

CONVIVIMOS

Argentina #349
Julio 2021 / \$245

**Inés
Estévez**
"Expresarme me resulta
inevitable"



LEYENDO SALÍS GANANDO



Sorteos todos los meses

¡Próximo sorteo: 01/08!

\$1.500.000 en efectivo
y 15 PlayStation al año.

Suscribite y participá:

CONVIVIMOS |

AVENGERS
AGE OF ULTRON

Disney
PRINCESS

Disney
JUNIOR



TE DAMOS

1.500.000

DE RAZONES PARA SONREIR

STAFF

DIRECTOR
DAVID RUDA

EDITOR
SEBASTIÁN MAGGIO
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

COORDINACIÓN EDITORIAL
MARITÉ ITURRIZA

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA
ELENA MOREIRA

ARTE Y DISEÑO
JESSE LUNAZZI
RODRIGO LASCANO
MARISOL DÁVILA

IMPRESIÓN
ARCÁNGEL MAGGIO
LAFAYETTE 1695
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

IPESA
MAGALLANES 1315
CÓDIGO POSTAL C1288ABA - CABA

REDACCIÓN
REDACCION@CONVIVIMOS.COM.AR
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL C1286AEC
CABA

CONTACTO
PUBLICIDAD@CONVIVIMOS.COM.AR

CORRESPONDENCIA
LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR

SUSCRIPCIONES
EN TODOS LOS LOCALES DE TARJETA NARANJA S.A.

QUEDA EXPRESAMENTE PROHIBIDO REPRODUCIR TOTAL O PARCIALMENTE LOS CONTENIDOS DE LAS NOTAS, ILUSTRACIONES O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN. EL DIRECTOR NO SE RESPONSABILIZA POR LAS OPINIONES VERTIDAS POR LOS ENTREVISTADOS Y COLUMNISTAS.

ADHERIDA AL IVC



LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR ARCÁNGEL MAGGIO.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 343.000 EJEMPLARES. (171.500 ARCÁNGEL MAGGIO, 171.500 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A. EXCLUSIVA PARA TITULARES DE TARJETA NARANJA.
DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A. LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 349
FECHA DE EDICIÓN: JULIO 2021
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

SUMARIO JULIO 2021



06. EDITORIAL
EXPRESARNOS
DAVID RUDA

08. INSTITUCIONAL
LOS NUEVOS TALENTOS DIGITALES

10. LIBROS
YO LEO: SERGIO LAPEGÜE

12. DISCOS
YO ESCUCHO: MAVI DÍAZ

14. EN VIVO
DESDE LA PISTA: PATRICIA SOSA

16. ARTES VISUALES Y ESCÉNICAS
EN ESCENA: MARIANO LURASCHI

18. CINE
HISTORIAS DE AMISTAD

20. ESTRENOS
YO VI: CÉSAR BORDÓN

22. LA PÁGINA EN BLANCO

23. GANADORES DE LA PÁGINA EN BLANCO

24. FICCIONARIO
FERNANDO MEDEOT

25. PALABRAS CRUZADAS
AGUSTINA BOLDRINI

26. EDUCACIÓN
LA IMPORTANCIA DEL PATIO DE LA ESCUELA



50.



66.



52.



74.



62.



84.

28. EDUCACIÓN
UN CIRCO QUE CUIDA
EL PLANETA

30. PENSAR LA INFANCIA
ENRIQUE ORSCHANSKI

31. CONTAR LA HISTORIA
FELIPE PICNA

32. REFLEXIONES
GUILLERMO JAIM ETCHEVERRY

33. TECNOLOGÍA
TV CON INTELIGENCIA EXTRA

34. CAFÉ CON...
ADRIÁN LACROIX

36. NOTA DE TAPA
INÉS ESTÉVEZ: "EXPRESARME ME
RESULTA INEVITABLE"

44. INVITADO
ISMAEL SERRANO: "MI MOTOR
CREATIVO ES LA DUDA"

48. ENTREVISTA
MARÍA Y PAULA MARULL: "TODO
ESTÁ EN LOS DETALLES"

50. HISTORIAS VERDADERAS
SANTIAGO PELLEGRINI. VISTIENDO
EL PASADO

52. ENTREVISTA
FLORENCIA CHAGAS. LA PRIMERA
EN LLEGAR

54. INFORME ESPECIAL
CÓMO SE HACEN LAS VACUNAS

58. MEDIOAMBIENTE
HORA DE CUIDAR A LAS
MARIPOSAS

60. SOCIEDAD
MAMOTEST: UN MOVIMIENTO QUE
SALVA VIDAS

62. REPORTAJE FOTOGRÁFICO
LA INTIMIDAD DEL DELTA

66. LUGARES
SAN MIGUEL DE TUCUMÁN:
HISTORIA, MÚSICA Y COLORES

72. MODA ENTREVISTA
PÍA REY. EL DISEÑO COMO ENLACE

74. MODA
ABRIGOS & ALIADOS

82. BELLEZA
RITUALES PARA HACER EN CASA

84. COCINA
POLLO AL CURRY
POR SANTIAGO GIORGINI

89. BIENBEBIDOS
POR FABRICIO PORTELLI

90. JARDINERÍA
PAISAJES DE RELAX

91. HÁBITOS SALUDABLES
CONTROL CLÍNICO

92. AUTOS
FORD BRONCO SPORT
EL FAMOSO SUV QUE RENACE DE
SUS CENIZAS

94. HORÓSCOPO
POR GABA ROBIN

96. JUEGOS

98. CRIST

DAVID RUDA
DIRECTOR



EXPRESARNOS

De eso se trata. De expresarnos de la forma que sea, pero volcando toda nuestra creatividad.

“Expresarme me resulta inevitable”, nos cuenta Inés Estévez desde la nota de tapa. Actriz, directora de teatro, cantante y creadora de un sistema de aprendizaje de la actuación, por estos días trabaja con su editor en los textos de su próximo libro de poemas. “La poesía es sentimiento puro”, dice. En constante experimentación, Inés está segura de algo que comparto profundamente: que lo primero es sentir. “Si no sentís, nada de lo que digas o hagas va a tener llegada”.

La poesía también nos llega a través de las reflexiones de Ismael Serrano, a quien le hicimos una entrevista por videollamada al otro lado del océano. Nos recuerda que “el cantautor es alguien que hace la crónica social y sentimental del mundo en el que le toca vivir, con un vuelo poético”. Gracias a artistas como él, podemos encontrar en lo cotidiano “esa poesía que no somos capaces de ver”.

El arte también está hecho de preguntas. “Mi motor creativo es la duda”, nos confesó Ismael. También

María y Paula Marull, las hermanas correntinas que brillan en el teatro independiente, nos cuentan que escriben las obras para responder las preguntas de las que no saben la respuesta. La creatividad como búsqueda constante.

En esta edición, les recomiendo leer la entrevista que le hicimos a Florencia Chagas, la primera argentina en jugar en la WNBA, la liga más prestigiosa y competitiva del básquet mundial. Con un gran futuro por delante, sueña con jugar con la selección en los Juegos Olímpicos. “Quiero ayudar en lo que pueda al básquet femenino, difundirlo y que crezca en la Argentina”, nos dijo.

Expresarnos, buscar, dejarnos llevar por la energía de la naturaleza, de la que estamos dotados todos los seres humanos. El arte, claro, es el resultado del trabajo que hagamos con nuestros dones. Como dicen las hermanas Marull, la creatividad es como un río, pero “hay que trabajar en un bote para que el río te lleve un poco, saber cuándo remar y cuándo dejarte llevar. Hay que ayudar a que la creatividad venga, ahí aparece el río”.

¡Buena vida!



DESCARGATE LA



APP

1

DESCARGATE LA APP DE



2

ELEGÍ EL BENEFICIO EXCLUSIVO



3

EMPEZÁ A DISFRUTAR



Get it on
Google play



Available on the
App Store

COMO VOS QUERÉS



LOS NUEVOS TALENTOS DIGITALES

Son muy difíciles de captar y retener para las empresas. ¿Cuál es la receta de Naranja X? Los colaboradores de la fintech cuentan cómo es trabajar en una de las compañías más innovadoras.

En el mundo digital, se sabe, conquistar el talento es un gran desafío para las compañías. Con ingresos que suelen estar muy por encima de la media, una demanda de posiciones que supera ampliamente a la oferta, y hasta por cierta cultura nómada, los profesionales IT suelen tentarse con nuevos horizontes. Por eso es poco común que una empresa logre conquistarlos por mucho tiempo.

El caso de Naranja X es, en este sentido, paradigmático. Los talentos digitales la eligen por haber desarrollado una metodología de trabajo en la que los equipos tienen gran autonomía para crear, tomar sus propias decisiones, probar e iterar hasta alcanzar verdaderas experiencias disruptivas en el mercado. Naranja X desarrolló una cultura propia tan valorada adentro de la compañía como entre sus usuarios.

“Naranja X siempre tuvo la filosofía de poner a las personas en el centro, y creo que esta obsesión por crear la mejor experiencia para el cliente se traslada también al colaborador. Por eso, desde ese lugar, siempre se está impulsando el desarrollo y el bienestar de los colaboradores, promoviendo la diversidad y la inclusión”, señala Gonzalo Ozán, CTO (Chief Technology Officer) de Naranja X.

TRABAJAR EN NARANJA X

Giuliana Olmos tiene 26 años y es Software Engineer de la compañía. Su historia en la empresa es muy curiosa, ya que luego de renunciar hace algunos años, fue contra-

tada nuevamente. “Fui cajera en la parte de locales. En ese entonces estudiaba Ciencias Económicas. Pero luego me fui y empecé a estudiar Desarrollo Web y a especializarme en sistemas. Trabajé para empresas de afuera hasta que, por una consultora, volvieron a contratarme. Pensé que no me iban a tomar”, cuenta. Hoy asegura que “la cultura de Naranja X se vive en la calle, en comercios amigos, en la caja o trabajando en Sistemas. Es la unidad, el compañerismo, el cuidado de los colaboradores. En Naranja X tu voz vale, podés opinar, y el usuario está en el centro de todas las decisiones, en cualquier puesto de cualquier área”.

Para el CTO de la compañía, los casos de personas que han renunciado y que en algún momento deciden volver prueban el éxito de su cultura de trabajo. “Demuestra que la cultura que vivieron cuando trabajaron acá es diferente a la que experimentaron cuando se fueron”, dice. “Trabajar en Naranja X es una mezcla de entusiasmo, adrenalina y energía puesta en función de hacer más y mejores soluciones para nuestros millones de usuarios. Es crear usando tecnología de vanguardia, es formar parte de un equipo que toma sus propias decisiones y que persevera hasta alcanzar la experiencia disruptiva que buscamos para el mercado”, describe este ingeniero en Sistemas de Información.

“Trabajar en Naranja X es bastante dinámico e intenso, pero superdivertido. Cuando llegué hace un año y medio, tenía expectativas de seguir aprendiendo y desarrollándome. Y la verdad es que dentro de lo que es



UX, no son muchos los lugares donde tenés la posibilidad de desarrollar un equipo de la manera en que lo hicimos acá”, relata Santiago Sánchez. Con 44 años y una formación en Diseño Gráfico, hoy es el CPO (Chief Product Officer) de la compañía.

DIGITALIZAR PARA ESCALAR

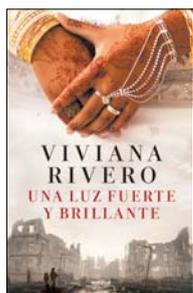
Entre las diferentes estrategias que implementó Naranja X para sostener su premisa de que las personas están siempre en el centro de todo, se encuentra lo que se conoce como la cultura “Data Driven”, esto es que todas las decisiones que se toman se basan en datos. Con *machine learning*, un *data lake* —o lago de datos— propio y una plataforma de despliegue de modelos, se logra dar escalabilidad a las soluciones innovadoras que surgen de los diferentes equipos.

Por otra parte, se impulsa constantemente el desarrollo de los colaboradores de diversas maneras. Una de ellas son las horas de formación: en 2020 fueron más de 13.300 enfocadas en potenciar la cultura Data Driven con la Academia de Data y Analytics, un proyecto interno para facilitar el aprendizaje. Además, la empresa cuenta con un *framework* de trabajo y herramientas colaborativas de búsquedas de datos que permiten democratizar la práctica. A su vez, Naranja X creó su propia IT Academy, alineada con las necesidades del mercado laboral tecnológico y abierta a toda la comunidad.

En este ecosistema virtuoso de trabajo, cada colaborador de Naranja X recuerda fácilmente los logros al-

canzados. Giuliana, por ejemplo, experimentó una gran satisfacción cuando con su equipo encontraron la manera de bajar el costo de integración de un proyecto de USD 24.000 anuales a tan solo USD 400. Algo similar le ocurrió a Santiago Sánchez. “La tarjeta prepaga que lanzamos el año pasado, que en los próximos meses pasará a ser de débito, fue el resultado de un trabajo con muchos desafíos, porque queríamos salir con un producto realmente innovador. Y creo que lo logramos, porque además de ser una tarjeta superlinda y con un *packaging* de mucho impacto, hoy llega en uno o dos días, como mucho, contra los diez días que suelen tardar otras”, destaca.

Naranja X es para los talentos digitales uno de los lugares más desafiantes para trabajar. Con más de 5 millones de usuarios que pueden acceder a una cuenta remunerada en pesos, transferencias, pago de servicios, soluciones de cobro, tarjetas de crédito y débito, préstamos, seguros, viajes, promociones y recargas, las soluciones que desarrollan impactan directamente en la vida cotidiana de las personas. Para enfrentar el crecimiento previsto, la empresa tiene abiertas búsquedas para posiciones de Engineering, Arquitectura y Data & Analytics, entre los que se destacan roles como Data Architect, Data Engineers y Data Scientist, entre otros. El detalle de cada posición puede conocerse en la cuenta de LinkedIn de la compañía, @NaranjaX. 



**UNA LUZ FUERTE
Y BRILLANTE**
VIVIANA RIVERO

En la Siria de 2014, un argentino y una joven árabe se enamoran, teniendo que enfrentarse a costumbres y prohibiciones. Una novela de amor en medio de la guerra, sobre la fuerza de las mujeres unidas contra la injusticia.

600 págs.
Emecé



**JULIANA
ESENCIAL**
JULIANA LÓPEZ MAY

La chef propone volver a una cocina más simple, rica y real. Para eso, buscó recetas heredadas e invitó a familiares y amigos para hacerlas juntos. Equilibrio y variedad son los ingredientes principales.

304 págs.
Sudamericana

YO LEO **SERGIO LAPEGÜE**



Foto: Ale López

“ESTÁ BUENO DARSE CUENTA DE QUE UNO TIENE LÍMITES”

Sergio Lapegüe publicó el libro *Parar*, pero él todavía no lo logró. El conductor de radio y televisión tiene diez horas de aire por día, y aunque acaba de ganarle al COVID-19, aún no ha podido hacer realidad su deseo de “bajar un cambio”. Ahora su labor más intensa es la de trabajar menos. Incluso le cuesta entregarse por completo a los momentos de recreación. “Para mí el ocio era una pérdida de tiempo, y ahora, después de lo que me pasó, entiendo que es ganarlo y de más calidad. Está bueno darse cuenta de que uno tiene límites, porque si no, te los pone el cuerpo”, comenta desde un taxi a la salida del noticiero de TN. Cuando se permite un descanso, le gusta disfrutar del deporte o ver series con sus hijos. Asegura que se salvó del virus por su optimismo y que el “reseteo” es un proceso.

“Escribí el libro como catarsis, para que me ayude a mí, y también a otros, porque como yo, mucha gente no puede frenar. Cuento historias que hacen reflexionar, preguntarse ‘¿Voy bien por acá?’. Si triunfo, pero me pasa factura la salud, entonces te lo volvé a preguntar y quizá la respuesta es ‘no’”, explica. Hoy, para el periodista, el éxito no es ser famoso o millonario, “es abrazar a la familia, estar saludable, decidir parar un poquito”. Cuando cumpla su objetivo y pase tiempo debajo de un árbol, se animará a su primera ficción.

¿Un libro que recomiendes?

Relato de un naufrago, de Gabriel García Márquez.



PARAR

No es un libro de autoayuda, sino el testimonio de alguien que no atendió las señales de su cuerpo. Su experiencia y la posibilidad de empezar de nuevo buscando el equilibrio.

192 págs.
Planeta

CADENA 3

ARGENTINA



Seguimos adelante Siempre juntos

Durante un 2020 complejo crecimos como nunca con el compromiso de siempre, para acompañar a todos los argentinos en el país

Somos la gran cadena federal

Crecimos:

35 ➔ 150
emisoras

1.4M » » 1.9M
de oyentes

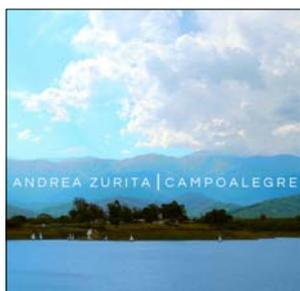


33 ➔ 76
emisoras

01 ➔ 34
emisoras

01 ➔ 40
emisoras





CAMPOALEGRE
ANDREA ZURITA

Nueve canciones instrumentales que denotan la curiosidad de la artista. Además de indagar en diferentes estéticas de la guitarra criolla, explora en las sonoridades del tango y la música de raíz folklórica.

Independiente



**VOLCO
& GIGNOLI +
SAMALEA**
VOLCO & GIGNOLI

El dúo de piano y bandoneón sumó al percusionista Fernando Samalea para reversionar clásicos del cancionero mundial. Carlos Gardel, Luis Alberto Spinetta y David Bowie desde la potencia del ahora trío.

Independiente

YO ESCUCHO **MAVI DÍAZ**



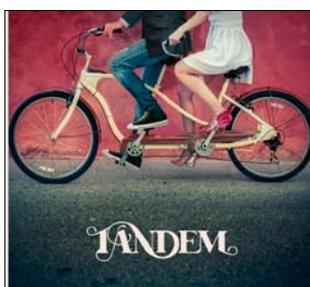
"EL POP Y EL FOLKLORE ME DIERON UN LENGUAJE PROPIO"

Los lunes son sagrados para Mavi Díaz y Germán Dominicé. Aunque la pandemia les afectó la presencialidad, desde hace once años ese día los amigos se juntan a componer. De esta dupla creativa surgieron canciones folklóricas para Las Folkies, el grupo de ella, otras más tangueras para Los Hermanos Butaca, el de él, y una buena cantidad quedaron esperando una oportunidad. La tuvieron en *Tándem*, el primer álbum de este dúo. "Hacía mucho tiempo que no grababa un disco de pop. Pero no fue una decisión volver al género, salió naturalmente, como canciones inevitables", cuenta Mavi, quien en los 80 fundó Viudas e Hijas del Rock and Roll, una banda icónica del rock nacional. "En mí, todo cohabita. Siento que con Las Folkies la *superrockeo* por nuestra forma de tocar, nuestra actitud y nuestra síntesis entre modernidad y tradición", describe.

En ese movimiento entre géneros, dice que el folklore le dio herramientas interpretativas; y el pop, una expresión personal. "En los dos encontré un lenguaje propio, no solo en relación con la música, también tiene que ver con el sarcasmo, el humor, el doble sentido y la posibilidad de hablar de algo serio sin ser solemne", cuenta. Como cantante, valora la honestidad; y como compositora, la coherencia entre la persona y la artista.

¿Un disco que recomiendes?

Cardo o ceniza, de Agua Florida.



TÁNDEM

Distintos colores para cada canción, todas en el pop y con amigos músicos invitados, como Ariel Rot.

Independiente

Débito Automático

Tus débitos
siempre participan
por un premio.

Descubriilo.



debitos.naranja.com





MASSACRE

A más de una década de la edición de *El mamut*, el disco consagratorio del grupo, celebran el lanzamiento en vinilo con *show* en vivo.

3 de julio, a las 20:30, en Teatro Coliseo, Marcelo T. de Alvear 1125, Buenos Aires.



SOULTOUCH

La banda cordobesa que fusiona *soul*, *pop*, *folk* y *rock* presenta su nuevo espectáculo, *Human Essence*, repasando temas de sus cuatros discos.

30 de julio, a las 21, en Quality Espacio, Av. Cruz Roja 200, Córdoba.

DESDE LA PISTA PATRICIA SOSA



"MI CANAL DE INSPIRACIÓN ESTÁ IMPARABLE"

"No somos esenciales para el cuerpo, somos esenciales para sostener el alma", asegura Patricia Sosa sobre la importancia de los músicos en un contexto como la pandemia. La cantante sabe que muchos han podido sobrellevar los días de encierro y de pérdida de familiares gracias a las canciones. "La música viaja, no entiende de fronteras, de paredes, de nada. Si es sentida, la comunicación se convierte en comunicación afectiva. En este momento en que no tenemos abrazos, la música es un gran vehículo para hacer compañía", dice con calma.

Medita desde hace años, pero cuando comenzó la cuarentena necesitó profundizar sus conocimientos para fortalecerse espiritualmente y no caer en la angustia o el miedo. "A partir de ahí, se me abrió un canal de inspiración más potente, compongo todos los días, esta vez fue imparable. Es mi catarsis, mi lugar de expresión por excelencia, donde puedo volcar todo", confiesa la autora de clásicos como *Aprender a volar*.

"No busco la perfección, mi objetivo es ser feliz y comunicar a través de la voz, que es un don otorgado, no es mío, solo soy la portadora. Por eso la cuido tanto", comenta. Desde sus inicios con La Torre en los 80, sus cuerdas vocales lucen intactas, como sus rulos.

¿Un músico que recomiendes ver en vivo?

En vivo, Baglietto-Vitale son una aplanadora. Por *streaming*, a Elena Roger, de una particularidad muy elevada.



SIGO AGUANTANDO

Un *show* virtual desde la intimidad de su templo. Junto a su banda, recorrerá su repertorio a pedido del público y adelantará canciones de su próximo disco.

17 de julio, a las 21, a través de Tickethoy.

**Galicia
Seguros**

Cuidamos esa noche estrellada,
Cuidamos tus Historias.

SEGURO DE HOGAR

0800-555-9797

Compañía Aseguradora: Galicia Seguros S.A. Maipú 241 CABA. CUIT 30-68714552-2. N° de Inscripción en SSN 0589. N° de Inscripción en IGJ 12.571. Agente Institorio: N° de Inscripción 136 - Tarjeta Naranja S.A. CUIT 30-68537634-9. Contratación de la cobertura sujeto a verificación y análisis de Galicia Seguros S.A. Consultá requisitos de asegurabilidad, riesgos no cubiertos y cobertura del seguro llamando al teléfono 0800-444-0810 o en www.galiciaseguros.com.ar. Superintendencia de Seguros de la Nación: 0800-666-8400. www.argentina.gob.ar/ssn. El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de Organismo de Control de la Ley 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que interpongan quienes resulten afectados en sus derechos por incumplimiento de las normas vigentes en materia de protección de datos personales. Política de Privacidad y Protección de Datos Personales: <https://www.galiciaseguros.com.ar/legales/politicasprivacidadprotecciondatospersonales>.

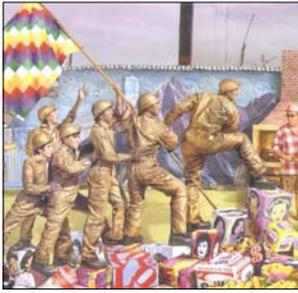
N° de inscripción en SSN
0589

Atención al asegurado
0800-666-8400

Organismo de control

www.argentina.gob.ar/ssn

 **SSN** SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN



PASEOS IMAGINARIOS

Adrián Dick Preston creó esta galería de arte virtual hace 20 años, en la cual exhibe el trabajo de fotógrafos, pintores, escultores, artistas textiles y digitales. Las obras son de autores consagrados y emergentes. Incluye una tienda.

Disponible en www.paseosimaginarios.com.ar



CACHO GARAY

El humorista mendocino presenta su espectáculo llamado “20/21 no es nada... o sí”. Luego de reprogramar funciones por la pandemia, recorrerá varias ciudades del país con este *show* de risas.

8 de julio, a las 21, en Teatro Mayo, San Francisco; 10 y 11, a las 21:30, en Teatro del Lago, Carlos Paz.

EN ESCENA **MARIANO LURASCHI**



“EL BALLET FOLKLÓRICO DEBERÍA SER EL ESPEJO DE SU COMUNIDAD”

Así como el Ballet Folklórico Nacional está integrado por bailarines de todo el país, Mariano Luraschi, el subdirector a cargo de la compañía, anhela la misma diversidad territorial en lo coreográfico. “Ojalá el Ballet pueda contemplar y reflejar las realidades de su gente. El folklore y la cultura son dinámicos, siempre van apareciendo nuevas particularidades. Mi idea es que pueda ser el espejo de su comunidad”, dice Luraschi, quien nació en Casilda, Santa Fe.

Al mismo tiempo, asegura que el motor y eje de la compañía es el repertorio fundacional creado por Santiago “El Chúcaro” Ayala y Norma Viola. “Consideramos esas obras ‘patrimonio coreográfico intangible’, con toda la responsabilidad que representa mantenerlas vivas y sabiendo que, ya en su momento, eran vanguardistas por poner la técnica académica al servicio del folklore para contar cosas del pueblo. Eso el Ballet lo tiene todo el tiempo sobre la mesa, es el alimento y el norte cuando el grupo está perdido”.

Antes de pasar al otro lado del escenario, Mariano formó parte del Ballet cuando Norma estaba a cargo. “Una mujer apasionada de la danza y el folklore, que desde esa mirada buscaba la perfección. Tenía una disciplina estricta, pero para sacar lo mejor de cada uno”, recuerda.

¿Un ballet o una obra que recomiendes ver en vivo?

Plegarias, del Ballet Folklórico Nacional. Y el Ballet Nacional de España.



BALLET FOLKLÓRICO NACIONAL

Julio es un mes especial para la compañía, el 9 es el aniversario número 31 del debut. Fue bajo la dirección de Santiago Ayala y Norma Viola.

La programación del Ballet se encuentra en [facebook.com/bfnargentina](https://www.facebook.com/bfnargentina)



ABIERTO

Préstamos Naranja®

Escaneá el QR, entrá directo desde tu celu
y sacá tu préstamo 100% online.

- Hasta \$ 150.000 y en cuotas.
- Sin cargo de otorgamiento.
- No afecta tu disponible de compra.
- Cancelación sin costo.



Monto a otorgar sujeto a verificación crediticia. Consultar condiciones en naranja.com

HISTORIAS DE AMISTAD

Este mes se celebra el Día de Amigo, y el cine ha homenajeado muchas veces a la amistad con sus películas. En esta nota, un listado con todas aquellas que mejor lo han hecho.

