

REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

Nº 23
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA
VERANO 2019

VÍNCULOS
Estrategias
para fomentarlos
y generarlos

SALUD INFANTIL
Agua, fascinación
y peligro

ALIMENTACIÓN
Menos azúcar,
más salud

PIPI
PIAZZOLLA
Una entrevista
con pulso de *jazz*

MEDIOAMBIENTE
La sostenibilidad
llegó a la
coctelería

VIAJES
San Juan,
tierra de sol...
y de eclipses

INSTITUCIONAL
Nueva tecnología
para mejores
servicios

REFLEXIÓN
Un homenaje
para inspirarnos,
por el Dr. Daniel
Stamboulian



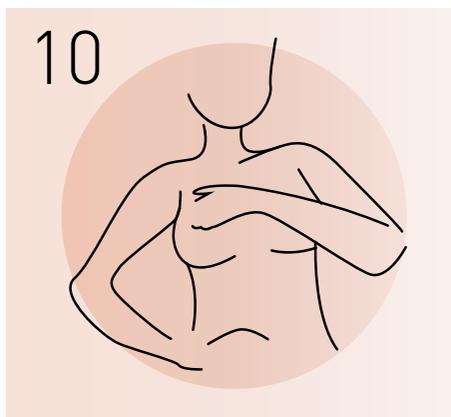
SÁBANAS Y ACOLCHADOS
LA EXCELENCIA EN DISEÑO
suplesasabanas.com.ar - suenofueguino.com.ar



@suplesasabanas



SUMARIO



4 EDITORIAL
Por el Dr. Daniel Stamboulian

6 VIVIR MEJOR
Más cerca y conectados

10 SALUD MAMARIA
Informarse, conocerse, consultar

14 SALUD INFANTIL
Agua, fascinación y peligro

18 CONSULTAS FRECUENTES
Cada malestar con sus síntomas

22 ALIMENTACIÓN
Saludablemente dulce

26 CALIDAD DE VIDA
¿Qué se pierde al perder la audición?

28 ENTREVISTA
PIPI PIAZZOLLA
Sangre de tango, pulso de jazz

32 MEDIOAMBIENTE
Con moderación y conciencia

36 PLACERES
NOTAS DE VIAJE
La tierra del buen eclipse y del buen vino

40 PLACERES
TIEMPO LIBRE
**La ruta de los faros
Con el sello de Los Naranjos
Microteatro**

42 PLACERES
ARTE
El señor de los mares

44 ACTUALIDAD INSTITUCIONAL
Nueva tecnología para mejores servicios

46 COMUNIDAD
**Cuarto té-desfile a beneficio
Stamboulian talks
Contra las infecciones, comunicación
Deporte y valores
Educar para la salud**

48 CURIOSIDADES
El virus que cambió un paradigma

50 REFLEXIONES
Un homenaje para inspirarnos, por el Dr. Daniel Stamboulian



CELEBREMOS UN NUEVO AÑO JUNTOS

Cada año que se inicia puede ser un motivo de festejo: por los proyectos que se concretaron, por los que vendrán y por los que continúan, como *Reflexiones*, que ya cumplió 11 años ininterrumpidos. Pero el principal motivo para celebrar es que nos encuentre juntos, acompañándonos, cuidándonos unos a otros. Así pensamos este nuevo número de la revista.

Con la primera nota, los invitamos a reflexionar sobre nuestros vínculos familiares o sociales, con el fin de fortalecerlos siempre y de enriquecerlos si hoy nos sentimos solos, situación que enfrenta gran parte de la población mundial y que ya se considera un problema de salud pública. Como nos señala en el artículo Pablo Hirsch, psiquiatra y terapeuta cognitivo, la confianza es un eje común que define una relación de calidad; por eso, a continuación, en nuestras notas sobre la detección precoz del cáncer de mama, sobre los malestares gastrointestinales y sobre el uso de audífonos y de edulcorantes para reducir el consumo de azúcar, les acercamos información jerarquizada y confiable para despejar dudas, desterrar mitos y promover el bienestar integral.

Es el número de verano, y, por lo tanto, quisimos ofrecerles también la oportunidad de relacionarse sanamente con el agua. Por un lado, tomando conciencia de que la fascinación que grandes y chicos sentimos por sumergirnos en ella puede exponernos a un gran riesgo, sobre todo a los niños,

si no aprendemos habilidades de supervivencia y conductas de autocuidado. Por otro lado, pero no menos cautivante, con los mares que pintó el artista de raíces armenias Ivan Aivazovsky.

Compartir el arte y el tiempo libre también contribuye a que vivamos mejor. Les recomendamos, entonces, la entrevista con Pipi Piazzolla, creador, junto con el sexteto Escalandrum, de jazz con impronta argentina. Además, en la nota de viajes, les anticipamos todo lo que podrán apreciar quienes se acerquen en julio a San Juan para contemplar el próximo eclipse total de sol en la Argentina. Y porque cuidarnos unos a otros es también preservar nuestro medioambiente, no se pierdan una iniciativa de la industria de la coctelería para ser cada vez más sostenible.

Como en cada número, les presentamos luego algunas novedades de nuestro quehacer diario: la actualización de una plataforma de análisis en STAMBOULIAN Laboratorio y un resumen de la labor de nuestras fundaciones durante la segunda mitad de 2018. En el cierre, elegimos homenajear a otro destacado descendiente de armenios, Charles Aznavour, que se ganó nuestro cariño con su música, su empatía y su generosidad. Él decía que solo cosechamos los sentimientos que sembramos. Que ese sea nuestro mayor propósito para el nuevo año. ¡Feliz 2019! ■

Daniel Stamboulian

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:
DRA. PATRICIA CIRIGLIANO
DRA. INÉS MORENO
CELINA ABUD
MATÍAS LOEWY

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 15° año consecutivo.



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



espasa
www.espasa.com.ar

15 AÑOS N°1

Experiencia 5 Estrellas

Showrooms

Casa Central - Urquiza
Av. Triunvirato 3661

Barrio Norte
Av. Córdoba 3000

Puerto Madero
Av. Paseo Colón 494

Centro
Lima 201

Belgrano
Av. Álvarez Thomas 2001

Servicio Post-Venta

Casa Central
Av. Triunvirato 3661

Barrio Norte
Av. Córdoba 3000

Puerto Madero
Av. Paseo Colón 1566

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

MÁS CERCA Y CONECTADOS

LA SOLEDAD AFECTA LA SALUD EMOCIONAL, Y CADA VEZ SE RECONOCE MÁS SU IMPACTO EN LA SALUD FÍSICA, COMPARABLE AL DE FUMAR 15 CIGARRILLOS AL DÍA. AQUÍ, ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LOS VÍNCULOS Y PARA CREAR OPORTUNIDADES DE GENERAR OTROS NUEVOS.

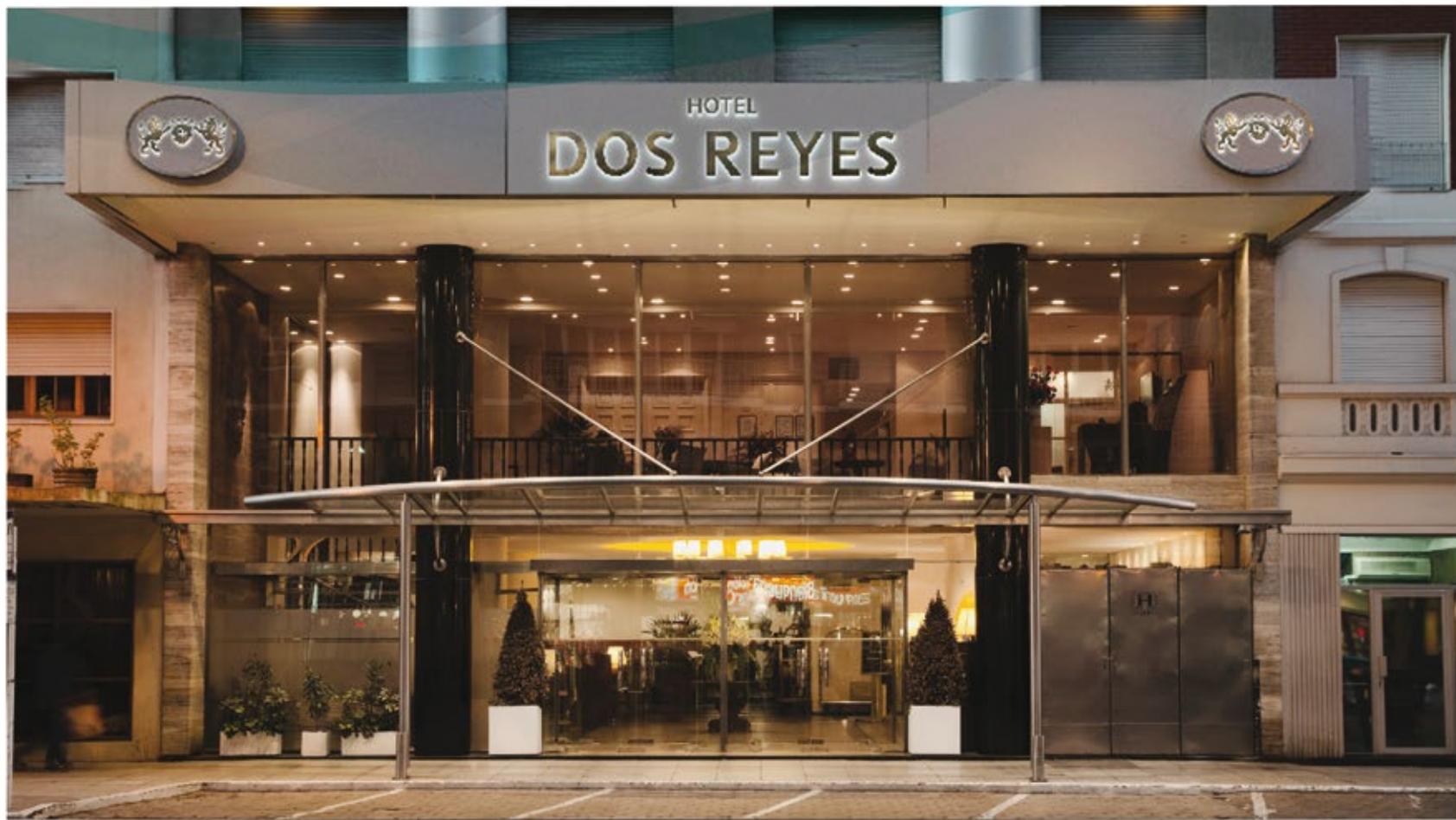
Soledad Llarrull



Imaginemos una dolencia que vuelve a una persona irritable y deprimida, y que se asocia con un aumento del 26 % del riesgo de muerte prematura. Imaginemos también que, en países industrializados, afecta a casi un tercio de la población. Ni los ingresos, ni la educación, ni el género, ni la etnia protegen contra ella, y es contagiosa. Sus efectos no se atribuyen a rasgos de personalidad de un subgrupo de individuos, sino que la sufren personas comunes. [Esa dolencia existe, y se llama 'soledad'](#)”.

Con este párrafo comenzaron los neurocientíficos John y Stephanie Cacioppo una carta a los lectores de la revista británica *The Lancet*, líder mundial en el campo de la medicina, para llamar la atención sobre este creciente problema de salud pública. El Reino Unido ya estaba decidido a hacerle frente: un mes antes, Theresa May había anunciado la creación del Ministerio de la Soledad. Y la conciencia se va globalizando: el Ayuntamiento de Madrid celebró el Foro Internacional sobre la Soledad, la Salud y los Cuidados en noviembre de 2018.

“Una de cada cuatro personas, regularmente, se siente solitaria”, señala el cardiólogo argentino Daniel Flichtentrei en un artículo del sitio *IntraMed*, del que es director editorial. También advierte que el impacto de la soledad en la salud física se compara al de fumar 15 cigarrillos al día y detalla que el aislamiento social está [muy asociado con la depresión, el suicidio, la ansiedad, el insomnio, el miedo](#) y la percepción de amenazas. Se relaciona, además, con [la demencia, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la obesidad, la diabetes, los ACV, las](#)



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



Incluye: Desayuno buffet · Cochera cubierta · Acceso al Health club · Gimnasio
Copa 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
Bs. As. Tel. (54-11) 4382-3222

www.dosreyes.com.ar
reservas1@dosreyes.com.ar
secretarias@dosreyes.com.ar

 /DosReyes


HOTEL
DOS REYES
MAR DEL PLATA | ARGENTINA

CONTAR CON UN GRUPO DE PERSONAS IMPORTANTES EN LAS QUE CONFIAR NOS BRINDA UNA SEGURIDAD FUNDAMENTAL A LOS SERES HUMANOS.

y de supervivencia, necesitamos socializar con otros. [Las relaciones nos ayudan a vivir mejor, a modelar nuestra identidad y a desarrollarnos. Nos permiten adquirir nuevas habilidades y aprender](#), refuerzan nuestro sistema inmune y nos generan mayores niveles de bienestar”, explica Pablo Hirsch, psiquiatra y terapeuta cognitivo.

Según puntualiza, hay un [eje común que define una relación de calidad: el nivel de confianza](#). Se refiere a la convicción de que, cuando uno lo necesite, podrá recurrir a esa persona y de que ella va actuar de acuerdo a lo que se espera. “Esto abarca un rango de situaciones, desde pedirle consejo a un amigo para afrontar una situación familiar hasta solicitarle ayuda en una emergencia



[infecciones, las enfermedades autoinmunes, el suicidio, la depresión y los accidentes domésticos y viales.](#)

“Nuestro bienestar está intrínsecamente vinculado a las vidas de los demás. Pero vivimos una cultura que nos repite con insistencia que vamos a prosperar a través del interés propio, de la competencia y el individualismo extremo”, reflexiona Flichtentrei. Según su artículo, todo indica que [la soledad que enferma y mata es la “soledad percibida”, es decir, la determinada por la profundidad y la calidad del vínculo más que con la cantidad de personas](#) en el entorno.

Fortalecer y buscar la compañía

“Podemos disfrutar mucho el estar solos; pero, desde una perspectiva evolutiva

médica. Tener la posibilidad de contar con un grupo de personas importantes en las que confiar nos brinda una seguridad fundamental a los seres humanos para sentirnos mejor”, amplía Hirsch, que es autor del libro *Inteligencia para el bienestar*.

Con el tiempo, [las relaciones se vuelven, a veces, más complejas porque existen más diferencias, nuevas necesidades y más convicciones respecto a las preferencias de ambas partes](#). “Por ejemplo, lo que nos puede parecer importante en una amistad durante la adolescencia, como alguien que me acompañe a bailar, puede no coincidir con lo que deseamos en la mediana edad, como alguien que me acompañe con su familia en mis vacaciones y cuyos hijos también tengan una muy buena relación con mis hijos”, amplía Hirsch.

Por esto, para evaluar los vínculos afectivos (algo que no considera fácil) y reforzarlos, recomienda en primer lugar [reconocer que no hay relaciones perfectas](#). “Siempre hay aspectos negativos para mejorar. Algunos no van a cambiar, pero otros pueden fortalecerse. A modo de ejemplo, está estudiado que la mayor parte de las diferencias por las que discuten las parejas no van a resolverse nunca. Pero, en casi todos los vínculos, hay puntos de conexión que se pueden desarrollar”, asegura el terapeuta.

[Algunas estrategias que propone para dar los primeros pasos son las siguientes:](#)

- Evaluar con qué frecuencia uno se reúne con las personas que ya conoce, como compañeros de trabajo, familiares, amigos de la escuela o vecinos, y qué ha hecho en forma proactiva durante las últimas semanas para mejorar esas relaciones.
- Hacer una lista de las personas con las que se ha perdido contacto en los últimos años, pero con las que uno querría retomar el vínculo.
- Pensar en los intereses compartidos y en qué aspectos de todas estas personas pueden contribuir al propio bienestar.
- Analizar si las interacciones con ellas son positivas y si uno considera que está contribuyendo a que el otro se sienta mejor.
- Considerar opciones para favorecer el contacto y propuestas de nuevas salidas.

Hirsch también comparte algunas [ideas para generar nuevos vínculos](#), por ejemplo, iniciar una conversación con algunas de las personas que uno ve con frecuencia en el gimnasio o con las que uno interactúa en el trabajo. Otras son unirse a un grupo para hacer actividad física, aprender un idioma, tomar un curso de arte o historia, sumarse a viajes grupales o tareas de voluntariado.

