país.

Fuentes: ONU Medioambiente y Departamento de Gobierno de los EE. UU.



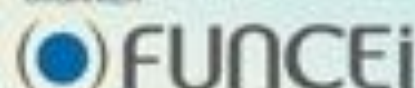
Un encuentro entre Profesionales de la Salud



STAMBOULIAN
TALKS

ON LINE
Teleconferencia
Interactiva

ORGANIZA



FUNDACION CENTRO DE ESTUDIOS PSICOLÓGICOS
PRESIDENTE: Dr. DANIEL STAMBOULIAN

 www.youtube.com/user/FUNCEi |  www.facebook.com/stambouliantalks
 stambouliantalks@stamboulian.com.ar



TESOROS TUNESINOS

DEL MEDITERRÁNEO AL SAHARA, ESTE PAÍS AFRICANO CAUTIVA CON SU ARQUITECTURA, SUS COSTUMBRES Y PAISAJES. UN RECORRIDO EN PRIMERA PERSONA PARA DESCUBRIR UN OASIS, INTERNARSE EN EL DESIERTO Y VISITAR CASTILLOS BEREBERES.

Texto y fotos: Diego Llarrull*

Los taxistas se pelean por llevarnos apenas nos ven salir del aeropuerto de Túnez. Discuten en árabe, lengua oficial, pero usan el francés con los turistas. En el camino, la ciudad revela otros contrastes. Es costera pero árida, una especie de paisaje cuyano frente al mar. En los bares, solo hay hombres; menos ociosos, las mujeres parecen ir y venir por las calles para cumplir tareas y nada más. Casi todos se visten más relajados que en otros países islámicos y a los visitantes nos permiten manejarnos con libertad. Tal vez por eso y, más aún, por tanto que ofrece entre el Mediterráneo y el Sahara, la República Tunecina viene de celebrar en 2018 el mejor año turístico de la década.

No había por qué esperar que en octubre Sidi Bou Saïd fuera tranquila. Quienes recomiendan visitar esta localidad cercana a Túnez también le atribuyen un único defecto: ¡que tantas personas sigan ese consejo! En invierno tiene unos cinco mil habitantes, pero hacia el verano la cifra se multiplica por 30 entre turistas, residentes y mercaderes. Son hábiles en extremo para convencerte de que les compres: uno intenta pasar rápido, pretendiendo que no escucha, y ellos igual te elogian, te preguntan de dónde venís y se las arreglan para mostrarte todo lo habido y por haber. Por supuesto, hay que regatear (se aprende ya en el primer taxi). No se vende dinero de la República Tunecina fuera de ella. Las monedas y los billetes son preciosísimos, de colección (u otro posible *souvenir*).

Cuando uno se adapta a la vorágine y deambula por las callecitas de Sidi Bou Saïd, descubre por qué resulta tan atracti-

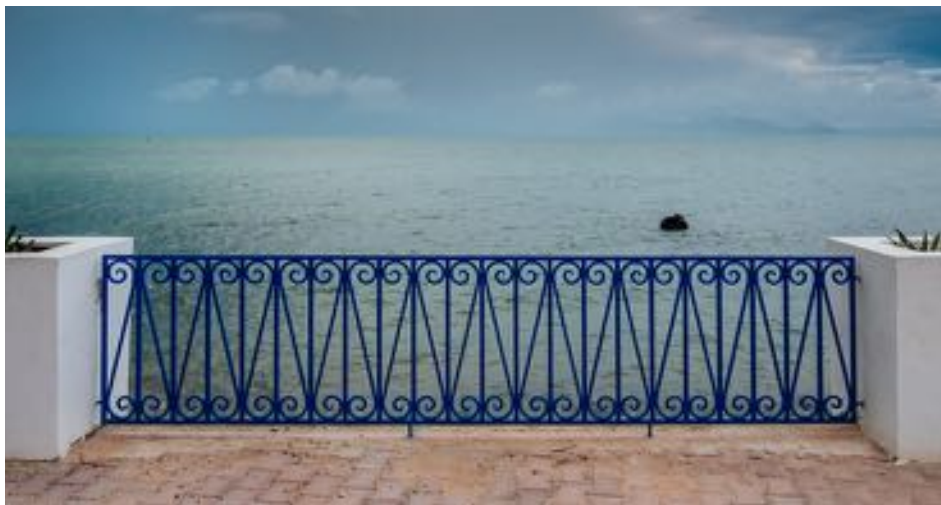
va. La vista del golfo de Túnez desde este pueblo atalaya es extasiante, las tonalidades marinas combinan a la perfección con el azul-celeste uniforme de las puertas, las ventanas, las rejas. Las casas –todas blancas– transmiten mucha paz. De hecho, este lugar se había elegido para edificar un *ribat* o monasterio fortificado al momento de la conquista árabe. Sobre sus ruinas se construyó después el faro actual; por eso, esta población recibió el nombre de Djebel Manar ('la montaña del faro'). Sidi Bou Saïd fue un místico que se instaló en la zona a principios del siglo XIII, y se convirtió tras morir en el santo patrón del pueblo, que adoptó su nombre en el siglo XIX.

Hay mucho más para ver: cafés famosos; galerías de arte; negocios de antigüedades y artesanías. Al descender, se llega al puerto deportivo, con bares, restaurantes y hoteles. Otra visita habitual es el Ennejma Ezzahra o Palacio d'Erlanger, la

primera joya arquitectónica declarada monumento histórico después de la independencia tunecina y sede actual del Centro de las Músicas Árabes y Mediterráneas.