Por Leo González

En la Argentina se festeja el Día del Amigo el 20 de julio en honor a Enrique Ernesto Febbraro, quien envió a todo el mundo 1000 postales el día que el hombre llegó a la Luna. Para honrar esta celebración, las mejores películas que han tratado la amistad.

Hay que comenzar obligatoriamente con *Cuenta conmigo* (Stand by Me, 1986), basada en un relato de Stephen King, que cuenta la aventura de cuatro amigos adolescentes que van en busca de un muchacho desaparecido. Un certero retrato del difícil paso de la niñez a la adolescencia. *E.T., el extraterrestre* (E.T. the Extra-Terrestrial, 1982) une a un niño y un alien en un lazo tan fuerte de amistad que se manifiesta hasta telepáticamente, y perdurará más allá de las estrellas. Probablemente el largometraje animado que mejor muestre cómo se construyen los lazos de amistad sea *Toy Story* (1995), en donde la constante rivalidad entre Woody y Buzz se transformará en una gran amistad a través de una aventura. En *Thelma y Louise* (1991) dos amigas deciden hacer un viaje para alejarse de frustraciones y terminan descubriendo que pueden vivir la libertad sin límites. Otro largometraje basado en la obra de Stephen King y que explora la amistad es *Sueño de libertad* (The Shawshank Redemption, 1994): Andrew es un hombre acusado del asesinato de su esposa y que es condenado a cadena perpetua en una penitenciaría en donde sobrevivirá gracias a Red, otro de los presos.

El hijo del comandante de un campo de concentración nazi se hace amigo de un niño judío que vive al otro lado de la alambrada. Eso pasa en *El niño con el pijama de rayas* (The Boy in the Striped Pyjamas, 2008). Las



Las icónicas Thelma y Louise, protagonizadas por Geena Davis y Susan Sarandon.

ventajas de ser invisible (The Perks of Being a Wallflower, 2012) sigue a Charlie, un joven tímido y marginado que escribe una serie de cartas a una persona sin identificar en las que aborda todas sus inquietudes acerca de lo que supone hacerse adulto mientras lucha por encontrar un grupo de personas con las que pueda encajar y sentirse a gusto. Terminamos con *Amigos intocables* (Intouchables, 2011), una historia basada en hechos reales sobre un millonario aristócrata tetrapléjico y su cuidador, un inmigrante marginal, que muestra que la amistad puede ser la mejor y más esperanzadora de las medicinas.

En estos tiempos extraordinarios y de circunstancias peculiares, aunque no se pueda ver y abrazar a los amigos, se sabe que ellos siempre están ahí pase lo que pase. A no olvidarse de llamar a esas personas tan especiales que son un regalo de la vida y de brindar a la distancia por la amistad. ■

PARA LOS MÁS CHICOS

Estas son algunas de las novedades en distintos canales de *streaming*. Netflix trajo mucho material, como *Trollhunters: El despertar de los titanes*, *El dragón de la tetera*, *Pretty Guardian Sailor Moon Eternal: La película*, *Monster House: La casa de los sustos* y *Madagascar 3: Los fugitivos*. Por su parte, Amazon Prime Video tiene *Hellboy: Sangre y hierro*, *Leyendas de Oz: El regreso de Dorothy* y *El amor duro de Madea de Tyler Perry*. En Disney+ subieron *Aventuras de un niño genio*, mientras que HBO Max sumó *Tom y Jerry* y Paramount+ *Sonic: La película*.

HOTEL BOUTIQUE

—
EL PUNTO DE PARTIDA
PARA VIVIR LAS TENDENCIAS.

22 HABITACIONES - TERRAZA - SPLASH POOL - RESTAURANTE - GYM - REUNIONES - EVENTOS

N
NUSS
BUENOS AIRES SOHO

El Salvador 4916 - Palermo Soho - Buenos Aires

T. +5411 4833 8100 | www.nusshotel.com

Facebook/nusshotel | **Instagram** @nuss_hotel_boutique



LA GUERRA DEL MAÑANA
(AMAZON PRIME VIDEO)

Un grupo de viajeros en el tiempo llega desde el año 2051 para traer un mensaje urgente: 30 años en el futuro, la humanidad está perdiendo una guerra mundial en contra de una mortal especie extraterrestre. La única esperanza de sobrevivir es que los soldados y civiles del presente sean transportados al futuro y se unan a la batalla.



MUJER MARAVILLA 1984
(HBO MAX)

En este nuevo capítulo, Diana Prince entablará amistad con Barbara Ann Minerva, que trabaja para Max Lord, un megalómano en busca de un artefacto que lo hará tan poderoso como un Dios. Cuando Steve Trevor vuelva a la vida, Diana deberá hacer frente a Minerva, que se ha convertido en la peligrosa villana Cheetah.

YOVI **CÉSAR BORDÓN**



"NUNCA ME ALEJÉ DEL PERSONAJE"

“Le di una personalidad, un color, y nunca me alejé del personaje. En las situaciones que han sido desfavorables para él, no me aparté de esa sensibilidad y de esa nobleza con las que hizo las cosas”, describe César Bordón como los aciertos en la creación de Hugo López, el manager argentino de Luis Miguel. La *biopic* del cantante fue de lo más visto en Netflix; y la actuación de Bordón, bien recibida.

“Los actores siempre nos criticamos, y una escena podría hacerse mil veces. En la serie tuvimos todo el tiempo del mundo para repetir, conversar y reformular. Eso permite que cuando lo terminaste de hacer, es el producto más acabado que pudiste lograr. Ahí me doy cuenta de que mi labor está cumplida y que todo lo demás excede al actor”, dice sobre su experiencia grabando en una producción internacional.

Con una sólida trayectoria en televisión y cine, confiesa que los protagonistas no son su objetivo. “Me desvelan las buenas historias, los buenos guiones, las cosas lindas para contar. Si hacen una película de Jesús, quisiera ser Judas, a Jesús que lo haga otro, el rol principal es mucha responsabilidad. Me divierten esos otros personajes que van por el costado, después está en uno darles peso, sustancia”.

¿Una serie y un film que recomiendes?

¿Quién mató a Sara?, de José Ignacio Valenzuela, y *Fragmentado*, de M. Night Shyamalan.



LUIS MIGUEL

La serie sobre la vida del Rey Sol, el cantante más popular y enigmático de Latinoamérica. Su historia familiar, los inicios de su carrera y su ascenso profesional, desde una mirada autorizada por el artista.

Disponible en Netflix.

Suscribite con tu Naranja
en cualquier sucursal del país
y recibí en tu casa las
revistas de Paw Patrol



©Spin Master Ltd. TMPAW PATROL y todos los títulos, logotipos y personajes del mismo género y logotipo de SPIN MASTER son marcas de Spin Master Ltd. Bajo uso de licenciamiento. Nickelodeon y todos los títulos, logotipos y personajes del mismo género son marcas de Viacom International Inc.

nickelodeonTM



www.PAWPATROL.COM

LA PÁGINA EN BLANCO

CONVIVIMOS

Nombre y apellido :.....
Domicilio y código postal :.....
Teléfono / E-mail :.....

Enviala a lectores@convivimos.com.ar (no te olvides de incluir tu número de teléfono con el código de área) o entregala en la Casa Naranja más cercana. ¡Participás en el sorteo de un libro a elección!

Sin obligación de compra, válido desde el 01/01/21 al 25/12/21. Para más información, consultar en www.naranja.com



Amor al arte

El aburrimiento es una puerta a la creatividad y el amor; una fuente de inspiración. Impulsadas por esas sensaciones, nuestras lectoras comparten sus obras de arte.



UWU

“Me encanta dibujar, lo hago todos los días. Hice este *anime* porque me gustan mucho. Voy a cuarto año y me gustaría ser artista”.

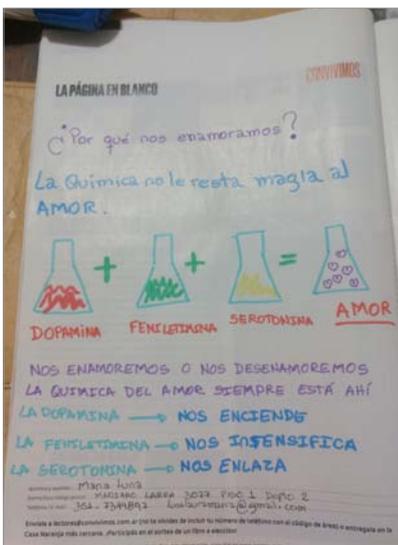
María Banegas
(15 años, Córdoba)



TRANQUILA EN CASA

“Un día estaba un poco aburrida y se me ocurrió dibujar cómo pasaba esa tarde. Estoy en un lugar muy típico de mi casa, con mi perrito Bartolo”.

Martina Laguens Ana
(11 años, San Martín, Mendoza)



¿POR QUÉ NOS ENAMORAMOS?

“Ahora que me siento enamorada, siempre quise saber cómo lo explica la química, mi asignatura favorita”.

María Luna
(28 años, Córdoba)

Turbulencias

Cuando el avión atravesó el primer cúmulo de nubes, te sorprendiste con la inagotable belleza de la blancura. El sol estaba por encima y el brillo de las gotas condensadas rebotaba, llenando de luz un espacio inimaginablemente celestial. Te dejaste deslumbrar por la naturaleza, pero enseguida retomaste el tema que necesitabas analizar con madurez. Querías reflexionar sobre tu vida: te preocupaba cómo ibas a vivir el resto de tus días.

El futuro luce incierto, tu salud exige recaudos y no estás para un partido de fútbol, ni para una maratón, aunque podés jugar otros juegos.

Seguís siendo sensible, las emociones te golpean más fuerte. Cualquier tipo de pérdida te afecta, porque has comprobado que la vida es aquí y ahora, un trayecto hermoso del cual te perdiste los dos años del inicio y no sabés cuándo ni dónde ni cómo termina. Solo importa disfrutar el camino. Te acordás de Serrat: “Vivo con lo que el día me ofrece y las posibilidades que el cuerpo me da. Y estoy muy a gusto con proyectos a corto plazo”.

Sentís que el fuego de la pasión es más mesurado y las mariposas en la panza no revolotean tanto. Has convertido en tibieza lo que antes era un volcán. Y la necesidad de dar o recibir caricias es parte del corazón, pero llega menos a tus manos. Por eso, cuando masajeads los recuerdos, aparece tu alma de soñador buscando que el encanto de las emociones no te abandone. Comprendiste que hay travesías por el pasado que son imposibles de compartir.

Te das cuenta de que has ido cambiando, sos más complejo y menos

tolerante. Estás sobrado de dudas. Al principio encontraste sogas que te permitieron crecer. Pero luego aparecieron nudos. Algunos pudiste desarmar, otros quedaron para siempre. Ahora, tratás de convivir con cada uno.

También te preocupa tu convivencia. Este viaje, este tiempo que estuviste lejos, te permitió tomar distancia de las costumbres y los hábitos repetidos. La odiosa rutina. Has conservado intacto el paisaje de ella, su luz, su presencia. ¿Eso es amor? No encontraste respuestas. Necesitás razonar. Un amor requiere mil batallas, pero también una zona de paz posible, un remanso que parece lejano.

Querés recuperar al niño que fuiste, ese que tenía alas de libertad tan vigorosas como las de los dragones. Y compartir el vuelo con alguien, no importa si es a ras del piso o bien alto. Soñar tu sueño, buscarte y encontrarte, volver a emocionarte con una línea de texto o un par de notas musicales o un sorbo de Malbec al atardecer.

Lo pensás mientras el avión continúa su vuelo, sereno y apacible. De pronto, sucede un imprevisto. La luz se opaca y aparecen nubes oscuras. La voz metálica del comandante anuncia turbulencias. La máquina se sacude, se mueve peligrosamente, produce ruidos raros. Sentís miedo, porque te das cuenta de que no todo depende de vos.

Luego, la incertidumbre pasa. Las nubes se corren, el sol vuelve. El avión se estabiliza, sigue su vuelo calmado. Entonces entendés todo. De nuevo, la naturaleza te mostró el camino. Tu vida tiene turbulencias, pero el viaje continúa. **▣**

redaccion@convivimos.com.ar

“UN AMOR REQUIERE
MIL BATALLAS, PERO
TAMBIÉN UNA ZONA DE
PAZ POSIBLE”.

FERNANDO MEDEOT

Familiarero. Lic. en Comunicación, publicitario, docente, agnóstico, soñador. Fanático de Serrat, Federer, Benedetti y el buen cine.



La lengua de los hombres

Muchas mujeres nacimos y nos criamos en micromundos machistas. Vivimos infancias en espacios donde el hombre mandaba y la mujer criaba hijos (miles). Tuvimos que desandar caminos muy pedregosos para cambiar nuestra idea de que los hombres eran más lúcidos y menos conflictivos.

Una frase impactante al momento de considerar a las mujeres como seres pensantes y transmisoras de ideas es la de Victoria Ocampo, la primera mujer designada miembro de número de la Academia Argentina de Letras. Ella dijo: “Mi única ambición es llegar a escribir un día, más o menos bien, más o menos mal, pero como una mujer”.

De la mano de esta escritora, vamos a introducirnos en la perspectiva sexista de la lengua.

La cosmovisión androcentrista, o centrada en el hombre, elaboró una forma de nombrar y de ver el mundo a partir de un masculino genérico. Entonces, existe un convencimiento de que el género masculino tiene un valor universal y de que el femenino se refiere a lo específico. Pero esto es una construcción, y como tal, elabora realidades, como por ejemplo que los hombres son más inteligentes y menos conflictivos.

La lengua es el vehículo del pensamiento, nos permite comunicarnos. No obstante, es necesario reconocer que no es inocente. Transmite estereotipos, conocimientos, valores, prejuicios, ideas, ideologías. Es un elemento con el que los seres humanos construimos la realidad. “Las lenguas son amplias y generosas, dúctiles y maleables, hábiles y en perpetuo tránsito; las trabas son ideológicas”, afirma Eulàlia Lledó Cunill,

doctora en Filología Románica.

Ahora bien, recordemos, la lengua no es sexista, sino el uso que de ella se hace. Por eso, es bueno admitir que este es un modo más (entre todos los que existen) de invisibilizar a la mujer. “En un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder, el silencio es opresión y violencia”, dice Adrienne Rich, en *Sobre mentiras, secretos y silencios*.

“El género masculino es universal”, nos dicen. Y, sin embargo, con naturalidad empleamos expresiones que tienen diferentes significados, según sean expresados en su forma masculina o femenina: “zorro” (hombre muy astuto) y “zorra” (prostituta), y todo según la Real Academia Española (RAE).

Desde esta misma academia, sostienen que las guías de lenguaje no sexista contienen recomendaciones que “contravienen las normas del buen uso de la lengua”. Ante esta crítica, es preciso recordar que la lengua dispone de múltiples recursos que nos posibilitan producir mensajes variados, no repetitivos, precisos y no sesgados, sin que por eso tengamos que renunciar a la estética y a la economía del lenguaje: la utilización de nombres colectivos (“las víctimas”, “las personas”, “la gente”), de abstractos (“la dirección”, “la legislación”), de la forma impersonal en tercera persona con “se” (“se vivía”, “se considera”), por nombrar algunas.

En suma, el mensaje no es que cambiemos cien por ciento nuestra forma de comunicarnos, simplemente que seamos un poquito más conscientes de lo que el lenguaje puede generar. ☐

redaccion@convivimos.com.ar

“LA LENGUA NOS PERMITE COMUNICARNOS. NO OBSTANTE, ES NECESARIO RECONOCER QUE NO ES INOCENTE”.

AGUSTINA BOLDRINI

Lic. en Comunicación Social.
Correctora de textos.



LA IMPORTANCIA DEL PATIO DE LA ESCUELA

Lugar de encuentro e intercambio, espacio de expresión y fundamentalmente de juegos, el patio escolar reclama mayor protagonismo.

POR MARIANA OTERO

El patio es un espacio recreativo para el descanso y esparcimiento de los alumnos entre clase y clase donde liberan energías. Debe brindar posibilidades de juego ricas y variadas. La presencia de elementos invita al juego en equipo, a la negociación entre los niños. Allí aprenden a comunicarse”. De esta manera define Ester Gallardo, directora del Centro Educativo N° 28 Dr. René Favalaro, de la ciudad de San Luis, el valor que tiene este espacio dentro de una escuela.

Allí transcurre el recreo, se producen el encuentro y el juego, y se aprende a convivir con la diversidad. El patio representa el primer tejido social y urbano, donde se diluyen y aceptan las diferencias y donde, en su esencia, todos tienen un lugar. Es (o debería ser) un espacio educativo inclusivo, democrático, un escenario bien humano con dimensiones emocionales e ideológicas.

Sin embargo, la definición conceptual se corre con algunas realidades. Abunda la bibliografía que revela que los patios escolares en la Argentina no siempre son valorados en su total dimensión.

EL VALOR DE LO PÚBLICO

Hace años que Víctor Pavía —profesor de Educación Física y magíster en Teoría y Políticas de la Recreación— sostiene que el patio escolar “es el espacio más público de la escuela pública”, el único lugar que muchos niños tienen para jugar, para compartir y expresarse.

En su libro *El patio escolar*, Pavía remarca que, pese a la centralidad simbólica del patio como lugar comunitario y de aprendizaje social, en ciertos establecimientos

es tratado con indiferencia.

“Un patio de recreo amplio, seguro y bien equipado constituye hoy, como nuestro huemul, una especie en vías de extinción”, graficó Pavía, hace tiempo, durante una videoconferencia sobre espacio escolar y juego. El patio, explicó en aquella oportunidad, suele ser la variable sobre la que se avanza cuando es necesario construir aulas.

También, aun a riesgo de generalizar, los nuevos edificios escolares le otorgan al patio una escasa valoración pedagógica. “El tamaño del patio ha sido reducido desde el momento mismo de concebir su diseño”, asegura Pavía.

Ya en los 90, el educador insistía en que la construcción y el mantenimiento de patios de juego amplios, seguros y confortables para todas las escuelas públicas no entraba “en las preocupaciones de la sanidad, la educación o el urbanismo”. Treinta años después, la sentencia sigue vigente.

La arquitecta e investigadora española Sabrina Guadino plantea que el patio escolar, como espacio público, se equipara en importancia a una plaza o a un parque. “Un niño o joven pasa cerca de un 70 por ciento del año en la escuela (...), y la estancia en el espacio escolar representa en un día cerca de un 25 por ciento”, sostiene en su artículo “El patio escolar, espacio de aprendizaje”.

Los minutos de recreo en la escuela, dice, representan más tiempo al aire libre del que muchos niños disponen para ir a un parque cada día. “Pensemos en el potencial del patio escolar y su repercusión en la vida de cada niño. Entonces, ¿por qué la mayoría de los patios escolares carecen de las bondades de un espacio lúdico?”, se pregunta.

Hace años, el patio perdió protagonismo en la Argentina bajo el argumento de que correr en el recreo era “peligroso” y podía causar accidentes. Hay generaciones de



Foto: iStock.

niños, hoy jóvenes y adultos, a las que no se les permitió la actividad física libre en el patio.

PROMOVER EL MOVIMIENTO

El programa Escuela en Movimiento, impulsado por la Fundación Arcor, nació con la idea de promover la vida saludable en los niños a través del movimiento en el ámbito escolar. La iniciativa acompaña a las escuelas en el rediseño de espacios recreativos y zonas de juego activos, con el patio como escenario vital y comunitario.

La Escuela Primaria N° 8 de la localidad de Inés Indart, a 45 kilómetros de la ciudad de Salto (Buenos Aires), participó de esta iniciativa. Karina Fimia, su directora, explica que buscaban mejorar la propuesta educativa con más movimiento y comida saludable. Esta escuela rural, a la que asisten 100 alumnos en tiempo completo, ya disponía de amplios terrenos para juegos (hasta un polideportivo que se levantó en un baldío).

El proyecto se desarrolló bajo la guía de la profesora de Educación Física en la media hora de descanso después del almuerzo. Los alumnos inventaban juegos y sus reglas. “Aprendieron a respetar las normas, porque estaban creadas por ellos”, remarca Fimia.

La escuela puntana Dr. René Favalaro también se sumó a este proyecto con la idea de aprovechar mejor el gran

“EL PATIO DEBE BRINDAR POSIBILIDADES DE JUEGO QUE SEAN RICAS Y VARIADAS”.

ESTER GALLARDO

patio de la institución. Hasta entonces, la mayoría de los varones jugaban a “la pelota” en el recreo, en grupos pequeños y en un mismo espacio. Los más pequeños, de primero a tercer grado, corrían.

“Muchas veces se producían accidentes, discusiones por el uso de los espacios, por desacuerdos en las reglas y por juegos bruscos. Los conflictos disminuían

cuando los docentes ayudaban a organizar las actividades”, explica Gallardo.

Con la refuncionalización del patio se potenció el uso de los espacios abiertos y se generó una propuesta de juegos y actividades de movimiento que complementaron las rutinas cotidianas. “Se conformó una comisión de diseño de actividades integrada por niños y adultos encargados de elaborar los nuevos espacios; se diseñó, construyó e instaló un circuito deportivo, la pared de palestra y juegos; y se organizó el rol de los adultos y los alumnos en las actividades”, detalla la directora.

Como dice Guadino, “la cuestión piramidal en la calidad de los patios no es solo la cantidad de metros cuadrados disponibles, sino cómo se pueden aprovechar, reformular y dinamizar para que el espacio se adapte a las necesidades de los usuarios”. 

UN CIRCO QUE CUIDA EL PLANETA

Circo Reciclado es un grupo de artistas, activistas y educadores que promueve la educación ambiental con espectáculos, animaciones y talleres lúdicos en espacios públicos.

POR MAGDALENA BAGLIARDELLI

De dónde viene esta botella y qué puedo hacer con ella?”. Estas son algunas de las preguntas típicas sobre las que se monta un espectáculo del Circo Reciclado, el grupo que nació en 2012 para concientizar sobre el cuidado del ambiente, la reutilización de materiales y el reciclaje de residuos.

“Componemos personajes que lleguen a todos los públicos, partiendo de hacer preguntas, dudar y equivocarnos hasta que salgan las risas”, explica Diego Brailovsky, fundador y coordinador del grupo con sede en la ciudad de Buenos Aires.

La propuesta artística funciona como disparador para abordar la problemática ambiental con creatividad. “Cuando el público dice ‘Mirá, el payaso hace cualquiera’, básicamente nos dice que estamos haciendo cualquiera como sociedad”, añade.

Desde su creación, todos los años intentan sumar una nueva temática: separación de residuos en origen, reciclado y reutilización, cuidado del agua y contaminación con microplásticos o contenerización de la basura son algunos de los ejes que atraviesan sus presentaciones. “La problemática ambiental es local y es única, por lo que antes de brindar un espectáculo [en una escuela, un espacio público o una empresa que los contrata] hacemos un diagnóstico del lugar, hablamos con la gente que nos va a recibir para adaptarnos a la realidad en la que vive”, explica el artista.

El proyecto original fue mutando para llegar a otros públicos que no son afines a los payasos. De esta manera, la propuesta incluye también música en vivo, títeres y teatro. Todas las actividades tienen en común que están montadas con materiales reciclados. “Buscamos sorprender al público acerca de las posibilidades de creación que te da el residuo y, a la vez, es parte del mensaje de reutilización que queremos dejar”, aclara.

Por ejemplo, durante el verano estuvieron en la Plaza del Congreso (CABA) realizando un taller de siembra en rollitos de papel higiénico, al cabo del cual cada uno de los participantes se llevaba un plantín.

Otra característica de las actividades que ofrecen es que siempre son experiencias participativas. “Cuando jugamos y pasamos por el cuerpo una actividad, no hay vuelta atrás. Es un momento en el que paré, pensé, presté atención y después (en el caso de los plantines en rollitos de cartón) me llevé parte de la creación que realicé con tanto esfuerzo. Además, podemos hablar de conceptos sin tener que nombrarlos, es más enriquecedora una actividad experimental donde uno está pasándola bien e incorporando información, como que el rollo de cartón puede servir de maceta y se puede plantar directamente en la tierra, sin saber quizá que eso significa que sea biodegradable”.

UNA OPORTUNIDAD

El fundador de Circo Reciclado asegura que “la pandemia evidenció la triple crisis ambiental, social y eco-



Foto: Gentileza Circo Reciclado.

En el Palacio de Aguas Corrientes, en CABA, durante la presentación de *Gota a gota el agua se agota*.

nómica” que como sociedad venimos atravesando, y si bien al principio dudó en cómo el proyecto iba a seguir en pie, luego comenzó a encontrar oportunidades: “Vi mucha gente hablando de ecología, compostando en casa, haciendo huerta, cocinando con los hijos, analizando qué está comiendo y cómo está educando a sus hijos e hijas”. En ese sentido, opina que el confinamiento permitió ver la cantidad de residuos que generamos y esto se volvió una “herramienta para despertar esa conciencia ecológica”.

Por otro lado, a lo largo de estos meses pudieron desarrollar capacitaciones *on-line* para formar a docentes y artistas con herramientas que están vinculadas con el mundo ambiental y artístico, para abordar la temática con creatividad.

Le gusta definir a los miembros del grupo como “artistas”, porque son activistas desde el arte, no creen que “la gente contamina o no se preocupa por el ambiente por maldad”, sino que se lo atribuyen a la “falta de educación y conexión con el lugar en el que vivimos y con lo natural”.

“Vemos que hay frustración y resistencia, por eso le ponemos humor para lograr que la gente cambie de hábitos –afirma–. Hablo de resistencia por esas personas que no separan residuos, porque total por su casa ‘no pasan a buscarlos’ o porque después lo tiran todo junto. Yo lo primero que digo es que hay que separar, porque la cadena del reciclaje es enorme: si no mandás a reciclar, podés reutilizar, donar o solo cuestionar por qué estás consu-

miendo tanto, si hay algo retornable... Por eso nosotros hacemos mucho hincapié en la separación: sí, es verdad que hay muchos lugares donde la gestión de residuos es deficiente, pero el camino hacia la sustentabilidad es un proceso, y no va a ser de un día para el otro”.

En sus presentaciones insisten sobre estas nociones y, sobre todo, en la idea de que los residuos son recursos y no basura. “Entonces, si podemos separar los residuos y reutilizarlos, ¿la basura existe? ¿Qué es? Instalamos estas preguntas y tratamos de traducir la complejidad del problema ambiental a todos los públicos”, comenta Braiulovsky.