Asimismo, el especialista sugiere [formas de interactuar que pueden contribuir a que las conversaciones sean más atractivas y al acercamiento](#): mencionar aspectos elogiables del interlocutor o de terceros; utilizar en la conversación palabras positivas (hablar de “futuro”, “capacidad”, “diversión”, “felicidad”); incluir recursos de comunicación no verbal positiva (una sonrisa, transmitir tranquilidad); recurrir con frecuencia al sentido del humor (reírse y hacer reír); interesarse por el otro (preguntarle por su familia, por sus motivaciones); buscar temas de conversación atrayentes, como las experiencias vividas o los intereses comunes. “No todas las estrategias funcionarán para todos, así que necesitamos probar distintos enfoques para ver qué nos puede resultar funcional a cada uno”, cierra Hirsch. ■



Aeropuertos **Argentina 2000**

Donde tus emociones toman vuelo

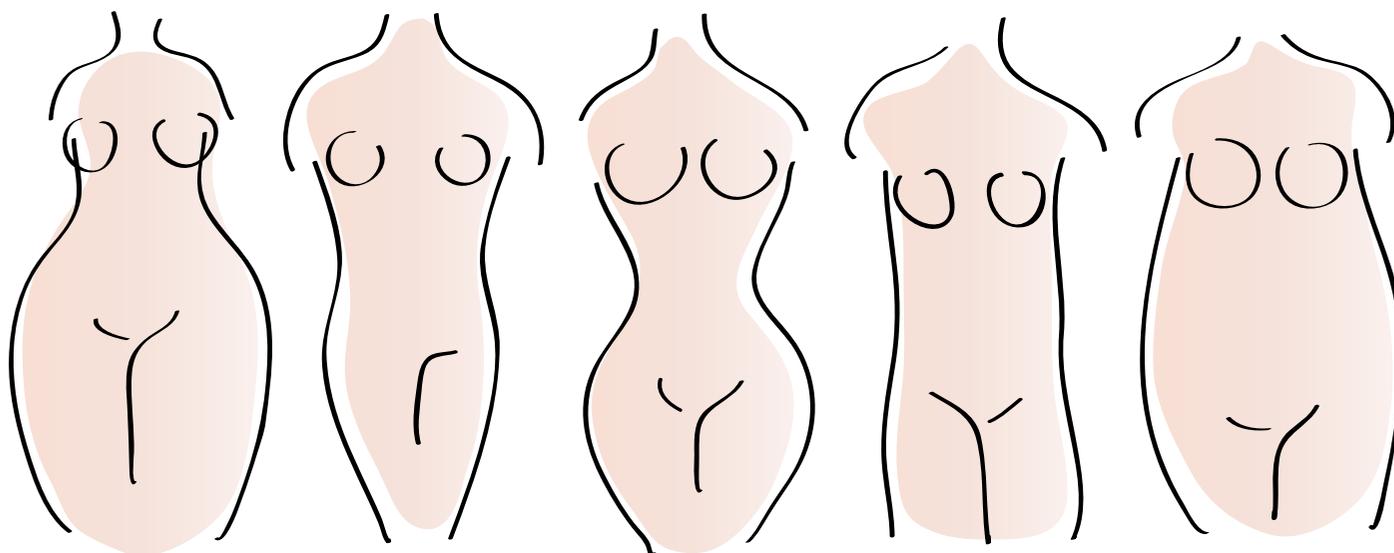
AA2000.COM.AR

   /AA2000OFICIAL

INFORMARSE, CONOCERSE, CONSULTAR

LA MAMOGRAFÍA ANUAL PERMITE LA DETECCIÓN PRECOZ DE LA ENFERMEDAD, QUE ES CURABLE EN EL 90 % DE ESOS CASOS. A ESTA ESTRATEGIA CLAVE SE SUMAN LA CONSULTA RÁPIDA ANTE CAMBIOS EN LA APARIENCIA HABITUAL DE LOS SENOS Y PARA MODIFICAR CONDUCTAS NO SALUDABLES.

Soledad Llarrull



Por distintos motivos, 4 de cada 10 argentinas mayores de 40 años no se realizan una mamografía anual, según la Encuesta Nacional de Opinión Pública de Fundación Avon y Voices! sobre el cáncer de mama. Y 2 de cada 10 nunca se han hecho una, a pesar de que este estudio permite detectar lesiones malignas cuando todavía no pueden palparse. Si esto sucede, las posibilidades de curación de tumores de menos de un centímetro llegan al 90 %. Por eso, la última campaña del Movimiento Ayuda Cáncer de Mama (MACMA) pregunta sin pruritos: “Chequeás Facebook 3000 veces por año, ¿pero te chequeaste las tetas alguna vez?”.

“La mujer tiene que calendarizar sus controles y tiene que conocer el propio cuerpo para consultar cuando note alguna irregularidad o signo diferente en sus mamas, no solo un bulto. Si no te conocés, no te vas a dar cuenta de esos cambios”, enfatiza Flavia Sarquis, especialista en Mastología y en Imágenes Mamarias, y coordinadora del Servicio de Diagnóstico e Intervencionismo Mamario de Diagnóstico Maipú. Y agrega: “La detección precoz del cáncer de mama debe ser una prioridad los 365 días del año, no solo en octubre, cuando hay más campañas”.

Detectar el cáncer de mama en sus primeras etapas es la principal estrategia con-

tra la enfermedad porque esta no puede evitarse. El motivo es que se la considera multifactorial. “Esto significa que no puede explicarse por un único factor, sino que depende de la coexistencia de varios, como hormonales, ambientales y genéticos”, amplía Jorge Piccolini, médico mastólogo y miembro de la Subcomisión de Relaciones Comunitarias y ONG de la Sociedad Argentina de Mastología.

Sobre algunos factores no es posible intervenir. El riesgo de cáncer de mama es mayor para las mujeres y aumenta con la edad: más del 70 % de los casos se dan a partir de los 50 años, pero las más jóvenes también pueden presentarlo. Además, los

varones representan el 1 % de los casos porque, como explica Sarquis, tienen resabios de glándula mamaria; por eso, es importante que también estén atentos y que consulten con su médico clínico ante cualquier anomalía. Otros factores no modificables son los antecedentes personales de cáncer de mama o de otro tipo, o de enfermedad preneoplásica de mama; los antecedentes familiares de cáncer de mama; la edad avanzada al momento del primer parto, o no haber tenido hijos.

En cambio, sí es posible adquirir hábitos más saludables para disminuir otros factores de riesgo: el sobrepeso o la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. "La mayoría de las publicaciones científicas recomiendan una alimentación balanceada, rica en verduras y frutas, baja en carnes rojas y grasas", detalla Piccolini. Sarquis aclara que se recomienda reducir el consumo de leche y lácteos, sobre todo, enteros por su contenido graso, ya que las grasas acumuladas en el cuerpo se vinculan con la producción de hormonas que favorecen el cáncer de mama.

A muchas personas les preocupa también la posible conexión entre esta enfermedad y el estrés. Ambos especialistas coinciden en que no hay evidencia científica concluyente que pruebe una relación directa de causa y efecto. Como advierte Sarquis, una persona estresada tiene más tendencia a comer o fumar más. También a consumir más alcohol, que promueve la acumulación de grasas. Piccolini reitera: "Dijimos previamente que el cáncer de mama es multifactorial, y se tienen que combinar factores conocidos y otros aún desconocidos para la ciencia".

El Instituto Nacional del Cáncer informa que cerca de 7 de cada 10 casos de cáncer de mama son esporádicos, es decir, ocurren en mujeres sin antecedentes familiares ni riesgo aumentado de enfermarse. Sin embargo, del 5 al 10 % de los casos es producido por mutaciones heredadas de generación en generación. Las que afectan los genes *BRCA1* y *BRCA2* incrementan el riesgo, en especial, en personas jóvenes. "Estos genes se transmiten tanto por la rama paterna como por la materna, así que ambas son importantes", confirma Piccolini.

Para evaluar los antecedentes familiares, el especialista jerarquiza otros elementos: "Por un lado, se considera el grado de parentesco y el número de familiares afectados. Cuanto más cercano es el parentesco

CERCA DE 7 DE CADA 10 CASOS DE CÁNCER DE MAMA SON ESPORÁDICOS, ES DECIR, SE DAN EN MUJERES SIN ANTECEDENTES FAMILIARES NI RIESGO AUMENTADO DE ENFERMARSE.

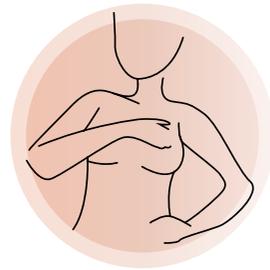
y mayor el número de afectados, mayor es el riesgo. Por otro lado, se tiene en cuenta la edad al momento del diagnóstico, ya que es más importante cuando se produce temprano, sobre todo, antes de los 35-40 años. Por último, se evalúa la presencia de otros cánceres genéticamente relacionados, como el de ovario".

El especialista también aclara: "Que una persona tenga factores de riesgo no necesariamente la condena a padecer cáncer de mama, así como la ausencia de ellos no la protege. De hecho, muchas mujeres con este cáncer no presentan factores de riesgo importantes. Durante la consulta con el mastólogo, una de las tareas importantes es valorar estos factores de manera de poder corregir aquellos corregibles y de ajustar la periodicidad de los controles y de los estudios en aquellas mujeres que, por sus antecedentes, se consideran de 'alto riesgo', con más probabilidades de enfermarse".

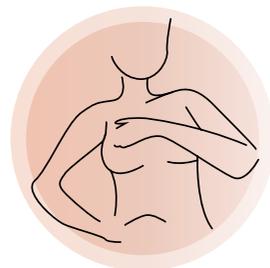
Un estudio irremplazable

"La mamografía es el estudio fundamental que ha demostrado disminuir la mortalidad por cáncer de mama", destaca Piccolini, que es también director médico del Centro Mamario del SUR, en Bahía Blanca. Básicamente, se trata de una radiografía de las mamas, y se utiliza un aparato de rayos X adaptado para ello. Se coloca la mama entre dos platillos y se la comprime durante unos segundos mientras se toma una fotografía. Luego se rota la posición de los platillos y se repite el proceso comprimiendo en otro sentido. En total, hay que tomar dos fotos de cada mama, por lo que se efectúan cuatro compresiones. Finalizado el procedimiento, un especialista

¿Cómo palpar y sentir las mamas?



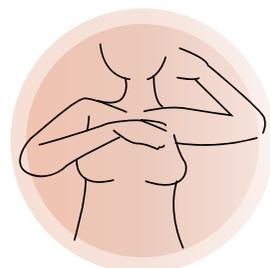
Debajo del brazo derecho



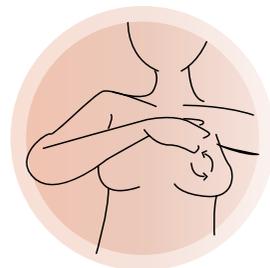
Debajo del brazo izquierdo



Toda la mama



Por encima de la mama

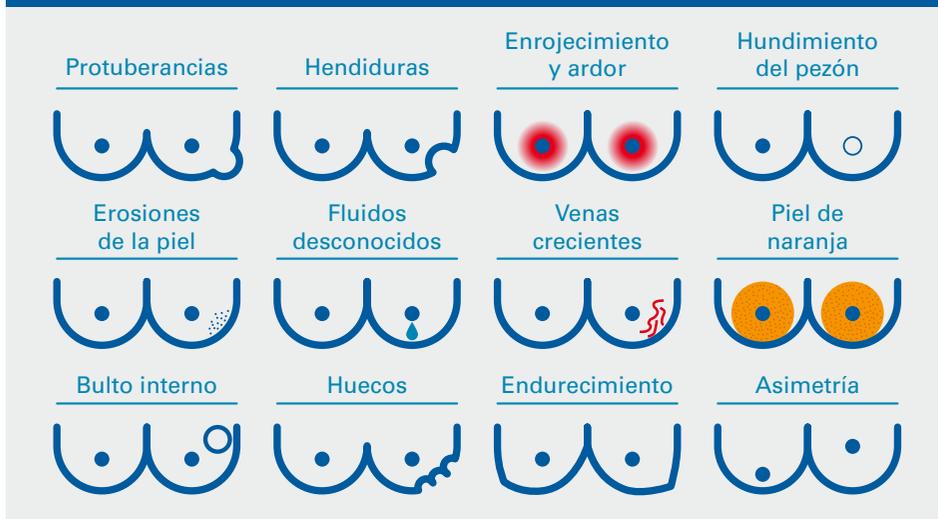


En círculos



Acostada

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALERTA DEL CÁNCER DE MAMA



observa las placas en busca de signos sutiles que alerten sobre la posibilidad de anomalías. “Estas no siempre corresponden a un cáncer, sino que pueden relacionarse con enfermedades benignas e, incluso, con variaciones en la distribución del tejido mamario normal”, precisa el experto.

Que duela y exponerse a la radiación son dos miedos habituales de las pacientes. Sarquis los disipa: “Puede doler poco o molestar; pero, en centros especializados, con técnicas especializadas y equipos de buena calidad, es tolerable e implica que, tal vez, pueda salvar mi vida si la enfermedad se detecta en estadios precoces gracias al avance tecnológico. Además, algunos centros tienen equipos en los que la paciente puede manejar la compresión. Si el equipo es adecuado, la radiación es mucho menor de la que la persona recibe en el medioambiente. El mito de que se puede contraer cáncer de tiroides por hacerse mamografías, que circuló mucho por Internet, está absolutamente desterrado. Las guías de las sociedades de radiología son muy claras al respecto”.

En línea con la Sociedad Argentina de Mastología, ambos especialistas recomiendan, como criterio general, hacerse una mamografía anual a partir de los 40 años. Piccolini comparte cómo aborda este tema con sus pacientes: “Les explico algunas cuestiones para decidir juntos si desean comenzar más tarde o si existe algún beneficio en que sea a menor edad. A las pacientes de ‘alto riesgo’ se les suele ofrecer iniciar antes sus controles y, en algunas situaciones, se agregan otros métodos diagnósticos específicos, como la ecografía o la resonancia”.

EL MITO DE QUE SE PUEDE CONTRAER CÁNCER DE TIROIDES POR HACERSE MAMOGRAFÍAS, QUE CIRCULÓ MUCHO POR INTERNET, ESTÁ ABSOLUTAMENTE DESTERRADO.

La ecografía también se indica a personas jóvenes porque la densidad mamaria es alta y puede dificultar la detección de lesiones solo con la mamografía, y a quienes tienen prótesis mamarias para mejorar la visualización. También se solicita cuando, en el estudio mamográfico, se detectan nódulos, a fin de caracterizarlos mejor y de poder definir el siguiente paso.

Gracias a la mamografía, hoy se detectan lesiones dos años antes de que sean palpables. Sin embargo, el examen físico sigue siendo parte de la consulta médica, y Piccolini y Sarquis coinciden en la importancia de que cada persona conozca la apariencia natural de las mamas; de que aproveche ciertos momentos, como al ducharse o cambiarse, para palparlas y sentir las, junto con las axilas; y de que informe con rapidez a un especialista si hay algún cambio o rasgo anormal (véase la infografía). “La mayoría de las veces, no se debe a cáncer”, puntualiza Piccolini.

Finalmente, el especialista recuerda que la mamografía “no es perfecta”, como no lo es ningún estudio médico. “Hay una posibilidad baja pero real de que aparezcan anomalías que requieran estudios adicionales e, incluso, biopsias sin que se termine encontrando una enfermedad. Esto puede generar ansiedad, y las mujeres deberían saberlo antes de iniciar sus estudios para tomar una decisión informada. Cabe aclarar que, a medida que la ciencia avanza y se perfeccionan los equipos, el número de ‘falsas alertas’ es cada vez menor”, concluye. ■

DUDAS FRECUENTES

- **¿Anticonceptivos orales?** No hay evidencia científica que demuestre que, con las dosis actuales, produzcan cáncer de mama en personas sin antecedentes familiares ni personales.
- **¿Antitranspirantes?** No representan ningún riesgo de cáncer de mama.
- **¿Consumo de pollo?** Existe la creencia de que a los pollos se les inyectan hormonas para que crezcan más en menos tiempo, pero es falsa. Es una carne blanca que debería incluirse en toda dieta equilibrada.
- **¿Corpiños con aro?** No existe relación alguna entre la ropa interior que se use ni entre dormir con ropa interior y el riesgo de cáncer de mama.
- **¿Golpes en la mama?** No pueden producir cáncer de mama, pero sí un hematoma que, aunque se reabsorba, deje una zona de tejido de cicatrización. Es posible que en las mamografías se observe esta lesión en el futuro y que pueda dar lugar a dudas.
- **¿Implantes mamarios?** No impiden la mamografía. Existen procedimientos especiales para este grupo de pacientes: se les hacen cuatro tomas adicionales (dos de cada mama), además de las cuatro tomas habituales.
- **¿Mamas pequeñas?** No hacen que la mujer sea menos propensa a tener cáncer.

Fuentes: Instituto Nacional del Cáncer y Diagnóstico Maipú.



PILAR

PANAMERICANA
— KM 48,5 —

*Buscamos el equilibrio entre
la naturaleza, la calidad
y la ciencia. Construimos
la nueva sede Pilar.*

3500 m²

Resonancia Magnética, Tomografía Computada, Ecografía y Doppler, Mamografía, Medicina Nuclear, Densitometría, Radiología Digital General y Odontológica, Laboratorio de Análisis Clínicos.

Estacionamiento exclusivo | Bar | Auditorio



VICENTE LÓPEZ
MARTÍNEZ
SAN ISIDRO
CLÍNICA BAZTERRICA
CABILDO
VILLA URQUIZA

**DIAGNOSTICO
MAIPU**

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO

AGUA, FASCINACIÓN Y PELIGRO

EN MENORES DE 5 AÑOS, LOS INFORTUNIOS ACUÁTICOS SON LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR LESIONES. LA MATRONATACIÓN PERMITE APRENDER A NADAR, HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA Y CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO PARA EVITAR LOS FALSOS ACCIDENTES Y CONSECUENCIAS.

Patricia Cirigliano*

El agua es nuestra compañera vital, y siempre los seres humanos nos hemos sentido atraídos por atravesarla y disfrutar de ella. Sin embargo, ostenta la ambivalencia de ser a la vez fascinación y peligro. El agua enamora y también mata.

Ante una emergencia en el agua, los tiempos se acortan. No es posible muchas veces ponerse de acuerdo en un medio cambiante a cada segundo, con ruido, oscuridad e inconvenientes para comunicarse. La defensa ante la sorpresa solo es posible cuando se cuenta con experiencia y recursos aprendidos.

Un programa completo considera en simultáneo la adquisición de capacidades específicas y diferentes. Un buen nadador que no domina las habilidades de supervivencia puede ahogarse. Una persona que tiene recursos mínimos de respiración y de flotación, pero experiencia en habilidades para sobrevivir puede salvar su vida en una emergencia.