Un oasis de entrada al desierto

Tozeur, capital de la región del Jerid ('país de la palmera'), es una puerta hacia el Sahara por su aeropuerto internacional –llegamos desde Túnez en un avión con hélice y aires de los setenta– y por tradición: fue un centro comercial neurálgico en la ruta de las caravanas transaharianas. Se ubica en uno de los oasis más famosos del mundo: un palmar de 100 hectáreas con un carácter casi religioso para este país. Puede recorrerse a pie, en bicicleta o, como nosotros, en *bus*. Sus 400.000 ejemplares producen los mejores dátiles del mundo, la variedad Deglet Nour. Son grandes, pastosos y muy dulces, y se sirven en absolutamente todas las comidas.



Vista al mar desde la colina donde se ubica Sidi Bou Saïd, epicentro turístico.



Oasis montañoso en Chebika.



Chott el Jerid, desierto de sal, creador de espejismos.



Antiguo castillo o ksour del desierto convertido en hotel.

ENTRE PAISAJES MONTAÑOSOS Y RUINAS DE PUEBLOS TAN ANTIGUOS COMO LOS BEREBERES, LA GENTE HACE FILA PARA TOMAR AGUA DE GRANADINA EXPRIMIDA AHÍ MISMO.

Las poblaciones del Jerid tienen una arquitectura y ornamentación típica: casas grandes de ladrillos color ocre, cocidos al sol, que sobresalen o se retiran del plano de la pared, y trazan así motivos geométricos. “Parecen los dibujos de las alfombras y de distintos tejidos locales. Tendrían, probablemente, un origen bereber”, explica una página turística. Empezamos a ver la influencia de esa etnia.

Tozeur es el punto de partida hacia los oasis montañosos del norte. Hay que cam-

biar de vehículo: un Toyota Land Cruiser de los ochenta. Los pilotos manejan a alta velocidad y de manera bastante arriesgada, pero con absoluto control. Rien mientras ondeamos sobre la arena. Entre paisajes montañosos y ruinas de pueblos tan antiguos como los bereberes, la gente hace fila para tomar agua de granadina exprimida ahí mismo. Oro en el desierto.

Pasamos por Mos Espa, ciudad de fantasía abandonada que sirvió para recrear Tatooine en *La guerra de las galaxias*. Poco *marketing*, solo un puesto de venta de objetos turísticos. Aparecen lugareños que nos ofrecen tocar especies autóctonas, como el magnífico zorro del desierto, por algún precio conveniente. Pero los guías nos recomiendan no hacerlo para prevenir enfermedades. Solo fotos.

Por las dunas y más allá

Nos despedimos de Tozeur hacia Chott el Jerid, el lago salino más grande de este país. Al final de la ruta que lo cruza de norte a sur, se ubica Douz, ciudad frontera con el Sahara tunecino y centro de intercambio de los nómades. Allí se hace cada año

el Festival del Sahara, ideal para conocer las tradiciones del sur. Nosotros llegamos con otros planes: pasear en dromedario. Este animal no es autóctono, sino que lo importaron por su excepcional capacidad de adaptación, como en tantos otros países. Nos hacen vestir como lugareños para protegernos de la arena. Las prendas y sus colores cobran absoluto sentido: se necesita poder distinguir a las personas en medio del viento desértico. Al mismo tiempo, comienza a imponerse la mirada. Es, prácticamente, lo único que emerge del otro.

También es muy poco lo que se percibe fuera del cono de luz de las Toyota mientras se acercan al campamento en plena noche sahariana. Dormiremos en carpas enormes, con cuatro camas y frazadas. Hay una casa para bañarse (qué contradictorio poder tomar una ducha y que el suelo sea, de hecho, de arena) y otra para cenar. Nos reciben con abundancia de platos, bebidas, tortillas hechas en el suelo, narguile y muchas canciones. No sabemos qué dicen, pero las repetimos y cantamos alrededor de una fogata.



Dardo Rocha 2878 | Martínez | 4.898.7100
www.dasa-arg.com



Chenini, castillo de montaña a unos quinientos metros de altitud.

La comida en el sur de la República Tunecina abunda en cordero y *cous cous* elaborados magistralmente. Y siempre con pasta de *harissa*, condimento rojo picante y delicioso. La bebida, agua pura o perfumada, o té de menta. El agua allí es para celebrar y celebrada. Más aún, se le rinde culto ya con los recipientes con que la ofrecen o sirven. Uno mismo empieza a valorarla mucho más de lo que la aprecia naturalmente en la Argentina.

Al amanecer, seguimos viaje. Hacia el sudeste, el desierto va dejando de escurrirse entre los dedos y se alza en roca. Desde tiempos inmemoriales conviven allí nómades de las planicies y sedentarios de las montañas. Es la región de los *ksour* o 'castillos' bereberes, antiguas construcciones fortificadas. Los del desierto recuerdan una colmena. Se apilan, unos sobre otros, nichos o compartimentos llamados *ghorfa*, que servían para almacenar granos y pertenencias para sobrevivir. Allí también se alojaban nómades por algún tiempo.

En cambio, Chenini, como otros *ksour* de montaña, es un pueblo incrustado en la piedra, literalmente. Las viviendas tienen una parte subterránea, una especie de cueva. Donde almorzamos, el ambiente era fresco, pintado de blanco. Nos revelan ese secreto tan bien guardado para pasar el calor y refugiarse. También nos agasajan con lo mejor que tienen en una latitud en que los recursos en verdad escasean. Humilde y, a la vez, grandioso, el gesto llega a lo más hondo del corazón y de la conciencia. Afuera, un altoparlante recita frases religiosas desde la mezquita hacia toda la ciudad.

Aún se habla un dialecto bereber que las madres transmiten oralmente a los hijos.

Las mujeres hacen tejidos muy sofisticados con telares rudimentarios. Vimos a dos caminar con vestimenta roja, nos explicaron que usaban ese color porque se habían casado. Cuatro días antes, también

AGASAJAN CON LO MEJOR QUE TIENEN EN UNA LATITUD EN QUE LOS RECURSOS EN VERDAD ESCASEAN.

lo habían hecho nuestros amigos Hiba y Quentin, que compartieron con nosotros su matrimonio y esta increíble travesía. ■

*Fotógrafo.