“Las devoluciones después de cada espectáculo son increíbles: hemos tenido la posibilidad de repetir el *show* y estar con los mismos grupos pero en diferentes momentos, y poder profundizar la temática. Siempre se genera un intercambio rico, la gente se queda pensando... En nuestros espectáculos presentamos vivencias y aprendizajes propios, contamos lo que sentimos y no llevamos conclusiones, sino que buscamos abrir preguntas”, concluye. 

CÓMO COMUNICARSE:

Circo Reciclado
info@circoreciclado.com.ar
<http://www.circoreciclado.com/>

redaccion@convivimos.com.ar

LACTANCIA EN DUDA

Numerosas reuniones científicas y de divulgación siguen organizándose en todo el mundo a fin de promover la lactancia natural.

Resulta curioso, ya que nada parecido ocurre con la importancia de respirar o de latir para mantener la vida.

¿Por qué entonces el alimento humano esencial debe ser defendido con tanto ahínco y constancia?

La historia reciente ofrece pistas para responder con argumentos sencillos y fisiológicos.

En la década de 1950, la industria farmacéutica estimó que podría obtener altos dividendos económicos si organizaba una campaña para la sustitución de la leche materna por fórmulas artificiales.

La propuesta era por demás oportuna, ya que ofrecía una práctica solución a la incorporación masiva de la mujer-madre al circuito laboral.

En la mayoría de las familias norteamericanas la noticia fue recibida con júbilo. Las mujeres podrían cumplir con sus obligaciones y los bebés recibirían preparados químicos de “alta eficacia”. Además, en concordancia con los conceptos médicos vigentes, las fórmulas contaron con un decidido apoyo de pediatras referentes.

Con toda la estructura publicitaria a favor, el proyecto avanzó.

Entre 1950 y 1970, la lactancia natural en el hemisferio norte se redujo de 70 por ciento a menos del

20 por ciento, por lo que la siguiente etapa de planificación comercial se enfocó en Latinoamérica.

Llevó poco tiempo para que los biberones destranaran el hasta entonces arraigado hábito de amamantar, al tiempo que circulaban numerosas publicaciones científicas en las que se exhibían las “deficiencias” de la leche humana en comparación con las fórmulas comerciales “enriqueci-

“¿POR QUÉ ENTONCES
EL ALIMENTO
HUMANO ESENCIAL
DEBE SER DEFENDIDO
CON TANTO AHÍNCO?”.

das con vitaminas y minerales”.

De manera dramática se puso en peligro el apego inicial entre madres e hijos, un vínculo fundante para una crianza sana.

Pero ocurrió algo inesperado. A partir de la difusión de fórmulas lácteas en el continente africano, surgieron enfermedades y muertes infantiles debidas a la falta de agua potable para preparar los biberones.

La fuerte reacción popular por la

tragedia no se hizo esperar. En 1974 la organización no gubernamental británica War on Want publicó el libro *The Baby Killer (Nestlé mata bebés*, en su versión en español), en el que atribuía la responsabilidad a la principal empresa multinacional de alimentación.

Luego de un breve estudio, la respuesta judicial fue escueta: “Nestlé es inocente. En los tarros de leche en polvo estaba descrito cómo usarla, y la compañía no responde al hecho de que las madres no supieran leer ni se dieran cuenta de las consecuencias de un uso inadecuado de ella”.

La disputa concluyó con la rápida condena de War on Want por calumnia, con una multa simbólica de 300 francos suizos. El conflicto había finalizado solo en los tribunales, ya que una multitud de personas convencidas del nefasto perjuicio que conllevaba el negocio organizó un boicot mundial contra la empresa.

Han transcurrido 50 años y continúan las embestidas de quienes ganan dinero negando una de las funciones humanas elementales para la vida.

No obstante, el sentido común ha ganado la contienda. Gracias a una firme conciencia sobre la función de la lactancia y a pesar de las obligaciones laborales, pocas madres dudan. Y lo agradecen. ■

redaccion@convivimos.com.ar

ENRIQUE ORSCHANSKI

Médico pediatra y neonatólogo, docente universitario, padre de dos hijas; autor de libros sobre familia, infancia y adolescencia.



Un rey inca

A fines de marzo de 1816 había comenzado a sesionar el Congreso de Tucumán, y hacia allí se trasladó Manuel Belgrano. Tres días antes de la Declaración de Independencia y en el momento de discutir la forma de gobierno, se sumó a la opinión de la mayoría de los diputados que proponían la monarquía. Sin embargo, sugirió –a partir de su tan reciente como frustrante experiencia europea– no buscar príncipes en el Viejo Continente, sino entregarle el trono a un descendiente de los incas como forma de reparar las injusticias cometidas por los conquistadores contra las culturas americanas y como acción estratégica para promover apoyos en zonas como el Alto Perú, en las que no pocos de sus habitantes, en su mayoría indígenas, se habían mostrado esquivos, hostiles o justificadamente desconfiados de los verdaderos propósitos de la revolución proclamada.

Belgrano aprovechó la ocasión que se le brindaba de dirigirse al Congreso para, en la misma línea que su amigo y compañero San Martín, animar a los diputados a tomar la decisión de declarar finalmente la independencia.

La propuesta de Belgrano, apoyada por San Martín y Güemes, no fue escuchada. Incluso algunos diputados, como el porteño Tomás Manuel de Anchorena, a quien Manuel consideraba su amigo, se burlaron acusándolo de querer coronar a un rey “de la casta de los chocolates”.

Lo que a los hombres que mandaban en las Provincias Unidas –dispuestos a traer a toda costa un príncipe europeo para coronarlo en el Río de la Plata– les parecía “exótico” estaba en realidad planteado desde los inicios mismos de la lucha independentista sudamericana. Francisco

de Miranda, en el proyecto constitucional redactado en 1798 para su ambicionada “Colombia”, que debía abarcar desde el río Misisipi hasta el cabo de Hornos, proponía establecer una monarquía constitucional, regida por un inca hereditario, una solución similar a la planteada por Belgrano.

Hoy puede chocarnos que hombres como Belgrano o San Martín, que desde la infancia asociamos a las ideas de libertad e independencia, se manifestasen abiertamente monárquicos y no tuviesen confianza en el sistema republicano. Pero no debemos olvidar que eran hombres formados en las ideas de la Ilustración de fines del siglo XVIII y que, siguiendo el pensamiento de Montesquieu, veían en la monarquía parlamentaria británica el modelo de organización que equilibrase los poderes públicos y asegurase las libertades civiles y el orden. Los mismos revolucionarios franceses, en 1791, habían intentado ese camino, antes de que Luis XVI se aliase con los enemigos de su país para reimplantar el absolutismo. Como “ilustrados”, por otra parte, estaban siempre temerosos de los “desbordes del populacho”, y negar ese límite de sus ideas políticas sería tergiversar su pensamiento. En todo caso, el respeto que siguen mereciendo se debe, ante todo, a la honestidad con que sostenían esas ideas –no en beneficio personal o de la “casta de mandones”– y a que, en su accionar, solían sobrepasar esos límites, con medidas mucho más democráticas y por “la felicidad de los pueblos” que la mayoría de sus contemporáneos. ■

redaccion@convivimos.com.ar

“LA PROPUESTA DE BELGRANO, APOYADA POR SAN MARTÍN Y GÜEMES, NO FUE ESCUCHADA”.

FELIPE PIGNA

Historiador, profesor de Historia, escritor; director de la revista *Caras y caretas* y de *elhistoriador.com.ar*.



¿LOS NIÑOS SON EL FUTURO?

Humberto Maturana, científico y filósofo chileno que ejerció una profunda influencia en el pensamiento contemporáneo, murió en mayo, en Santiago de Chile. Desde la década de 1970 hizo contribuciones trascendentes en áreas muy diversas como la neurociencia, la sociología, la literatura y la filosofía. Al comunicar su muerte, el Ministerio de Ciencia de Chile señaló: “Será recordado por su contribución a la teoría del conocimiento para la comprensión de lo humano, educación, comunicación y ecología”.

La noticia de su muerte me llevó a evocar un hecho que protagonizó. A fines de 2011, el Parlamento de Chile llevó a cabo el “Congreso del Futuro. Horizontes en el Bicentenario de la República” entre las actividades destinadas a celebrar ese acontecimiento. Durante la ceremonia de clausura de esa reunión académica que congregó a destacados científicos y humanistas, sus organizadores distinguieron a varios participantes con la Medalla Bicentenario. Maturana, uno de los premiados, se adelantó para agradecer el honor, pero, en lugar del anticipado discurso de circunstancia, se expresó así: “Siendo este un congreso con preocupación por el futuro, quiero decir algo: el futuro de la humanidad no son los niños. Somos nosotros, los adultos, con quienes ellos crecen”. Pronunciadas esas pocas palabras, volvió a

ocupar su lugar.

Esa contundente afirmación, que fue hecha de manera impactante, plantea una cuestión esencial en la evolución del ser humano al poner de manifiesto que, en realidad, el futuro está siendo construido hoy por los adultos responsables de introducir a esos niños a la sociedad, es decir, de educarlos. En el mismo

“EL VÍNCULO ENTRE LAS
GENERACIONES RESULTA
ESENCIAL PARA LA
SUBSISTENCIA DE LA
CIVILIZACIÓN MISMA”.

sentido y en otra ocasión, Maturana señaló que “el futuro está en el presente. De cómo convivan los niños dependerá la clase de adultos que llegarán a ser. Lo fundamental en la educación es la conducta de los adultos. Los niños se transforman en la convivencia”. Revalorizaba así el hecho de que el vínculo entre las generaciones resulta esencial no solo

para la subsistencia de las personas, sino también de la civilización misma. Estas ideas ponen el énfasis en la necesidad de compartir la vida entre viejos y jóvenes, rasgo central de las sociedades humanas, que se ha ido debilitando peligrosamente con el transcurrir del tiempo.

Constituye un lugar común decir que los niños y los jóvenes son el futuro de la humanidad, una afirmación que se nos presenta como tan obvia que ni siquiera consideramos justificado detenernos a analizarla. Por eso, los comentarios de Maturana tienen la virtud de hacernos reflexionar sobre esa aseveración cotidiana. Esto resulta de especial importancia cuando, como hoy, está tan desprestigiado el proceso de transmisión cultural que hasta llega a ser considerado una intromisión en el desarrollo de los niños y jóvenes al que se supone autónomo.

Por eso, resulta clave advertir que no podemos desentendernos de la responsabilidad que nos corresponde como generaciones mayores afirmando, con despreocupado alivio, que los niños son el futuro. El de ellos no es un destino independiente e inevitable. Como señala Maturana, los adultos debemos asumir la responsabilidad que tenemos por ese futuro y que se ejerce al educar a nuestros niños. 

redaccion@convivimos.com.ar

**GUILLERMO JAIM
ETCHEVERRY**

Médico, científico y académico; exrector de la UBA.
En Twitter: @jaim_etcheverry



TV con inteligencia extra

Gracias a una variedad de dispositivos móviles externos, un televisor puede sumar funciones inteligentes y nuevas prestaciones, o servir como monitor de PC.

Por Ariel Hendler

Cualquier televisor que tenga una entrada HDMI, aunque ya se esté pensando en cambiarlo, puede reconvertirse en un *smart TV* o en la pantalla ampliada de un *smartphone* gracias a los dispositivos de reproducción multimedia. Se los puede definir como un “dongle” (así se llama al *gadget* que se enchufa a otro para agregarle nuevas funciones) que sirve para darle nuevos usos a la tele, tales como navegar en Internet, mirar películas y series en *streaming*, mostrar fotos de viajes o videos caseros, escuchar archivos de audio o *podcasts* y, si tienen la potencia suficiente, entretenerse con videojuegos.

De hecho, es muy fácil transmitir contenidos por el televisor con estos *gadgets* que tienen apenas el tamaño de un *pendrive*. Lo único que se necesita es conectarlos a la entrada HDMI, vincularlos a la red wifi y descargar una aplicación en el *smartphone* que sirva de control remoto. Una vez hecho esto, el dispositivo puede quedar enchufado allí, e incluso siempre encendido para poder ser usado en cualquier momento.

Un clásico y pionero absoluto de este producto es Google Chromecast, que ya va por su cuarta versión. En los primeros modelos, todas las funciones incorporadas al televisor se manejaban desde la pantalla del *smartphone*, mientras que el último, llamado Chromecast con Google TV, prescinde del celu ya que trae incorporados sus propios control remoto e interfaz. Además, tiene una entrada USB-C para conectar un teclado o un *mouse*, y así poder usar la tele como un monitor.

Otra buena opción es el Mi TV Stick de Xiaomi, similar en sus funciones, pero más pequeño y liviano. Es quizás el que ofrece la mejor relación precio/rendimiento, sobre todo por-

que además de los contenidos almacenados, provee acceso directo a todo el sistema operativo Android TV; es decir, una plataforma con todas las funciones de los celulares Android. Se diferencia de otros también en que su señal es apta para disfrutar una imagen Full HD con sonido envolvente, y puede vincularse al asistente de Google e integrarse a la domótica del hogar (por ejemplo, para programar el encendido).

Por último, el reproductor TV Fire Stick, de Amazon, se destaca por ser el más apto para brindar contenidos 4K Ultra HD —obviamente en televisores con esas características—, además de incluir todo el catálogo de películas y series de Amazon Prime Video, la plataforma de *streaming* mejor provista después de Netflix. Y también porque es posible manejarlo por voz con el asistente virtual Alexa.

En suma, ya no hay excusas para dejar de sacarle el jugo al televisor. **■**

redaccion@convivimos.com.ar

¿QUÉ TELEVISOR USAR?

Una duda habitual es qué televisor led conviene comprar para que tenga la mejor interacción con las funciones de un dispositivo de reproducción multimedia. La respuesta es simple: conviene elegirlo por sus virtudes básicas y “no inteligentes”, como el tamaño y la calidad de imagen. Por ejemplo, que tenga una pantalla Ultra HD con capacidad 4K —el grado más alto de resolución disponible en el mercado— y que esta sea la más grande que soporte el presupuesto. Es decir, no es necesario que el nuevo aparato sea igual de “smart”, sino que sea el mejor *hardware* para todas las funciones inteligentes.



ADRIÁN LACROIX

"LA MAGIA TE REENCUENTRA CON EL ASOMBRO"

Es ilusionista y mentalista. Durante la cuarentena creó trucos que impactaron a sus colegas más renombrados. Desde Buenos Aires para el mundo, el mago que se anima a lo virtual.

POR DAI GARCÍA CUETO

Ninguno de los espectadores lo puede creer. Las bocas abiertas que se observan en las ventanas de la plataforma Zoom parecen otro efecto de Adrián Lacroix. El ilusionista adivinó la clave numérica de un celular del público, completó un cubo de Rubik en segundos y acomodó el mazo de cartas de quienes presenciaban el *show* virtual desde sus casas. Empezó a los ocho años con un truco que traía la revista *Billiken*, y 30 años después les muestra los propios a los mejores magos del mundo.

Recuerda que un lunes de su infancia, cenaron con David Copperfield en la televisión. "No me sorprendió lo grandilocuente que hacía, sino lo que lograba con objetos cotidianos, como traspasar un billete con un lápiz", comenta sobre cómo descubrió esta vocación que fue perfeccionando entre videocasetes, libros y revistas. Si bien hay escuelas de magia, él fue autodidacta y, aunque siguió de cerca a varios referentes, reconoce que hubiera preferido la guía de un mentor que le anticipa las dificultades de este arte.

Dice que en su oficio hay una edad para las cosas. "No es lo mismo que un pibe adivine lo que estás pensando a que venga una persona de 40 o 50 años. Tiene que ver con la maduración y el rol que uno asume para lo que hace", sostiene el especialista en mentalismo. Además, aclara que magia e ilusionismo no son sinónimos. "En una ilusión hay un método mecánico o técnico que está camuflado para que el espectador no pueda discernir lo que sucede, entonces no encuentra explicación posible. La magia es lo que hace Harry Potter con su varita, en lo

cual no creo", explica desde su *living* decorado con *posters* del mago David Blane.

Cuando el entorno lo desafía, lo sorprende su creatividad. Así le pasó con la pandemia; la falta de espectáculos en vivo lo motivó a crear efectos diseñados especialmente para la virtualidad. De tan sorprendentes que resultaron, el mismo Copperfield lo llamó para que se los mostrara. Siente como una caricia que a quienes admira se interesen en su trabajo, pero su objetivo es conectar con el público y que lo elijan, porque en su espectáculo pueden vivenciar situaciones únicas.

¿La magia virtual está a favor o en contra del ilusionista?

Con la magia virtual sucede algo que antes no pasaba. La gente espera que el *performer* esté presente físicamente con ella para poder realizar el truco. Entonces cuando la sacás del lugar donde sucede la magia, prácticamente ocurre un imposible, ni siquiera está el tipo que puede controlar que el efecto salga bien.

¿Un truco tiene que ser creíble?

El ilusionista tiene que generar la credibilidad, por más que sea momentánea. No pretendo que la gente se vaya del *show* convencida de que tengo un poder psíquico o que puedo leerle la mente. Lo que busco es hacer sentir esa imposibilidad y jugar a que es posible dentro de un contexto, que es un espectáculo, un entretenimiento.



Gentileza Adrián Lacroix.

¿Detrás de cada efecto hay una historia?

Siempre, puede estar explícita o no. Esta es una manera de comunicarse con el otro, y cuando uno se comunica es porque tiene algo para expresar. Si no sale con las palabras, sale con el arte. El ilusionismo es una forma de decir cosas de una manera única, no encuentro otra, y las cuento a lo largo del *show*. Si bien no es lo mismo en cada presentación, son cosas que me pasan a mí, que siento y que quiero compartir.

¿Qué es lo peor que le puede pasar a un ilusionista?

Hago un efecto de un clavo escondido debajo de cuatro vasos... traspasarse la mano debe ser feo. Más allá de que salga mal un efecto, no hay cosas muy graves en juego. Lo peor que le puede pasar a un ilusionista es aburrir al público y no ser feliz haciendo lo que hace o hacerlo por la razón equivocada.

¿La capacidad de asombro no se perdió?

No se va a perder nunca, porque es natural al ser humano. El mago Paul Harris plantea que el humano nace con asombro, todo lo que ve le parece imposible. A lo largo de su vida, forma

CAFÉ SIN CONEJO

Luego de un *show* virtual, un niño le escribió en un mensaje que ya no deseaba ser *youtuber*, sino convertirse en mago. "Me gusta generar ese interés y que haya ganas de ver magia, porque no es que no funcione, sino que se siguen haciendo cosas de antaño para un público que cambió", afirma Adrián, quien pide una "lágrima" cuando toma café. En 2020 recibió el Penguin Magic Award al "Inventor del Año" y pronto estará viajando a los Estados Unidos para conocer a David Copperfield, asesorar a David Blane y avanzar en su carrera internacional.

una pared de cajas con explicaciones con la cual el asombro queda protegido. Cuando ve un efecto mágico, es como si alguien pateara esa pared por un momento y se encuentra con ese estado primitivo. Por eso digo que la magia es para los grandes, porque los chicos con la imaginación ya tienen la magia. El adulto que cuenta con todas las explicaciones en frente necesita reencontrarse con esa sensación, porque está muy desilusionado con la diaria.

¿A mayor experiencia, buscás complejizar los efectos?

Me interesa que todo sea cada vez más simple, desde el método hasta la ejecución, porque las cosas más simples engañan más. La cabeza del ser humano es tan rebuscada que siempre busca la explicación compleja. Con el tiempo, más que los efectos o las trampas en sí, me interesan las sutilezas, la parte psicológica, la presentación, la ambientación, la música. Se trata de comprender el uso correcto de los recursos y cómo explotarlos al máximo puede ser más eficiente que seguir en una búsqueda interminable. También aprendí que no se necesita cantidad, es preferible hacer bien lo que uno hace. **■**





INÉS ESTÉVEZ

"EXPRESARME ME RESULTA INEVITABLE"

Artista polifacética, encuentra canales de expresión en múltiples espacios. Su amplio recorrido le permite reflexionar sobre él y conducir a otros a través de la docencia, un aspecto que también pone en juego en el ejercicio de la maternidad.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTOS ALEJANDRA LÓPEZ



En cine, en teatro, en televisión, en redes sociales, cantando, dirigiendo, escribiendo o enseñando. De la forma que sea, lo suyo es expresarse, darle espacio y desarrollo a una pulsión que se lo pide. Que se lo exige. El arte y la expresión como forma de ejercer la libertad, pero, al mismo tiempo y aunque suene contradictorio, como inevitabilidad. Un camino que, con todas sus bifurcaciones (las que hubo y las que habrá), siente que era el único posible para su recorrido. Inés Estévez es una artista en constante expansión: “Yo no siento que necesite un estímulo, porque nací con una pulsión expresivo-creativa muy expuesta, muy marcada y contundente. Ineludible. Expresarme y ser creativa me resulta inevitable. No me lo propongo, me sucede”, explica.

Son muchos los canales que elegís para hacerlo...

Sí, fui experimentando varias cosas cuando dejé de actuar, en 2005. Publiqué mi primera novela, dirigí teatro por primera vez, diseñé un sistema nuevo de abordaje de la expresión creativa enfocado en la interpretación, se dio lo de la música. Me pude diversificar, que era algo que deseaba y que sigo deseando. Hoy también estoy trabajando, por ejemplo, con la editorial Sudestada y Juan Solá en mi libro de poesía, con material que va desde 1991 hasta 2008.

¿Qué encontraste cuando revisaste ese material?

No sé si ahora escribiría igual, pero me parece que tiene una identidad. Nunca lo abandoné, no es que estaba guardado y lo volví a agarrar. Hay algunos poemas que me los sé de memoria. Encuentro un recorrido muy genuino por los recónditos espacios de mi inconsciente, de mi alma. Y también de mi emocionalidad. A la vez, hay una toma de posición en lo que escribo. En algún lugar se reflejan mis convicciones, mis valores, mis búsquedas. Me parece que es algo muy coherente conmigo.

¿Seguís escribiendo?

No estoy escribiendo poesía últimamente. La verdad es que desde que fui madre no pude hacer mucho más nada... Con este tipo de maternidad, que tiene el aditamento de la condición especial de mis hijas, hay una atención extra. Pero no descarto volver a escribir poesía. Después de haber publicado mi libro *La gracia*, en 2011, quisiera reeditarlo con alguna otra editorial, corregido, porque me parece que es un lindo material que ahora tendría más peso y más mirada que en su momento. Y me gustaría poder bajar al papel mi método de enseñanza, el que implemento desde hace 14 años. Y escribir un segundo libro de poesía.

¿Qué tiene de especial la poesía para vos?

Siempre digo que es la hija abandonada de la literatura. La poesía es para quien ama la poesía. Es difícil que una persona que no es poética pueda admirar un poema o sentirlo. Es como el orden de factores que establezco cuando enseño actuación: primero sentir; si no sentís, nada de lo que digas o hagas va a tener llegada. Me parece que la poesía es sentimiento puro, no es otra cosa. No hay racionalidad en ella. En cambio, en el desarrollo de un cuento, ya se involucra una fórmula, ni hablar en una novela. Incluso una canción tiene una fórmula: estrofa A, estrofa B, puente y estribillo. El poema es algo por diseñar desde un lugar absolutamente visceral.

Algo que te llega o no te llega...

Sí, yo creo que es así. Hay cosas con las que uno se puede sentir identificado, que son las que te llegan. Y a veces lo que te llega es una imagen que te remite a un estado, pero esa imagen no está describiendo ese estado literalmente. Porque la poesía son palabras y metáforas, sobre todo, metáforas, y tiene musicalidad, un ritmo, una cadencia. Es algo apasionante.

Por estos días, Inés integra el ecléctico elenco de *Redes*, la nueva apuesta de José María Muscari, que

LO QUE VIENE

En un año plagado de incertidumbre, Inés Estévez tiene muchos proyectos en marcha o a punto de comenzar a girar. En agosto filmará una participación en el *thriller* que protagoniza Luisana Lopilato en Netflix, basado en los libros de Florencia Etcheves, que será el cierre de una trilogía que comenzó con *Perdida* y *La corazonada*. También será protagonista de *Miranda de viernes a lunes*, el nuevo film de la directora María Victoria Menis, que comen-

zará a filmar en septiembre.

Cerca de fin de año, integrará el elenco de una miniserie de la que por el momento no puede dar mayores detalles.

Y, en algún momento, cuando las energías y la economía se lo permitan, tiene pensado grabar su segundo álbum solista: "Me gustaría empezar a acercarme a una búsqueda que estoy tratando de transitar a nivel musical. Estoy intentando encontrar mi propio rumbo, mi propio sonido".

tiene como eje central la vida que llevamos en redes sociales, los modos de consumo y expresión de aquel espacio que habitamos cada vez más tiempo de nuestra cotidianidad. "Para mí es un tema superatractivo. Todos estamos atravesados por el uso de las redes y nos convertimos en víctimas o en victimarios según la posición que tomemos en medio de esa maraña. Hay una mirada un poco satírica y descarnada del mundo de las redes, pero la obra no toma un partido, no es que termina dándote respuestas. Te abre muchas preguntas, muchos interrogantes. Mi personaje es el que interpela al resto y el que desnuda una serie de datos vinculados al negocio en torno a las redes, al gran negocio que hay detrás. Aparece como el personaje que no consume redes de la manera en la que todo el mundo lo hace, pero simultáneamente tiene una serie de data que habla de alguien muy interesado en el tema", cuenta.

¿Vos sos reflexiva con el uso de tus redes?

Creo que todos somos un poco adictos. Eso está ideado por los fundadores y desarrolladores de las plataformas, porque es un gran negocio. De hecho, hay un texto que dice el personaje de Coni Isla: "El término 'usuario' se usa solamente para las drogas y el *software*, todos los demás son clientes". Es tremendo. Yo, personalmente, siento que también estoy un poco atrapada en ese engranaje, pero hago un uso que conlleva un gran discernimiento. Me propuse desde un principio utilizarlas de un modo constructivo. Pienso antes de responder, de escribir. Pienso bien qué voy a decir,

cómo y por qué lo voy a decir. Sobre todo para qué: que tenga un sentido y que el sentido sea constructivo. Puede ser una herramienta constructiva o un arma de destrucción, depende mucho del usuario.

¿Cómo manejas las reacciones que te llegan?