El recurso más importante es evitar los riesgos de modo consciente para prevenir los mal llamados "accidentes". La percepción del riesgo no es innata. La mayoría de las personas no registra el peligro, y así ocurren las fatalidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) comunica que, en niños menores de 5 años, la primera causa de muerte por lesiones, por delante de los accidentes viales, son los infortunios acuáticos. En el caso de los niños mayores y de los adolescentes, los ahogamientos ocupan el segundo lugar. El ahogamiento infantil se conoce por el siniestro apelativo de "muerte silenciosa", debido a que, por lo general, los niños no alcanzan a gritar ni producen ruido al sumergirse. Los más pequeños, por su mente prelógica, y los adolescentes, por su sed de aventuras, son las principales víctimas del ahogamiento al creerse omnipotentes como sus héroes y heroínas. En 2017, solo en la provincia de Buenos Aires, se produjeron 17 muertes por ahogamiento de chicos de hasta 4 años, según el Ministerio de Salud provincial.

No es posible defenderse de un tsunami, de una crecida no esperable de un río o de una avalancha. Por el contrario, cerca de las fuentes de agua o dentro de ellas, sean

naturales o artificiales, es posible prevenir y evitar un infortunio.

El agua en cantidades menores puede engañar a los desprevenidos, ya que fuentes, baldes, macetas, inodoros y pequeñas piletas inflables son tan peligrosos como las aguas abiertas y las piscinas. Allí ocurren muchos ahogamientos, según confirma la Sociedad Argentina de Pediatría.

Lamentablemente, son comunes las secuelas por semiahogamiento, que son la fase extrema de angustiantes fallos respiratorios en personas que carecían del elemental control de la respiración bajo el agua y de la capacidad de flotar. El daño físico es tan impactante como el psicológico.

Por lo tanto, es fundamental tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- De los adultos se requieren conductas de vigilancia sobre las personas de las cuales son responsables. Los padres y otros adultos pueden ejercer la imprescindible "vigilancia responsable" cuando conocen y practican las Normas de Supervivencia y Seguridad Acuática, y han aprendido a percibir el riesgo y a evitarlo.
- Por parte de niños y adolescentes, se requieren las conductas aprendidas de autocuidado.
- Ocurren ahogamientos cuando en apariencia "todos miran" y en realidad "nadie mira".
- La "vigilancia responsable" aconsejada permanentemente por los pediatras es el modo más certero de evitar sucesos desafortunados.
- No solo debe evitarse el ahogamiento. Otras situaciones son graves en el momento y también a futuro.
- Las historias que expresan los padres al inscribirse en matronatación informan que es muy alta la frecuencia de incidentes negativos evitables.
- Quienes fueron dulcemente higienizados durante las primeras etapas de la vida conservan la alegría y el placer, pueden jugar y disfrutar del agua.

El valor de las buenas experiencias

La matronatación permite aprender a nadar temprano, incorporar habilidades de supervivencia y conductas de "autocuidado", y evitar así los falsos "accidentes" y

LA "VIGILANCIA RESPONSABLE" ACONSEJADA PERMANENTEMENTE POR LOS PEDIATRAS ES EL MODO MÁS CERTERO DE EVITAR SUCESOS DESAFORTUNADOS.

sus tremendas consecuencias. Neonatólogos y pediatras de cada familia autorizan y controlan el desenvolvimiento de los bebés y niños en aprendizaje, y es imprescindible el control de salud y la vacunación al día. La calidad óptima del agua, garantizada por medio de controles de laboratorio, es prioritaria en matronatación prenatal y con bebés mayores de 15 días. Durante décadas, la ausencia de contagios ha sido notable, con grupos de familias con su carnet de vacunación completo. Además, los 58 años con nuestro método Matronatación y más de 16.800 familias nos han brindado una excepcional posibilidad de investigar.

Las estadísticas de la OMS señalan que un bebé se ahoga en 10 centímetros de agua en tan solo 10 segundos. Sin embargo, es posible prevenirlo. Con la matrona-

tación, solo se necesitan ocho clases para que los bebés, luego de una caída por sorpresa, sean capaces de salir a la superficie en tres segundos y de no tragar agua ni traumatizarse. Se trata de un verdadero aprendizaje y no de entrenamientos “engañosos” que no permiten a los niños, en una emergencia y a lo largo del tiempo, salvar su vida, pues esos entrenamientos se extinguen. En la matronatación, la idea es educar a la familia entera.

Centenares de pequeños se inician en la natación habiendo perdido el placer natural y la confianza. En muchos casos, se trata de niños involuntariamente maltratados durante el baño diario y al lavarles el pelo. Para los más pequeños, son experiencias que los acercan al trauma. Gracias a la matronatación, al amoroso afianzamiento de los vínculos se suman enormes ganancias para el crecimiento y desarrollo sano, y para la seguridad. Más allá de esta, los pequeños con alguna forma de desventaja y habilidades diferentes también encuentran en la matronatación terapéutica un aliado valioso.

Asimismo, la lactancia acuática tiene beneficios para la madre y el hijo, en casos normales y en aquellos que presentan complicaciones y logran armonizarse en este medio. La experiencia puede trasladarse a la bañera doméstica, con la ayuda necesaria para evitar resbalones o caídas.



Mamá entra primero y recibe en brazos al bebé. Después de amamantarlo, algún familiar lo envuelve en su toalla, y luego mamá sale del agua.

En nuestro “Programa Antipánico al Agua”, recibimos a adultos que intentaron nadar sin éxito y que, por los fracasos, su-

fren el descenso de su autoestima. Quienes experimentan el pánico al agua son, de algún modo, inválidos psíquicos; y esto los priva de una personalidad rica e integrada. Si se ha sufrido el daño, es necesario realizar un programa específico para recuperar el placer y la autoestima.

PREVENCIÓN EN PILETAS Y FUENTES DE AGUA

- No dejar nunca juguetes en la pileta solitaria, ya que atraen a los más pequeños.
- En la pileta los niños deben estar siempre en un lugar donde se los pueda ver.
- Aun con poca agua, los niños no deben bañarse sin la presencia de un adulto responsable.
- No se debe responsabilizar a los niños mayores del cuidado de sus hermanitos en el agua. Es peligroso y, si ocurre un hecho infortunado, no habrá consuelo para los padres ni para ellos.
- Deben prohibirse los gritos, las bromas, los juegos de manos, correr alrededor de la pileta, empujar al distraído o dar vuelta colchonetas y botes.
- No deben usarse flotadores o los llamados “manguitos” o “alitas”: aumentan el peligro de distracción y ahogamiento. El único modelo recomendable es el chaleco salvavidas autorizado por la Prefectura Naval Argentina.
- No bañarse en piletas descubiertas si hay tormentas eléctricas.
- Prestar especial cuidado si los adultos han bebido alcohol.

SE NECESITAN OCHO CLASES PARA QUE LOS BEBÉS, LUEGO DE UNA CAÍDA POR SORPRESA, SEAN CAPACES DE SALIR A LA SUPERFICIE EN TRES SEGUNDOS Y DE NO TRAGAR AGUA.

EL BAÑO EN CASA

- Durante la primera semana de vida, la mejor temperatura para bañar al bebé es de 35 °C; al llegar a los 2 meses, de 32 °C. Es imprescindible medirla con termómetro y mantener caldeado el ambiente del baño.
- Es más fácil sostener al bebé con seguridad si hay mayor cantidad de agua en la bañerita.
- Los bebés recuerdan bien, de la "pancita" de mamá, bailoteos, movimientos balanceados y cimbronazos inesperados, por lo que los movimientos muy lentos les generan incomodidad y, a veces, angustia.
- Es bueno dar un tiempo a los bebés que ya manipulan juguetes antes del jabón y del *shampoo*.
- También los chicos que ya se sientan o se ponen de pie requieren la máxima vigilancia.
- Colocar antideslizantes en la bañera reduce el riesgo de resbalones y caídas.
- Es un error gravísimo abandonar el lugar del baño aunque sea unos segundos por cualquier razón. Los niños mayores no deben cuidar a sus hermanitos en el agua.
- Cantar a los hijos da un mensaje de cariño y protección.

Aprender a nadar no es todo. Vulgarmente, se cree que nadar y sobrevivir son la misma cosa, pero no es así. Sobrevivir, conocer los riesgos y evitarlos, y saber actuar en una emergencia definen la dramática diferencia entre la vida y la muerte. **Adultos y niños mayores de 10 años deberían dominar el entrenamiento en maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP), que permite auxiliar a otros en momentos de emergencia.** Muchas vidas han sido recuperadas por la intervención de personas "no profesionales" que auxiliaron a las víctimas correctamente y en el momento oportuno. ■

*Doctora en Psicología Clínica y Sociología, investigadora en infancia temprana, creadora de Matronatación, directora de la Primera Escuela Argentina de Natación para Bebés.



Pilchitas

ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

ESTAN LISTOS PARA LLEVARSE TODO?!

¡TAMBIEN EN NUESTRA TIENDA ONLINE!

tienda.pilchitas.com.ar

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

SEGUINOS EN FACEBOOK
[FB.ME/TIENDAONLINEPILCHITAS/](https://fb.me/tiendaonlinepilchitas/)

DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA



CADA MALESTAR CON SUS SÍNTOMAS

HINCHAZÓN, NÁUSEAS, ERUCTOS, SENSACIONES DE EMPACHO O ARDOR SUELEN ATRIBUIRSE SIN DISTINCIÓN A TRASTORNOS DEL ESTÓMAGO, HÍGADO O INTESTINO. SIN EMBARGO, ES POSIBLE DIFERENCIARLOS SI SE CONOCE EL MODO EN QUE SE MANIFIESTAN.

Inés Morend*

“De nuevo tengo un empacho”. “Me duele la panza, me siento hinchado y me cae mal lo que como”. “Estoy mal del hígado”. Estas frases suelen usarse sin distinción para indicar que tenemos un malestar estomacal o de otro órgano del aparato digestivo. Pero aluden a trastornos diferentes que,

en realidad, no necesariamente producen los síntomas que queremos describir.

Es habitual que los pacientes lleguen al consultorio clínico con hinchazón, náuseas, eructos frecuentes, sensación de empacho o de imposibilidad de digerir los alimentos, ardor en la parte superior del abdomen o en la parte inferior del pecho.

Hasta que logramos identificar la causa de los síntomas, los médicos llamamos a ese estado “dispepsia”. No se trata de episodios ocasionales, como después de una comilona, sino que los síntomas persisten. Hay quienes conviven con esta enfermedad, que incapacita y ocasiona ausentismo laboral.

Aunque es una de las situaciones en que los pacientes creen estar mal del hígado, no es así. El problema puede localizarse en el esófago, en el estómago o en el intestino delgado asociado al páncreas. **Los orígenes de la dispepsia pueden ser muchos: desde trastornos funcionales, producidos por nervios o estrés, hasta problemas orgánicos.** Por eso, cuando el paciente llega con síntomas de dispepsia, la primera medida es interrogarlo para determinar si hay que hacerle estudios con urgencia.

Si no tiene anemia ni bajó de peso, se prueba un tratamiento de dos meses con medicamentos –ranitidina, omeprazol u otros– que disminuyen la producción de jugo gástrico. **En el caso de las dispepsias funcionales, este tratamiento permite la recuperación.** Pero, si el paciente recae al suspender la medicación o si antes de cumplidos los dos meses manifiesta no sentirse mejor, entonces, es necesario realizarle estudios que permitan determinar qué lo aqueja. Para eso, el método más práctico y efectivo es la endoscopia digestiva alta (por la boca).

Si pierde peso junto con los síntomas de dispepsia, puede ser un indicio de que no se trata de un trastorno funcional, sino de un problema orgánico, es decir, que tiene una causa que lo produce.

Un tipo de trastorno orgánico es la dispepsia ulcerosa. Por el dolor que causa la

LAS GASTRITIS Y ÚLCERAS PRODUCEN DOLOR INTENSO COMO SÍNTOMA PREDOMINANTE, QUE SE CALMA LUEGO DE INGERIR ALIMENTOS.

úlceras, la persona no puede comer y, entonces, pierde peso. Otras causas comunes son los antecedentes de enfermedad ulcerosa previa, la esofagitis o la ingesta elevada de antiinflamatorios, como sucede después de un tratamiento prolongado contra el dolor en otra área del cuerpo. Existe también la posibilidad de que la persona produzca mucho jugo gástrico y de que este suba al esófago, erosione el tejido y produzca dolor esofágico y cambios en el estilo de vida.

La dispepsia es más común en las mujeres y, en general, se presenta antes de los 40 años, asociada a causas emocionales o a antecedentes individuales. Ahora bien, si

la persona afectada tiene más de 45 años, fuma, nunca tuvo este tipo de problemas antes y, de repente, estos aparecen, los médicos debemos prestarles atención. Es importante estudiar a quienes, además de síntomas de dispepsia, tienen factores de riesgo coronarios, como tabaquismo, sobrepeso o sedentarismo, ya que algunos trastornos del corazón pueden manifestarse en forma similar y, entonces, confundirse.

Es importante que las personas con dispepsia cuiden su alimentación:

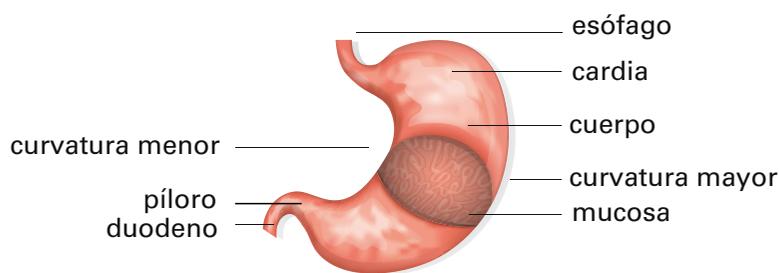
- Se les recomienda que coman de forma moderada y con frecuencia, y que consuman porciones pequeñas de comidas fáciles de digerir.
- Deben esperar una hora antes de acostarse y, preferentemente, elevar la cabecera de la cama para no dormir en posición horizontal.
- Quienes sufren ardor de estómago no deberían comer cítricos, beber café, fumar, comer alimentos de difícil digestión ni tomar antiinflamatorios, como ibuprofeno o diclofenac. Estos medicamentos deben estar indicados por un médico que, además, supervise el tratamiento.

Gastritis o úlceras, más dolorosas

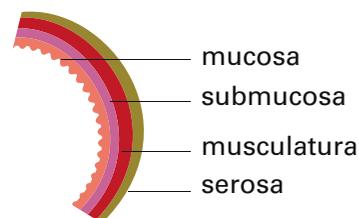
A diferencia de la dispepsia funcional, las gastritis y úlceras producen dolor intenso como síntoma predominante, que se calma

EL ESTÓMAGO

Estructura del estómago



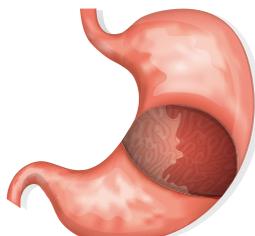
Estructura de la pared estomacal



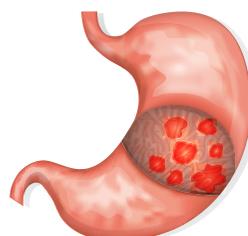
Patologías comunes



Estómago sano



Gastritis



Erosión



Úlcera



luego de ingerir alimentos y de neutralizar así los jugos gástricos. En general, afectan a personas que tienen antecedentes de una enfermedad ulcerosa o de episodios similares producidos por estrés.

Si la barrera mucosa que protege la pared del estómago se debilita o lesiona, los jugos gástricos dañan e inflaman el tejido. El término general "gastritis" engloba un grupo de enfermedades en las que el revestimiento del estómago está inflamado, mientras que las úlceras son llagas abiertas en ese revestimiento (úlceras pépticas) o en la parte superior del intestino delgado (úlceras de duodeno).

Existen diferentes causas de úlceras. Una de ellas es la infección por la bacteria *Helicobacter pylori*, que se ha detectado en, al menos, el 33 % de la población mundial, aunque no todos los portadores se enferman. Este microorganismo tampoco está presente en todos los pacientes con úlceras gastroduodenales. Ni el estrés ni los alimentos picantes causan úlceras pépticas, aunque sí pueden empeorar los síntomas.

En general, la gastritis es ocasionada por la misma infección bacteriana, aunque también pueden contribuir el uso frecuente de ciertos analgésicos y beber demasiado alcohol. Aparece de repente (gastritis aguda) o con el tiempo (gastritis crónica). En la mayor parte de los casos, la gastritis no suele ser grave y mejora con rapidez cuando se trata. En otros, puede producir úlceras y aumentar el riesgo de cáncer de estómago.

Si un médico sospecha que su paciente puede tener una gastritis o una úlcera debidas a *Helicobacter pylori*, debe solicitar una endoscopia, buscar la infección y, si esta

EL DOLOR POR AFECCIONES DEL HÍGADO O DE LA VESÍCULA NO SOLO APARECE EN LA ZONA, SINO QUE SUELE EXTENDERSE AL HOMBRO DERECHO.

se confirma, indicarle a la persona antibióticos durante 7 días y un medicamento para disminuir la producción de jugos gástricos durante 30 días. No es necesario hacerle una nueva endoscopia para confirmar que se eliminó la bacteria. El estudio solo se repite si el paciente no mejora –algo que

sucede con muy poca frecuencia– o si en la primera evaluación se encontró una úlcera en el estómago.

Estas úlceras de estómago se tratan con medicamentos durante ocho semanas, y algunos meses después se realiza una endoscopia para ver si desaparecieron. Es una medida necesaria porque las lesiones pueden ser el asiento de tumores. En las úlceras de duodeno, no se requiere la endoscopia.

Si es el hígado o el intestino...

Es una creencia común que los problemas de hígado o los cálculos en la vesícula provocan síntomas similares a los de la dispepsia. Con frecuencia, también se asocian los dolores del lado derecho del abdomen con malestares hepáticos. Sin embargo, el dolor por afecciones del hígado o de la vesícula no solo aparece en la zona, sino que suele extenderse al hombro derecho por cómo se distribuyen las ramificaciones nerviosas.