EL MERCADO DE HOUMET-SOUK

Cada ciudad tunecina vive al ritmo de su mercado semanal, oportunidad para que los turistas se dejen llevar por los sentidos y descubran costumbres y mercancías locales. Es la principal atracción de Houmet-Souk (en castellano, 'el barrio del mercado'), capital administrativa y económica de la isla Djerba, en el sudeste tunecino.

Los puestos se arman los lunes y jueves, y un gentío irrumpe desde el interior y el exterior de la isla. Especies, vestimentas, artesanías, cerámicas, frutas y verduras, se puede ver y comprar de todo, hasta artículos *made in China*. Hay que caminar antes de decidir: aquí también se vende lo mismo con precios muy distintos según el puesto. Lo único que no está a la venta es la pesca del día: hay que entrar en la subasta. Entre los interesados, sigilosos, aparecen muchos gatos.

La primera mercancía deseada de Djerba fueron, quizá, los dátiles. Narra Homero en *La Odisea* que Ulises, mientras huía del canto de las sirenas, llegó a una bellísima isla en la que crecían extraños frutos con sabor a miel. Los marineros los probaron y perdieron la memoria. Pero Ulises, aun encantado con el lugar, decidió no comerlos y así logró salvar a la tripulación.



cannonhome.com.ar | suenofueguino.com.ar

FIESTA NACIONAL DE LA FLOR

- En Escobar, del 28 de septiembre al 14 de octubre de 2019, la 56ª edición.

Exposición de flores y plantas, arte floral, paisajismo y exposición industrial y comercial son las propuestas de la nueva edición de la Fiesta Nacional de la Flor, que se realiza en Escobar (provincia de Buenos Aires) desde 1964. Este año, el encuentro será del 28 de septiembre al 14 de octubre. Además, entre otras actividades, locales y visitantes disfrutarán el sábado 5, a las 19:00, el desfile de carrozas por las calles céntricas.

Los pabellones se ubican en el predio Ciudad Floral, de seis hectáreas, donde también funciona el Instituto de Florihorticultura y Jardinería, escuela secundaria agraria de enseñanza privada. La carroza Floral, el *stand* institucional y la venta de plantas durante la Fiesta es uno de los proyectos que componen el proyecto educativo institucional. Para obtener más información, comunicarse con la Sociedad Civil Fiesta de la Flor (www.fiestadelaflor.org.ar; 0348 442 0596).



SOLO PARA CINÉFILOS

- Alternativas para encontrarse en Buenos Aires.

A los amantes del cine Buenos Aires les ofrece espacios más allá de las salas tradicionales para ver películas, comentarlas y profundizar en el género. El más antiguo es Cine Club Núcleo, creado en 1952. Hay dos encuentros los lunes y preestrenos el segundo y el cuarto domingo del mes en el Cine Gaumont. Para asociarse, solo se debe tener más de 18 años. Estas y otras informaciones están disponibles en www.cineclubnucleo.com.ar.

Buenos Aires Mon Amour Cine (BAMA) es una iniciativa de un grupo de amigos cinéfilos para difundir la cultura cinematográfica y generar nuevos espacios de exhibición, con un criterio de cine arte. En avenida Roque Sáenz Peña 1150, también dictan cursos. Cartelera semanal, venta de entradas y novedades en www.bamacine.com. Otras funciones son las del Cine Club ECO, con reserva previa en Villa Crespo (011 6360 7291; www.facebook.com/pg/luis.rosa.cineclubeco) y las organizadas por Ricardo Parodi (152 388 2624; www.facebook.com/ricardo.parodi.5).

LEER 20-20 EL DESAFÍO

- Una propuesta libre y gratuita para que niños y niñas disfruten, al menos, veinte libros de literatura al año.



Leer 20-20 El Desafío es una propuesta de la Fundación Leer para que niños y niñas disfruten, al menos, veinte libros de literatura al año. La participación es libre y gratuita. Para comenzar, deberán ingresar en www.desafio.leer.org.ar y registrarse junto con un adulto para acceder a lecturas en línea y trivias, ganar medallas por libro leído y participar en sorteos. Además, irán descubriendo obras nuevas de destacados autores, que se renuevan cada 15 días.

“Promover la lectura es una tarea maravillosa e indelegable”, asegura Patricia Mejalelaty, directora de la Fundación Leer. Y destaca que Leer 20-20. El Desafío es también una oportunidad para que el objetivo de formar a los niños como lectores sea compartido y asumido por todos los que quieren un futuro mejor para ellos. Pensada para incentivar este hábito a diario y en familia, la iniciativa ya alcanzó a 168.900 chicos menores de 12 años y superó los tres millones de lecturas.

El proyecto se suma a los más de ocho mil que la Fundación Leer lleva implementados en el país desde su creación en 1997 y que han beneficiado a más de dos millones de niños. La lectura enriquece la imaginación y la creatividad; amplía el vocabulario y mejora la comunicación, la fluidez y la comprensión lectora; y da acceso al patrimonio cultural de la comunidad, la región y el mundo. Al leer con un adulto, los chicos aprenden, además, los saberes y las estrategias de lectura de los grandes.



EN UN CÁLIDO AMBIENTE USTED
DISFRUTARÁ DE UN ALOJAMIENTO
INMEJORABLE, UN SERVICIO
DISTINGUIDO Y CON ATENCIÓN
PERSONALIZADA AL NIVEL DE LOS
MEJORES HOTELES INTERNACIONALES.