Cuando veo que no hay alternativa al intercambio o al diálogo, que no hay posibilidad de transformación en el otro, ni contesto. De lo contrario, me interesa interactuar. De hecho, tengo vínculo virtual con personas que no conozco personalmente, que en algunos puntos piensan diferente, pero que se dirigen a mí con respeto y yo hacia ellas también. De pronto, hay puntos de contacto en donde sí coincidimos. Eso me parece muy interesante. La verdad es que creo en ejercer el respeto y también la concientización. Es muy loco, porque la hipercomunicación nos está manteniendo absolutamente incomunicados en profundidad, ¿no? Muchas veces sucede que en la impunidad de la despersonalización el ser humano se expresa con agresión o con violencia, y cuando vos lo individualizás, te dirigís a él con educación y con respeto, esa persona baja siete cambios y se inicia una comunicación. Es muy mágico.

En el elenco de la obra hay muchos de los denominados influencers, un término que muchas veces se usa de forma despectiva. ¿Tenías un prejuicio sobre ellos o ese ambiente?

No, yo no soy prejuiciosa. Creo que todo el mundo debe tener su oportunidad de exploración, de desarrollo, y la verdad es que me parece

muy arbitrario suponer que una persona que emerge en la arena pública, digamos, a través de una actividad, no pueda desarrollarse en otra o no pueda mostrar valores y contenido. Son todos pibes laborantes, no están acostados en la casa subiendo videos. Es gente que trabaja, no solo de subir videos, sino que cada uno tiene su actividad. Además, vi realmente una juventud consciente, responsable, respetuosa, amorosa y con un empuje y una capacidad productiva y una mirada muy consciente de su responsabilidad.

Hace muchos años das clases de actuación y coaching, ¿cómo te encontraste con la docencia?

Descubrí mi vocación docente ejerciéndola. Yo no sabía si iba a ser buena. Me daba cuenta de que sabía esto, que podía entender lo que el otro necesitaba, qué decirle o cómo guiarlo para fluir. Pero una vez que empecé a diseñar un sistema, descubrí que me apasiona, y que mientras estoy dando clases me olvido de todo y disfruto. Lograr que alguien muestre su evolución y descubra facetas, puntos fuertes en sí mismo, me hace muy feliz. Es algo muy creativo también.

Hablaste de la maternidad, ¿sentís que la docencia tiene puntos de contacto con el rol de madre?

Sí, tiene que ver. Nunca lo vi de ese modo, pero sí. Igual, la maternidad es un misterio, es una acción que se diseña mientras se va vivenciando. Es loquísimo, no terminás de aprender nunca, siempre tenés cosas nuevas para entender, a las cuales acceder. Es todo un tema.



**“LOGRAR QUE
ALGUIEN MUESTRE
SU EVOLUCIÓN Y
DESCUBRA FACETAS,
PUNTOS FUERTES EN
SÍ MISMO, ME HACE
MUY FELIZ”.**

¿Creés que la adopción manifiesta un mayor deseo de maternidad o paternidad?

No, creo que consciente o inconscientemente siempre hay una búsqueda y un deseo. La gente suele romantizar la adopción y hay que dejar de hacer eso, porque me parece que le estamos poniendo una solemnidad que no posee. Creo que no se diferencia demasiado de cualquier otro tipo de maternidad o paternidad. Yo sí hago diferencia entre la gente que quiere tener hijos y la que quiere ser padre o madre. En los primeros hay un espacio de posesión, de depositar en esa presencia cosas, carencias, necesidades. Querer ser padre es algo distinto que tiene más que ver con la vocación de servicio.

Y eso no depende de que el vínculo sea adoptivo o biológico...

No, claro. En cualquiera de los casos es una relación que tenés que construir. Me parece que es importante entender que las relaciones se tienen que construir siempre, sea tu hijo biológico o no. Ese hijo biológico, que creés que tendrá todo que ver con vos, de pronto no tiene nada que ver con vos. Es alguien por conocer, una relación por construir. Para mí no se diferencia de una relación adoptiva. Todo hay que construirlo. 



LEYENDO SALÍS GANANDO SUSCRIBITE Y PARTICIPÁ

CONVIVIMOS

AVENGERS



Disney
Junior

GANADORES

DEL SORTEO MENSUAL PARA SUSCRIPTORES

\$100.000

MARZO: YANINA ANABEL YEDRO, S. R. DE CALAMUCHITA, CÓRDOBA.

ABRIL: MÁXIMA CHÁVEZ, SAN MIGUEL, BUENOS AIRES.

MAYO: MARIELA YOLANDA PÉREZ, SALTA.

JUNIO: MATÍAS ADRIÁN PELOZO, ROSARIO, SANTA FE.

PLAY STATION 4

MARZO: MARÍA ROSA PARRA, MORENO, BUENOS AIRES.

ABRIL: MIRTA SUSANA SOTO, CIPOLLETTI, RÍO NEGRO.

MAYO: DANIEL ESEQUIEL ANTONINO, LABOULAYE, CÓRDOBA.

JUNIO: GABRIELA ESPINOSA, RAWSON, SAN JUAN.

PRÓXIMO SORTEO: 01/08



ISMAEL SERRANO

“MI MOTOR CREATIVO ES LA DUDA”

El cantautor español lanzó un nuevo álbum en el que reflexiona sobre las contradicciones que reveló la pandemia. Conversación con un artista que les canta a sus experiencias más íntimas tanto como a los anhelos colectivos.

POR DAI GARCÍA CUETO



Cuando pienso qué legado respecto a la vida le puedo dejar a mi hija, me doy cuenta de que son más preguntas que respuestas. Quizá sea lo que precisamente se le puede dejar, el interrogante constante que es vivir”, confiesa Ismael Serrano por videollamada. Atrapado en el azul de fondo de su oficina, confiesa que dudar es su motor creativo, un modo que equilibra su formación científica (estudió Física) y su vocación de músico.

El trovador madrileño duda, luego compone. Se hace muchas preguntas sin escaparles a las que lo involucran a él o a su oficio. La pandemia le generó nuevas inquietudes sobre el mundo en el que vivimos y sobre cómo somos. Algo de eso está en *Seremos*, su reciente álbum, donde busca el encuentro, valora el presente y cuestiona la figura del cantautor como un soberbio declarante de verdades o un irremediable perdedor. Insiste en que la canción de autor es un género de resistencia en estos tiempos y que los artistas no se expresan políticamente por miedo a pecar de panfletarios, pero que no le temen a la cursilería de un tema meloso.

Hace más de 24 años que la guitarra es su compañera en el camino de cantarle historias a la gente. Con ella, pasó de recorrer los bares de España a girar por Latinoamérica, y hasta se dio el gusto de grabar un disco en el delta del Tigre, en Buenos Aires, solo con su instrumento y el canto de los pájaros. *Seremos* es el número 15 de su carrera.

El primer track del álbum es No soy. ¿Quién es Ismael Serrano?

No lo sé. Supongo que el ejercicio de escribir canciones responde a esa pregunta, a la búsqueda de un relato propio, de una voz propia, de una identidad. Creo que soy un tipo con miedo a la soledad, que escribe canciones para crear espacios de encuentro que le permitan sentirse acompañado ante la adversidad, sus inseguridades, sus frustraciones, alegrías y tristezas. Es más fácil definirse por lo que uno no es... ¡pues no lo sé! Creo que es una

construcción, una búsqueda constante de la identidad, que va mutando con el tiempo. Hay cosas que son esenciales, soy alguien que siente la necesidad de expresarse ante la injusticia, ante la desigualdad, alguien que entiende la música como una terapia para sobrellevar las dificultades. Soy alguien que cree en la lealtad a ciertos principios, a los afectos, a los amigos. Soy alguien que tiene más preguntas que respuestas, a quien le parece que la duda es un método de conocimiento; hay que dudar.

En el tema decís “No soy el cantautor que viene a ordenarte la vida”, ¿qué debería definir a un cantautor en este tiempo?

La definición más clara la da la tradición. El cantautor es alguien que hace la crónica social y sentimental del mundo en el que le toca vivir, con un vuelo poético y tratando de encontrarle el equilibrio de lo que se dice y cómo se dice. No solamente le canta al yo y se mira al ombligo, sino que les canta a sus experiencias más íntimas y personales, pero también a los anhelos colectivos. Es alguien que trata de encontrar en lo cotidiano esa poesía que no somos capaces de ver, que renueva el folklore tradicional adaptándolo a su tiempo. Lo que mejor lo define es la tradición, desde Woody Guthrie y Bob Dylan hasta Joan Manuel Serrat y Silvio Rodríguez.

Hablás de que somos un mar de contradicciones... ¿Cuáles descubriste?

Las contradicciones son las de una persona muy consciente de los privilegios con los que vive y que, sin embargo, lucha por un mundo mejor, para que no exista esa desigualdad de alguien viviendo con privilegios. Las contradicciones de alguien que es sumamente inseguro y trata de tener respuestas ante las grandes preguntas, y que se da cuenta de que no tiene más que dudas. Las de alguien que encuentra en la música un pilar importante para convivir con los miedos y preocupaciones, y que se da cuenta de que la música no lo es todo en la vida. Alguien

DISCO POR DISCO

Una recomendación para escuchar *Seremos*:

Ojalá se puedan tomar la calma que merece escuchar un disco; hay veces que no nos damos ni el tiempo para el ejercicio de escuchar con atención. Ningún consejo más que abrirse con el corazón y la mente.

Un disco que recomiendes: *El árbol y el bosque*, de Rozalén. Es una cantautora con mucho para decir.

que se pone muy serio muchas veces, y es consciente de que no se lo tiene que tomar tan seriamente. Las contradicciones con las que vivimos todos.

¿La duda es un potencial creativo?

La duda es un motor creativo, porque fundamentalmente escribes canciones para encontrar respuestas, y porque dudas respecto a ti mismo, a los demás, al futuro. Es una manera de encontrar algo de orden en el caos, de rescatar ciertos momentos vividos del olvido, de transitar el duelo y sobrellevar la pérdida. La pérdida genera duda, interrogantes; la renuncia también. Así que mi motor creativo es la duda.

¿Es una búsqueda puntal que tus discos tengan un concepto?

En cada disco sé de qué quiero hablar y busco darle un tono conceptual, pero es un proceso. Sé qué quiero decir, pero cuando todo se posa y termino el conjunto de las canciones, me doy cuenta de que hay una intención, un estado anímico, un estado creativo. Incluso a veces, al tiempo de editado el disco, reconozco que he ido depositando ideas recurrentes, preguntas que me persiguen y que aparecen en las canciones. En *Seremos* creo que es la vocación de futuro, la mirada hacia adelante, creo que tiene que ver con el tiempo que nos toca vivir. Una vez terminado, advertí que es el disco con más colaboraciones en mi carrera, y quizá eso responde a la necesidad de sentirse acompañado en un momento en que no hemos podido estar cerca de la gente querida y la necesidad de sumar voces que le den luz al disco. Y son cosas de las que caes en la cuenta cuando pasa el tiempo y tienes algo de perspectiva para mirar las canciones, no siempre cuando estás en el proceso de creación, aun cuando yo no soy un tipo de composición automática. Cuando empiezo una canción, es porque quiero hablar de algo en concreto.

A medida que pasa el tiempo ¿te sentís más a gusto con lo que escribís?

Sí, pero también porque soy muy exigente. Además, es inevitable que

sientas más cercanas las últimas canciones, porque hablan de ti en presente. Aunque uno también es lo que fue. Me siento muy identificado con las canciones que hice hace 20 años, pero las canto desde otro lugar. Por ejemplo, *Papá cuéntame otra vez* la escribí como un reproche a los padres y ahora la canto como un padre que trata de encontrar un relato para su hija. Entonces las canciones adquieren otra dimensión y ocupan otro lugar en tu vida y en tu cabeza. Pero claro, las últimas seguramente te definen más emocionalmente y sentimentalmente en muchos aspectos.

Regresaste al estudio después de siete años, ¿qué te gusta de ese momento?

Ha sido muy diferente esta vez. Todo acto cotidiano se ha visto afectado por una crisis sanitaria que además nos somete a un estrés permanente.



Fotos: Gentileza Sony Music.

**“EL CANTAUTOR ES
ALGUIEN QUE HACE
LA CRÓNICA SOCIAL
Y SENTIMENTAL DEL
MUNDO EN EL QUE LE
TOCA VIVIR”.**

Entonces la grabación de *Seremos* ha tenido un estrés añadido por los protocolos y las preocupaciones que hubo que tomar para la grabación. A mí el estudio me encanta, porque es un laboratorio en donde se sigue desarrollando el proceso creativo que comienza con el ejercicio de componer. Uno escribe una canción, pero las canciones crecen, se ramifican, adquieren otro tono cuando se producen. Cuando se entra a un estudio, se les imprime más épica si la canción exige o más crudeza si lo pide también. Me entusiasma el ejercicio de producción que se genera allí, aunque he de decir que hay mucho trabajo previo. Cuando entro al estudio tengo bastante claro qué es lo que quiero, qué pretendo de los músicos y qué resultado espero, trabajamos mucho las maquetas y demás. Pero en el estudio hay una tensión creativa que hace que las canciones sean muy diferentes a como uno las

tenía planeadas, toman otros caminos. De hecho, hay un ejercicio muy bonito en el proceso de producción que es el de economizar recursos; te pasás más tiempo quitando cosas que poniéndolas, hasta las letras de las canciones se cambian. En el estudio prolongo la fase de composición en muchos aspectos. Es verdad que la imposibilidad de reunirnos, por ejemplo con Pablo Alborán, con quien canto *La primera que despierta*, ha cambiado mucho todo. Todo es más engorroso y difícil, pero también ha sido muy satisfactorio el resultado final.

¿Cómo te llevás con los cambios?

Con los que son para bien, claro, me llevo bien, cuando nos llevan a un lugar bonito y nos hacen sentir mejor. Los cambios en sí mismos no me dicen nada, depende dónde te llevan. 

redaccion@convivimos.com.ar

MARÍA Y PAULA MARULL

“TODO ESTÁ EN LOS DETALLES”

Son gemelas y se parecen en todo, hasta eligieron la misma profesión. María y Paula Marull, una dupla consolidada del teatro independiente.

POR DAI GARCÍA CUETO FOTO ALEJANDRO GUYOT

Los detalles hacen la diferencia en la vida de las hermanas Marull. Ellas son gemelas y las distingue un pequeño lunar, Paula lo tiene debajo de la nariz; María, no. Si están dirigiendo una obra de teatro, pueden detenerse en la dirección de una mirada o en el pequeño gesto que acompaña una palabra.

Son actrices, dramaturgas y directoras con la misma pasión. Escriben desde la infancia, sin advertir entonces una vocación en esa necesidad de expresarse. Ni siquiera la habían detectado al dejar su Rosario natal e instalarse en Buenos Aires para seguir la carrera de Diseño Industrial, pagando el alquiler como modelos. Luego, se les abrieron las puertas de la televisión y les ofrecieron actuar. Nunca lo habían hecho, y como en todas las etapas valoran los procesos, quisieron formarse. Conocieron el mundo del teatro y se fueron quedando. Y en cada forma de hacerlo, sienten diferente: para las hermanas, actuar es la libertad y el juego, dirigir es descubrir y la escritura es vital. “Es una necesidad de escribir por escribir. De alguna manera, es una voz que nos ha dado la posibilidad de tener un universo paralelo, de observar y anotar, un oxígeno”, cuenta María.

Les encanta trabajar juntas, porque además de confianza, comparten puntos de vista, formas de ser y experiencias de vida. Ambas han actuado en obras de la otra y se han dirigido mutuamente, incluso en textos escritos por alguna de ellas. En *Lo que el río trae*, su último proyecto, se animaron a hacer las tres partes del proceso

creativo a la par. “Es un gran desafío, porque es la primera vez que actuamos las dos. Además de los ensayos, las obras crecen con las funciones, entonces pensamos: ‘¿Qué va a pasar en el estreno? No va a estar la otra ahí, mirando, corrigiendo’. Nos estimula. También nos permitimos zonas de exploración nuevas, con otros recursos estéticos y narrativos”, explica Paula sobre la pieza que aún no se montó en el escenario, pero que se convirtió en un documental a raíz de la pandemia.

El documental formó parte del ciclo “Modo híbrido” del Teatro San Martín, ¿ustedes también lo son?

María: Me siento bastante un modo híbrido en general; en muchos roles de mi vida no soy ni una cosa ni la otra. Siento que todo lo que nos exprese es válido. Está bueno que a veces las circunstancias o las limitaciones te corran del lugar de comodidad, y siempre hay maneras de acercarse a otro lenguaje, utilizando herramientas nuevas. Nosotras hemos trabajado de muchas cosas, después te vas quedando donde te vayas “hallando”, como dicen en Esquina, el pueblo donde vivió nuestro padre.

¿Son exigentes?

Paula: Somos muy autoexigentes. En los detalles está la cosa, no hay con qué darle. Además, somos muy trabajadoras, no le exigimos al otro, sino a nosotras y en cada instancia. Al texto le damos vueltas hasta que con la menor cantidad de palabras cuente lo más posible; nos gusta llegar a lo mejor que podemos lograr. Una vez que ya apareció la obra, es muy lindo pasar a la decoración y



“ESCRIBIMOS LAS OBRAS PARA QUE RESPONDAN LAS PREGUNTAS DE LAS QUE NO SABEMOS LA RESPUESTA”.

PAULA MARULL

en los ensayos seguir ajustando, porque un detalle, como un silencio, puede hacer que una escena funcione o no. Siempre disfrutando, porque para eso lo hacemos.

M: Somos exigentes con el material, lo trabajamos lo que haga falta para que sea lo mejor posible. Es descubrir la mejor versión de esa obra.

¿Podrían pasar siete horas pescando como en la obra o son ansiosas?

M: No estaríamos llegando. Se nos ve tranquilas, pero la verdad es que somos ansiosas. En nuestro caso, no se traduce hacia afuera, pero sí en pensar “¿Estará bien?”, “¿Estará mal?”, “¿Cómo hacemos con esto?”. Somos más aceleradas mentalmente, que tiene que ver con esto de la autoexigencia. A veces nos damos manija entre nosotras.

P: También tiene que ver con la realidad actual, cada vez se pretende más de las personas, en todas las áreas hay mucha exigencia y la sensación de que no alcanza el día. Hoy, que estás todo el tiempo conectado, se vive desconectado de lo importante, en una carrera que no se sabe a dónde va. Hay ansiedad en toda la sociedad, es un esfuerzo el ejercicio de parar un poco.

El tiempo aparece en El río que trae. ¿Es una preocupación para ustedes?

P: Cuando empezamos a escribirla, estábamos pensando en el tiempo, sentíamos que se nos iba y no enten-

díamos en qué. Algo de esta vorágine en la que vivimos. Nos preguntábamos cómo aprehender o agarrar el tiempo, ¿hay que disfrutar más, hacer menos? Después llegó la pandemia y también nos hizo reflexionar, porque de alguna manera el tiempo se detuvo. Y Esquina –donde transcurre la historia– es un lugar donde para nosotras el tiempo se detiene en el buen sentido, vas cuatros días y todos tuvieron 24 horas. No nos preocupa el paso del tiempo por el miedo a envejecer, sino cómo hacer para estar más en el presente, que el tiempo no sea algo que te arrasó y no te diste cuenta, cómo hacer para que se detenga. Estábamos ocupadas en respondernos esas preguntas cuando surgió la invitación del Teatro San Martín, por eso el tema quedó en primer plano. Es que escribimos las obras para que respondan las preguntas de las que no sabemos la respuesta.

¿La creatividad es como un río?

M: Por un lado, sí, porque se podría pensar que es algo que pasa, una energía de la naturaleza que está para cualquier ser humano. Y por otro, no depende tanto de eso que pasa, sino que hay que trabajar en un bote para que el río te lleve un poco, saber cuándo remar y cuándo dejarte llevar. Hay que ayudar a que la creatividad venga, ahí aparece el río, pero muchas veces está debajo de la tierra. 

redaccion@convivimos.com.ar

VISTIENDO EL PASADO

Santiago Pellegrini tiene 28 años y un estilo muy particular. El rescate de épocas anteriores y la influencia de vidas pasadas.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO PATO PÉREZ

Santiago es fan del Monkey Island, disfruta jugando a la Play, se cuelga horas mirando videos en TikTok y YouTube, leyendo Twitter o posteando en Instagram. Nada del otro mundo... Sin embargo, este joven de 28 años llama mucho la atención: se viste con un estilo similar al que se usaba entre fines del siglo XIX y principios del XX. No se trata de un disfraz, es su vestuario cotidiano.

Asegura que desde los cinco años se interesa por antigüedades, aunque recién a los 18 comenzó a vestirse de esta manera. Se combinaron dos disparadores: un sombrero blanco con puntitos negros que le regalaron sus padres y que llevaba hasta al colegio, y el contacto con Richard, un habitué de la feria de San Isidro en la que Santiago trabajaba. Richard usaba galera, bastón y trajes de estilo inglés antiguo. “Ahí vi la posibilidad de vestirme así”, confiesa Santiago, que en redes sociales es más conocido como “el dandy millennial”.

Con alrededor de 15 mil seguidores en Twitter y otros 13 mil en Instagram, se convirtió en una celebridad de ese micromundo, que lo convirtió también en un personaje de múltiples memes (la mayoría de ellos aludiendo a lo que consideran una exageración de elegancia). Él se divierte con los mensajes positivos (“Contesto todos, aunque sean 200; esta fama, por así decirlo, no me aleja de la gente”) y repele los negativos: “Si te querés vestir así, te tenés que aguantar

los comentarios, lamentablemente. No estamos en un país en donde la gente acepte lo diferente. Hay mucha ignorancia”, se defiende.

Las antigüedades son su pasión y también su oficio, ya que vende ropa *vintage* y algunos otros objetos que encuentra o compra. Tiene una colección de 1500 fotos antiguas, ordenadas minuciosamente por género y edad de los protagonistas, y cantidad de gente en cada imagen. Cuando hay algún dato que le permite indagar más, investiga las historias de las personas que posaron para la cámara hace décadas. “Quizás no sea la gran información, pero está bueno. Creo que es lindo rescatarla del olvido. Está bueno revolver la historia y traerla de vuelta”, asegura.

Y eso es precisamente lo que hace todos los días, como una especie de museo itinerante: para esta nota lleva prendas confeccionadas entre los años 50 y 70, aunque con un corte clásico que ya se usaba en la década del 20. Como accesorios, un monóculo de alrededor de 1870 (“Sin él, no veo ni lo que digo”, bromea) y unos anteojos de sol Quevedo de 1910. Su medio de transporte es una bicicleta Dayton de 1940 que le regaló un seguidor de Instagram.

Este estilo, asegura, no fue algo buscado, sino al revés: es el estilo el que lo encontró a él. Sucede que Santiago cree en la reencarnación y, más específicamente, en que en una vida anterior cultivó el gusto por esta forma de vestir, que no es más que la manifestación de un recuerdo que precede a

su existencia como Santiago Pellegrini: “Puede ser, ¿por qué no? Hay cosas que sé hacer que nunca nadie me las explicó y las hago a la perfección, como almidonar cuellos. Si bien en Internet podés encontrar algún que otro video, no te explican bien la técnica. Es prueba y error. Al principio me acuerdo de que almidoné un cuello de estos, alto, y se me quemó porque pifíe la temperatura de la plancha, el almidón estaba todavía húmedo. Hasta que me salió perfecto y quedó como una piedra. También aprendí a tocar el bandoneón de oído. Hay muchos músicos que lo hacen, pero ¿por qué agarran un instrumento y ya, de alguna manera, lo saben tocar? ¿De dónde viene eso? En mi caso, mi bisabuelo era músico, pero yo no lo conocí, no lo vi tocar, no me enseñó lo básico. Un día estaba en la casa de mis abuelos, agarro el bandoneón y me pongo a tocar”.

Explorador del pasado, viajero en el tiempo, Santiago está interesado en bucear para encontrar la vida pasada en la que vestía como lo hace hoy. Por medio de regresiones busca descubrir el origen de algunos traumas, además de sus aficiones: “Todavía no encontré a una persona que lo realice. Me encantaría. Intenté hacerlo con un video de YouTube, pero no es lo mismo, como mucho te relajás y te quedás dormido, pero estaría bueno hacer una regresión, para ver de dónde vienen algunas de las locuras que tengo”. ■



FLORENCIA CHAGAS

LA PRIMERA EN LLEGAR

Desde que a los 12 años comenzó su recorrido en seleccionados nacionales, es la joya del básquet argentino. Una promesa que hace rato se cumplió y que tiene mucho más para dar.

POR JUAN MARTÍNEZ

El jueves 15 de abril, por videollamada, Florencia Chagas vio llorar a su papá por primera vez en su vida. Era de felicidad: en ese mismo momento se enteraron de su elección en el *draft* de la WNBA (Women's National Basketball Association). Será la primera argentina en jugar en la liga más prestigiosa y competitiva del básquet mundial. Su recorrido podría encaminar, de paso, la historia de un combinado nacional que busca meterse en competencias importantes, con los Juegos Olímpicos como sueño y objetivo a la vez. Sería un cambio rotundo respecto a una historia de postergaciones, con un antecedente reciente para nada positivo, como la eliminación de los Juegos Panamericanos en Lima 2019 por errores administrativos de una dirigencia que no le otorgó al equipo la misma importancia que a su par masculino.

El camino de Florencia comenzó en casa, con este padre, Oscar, fanático

del básquet (jugó hasta los 45 años). Florencia lo siguió desde muy chica, y a los cinco ya jugaba entre varones, un detalle crucial en su desarrollo: “Fue como el pie para todo lo que vino después. Ellos tienen otra agresividad, otro juego, y eso fue clave para mi crecimiento. Cuando jugaba con las chicas, notaba que tenía esa intensidad de los hombres, que la agarré de chiquita y me sirvió”, cuenta la jugadora que a los 20 años es la gran promesa y, al mismo tiempo, el mejor presente del básquet femenino nacional.

En 2015 fue la MVP (jugadora más valiosa) del Sudamericano U14; en 2017 participó del campus NBA Básquet Sin Fronteras en Bahamas y también fue la mejor de todas; en el mundial sub-17 de 2018 consiguieron, por primera vez para una jugadora en una competencia de este calibre, un triple doble: 17 puntos, 12 rebotes y 12 asistencias en la victoria frente a España. Por todo eso, sucedió lo inevitable: vinieron a buscarla desde Italia para convertirla en basquetbolista profesional con solo 16 años.

¿Te costó tomar la decisión de irte?