A veces, cuando hay cálculos en la vesícula biliar y se producen cólicos, el dolor en el abdomen superior puede ir acompañado de vómitos y fiebre. Son eventos agudos y muy dolorosos, que convocan al paciente a la consulta en una guardia.

Los dolores en la parte derecha del abdomen son, en la mayoría de los casos, dolores intestinales, que se producen cuando se distiende la porción llamada "ángulo hepático del colon", que es donde el intestino produce muchos gases, y toma contacto con la cápsula del hígado. ■

* Especialista en Clínica Médica. MN 82.675.

CUÁNDO CONSULTAR

La mayoría de los casos de indigestión duran poco, y no se necesita atención médica. Otros malestares, en cambio, deben consultarse con un profesional:

- Si persisten durante más de una semana síntomas como dolor intenso, ardor estomacal, sensación de empacho, inflamación y gases, intolerancia a las comidas grasosas, acidez y náuseas.
- Si la molestia en el estómago se produce después de tomar algún medicamento recetado o de venta libre, en especial aspirina u otro analgésico.
- Si el dolor se alivia con alimentos que controlan la acidez estomacal o con ciertos medicamentos que la reducen, pero luego reaparece.
- Si el dolor es peor entre las comidas y a la noche.
- Si aparecen síntomas más graves, como pérdida de peso sin causa aparente, cambios en el apetito, vómitos o vómitos con sangre (que pueden ser de color rojo o negro), sangre oscura en la materia fecal o materia fecal de color negro, problemas para respirar, mareos.

Fuente: Clínica Mayo (www.mayoclinic.org).



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



SALUDABLEMENTE DULCE

LOS ARGENTINOS CONSUMEN MÁS AZÚCAR DE LA QUE ACONSEJA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. PARA REDUCIRLA, EXPERTOS RATIFICAN QUE **LOS ENDULZANTES NO CALÓRICOS, NATURALES O ARTIFICIALES, SON UNA OPCIÓN INOCUA**. NO HAY EDAD PARA DESACOSTUMBRARSE Y, CUANTO ANTES, MEJOR.

Soledad Llarrull

Con 200 gramos de azúcar, uno podría endulzar unos treinta cafés o preparar el budín de pan de Maru Botana. De una forma durarían, quizá, más que de la otra, pero cuesta imaginar cómo administrarlos para un año. Sin embargo, los estadounidenses tuvieron que ingeniárselas con esa ración individual en 1946. Y un descenso tan drástico respecto del consumo previo a la Segunda Guerra Mundial –15 kilogramos anuales por persona– proporcionó [evidencia científica sobre el beneficio de disminuir la cantidad de bebidas y alimentos dulces ingeridos](#). Pero, ¿cómo hacerlo?

“En primer lugar, es importante aclarar que [reducir no es eliminar. Una alimentación sana y variada puede contener cantidades moderadas de dulces sin que ello afecte la salud](#)”, destaca Irina Kovalskys, médica y coordinadora del Comité de Nutrición, Salud y Calidad de Vida de ILSI Argentina. Al contrario, las prohibiciones pueden incrementar el deseo y favorecer el efecto contrario. “[El equilibrio, como siempre, es la opción más razonable](#)”, afirma.

Kovalskys advierte que, en la Argentina, se ingieren más azúcares libres de los que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adultos y niños: de 100 calorías proporcionadas por los alimentos, los azúcares libres deberían aportar menos de diez. “[La mayor parte del consumo de azúcar proviene de las gaseosas convencionales, de cualquier sabor o marca; de las aguas saborizadas, y de las bebidas deportivas y energéticas](#)”, enfatiza Silvio Schraier, médico y expresidente de la Sociedad Argentina de Nutrición. Kovalskys añade que [las infusiones endulzadas, como café, mate o té, contribuyen con el 30% del azúcar “bebido”](#).

Según la OMS, los azúcares libres son todos los monosacáridos (como la glucosa, la fructosa y la galactosa) y los disacáridos (como la sacarosa o azúcar de mesa, en bolsas, cubos o sobrecitos) que los elaboradores, cocineros o consumidores agregan a los alimentos. También se incluyen los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de jugo de fruta. “[Todos los azúcares libres se absorben con rapidez, y el organismo los procesa por un camino metabólico similar](#), en contraposición a los

UNA ALIMENTACIÓN SANA Y VARIADA PUEDE CONTENER CANTIDADES MODERADAS DE DULCES SIN QUE ELLO AFECTE LA SALUD.

azúcares intrínsecos, contenidos en la estructura de un alimento, como en frutas o verduras enteras y frescas, o en la leche”, explica Kovalskys.

Por eso, la especialista aconseja [no agregar azúcar a alimentos y bebidas que son naturalmente dulces, como la leche, las frutas o algunas infusiones; reducirla en postres, yogures y preparaciones caseras en la medida de lo posible, y evitarla com-](#)

[pletamente en la hidratación diaria](#), salvo en contextos deportivos o casos especiales. [No hay edad para desacostumbrarse y, cuanto antes, mejor](#). “La plasticidad y capacidad de adaptación de los niños es, en general, mucho mayor a la de los adultos; por ello, cuando hablamos de alimentación, [tratamos de instalar buenos hábitos de forma precoz](#)”, subraya.

Falsas creencias y opciones reales

Reemplazar el azúcar blanca por formas menos refinadas, como la rubia o morena (también llamada “mascabo”) [no reduce la ingesta de calorías](#). Todas contienen cantidades elevadas de sacarosa (véase el recuadro), según un informe que, para responder las consultas del público general, elaboró el Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición, que integra Schraier. Algo similar ocurre con la miel. “[Tiene propiedades nutricionales y es muy sabrosa, pero debe considerarse como el resto de los azúcares libres por su aporte calórico](#)”, señala Kovalskys. E informa que tampoco se le pueden atribuir propiedades terapéuticas con sustento científico.





Entonces, cuando el deseo de lo dulce dificulta la meta de **reducir el consumo de azúcares libres** o para colaborar con el desacostumbramiento, los edulcorantes no calóricos son, para ambos especialistas en Nutrición, una buena alternativa, ya sea en productos *light* o de bajas calorías, que los combinan con menos azúcar, o cuando se usan de forma exclusiva. Kovalskys asegura: “En el caso de **personas con diabetes u obesidad**, la indicación de edulcorantes es clara. Su uso es seguro, incluso, para los niños, pero no siempre es necesario cuando no se justifica usarlos”.

Sin embargo, **muchos consumidores rechazan estos aditivos en pos de alimentos más naturales**, sin el agregado de sustancias artificiales, fabricadas por el ser humano, o solo aceptan aquellos de origen natural. **Hay quienes aún desconfían de los edulzantes por temor a que afecten la salud**. Existen, incluso, **distintas posturas entre profesionales sanitarios, aunque no siempre respaldadas por la ciencia**.

Para “ofrecer un punto de referencia útil y con bases científicas”, en 2018 se publicó en la revista *Nutrients* un documento sobre inocuidad y beneficios de los edulzantes

NO SE HA PROBADO EN SERES HUMANOS QUE CONSUMIR ENDULZANTES EN LUGAR DE AZÚCAR INCREMENTE EL RIESGO DE OBESIDAD.

consensuado por más de sesenta expertos en Nutrición, Endocrinología, Actividad Física, Pediatría, Enfermería, Toxicología y Salud Pública. Participaron tres argentinos, entre ellos, Susana Socolovsky, doctora en Química y presidente de la Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios. **“Cada año, surgen miles de publicaciones sobre el uso de edulzantes no calóricos**. El objetivo fue discutirlos porque **muchos estudios están hechos con animales de**

laboratorio y con cantidades masivas de estos aditivos, no aptas para el consumo humano; pero **sus conclusiones se extrapolan erróneamente a la salud humana**. Esto genera noticias amarillistas en todo el mundo”, advierte la experta.

Tras 20 años dedicados al desarrollo de alimentos *light* o sin azúcar, Socolovsky, como otros científicos, no tiene “duda alguna sobre la inocuidad de los edulzantes no calóricos”, ratificada en el último consenso. **“Si no fuera así, no estarían incluidos en el Código Alimentarius, la ‘biblia’ de las normas alimentarias internacionales”**, asevera. Según resume, esa autoridad sanitaria mundial, que depende de la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por su sigla en inglés), cuenta con un comité internacional de expertos en aditivos alimentarios que analiza todos los estudios toxicológicos provistos por los productores de las sustancias. La evaluación de riesgo suele tardar más de una década. Otorgada la aprobación, otros organismos regulatorios nacionales o regionales la replican.

Socolovsky enfatiza que **el requisito primario de la evaluación de riesgo para apro-**

LA ÚNICA PROPIEDAD QUE TIENEN LOS GLICÓSIDOS DE ESTEVIOL ES ENDULZAR ALIMENTOS Y BEBIDAS.

bar un aditivo es que se haya corroborado que no provoca cáncer. En ningún caso existe evidencia que vincule un endulzante no calórico con estas enfermedades. Según el último consenso, las investigaciones hechas hasta el momento **tampoco han demostrado firmemente que estos aditivos puedan afectar la ingesta de alimentos, el estado de ánimo, la presión arterial, el peso y la obesidad abdominal, ni que causen diabetes, enfermedades neurodegenerativas o demencia.**

Cada edulcorante se usa siempre por debajo de un valor llamado "ingesta diaria aceptable" (IDA) que lo caracteriza. Es la cantidad, expresada en función del peso corporal, que puede consumirse por día, incluso durante toda la vida, sin riesgos pa-

ra la salud. **Es mucho menor que las dosis máximas que demuestran ser seguras en los estudios de toxicidad**, lo que garantiza aún más no llegar a ese límite. "Además, al leer las etiquetas, se ve que **suelen combinarse varios endulzantes para lograr el sabor deseado; esto contribuye a que cada sustancia se mantenga bien por debajo de su IDA**", amplía Schraier. "En la Argentina, no hay estudios sobre cuánto edulcorante consumimos, pero los realizados en Europa muestran que las poblaciones no superan la IDA y que su consumo se encuentra en niveles seguros", añade Kovalskys.

Asimismo, el documento consensuado concluye que **no se ha probado en seres humanos que consumir endulzantes en lugar de azúcar incremente el riesgo de obesidad**, como sugiere el artículo "Por qué decimos no a los edulcorantes", publicado en el portal de la Asociación Argentina de Médicos Naturistas, y que cita un estudio hecho con ratones en los EE. UU. Kovalskys destaca que, si bien varias investigaciones con personas que consumían endulzantes no naturales reflejaron que aumentaban de peso, fueron estudios llamados "observacionales", que no pueden establecer una relación de causa y efecto. "Para extraer conclusiones de causalidad, se necesitan estudios clínicos aleatorizados, y la mayor parte de **estos ha demostrado un descenso de peso cuando**



se reemplaza la ingesta de azúcares por edulcorantes", asegura.

No usar edulzantes u optar por los naturales o artificiales es, para Socolovsky "solo una cuestión de preferencia personal". En el Mercosur, los edulzantes autorizados son aspartamo, ciclamato, sacarina, sucralosa, acesulfame K, neohesperidina, neotamo, taumatina y una mezcla purificada de glicósidos de esteviol, derivados de la planta *Stevia rebaudiana*. ¿Qué hay que considerar para elegir uno u otro? "La procedencia de un edulcorante no calórico, si es natural o artificial, nada tiene que ver con su inocuidad, por lo que no hay 'mejores' y 'peores'", reitera Kovalskys. Socolovsky lo corrobora y agrega: "La evaluación de riesgo está hecha para todos por igual. La aprobación de los glicósidos de esteviol duró 12 años, lo mismo que la del aspartamo o la sucralosa".

Aunque a los glicósidos del esteviol se les atribuye la propiedad de reducir la presión arterial y las concentraciones de glucosa en la sangre, Kovalskys lo refuta: "La única propiedad que tienen es endulzar alimentos y bebidas. El efecto antihipertensivo se le atribuye a la hoja de estevia, no a los glicósidos. Y cualquier efecto en el control de la glucemia no será por ingerirlos, sino por disminuir la ingesta de azúcares".

Sí es importante, a la hora de elegir, tener en cuenta para qué se usará el edulcorante. "Los glicósidos de esteviol, el acesulfame K y sucralosa se pueden cocinar; en cambio, el aspartamo sirve para bebidas o infusiones porque, durante la cocción, se rompen las uniones entre los aminoácidos que lo forman, y así se pierde el sabor dulce que se busca", concluye Schraier. ■

MASCABO: ¿MÁS SANA?

El Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición informa que el azúcar morena o mascabo no ofrece beneficios respecto de las formas más refinadas, rubia, blanca o extra blanca:

- Los cuatro tipos de azúcar tienen un porcentaje elevado de sacarosa: en la mascabo, varía del 96 % al 98 %; en la extra blanca, es del 99,9 %.
- Cada 100 gramos, el azúcar mascabo aporta prácticamente las mismas calorías que el azúcar refinada (380 kilocalorías contra 387 kilocalorías).
- El azúcar mascabo eleva la concentración de glucosa en la sangre, por lo que no se recomienda para personas con diabetes.
- Aunque contiene algunas vitaminas del complejo B y trazas de minerales (potasio, calcio, sodio, magnesio, fósforo, selenio y hierro), se necesita consumir más azúcar de la recomendada para que el aporte de esos nutrientes, propios del jugo de la caña, sea significativo.
- Al ser azúcar sin refinar, hay impurezas químicas y contaminaciones microbiológicas que pueden reducir su inocuidad.

Fuente: www.infoalimentos.org.ar.

¿QUÉ SE PIERDE AL PERDER LA AUDICIÓN?

TRASTORNOS COGNITIVOS, DEPRESIÓN Y AISLAMIENTO SON ALGUNAS CONSECUENCIAS DE ESTE DESGASTE, QUE SE CREE “TÍPICO DE LA EDAD” Y SUELE DESATENDERSE. LOS CUIDADOS DURANTE TODA LA VIDA Y LA CONSULTA PROFESIONAL, CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SANOS.

Celina Abud*

La expectativa de vida crece y, con ella, el concepto de “envejecimiento activo”. Entonces, queda atrás un paradigma perjudicial para los adultos mayores: el que postulaba que ciertos problemas de salud eran típicos “de la edad” y, por consecuencia, no se les daba la atención necesaria. Uno de

ellos es la pérdida de la audición, que, de no tratarse a tiempo, también puede acarrear problemas mayores, desde trastornos cognitivos hasta aislamiento social y depresión. Por fortuna, expertos coinciden en que hoy se tiene más conciencia tanto de los cuidados a lo largo de la vida como de la

importancia de usar dispositivos en cuanto se necesitan.

“Existe un proceso fisiológico de desgaste por el que se da la presbiacusia, que es la merma auditiva a partir de los 60 o 65 años”, explica a *Reflexiones* Fernando Diamante, otorrinolaringólogo y jefe del Centro



Médico Belgrano. Destaca que, si bien este deterioro **no se puede prevenir, sí se pueden tomar medidas para evitar una pérdida de audición precoz o más drástica** al minimizar la exposición a ruidos desencadenantes que provoquen un trauma acústico; entre ellas, usar protectores auditivos en fábricas y otros trabajos. Lo importante es que, si se empieza a notar un decaimiento en la función, se consulte con un especialista, no solo para evitar un problema mayor, sino porque también otras enfermedades, por ejemplo, genéticas, causan hipoacusia.

Por su parte, Susana Domínguez, fonoaudióloga en el Instituto de Neurociencias Buenos Aires (INEBA), detalla que el diagnóstico se realiza mediante “pruebas estandarizadas, como la audiometría, que determina el umbral auditivo o la cantidad mínima de audición que percibe el oído en determinadas frecuencias”. La distingue de la logaudiometría, que “puede evaluar la palabra hablada, muy importante para conocer el nivel de captación para el lenguaje”. En otras palabras, **la audiometría evalúa lo que se escucha; y la logaudiometría, lo que se entiende.**

Vale la pena recordar la diferencia entre tres términos que suelen confundirse. Uno es “oír”, la percepción de un sonido a través de la audición por más que no se preste atención. El segundo es “escuchar”, que requiere voluntad, es decir, que la persona esté atenta a lo que oye. El tercero y último es “comprender”, que se refiere a cuando entiende la significación de los sonidos que escucha.

Según afirma Diamante, una vez realizado el diagnóstico, **la tendencia es el “equipamiento temprano”, que variará desde las opciones más simples, como los audífonos convencionales, a las más avanzadas para los casos graves, como los implantes cocleares.** Además, el especialista enfatiza que es fundamental equipar los dos oídos para adquirir orientación y poder discriminar sonidos porque, **al tener un solo dispositivo, “lo que se van a percibir son los ruidos, pero la persona no podrá comprender lo que se le dice”.**

El uso precoz de dispositivos se indica porque, en pacientes con hipoacusias aumentadas, se disparan o adquieren de forma temprana distintos trastornos de tipo cognitivo y neurológico. “Por ejemplo, **los individuos con pérdida de audición predis-**

SI SE USAN LOS AUDÍFONOS DE MANERA OCASIONAL, EL CEREBRO NO LLEGARÁ A PROCESAR LOS NUEVOS SONIDOS, Y EL PACIENTE TENDRÁ LA SENSACIÓN DE SOLO OÍR RUIDOS.

puestos al alzheimer desarrollan la enfermedad antes”, informa Diamante.

¿Pero qué pasa con los que no se acostumbra a los audífonos o se niegan a llevarlos? Domínguez remarca que, **si se usan los audífonos de manera ocasional, el cerebro no llegará a procesar los nuevos sonidos,** y el paciente tendrá la sensación de solo oír ruidos, por lo que, en esos casos, se debe consultar con un profesional que realice un seguimiento.