Directorio Turístico ® www.directorio-turistico.com

IN A COZY ENVIRONMENT YOU
WILL ENJOY PERFECT LODGING,
HIGH QUALITY SERVICE AND
PERSONALIZED ASSISTANCE UP
TO THE LEVEL OF THE BEST
INTERNATIONAL HOTELS.



HOTEL PRESIDENTE

Buenos Aires



Cerrito 850 · (C1010AAR) · Buenos Aires ·

Tel : (5411) 4816-2222 · Fax: (5411) 4816-5985

reservas@hotelpresidente.com.ar

www.hotelpresidente.com.ar

SUTILEZA Y LIBERTAD

PAISAJES MARINOS Y TERRESTRES COMPONEN GRAN PARTE DE LA OBRA DE ESTE ARTISTA PORTEÑO. **LOS DOTÓ DE PUREZA, CALMA Y TONOS ACORDES, DEJÁNDOSE LLEVAR SIEMPRE POR SU PASIÓN POR LA PINTURA.** AQUÍ, UNA CHARLA PARA CONOCERLO MEJOR.

Soledad Llarrull

Dicen que hay lugares donde uno se queda y lugares que quedan en uno. Conviven en Alejandro Debonis las playas de Punta del Este en que veraneaba de joven, las del Caribe y las del Mediterráneo que visitó años después. Lo impregnaron junto con otras regiones del mundo, y se impregnaron de él. Así trascienden en sus cuadros. “No expresan solamente calma y paz, sino también una aventura espiritual, pasión y amor por la pintura, donde se esconden atmósfera, densidades y caracteres”, se lee en su biografía. En esta charla con *Reflexiones*, el artista comparte su historia y su visión.



Proyecciones naturales (1,10 x 1,40 cm; pintura sobre tablero MDF).

¿De qué manera se acercó a la pintura?

Me vinculé con el arte a temprana edad, primero, por mi padre y, luego, por mi tío. Después me incorporé en el taller del maestro catalán Vicente Puig y, más tarde, en el del profesor Fidel Santamaría, que se instaló en el Caribe con su galería. Viajé y allí pude profundizar la técnica, sobre restauración. Fijé los colores y la temática luminosa caribeña. Al regreso, decidí estudiar Arquitectura.

Paisajes marinos y terrestres, escenas del tango en Buenos Aires. ¿Cómo elige los temas de sus obras?

Fueron surgiendo como resultado de distintas experiencias. Fui descubriendo nuevos caminos y pude plasmarlos, cada uno con su estilo. La posibilidad de viajar y de exponer en diferentes lugares me ayudó mucho a difundir mi trabajo, a comunicarme en nuevos países y culturas, y a mostrar el capital natural que atesoramos en nuestro mundo.

¿Por qué se introdujo, además, en la pintura abstracta?

Habilita otro tipo de expresión y de comunicación, ya que su lectura no es tan directa. Ofrece una búsqueda, una motivación; es un laberinto que se recorre paso a paso hasta dar con lo que se quiere expresar e interpretar. Tiene un componente de libertad muy fuerte y, además, me permite trabajar con una gran diversidad de materiales.

¿Cómo definiría su estilo?

No suelo definir mi estilo, ya que tomo todo aporte que ayude a mejorar mi trabajo

de forma consciente y otras no tanto. Esto me permite volcar la libertad, el sentimiento y la pasión de entrar en mundos naturales para describirlos de forma pura, sin la contaminación del hombre, y difundirlos en su mayor expresión.



IMAGEN: GENTILEZA DE ALEJANDRO DEBONIS.

¿Cómo es uno de sus días de trabajo?

Pinto en mi taller-casa casi a diario. Si no pinto, pienso en el próximo cuadro: voy creando las imágenes de base con borradores o líneas. Y, ya sobre la tela, acompaño la sorpresa que va surgiendo. La pintura es un ejercicio diario, una disciplina que se desarrolla con regularidad. Muchas veces, nos quedamos con una idea que buscamos y no encontramos en el momento, y que la magia trae sin tiempo; pero se desprendió de una búsqueda activa e intensa.



IMAGEN: GENTILEZA DE ALEJANDRO DEBONIS.

Rocha (1,30 x 85 cm; pintura sobre tablero de MDF). La costa uruguaya inspiró a Debonis desde joven. Escenas del Caribe y del Mediterráneo terminan de dar forma a la temática de las playas, con sus pescadores, casas y cielos puros.

¿A qué artistas admira?

Sin duda, a los clásicos, como Joaquín Sorolla, John Singer Sargent, Pablo Picasso, Vincent van Gogh, por citar a algunos. Sus obras son clases de técnica y maestría superlativa del color, de la luz, del estudio de la figura, de la composición.

¿Qué valor tienen la aproximación formal o a la aproximación autodidacta a las artes?

La aproximación formal es importantísima, nos brinda un respaldo técnico-educativo muy grande. Es la base sobre la cual se construye con buenos cimientos. La experiencia autodidacta, que carece de esa estructura, permite en muchos casos libertades que suelen ser muy interesantes y tienen gratos efectos. Sobre ambas vuela la originalidad y la estética. Un gran ejemplo autodidacta es la obra de Van Gogh.

“MUCHAS VECES, NOS QUEDAMOS CON UNA IDEA QUE BUSCAMOS Y NO ENCONTRAMOS EN EL MOMENTO, Y QUE LA MAGIA TRAE SIN TIEMPO”.

¿Un artista está por sobre su creación o ella alcanza una existencia autónoma?

El artista cuenta a través de su obra un sentimiento, una visión. El observador puede incorporarse o no. Una vez dentro de la obra, comienza su autonomía, que alerta su sensibilidad y percepción. Y muchas veces la obra produce estímulos nuevos, no previstos por el artista.

¿Cuáles son sus proyectos para 2019?