Fue difícil, pero era un sueño que tenía: irme a jugar como profesional y estar en una de las mejores ligas. Yo era chica, me alejaba de casa, me iba a otro continente, no sabía el idioma, pero pensé: “Si quiero llegar, tengo que vivir esto”. Y me la banqué. Los primeros dos años fueron los más difíciles, debí acomodar mi cabeza y entender cómo iba a ser. Al principio estuve con otra familia, hasta los 18 no pude ir a vivir sola. No me arrepiento de nada de lo que viví, porque estoy feliz con mi presente. Hay que pasar momentos complicados que te sacan de tu zona de confort y te ayudan a crecer. Esa es la clave también.

¿En aquel momento pensabas que alguna vez ibas a llegar a la WNBA?

Creo que poder estar en la mejor liga del deporte que uno practica es la fantasía de todo el mundo. Cuando era chica, mi sueño era llegar a la selección argentina; después, cuando lo cumplí y tuve más oportunidades, llegar a la WNBA, que también era un objetivo. No sabía



LA SELECCIÓN

Lleva un par de años en Europa, en una de las ligas más competitivas del mundo. Aunque lo disfruta, es en la selección argentina donde mejor se siente: “Es mi lugar de desconexión de lo profesional, es volver a casa. Me puso un poco triste terminar mi etapa en inferiores, porque jugaba con mis amigas. Mi sueño ahora es jugar con la selección los Juegos Olímpicos. Eso no se compararía con nada”, confiesa.

que se iba a dar todo tan rápido, porque fue un golpe, pero sí pensaba que se iba a dar.

¿Te cambió mucho el panorama después de ser seleccionada en el draft?

No es lo que yo quiero, pero puede ser que sí. Prefiero tomarlo más inconscientemente, disfrutarlo y llegar bien, sin que me desacomode y me perjudique. Quiero jugar con la selección, descansar y prepararme bien para ir a Indiana el año que viene; disfrutar del proceso y crecer en esto.

¿Sentís que algo se modificó a tu alrededor?

Fue un *boom* para mí, y seguramente también para la Argentina. Es muy lindo ser el ejemplo, mostrar que, a pesar de que estemos lejos, se puede llegar. Quiero ayudar en lo que pueda al básquet femenino, difundirlo y que crezca en la Argentina. Que crezca la selección y que se pueda ver más va a depender de todas nosotras, del trabajo que podamos ofrecer. Eso será clave.

¿Qué es lo que más te ilusiona de la WNBA?

Que es todo el tiempo difícil: no hay equipo fácil, no hay jugadora mala. Están las mejores, sin dudas, y todos los partidos van a ser algo increíble de vivir. Ya tener la oportunidad de llegar y poder entrenar con ellas será algo espectacular.

Con un camino exitoso y sólido detrás, Florencia es una veterana de 20 años que aún tiene un gran futuro por delante. Este 2021 será momento de afianzarse en Europa y trabajar para el salto que el año que viene la tendrá entre las mejores jugadoras del mundo. “Hubo esfuerzo en este recorrido, aunque no diría que resigné cosas, porque uno no extraña lo que no conoce. Yo elegí esto y el básquet me devolvió alegrías, mi presente, los sueños que estoy cumpliendo, las cosas que estoy logrando. A mí me cambia mucho el humor jugar bien o jugar mal. Esto es mi vida”, finaliza. **C**

CÓMO SE HACEN LAS VACUNAS

Las vacunas son una de las herramientas más importantes para la prevención de enfermedades. Recorrido para conocer cómo se desarrollan y fabrican.

POR FABIÁN GARCÍA

El mundo de los microorganismos (virus y bacterias, entre otros) y el sistema inmunológico de las personas es invisible a los ojos, pero con tanto movimiento como los accesos a Buenos Aires en horario pico. Cuando alguno de ellos pone en riesgo la vida de la gente, llega el momento de las vacunas.

El bioquímico, docente de la Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), investigador del CONICET y especialista en inmunología Gabriel Morón explica que “cuando ponemos una vacuna, simulamos algo del microorganismo que induce la respuesta que se quiere lograr. Con la vacuna, la persona desarrolla su respuesta inmunitaria contra el microorganismo”.

“Una vacuna genera que se multipliquen los elementos que van a combatir el virus o la bacteria que enferma, y también produce la memoria inmunológica. ¿Qué es? Quedan células que producen anticuerpos, células que se llaman linfocitos T que destruyen las células infectadas, que no hay que activarlas, que están esperando que aparezca el microorganismo para reaccionar”, describe Morón.

“Se trata de una de las fortalezas de las vacunas: es muchísimo más corto el tiempo de reacción. En dos o tres días el

sistema inmune se mete en guerra contra el microorganismo. No le da tiempo a que cause enfermedad. Rápidamente es eliminado o causa síntomas leves, no tan fuertes comparados con quienes no han sido vacunados; como sucede, por ejemplo, con las vacunas contra el COVID-19”, precisa el investigador.

Como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), “las vacunas más utilizadas se han administrado durante decenios, y millones de personas las reciben cada año con total seguridad”.

La primera de ellas, contra la viruela, fue creada por el médico inglés Edward Jenner, que en 1796 descubrió una forma de proteger a las personas de esa enfermedad. Jenner observó que las mujeres que ordeñaban las vacas no se contagiaban de viruela y detectó que el virus que producía la viruela al animal era el responsable de proteger a las personas. El principio de esa vacuna fue extraer el virus de las pústulas de las ubres de las vacas y colocárselo a las personas para producir anticuerpos. Pero como dice Morón al reflexionar sobre la historia de las vacunas: “No siempre fue tan fácil”.

Las epidemias y pandemias han desafiado a la ciencia y la sociedad toda, permitiendo, en la mayoría de los casos, nuevos descubrimientos y mejoras en la salud humana. Por ejemplo, las investigaciones de las últimas dos décadas para obtener vacunas contra enfermedades

como la malaria, el dengue, el ébola o el Chagas brindaron un soporte importante para el rápido desarrollo de vacunas contra el virus SARS-CoV-2, causante del COVID-19. Dentro de esa línea de trabajo se encuentran las basadas en adenovirus (Sputnik V o AstraZeneca, etcétera) y en ARN (Moderna, Pfizer, etcétera). A su vez, la experiencia que se recoja del uso de estas vacunas probablemente permita acercarse a una respuesta para esas y otras nuevas enfermedades.

Norbert Pardi, inmunólogo y profesor de la Universidad de Pensilvania, en Estados Unidos, le dijo a la BBC sobre ese punto que “el desarrollo normal de una vacuna puede tardar hasta diez años en condiciones normales. Primero, porque a menudo ni las empresas ni las agencias reguladoras le dan prioridad. En segundo lugar, no siempre hay recursos suficientes. Probar estas vacunas es muy caro, especialmente en la fase 3”.

“Sucede que ahora, debido a la pandemia, todo el mundo quiere hacer las cosas más rápido y hay fondos disponibles. Y ese era el principal obstáculo. El proceso químico de producción de una vacuna no suele llevar mucho tiempo, el 95 por ciento del tiempo se dedica a las pruebas”, apuntó.

Morón, por su parte, indica: “De estas dos nuevas formas de producir vacunas (adenovirus y ARN), que son muy prácticas porque son modulares, es po-





QUIÉNES TRABAJAN

Para desarrollar una vacuna, entre otros profesionales, intervienen:

- Bioquímicos y médicos especializados en inmunología, que definen las características de la enfermedad.
- Luego se seleccionan las herramientas, momento en el que ingresan los biotecnólogos.
- Una vez desarrollada la versión experimental, durante las pruebas, trabajan los profesionales con especialización en epidemiología y en estadística, más farmacéuticos, para formular la vacuna.
- Por último, para fabricarla trabajan ingenieros industriales y químicos, y biotecnólogos, especialistas en plantas industriales.

sible dar respuesta a nuevas variantes o a nuevos patógenos con mayor rapidez. Por ejemplo, si aparece una variante de la proteína S (Spike) donde las vacunas actuales contra el COVID dejen de ser útiles, es muy fácil cambiar la secuencia de ARN para hacer la nueva proteína. El salto que hemos pegado es muy interesante. Podemos jugar a los ladrillitos con una vacuna. Podemos poner esta proteína o esta otra”.

Las vacunas, según explica la OMS, se producían con una forma muerta o debilitada de un patógeno (por ejemplo, la vacuna Sabin) que preparaba a nuestro organismo para reconocer y combatir una determinada enfermedad. Ese patógeno muerto o atenuado, llamado antígeno, es el que permitía que el sistema inmunitario produjera los anticuerpos para cuando apareciera la enfermedad. El antígeno es a su vez el que mantiene la estructura del patógeno que debe identificar el organismo para defenderse. Sin embargo, no es suficiente, ya que debe mezclarse con un adyuvante que es el responsable de “emitir” la señal de peligro para que las defensas comiencen a actuar. Esa “estructura” y esa “señal de peligro” no estaban presentes antes, son

nuevas y se corresponden con un patógeno específico.

Con la aparición del COVID-19, se sumaron dos nuevas formas de desarrollar una vacuna:

-La que utiliza un caballo de Troya (un adenovirus, ya conocido por el sistema inmunitario, modificado genéticamente para que no enferme) al que se le carga un “pedacito” de proteína S (Spike) para que se encargue de activar la producción de anticuerpos.

-La que utiliza ARN mensajero (ARNm), que lleva las instrucciones para fabricar una proteína desde el ADN de la célula. En el caso del coronavirus, las “instrucciones” inducen la producción de la proteína S, que al ser ubicada por el sistema inmunitario, inicia la fabricación de anticuerpos para enfrentar la enfermedad. ¿Qué es el ARN o ácido ribonucleico? “Es un ácido nucleico similar en estructura al ADN. La célula utiliza el ARN para una serie de tareas diferentes; una de estas moléculas se llama ARN mensajero. Y es la molécula de ácido nucleico cuya traducción transfiere información del genoma a las proteínas”, según describe NHI (National Human Genome Research Institute). El ARN

tiene otras características importantes: como está siempre adentro de las células, al poner una vacuna ese ARN va a estar dando vueltas fuera de las células, al hacerlo está dando una señal muy fuerte de peligro porque el ARN está en un lugar donde no debería estar y el organismo reacciona. Entonces, con el ARN se tiene el antígeno y la señal de peligro.

Respecto del camino que se sigue para desarrollar una vacuna, Morón explica que primero hay que verificar si el sistema inmune puede controlar o no al microorganismo. “No todos los microorganismos son atacados por el sistema inmunitario. Es una batalla entre dos bandos, entre nuestro cuerpo y el microorganismo. Así como nuestro cuerpo tiene múltiples herramientas para combatir el microorganismo, estos, por la evolución que tienen y porque se están dividiendo en grandes números, pueden ir mutando y generar estrategias de evasión. Hay microorganismos para los que todavía no hay vacunas, pese a que son estudiados desde hace decenas de años, como el caso de la malaria, el Chagas o

el VIH. Entonces, depende de saber si el sistema inmune puede o no controlar naturalmente al microorganismo. Sobre esa base se elige el camino, de acuerdo con el tipo de respuesta que parezca ser el más efectivo para controlarlo”, afirma el científico.

“CON LA VACUNA, LA PERSONA DESARROLLA SU RESPUESTA INMUNITARIA”. **GABRIEL MORÓN**

Luego de la investigación, el desarrollo y la obtención de la primera vacuna experimental, esta se prueba en animales. Una vez que se evalúan “su seguridad y sus posibilidades”, según explica la OMS, se pasa a los ensayos clínicos, que se realizan en tres fases. En la primera, “se administra la vacuna a

un pequeño número de voluntarios, a fin de evaluar su seguridad, confirmar que genera una respuesta inmunitaria y determinar la dosis correcta”. En la segunda, se aplica a una mayor cantidad de voluntarios para detectar posibles efectos secundarios y empezar a obtener datos sobre su posible resultado frente a la enfermedad. En esta instancia, se contrasta lo que sucede con los vacunados frente a un grupo equivalente de personas con las mismas características a las que no se les aplica. Por último, en la tercera fase, se administra la vacuna a miles de voluntarios, algunos de los cuales reciben la vacuna experimental y otros un placebo. Los datos de ambos grupos se comparan para determinar si la vacuna es segura y eficaz contra la enfermedad de que se trate. Recién pasada esa instancia, se inician los trámites de aprobación en cada país y el proceso industrial de fabricación para, finalmente, llegar a los vacunatorios y salvar miles de vidas. redaccion@convivimos.com.ar



HORA DE CUIDAR A LAS MARIPOSAS

Iniciativas como el Censo Global de Mariposas pueden ayudar a conservar esta especie que cumple importantes roles en la naturaleza y cuyas poblaciones se redujeron a la mitad en los últimos diez años.

POR DENISE DESTÉFANO

Mariposas de los más diversos colores y formas habitan ciudades, campos, selvas y montañas argentinas. Como las flores, a estos insectos muchas veces los damos por sentados. Sabemos que hay épocas en las que abundan y nos gusta apreciarlos, pero no imaginamos que debemos preocuparnos por su conservación.

Las poblaciones de mariposas se redujeron a la mitad en la última década en el mundo, y, en particular, las monarcas occidentales vieron disminuir sus poblaciones en un 98 por ciento de 1997 a 2019, según la Organización Mundial de la Sostenibilidad (WSO, por sus siglas en inglés).

Hay más de 230.000 especies de lepidópteros en el planeta, de las que forman parte las mariposas diurnas y las polillas o mariposas nocturnas. Generalmente, viven un promedio de dos semanas y miden entre uno y doce centímetros de ancho.

Las mariposas tienen varios roles de relevancia en la naturaleza. Dos de los más importantes son ser indicadores de la salud de un hábitat y ser insectos polinizadores que ayudan a preservar la flora natural. Además, protegen a algunas plantas de plagas y son alimentos para pájaros y otros animales.

La zona norte de nuestro país se caracteriza por albergar gran cantidad y variedad de mariposas. Un estudio del naturalista especializado en lepidópteros Ezequiel Núñez Bustos encontró 653 especies solo alrededor del Parque Nacional Iguazú, en Misiones, un número que supera el total de las poblaciones de este insecto halladas en todo el continente europeo.

Las mariposas son muy sensibles a las consecuencias del cambio climático, especialmente en lo relativo a los períodos de floración de las plantas y, por lo tanto, a la disponibilidad de néctar. También se ven afectadas por los pesticidas y fertilizantes químicos, pero, sin duda, el mayor impacto que sufre esta

especie es la destrucción de su hábitat debido a, por ejemplo, la agricultura.

“La acción del hombre y una agricultura que no es sostenible destruye las plantas necesarias para las mariposas. Las poblaciones disminuyen porque las orugas no encuentran plantas aptas para su alimentación”, explica a *Convivimos* Paolo Bray, director y fundador de WSO.

La WSO es una organización no gubernamental con base en Milán, Italia, que promueve un estilo de vida y una producción sustentables en la industria. Junto con varios proyectos de conservación y campañas de concientización ambiental, como el censo global de mariposas, la WSO gestiona programas de certificación internacional, como Friend of the Sea (FOS) y Friend of the Earth (FOE). Ya llevan certificados productos de más de 70 países en el mundo.

CENSO GLOBAL Y CONSERVACIÓN

A estas cuestiones se suma el desconocimiento. Bray, también director de FOE, señala que muchas veces las mariposas son vistas como “amenazas” para la agricultura, y eso contribuye a que se conozca solamente el estado del uno por ciento de todas sus especies.

“Los estudios sobre el estado de sus poblaciones normalmente tienen dificultades para encontrar fondos”, asegura, a lo que se agrega la corta vida de las mariposas y el hecho de que en algunas regiones pueden ser muy pequeñas y estar presentes solo en áreas silvestres y remotas. “La ciencia ciudadana, como proponemos con nuestro censo global de mariposas, puede ser de gran ayuda para obtener más información sobre las poblaciones y tomar medidas de conservación adaptada”, apunta.

La WSO realiza desde enero de este año un censo en todo el planeta en el que todos pueden participar tomando y enviando



Foto: iStock.

una foto de una mariposa junto con las coordenadas de posición al número +573102410921 o al sitio web Friendoftheearth.org. WSO clasifica las especies y archiva la información en un mapa interactivo y una base de datos que ayudará a producir estadísticas para promover mejores estrategias de conservación. Hasta el momento, la organización recibió unas 500 imágenes de más de 40 países en todo el mundo, y ya encontró información relevante, como mariposas que están fuera de su área de distribución geográfica normal.

“Colombia es actualmente el participante más activo de Sudamérica, con más de 80 imágenes, pero espero que la Argentina se convierta en el mayor contribuyente”, comenta Bray. Como incentivo, cada mes FOE premia al “héroe de las mariposas” que haya proporcionado el mayor número de imágenes.

MARIPOSARIOS

Además de participar en el censo, WSO insta a hacer un consumo consciente, asegurándose de que lo que uno compra en la industria alimenticia proviene de prácticas agrícolas sustentables. La etiqueta FOE garantiza que en la producción de ese producto se preservó la fauna y la flora silvestres así como los recursos hídricos y el suelo, no se emplearon sustancias peligrosas y se hizo una gestión responsable de los residuos y la

CÓMO ATRAER MARIPOSAS

Para quienes sueñan con disfrutar de un jardín o patio lleno de mariposas, se aconseja tener plantas nativas con flores atractivas que les provean néctar o semillas. Además de no requerir demasiados cuidados por estar adaptadas al clima y al suelo autóctono, este tipo de plantas serán ideales para estos insectos, que buscarán en ellas alimento y refugio para sus crías. Conviene tener además un lugar con agua al que las mariposas puedan acceder y piedras lisas para que se posen y descansen al sol.

energía, con responsabilidad social en toda la cadena.

FOE, junto con la Asociación Polyxena, de Italia, también está llevando a cabo proyectos de conservación para producir mariposas en peligro de extinción en invernaderos y luego liberarlas en gran número de áreas protegidas, como parques nacionales.

En todo el mundo se ven esfuerzos por conservar a las mariposas. En nuestro país, por ejemplo, la ciudad de Buenos Aires plantó en 2019 especies nativas que las atraen en cuatro espacios verdes de Almagro, Balvanera, Colegiales y Villa Lugano. Desde 2014, en el Jardín Botánico Carlos Thays se puede visitar un jardín de mariposas desde 2014. También hay un mariposario en el Parque Temático de la Cruz de Santa Ana, Misiones, con unos 800 ejemplares.

Y existen varias iniciativas individuales, como “La fábrica de mariposas”, en Río Ceballos, provincia de Córdoba, un mariposario creado por una pareja de jubilados. O Sitopia, un emprendimiento de regeneración urbana con sede en CABA, que promueve su cultivo. Entre otras cosas, Sitopia da talleres donde enseña cómo atraer mariposas monarcas al jardín, brinda información sobre su ciclo de vida y cómo favorecerlo. 

MAMOTEST

UN MOVIMIENTO QUE SALVA VIDAS

Reducir drásticamente la mortalidad del cáncer de mama es el objetivo central de Mamotest, la empresa argentina que creó la primera red de telemamografías de Latinoamérica.

POR DAI GARCÍA CUETO

Mamotest” es el nombre de la compañía que a través de un innovador sistema de tele-diagnóstico busca revertir la alta tasa de mortalidad por cáncer de mama, enfermedad que afecta a una de cada ocho mujeres en algún momento de su vida.

La detección precoz sigue siendo el elemento más eficaz para dar vuelta esta tendencia, ya que si la enfermedad se diagnostica a tiempo, se podrían curar cerca del 90 por ciento de los casos. Sin embargo, en América Latina solo el 30 por ciento de las mujeres tienen acceso a un diagnóstico médico de calidad.

Esta realidad fue el disparador inicial para que Guillermo Pepe, licenciado en Economía Empresarial e hijo de un médico especialista en estudios mamográficos, fundara en 2013 esta empresa que brinda servicios de diagnóstico de alta calidad en lugares desatendidos de la Argentina por medio de un sistema de interpretación de imágenes a distancia. A través de su padre, Pepe supo desde joven que entre un 60 y un 70 por ciento de las mujeres mayores de 40 años no se hacían mamografías anuales y que las que se las hacían no necesariamente llegaban a contar con un diagnóstico.

Por eso, desde el inicio, la búsqueda del emprendedor correntino estuvo orientada a unir el mundo de los pacientes que no tienen acceso a un diagnóstico con el de los especialistas que pueden interpretar imágenes a través de la tecnología.

“La red tiene instalados mamógrafos de última generación en lugares donde no los había. Las mujeres se acercan a los centros, se les toman las imágenes, se suben a la nube (Internet) y las diagnostica un especialista que puede estar a cientos de kilómetros, pero que hace la diferencia con su ojo entrena-

do, es decir, aumenta la posibilidad de encontrar el cáncer en una etapa temprana. La diferencia entre la vida y la muerte”, explica Pepe.

En la actualidad, Mamotest mantiene activos 14 centros distribuidos en distintas ciudades del país, entre ellas, Corrientes, Buenos Aires, Chaco, Jujuy, Santa Fe y Misiones. Los centros funcionan tanto en hospitales públicos como en instituciones privadas. Uno de ellos está instalado en plena estación de trenes de Constitución.

OBSTÁCULOS

Los obstáculos que impiden a una mujer realizarse el chequeo anual son múltiples. El directivo los resume: “Falta de tecnología, porque los mamógrafos de la región son antiguos; de médicos especialistas, ya que los que hay solo están en las ciudades grandes; de concientización, porque hay que saber que después de los 40 años es necesario hacerse el chequeo anualmente; y por último, de leyes que incentiven a que la mujer se realice el control”.

“Había lugares donde una mujer demoraba entre tres y nueve meses desde que decidía hacerse la mamografía hasta que obtenía el resultado. Con nosotros, en cuatro horas tiene todo resuelto”, explica.

La experiencia de estos años le demostró que la inequidad no es solo una cuestión de recursos económicos. “Al comienzo del proyecto —cuenta Pepe—, creía que las provincias más pobres eran las que tenían mayores dificultades. Luego me di cuenta de que la desigualdad está en todos lados, inclusive en la ciudad de Buenos Aires, porque hay más acceso, pero es más caro. Entonces, se trata de una inequidad de recursos económicos y distancia, y es estructural, no es solo de una zona de-



Foto: Gentileza Mamotest.

terminada, en todo el país pasa casi por igual”. Por esta razón, el emprendimiento buscó también acortar la brecha entre calidad y eficiencia.

La estrategia de la empresa es integral, porque, por un lado, instala mamógrafos y arma la red de especialistas capacitados, pero por otro también articula el trabajo con gobiernos, ONG y empresas interesadas en la salud de la mujer. “En algunas provincias se logró subsidiar el transporte para que no sea un gasto para ellas, e incluso se aprobaron leyes que otorgan días libres para hacerse los controles”, señala Pepe. Y agrega: “Una vez que les damos el diagnóstico, si tienen alguna anomalía, las acompañamos y asesoramos acerca de lo que sigue”.

ELEGIDA POR LA ONU

El espíritu innovador de Mamotest no solo ha sido reconocido por su impacto social, sino también por el económico, ya que la detección temprana salva vidas y además ayuda al sistema de salud a ahorrar dinero. Por esta razón, Pepe pre-

EMPRESA B

Mamotest está certificada como empresa B, es decir que genera un triple impacto:

- En la economía: optimizando recursos.
- En la sociedad: impulsando leyes para que las mujeres tengan facilidades sanitarias.
- En el medioambiente: al digitalizar parte de las operaciones, anulando el consumo de acetato y celuloide (materia prima de radiografías convencionales), que tardan entre 70 y 100 años en degradarse.

globoles para impulsar soluciones de tecnología en salud en la Cumbre Financiera de Ginebra, que se celebrará en noviembre próximo.

“El sistema de salud es muy antiguo, ineficiente e inequitativo. Si se lo compara con otras industrias, está treinta años detrás en cuanto a la adquisición de tecnología y eficiencia. Por eso, Mamotest tiene la filosofía de adquirir tecnología, generar sistemas eficientes y universalizar la alta calidad de salud”, resume Pepe, y adelanta que pretenden desembarcar con el modelo de negocio en España y México. □

LA INTIMIDAD DEL DELTA

Palabras e imágenes que fluyen hasta su desembocadura, para introducirse en la intimidad del Delta.

FOTOS Y TEXTO GUSTAVO NG

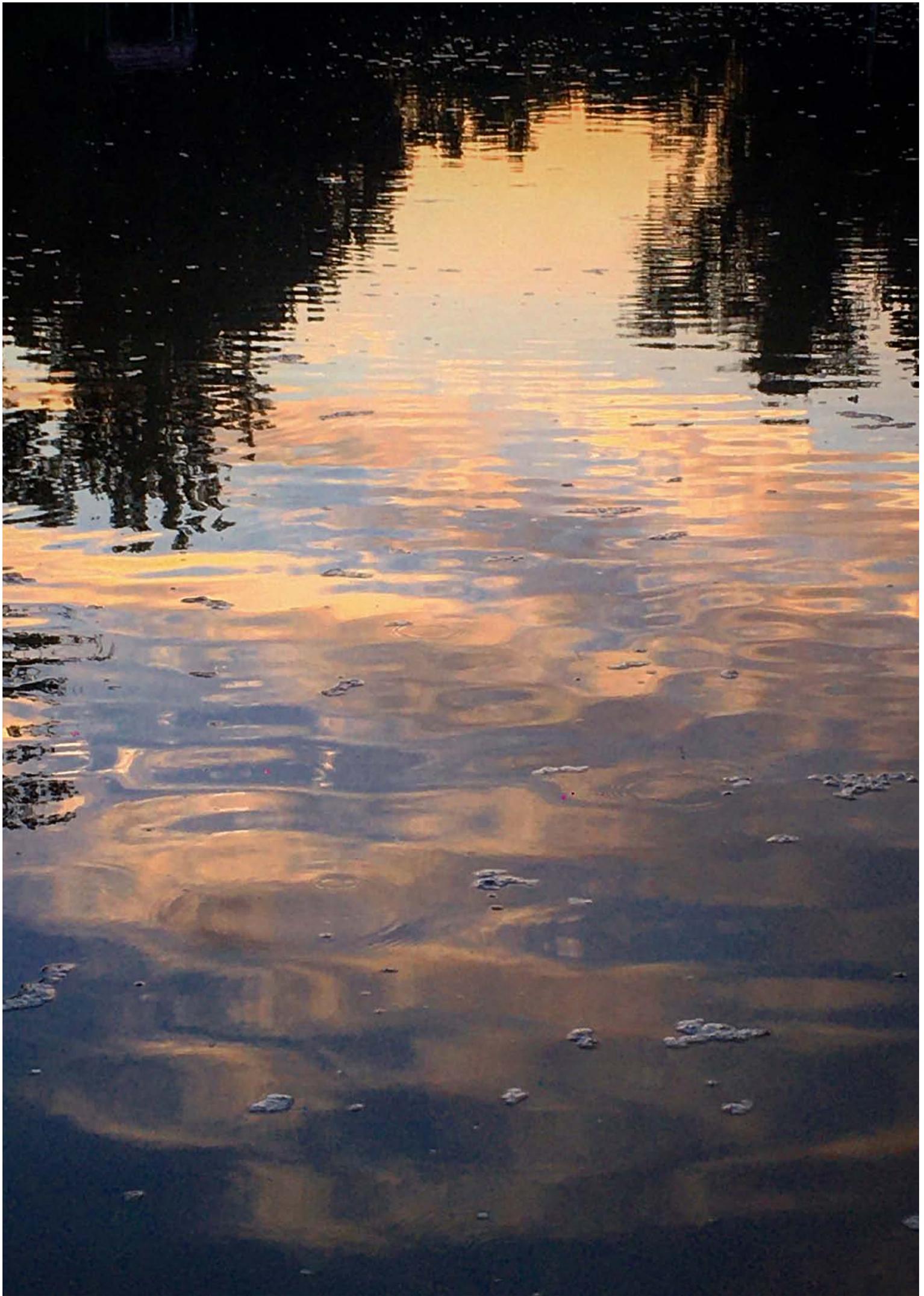
Los arroyos y las islas del Delta del río Paraná absorben a la gente como un regazo verde. La sumen en el apaciguamiento y la reflexión, y también en cierta inquietud. Es un estado que favorece la labor de los escritores.