La repercusión emocional

Cuando no se aborda a tiempo, la hipoacusia no solo incrementa los riesgos de demencia, sino que también **puede aumentar las chances de depresión y aislamiento,** algo grave si se tiene en cuenta que **las personas en edad de presbiacusia son laboral, social y hasta deportivamente activas.** Enrique Rozitchner, psiquiatra, psicoanalista y autor del libro *La vejez no pensada*, sostiene que los pacientes no tratados “pueden tener como consecuencia el aislamiento, ya que **el uso del teléfono queda en parte impedido, se niegan a asistir a eventos sociales** y prefieren los pequeños grupos a las reuniones en las que se superponen las voces porque les es difícil participar, además de que **evitan las actividades culturales, como el cine o el teatro”.**

En el plano emocional, Rozitchner explica que hay varias reacciones. Por ejemplo “existen individuos que oyen mal y lo niegan, se sobreadaptan y, al minimizar la pérdida auditiva y atribuirla a la edad, caen en el abandono y descuido, sin tratarse”. A su vez, destaca que **las conductas pueden variar de acuerdo con la personalidad previa a la hipoacusia.** “Las personas más dinámicas no dejan sus actividades cotidianas, pero esto las pone en riesgo de más accidentes

en la calle o de dificultades en los trámites bancarios al no entender una situación con claridad. Las que son más introspectivas, pueden aislarse y estar más predispuestas a la depresión”, contrasta.

Ante estos escenarios, el psiquiatra recalca la importancia **de que las personas de edad avanzada no descuiden la estimulación cognitiva y sensorial** porque de eso depende su conexión con el mundo. “Hay un prejuicio médico o social sobre que es normal que los adultos mayores vayan perdiendo funciones como la vista, la audición y el gusto, además de pensar que es natural que se desinteresen por el afuera. Esta idea nociva lleva a la llamada ‘desaferentación afectiva’, que ocurre cuando se corta la vida afectiva de las personas. Es ahí cuando **se produce un síndrome de encapsulamiento, en el que el individuo se encierra en sí mismo y se desconecta del ambiente** porque no tiene sentidos que lo habilitan. Para evitar este síndrome, hay que estimular a este grupo etario con el fin de que esté integrado a la sociedad, se sienta útil y no se deprima”, concluye. ■

* Periodista.

SIGNOS DE ALERTA

- Si usted nota que tiene que elevar el volumen de la TV o que sus familiares tienen que repetirle los dichos, **no minimice esta situación y consulte porque algo está sucediendo con su audición.**
- Si no puede acostumbrarse a usar audífonos, es importante que consulte al profesional que se lo prescribió y que le haga todas las preguntas que lo ayuden a adaptarse al cambio.
- Si cree que nadie percibirá que tiene un problema auditivo, sepa que es muy difícil esconder una pérdida de audición. Lo mejor es aceptar tanto la situación como la ayuda.
- Si confunde palabras similares, como “casa” y “taza”, o “beso” y “peso”, es momento de visitar a un profesional.

Fuente: Susana Domínguez, Instituto de Neurociencias Buenos Aires (INEBA).

SANGRE DE TANGO, PULSO DE JAZZ

DESDE QUE SU ABUELO ASTOR LE REGALÓ LA PRIMERA BATERÍA, GRABÓ MÁS DE CIEN DISCOS. TRAS LANZAR EL ÚLTIMO CON ESCALANDRUM, EL SEXTETO QUE FORMÓ HACE 20 AÑOS, COMPARTE SU HISTORIA Y SUS IMPRESIONES DEL GÉNERO QUE RENOVARON CON IMPRONTA ARGENTINA.

Soledad Llarrull

A portrait of Daniel 'Pipi' Piazzolla, a man with dark hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt. He is smiling slightly and has his arms crossed. The background is dark and out of focus.

Daniel "Pipi" Piazzolla compara con un milagro su acercamiento a la batería. "En esa época, no existían las murgas en las plazas, estaban prohibidos los carnavales, y la primera vez que vi una fue en la cancha. Me cautivó... Un grupo de percusión tan grande y con tanta gente que acompañaba. Después, vi un solo de batería y me enamoré de este instrumento que junta todos los instrumentos de percusión", recuerda. Sabe que no está muy relacionada con el tango, aunque él lo toca igual y desde siempre. Cuando ahorra para comprarse la primera, su abuelo Astor, nada menos, se la regaló para Navidad. "Yo creo que también hay algo que me ayudó desde arriba para que su apellido, que tiene tanto peso, no pesara tanto para mí, que me gusta la batería y el jazz", comparte.

Durante la primera madrugada de 1999, le propuso a un grupo de amigos formar un conjunto. Dos décadas después, Escalandrum no solo llegó a ser la primera banda de jazz en recibir el Premio Gardel de Oro (en 2012), sino que ya cuenta con 11 CD. En pleno lanzamiento del último, *Studio 2* (Warner Music, 2018), grabado en el célebre Abbey Road, Piazzolla repasa con *Reflexiones* su historia y la del sexteto en un género en el que dejaron huella propia. A continuación, lo mejor de la charla.

FOTO: GENTILEZA JUAN PABLO BIALADE.

Por tu familia, uno imagina que tu interés por la música comenzó muy temprano, ¿fue así?

Sí. Siempre estuve conectado con la música, rodeado por ella. Fui desde muy chiquito a muchos conciertos porque mi papá tocaba en el grupo de mi abuelo. Eso hizo que también lo acompañara a los ensayos y a las pruebas de sonido, que lo escuchara practicar en casa. A los 6 años, empecé a tocar el piano y, a los 14, me pasé a la batería. Desde el principio tomé clases con un gran maestro. Me acerqué a la batería primero por el *rock*, que era muy fuerte en los ochenta, todos mis amigos lo escuchaban. Gracias a mi maestro, que me mostró unos discos de *jazz*, pude ver que con la batería podía ir más allá, y eso me cautivó.

¿Alguna vez dudaste de dedicarte al jazz y de no seguir la línea del tango?

Yo nunca me alejé del tango, hasta creo que mi primer *show* profesional fue tocándolo. Pero, con la batería en el tango, muchas veces te miran con cara rara, sobre todo, por el volumen. He tocado todos los estilos, también salsa, *rock*, folklore, música brasilera. Obviamente, como músico argentino, tengo que conocer la música de mi país. Y, gracias a

eso, Escalandrum es un grupo de *jazz*, con identidad nacional. Conocemos nuestras raíces y las del *jazz*, y las pudimos mezclar de manera elegante. Creo que es lo que gusta mucho del grupo.

Una vez dijiste que el jazz era la música más creativa que se hacía en la Argentina. ¿Por qué lo creés?

Yo creo que es así, aunque otros pueden pensar igual de otros estilos. En el *jazz*, no está el tema monetario en el medio. Es muy difícil tocar tango y poder hacer tu propia música. En la mayoría de los lugares, se debe tocar el tango para los turistas, el tango que la gente conoce, el de hace 100 años. Lo mismo puede pasar con el folklore en las peñas. En el *jazz*, eso no importa. En ningún lugar te piden que toques lo tradicional. Podes mezclar música nueva con folklore, con tango, con música extranjera y se acepta bien. Incluso el tango es bien aceptado en un club de *jazz*. Hay muchos jóvenes que se prenden a este estilo para poder hacer su música. En el *rock*, están los productores que te dicen todo lo que tenés que hacer, que un tema debe durar dos minutos. En la época de Los Abuelos de la Nada, esas reglas no existían, y la música era más creativa, más linda.

“CUANDO VAMOS A TOCAR AFUERA, LA GENTE APRECIA MUCHO QUE ES UN JAZZ QUE NO ESTÁN ACOSTUMBRADOS A ESCUCHAR”.

¿Y qué recepción tiene fuera del país el estilo que ustedes proponen?

Siempre nos ha ido muy bien. Realmente, cuando vamos a tocar afuera, la gente aprecia mucho que es un *jazz* que no están acostumbrados a escuchar y que se nota que es de la Argentina. Yo tuve la suerte de poder estudiar en los EE. UU. y, desde que llegué, me remarcaron que lo que a ellos les iba a gustar es que uno hiciera algo diferente, que no conocieran. Cuando tocaba su música, yo era un baterista más. Pero, cuando tocaba una chacarera, pasaba automáticamente a ser el mejor del entorno. Y creo que eso es lo bueno de Escalandrum, que se lo aprecia por su originalidad, que no fue algo buscado adrede, sino que se fue

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**

“MIENTRAS SIGAMOS SIENDO AMIGOS, EL CONJUNTO VA A SEGUIR FUNCIONANDO”.



Martín Pantyrer (clarinete bajo), Mariano Sívori (contrabajo), Daniel “Pipi” Piazzolla (batería), Damian Fogiel (saxo tenor), Gustavo Musso (saxo alto) y Nicolás Guerschberg (piano).

dando paulatinamente. Nos gusta la música de acá, improvisar, las nuevas armonías, los nuevos ritmos. Mezclamos todo, y sale esto que está ahí sonando. *Studio 2* es una síntesis de todo ese trabajo durante 20 años, de poder hacer música que suena argentina sin exponer un estilo, de manera implícita: no hay un bombo legüero ni un bandoneón. Creo que es lo más meritorio.

FICHA TÉCNICA

- Pipi Piazzolla estudió con destacados músicos y en el Musicians Institute, en Los Ángeles. En 1992, se graduó con honores y ganó el premio a mejor baterista de ritmos latinos del año.
- También tocó con artistas y conjuntos reconocidos mundialmente y grabó más de cien discos, 11 de ellos con Escalandrum: *Bar los amigos* (2000), *Estados alterados* (2002), *Sexteto en movimiento* (2004), *Misterioso* (2006), *Visiones* (2008), *Piazzolla Plays Piazzolla* (2011), *Vértigo* (2013), *Las Cuatro Estaciones Porteñas. Proyecto Eléctrico* (2014), *Sesiones ION. Obras de Mozart y Ginastera* (2017), *3001. Proyecto Piazzolla* (2017), junto con Elena Roger, y *Studio 2* (2018).
- El sexteto fue nominado al Grammy Latino en 2011 y ganó el Premio Gardel de Oro (máxima distinción de la industria musical argentina) en 2012. En 2015, recibió el Premio Konex de Platino.

¿La meca del jazz siguen siendo los EE. UU.?

Siempre va a ser Nueva York, aunque yo creo que, en la Argentina, tenemos el segundo o el tercer puesto. Hay jazz muy fuerte en Francia y en Italia; pero, llamativamente, también mucha movida acá: muchas escuelas, muchos lugares para tocar. Cuando nosotros empezamos, tocábamos en Diseño Bar, donde hacen fotocopias y diseño, porque no conseguíamos fechas en ningún otro lado. Había uno o dos clubes de jazz en la ciudad, y la diferencia ahora es garrafal, aunque sería buenísimo que hubiera más. Ahora, además, se organizan festivales en casi todas las provincias.

¿Cómo llegaron a Abbey Road?

Fue una idea de nuestro representante, Horacio Sarria. La tiró hace unos años y lo tratamos casi de loco... Y el año pasado, mientras estábamos tocando *3001. Proyecto Piazzolla* junto con Elena Roger en París, se le ocurrió que estábamos a un tren de Londres y armó todo para llegar. La experiencia fue increíble. Grabar en Abbey Road hizo posible que, por primera vez, estuviéramos dos días concentrados en un lugar pensando solo en el disco. En cambio, cuando grabás en Buenos Aires, al salir del estudio tenés que seguir con tu vida cotidiana. El estudio es impresionante, de un nivel muy alto... Nuestro saxofonista tenor grabó con un micrófono que había usado Frank Sinatra. La tecnología y el audio son espectaculares, las condiciones son muy favorables para hacer música.

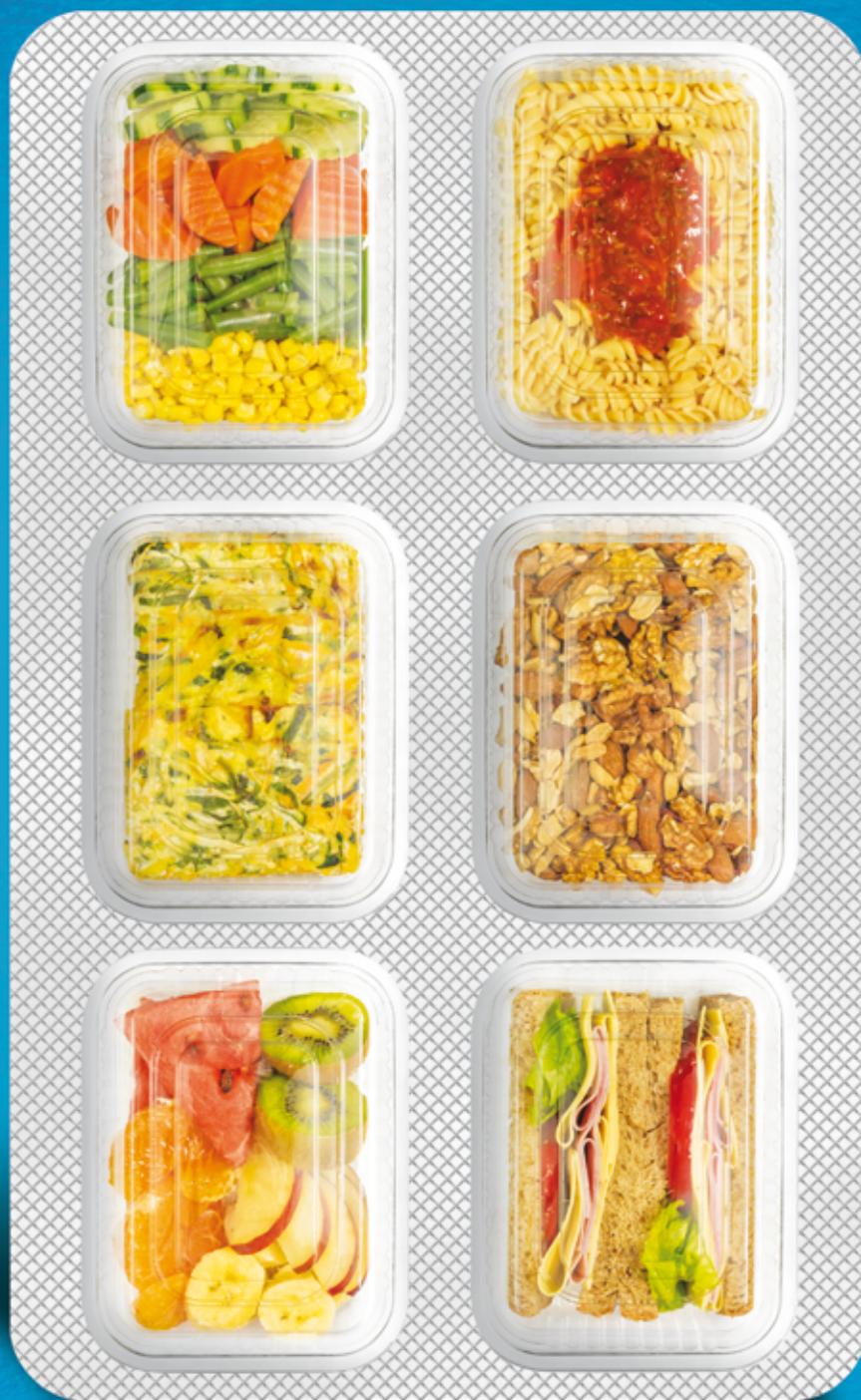
¿Hay algún lugar en el que aún no hayan tocado, pero sueñan con hacerlo?

No somos un grupo con muchas expectativas en ese sentido. Tocamos tres veces en el Festival de Jazz de Montreal, en Canadá, que era un sueño, y dos veces en el Teatro Colón. Más que eso, no hay. Queríamos tratar de ir a lugares a los que no hemos ido, como Bolivia, Perú y Venezuela, los tres países que nos faltan de Latinoamérica. Nos escribimos con mucha gente, y hay mucha expectativa, pero aún no se dio. Alemania y Rusia son países donde se aprecia mucho este tipo de música y sería interesante llegar ahí también. Gracias a Dios, tenemos las expectativas y las ganas de seguir tocando donde sea.

¿Se ven juntos 10 o 20 años más?

La verdad que sí. Seguimos ensayando todas las semanas y muy motivados. Tenemos muchos proyectos: en 2019, vamos a recorrer el país y a volver a casi todos los lugares en los que estuvimos en el mundo. Otra cosa muy loca es que tocamos en el Lollapalooza, a fin de marzo. Va a ser un año muy intenso. Entre nosotros, además, no hay ningún conflicto ni problema. Mientras sigamos siendo amigos, el conjunto va a seguir funcionando. Como todos tocamos en otros grupos, nos hace bien porque vienen ideas nuevas. Está buena esa interacción que se produce en el jazz. ■

*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



CON MODERACIÓN Y CONCIENCIA

BIOVASOS, SORBETES COMESTIBLES, PRODUCTOS LOCALES, CUIDADO DE LOS RECURSOS, INCLUSIÓN, SALUD. [LOS BARTENDERS APUESTAN A LA SOSTENIBILIDAD EN LA INDUSTRIA DE LAS BEBIDAS](#), Y EL CAMBIO LLEGÓ PARA QUEDARSE.

Soledad Llarrull

Un buen *bartender* no ha de olvidar la regla de oro: “Nunca se entrega un cóctel sin una sonrisa, sin la decoración y sin el sorbete”. Lucas Groglio la recita frente al público sin titubeos y, por supuesto, sonriendo amigablemente.