Los proyectos son siempre variados. Acompañaré a fundaciones en actividades benéficas y expondré en estudios de arquitectura en Buenos Aires. Estoy preparando el material para esto: pinturas marinas y abstractas. También he presentado obras en el Uruguay, el Reino Unido, California y París.

¿Tiene algún sueño u objetivo por cumplir?

El sueño siempre me lleva a la búsqueda y al descubrimiento de la próxima experiencia. En la vida, todo es un movimiento constante que trae cambios. En cuanto al objetivo, lo creo cumplido: vivo de mi vocación y puedo comunicarme a través de ella. Lo considero invaluable y me siento agradecido. ■

EN CAMINO A CIRUGÍAS SIN SUTURAS

TRES EMPRENDEDORES IDEARON UN PARCHE PARA CERRAR INCISIONES QUE NO DAÑA LA PIEL, REDUCE EL RIESGO DE INFECCIÓN Y TIENE MEJORES RESULTADOS ESTÉTICOS, ENTRE OTRAS VENTAJAS. GANADOR DEL ISRAEL INNOVATION AWARDS 2018, PODRÍA ESTAR DISPONIBLE A FIN DE AÑO.

Se piensa que milenios antes de Cristo ya se usaban agujas –casi seguro, de hueso– para cerrar heridas. Y los principios básicos de esta etapa final de muchas cirugías son igualmente antiguos, aunque se hayan modernizado las técnicas y los materiales para suturar.



de la herida y la sella el plano de la piel sin lastimarla.

Luchetti comenzó a pensar en una alternativa menos artesanal y agresiva que la sutura o las grapas cuando estudiaba Medicina y debía presenciar cirugías. Se sorprendía de que aún se trabajara a pulso



PODRÁ USARSE PARA CIRUGÍAS A CIELO ABIERTO, COMO HERNIAS O CESÁREAS, O PROCEDIMIENTOS MÍNIMAMENTE INVASIVOS, PERO NO SI YA SE PRODUJO EL CORTE POR UNA CAÍDA U OTRO TRAUMATISMO.

Emprendedores argentinos crearon una alternativa innovadora: un parche auto-adhesivo que se coloca sobre la piel cuando aún está sana y se retira como cualquier otro apósito luego de que cicatriza el tejido. Esperan que esté disponible en el mercado a fines de 2019.

“El dispositivo sirve de guía antes de hacer la incisión y como sistema de cierre antes de finalizar la cirugía”, amplía Pablo Luchetti, fundador y líder de proyecto de la empresa INCLODE. El cirujano deberá, primero, adherirlo en la zona donde tiene que operar. El parche cuenta con una especie de cremallera que, abierta, genera el surco para que el profesional haga el corte. Después de la intervención, a medida que se van anclando uno a uno los dientes, el mecanismo, que recuerda el de una bolsa con cierre hermético, enfrenta los bordes

y de que los resultados dependieran del entrenamiento exhaustivo y de la destreza del cirujano. Su asombro fue el disparador del proyecto, para el que convocó al diseñador industrial Luciano Poggi y al médico Diego Fridman.

“Buscamos que haya menos infecciones en el sitio de las cirugías, menos dolor durante la recuperación y que se logren mejores resultados estéticos, como consecuencia de cicatrices mucho más chicas con respecto a las de una sutura tradicional”, destaca Fridman, cofundador y director médico de INCLODE. Confían en que el dispositivo también facilite la capacitación profesional, acelere la cicatrización y disminuya los controles posoperatorios, las complicaciones y sus costos. Podrá usarse para cirugías a cielo abierto, como hernias o cesáreas, o procedimientos mínimamente

invasivos, pero no si ya se produjo el corte por una caída u otro traumatismo.

INCLODE obtuvo el primer lugar en el Israel Innovation Awards 2018, organizado por la Secretaría de Gobierno de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva, la Embajada de Israel en la Argentina y la Cámara de Comercio Argentino Israelí. Recibió financiación del Fondo Argentino Sectorial (FONARSEC) y el apoyo de STAMBOULIAN, del Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) y de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Nacional de La Plata. Con la aprobación de la ANMAT, la fabricación en serie podría comenzar durante los próximos meses. El dispositivo se patentó en el país y en los EE. UU., donde también aguarda la conformidad de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). ■



VISITÁ

**NUESTRA
COCINA**



Y **conocé
nuestros procesos**

#PuertasAbiertasEnMc****



PUERTAS
ABIERTAS 

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA EDUCAR EN SALUD, CAPACITACIONES DOCENTES, CHARLAS INTERACTIVAS POR INTERNET PARA PROFESIONALES SANITARIOS Y UN NUEVO SERVICIO PARA DIAGNÓSTICOS A DISTANCIA. EN ESTA SECCIÓN, FUNCEI, LA FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y FIDEC, ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO QUE PRESIDE EL DOCTOR STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI, COMPARTEN UN RESUMEN DE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES CON QUE INICIARON EL AÑO.

CALENDARIO DE LA SALUD 2019

- Un apoyo didáctico para promover la salud física y emocional en aulas escolares y consultorios pediátricos.



El Departamento Educativo de FUNCEI reeditó en 2019 su Calendario de la Salud bajo el lema "Junto a un chico sano hay una familia, un pediatra y un docente que cuidan su salud". Tiene como objetivo brindar a directivos y maestros de

escuelas primarias un soporte didáctico complementario para promover el bienestar físico y emocional, la prevención de enfermedades y el autocuidado. Contó con el aporte de empresas y fundaciones amigas.

Mediante atractivas ilustraciones y mensajes destacados, se abordan mes a mes diferentes temáticas relacionadas que promueve la Organización Mundial de la Salud. Entre ellas, cómo cuidarse del sol, la importancia de la salud bucal y de tener las vacunas al día, el lavado frecuente de manos, la alimentación saludable, la no violencia, los peligros de las nuevas tecnologías, el cuidado del ambiente, la práctica de deportes, la autoestima, las inteligencias múltiples y los derechos de los niños. Además, se destacan las principales fechas patrias y efemérides que invitan a conocer los temas que impactan hoy en la humanidad.

