

# CONVIVIMOS

Argentina #409

Julio 2026/\$9.500 +IVA  
en caso de corresponder

**Juan Gil  
Navarro**

**Me siento un outsider de  
lo que se llama farándula**



Accedé a Convivimos en su versión online.



# NaranjaX

Por ser suscriptor de estas revistas tenés:  
**acceso ilimitado a Clarin.com**  
**y los beneficios de 365**

 <b>15%</b>	 <b>15%</b>	 <b>15%</b>
 <b>15%</b>	 <b>Hasta 20%</b>	 <b>10%</b>
 <b>10%</b>	 <b>10%</b>	 <b>20%</b>
 <b>Hasta 40%</b>	 <b>Hasta 20%</b>	 <b>15%</b>



- +1.000 beneficios
- Supermercados
- Cines
- Combustible
- Indumentaria
- Gastronomía

Conocé más  
beneficios en  
[365.Clarin.com](http://365.Clarin.com)



Si estás suscripto y aún no recibiste tu credencial 365 comunicate al Centro de Atención al Cliente de Clarin 0800 222 2365 / WhatsApp 11 3103 0365 / [Contacto365@agea.com.ar](mailto:Contacto365@agea.com.ar)

## STAFF

**DIRECTOR**  
DAVID RUDA

**EDITOR**  
SEBASTIÁN MAGGIO  
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

**COORDINACIÓN EDITORIAL**  
ILATINA S.A.

**COORDINACIÓN PERIODÍSTICA**  
EDITORIAL ACCIÓN S.A.

**ARTE Y DISEÑO**  
EDITORIAL ACCIÓN S.A.

**IMPRESIÓN**  
ARCÁNGEL MAGGIO  
LAFAYETTE 1695  
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

**REDACCIÓN**  
REDACCION@NARANJAX.COM  
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL C1286AEC  
CABA

**CONTACTO**  
PUBLICIDAD@NARANJAX.COM

**CORRESPONDENCIA**  
LECTORES@NARANJAX.COM

**SUSCRIPCIONES**  
EN TODAS LAS SUCURSALES DE NARANJA X

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: 87.000 EJEMPLARES  
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL  
PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A.  
EXCLUSIVA PARA TITULARES DE NARANJA X  
DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A.  
LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA  
NÚMERO DE EDICIÓN: 409  
FECHA DE EDICIÓN: JULIO 2026  
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.  
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

DAVID RUDA  
DIRECTOR



## Partitura

“Necesito un tiempo fuera del tiempo –nos dijo Juan Gil Navarro durante la entrevista que le hicimos para la nota de tapa de esta edición–. Tiempo fuera del tiempo”. Tiempo ganado al tiempo, digo yo, que me identifiqué enseguida con su mirada de las cosas.

Sobre la obra de teatro que está por estrenar, dice: “Esto es suspense, con elementos de comedia y de drama, o de tragedia, pero con una partitura distinta. Hay información superinteresante en los silencios, hay pausas que elijo extender para que haya una incomodidad, que el público tenga que pasar por esa experiencia (...). La gente hace un enorme esfuerzo para garpar la entrada de teatro, y la forma de que eso valga no es dándole solamente lo que quiere, sino que hay que ofrecerle algo inesperado, novedoso”. Una partitura que resuene y que por un buen tiempo siga dando vueltas por la cabeza de quienes la escucharon.

Este mes, uno de nuestros prestigiosos columnistas –el doctor Enrique Orschanski– nos acerca sus certezas e inquietudes como pediatra. Nos insta