Es un lugar de una fertilidad apasionada. Todo crece velozmente. Como guías de enredaderas apuradas, se propagaron por el papel las palabras garabateadas por Marcos Sastre, Mujica Láinez, Rodolfo Walsh, Sarmiento, Arlt, Girondo. Aquí escribió y se mató Leopoldo Lugones, aportó premio Nobel el guatemalteco Miguel Ángel Asturias y ahora escriben Alicia Genovese y Camilo Sánchez. Muchos de ellos han tenido una vida en estas islas, con la luna flameando en el agua. Uno de esos fue Haroldo Conti.

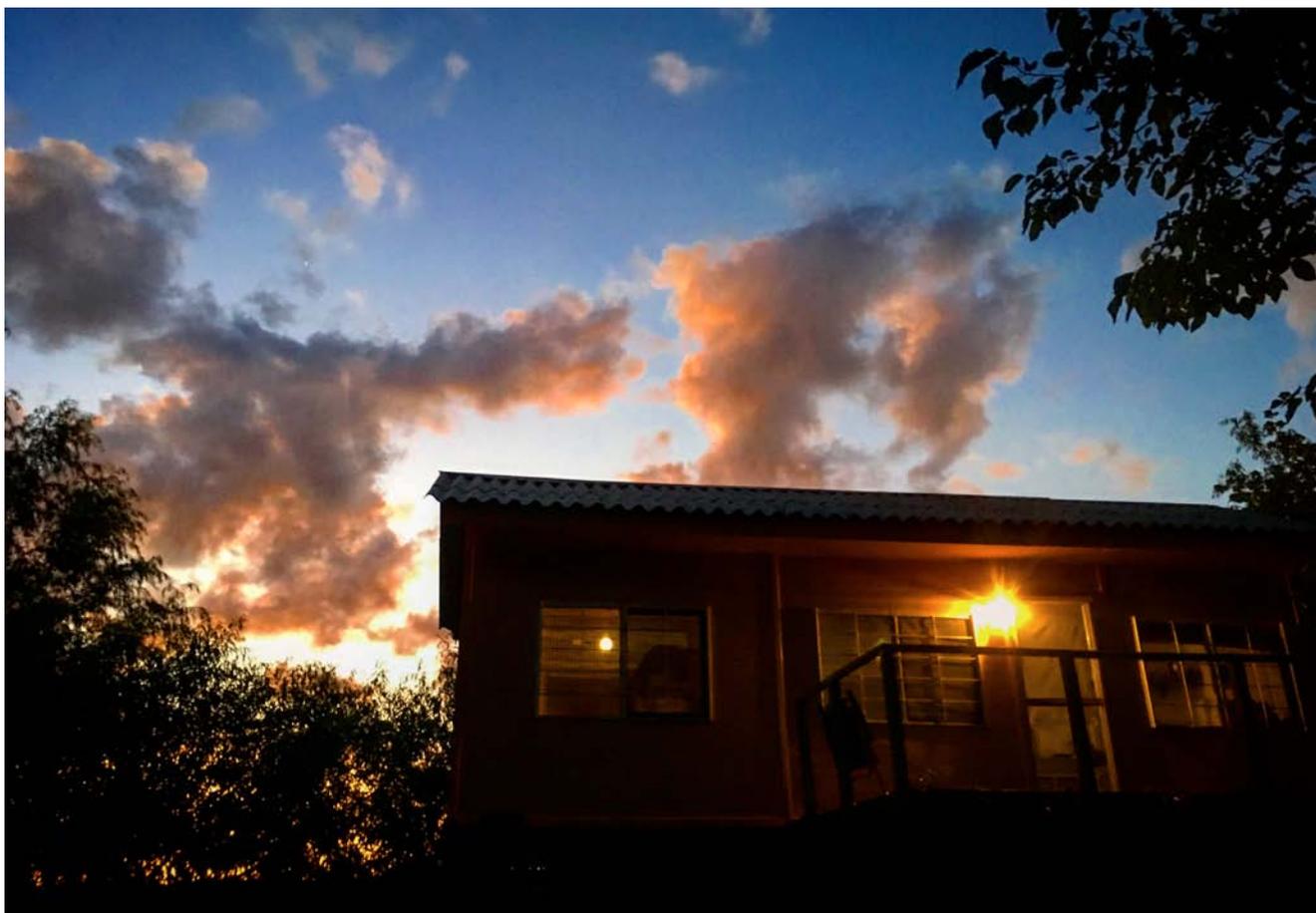
Estas fotos surgieron de las veces que mi cámara se encendió ante imágenes que ya estaban en sus relatos. Él decidió venir a vivir a este lugar una mañana que lo vio desde el cielo, piloteando un avión. Llegaba a su casa remando por el laberinto de arroyos y ríos que se entretajan en la vastedad.

Conti le puso nombre a este mundo. De cuanto se ha escrito sobre el Delta, sus palabras son las más vivas. Están tan vivas como la gota de agua que resbala por una hoja, como los ojos de una araña, como la blancura de una garza quieta como una estatua, despierta como una serpiente. Leer la novela *Sudeste* me llevó a sentir las estrellas más próximas y más sonoras en medio de la noche, el súbito enfriamiento que sobresalta a quien está en el muelle; los instantes que siguen a la puesta del sol; la brutal luminosidad del verano, cuando todo es trazos cortantes de sombra o trazos de luz; el bullicio creciente en la masa de plantas cuando madura la primavera.

Conti fue desaparecido por la dictadura militar. Escribió así: “En el invierno la luz se refugia en lo alto. Amanece y oscurece en lo más encumbrado del cielo, muy lejos de la superficie. En verano sucede lo contrario. La luz comienza a brotar de las mismas islas y, empujando por allí, desborda hacia el resto del día”. ■



Flotan las nubes del atardecer en el agua del río. Arriba de ella pasan las basuritas de la naturaleza.



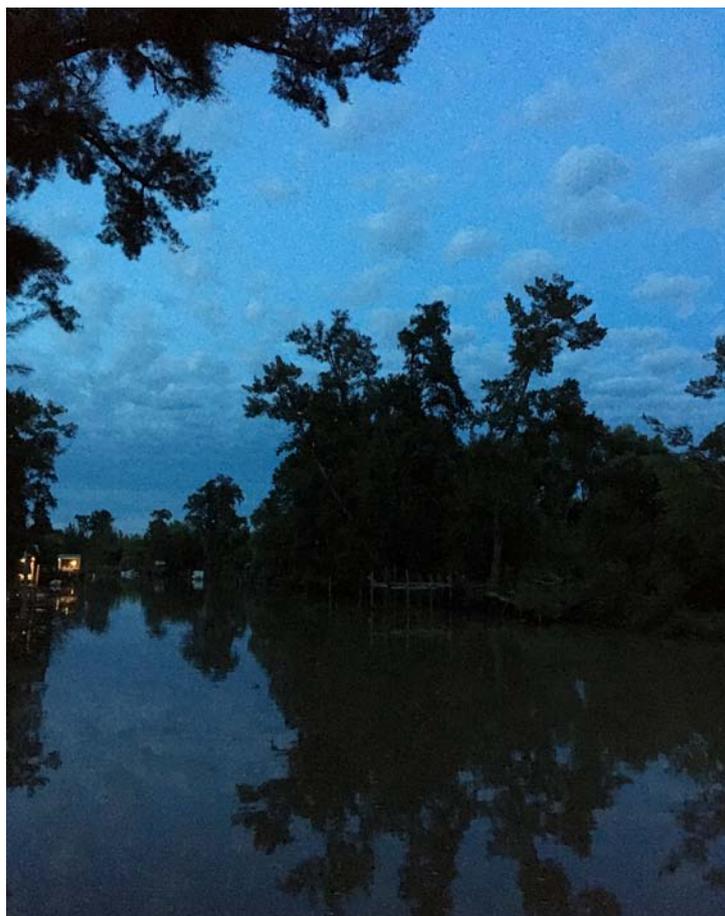
Sin saberlo, la intimidad adentro de una casa está rodeada de la eternidad del mundo de las islas.



Se apaga el día con fanfarria de colores, y con modestia se encienden en la oscuridad las ranas, los grillos y el sonido eterno del agua.



El Delta es todo guaridas que nos llevaremos adentro cuando ya no estemos allí.



El agua es espejo que corre.



Las islas son un manantial del que brota incesantemente la vida.



GUSTAVO NG

San Nicolás, 1962. Periodista. Desde 1981 ha publicado en los diarios *The Yomiuri Shimbun* (Japón), *Clarín* y *El Mundo* (España); y en las revistas *Siete Leguas*, *Convivimos*, *N*, *Maxim* y otras. Fundador de *Revista DangDai*. Ha hecho numerosas presentaciones de fotos de viajes alrededor del mundo.

HISTORIA, MÚSICA Y COLORES SAN MIGUEL DE TUCUMÁN

Es una de las regiones más bonitas del país: el Jardín de la República, la Cuna de la Independencia o la tierra natal de Mercedes Sosa, quien le cantó como nadie. Representa a la Argentina con su alegría, su música, su gastronomía, toda su gente.

POR RICARDO GOTTA





Una imagen desbordante de sol, montaña, cactus. Un retrato reiterado en varios enclaves como Tañí del Valle o las Ruinas de Quilmes, por caso. Soledad, energía y el repiquetear del viento.

Nueva Tierra de Promisión” fue su primera denominación. Muchas son las acepciones de Tucumán: un ave, un pueblo, un territorio fronterizo, la imagen de un rumbo hacia el río. Aunque concretamente se llama “San Miguel” para honrar al arcángel de ese nombre. Diego González de Villarroel y Aguirre era un hidalgo que nació en Toledo (España), en 1520, viajó a América a los 24 años, y a los 45, el 31 de mayo de 1965, la fundó tras participar de la gestación de Santiago del Estero. Probablemente se haya deslumbrado con el colorido de su follaje, con la belleza de sus horizontes.

Aunque seguramente jamás imaginó que esa preciosa ciudad que acababa de fundar sería la sede de la Declaración de Independencia de la Argentina, el 9 de julio de 1816. Y que ese mismo día, pero en 1935, nacería allí la Voz de América. Nadie representa a Tucumán como Mercedes Sosa.

Desde el norte traigo en el alma / la alegre zamba que canto aquí / y que bailan los tucumanos / con entusiasmo propio de allí, / cada cual sigue a su pareja / joven o vieja de todo vi.

El primer enclave de San Miguel de Tucumán fue en los Campos de Ibatín, muy cerca de donde hoy se levanta Monteros. No había pasado medio siglo cuando los solcos, aborígenes calchaquies liderados por el cacique Gualán, destruyeron buena parte de la ciudad, que entonces fue reconstruida a unos 55 kilómetros al noroeste, en La Toma, donde se ubica hoy el casco histórico, a orillas del cauce del río Salí. “Tucumán” fue el nombre que cubriría en la época de la conquista la más extensa porción de la tierra argentina. Hoy es el nombre de la más pequeña de las provincias argentinas”, asegura el historiador y filósofo Juan B. Terán, tucumano de pura cepa.

La ciudad es el punto de referencia inequívoco del norte del país. San Miguel de Tucumán tiene una población de unos 605.000 habitantes, pero en 1816 el poblado no superaba los 5000, con una economía quebrada. Sus edificios públicos, templos y conventos eran una muestra de esa decadencia. Ante la decisión de reunir en la ciudad al Congreso Nacional, se optó por la casona de la señora Francisca Bazán de Laguna,

que sí mostraba condiciones apropiadas y era la más amplia de la región. Aunque al salón principal debieron anexarle un sector para que pudiera llegar a medir los quince metros por cinco que se requerían para contener a los representantes de todas las provincias. El mobiliario fue prestado: las sillas, por las Iglesias de Santo Domingo y San Francisco; y los escritorios y el tintero, por el gobernador de entonces, Bernabé Aráoz.

Se encuentra en lo que era la calle del Rey (actualmente calle Congreso), con la numeración 151. En 1869 fue adquirida por el Estado, que la convirtió en museo y oficina de correo. Se salvó de la demolición que en 1903 ordenó Julio Argentino Roca. En 1941 fue declarada Monumento Histórico Nacional y remodelada, conservando el color blanco, sus típicas columnas en espiral, las salomónicas, dos grandes ventanales con rejas, el techo de tejas rojas y un muy amplio patio central en el que resalta un generoso aljibe en su centro. Todas las habitaciones están en su derredor. Hoy es uno de los grandes atractivos de una ciudad cubierta de gran historia.

Medía vuelta y la compañera / forman la rueda para seguir / viene el gaucho y le hace un floreo / y el zapateo comienza allí / sigue el gaucho con su floreo / y el zapateo termina allí.

Ocupa una superficie de 90 kilómetros cuadrados, pero muy amplias áreas de la ciudad son ocupadas por parques floridos. La Plaza Independencia es un claro ejemplo, con su riquísima historia y su patrimonio cultural: allí funcionó la Plaza de Armas durante la colonia. Cercada por las calles San Martín, Laprida y 25 de Mayo, y la avenida 24 de Septiembre, se halla a escasos 150 metros de la casa histórica y de Mendoza, una emblemática peatonal que surca la urbe. En su centro, emerge La Libertad, una estatua tallada sobre mármol en 1904 por la escultora tucumana Lola Mora.

Otro parque no menos atractivo es el 9 de Julio, con sus 190 hectáreas, generoso en jardines y arboledas, en derredor del pintoresco lago San Miguel. Tiene varias zonas de juegos infantiles y otras de locales de comida. Contiene al Hipódromo y la Casa del Obispo Columbres, refaccionada y convertida en Museo de la Industria Azucarera.

El Avellaneda es un parque de cua-



tro manzanas siempre muy coloridas. Y el Guillermina –también conocido como “Batalla de Tucumán”– cuenta con un pequeño anfiteatro, sede de múltiples representaciones culturales en épocas de normalidad. La Plaza Urquiza, la Belgrano, la Alberdi y la San Martín asimismo justifican que San Miguel sea reconocida como “el Jardín de la República”.

Para las otras no / pa' las del norte sí, / para las tucumanas, mujer galana / naranjo en flor, / todo lo que ellas quieren, / que la primera ya terminó.

La Catedral de San Miguel (Monumento Histórico Nacional desde 1941) es una de las más bonitas del país. Fue inaugurada en 1856 por fray Mamerito Esquiú. Posee una fachada de estilo neoclásico y en su interior se encuentra la cruz de la primera fundación de la ciudad. Contempla un recorrido reli-



La Casa Histórica de la Independencia, una postal icónica de una provincia que vive en su belleza y en su historia.

En cada rincón de la ciudad se anida la tradición del folklore norteño, su historia, su música, su gastronomía.

gioso junto a otros fascinantes templos, como la Iglesia Nuestra Señora de La Merced, la de San Francisco y la de Santo Domingo, y también la Capilla Nuestra Señora de Lourdes.

Una atracción no menor son sus museos: el Histórico Presidente Nicolás Avellaneda; el de Bellas Artes “Timoteo Navarro”, riquísimo en obras de los artistas tucumanos más destacados; el amplio Museo del Ejército, con un sector destacado para la Guerra de las Malvinas; el Juan B. Terán (paleontología), dependiente de la UNT; el de Arqueología, Prehistoria y Antropología, que contiene al CC Eugenio Flavio Virla; y el de Arte Sacro, con su patrimonio de obras de pintura, indumentaria religiosa y documentos coloniales o misales.

También es recomendable un recorrido por el Teatro San Martín, la Le-

gislatura, el ex-Cine Plaza, el Casino, la Casa de Gobierno, el Centro Cultural Alberto Rouges y la Casa Ricardo Rojas (el Hotel Mediterráneo). Y, por supuesto, el Museo Folklórico, con sus muestras de artesanía popular (cerámicas, platería, tejidos, instrumentos) y también de la música norteña, que a su vez se replica en miles de centros culturales, locales y peñas. En realidad, hasta el más pequeño es bien proclive a que repiqueteen los acordes de una guitarra que reproduzca la extensa música que refleja de forma vívida a la cultura tucumana.

No me olvido vieja compadre / de aquellos bailes que hacen allí / tucumanos y tucumanas / todos se afanan por divertír / y hacen linda esta mala vida / así se olvidan que hay que sufrir.

Desde ya que todo visitante encuentra hermosos atractivos en los alrededores.



La basílica de San Francisco, uno de los epicentros religiosos del amplio circuito místico de la ciudad.

LA CIUDAD DE LA ALEGRÍA

En épocas de normalidad, Tucumán es una ciudad tan musical como religiosa. Esa característica se puede contemplar en las festividades. Las más populares son la representación de "La Pasión" en Semana Santa; la de San Cayetano el 7 de agosto; la de San Roque el 16 de agosto; y la de la Virgen de La Merced el 24 de septiembre. También se destacan los festivales musicales, como la Fiesta Atahualpa Yupanqui o la Fiesta Provincial de la Zamba, que se realiza todos los meses de octubre.

res de la ciudad. Por caso Tañí del Valle, de una extraordinaria belleza, 126 kilómetros hacia el oeste. Una verdadera muestra de las culturas originarias y con atractivos arqueológicos, entre sierras y cumbres de los Valles Calchaqués y la Sierra del Aconquija.

Las Ruinas de los Quilmes representan a una de las ciudades precolombinas más grandes de la Argentina, sitiada por los conquistadores españoles en el año 1667. Se encuentra a apenas 73 kilómetros de Tañí, en una región atestada de lugares, uno más fascinante que el otro, que conforman el Circuito Las Yungas, y reúne localidades como San Javier, Villa Nougés, Yerba Buena, Raco, El Siambón, El Saladillo, San Pablo y el dique Celestino Gelsi.

Un paseo imperdible es el de los "árboles dispersos", la significación en quechua de Taco Ralo. Se ubica a 110 kilómetros de San Miguel, en el Departamento Graneros, y atrae además por sus aguas termales.

Claro que a solo 25 kilómetros de San Miguel el turista puede acceder al cerro San Javier. Su cumbre, llamada "Taficillo", se encuentra a 1876 msnm. También convoca por el Cristo Bendicente, obra del artista local Juan

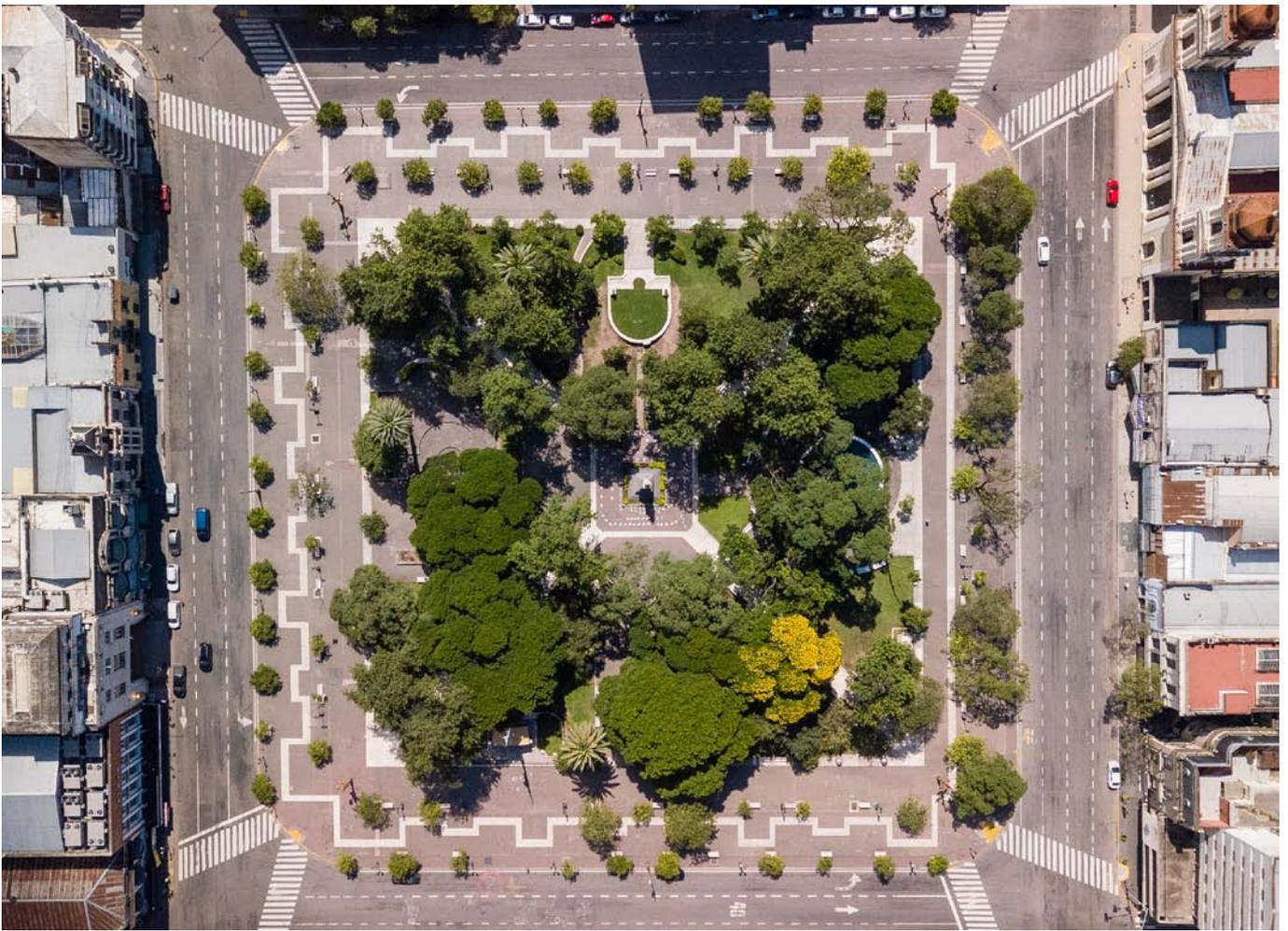
Carlos Iramain, de 28 metros. Las panorámicas desde su base son impresionantes.

Otro recorrido muy habitual es el de las granjas educativas que surgen en los alrededores de la ciudad: la Santa Clara o la Vidalita, ambas a pocos kilómetros, propicias para la contemplación de las actividades campestres y, por supuesto, para que grandes y chicos participen de ellas.

Empanadas con vino en jarra / una guitarra, bombo y violín / y unas cuantas mozas bizarras / pa' que la farra pueda seguir / sin que falten esos coleros / viejos cuenteros que hacen reír:

Nadie como la Negra para representar a una ciudad que es la celebración misma de la alegría, la danza, el amor por el suelo y su gente. Nada mejor que El Jardín de la República, la letra compuesta por Virgilio Ramón Carmona y eternizada por Mercedes para homenajear a San Miguel de Tucumán.

Para las otras no / pa' las del norte sí, / para las de Simoca / mis ansias locas de estar allí / para brindarles mi alma / con esta zamba que canto aquí. ☐



La plaza de la Independencia es el principal paseo público, el corazón de San Miguel de Tucumán.

DATOS ÚTILES

CÓMO LLEGAR

Vía terrestre: San Miguel de Tucumán se encuentra a 1203 km de Buenos Aires; 307 km de Salta; 340 km de San Salvador de Jujuy; 838 km de San Juan; 767 km de Santa Fe; 590 km de Córdoba; 1190 km de Santa Rosa; 3818 km de Ushuaia; y 1784 km de Viedma. Se llega desde el sur por RN 9, RN 38 y RN 157; desde el este, por RN 34; desde el norte, por RN 9; y desde el oeste, por la RN 40. La estación terminal se encuentra frente al Parque Centenario 9 de Julio (Av. Brígido Terán y Bernabé Aráoz; Tel.: +54 381 5211491). Llegan las empresas Aconquija, Albatuc, Almirante Brown, Andesmar, Balut, Benjamín Aráoz, El Práctico, El Rápido, El Simoqueño, Argentina, Gutiérrez, Exprebús, Flecha Bus, La Nueva Estrella, La Unión, La Veloz del Norte, Nueva Chevallier, Río Paraná, San Juan, San Pedro de Colalao, Santo Cristo, T.A.C., Tañí Viejo, Tesa, Urquiza, Sierras de Córdoba, Vía Bariloche, Vosa y 7 de Julio.

Por tren: Hay dos servicios sema-

nales a Buenos Aires, desde la estación Mitre (Corrientes 1045; Tel.: +54 381 4309220).

Vía aérea: Al Aeropuerto Internacional "Teniente Benjamín Matienzo", a 9 km del centro, al este de la ciudad. Hay vuelos diarios a la CABA y con Córdoba. Dirección: Ruta A016, km 9. Cevil Pozo (T4172).

ALOJAMIENTO

Como en todas las localidades importantes se ofrece diversidad de hospedaje, de acuerdo con las preferencias y las disponibilidades económicas: hoteles, residencias, cabañas, *aparts* y casas. También hay variedad de *campings* privados y zonas libres.

ENTRETENIMIENTOS

Toda la zona posee un relieve agreste de las yungas y bosques que invita a la práctica de muy diversos entretenimientos y deportes como *trekking*, senderismo y cabalgatas, o a algunas actividades más agitadas como *mountain bike*, vuelos en parapente o ala delta.