Diseñado para colgar en la pared, el Calendario es útil y fácil de ver en aulas escolares y consultorios pediátricos. FUNCEI envió una gran cantidad a escuelas de la ciudad de Buenos Aires, del conurbano bonaerense y del interior del país. "Los directivos y docentes que los recibieron nos enviaron mensajes de agradecimiento que elogian los contenidos y la utilidad del Calendario por la diversidad de los temas presentados", destaca Cristina Stamboulain, directora del Departamento Educativo.

JUNTO CON MISIONES RURALES ARGENTINAS

- En el marco de la beca para maestros que otorga esa entidad, FUNCEI brindó tres jornadas de capacitación docente.

Bajo el lema "Docentes que dejan huella", FUNCEI brindó tres jornadas de capacitación durante enero de 2019 en el marco de la beca patrocinada por Misiones Rurales Argentinas (MIRA) para maestros de escuelas rurales. Se abordaron contenidos sobre educación sexual integral (ESI), incluidos temas de salud física y emocional para nivel inicial, primario y secundario.

Participaron docentes de 19 escuelas rurales de las provincias de Catamarca, Chaco, Entre Ríos, Formosa, Jujuy, Neuquén, Salta, San Luis y Tucumán. Las jornadas estuvieron a cargo de la licenciada Cintya Elmassian, coordinadora del Departamento Educativo de FUNCEI, y del padre y licenciado Gabriel Agostinelli, de MIRA. Además, el Departamento Educativo de FUNCEI donó juegos de libros para cada escuela, junto con el Calendario de la Salud 2019.



STAMBOULIAN TALKS

- Un nuevo año tendiendo un puente virtual para la actualización de los profesionales de la salud.



El 28 de marzo de 2019, FUNCEI lanzó la segunda edición de Stamboulia Talks, su ciclo de charlas gratuitas e interactivas para contribuir con la formación continua de médicos, farmacéuticos, bioquímicos y enfermeros de Latinoamérica. Este año, las jornadas son mensuales sobre temas de diversas especialidades clínicas.

“El objetivo es transmitir mediante exposiciones atractivas y sintéticas aspectos interesantes, importantes o novedosos en temas sanitarios”, explica el doctor Daniel Stamboulia. La meta es que cada presentación sirva de disparador para que la audiencia se sienta motivada a profundizarlos, a indagar en ellos, a crear conciencia en la comunidad o a pasar a la acción.

Se planificaron seis jornadas entre marzo y octubre, y dos especiales en agosto y en noviembre. Cada jornada incluye tres charlas de 20 minutos a cargo de expertos, seguidas de un bloque de 10 minutos para que los participantes puedan hacer preguntas. Este año, como novedad, habrá también dos simposios virtuales e interactivos. En el de julio, se abordarán temas sobre VIH, y el de noviembre tratará sobre diabetes, medicina del viajero y enfermedades neurológicas.

Stamboulia Talks tiene el aval científico de estas entidades: Asociación Argentina de Microbiología, Grupo Asesor de Control de Infecciones y Epidemiología, FIDEC, International Life Sciences Institute de Argentina, Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatria, Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial, Sociedad Argentina de Infectología, Sociedad Argentina de Oftalmología, Sociedad de Medicina Interna de Buenos Aires, Sociedad de Infectología de Tucumán y Sociedad Paraguaya de Infectología. Para consultar el programa e inscribirse, visite www.funcei.org.ar. Las charlas previas, para profesionales y para la comunidad, pueden verse en YouTube.

DIAGNÓSTICOS SIN FRONTERA

- El proyecto Servicios de Salud Online, de FUNCEI, ofrecerá a médicos y pacientes la oportunidad de consultar con expertos estén donde estén.

Con la excelencia como compromiso, FUNCEI desarrolla una plataforma para atender consultas de segunda opinión y orientación médica en distintas especialidades. El principal objetivo del proyecto Servicios de Salud Online es que pacientes y médicos accedan con rapidez al consejo de expertos, aunque estén lejos de los centros de salud.

El 10 % de las muertes y hasta el 17 % de los eventos adversos hospitalarios se relacionan con errores de diagnóstico. Cuando el paciente es diagnosticado correctamente, se reducen las complicaciones de salud, el tiempo de hospitalización y los gastos de tratamiento. Servicios de Salud Online comenzará a funcionar en octubre de 2019 para que todos puedan acceder a una evaluación certera y de calidad.

Es necesario desarrollar, entonces, un nuevo canal de consulta, orientado a una generación que creció manejando dispositivos tecnológicos y móviles inteligentes con los que tienen la capacidad de administrar diferentes áreas de su vida. Mediante esta herramienta, que podrá usarse desde una computadora, un *smartphone* o una *tablet*, se apunta a una comunicación más fluida entre paciente y médico, que permitirá identificar opciones de tratamiento y obtener resultados preliminares sin costos de viaje y estadías.



HACIA UN MEJOR FUTURO

BRINDAR A LOS ADOLESCENTES HERRAMIENTAS PARA SER PROTAGONISTAS ACTIVOS Y CRÍTICOS DE LA SOCIEDAD DE CONOCIMIENTO ES EL OBJETIVO DE UN NUEVO PROYECTO DE FUNCEI, JUNTO CON LAS TUNAS ONG Y MANOS DEL SUR.