Sin embargo, le está contando por qué se animó a desafiarla (interpela a sus oyentes para que también lo hagan): [¿se necesita, en realidad, el sorbete plástico, incluso dos en algunos tragos?](#) ¿No es una mejor experiencia para el invitado tocar con los

labios la copa fría, percibir el aroma antes de llevarse la bebida a la boca?

A Groglio le preocupan los residuos y la huella de carbono de la industria de las bebidas, a la que se dedica desde los 16 (tiene solo 29), pero también sus clientes y sus

comunidades. Por eso, se identifica con el Festival Ciudades Felices, organizado en Rosario por la fundación El Desafío, en el que sigue dando a conocer su iniciativa Coctelería Consciente. **“‘Consciente’ no solo significa ‘pensar en el impacto ambiental de nuestras actividades y acciones’, sino también en el social y el económico.** Por eso, es importante que los tres ejes estén en equilibrio para seguir contribuyendo al desarrollo sostenible de la industria y de un mundo mejor”, afirma.

Con Lo Hacemos Bien, su primer emprendimiento, Groglio comenzó a brindar servicios de coctelería para eventos sociales y corporativos con cientos de invitados. Hace cinco años, él y su equipo decidieron ir por más. “Pasamos a trabajar en fiestas electrónicas con hasta 4000 personas, pero están lejos del concepto de coctelería porque se vende agua, cerveza, gaseosas”, recuerda. Entonces, hubo otro salto cuantitativo en 2013: los festivales masivos de gastronomía, desde Bocas Abiertas, en San Isidro, al que concurren 30.000 personas, hasta la Feria Masticar, con 150.000 asistentes en cuatro días.

“Ya habíamos entendido que, cuando cambiás tu escala, cambia tu impacto. **Aprendimos la importancia de cuántos descartables se consumen en este tipo de eventos. Y no es lo mismo tener 10 bartenders que 100; no es lo mismo mandar una camioneta chica que 10 camiones**”, cuenta Groglio. Decidieron no ser indiferentes y se aliaron con Más Oxígeno, asociación civil especializada en introducir la sostenibilidad en el ADN de las personas. Así nació Coctelería Consciente. **“Es imposible ser 100 % sostenibles, es un ideal. Pero sí podemos ser 100 % responsables**, dar respuestas. Conocemos nuestro impacto y sabemos los desafíos que tenemos por delante”, enfatiza.

ES IMPOSIBLE SER 100 % SOSTENIBLES, ES UN IDEAL. PERO SÍ PODEMOS SER 100 % RESPONSABLES.

Buenas ideas

La primera alternativa al problema de los vasos descartables era reemplazarlos por otros de vidrio, que se lavan y reutilizan, pero no resultaba adecuada para festivales como Bocas Abiertas porque se hacen al aire libre, y hay zonas con pasto y niños: quedarían vidrios en el suelo, con riesgo de lastimaduras, si la cristalería se cayera y rompiera. Otra desventaja es el transporte. **Para 30.000 personas, se necesitan 1250 cajas de 24 vasos, que deben apilarse en, al menos, dos camiones. Ese peso se traduce en más consumo de combustible y mayor emisión de dióxido de carbono a la atmósfera.**

¿Entonces? “Los cambiamos por ecovasos –responde Groglio–. **Son superresistentes, se usan muchas veces y, por su forma cónica, apilamos hasta 300. Así solo se necesita una camioneta chica**”. Al llegar al festival, los asistentes compran los ecovasos al costo y los usan durante todo el encuentro. Pueden canjearlos por otros limpios en cualquier barra si quieren cambiar de bebida. Al irse, pueden llevárselos a casa o devolverlos y recuperar el dinero.

Como a sus clientes, Groglio le muestra al público otras opciones, como los **vasos fabricados solo a base de maíz, que se descomponen en la tierra y la fertilizan.** “Al no ser transparentes, sino de color y con una textura diferente, se percibe que es un vaso distinto –explica–. El problema es que, **si se usan en un bar o en un festival donde luego no se hace una disposición adecuada de residuos, terminan en la basura, junto con otros materiales, y se degradan mucho más lentamente**”. Cuando Coctelería Consciente presta sus servicios, “no deja ningún cabo suelto”, según su líder, desde la llegada al evento hasta la eliminación final de los descartables a cargo de cooperativas que producen compost. Otros biovasos requieren un proceso similar.

Además, el emprendedor enseña que, **en la Argentina, la calidad del plástico con que se fabrican los sorbetes no permite reciclarlos.** Y hacerlo resulta bastante problemático en otros países porque, al ser finos y pequeños, escapan de la maquinaria para reciclaje. Están, así, entre los principales residuos de la industria de las bebidas. Pero también hay opciones para reemplazarlos, y en Ciudades Felices varios se dieron el gusto de probar una: **sorbetes comestibles**



Posavasos ecológico.



Sorbete comestible.



Sorbetes de maíz, bambú y metal.



Ecovasos plásticos con mensajes.

FOTOS: GENTILEZA COCTELERÍA CONSCIENTE.



FOTO: CORY JAMES PHOTOGRAPHY (GENTILEZA COCTELERÍA CONSCIENTE).

Lucas Groglio, líder de Coctelería Consciente, durante el último Tales of the Cocktail, encuentro anual de esta industria en Nueva Orleans.

EN LA ARGENTINA, LA CALIDAD DEL PLÁSTICO CON QUE SE FABRICAN LOS SORBETES NO PERMITE RECICLARLOS.

de lima, limón, frutilla, chocolate. “Le das al invitado una experiencia distinta. En un cóctel, no esperás comer nada, pero ahora mordés un sorbete. Dura rígido entre 20 y 40 minutos. No le cambia el sabor a la bebida, pero sí se impregna de ella, y la saboreás al comerlo”, celebra Groglio. [Más parecidos a los convencionales son los sorbetes de maíz y de bambú](#), que pueden usarse para generar compost.

Estas alternativas al plástico [llevan impresos mensajes que promueven la toma de conciencia](#). El efecto se multiplica con más buenas ideas: posavasos pensados como *souvenirs* que tienen semillas de plantas aromáticas para sembrar en casa; herramientas de coctelería de fabricación local –no solo superan en calidad a la competencia china, sino que también permiten contribuir con los artesanos y el desarrollo de sus comunidades–; bebidas y productos de emprendimientos locales y regionales; barras de madera o de cartón plegable, más livianas, que se aprovechan, si se mojan, como material para acelerar la producción de compost; servicios de ONG que salen al mundo o se dan a conocer por medio del proyecto Coctelería Consciente.

“Cuando hablamos de sostenibilidad, también nos gusta hablar de inclusión –amplía Groglio–. ¿Cuántas veces uno va a un bar y no puede o no quiere tomar alcohol? Por eso, [ofrecemos cócteles con bajo contenido alcohólico y opciones para veganos y personas con celiaquía o diabetes](#)”. Sin olvidar la salud, estimulan el consumo de agua entre tragos y [enseñan a sus colegas](#)

[buenos hábitos para contrarrestar el desgaste de la profesión](#).

El proyecto es ambicioso y está en expansión. Ya desembarcó en el rubro de la cervecería (véase el recuadro) y, en 2017, [recibió el Sustainable Spirit Award](#) (Premio a la Sostenibilidad en la Industria Internacional de Bebidas y Coctelería) que otorga

la fundación Tales of the Cocktail, de los EE. UU. [Durante 2018, lo difundieron con eventos, demostraciones y capacitaciones presenciales](#) en Edimburgo, Barcelona, Ámsterdam, Budapest, Moscú, Nueva York y Nueva Orleans. De regreso, pasaron por Rosario, donde dejaron a expertos y curiosos con un sabor dulce en la boca. ■

CUATRO ERRES, CUATRO CERVEZAS

Arraigada en Buenos Aires, la cervecería irlandesa Temple The Bar se animó a mutar el modelo de negocio: producir su propia bebida de manera artesanal. Tenían un Departamento de Sostenibilidad, y esa inquietud los acercó al equipo de Coctelería Consciente, el primer servicio de coctelería responsable de su impacto en el ambiente y en la comunidad, liderado por Lucas Groglio. Allí empezó el cambio.

“A las conocidas tres erres, reducir, reutilizar y reciclar, nosotros les agregamos una cuarta: repensar. Empezamos a trabajar con los residuos para entender qué se generaba, cómo separarlos y cómo reducirlos. Nos dimos cuenta de que se compraba mucha cerveza artesanal a distintos proveedores”, recuerda Groglio. El diagnóstico fue negativo: no conocían cómo se la producía, dónde compraban los fabricantes la materia prima y cómo era su trato con el personal. “Vimos, entonces, la oportunidad de armar la primera cervecería sostenible de la Argentina. Hoy, esta planta en Pilar produce 50.000 litros mensuales para proveer a los 20 locales que ya tiene Temple en el país”, destaca el emprendedor.

A la producción propia de cuatro cervezas y la expansión comercial se le sumó un nuevo menú. “El residuo de la malta contiene nutrientes. Otras cervecías lo usan para alimentar cerdos, también se puede aprovechar para hacer compost. Al entender qué nutrientes estaban presentes, pudimos combinarlos con harina para producir los panes de hamburguesas y pizzas que van a todos los Temple”, explica Groglio. ¿Otro beneficio? Ellos no se ocupan de la panificación, sino que donan la malta a ONG, las capacitan para que elaboren los productos y luego se los compran.

Temple The Bar, la asociación Más Oxígeno y la Agencia de Protección Ambiental de la ciudad de Buenos Aires elaboraron *Bares Conscientes*. [Guía de mejores prácticas ambientales para promover más experiencias positivas](#). Este manual y otros recursos útiles están disponibles en la página de Coctelería Consciente: www.cocteleriaconsciente.org.



Dasa

www.dasa-arg.com



Complejo Astronómico El Leoncito (CASLEO).

LA TIERRA DEL BUEN ECLIPSE Y DEL BUEN VINO

EL 2 DE JULIO DE 2019, UNA FRANJA DE SAN JUAN SERÁ IDEAL PARA DISFRUTAR EL FENÓMENO ASTRONÓMICO QUE CAUTIVA CADA 300 AÑOS: DURANTE DOS MINUTOS Y MEDIO, EL DÍA SE VOLVERÁ NOCHE. DÓNDE CONTEMPLARLO Y OTRAS UBICACIONES PARA VER PLANETAS Y ESTRELLAS.

Matías Loewy*



FOTO: GENTILEZA CASA DE LA PROVINCIA DE SAN JUAN.

Windsurf en el embalse Cuesta del Viento.

Durante la tarde del martes 2 de julio de 2019, si las nubes tienen la deferencia de ausentarse, el derrotero de la Luna interceptará la posición del Sol con tanta precisión que ocultará su diámetro aparente por completo. Lo hará durante dos minutos y medio. Y luego comenzará a retirarse, como un chico travieso que se escapa tras apagar la luz del salón donde se reúnen los grandes. Al menos, ese es el pronóstico para quienes estén ubicados en una franja que cruza de sudeste a noroeste la provincia de San Juan, que ya se está preparando para recibir a los miles de turistas atraídos no solo por sus vinos y paisajes, sino también por la promesa de uno de los espectáculos astronómicos más cautivantes.

“Debe de ser una experiencia fabulosa”, se relame el astrónomo Fernando Marcelo López, investigador del CONICET que estudia la física solar en el Instituto de Ciencias Astronómicas de la Tierra y del Espacio, en San Juan, quien espera disfrutar por primera vez el fenómeno en vivo y en directo.

En lo que los astrónomos llaman “el centro de la totalidad”, la banda privilegiada incluye San José de Jáchal, Mogna, Marayes y la región que rodea los oasis agrícolas del valle de Iglesia. Es una pintoresca zona de pueblos con antiguas casonas de adobe, acequias, sitios arqueológicos precolombinos, plantaciones de álamos y frutales, productores de tejidos artesanales y dulces de membrillo, aguas termales, arroyos. Allí también se ubican los saltos del río Jáchal, un parque nacional que resguarda la porción más austral de la Puna y el impactante embalse Cuesta del Viento, enclavado en la Cordillera, cuyas aguas turquesa se transformaron en una meca del windsurf y del kitesurf.

LA BANDA PRIVILEGIADA INCLUYE SAN JOSÉ DE JÁCHAL, MOGNA, MARAYES Y LA REGIÓN QUE RODEA LOS OASIS AGRÍCOLAS DEL VALLE DE IGLESIA.



FOTO: GENTILEZA CASA DE LA PROVINCIA DE SAN JUAN.

Capilla de Achango, en el departamento Iglesia.

El valle de Iglesia también alberga la bella capilla de Achango, monumento histórico nacional que data del siglo XVII y que representa una de las pocas construcciones en pie que pudieron atestiguar el anterior eclipse total de sol en el área. “En un mismo lugar, para que ocurran dos eclipses totales de sol, tienen que pasar, en promedio, 300 años”, destaca López a *Reflexiones*. Y avisa: “Así que es para no perderselo”.

“El mejor lugar del planeta”

Los eclipses totales de sol han maravillado, intrigado e inquietado desde siempre a las culturas humanas. “A plena luz del día, en cuestión de minutos, la luz ambiente se desvanece con velocidad, sumergiéndose a la naturaleza en un vibrante azul oscuro metalizado”, describió el astrónomo argentino Alejandro Gangui en su libro *Entre la pluma y el cielo*, de 2016. Según el sitio web de la NASA, en distintos lugares del mundo se pueden ver, en promedio, dos de esas características cada tres años. Pero la probabilidad disminuye cuando se toma en cuenta la perspectiva de los países.

En el actual territorio argentino, después de la Revolución de Mayo, el primer eclipse total tuvo lugar sobre Tierra del Fuego y las islas Malvinas en 1811. Y, durante el siglo siguiente, solo se presentaron otros cinco, visibles, sobre todo, en el centro y en el norte. El último observable desde nuestro país solo pudo disfrutarse en El Calafate durante la tarde del 11 de julio de 2010, a la misma hora en que España y Holanda disputaban la final de la Copa del Mundo de Sudáfrica.

LA ZONA DE BELLA VISTA SERÁ UN LUGAR PRINCIPAL DE OBSERVACIÓN PÚBLICA: HABRÁ TELESCOPIOS SOLARES Y PROYECCIÓN EN PANTALLA DEL ECLIPSE.

Sin embargo, para el próximo 2 de julio, los únicos cuerpos esféricos que se espera que atraigan la atención serán los de la Luna y el Sol, cuando se crucen en su elegante coreografía orbital. En la Argentina, el fenómeno también podrá verse en su totalidad en sitios como Junín (Buenos Aires), Río Cuarto (Córdoba) y Chepes (La Rioja).

Pero es San Juan la provincia que se propone convocar la mayor cantidad de “cazadores de eclipses” del país y del mundo. “La zona de Bella Vista (en el departamento Iglesia) será un lugar principal de obser-

vación pública: habrá telescopios solares y proyección en pantalla del eclipse, además de un ciclo de charlas en la mañana previa”, anticipa a *Reflexiones* el astrónomo Eric González, del Observatorio Astronómico Félix Aguilar (OAFa), que depende de la Universidad Nacional de San Juan. La hora señalada, el clímax, será a las 17.40. “El eclipse se va a presentar sobre una de las partes más bellas de la cordillera central... Va a ser el mejor lugar del planeta para verlo y fotografiarlo”, asegura González. Por supuesto, los expertos recomiendan evitar la observación directa para no dañar la vista.

A 100 años de un eclipse famoso

El evento ocurrirá poco más de un mes después del centenario del famoso eclipse solar del 29 de mayo de 1919, cuando un grupo de científicos liderados por Arthur Eddington realizó las observaciones que permitieron la primera verificación experimental de la teoría de la relatividad, de Albert Einstein. Para celebrar y discutir ambos acontecimientos, así como difundir otros aspectos de la ciencia astronómica, la ciudad de San Juan albergará dos reuniones para profesionales y aficionados: las I Jornadas Internacionales de Promoción de la Cultura Científica Argentina, durante los días previos, y el III Workshop de Difusión y Enseñanza de la Astronomía (WDEA III), durante los días posteriores, cuyos organizadores pretenden que se transformen “en el punto de concentración de la información y las experiencias adquiridas en la jornada del 2 de julio”. Ambos ofrecerán conferencias abiertas para todo público.

Además, como los eclipses son maravillosos pero efímeros, y la belleza de los astros, perenne, los visitantes podrán aprovechar su estadía para mirar planetas, estrellas y galaxias desde los telescopios de los tres observatorios que tiene la provincia: el OAFa, en el Gran San Juan, que

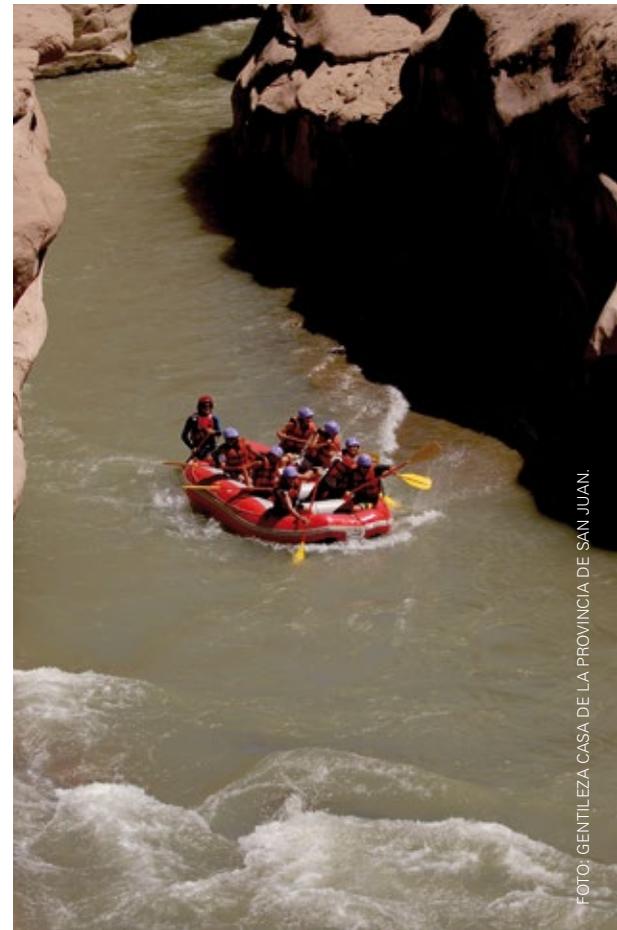


FOTO: GENTILEZA CASA DE LA PROVINCIA DE SAN JUAN.