CLIMA

San Miguel de Tucumán posee clima subtropical, particularmente húmedo de octubre a marzo y muy seco en invierno. Ofrece veranos muy calurosos, otoños cálidos de día y frescos de noche, inviernos frescos y primaveras cálidas. La primavera es ideal para el ecoturismo y el deporte aventura. El invierno invita especialmente a conocer la ciudad y sus alrededores.

GASTRONOMÍA

Toda la provincia mantiene la impronta de la cocina autóctona, la indígena, y la española. En sus recetas abunda el maíz, con la característica central de contener fuertes condimentos, entre los que se destacan el pimentón y el ají. Los platos típicos son las empanadas de carne cortada a cuchillo, el locro, los tamales, la humita en chala, junto con la carne de cordero o de llama. Y son imperdibles los dulces, como los alfajores de miel de caña y los alfeñiques, clásicos del norte argentino.



PÍA REY EL DISEÑO COMO ENLACE

La estilista y ahora comunicadora desarrolló su pluma en los portales de Vogue de Italia y México, donde amplifica el talento latinoamericano y concientiza sobre el diseño y la moda sustentable.

POR CATA GRELONI PIERRI FOTO PATO PÉREZ

T

al como cuando estudiaba Diseño de Indumentaria y Textil en la Universidad de Buenos Aires, Pía tiene una caja de herramientas vasta y colmada de la que elige su instrumento dependiendo la tarea que tiene que realizar. Un día puede ser la creatividad al servicio del estilismo, profesión que comenzó en

paralelo con el estudio de la mano de Carolina Urresti, con quien dio sus primeros pasos laborales. Puede ser en producción de moda, armando las portadas de revistas nacionales como *Ohlalá* o *Brando*. Puede ser la estilista de campañas de moda como *Kostüme* o *Ricagno*, o hacer el diseño de vestuario para publicidades. Pero la herramienta que Pía más usa hoy es la de la conversación, la reflexión y el intelecto al servicio de la moda sustentable.

Hace cuatro años que Rey empezó a colaborar con *Vogue Italia* desde Buenos Aires, donde reseña el diseño latinoamericano y emergente, que da a conocer y posiciona con gran éxito, como sucedió con Romina Cardillo (de *Nous Etudions*) cuando, después de la nota que Pía hizo en 2017 de su colección, Cardillo se abrió camino en el mercado europeo entre premios, presentaciones en Pitti Uomo y órdenes de compra. “Soy bastante inquieta y nunca me imaginé trabajando en relación de dependencia en un lugar fijo. Necesito ir cambiando y viendo hacia dónde voy”, dice desde el otro lado de la videollamada,

un sábado de mayo por la mañana. Ese cambio de piel constante la llevó también a ser parte de la redacción digital de *Vogue México*, donde se especializa en sustentabilidad, y a la par desarrolló Proyecto Imán, un servicio de consultoría para iniciativas de diseño emergente, que lleva adelante junto a las diseñadoras Cardillo y Lucía Chain.

¿Cómo empezó tu carrera como comunicadora en Vogue Italia?

Cuando Sara Maino —la editora de *Vogue Talents*— armó la cuenta de Instagram a fines de 2016, tenía publicado su *mail* y le escribí muy insistentemente que quería redactar acerca del talento de los diseñadores locales. Al poco tiempo venía una nueva edición de la Semana de la Moda local y, una vez que me contestó, le armé una presentación con los creadores que iban a mostrar sus colecciones; y ahí se abrió una puerta para hablar de la Argentina en el mundo. Además, me empezó a preguntar por otros diseñadores latinoamericanos y empecé a investigar y comunicar qué estaba sucediendo a nivel regional. Sara es una mujer supergenerosa que me permite crecer y desarrollar las problemáticas que tenemos acá desde una plataforma increíble como es *Vogue*, que luego me abrió la posibilidad de expandirme hacia *Vogue México* para seguir hablando de lo local desde la sustentabilidad. Me alegra mucho ser el canal de los diseñadores locales con



CREATIVIDAD MAGNÉTICA

Entre la vida familiar y sus trabajos individuales, Pía Rey se hace el tiempo para aplicar todo su conocimiento y, tal como predica en la moda, hacer que su *expertise* circule. Sumado a sus trabajos individuales y casi como una sesión de terapia grupal, Rey empezó a gestar Proyecto Imán junto a las diseñadoras veganas Lucía Chain y Romina Cardillo, un espacio de consultoría para marcas incipientes o diseñadores recién graduados que quieran emprender en el universo de la sustentabilidad. Chain y Cardillo son las capitanas al mando del acompañamiento del armado de colección, búsqueda de texturas, tipologías e identidad desde la morfología, mientras que Rey asesora desde la comunicación, para que los diseñadores comprendan qué es lo que hace que un diseño termine siendo atractivo y se destaque entre otros.

Europa, que luego se sostienen en ese mercado con sus propios medios y un trabajo arduo.

¿Cuál es tu visión de la sustentabilidad en América Latina?

Lo primordial es distinguir las realidades entre Latinoamérica y Europa, pero después también discriminar que no es lo mismo ser un diseñador en potencias como México o Brasil, donde las industrias son las más grandes y desarrolladas, pero a la vez es difícil ser sustentable, a diferencia de países más chicos como Argentina, Perú o Chile. Al no tener una industria, hay un acceso muy limitado a los recursos y sí o sí tenés que producir localmente con contacto directo de costureros y artesanos, y sin intermediarios, lo que permite mantener la trazabilidad y tener políticas de comercio justo. Por lo tanto, la falta de recursos es un recurso en sí mismo, porque los diseñadores agregan valor y se vuelven resilientes. Por otro lado, no hay tal cosa como una industrialización de la sustentabilidad, entonces hoy es una industria de lujo porque no es accesible a todo el mundo.

¿Cuán difícil es hacer diseño sostenible en la Argentina?

Creo que es posible, y hay varios ejemplos que nos lo demuestran y encontraron su propia fórmula. Claro que requiere un montón de esfuerzo, pero considero que es

más fácil iniciar un proyecto sustentable en Latinoamérica que en Europa. Allá tenés tanta competencia, tanta oferta de procesos industriales, textiles, tejidos y máquinas que el contacto humano se empieza a perder. Además, por la falta de industria, nadie consigue algodón orgánico, por ejemplo; entonces si lo querés usar, tenés que importarlo con huella de carbono o recurrir a una sola cooperativa del norte argentino que usan todos. El desafío local es que los diseñadores puedan tener negocios sustentables mientras sean empresas chicas y pueden controlar su escala de trabajo y producción, pero una vez que quieren crecer y empiezan a recibir pedidos de todo el mundo se les complica cumplir con la producción y sostener sus valores iniciales.

¿Estamos en una época de concientización genuina de las marcas o frente a puras estrategias de greenwashing?

Zara es un claro ejemplo de esto con su línea Join Life, en la que usan cierto porcentaje de algodón y poliéster reciclado, pero para mí es cuestionable, porque si tu línea de producción masiva no es sustentable, esto no es coherente y se transforma más en una estrategia de marketing para lavar tu imagen porque la sustentabilidad ahora está de moda. Creo que hace falta educación por parte de los consumidores y productores, pero también una comunicación transparente. 

redaccion@convivimos.com.ar

Los nuevos tapados, sacones y capas protegen del frío con mucho estilo. En pleno invierno son los cómplices perfectos para sumar *glamour* a los equipos básicos.

FOTOS PATO PÉREZ
ESTILISMO SOFÍA PÉREZ Y SANTÍA

ABRIGOS & ALIADOS



OVERSIZE

Tapado (Giesso), suéter tejido y falda de cuero ecológico (Casa Rincón), botinetas (Viamo), sombrero de paño (La Juanita Sombreros), collar (Chantal Vintage) y *minibag* (Citadina).



FEMINEIDAD

Tapado de paño y camisa con cuello (Portsaid), suéter tejido y falda plisada (Lacoste), guillerminas de cuero (Zou Xou) y anteojos de sol y aros *vintage* (Chantal Vintage).



A woman with dark hair and blue eyes is sitting on a dark bench outdoors. She is wearing a tan trench coat over a white collared shirt and light blue trousers. She is also wearing a tan fedora hat. She is holding the brim of the hat with her right hand and has several rings on her fingers. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background shows a white fence and green foliage.

CLÁSICOS CHIC

Tapado de paño y camisa con pechera (Perramus), pantalón sastrero (Giesso), sombrero de paño (La Juanita Sombreros) y aros y anillos (Más Negro).



NUEVA CALIDEZ

Tapado a cuadros y cárdigan tejido (Portsaid), remera de algodón y *jean* ancho (Melocotón), anteojos de sol y aros *vintage* (Chantal Vintage), maxianillo (Más Negro) y borcegués de cuero ecológico y gamuza (Viamo).

CAPUCHA

Tapado de paño (Lacoste),
camisa con lazo (Dolores
Reynal), pantalón cargo
(Maré), borceguíes de cuero
(Justa Osadía) y aros platea-
dos (Más Negro).





CAPAS AL VIENTO

Capa y remera de algodón (Melocotón), pantalón chupín de vinilo (Delaostia), botas con suela tractor (Viarno), collares, anillos y pulsera (Más Negro), y minibag de cuero (Lacoste).

MIX & MATCH

Tapado de paño (Giesso), vestido estampado (Dolores Reynal), polera de algodón (Portsaid), bandolera (Citadina) y collares con dijes (Más Negro).

Agradecemos a Fontenla por la locación (@fontenla_furniture, fontenlastore.com)

Casa Rincón: casarincon.com.ar

Chantal Vintage: chantalvintage.com.ar

Citadina: citadina.com.ar

Delaostia: delaostia.net

Dolores Reynal: doloresreynal.com

Giesso: giesso.com.ar

Justa Osadía: justaosadia.com

La Juanita Sombreros: @lajuanita_sombreros

Lacoste: lacoste.com/ar

Maré: shopmare.com.ar

Más Negro: shop.masnegro.com

Melocotón: melocoton.com.ar

Perramus: perramus.com.ar

Portsaid: portsaid.com.ar

Viamo: viamo.com

Zou Xou: zouxou.com

Rituales para hacer en casa

Gestos y técnicas de belleza para realizar en la intimidad del hogar y aprovechar el tiempo a favor del propio bienestar.

Por Daniela Acher

En el mundo de la belleza no hay milagros ni fórmulas mágicas. La única clave que funciona es la constancia. Para esto, es necesario establecer rutinas sencillas, que sea posible seguir a diario. Con el tiempo, se verán los resultados.

Las rutinas de belleza en casa son una gran alternativa para configurar hábitos importantes como marcar el inicio del día y activarse, conectar con uno mismo a través del cuidado, hidratarse, limpiarse y marcar el final del día para el descanso. Las ventajas de hacer estas rutinas en el hogar son, por ejemplo, la comodidad, el manejo de los horarios o el no perder tiempo en desplazarse.

“En casa lo importante es tener una rutina correcta, cuidada, adaptada a cada persona. Después, hay que saber realizar los pasos de manera correcta”, dice la doctora Priscila Dzigciot, directora médica de BACE Estética, que en su sitio de Instagram comparte rutinas que incluyen limpiezas y masajes.

Para comenzar, lo importante es armar la rutina diaria para la cara. Los pasos básicos son primero una limpieza con un desmaquillante, aplicar un tónico, luego un sérum facial y luego crema hidratante. Para salir, siempre hay que colocar protector solar facial. “Las personas jóvenes tendrán rutinas más cortas. A medida que pasa el tiempo, habrá que usar mayor cantidad de productos, como ingredientes antienvjecimiento, antioxidantes, etcétera”, aclara Priscila.

Un elemento importante son los masajes faciales, “que sirven para mejorar la circulación sanguínea, la oxigenación de la piel y el reposicionamiento muscular. Obviamente, no son un *lifting*, pero ayudan y previenen la formación de arrugas”, agrega

la especialista.

Además de la limpieza, la doctora Dzigciot recomienda una vez por semana hacer algo más profundo: “Puede ser un pulido o una máscara que se adapte a la necesidad específica de cada uno, como tensión, hidratación, etcétera”.

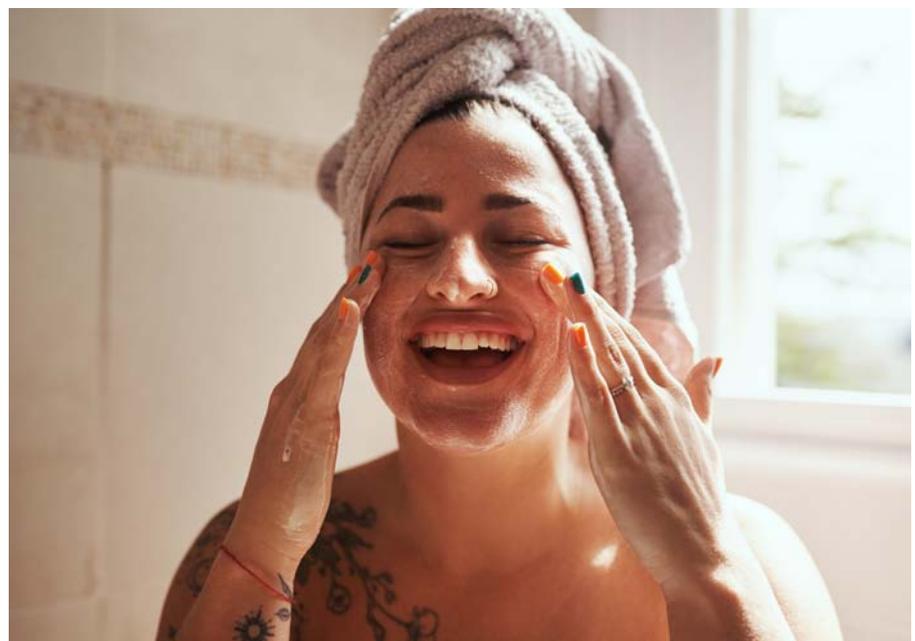
Para el cuerpo, es conveniente realizar una buena hidratación y el cepillado en seco (ver recuadro). Además, es muy importante beber suficiente agua a lo largo del día. Este es uno de los mejores y más sencillos consejos de belleza, que, además, tendrá un efecto muy positivo en la salud. Existen muchas aplicaciones en las que se pueden programar horarios para no olvidarse de las rutinas.

Llevar una alimentación sana es también fundamental. Por la noche, realizar la limpieza facial cada día. Finalmente, cuidar las horas de sueño y la calidad del descanso debe ser parte también de la rutina diaria de cuidado. **■**

redaccion@convivimos.com.ar

EL CEPILLADO EN SECO

Es una técnica milenaria. Por medio de un cepillo especial para la cara y otro para el cuerpo, se realiza un drenaje linfático, es decir, se ayuda al sistema circulatorio a eliminar toxinas acumuladas y líquidos retenidos. De este modo, se mejora el aspecto de la piel, la celulitis y los edemas en distintas partes del cuerpo. Al ser una técnica alternativa a la exfoliación, ayuda a la regeneración de la piel para lograr un aspecto terso y saludable. Lo ideal es realizarla antes de bañarse, y luego hidratarse con cremas.



RADIO CON VOS MEJORÓ TUS MAÑANAS

ERNESTO TENEMBAUN - REYNALDO SIETECASE

¿Y ahora quién podrá ayudarnos?

Lunes a viernes de 7 a 10 hs.

La inmensa minoría

Lunes a viernes de 10 a 13 hs.



Periodismo
de tu lado

89.9 FM RADIO
CON VOS 

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play



POLLO AL CURRY

POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)



POLLO AL CURRY

4 PORCIONES 35 MIN PREPARACIÓN 45 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

1 pollo (2 supresas y 2 pata muslo deshuesadas)
 2 dientes de ajo
 2 rodajas de jengibre
 1 chile rojo
 Curry en polvo a gusto o en pasta 1 cucharada
 2 cebollas chicas
 1 zanahoria
 1 morrón verde o rojo
 Caldo de ave o verdura c/n
 2 u de verdeo
 Leche de coco c/n
 ½ calabaza
 1 papa
 Cilantro c/n
 1 taza de arroz largo fino
 2 ½ tazas de agua
 Maní tostado c/n
 Aceite c/n
 Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN:

En cacerola con un poco de aceite, rehogar el ajo, el jengibre y el chile picados. Agregar el *curry*.

Incorporar la cebolla, el morrón en cubos y la zanahoria en rodajas. Cocinar unos minutos hasta ablandar. Agregar el pollo, la calabaza y la papa en cubos. Incorporar caldo hasta cubrir.

Cocinar hasta que todo esté cocido y la calabaza se deshaga un poco, que es lo que ayudará a espesar y dar consistencia. Condimentar.

Por último, incorporar la leche de coco, el verdeo cortado fino y calentar.

Terminar con el maní y el cilantro. Rectificar condimentos.

Para el arroz:

Lavar bien el arroz en un colador bajo el chorro de agua fría, hasta que el agua salga transparente. Luego poner en una olla junto con el agua. Tapar y cocinar a fuego alto hasta que comience a hervir. Luego



bajar al mínimo y continuar la cocción por 15 minutos.

Terminada la cocción, dejar descansar sin destapar la olla por 10 mi-

nutos.

Servir el *curry* con el arroz, decorar con hojas de cilantro y el maní.

PANZOTTIS DE CALABAZA

4 DOCENAS 1 H PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

Masa:

400 g de harina 0000

4 yemas

120 cc de agua

Relleno:

1 zapallo asado

½ cebolla

1 diente de ajo

1 ramita de tomillo fresco

Aceite de oliva c/n

Sal y pimienta a gusto

100 g de *mozzarella*

50 g de queso parmesano

Salsa de hongos:

1 cebolla

2 puerros

1 diente de ajo

750 g de champiñones o portobellos

250 cc de caldo de verduras

50 cc de vino blanco

500 cc de crema

Perejil c/n

PREPARACIÓN:

Para la masa:

Sobre la mesada realizar una corona con la harina. En el centro poner las yemas y el agua. Incorporar y comenzar a amasar. Formar una masa lisa y homogénea. Dejar descansar tapada a temperatura ambiente.

Para el relleno:

Picar la cebolla y rehogar con el ajo picado. Retirar y mezclar con el puré de zapallo, el tomillo picado, la *mozzarella* en cubitos o rallada, y el queso parmesano rallado. Salpimentar.

Dividir la masa y estirar hasta el punto 7 de la máquina de pastas. O fina con palote.

Cortar círculos de unos 8 cm de diámetro. Colocar una cucharada de relleno en el centro, pincelar con agua los bordes y cerrar formando como una empanada.

Para la salsa:

Cortar los hongos en cuartos y dorar en



una sartén profunda o cacerola junto con el ajo picado y aceite de oliva. Una vez bien dorados, agregar un poco más de aceite e incorporar las cebollas ciseladas y los puerros en rodajas finas. Cocinar unos minutos hasta que transparenten. Desglasar con el vino, dejar evaporar y agregar el caldo. Cocinar hasta reducir un poco y condimentar con sal y pimienta.

Terminar con la crema y el perejil picado. Cocinar los *panzottis* en abundante agua

hirviendo con sal por unos 4 minutos. Colar y sartenear con la salsa y un poco del agua de cocción.

TIP:

Para cocinar sabroso el puré de zapallo, cortarlo al medio, retirar las semillas y colocar en una fuente para horno con aceite de oliva, ajo, tomillo, sal y pimienta.

Cocinar hasta que esté tierno. Retirar la pulpa y pisar.

MERMELADA DE CÍTRICOS

4 FRASCOS CHICOS 20 MIN PREPARACIÓN 1 H APROX. COCCIÓN



INGREDIENTES:

500 g de limones
500 g de naranjas
500 g de pomelos
500 g de azúcar
250 cc de agua

PREPARACIÓN:

Lavar bien todos los cítricos y pelar los gajos a vivo. Retirar la parte blanca a la piel de un pomelo, una naranja y un limón, cortar en juliana y cocinar en agua hir-

viendo por 5 minutos. Colar.

Por otro lado, en una cacerola de fondo grueso colocar los gajos, el azúcar y el agua. Agregar las pieles y cocinar a fuego bajo por aproximadamente 1 hora.

Para saber cuándo está lista, poner un plato en el *freezer*, tomar una cucharadita de la mermelada y hacerla correr sobre el plato. Se enfriará rápidamente y notaremos su consistencia. Debe caer, pero lentamente.

Si se encuentra muy líquida, volver al

fuego por unos minutos más.

Una vez lista, volcarla en caliente en frascos limpios y esterilizados. Tapar y poner boca abajo hasta que enfríe, para generar el vacío.

Conservar en la heladera.

TIP:

Se le puede agregar jengibre al momento de mezclar los ingredientes para darle un toque diferente.

POR
FABRICIO PORTELLI



¿CÓMO APRENDER DE VINOS DESDE CASA?

La pandemia obligó a todos a modificar hábitos y costumbres. Y es en esta nueva normalidad que hay que adaptarse para seguir adelante. Por suerte, el vino siguió avanzando, con un consumo interno que aumenta y lanzamientos que se multiplican, ampliando la diversidad. Y quizás, con más tiempo en casa es hora de que muchos entusiastas del vino se animen a dar un paso más, porque aprender y conocer más sobre vinos permite disfrutar más cada copa. Ya hay una plataforma, líder en formación universitaria digital, dedicada a la noble bebida nacional. Incluso se puede hacer la carrera de *sommelier* profesional desde cualquier lugar del país. La metodología es muy fácil, hay cursos virtuales con clases *off-line*, para tomar cuando cada uno quiera y pueda, y *on-line*, para hacer en vivo en momentos determinados; siempre con tutores para un seguimiento personal. Los vinos no

son una preocupación, ya que cada cursante los recibe en su domicilio. A esto se le suman las ofertas de catas virtuales por Zoom y los numerosos vivos de Instagram que realizan los enólogos. Escuchar a los hacedores, copa en mano, es la mejor manera de aprender. También practicar en casa, descorchando y anotando las sensaciones que deja cada

TIPS

Al principio del auge del vino fue la tipicidad varietal y actualmente es el carácter de lugar. Pero, en realidad, los vinos argentinos están atravesados por un aspecto más importante y que también forma parte del terroir: la mano del hombre. Claro que sin hacedores no habría vinos, pero la clave de su influencia en el estilo tiene que ver con su interpretación. Es decir que no es una cepa en un lugar determinado, sino la interpretación de hombres y mujeres de ese conjunto de elementos para dar vida a vinos únicos. Esto no solo potencia la diversidad del vino, sino que explica por qué dos Malbec de la misma región y calidad pueden ser tan diferentes. Está claro que cada vino responde a un segmento cualitativo, pero son las decisiones de poda a lo largo del año, del momento de cosecha, del método de vinificación y del tipo y período de crianza las que determinan la personalidad de un vino.

vino, y compartiendo esas apreciaciones con amigos que también disfruten de esta bebida. Así, la memoria olfativa y gustativa se irá ejercitando, permitiendo descubrir todos los matices de un vino; la tipicidad varietal, el carácter del terroir, las intenciones del *winemaker* y el estilo y la calidad de cada etiqueta. **■**

MINIGUÍA DE VINOS



FAMILIA BIANCHI MALBEC 2018
BODEGAS BIANCHI. SAN RAFAEL, MENDOZA (\$692)
PUNTOS: 89,5

Como en cada añada, este Malbec confirma por qué es uno de los referentes. Dueño de un estilo propio, entre clásico y moderno, con sus aromas intensos pero equilibrados. Paladar y texturas amables, con frutas rojas, dejes especiados y, sobre el final, las notas de crianza. Es un tinto completo para adoptar, porque va muy

bien con las típicas comidas caseras.



PERRO CALLEJERO BLEND DE MALBEC 2019
MOSQUITA MUERTA WINES, MENDOZA (\$700)
PUNTOS: 88,5

Blend de Malbec de diferentes zonas y alturas –Perdiel, El Manzano y Los Chacayes–, de aspecto y aromas intensos, con buena tipicidad. Paladar fluido y amplio, con taninos incipientes que resaltan su carácter frutal, más allá de sus dejes herbales. De estilo moderno, ideal para disfrutar por copa algo refrescado, pero también

para acompañar hamburguesas.



LUIGI BOSCA DE SANGRE CABERNET SAUVIGNON 2018
BODEGA LUIGI BOSCA, MENDOZA \$2800
PUNTOS: 93

Es la novedad y la gran apuesta de la bodega. Elaborado a partir de parcelas especialmente elegidas de fincas propias en Las Compuertas, Agrelo, Gualtallary y Altamira. Un vino sumamente equilibrado en sus expresiones, de aromas delicados y texturas sedosas finas. Hay carácter con armonía, es voluptuoso y con una frescura justa que resalta sus dejes especiados.

ta que resalta sus dejes especiados.

Paisajes de relax

La tradición japonesa de los jardines zen ofrece la posibilidad de tener un espacio de paz y meditación con una instalación seca y de bajo presupuesto.

Por Yamila Garab

Para quienes cuentan con un jardín amplio con posibilidades de definir sectores diferenciados, una muy buena opción es hacer un jardín zen, también conocido como “jardín japonés” o *karensansui* en lengua nipona. Todos los nombres están bien justificados, ya que tienen su origen en los milenarios templos budistas de ese país, y su característica saliente es que están compuestos de elementos secos como arena, grava (o pedregullo) y piedras de buen tamaño.

Se trata de espacios concebidos para proporcionar un efecto relajante propicio para la meditación y la búsqueda de paz espiritual pregonada por el budismo. Además, pueden materializarse en espacios acotados como el fondo de una casa urbana o solo una parte de este, ya que los jardines zen están concebidos para ser contemplados, no transitados. Por otra parte, su costo y esfuerzo de mantenimiento son mucho menores que los de un jardín vegetal, porque no hay nada que regar ni plantas que remover.

Estos jardines secos se caracterizan por recrear paisajes naturales a una escala reducida. Para eso, la arena y la grava representan a los ríos y las lagunas, y las piedras grandes y medianas a las ondulaciones del paisaje: montañas y colinas. Cada material debe ocupar un sector con contornos rectilíneos, ya que la pureza de líneas y formas geométricas es una premisa fundamental para cualquier jardín zen.

Una vez que el diseño ya está elegido, hay que seguir una serie de pasos para materializarlo. El primero es preparar el terreno: se debe quitar todo el césped, alisar la tierra para emparejar su altura y cubrir toda la superficie con una malla aislante sobre la cual se

asienta el lecho de arena. Luego hay que dividir el jardín en las distintas áreas previstas por el diseño y materializar sus límites con unas tablas de madera a modo de zócalo para que los bordes sean precisos y prolijos. Hecho esto, se deben colocar las distintas clases de arena o pedregullo previstas con una capa de más de cinco centímetros de espesor.