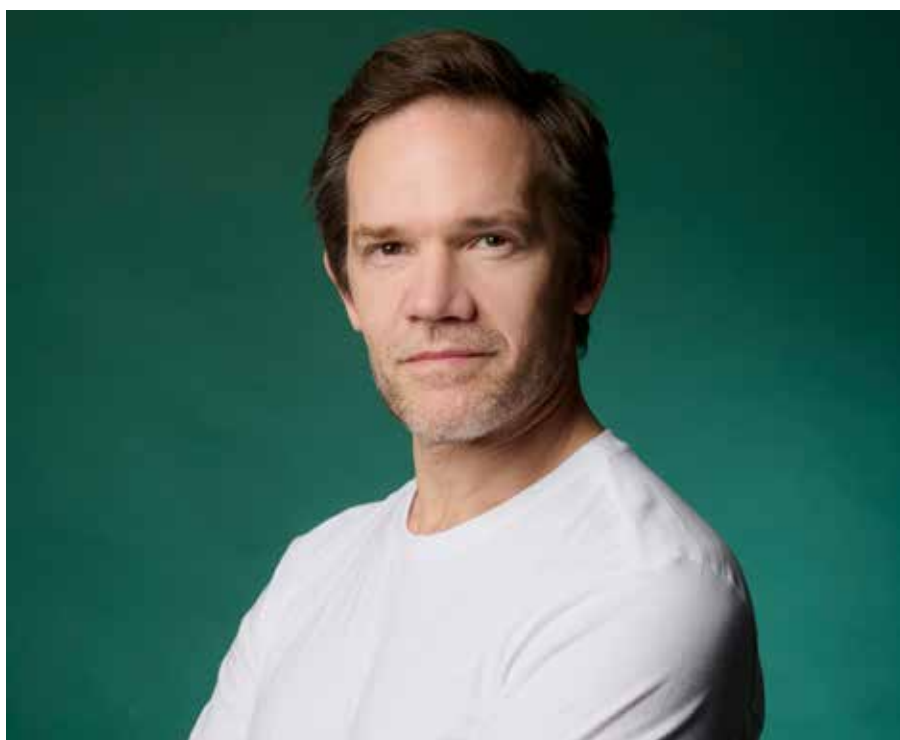
a vacunar a nuestros hijos, ubicándose él mismo como la voz de un niño que en los años 50, gracias a las vacunas, sobrevivió a enfermedades que se llevaron la vida de miles de chicos y chicas en la Argentina. Una nota para recortar y pegar junto a las cosas importantes de la familia.

Y como broche final, les recomiendo la historia de Raquel Lía Chan, doctora en Bioquímica e investigadora especializada en biotecnología vegetal, flamante ganadora del premio internacional L’Oréal-Unesco Por las Mujeres en la Ciencia. Ella, junto a su equipo de trabajo, descubrió y aisló genes de girasol con los que desarrollaron herramientas que contribuyen al mejoramiento de cultivos. Una historia de vida que nos llena de orgullo.

Como siempre, las entrevistas, recomendaciones de libros, música, espectáculos y actividades culturales nos acompañan en este comienzo del invierno. También la moda, el humor y las recetas de cocina, que les ponen colores y sabor a nuestros días.

Que disfruten de esta nueva partitura.

¡Buena vida!



# ACÁ



# AHORA

TU CAMINO SEGURO,  
SIEMPRE.

Nuestro Seguro de Auto tiene cobertura a nivel nacional y atención 24/7, porque no hay nada mejor que viajar con la tranquilidad de que siempre hay alguien cuidándote.

Descubrí cómo podemos ayudarte en tu próximo viaje.  
[LACAJA.COM.AR](http://LACAJA.COM.AR)

LOS SEGUROS SON EMITIDOS POR CAJA DE SEGUROS S.A. FITZ ROY 957 (C1414CHI) C.A.B.A. CUIT 30-66320562-1. ENTIDAD AUTORIZADA POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 501. ESTA IMAGEN HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE, LEY 14.953.

# Naranja X, Apple y Google transforman pagos

*La tecnología contactless avanza de la mano de la practicidad y la seguridad. Naranja X permite sumar tarjetas al celular y pagar de manera rápida, simple y protegida desde Google Wallet o Apple Pay.*



Foto: Shutterstock.

**S**alir de casa y descubrir que la billetera quedó olvidada era, hasta hace un tiempo, motivo suficiente para frenar cualquier plan y volver apurado. Hoy la escena es distinta: de la mano de Naranja X y del ecosistema tecnológico impulsado por gigantes como Apple y Google, el celular se convirtió en todo lo necesario para resolver una compra cotidiana. La tecnología NFC (Near Field Communication) y las tarjetas *contactless* llegaron para transformar la rutina económica con un gesto tan simple como acercar el teléfono y completar la transacción.

A pesar de su crecimiento sostenido, todavía persisten algunos mitos alrededor de los pagos digitales. Sin embargo, la realidad demuestra que son uno de los


medios más rápidos de la actualidad y se posicionan como uno de los más seguros del mundo.

Hoy, las personas usuarias de Naranja X pueden registrar sus tarjetas y pagar directamente desde el celular, sin necesidad de llevar los plásticos encima. El servicio está disponible para Visa Débito, Visa Crédito, Mastercard Crédito y Naranja X Crédito, ampliando las opciones para operar de manera rápida, práctica y segura.