En un mundo cada vez más atravesado por la ciencia, la tecnología y sus posibilidades transformadoras, es importante que niños, niñas y jóvenes desarrollen sus habilidades para ser protagonistas activos y críticos de la sociedad del conocimiento. FUNCEI, junto con Las Tunas ONG y Manos del Sur, trabaja en un nuevo proyecto para estimular el conocimiento sobre herramientas digitales en chicos de 12 a 18 años. “El objetivo principal es que los adolescentes argentinos accedan a una educación de calidad, reducir la deserción escolar, ofrecer a los docentes una capacitación de excelencia y, en especial, contribuir a la igualdad de oportunidades para los alumnos de todos los niveles educativos”, destaca el doctor Daniel Stambouliau, presidente de FUNCEI.

La iniciativa se basa en el modelo armenio TUMO, Center for Creative Technologies, experiencia educativa novedosa en la intersección de la tecnología y del diseño. Integra actividades de autoaprendizaje, talleres y laboratorios de proyectos en torno a 14 objetivos educativos: animación, desarrollo del juego, cinematografía, diseño web, música, escritura, dibujo, diseño gráfico, modelado 3D, programación, robótica, gráficos en movimiento, fotografía

LA INICIATIVA SE BASA EN EL MODELO ARMENIO TUMO, CENTER FOR CREATIVE TECHNOLOGIES, EXPERIENCIA EDUCATIVA NOVEDOSA EN LA INTERSECCIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y DEL DISEÑO.

y nuevos medios de comunicación. Los adolescentes los combinan en “rutas de aprendizaje” personales que se adaptan a sus preferencias y a su ritmo de progreso. Reciben las herramientas y el conocimiento que necesitan para alcanzar su máximo potencial.

Desarrollado por la Simonian Educational Foundation, TUMO comenzó en 2011 y, actualmente, hay cuatro centros en Armenia, en Ereván, Dilijan, Gyumri y Stepanakert. Estará presente también en Beirut (Líbano) y Tirana (Albania). “Ha sido tan exitoso que lo ha replicado la intendente de París, donde funciona desde septiembre de 2018”, señala el doctor Stambouliau. Ubicado en el centro de esa ciudad y totalmente subsidiado por el Gobierno municipal, ya asisten más de mil jóvenes, que reciben una computadora, una adaptación local del proyecto. “Han puesto en marcha 8 de los 14 objetivos. Los chicos se sienten muy acompañados por los instructores. Muchos son estudiantes universitarios que les ayudan a entender las herramientas digitales”, concluye Stambouliau. ■



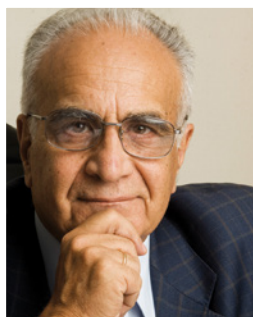


TN&Platex

la moda nace con nuestro hilado



WWW.TNPLATEX.COM



LA REGLA DE TRES DE STEVE JOBS

EL CEO DE APPLE, AL IGUAL QUE PRESIDENTES, PERIODISTAS Y ENTRENADORES,
APELABA A [ESTE PRINCIPIO PODEROSO PARA PERSUADIR Y PARA COMUNICAR](#)
IDEAS DE MODO CLARO Y EFICAZ.



Los tres mosqueteros. Los tres chiflados. Las tres características revolucionarias con que el CEO de Apple presentó el primer teléfono celular de la compañía. Todos ellos, a su manera, cautivaron a la audiencia. “La regla de tres es un principio fundamental en la escritura, en el humor y en las presentaciones de Steve Jobs”, asevera Carmine Gallo, escritor, periodista y comunicador estadounidense. Él mismo la usó para aprender a jugar al golf.

Consiste en subdividir la narración en tres momentos y anticipar cuáles son. Así el expositor orienta a la audiencia, le dice en qué punto está y hacia dónde va. Jobs ya apostaba a este recurso, al menos, en 1984, cuando lanzó la computadora personal Macintosh. Para crear expectativa, le anunció al público que presentaría “el tercer hito” en la historia de la informática. Antes, por supuesto, había enumerado los dos anteriores. Gallo opina que esta conferencia es una de las más espectaculares en la historia de las corporaciones de los EE. UU. y que las siguientes –hay más de treinta mil videos de Jobs en YouTube– resultaron tanto o más formidables.

Las personas que asistían por primera vez a una presentación de Steve Jobs describían la experiencia como extraordinaria, según Gallo. Ahonda así en los motivos: “Desencadena un raudal de dopamina en la mente de su público”. Y añade que los interesados viajaban grandes distancias para vivir esta experiencia, sin importar si tenían que soportar largas esperas o bajas temperaturas con tal de conseguir “la mejor silla”.

No sorprende, entonces, que Gallo haya estructurado su libro *Las presentaciones: Secretos de Steve Jobs* en, justamente, tres actos. Los tituló “Crear la historia”, “Compartir la experiencia” y “Pulir y ensayar”. El autor considera que una presentación “es mucho más una obra dramática”: la define como una representación trabajada con detalle y bien ensayada que informa, entretiene e inspira. Con su libro, nos ayuda

a identificar los métodos que usaba Jobs para mantener al auditorio al borde de las butacas. Y enfatiza: “Lo mejor de todo es que pueden aprender y aplicar estas técnicas para embelesar a su público”.



IMAGEN DE DOMINIO PÚBLICO - GENTILEZA: MATT YOHE.

La propuesta no solo es válida para el mundo de los negocios. “Si [usted] es un CEO que está lanzando un nuevo producto, o un empresario haciendo el lanzamiento frente a sus inversionistas, o un vendedor profesional cerrando un negocio, o un educador tratando de inspirar a su clase, Jobs tiene algo que enseñarle”, promete Gallo. Y le dedica un capítulo completo a la regla de tres.

Cómo entenderla y usarla

Qué mejor para condensar las claves de la regla de tres que usar ese mismo mapa de ruta verbal:

- Primero, descubriremos por qué tres y no otro número.