De acuerdo con la tradición, el número de piedras grandes que se colocan debe ser impar: en general, tres o cinco. Además, se sugiere hundirlas todo lo posible en el sustrato y, por supuesto, rastrillar el pedregullo alrededor de ellas en forma de círculos concéntricos para emular las ondas del agua: un efecto infaltable. Es fundamental no colocar ninguna piedra justo en el centro y también se debe evitar cualquier búsqueda de simetría en la composición. ¿El motivo? Los que conocen del tema aconsejan confiar en la sabiduría oriental. 

redaccion@convivimos.com.ar

DETALLES PERSONALIZADOS

La costumbre hizo que en Occidente se incorporen a los jardines zen algunos sectores húmedos con musgo, que es una planta capaz de sobrevivir con poco riego y conservar sus cualidades en duras condiciones climáticas. También es habitual agregar zonas con piedras de tamaño intermedio y otros accesorios como cortes de troncos de árbol, cercos de cañas de bambú e incluso senderos de madera tipo *deck*. Hasta hay quienes incorporan un espejo de agua o lámparas de luz artificial al ras del suelo, lo cual requiere una instalación debajo del terreno. Son variantes sin duda disfrutables, pero que se alejan del estilo minimalista tradicional.



Control clínico

Con una visita anual al médico clínico se pueden prevenir y solucionar numerosas patologías. Una especialista explica en qué consiste este chequeo.

Por Alejandra Clutterbuck

El chequeo clínico anual preventivo sirve para detectar enfermedades en estadios precoces y su posibilidad de tratamiento en tiempo y forma. Muchas de las enfermedades que buscamos son asintomáticas en sus inicios y solo generan síntomas en etapas avanzadas”, explica la médica clínica Lorena Delisio, jefa de internación del Instituto Argentino de Diagnóstico y Tratamiento (IADT). Así, mediante el control anual, los médicos pueden detectar pacientes con patologías de salud frecuentes en la población adulta como la hipertensión arterial, la dislipemia (colesterol elevado), la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la enfermedad cerebrovascular, el cáncer de mama, el cáncer de colon o el de pulmón, entre otras.

EXAMEN Y ESTUDIOS

Durante la visita presencial, el médico controla la presión, el peso y la talla. También realiza el examen físico general cardiovascular, abdominal y neurológico. Incluso la actitud postural es evaluada y se revisan la columna, las manos y las caderas para que en caso de haber un problema se pueda resolver. Delisio explica que en estos tiempos la utilización de dispositivos electrónicos es tan frecuente que suele afectar la postura con las consecuentes contracturas y molestias físicas.

Para detectar posibles enfermedades que no presentan síntomas, los clínicos se apoyan en los estudios de rutina. “En general siempre se pide un análisis de sangre (dependiendo de la edad, los factores de riesgo y los antecedentes familiares, el médico decide qué elementos evaluar), una radiografía de tórax y un electrocardiograma”, dice Delisio.

Según la edad y el tipo de actividad



física que realice el paciente, se solicitan otros estudios, como puede ser la ergometría.

DERIVACIÓN

Además de los estudios y controles anuales de rutina, el médico clínico también indica a sus pacientes el control con el ginecólogo de cabecera (a las mujeres) para que, según la edad, se realicen papanicoláu, colposcopia, eco o mamografía, eco ginecológica transvaginal. También hará la correspondiente derivación con un urólogo en caso de problemas de próstata o de incontinencia; con el proctólogo para control de hemorroides, por ejemplo, y así con diferentes médicos especialistas que el paciente requiera. Que el médico clínico sea quien sugiera al profesional es una gran ventaja para los pacientes, porque conoce a los profesionales y puede recomendar uno a quien conozca y con quien pueda, llegado el caso, trabajar en equipo. ■

redaccion@convivimos.com.ar

¿CUÁNDO IR AL CLÍNICO?

Entre los 16 y 18 años se recomienda elegir un médico clínico que sea quien controle la salud del paciente anualmente. Aunque los individuos estén saludables, es necesario una vez al año hacer una consulta para control de rutina. Ante cualquier síntoma o dolor también es importante ir al médico. “El control de la persona asintomática permite tratamientos tempranos y oportunos de las enfermedades. La caída en estos controles por causa de la pandemia hace que hoy veamos pacientes con casi dos años de no asistir a sus controles, con consecuencias potencialmente graves”, concluye Delisio.

FORD BRONCO SPORT

EL FAMOSO SUV QUE RENACE DE SUS CENIZAS

Por Fernando Soraggi



PRECIO
USD 44.200

195 KM/H
Velocidad
máxima

175 CV
Potencia máxima
a 6000 rpm

12,5 KM/L
Consumo
promedio

DISEÑO. 3 ½/5

Sin duda, el Bronco conquistó el corazón de los americanos en su primera aparición, en 1966, y hasta 1996, cuando se despidió de los mercados. En 2020, Ford lo hizo renacer, pero con nuevo diseño, más tecnología, mejor equipo y la misma robustez y confiabilidad para todo tipo de terrenos que la de aquellos tiempos.

Probamos la Bronco Sport Big Bend (entrada de gama), que llega desde México, donde se produce.

En el exterior muestra el frontal curvilíneo, con un capó recto rodeado de los grupos ópticos delanteros full led y acoplado a una parrilla negra con el nombre "Bronco" extendido. Las barras portaequipajes y los diferentes zócalos y guardabarros en negro destacan en el perfil, junto con las llantas de 18", que combinan el

plateado con el negro, de buen formato. Atrás, un dibujo limpio y de grandes dimensiones, con luces full led y portón de doble apertura, único lugar donde aparece el logo de Ford.

CONFORT. 4/5

No habrá inconvenientes para acomodar cinco pasajeros adultos en el interior, sin importar la altura o la talla, ya que la amplitud es la característica sobresaliente. La posición de manejo es elevada, con ajustes del asiento y la dirección. Las butacas delanteras son muñidas y el tapizado de esta versión combina materiales textiles. El panel frontal es atractivo, y todo el diseño ofrece materiales blandos con plásticos robustos, con una calidad destacada.

Atrás cuenta con un generoso espacio en lo ancho y en lo alto para los ocupan-

tes, con buen lugar para las piernas, pero quien viaje en la plaza central deberá sortear el túnel de transmisión en los pies. El baúl es amplio y tiene elementos llamativos, como un destapador en el parante. La tapa interna del piso es de plástico rígido y puede convertirse en una mesa de *camping*. Abajo de la tapa se encuentra el auxilio, que es de uso temporal.

MOTOR. 3 ½/5

El de esta versión es el 1.5 litros EcoBoost turbo naftero de 3 cilindros 1.5 litros, con 175 caballos y 258 Nm de torque, robusto y eficiente. Se combina con caja automática (a ruedita) de ocho velocidades (con convertidor de par), de excelente desempeño, y tracción integral desconectable (sin reductora, pero con bloqueo de diferencial trasero). Muestra buenas aceleraciones y potencia para enfrentar cualquier camino.



MOTOR

Naftero delantero transversal. Tres cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro, doble árbol de levas, comandado por cadena. Alimentación: inyección electrónica directa y turbocompresor
 Cilindrada: 1497 cc
 Tasa de compresión (ratio): 11:1
 Potencia: 175 CV/6000 rpm
 Torque: 258 Nm/3000 rpm

TRANSMISIÓN

Tracción: Integral de acople automático, con bloqueo de 4x4
 Caja: Automática de 8 velocidades, con convertidor de par y marcha atrás

MEDICIONES

Largo/ancho/alto: 4386 mm/1888 mm/1785 mm
 Distancia entre ejes: 2670 mm
 Peso en orden de marcha: 1573 kg
 Capacidad de baúl: 638/1541 litros
 Capacidad de combustible: 60 litros

SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente tipo McPherson, resortes helicoidales, amortiguador con topes hidráulicos y barra estabilizadora
 Trasera: Independiente tipo multibrazo, resortes helicoidales, amortiguador con topes hidráulicos y barra estabilizadora

FRENOS

ABS – EDB y EBA
 Delanteros: Discos ventilados
 Traseros: Discos sólidos

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera con asistencia eléctrica

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 18"
 Material: Aluminio
 Neumáticos: Michelin Primacy A/S en medidas 225/60 R18
 Rueda de auxilio: Tipo temporal en medida 155/70-17

FABRICANTE/IMPORTADOR

Ford México/Ford Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

USD 44.200, 3 años o 100.000 kilómetros

El consumo promedio es de 12,5 km/l, lo que es destacable para este 4x4, que además permite seleccionar hasta cinco modos de conducción (Normal, Eco, Deportivo, Resbaladizo y Arena).

EQUIPAMIENTO. 3½/5

Es sumamente completo, diseñado para el confort, con instrumental moderno y variada información del vehículo. Entre lo sobresaliente encontramos apertura de puertas y arranque sin llave, climatizador automático, comando satelital de audio, computadora de a bordo y teléfono en volante, control de velocidad crucero, sistema de conectividad SYNC 3 compatible con Android Auto y Apple Car Play, con pantalla multitáctil de 8", seis parlantes, sensor crepuscular y de lluvia, tapizado de tela y levantavidrios eléctricos con sistema One Touch Down para conductor.

SEGURIDAD. 4/5

Sin duda, uno de los mejores ítems. Incorpora de serie ocho *airbags* y el completo sistema de la marca, Co-Pilot

360, con frenado autónomo de emergencia, alerta de punto ciego, mantenimiento de carril, distribución electrónica de frenado, asistente al frenado de urgencia, control de estabilidad y de tracción, entre otros componentes.

El sistema de suspensión trabaja eficientemente, tanto en lo urbano como cuando se la saca del asfalto, donde destacan los ángulos de ataque, salida y ventral (21°, 30° y 18°, respectivamente; un despeje de 199 mm; y capacidad de vadeo de 450 mm) para enfrentar cualquier tipo de terreno. Ofrece muy buenas distancias de frenado para un vehículo de este porte.

PRECIO. 3½/5

Bronco Sport, a pesar de no ser extrazona, no es un vehículo accesible, pero sí competitivo, ya que la versión probada cuesta 44.200 dólares, y la Wild Track, más equipada y con motor de 2 litros, llega a 54.000 dólares. Eso sí: quien la elija, sin duda, disfrutará de todo lo que propone, y con creces. ☑

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

LEO (24/07 - 23/08)



Amor: Saldrás a la conquista como un lobo en celo, ejecutando tus deseos sin problemas ni tacto. Cuidado con decir cosas que pueden tener un efecto opuesto. Si estás en pareja consolidada, habrá límites impuestos de los que no querrás saber más, y eso traerá dificultades. Pedirán un crédito en pareja.

Trabajo: Temas legales, impuestos y multas estarán ocupando tu agenda del mes. Querrás acondicionar tu lugar de trabajo o hacerlo más cálido. Comida o reunión laboral, encuentro.

Salud: Cuidá tu hígado, que puede traerte problemas serios. Hace falta que te hidrates más. Necesidad de amor, de abrazos, de contacto.

VIRGO (24/08 - 23/09)



Amor: Los nacidos entre los días 23, 24, 25 y 26 de agosto estarán con grandes promesas de amor. Pueden irse a vivir juntos, asistir a un evento y conocer a alguien que será especial. Los que están en pareja tienen momentos de logros, programarán un viaje de placer.

Trabajo: Una sociedad se estará gestando. Viaje por grupo, taller de capacitación, seminario. Sentirán mucha exigencia en este tiempo, algo que ya pasó al comenzar el año, con respecto a horarios, formas, jefes, etc.

Salud: Vuelve un tratamiento que vislumbraste a comienzos del año o acudís de nuevo a tu médico por el mismo motivo. Atendé tus huesos. Estarás conectado con la edad, la vejez, los ciclos.

LIBRA (24/09 - 23/10)



Amor: Embarazo en puerta. Tu estado será ideal por sentir el amor que inunda tu ser, aunque no estés en familia. Amante superluminoso que te arrebató de la rutina de todos los días.

Trabajo: Intensidad y expansión en lo que hacés. Momento de prosperidad. Expandís tu creatividad para generar mejores ingresos, pero a la vez para sentirte pleno. Temas inmobiliarios que cambian rápidamente.

Salud: Estarás queriendo cambiar tu imagen con un sistema de salud y de rutinas que serán cotidianos. Cuidado con caer en permitidos, sobre todo alcohol, que pueden traerte problemas en tu dieta semanal.

ESCORPIO (24/10 - 22/11)



Amor: Nada fue, es ni será igual que en el pasado en materia de sentimientos. Tu casa adquiere un papel importante, ya sea por compra, venta, escritura, etc. Embarazo. Los amores del pasado vuelven y definen. Los padres requieren más atención. Chat sexual.

Trabajo: Exigencias de autoridades; tendrás que asumir que alguien ejerce su poder sobre vos a nivel laboral y eso te definirá. Grandeza de pensamientos, iluminás tu conciencia y adquirís sabiduría. Firma de papeles en otro lugar de donde vivís.

Salud: Cuidá tus bronquios, ya que podés despertar una enfermedad profunda por desatenderlos. Atendé tus pulmones. Tomá el sol de invierno para iluminar tus huesos.

SAGITARIO (23/11 - 22/12)



Amor: Este tiempo es de hacer, armar, agrandar o conseguir tu casa, y eso puede traerte inconvenientes con vecinos. Viaje con la pareja. Acordarán cambios. Problemas con hermanos si vivís con ellos. Sanarás heridas de amor de hace tiempo.

Trabajo: Los cambios laborales continúan, lo que creías que era estable se desarma y lo que estaba sin presiones se asegura. Podés irte a otra empresa o mudarte de edificio. Cambiás auto, moto o tecnología.

Salud: Dentista, cirugías, ojos, estética. Te sentirás pleno en tu hogar, logrando una paz de la que te costará salir. Cambiará tu cuerpo, tu dieta, tu forma de cuidar tu templo sagrado, que sos vos.

CAPRICORNIO (23/12 - 20/01)



Amor: En este tiempo, los recuerdos de amores pasados o de situaciones que ya no son las mismas con la pareja estarán rebotando por la almohada. Lo que se hizo o se dejó de hacer estará en un examen de conciencia, y eso puede revitalizar el vínculo. El sexo limpiará los remordimientos.

Trabajo: No es tiempo de gastos innecesarios, por lo contrario, los esfuerzos estarán puestos en armar una estructura de dinero para una posterior paz. Mucho énfasis en estudios y capacitaciones.

Salud: La vitalidad se expresará a través del sexo con ímpetu. Todos los temas de tus huesos necesitarán registros, ya sea a través de alimentación, médicos o ejercicios.

ACUARIO (21/01 - 20/02)



Amor: Te sentirás restringido en tu libertad con respecto a tus sentimientos, a la pareja o a lo que los otros te dicen que debes tener como pareja. Los conflictos pueden surgir en este tiempo en el ámbito de la convivencia en general. Personas con las que compartís el hogar se van o llegan. Reformas en la casa.

Trabajo: Trámites; estarás focalizado en arreglar esos temas que habías dejado pendientes, en revisar cajones y carpetas. El dinero estará para darte gustos y placeres simples.

Salud: Cuidado con las comidas con exceso de grasas, que se notarán en tu imagen antes de lo que creés. Podés tener problemas por el mismo motivo en tu hígado.

PISCIS (21/02 - 21/03)



Amor: Son tiempos donde te sentirás con energía poderosa para todo lo que querés y deseás. Habrá una conversación que aliviará el ambiente. Días de un viaje cortito, pero agradable. Pensamientos de cambios de casa y hasta de lugar de vida.

Trabajo: Toda tu voluntad y tu ímpetu están puestos en el hacer, en lograr aquello que querés. Trabajarás mucho este tiempo. La creatividad surgirá sin filtro y lograrás innovar en lo que hacés. Alguien que trabaja con vos deja de hacerlo.

Salud: Tu inconsciente está lleno de reclamos hacia vos mismo, en tus sueños hay revelaciones. Cirugía programada. Rutina de salud, caminatas, correr o ir al gimnasio en altas dosis.

ARIES (22/03 - 20/04)



Amor: Si tenés hijos, es tiempo de manejar la paciencia, ya que estarán con una energía alta. Si no los tenés y los deseás, estarás focalizando este tema a través de tratamientos. Alguien de tu familia pasará por cuidados de salud. Reunión con hermanos.

Trabajo: Lo material está con ondulaciones, pero si ves bien el mapa general, es un momento para logros. Chat y Zoom por trabajo más de lo que imaginás. Abrirás una puerta a un *hobby* con visión de que sea generador de dinero.

Salud: Tendrás que canalizar mucha energía a través de lo físico, ya que si al menos no salís a hacer caminatas o a realizar algún ejercicio, podés volverte torpe y golpearate.

TAURO (21/04 - 21/05)



Amor: Tus sentimientos fluyen, pero a veces son muy intensos y otras se opacan. Hay una situación que enfrentará la actividad que realizás con tu familia, y esto podrá traerte fricciones. Cambios en la casa y posible disputa o desacuerdo con padres.

Trabajo: Estarás hablando con personas y logrando acuerdos que darán como resultado mejores dineros. La autoridad te exigirá más, ya sea en tu capacidad laboral o a través de organismos y trámites que aburren.

Salud: Rodillas ruidosas, algo que tendrás que atender, ya que puede estar complicada toda tu estructura ósea. Cuidá tu pecho, que tu voz sonará con otro registro.



CÁNCER (22/06 AL 23/07) CAROLINA PELERITTI

Bs. As, 2 de julio de 1971. Modelo, actriz y cantante. Empezó su carrera en el modelaje y a los 23 años comenzó en la actuación. Hoy se dedica al canto folklórico.

Amor: Tu energía está fuerte, como reluciente, y generarás más de lo que sentís. Una fuerza importante marcará cambios en tu sentir. Cuidado, porque en un instante podés destruir algo importante.

Trabajo: Estás para concretar temas financieros, para generar más dinero o para comprarte lo que deseás. No es un tiempo tranquilo, sino de acción y poder material.

Salud: A través de los sueños tendrás revelaciones importantes. Es un momento interesante para expandir tu conciencia.

GÉMINIS (22/05 - 21/06)



Amor: Tiempo sin cambios donde ejecutarás tus días en armonía. Cuidado con problemas con vecinos que no serán mansos. La pareja se pondrá a tono del amor y los solos no dispondrán de energía ni tiempo para pasar por malas elecciones.

Trabajo: Buenos ingresos, dinero para darse gustos. Cuidado con la forma de decir, que podés estar sin tacto en estos días. Comunicación positiva con jefes que trae una perspectiva mejor en tu actividad.

Salud: Sueños muy cargados, por lo que es bueno que tus cenas sean más livianas. Tanto los hombres como las mujeres estarán con tratamientos intensos de sus órganos sexuales.

SUDOKU

Ubique en cada hilera (horizontal), columna (vertical) y recuadro de 3x3 (indicado con bordes gruesos) los dígitos del 1 al 9.

	8				6	1	3	4
3			4	8			2	
							7	9
7		4		9				1
		1	3		8	9		
9				1		4		3
6	1							
	7			3	4			5
4	5	2	1				9	

GRILLA

Anote las respuestas, teniendo en cuenta que figuran las sílabas que las forman, a manera de guía. En las columnas señaladas se formará una frase de André Malraux, novelista y político francés.

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

MEZCLAGRAMA

Las definiciones, tanto horizontales como verticales, se dan mezcladas. Como guía ubicamos algunas letras.

						A			
T									P
			E						

Horizontales

- Agentes secretos.
- Código postal.
- Especie de cuervo de Cuba.
- Mamífero plantígrado.
- Mamífero rumiante de la misma familia que la llama.
- Perderá la vertical.
- Punto cardinal.
- Recipiente cilíndrico.
- Voz que, repetida, sirve para arrullar al bebé.

Verticales

- Abreviatura de república.
- Abreviatura de sudoeste.
- Armadura del pecho.
- El que interpreta un papel en el teatro, en el cine o en la televisión.
- Onerosos, de precio elevado.
- Piedra consagrada del altar.
- Sacerdotes de la Iglesia ortodoxa griega.
- Sexta nota musical.
- Símbolo del calcio.
- Símbolo del tantalio.
- Uní con aguja e hilo.

Definiciones

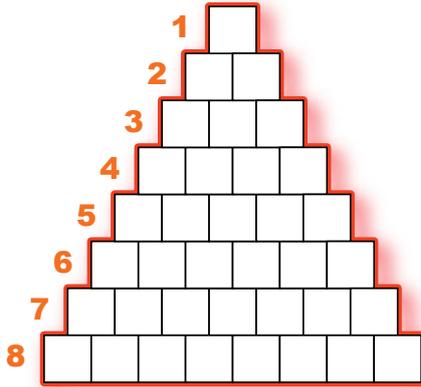
- 1 • Tercer emperador romano, hijo adoptivo de Tiberio.
- 2 • Actividad de personas y vehículos que pasan por una calle.
- 3 • Cabeza del esqueleto.
- 4 • Provincia de España, la más meridional de la Comunidad Valenciana.
- 5 • Variedad de cebolla, menos picante y ácida.
- 6 • Empréstito, dinero o valores a los que se accede para devolverlos.
- 7 • Se dice de la línea o dirección que va de la cabeza al pie.
- 8 • Correa que sirve para evitar que la montura del caballo se corra hacia adelante.
- 9 • Que parece y no es.
- 10 □ Tratamiento de respeto que se da entre musulmanes a los sultanes y príncipes.
- 11 • Andanza, peripecia.
- 12 • Cada una de las demarcaciones en que se subdivide un territorio o una población.
- 13 • Punto del horizonte entre el Sur y el Oeste.
- 14 • Merecer, hacerse uno digno de premio o de castigo.
- 15 • Curvado, alabeado.

Sílabas:

A - A - A - A - A - AR - BA - BO - CA - CA - CAL - CAN - CE - CO - DIS - DO - DO - DRA - ES - GU - JA - LA - LA - LA - LI - LÍ - LLÓN - ME - MO - PA - PRÉS - QUE - QUE - RA - RA - REN - RI - SI - SU - TA - TAR - TE - TE - TE - TI - TI - TO - TO - TRÁN - TRI - TU - VE - VEN - VER.

PIRAMIDAL

Cada palabra (salvo la primera, que es de una letra) se forma con las mismas letras de la anterior, más otra que se agrega.



Definiciones: 1 • Cien, en números romanos. 2 • Club atlético.
3 • Juego de mesa que se practica sobre un tablero cuyas casillas están distribuidas en forma de espiral. 4 • Entrada de la cavidad bucal. 5 • Tablero que se utiliza para contar. 6 • Planta solanácea americana de olor fuerte. 7 • Tira de tela que se anuda o enlaza alrededor del cuello. 8 • Persona que da saltos, hace habilidades sobre el trapecio, la cuerda floja o ejecuta otros ejercicios gimnásticos en espectáculos públicos.

SOPA SIN LISTA

Encuentre en esta sopa de letras 21 palabras de 6 letras cada una. Atención: no valen los verbos conjugados ni los plurales.

A L E J A R A O A
T E R N A R T Z D
G M F N E I E R A
F A I I R O L E J
A R C E L E A C A
T I M E T T C A B
A N H C L R R D A
J O O R N A T O T
A C L C A L I D O
R L L A M O Z I R
A A I R O S O R G
B B N C R A T E R

EN CLAVE

A número igual, corresponde letra igual. Como ayuda, ubicamos dos palabras

1	5	10	10	18		24	26	5	9	24	21		19	1
24	2	24	23	13	24		5	15	18	21		21	18	5
23	24	15	24		10	24	16	18	10		25	24	23	18
18	21	22		23	22	2	18		18	19	24	7		21
	18	10	16	24		24	9	24		24	15	13	10	
24		24	23	22	21		13	23	5	9		26	5	19
7	13	26	24		24	21	15	24	10		25	5	9	24
5	16	18		22	7	5	24		24	10	24		24	15
15	24		18	10	5	24	10	5		24	25	18	10	24

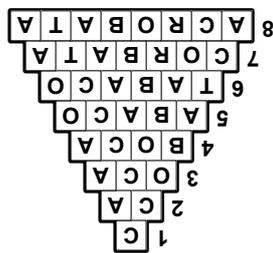
SOLUCIONES

P	E	R	R	O										
A	D	E	M	A	N	L	P							
A	B	A	T	I	A	E	S	O	N					
T	A	S	A	R	A	C	O	R						
O	N	U	T	B	O									
O	R	C	A		A	M	A							
A	T	U	N		I	T	E	M						
V	I	D	A		A	N	S	A	R					
E	C	O			U	V	E	A	R	E				
S	A				O	R	E	A	R	E				

EN CLAVE

A	L	E	J	A	R	A	O	A			
T	E	R	N	A	R	T	Z	D			
G	M	F	N	E	I	E	R	A			
F	A	I	I	R	O	L	E	J			
A	R	C	E	L	E	A	C	A			
T	I	M	E	T	T	C	A	B			
A	N	H	C	L	R	R	D	A			
J	O	O	R	N	A	T	O	T			
A	C	L	C	A	L	I	D	O			
B	A	R	A	L	L	A	M	O	Z	I	R
B	A	I	R	O	S	O	R	G			
B	N	C	R	A	T	E	R				

SOPA SIN LISTA



PIRAMIDAL

C	A	L	I	G	U	L	A
T	R	A	N	S	I	T	O
C	A	L	A	V	E	R	A
A	L	I	C	A	N	T	E
B	A	T	I	C	O	L	A
A	P	A	R	E	N	T	E
J	A	D	R	A	Q	U	E
A	V	E	N	T	U	R	A
D	I	S	T	R	I	T	O
S	U	D	O	E	S	T	E
A	M	E	R	I	T	A	R
A	R	Q	U	E	A	D	O

GRILLA

R	O						
O	S	O					
T	A	R	O				
C	A	E	R	A			
A	L	P	A	C	A		

MEZCLAGRAMA

4	5	2	1	6	7	3	9	8
8	7	9	2	3	4	6	1	5
6	1	3	8	5	9	7	4	2
9	6	8	7	1	2	4	5	3
5	2	1	3	4	8	9	6	7
7	3	4	6	9	5	2	8	1
1	4	6	5	2	3	8	7	9
3	9	7	4	8	1	5	2	6
2	8	5	9	7	6	1	3	4

SUDOKU

QUÉ ÉPOCA POR CRIST



LLEVÁ TU REVISTA **CON VOS**



ESCANEÁ Y LEÉ 

CONVIVIMOS

ESTABLECIMIENTO
LAS MARIAS

FÁCIL DE TOMAR DESDE EL PRIMER MATE