Además, no hace falta abrir la *app* del banco cada vez que se quiere pagar: las tarjetas quedan almacenadas directamente en el sistema operativo del teléfono, ya sea en Google Wallet o Apple Pay. Desde la *app* de Naranja X, solo hay que ingresar a la sección “Tarjetas”, elegir la opción “Tarjetas en Google Pay” o

“Tarjetas en Apple Pay”, seleccionar el plástico que se quiere digitalizar y tocar “Agregar a Billetera”. Luego de aceptar los términos y condiciones y validar un código recibido por SMS o correo electrónico, la configuración queda lista.

En el caso de quienes usan iPhone, también existe la posibilidad de cargar las tarjetas directamente desde Apple Wallet.

La tecnología sin contacto gana cada vez más lugar por una combinación de practicidad, velocidad y seguridad. Como respaldo extra, cuenta con doble protección: los datos de la tarjeta se mantienen encriptados y la operación solo puede realizarse a muy corta distancia. Por eso, especialistas recomiendan mantener siempre activo el bloqueo de pantalla y nunca compartir los códigos de verificación vinculados a las tarjetas digitales. 

**¡Importante! Tu tarjeta de beneficios 365 y el acceso a Clarín.com estarán activos hasta el 31/12/2026, ¡seguí disfrutando de todos los descuentos!**

**Si estás suscripto y aún no recibiste tu credencial 365, comunicate al Centro de Atención al Cliente de Clarín 0800 222 2365 / WhatsApp 11 3103 0365 / Contacto365@agea.com.ar**

# ESTUDIAR EN LA SIGLO ES MÁS QUE ESTUDIAR, ES LO QUE SIGUE.

Elegí una Universidad  
con una comunidad de:

**+90.000 estudiantes**

**+110.000 egresados/as**

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

Conocé  
la oferta  
académica



UNIVERSIDAD

**SIGLO**



# Refinanciar o reestructurar una deuda

*Dos herramientas financieras que suelen confundirse, pero que responden a situaciones muy distintas. Cómo saber cuál conviene en cada caso.*



Foto: Gemini

**S**entir que las cuentas se acumulan y que el dinero no alcanza puede generar mucha ansiedad. Es una situación frecuente y les sucede a miles de personas todos los días. Por eso, cuando los números no cierran, lo primero es mantener la calma: toda deuda puede ordenarse si se actúa a tiempo y con información clara.

En ese camino suelen aparecer dos términos que muchas veces se confunden: refinanciar y reestructurar deudas. Aunque parezcan sinónimos, no significan lo mismo.

La diferencia clave es el contexto. Refinanciar una deuda significa mejorar las condiciones de un crédito cuando todavía se está al día. En cambio, reestructurar una deuda implica renegociar porque se atravesaran dificultades para pagar.

En otras palabras, refinanciar es optimizar una deuda; reestructurar es buscar una salida a un problema financiero.


Entonces, ¿cómo saber cuál conviene? La respuesta depende de la situación. Si una persona todavía puede pagar sus cuotas, pero necesita reducir el monto mensual, acceder a una mejor tasa de interés o unificar varias deudas en una sola, refinanciar puede ser una buena alternativa.

Entre sus ventajas se destacan las cuotas más bajas, una mejor organización financiera y la posibilidad de conseguir condiciones más convenientes. Sin embargo, hay un aspecto importante para considerar: disminuir la cuota mensual puede implicar pagar más intereses en total, por eso siempre hay que revisar el costo final del crédito.

La reestructuración, en cambio,

suele ser recomendable cuando ya existen atrasos, cuando hay riesgo de dejar de pagar o cuando los ingresos no alcanzan para cubrir las cuotas. En estos casos, la reestructuración puede incluir opciones como ampliar plazos, reducir intereses por mora, eliminar recargos, otorgar períodos de gracia o incluso aplicar quitas.

Si bien reestructurar puede impactar en el historial crediticio, suele ser una mejor alternativa que dejar de pagar sin buscar una solución.

Entender la diferencia entre refinanciar y reestructurar es el primer paso para recuperar el control de las finanzas. No existe una opción mejor que otra: existe la más adecuada para cada momento. Lo importante es actuar a tiempo, porque cuando las decisiones se toman con información clara, la tranquilidad financiera empieza a volver. 