Rafting en el río Jáchal.

también cuenta con un museo; la Estación de Altura Carlos Chesco, que depende del OAFa; y el Complejo Astronómico El Leoncito (CASLEO). Los dos últimos están ubicados cerca de la localidad de El Barreal, en el parque nacional El Leoncito, famoso por sus cielos diáfanos. Y ofrecen tanto visitas diurnas como nocturnas, aunque el CASLEO tiene plazas más limitadas. González vaticina: “Va a ser un momento óptimo para las observaciones de noche”. Esas que duran más que el anhelado suspiro de un eclipse total. ■

*Periodista.



FOTO: GENTILEZA CASA DE LA PROVINCIA DE SAN JUAN.

El molino de Huaco, de 1775, en el departamento Jáchal.

ISCHIGUALASTO: LA LUNA EN LA TIERRA

La Luna, que planea ocultar el Sol, tiene un paisaje que recuerda al del Parque Provincial Ischigualasto. O, quizás, sea al revés. El también llamado Valle de la Luna está ubicado a unas cuatro horas de viaje de la ciudad de San Juan, y hay excursiones diarias en combi que incluyen escalas por Caucete, el santuario de la Difunta Correa y Valle Fértil. Patrimonio Natural de la Humanidad, según la Unesco, Ischigualasto es también un tesoro para los paleontólogos, que han descubierto allí algunos de los restos fósiles de dinosaurios más antiguos, como el del *Eoraptor lunensis*, de unos doscientos treinta millones de años. En esa época, los eclipses de Sol eran más frecuentes porque la Luna estaba más cerca de la Tierra y, por ende, tenía un mayor diámetro aparente.



GAUCHO

INDUMENTARIA RESISTENTE
www.gauchoargentina.com

LA RUTA DE LOS FAROS

- De la costa bonaerense a los acantilados patagónicos, 13 visitas en 9 circuitos sugeridos.



Sobre la costa argentina, desde el Río de la Plata hasta la Patagonia, se emplazan 13 faros: San Antonio, Punta Médanos, Querandí, Punta Mogotes, Quequén, Claromecó, Recalada a Bahía Blanca, El Rincón y Segunda Barranca, en la provincia de Buenos Aires; Río Negro y Punta Delgada, en Río Negro y Chubut, respectivamente, y Cabo Blanco y Cabo Vírgenes, en Santa Cruz. Además de servir de señal a las embarcaciones, son un gran atractivo turístico y brindan a los visitantes actividades científicas, educativas y recreativas.

Cada uno tiene su historia y su atractivo. El primero, en el partido de General Lavalle, fue bautizado en el siglo XVI por la expedición de Magallanes. El 17 de mayo de 2015, El Rincón inauguró la era LED en los faros argentinos y así logró aumentar su alcance de 29,1 millas náuticas a 33 millas náuticas. El Punta Delgada es uno de los destinos elegidos en la Península Valdés, y allí funcionaba la Escuela de Guardafaros. Cerca de él, hoy se asienta una de las principales colonias de elefantes marinos. El más austral es un centro de observación meteorológica, donde también funciona un museo dependiente de la Universidad Nacional de la Patagonia.

En 2015, se publicó el libro *La ruta de los faros*, que propone nueve circuitos para recorrerlos. Quienes deseen consultarlo, pueden encontrarlo de forma gratuita en Internet; mientras que los más aventureros dejarán que estas torres los guíen por el camino.

CON EL SELLO DE LOS NARANJOS

- Jóvenes formados en la fundación producen piezas de cerámica que vale la pena conocer.

Hace más de una década, un grupo de chicos de un hogar de Moreno (Buenos Aires) comenzó a tomar clases de cerámica como forma de pasar las tardes y de aprender un oficio. Con los años, se sumaron las horas en el torno; las horneadas fueron creciendo, y los amigos trajeron nuevos amigos que contagiaron a otros las ganas de llevarse a casa algo de Los Naranjos. Hoy, esos niños son alfareros altamente calificados que amasan, moldean, esmaltan y hornean cada pieza que lleva el sello de esa fundación.

Ir a conocer sus productos es, a la vez, un paseo y una oportunidad de colaborar. Además de la sede de Los Naranjos, en Don Torcuato (Félix Frías 2819; consultar horarios al 11 5483 2557), hay tres *showrooms* para visitar: en Pilar (Pilar office Km 54,5, piso 2, dpto. 1; 11 6033 4780), en el bajo de San Isidro (España 1004, 11 4197 2554) y en la ciudad de Buenos Aires (Junín 1472, PB, dpto. C; 11 5025 4554). Para conocer más sobre la labor de la fundación, visite también www.fundacionlosnaranjos.org.

MICROTEATRO

- Obras de 15 minutos en salas de 15 metros cuadrados para solo 20 personas. ¿Quién no tiene curiosidad?

Nunca está todo visto; y Microteatro es un claro ejemplo. Solo dos dígitos bastan para definirlo: hay obras de 15 minutos para que vean 20 personas en salas de 15 metros cuadrados. “La propuesta es diferente no solo por la duración, sino también por la cercanía entre actores y público; la puesta teatral pasa a tener un carácter performático”, destacan sus creadores.



La idea surgió en 2009, en Madrid, y ya se propagó a varias ciudades. En Buenos Aires, la cita es en Serrano entre avenida Córdoba y Jufré. Allí, todos los meses, se representan simultáneamente, en dos turnos, seis obras que giran sobre un mismo eje temático. El espectador puede elegir el tiempo que quiere pasar en el teatro, según el número de obras que quiera ver, y el precio que quiere pagar, ya que cada sala tiene su entrada. Entre una y otra, se puede compartir una copa para comentar lo visto. O, en cualquier momento, disfrutar la comida callejera de Bar Quince. Las entradas se adquieren en www.microteatro.com.ar.

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



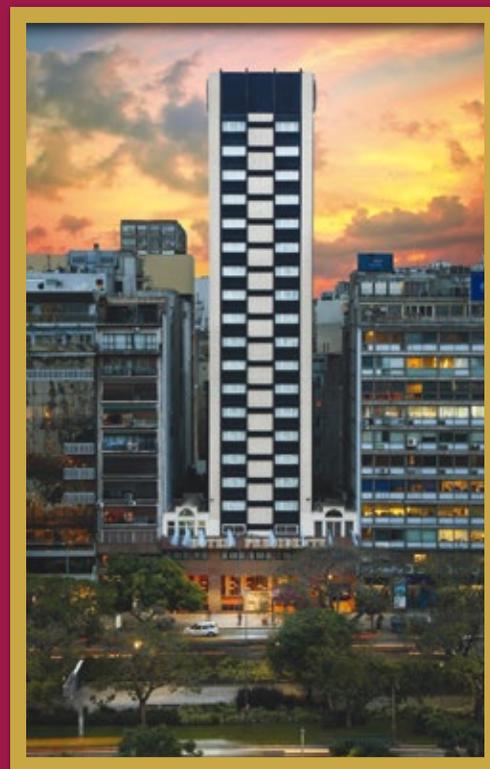
Directorio Turístico * www.directorio-turistico.com

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



La novena ola (1850, óleo sobre tela, 220 cm x 330 cm, Museo Estatal Ruso).

IMAGEN DE DOMINIO PÚBLICO.

EL SEÑOR DE LOS MARES

IVAN AIVAZOVSKY PINTÓ EN MILES DE CUADROS LAS AGUAS CALMAS O EMBRAVECIDAS QUE HABÍA MEMORIZADO DESDE LAS COSTAS O AL EMBARCARSE CON LA MARINA.

ES UNO DE LOS PINTORES RUSOS MÁS BUSCADOS, PERO, ADEMÁS DE COLECCIONISTAS, ABUNDAN LAS IMITACIONES.

Soledad Llarrull

El francés Philippe Tanneur llegó a San Petersburgo en 1836 para dar clases en la Academia Imperial de Arte. Era un experto en pintar el mar y compartió sus secretos con un joven talentoso. Meses después, el discípulo expuso cinco obras que llamaron la atención de los críticos. Al año siguiente, obtuvo una medalla de oro por *Bahía cal-*

ma de Finlandia y *Las rutas en Kronstadt*. Más aún, le otorgaron el título oficial de artista.

Las aptitudes de Ivan Aivazovsky fueron evidentes desde su primer acercamiento al arte. En Feodosia, donde nació en 1817, fue aprendiz de un arquitecto hasta que lo enviaron a una escuela de Simferpol. Allí cautivó a personas influyentes que lo ayudaron a

trasladarse a San Petersburgo. Habiéndose ganado la confianza de la Academia, regresó luego triunfante al lugar de su infancia y comenzó a pintar el mar Negro.

Tormentas, batallas, cielos con sol o noches de luna enmarcan los mares calmos o embravecidos que componen más de la mitad de sus obras. La más famosa es *La novena ola*, en la que un grupo de náufra-



IMAGEN DE DOMINIO PÚBLICO.

El bergantín Mercurio atacado por dos barcos turcos (1892, óleo sobre tela, 212 cm x 339 cm, Galería Nacional de Arte Aivazovsky).

gos se sujeta a los restos del navío bajo la luz dorada del amanecer. Menos explícito, puede leerse el mensaje cristiano: la forma en cruz del mástil y la actitud de súplica de los que se aferran a él. “El título alude a una creencia de los marinos, según la cual la novena ola es la última, la más grande y mortal de una serie, punto en que el ciclo vuelve a empezar”, se lee en una reseña de la fundación neoyorkina The Art Story. Por la técnica, por el tema y por lo atractiva para el público, esta pintura muestra la pertenencia del pintor al Romanticismo.

Los cuadros de Aivazovsky también pueden usarse para estudiar la historia marítima

rusa, como propone una guía turística de San Petersburgo. En 1844, fue nombrado artista oficial de la Marina imperial, lo que le dio acceso a los puertos y le permitió observar naves y ejercicios militares. Pero no se conformó con contemplar el mar desde la costa: consiguió un cargo oficial y se embarcó en expediciones científicas a Turquía, Grecia, Egipto, América y Asia, y volvió a casa con más imágenes para representar.

“El artista que solo copia la naturaleza se vuelve esclavo de ella –comienza una de sus citas famosas–. Los movimientos de los elementos naturales no pueden capturarse con un pincel: pintar un relámpago, una ráfaga de viento o una ola que rompe es inconcebible. El artista debe memorizarlos. El tema de mis obras se compone en mi memoria, como el de un poeta; luego de hacer un boceto en papel, comienzo a pintar y me quedo junto al lienzo hasta que, sobre él con mi pincel, he dicho todo”.

Durante la última década de su vida, se dedicó a experimentar con escenas cotidianas, como en *La boda en Ucrania*, de 1891. Previamente, había hecho también algunos retratos, como el de su segunda esposa, y cuadros religiosos y con temas orientales. No fueron, en su mayoría, pinturas con éxito, pero dejó en ellas su talentosa impronta.

En Feodosia, Aivazovsky abrió una escuela de pintura y una galería de arte. Se estima que este ruso de origen armenio (su verdadero nombre es Hovhannes Gaivazyán) dejó una herencia de más de

“COMIENZO A PINTAR Y ME QUEDO JUNTO AL LIENZO HASTA QUE, SOBRE ÉL CON MI PINCEL, HE DICHO TODO”.

seis mil creaciones, según el sitio *Russia Beyond*, y sigue siendo el más prolífico de los pintores de esas nacionalidades. “No todas pueden considerarse obras maestras. Algunas son simples copias del mismo tema con muchas variaciones, otras son bastante mediocres”, sentencia la *Russiapedía*. El Museo Estatal Ruso, de San Petersburgo, tiene 54 obras en su colección permanente. Allí, en 2017, se hizo la última gran retrospectiva por el bicentenario del nacimiento del artista.

Aunque una generación de nuevos pintores lo eclipsó con rapidez, todavía existe un mercado ávido de sus obras. “Es extraño que, en una subasta de arte ruso, no haya, por lo menos, una o dos de sus pinturas”, asegura *Russia Beyond*. Por ser tan buscado, Aivazovsky es, a la vez, uno de los más falsificados en todo el mundo, y no dejan de lanzarse a la venta “nuevos” cuadros. Muchos son imitaciones, pero otros fueron creados por contemporáneos que adoptaron el estilo de Aivazovsky cuando estaba en su apogeo. ■



IMAGEN DE DOMINIO PÚBLICO.

Retrato de Anna Burnazyan, segunda esposa del artista (1882).

NUEVA TECNOLOGÍA PARA MEJORES SERVICIOS

STAMBOULIAN LABORATORIO RENOVÓ UNA PLATAFORMA PARA REALIZAR PRUEBAS HABITUALES EN EL SEGUIMIENTO DE PACIENTES QUE VIVEN CON VIH, HEPATITIS B O HEPATITIS C. **MANTIENE LA CALIDAD DE LOS RESULTADOS, A LA VEZ QUE AGILIZA LOS PROCESOS.**

En 2018, STAMBOULIAN Laboratorio actualizó una plataforma para realizar pruebas habituales en el seguimiento de pacientes que viven con VIH, hepatitis B o hepatitis C. Se trata de equipamiento automatizado que ofrece ventajas comparativas y que ya ha sido acreditado bajo normas de calidad internacionales.

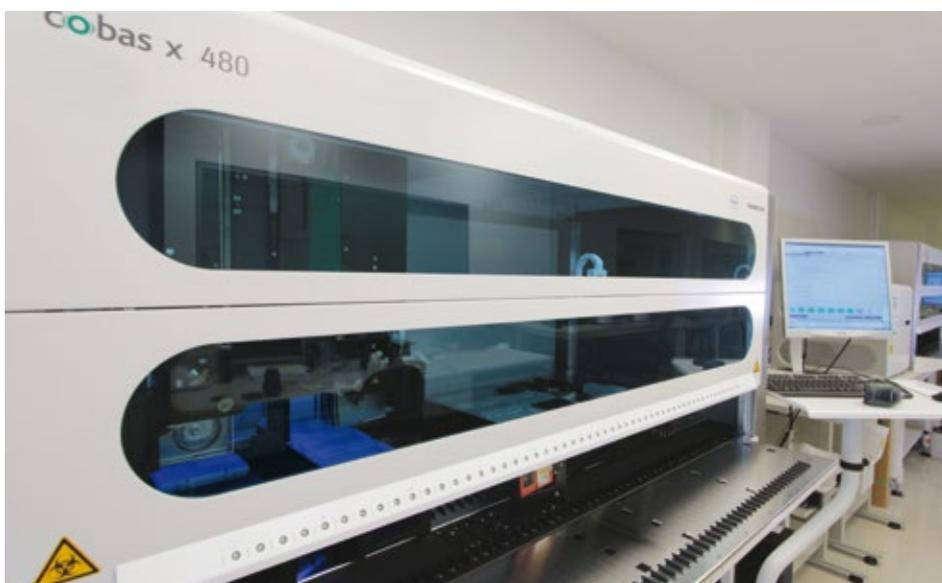
las indicaciones particulares para el caso”, afirma el especialista.

Según explica, desde el punto de vista de la calidad, los resultados que se obtienen con esta nueva plataforma son similares a los que proporcionaba la tecnología previa. Sin embargo, la actual tiene tres ventajas comparativas. La primera es que, tomada la

muestra del paciente e identificada con un código de barras, se trabaja con un único tubo, que ahora va directamente al equipo para ser procesado. En otras palabras, ya no es necesario, como antes, trasvasar la muestra a un segundo tubo, lo que minimiza los posibles errores que esto implica en cualquier laboratorio. “**Tendemos al ‘error cero’**”, resalta Sturba.

La segunda ventaja es que, en la nueva plataforma, se ha mejorado el mecanismo que permite la transferencia informatizada de datos desde ese equipo hasta el sistema de STAMBOULIAN. “Así, no hay paso manual de transcripción de información”, aclara el bioquímico. El tercer beneficio es que **permite procesar más muestras por hora**. “Con el equipamiento anterior, se tardaba unas seis horas para analizar, aproximadamente, veinte muestras; ahora, en ese tiempo, llegamos hasta 93. El flujo de trabajo se volvió mucho más ágil, **podemos responder mejor a las urgencias cuando se requiera y obtener resultados más rápido**”, detalla Sturba.

El especialista también informa que las prestaciones con esta nueva plataforma ya estuvieron incluidas en la última acreditación de la Norma IRAM-ISO 15.189:2014, que avala de manera objetiva e independiente la **competencia técnica del laboratorio y su compromiso con la calidad**. Los requisitos establecidos por esta norma proveen un marco de referencia para alcanzar estándares internacionales en lo que se refiere a procesos, recursos humanos, infraestructura, equipamiento y sistemas informáticos. **Su espíritu es el cuidado del paciente** y de todo el personal responsable de su atención. ■



“Fuimos uno de los primeros laboratorios en implementar esta plataforma, que es de lo último en equipamiento que se está incorporando en la Argentina”, destaca Edgardo Sturba, supervisor de la Unidad Biología Molecular de STAMBOULIAN Laboratorio. Esta mejora en el servicio **no solo beneficia a los pacientes que acuden a los centros STAMBOULIAN**, ya que también se reciben muestras de otros laboratorios. “Incluso, del interior del país, con

LAS PRESTACIONES CON ESTA NUEVA PLATAFORMA YA ESTUVIERON INCLUIDAS EN LA ÚLTIMA ACREDITACIÓN DE LA NORMA IRAM-ISO 15.189:2014.