LOS SERES HUMANOS SOLO PODEMOS RETENER PEQUEÑAS CANTIDADES DE INFORMACIÓN EN LA MEMORIA DE CORTO PLAZO O MEMORIA “ACTIVA”.

- Segundo, veremos que es posible aplicarla en distintos contextos y de qué forma hacerlo.
- Tercero, como si no fuera lo suficientemente poderosa, aprenderemos el estilo con que Jobs la potenciaba con diapositivas.

Empecemos por el primer punto. Gallo explica en su libro que los seres humanos solo podemos retener pequeñas cantidades de información en la memoria de corto plazo o memoria “activa”. Hay estudios científicos que muestran que nos resulta más complicado recordar más de siete o nueve elementos. Otros fijaron este límite en cerca de cuatro o cinco. Por eso, cada presentación de Jobs contiene mapas de ruta verbales con la regla de tres. Solo en algunos casos, presentó cuatro elementos en su discurso.

Pasemos ahora al segundo punto: podemos usar esta regla en cualquier contexto. John F. Kennedy, Barack Obama y Steve Ballmer, ex-CEO de Microsoft, también confiaron en ella. Los médicos podemos aplicar esta técnica en un congreso, en una capacitación virtual o en un ateneo, pero también cuando hablamos con nuestros pacientes, por ejemplo, sobre la importan-

OTRAS CLAVES DE ORATORIA EFICAZ

- Tener un buen título para el tema, con impacto y breve (Jobs usaba 140 caracteres, como en Twitter).
- Ser simple, claro y directo.
- Hacer la presentación con emoción, pasión, como si uno estuviera actuando.
- Tratar de crear un diálogo con los presentes.
- Ilustrar lo que uno dice con historias y recuerdos.
- Si usamos diapositivas, hacerlas simples y con no más de diez ítems breves.
- Si se usan videos, optar por que sean cortos.
- Condensar el contenido en, a lo sumo, diez minutos. Si no es posible, agrupar los temas en actos de esa duración.

cia de las vacunas. Gallo cuenta que le pidió a su entrenador de golf que le diera solo tres instrucciones para mejorar sus movimientos. “Hoy nos vamos a concentrar en el cierre de caderas, el cambio de peso del lado derecho al giro posterior y en hacer un remate completo. Entonces, piense: caderas, cambio, remate”, le respondió el instructor. Su alumno no tardó en progresar. Hay otros ejemplos en el libro, como el del *USA Today*, el diario más popular de los EE. UU., cuyos artículos, en su mayoría, resumen los puntos principales en grupos de tres.

Así, desde Jobs hasta los periodistas del *USA Today* han estructurado sus presentaciones con un encabezado, una introducción, los tres puntos principales y una conclusión. Luego de enumerar los tres puntos centrales de la charla, uno vuelve al primero y lo desarrolla con más detalle. De allí, pasa al siguiente. Para desarrollar cada idea, Jobs incluía recursos retóricos que realizaban la narración: historias, ejemplos y hechos. A su vez, no solo dividía sus presentaciones en grupos de tres conceptos, sino que también subdividía sus características en listas de tres o cuatro elementos.

Esto nos conecta con el último punto. Solemos ver que muchos expositores in-

cluyen esas enumeraciones en sus diapositivas. A veces, hasta con párrafos completos. Jobs, en cambio, potenciaba el impacto de la regla de tres con un recurso igual de simple y contundente: tres diapositivas en las que solo se veían los números 1, 2 y 3, respectivamente. Pasaba de una a otra a medida que avanzaba con los temas que había anticipado que expondría. Hizo una pequeña variación durante una conferencia que dio en 2008, en la que proyectó la imagen de un banco con tres patas. A partir de ella, comenzó a hablar sobre los tres pilares en que se apoyaba Apple. “No hay necesidad de hacer diapositivas complicadas”, asiente Gallo. Ese es otro capítulo muy recomendable de su libro.

Entonces, repasando los conceptos, la regla de tres es “una receta simple”, según Gallo, para asegurar que nuestra audiencia recordará la información que le brindamos. “El cerebro de sus oyentes está trabajando tiempo extra. Ellos están asimilando palabras, imágenes y experiencias sensoriales, sin mencionar sus diálogos interiores”, nos recuerda el autor. Por eso, insiste en que debemos facilitarles que puedan seguir nuestro relato. Esperamos haberlo logrado con esta reflexión. ■

LOS MÉDICOS PODEMOS APLICAR ESTA TÉCNICA EN UN CONGRESO, EN UNA CAPACITACIÓN VIRTUAL O EN UN ATENEO, PERO TAMBIÉN CUANDO HABLAMOS CON NUESTROS PACIENTES.

SEPA MÁS

Este texto se basa en el libro

*Las presentaciones:
Secretos de Steve Jobs.*

Autor: Carmine Gallo.

Traductor: Rodrigo Pertuz Molina.

Año: 2011.

Editorial: McGraw-Hill.





Aeropuertos **Argentina 2000**

**Donde
tus emociones
toman vuelo**

AA2000.COM.AR

   /AA2000OFICIAL

STAMBOULIAN

SERVICIOS DE SALUD

PORQUE EL MEJOR SERVICIO DEBE SER PARA LA SALUD.

Más de 40 años de trayectoria brindando servicios de excelencia para el cuidado de la salud, a través de la calidad profesional y humana de nuestra gente.



 VACUNAS



 LABORATORIO



 ATENCIÓN MÉDICA



MEDICINA DEL VIAJERO



LABORATORIO
DE REFERENCIA



HIGIENE & SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



CLINICAL TRIALS



ATENCIÓN TELEFÓNICA
2206-6000



WWW.STAMBOULIAN.COM.AR

STAMBOULIAN
SERVICIOS DE SALUD