VISITÁ

**NUESTRA
COCINA**



Y **conocé
nuestros procesos**

#PuertasAbiertasEnMc



**PUERTAS
ABIERTAS** 

FUNCEI, LA FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y FIDEC, ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO QUE PRESIDE EL DOCTOR DANIEL STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI, CERRARON EL AÑO 2018 CON SUS PROPUESTAS CONSOLIDADAS Y TAMBIÉN CON NUEVAS INICIATIVAS. EN ESTA SECCIÓN, COMPARTEN UN RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES CON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD Y CON LA COMUNIDAD PARA PROMOVER EL BIENESTAR INTEGRAL DURANTE TODA LA VIDA.

CUARTO TÉ-DESFILE A BENEFICIO

La Fundación Stamboulian recaudó fondos para programas en provincias del centro y norte del país.

El 29 de agosto, la Fundación Stamboulian concretó la cuarta edición de su té-desfile a beneficio en el Restaurant St. Regis de Park Tower, a Luxury Collection Hotel. De este modo, recaudó fondos para colaborar con la labor solidaria de tres organizaciones en distintas provincias argentinas.

Durante el encuentro, conducido por Evelyn Scheidl, el diseñador César Juricich presentó su nueva colección de noche y cóctel, "Claro de Luna", ante unas ciento cincuenta personas. Entre ellas, asistieron Patricia Sosa, Teresa Calandra, Ileana Calabró, Reina Reech y Fabiana Araujo, que fue, además, la modelo principal del desfile.

Gracias a las contribuciones recibidas, la Fundación Stamboulian, por medio de su Departamento Educativo, envió 1200 libros a 34 escuelas rurales del país y les brindó asesoramiento pedagógico. Así apoyó el trabajo de la fundación Para los Chicos un Futuro Mejor en los departamentos Villa Figueroa, La Cañada, Casares, Suncho Corral y La Banda, en Santiago del Estero, y de Misiones Rurales Argentina (MIRA) en San Cristóbal (Santa Fe), Hasenkamp (Entre Ríos), Coronel Juan Solá - Morillo (Salta) y Tilisarao (San Luis). También acompañó la labor de la Asociación Pilares en 25 comedores de barrios vulnerables de Pilar (Buenos Aires).



STAMBOULIAN TALKS

Un nueva propuesta para la formación continua de médicos, farmacéuticos, bioquímicos y enfermeros.



FUNCEI lanzó en septiembre un ciclo de charlas gratuitas e interactivas en Internet para contribuir con la formación continua de médicos, farmacéuticos, bioquímicos y enfermeros de Latinoamérica. El objetivo fue transmitirles, mediante exposiciones atractivas y sintéticas, aspectos interesantes, importantes o novedosos de temas sanitarios, con el fin de difundirlos y de crear conciencia.

En torno a dos ejes, clínica médica y pediatría, se realizaron ocho jornadas entre septiembre y noviembre. Cada una de estas sesiones incluyó dos charlas de 20 minutos, seguidas de un intervalo de 10 minutos para que los participantes enviaran por chat sus consultas a los especialistas. El 29 de noviembre hubo un especial por el Día de Lucha contra el Sida.

Stamboulian Talks contó con el aval científico de la Sociedad Argentina de Infectología, la Sociedad Argentina de Nefrología, la Sociedad de Medicina Interna de Buenos Aires, la Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatría, la Sociedad Paraguaya de Infectología, la Sociedad de Infectología de Tucumán, la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna, el International Life Sciences Institute (ILSI) Argentina, CODEINEP Grupo Asesor de Control de Infecciones y Epidemiología, y FIDEC. Las presentaciones están disponibles para los profesionales y para el público general en el canal de YouTube de FUNCEI y en su sitio web: www.funcei.org. Para los interesados, este ciclo de charlas interactivas continuará a partir de marzo de 2019.

CONTRA LAS INFECCIONES, COMUNICACIÓN

- Por diferentes medios, FUNCEI difundió claves para prevenir la gripe, la neumonía, la polio y otras enfermedades.



Las vacunas son la estrategia más segura y efectiva contra las infecciones. Para promover su uso, es necesario difundir sus beneficios. Por eso, FUNCEI trabaja de forma permanente para mantener informados a los profesionales de la salud y a la comunidad. Mediante boletines, jornadas virtuales, *spots* y publicaciones en medios sociales o de prensa, en octubre acompañó el lanzamiento en la

Argentina de la vacuna cuadrivalente contra la gripe y se sumó al Día Mundial de Lucha contra la Polio. En noviembre, transmitió mensajes en adhesión al Mes de Lucha contra la Neumonía.

“Hacia la erradicación de la polio: en dónde estamos y hacia dónde vamos” fue el primero de una serie de talleres virtuales e interactivos sobre primovacunación para pediatras que FUNCEI organizó con PAIDEIA durante los últimos meses del año. Otros temas abordados fueron los desafíos de la vacunación contra la tos convulsa y las estrategias para lograrla, y las vacunas combinadas en el consultorio pediátrico. Estuvieron a cargo del doctor Gabriel Baño, supervisor de los centros de vacunación de Stamboulían Servicios de Salud.

DEPORTE Y VALORES

- FUNCEI, junto con la Asociación Pilares, ofreció talleres para niños y niñas de escuela primaria.



El Departamento Educativo de FUNCEI, junto con la Asociación Pilares, realizó dos talleres para niños y niñas de primaria, participantes de las Escuelas de Verano de Pilar. Cada uno recibió un ejemplar del libro *Un Equipo Ganador. Amigos, Juegos y Deportes*, editado por FUNCEI, que informa acerca de los diferentes deportes, de sus técnicas y de sus desafíos para poner a los más chicos en actividad. También descubrirán los secretos de los verdaderos atletas para ser ganadores en el deporte y en la vida.

EDUCAR PARA LA SALUD

- Capacitaciones para directivos, inspectores y docentes, y asesoramiento editorial, entre las últimas acciones del Departamento educativo de FUNCEI / Fundación Stamboulían.

El Departamento Educativo de FUNCEI / Fundación Stamboulían brindó el taller “Herramientas y estrategias de inclusión y autocuidado desde un enfoque integral”, destinado a directivos, inspectores y docentes de quinto grado de la Región V de la localidad de Libertador General San Martín, en la provincia de Jujuy. Durante tres encuentros de media jornada, la licenciada Cintya Elmassian, coordinadora del Departamento, con la colaboración de la licenciada Analía Peraggini, abordaron la temática desde una mirada inclusiva y con un enfoque preventivo. Tomaron como base el libro infantil *Chicos que eligen cuidarse* y la guía didáctica con igual título, editados por FUNCEI.

El taller se enmarcó en el Programa de Educación para la Salud en Libertador General San Martín que lleva adelante FUNCEI, en convenio con la empresa Ledesma, desde 2006. De manera anual, se abordan diferentes temáticas vinculadas a la promoción de la salud física y emocional de los niños y de la comunidad en general.

A esa y otras actividades realizadas por el Departamento educativo durante 2018, se suma el asesoramiento pedagógico sobre prevención del *bullying* que ofreció al equipo de Promoción de Hábitos Saludables de la Casa Ronald McDonald. Compartió así su experiencia para la edición del libro *Lola y Joaquín. El valor de la amistad* y de un tríptico sobre el fortalecimiento de la autoestima.



EL VIRUS QUE CAMBIÓ UN PARADIGMA

HASTA SU DESCUBRIMIENTO, SE CREÍA QUE SOLO LAS BACTERIAS Y LOS PARÁSITOS PODÍAN CAUSAR INFECCIONES GASTROINTESTINALES. DESDE AQUEL HITO, HUBO MUCHOS AVANCES EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO Y MÉDICO DEL NOROVIRUS, PERO QUEDAN DESAFÍOS PENDIENTES.

Algunos pacientes del pediatra John Zahorsky habían tenido un cuadro al que él llamó “enfermedad invernal con vómitos” al describirlo en un escrito de 1929. Hoy se cree que fueron los primeros informes de gastroenteritis por norovirus, pero este agente patógeno se identificó recién en 1972. Derribó en ese entonces un dogma de la época: se pensaba que solo las bacterias y los parásitos causaban infecciones gastrointestinales.

El norovirus se descubrió en muestras tomadas años antes en la ciudad de Norwalk, en los EE. UU., durante un brote escolar. A medio siglo de ese episodio, mucho se ha aprendido sobre este virus y sobre la enfermedad, sus síntomas y su transmisión (véase la infografía). Sin embargo, no existen aún ni vacunas ni tratamientos antivirales específicos.

Para empezar a conocer cómo fue avanzando el conocimiento científico del norovirus, basta repasar sus distintos nombres. Pasó de ser “el virus de Norwalk” a llamarse Virus Pequeño, Redondo y Estructurado a partir de los años setenta, cuando se lo pudo observar por primera vez con el microscopio electrónico. Este instrumento hace incidir sobre la muestra que se estudia un haz de electrones en lugar de un haz de luz, como sucede en el microscopio óptico convencional. Así logra distinguir partículas de menor tamaño y sus detalles. La denominación actual, “norovirus”, es de 2002, cuando las técnicas de biología molecular permitieron indagar más en la historia evolutiva del patógeno. De forma coloquial, en los EE. UU., se lo conoce también como “la gripe gástrica”

(*gastric flu*), sobre todo, por la coincidencia estacional de ambas infecciones.

Sin embargo, no solo hay que esperar contagios durante el invierno. Por ejemplo, el norovirus es la principal causa de brotes de gastroenteritis en cruceros y puede afectar al 80 % de las personas a bordo. Para minimizar el impacto, se pone a los pasajeros enfermos en cuarentena durante 60 horas, ya que, en ese período, aparecen los síntomas principales y hay mucho contagio. Mientras tanto, son fundamentales las medidas preventivas. Las personas afectadas suelen recuperarse completamente en unos cuatro días, aunque los niños pequeños y los adultos mayores, más vulnerables, pueden deshidratarse por la pérdida abundante de líquidos debida a la diarrea y a los vómitos, y esto demora la mejoría.

Quien pasó por esa experiencia no está libre de volver a enfermarse. Al contrario, puede contraer el norovirus varias veces más. ¿La razón? Existen muchos norovirus distintos, que circulan en simultáneo, aunque un grupo predomina en el mundo desde hace varios años. Las defensas que el organismo genera cuando está expuesto a alguno de ellos no necesariamente van a protegerlo contra otros. Es más, esa inmunidad no dura toda la vida, sino entre seis meses y nueve años, según se calcula.

Una de las dificultades para producir una vacuna eficaz es, justamente, esa gran diversidad genética entre los norovirus. Los más activos evolucionan con rapidez: se estima que surgen nuevas variantes cada cuatro años, por lo menos, y que estas reemplazan a las que solían predominar. Sumado a que la respuesta inmunitaria a

ES LA PRINCIPAL CAUSA DE BROTES DE GASTROENTERITIS EN CRUCEROS Y PUEDE AFECTAR AL 80 % DE LAS PERSONAS A BORDO.

un virus no protege contra todos, las vacunas deberán estar dirigidas contra varios virus para que sean útiles y tendrán que

actualizarse a medida que surjan nuevos virus pandémicos. Algo similar a lo que sucede con la actualización anual de la vacuna contra la gripe.

Ahora se están desarrollando varias vacunas, con diferentes vías de administración, pero solo dos empezaron a evaluarse en estudios clínicos. Se ha comprobado que una de ellas, de aplicación intramuscular, es segura y que estimula la producción de anticuerpos en adultos y ancianos. Ahora se esperan los resultados de las pruebas en niños. Además, se iniciaron ensayos con

una vacuna nasal; pero, si bien los resultados sugerían que podía proteger contra la infección, se priorizó continuar investigando la posible vacuna intramuscular. En los próximos años, se espera que haya más novedades. ■

Fuentes consultadas: Medscape, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.), Departamento de Salud de Australia, Escala Inicial. Guía Práctica para un viaje saludable (FIDEC). Asesoramiento médico: Dr. Pablo Elmassian, médico infectólogo de STAMBOULIAN.

NOROVIRUS EN EL MUNDO Y EN LA ARGENTINA PRINCIPAL CAUSA DE INFECCIONES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS



Afecta a personas de todas las edades.
Es muy contagioso y provoca grandes brotes.

20% de las gastroenteritis agudas son causadas por norovirus, es decir
685.000.000 de casos
30% son menores de 5 años



Argentina
Detectado en el **72%** de los brotes de gastroenteritis no bacteriana

Síntomas agudos	Sitios con brotes frecuentes	Contagio
<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea acuosa sin sangre. • Vómitos abundantes. • Dolor abdominal. • Fiebre. 	 Hospitales  Hogares de ancianos  Escuelas  Cruceros	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alimentos o líquidos contaminados. • Contacto con superficies, objetos, piletas contaminados. • Contacto directo con enfermos.

Prevención



Higienizarse las manos con jabón o alcohol en gel (sobre todo, después de ir al baño y antes de preparar o comer alimentos).



Lavar o cocinar bien los alimentos frescos, en especial, los moluscos bivalvos.



Limpiar bien las superficies.



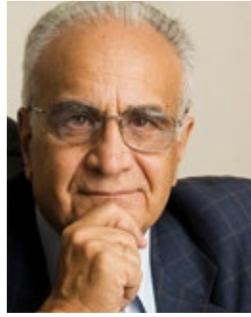
No cuidar a otras personas ni prepararles alimentos si uno está enfermo.



Si hay casos en un crucero:

- Higienizarse las manos con frecuencia.
- Evitar comidas crudas o poco cocidas.
- No tocar barandas, pasamanos u objetos que usa mucha gente.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.), Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas Dr. Carlos G. Malbrán.



UN HOMENAJE PARA INSPIRARNOS

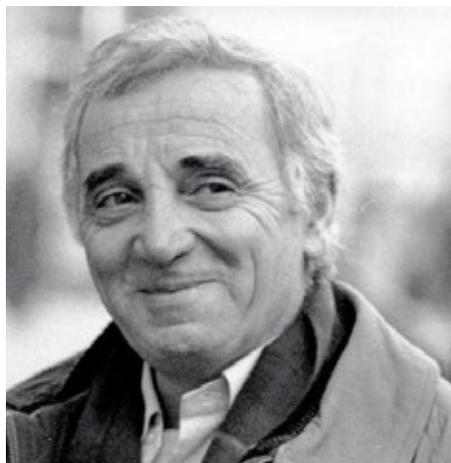
CON SU MÚSICA, SU EMPATÍA Y SU GENEROSIDAD, CHARLES AZNAVOUR SUPO GANARSE EL CARIÑO DEL PÚBLICO INTERNACIONAL SIN OLVIDAR SUS RAÍCES ARMENIAS. SU FILOSOFÍA DE VIDA NOS INVITA A DAR LO MEJOR DE NOSOTROS POR NOSOTROS Y POR LOS DEMÁS.

Charles Aznavour solía decir que solo cosechamos los sentimientos que sembramos. Y se llevó con él el cariño y el reconocimiento del mundo entero. “Robó los corazones de millones con una voz particular que lograba evocar las aspiraciones y temores de personas tímidas, vulnerables y perplejas como él”, sintetizó tras su muerte la agencia Reuters. Su carrera duró más de ocho décadas, aunque, en sus comienzos, le aseguraban que no poseía ni la voz ni la apariencia que se necesitan para triunfar sobre el escenario.

Hijo de armenios que huyeron del genocidio en 1915, tenía, como muchos de los que conformamos la gran diáspora, un fuerte apego por la tierra de sus padres. Aunque nació en París, nunca olvidó sus orígenes, que reflejó en 1975 al escribir una canción en memoria de aquella tragedia. Además, luego del terremoto que azotó a Armenia en 1988, compuso “Pour toi Arménie”, grabada con otros músicos, entre ellos, Jairo. “El éxito comercial fue enorme, y [Aznavour] destinó lo recaudado a ayuda humanitaria. Conservo una placa en la que escribí de puño y letra: ‘Jairo, gracias en nombre de los huérfanos de Armenia’”, recordó el cantante. En 2009, Armenia nombró a Aznavour embajador en Suiza, donde vivió algunos años. También fue designado

embajador de la Unesco y delegado permanente de Armenia en 1995.

Como otros tantos personajes de la historia, Aznavour nos deja un legado que trasciende su producción artística. Nos inspira a confiar en quienes somos y en nuestro potencial, a superarnos y a dar lo mejor de nosotros por nosotros y por los demás. Estas palabras son, entonces, el homenaje a un grande, pero también una invitación a reflexionar sobre qué podemos sembrar en 2019.



Tratemos de amar y de amarnos. Intentemos escuchar y ser escuchados. Pidamos

TRATEMOS DE AMAR Y DE AMARNOS. INTENTEMOS ESCUCHAR Y SER ESCUCHADOS. PIDAMOS QUE EL NUEVO AÑO NOS BRINDE SALUD Y QUE SEA MUY BUENO.

que el nuevo año nos brinde salud y que sea muy bueno. Y sigamos trabajando con pasión en temas de educación y bienestar físico y psicoemocional. Sin importar el festejo, ya sea en Navidad, en cumpleaños o en otras celebraciones religiosas o sociales, además de los obsequios que podamos dar o recibir, no dejemos de intercambiar los regalos más valiosos:

- Perdona y perdónate.
- Alienta y sonríe a tus hijos.
- Termina los proyectos.
- Permítete equivocarte.
- Aprende algo que siempre deseaste.
- Piensa en lo que tienes y disfrútalo.
- Diles a las personas amadas cuánto las quieres. ■



TN&Platex

la moda nace con nuestro hilado



WWW.TNPLATEX.COM

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