**Siempre cuidando tu información personal, recordá que desde Naranja X no nos vamos a comunicar por ningún medio para reintegrarte supuestos cobros mal efectuados en el resumen o por la suscripción de la revista *Convivimos*. Si dudás de la veracidad de algún contenido relacionado con Naranja X, comunicate desde la app: MÁS >> CONTACTANOS >> CHATEAR.**

ELEGÍ  
LO QUE

TE

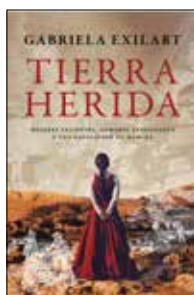
GUSTA



ELEGITE

**TARAGUI**





**TIERRA HERIDA**  
GABRIELA EXILART

Una novela apasionante con amores cruzados, reivindicaciones obreras, el incipiente feminismo y la inmigración europea a finales del siglo XIX.

320 págs.  
Plaza & Janés



**EN CUNA DE BRUJAS**  
LALA SOSA

Un crimen, una verdad incómoda y un mundo oculto, en una novela que mezcla el género policial con lo esotérico y la investigación judicial con el rock nacional.

328 págs.  
Planeta

**YO LEO GERMÁN MARETTO**



“Ya no escribo con expectativa de vender miles de libros, escribo para no traicionarme, o sea, hago los libros que a mí me gustaría leer, ya sea en cuanto a lo que dicen y cómo”, confiesa Germán Maretto. El autor cordobés acaba de reeditar su tercera novela con un sello de alcance nacional. “*Barcelona nunca llega* se merece la oportunidad de nacionalizarse, porque había tenido una muy buena aceptación en Córdoba. La gente que lo está leyendo está muy contenta”, comenta tras presentarlo en la Feria del Libro de Buenos Aires.

El autor sostiene que el sector editorial está “muy castigado” y con un “decremento de lectores”, por lo que “es altamente improbable que un escritor viva exclusivamente de la venta de sus libros. En general, la mayoría hace otra cosa para pagar sus cuentas”. Por eso, el protagonista de *Barcelona nunca llega* es un escritor que tiene la certeza de que nadie jamás lo leerá. En ese sentido, Maretto afirma: “Hoy quizá sobran libros porque faltan lectores. Tendríamos que leer más, porque, en cuanto a consumo de contenido, nada te afila más la cabeza que leer. Leer te obliga a vos a reconfigurar ese mundo que plantea un autor solo con palabras; lo demás es audiovisual, es como que ya te lo dan todo mucho más masticado, lo que te deja mucho menos espacio a la imaginación y a la creación”.

*¿Un libro que recomiendes?*

El niño resentido, de César González.



**BARCELONA NUNCA LLEGA**

Un escritor se enfrenta al desgaste creativo, la tensión de los vínculos afectivos y la sensación de que lo que alguna vez soñó se aleja cada vez más.

274 págs.  
Hugo Benjamín

Asegurá tu hogar con  Galicia Seguros y 

# Contratá tu seguro y ahorrá



# 50% OFF

Por dos meses

Escaneá el QR  
y contratá hoy



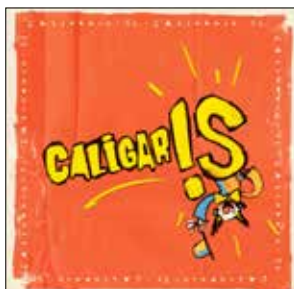
AGENTE INSTITORIO: TARJETA NARANJA S.A.U. CUIT: 30-68537634-9. LA TABLADA 451,  
(X5000FEK), CÓRDOBA (CAPITAL), ARGENTINA. ENTIDAD AUTORIZADA POR LA  
SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 136.  
ASEGURADORA: GALICIA SEGUROS S.A.U. CUIT: 30-68714552-2. TTE: J.D. PERÓN 430, PISO  
6, (C1038AAI), CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES. ARGENTINA. ENTIDAD AUTORIZADA  
POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 589. ENTIDAD  
AUTORIZADA POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. REGISTRO N° 0589



**CAMBIAS MI MUNDO**  
LILA DOWNS

El duelo, el amor y el reencuentro personal a través de canciones llenas de sensibilidad, raíces latinoamericanas y nuevas sonoridades. Íntimo y luminoso.

Sony Music



**CALIGARIS SÍ**  
LOS CALIGARIS

Su espíritu festivo y optimista en once canciones con colaboraciones de distintos géneros y de diferentes partes del mundo. La portada fue realizada por un fan.

Popart Discos

## YO ESCUCHO **MARCOS MONTES**



Foto: José Militano.

“No sé cuál de las canciones de [Atahualpa] Yupanqui no ancla en una verdad muy profunda, no es en absoluto un repertorio pasatista”, sostiene Marcos Montes. El músico, cantor y actor lanzó *Un mundo guardado*, un disco dedicado al máximo exponente del folklore argentino, que presentó a sala llena en mayo. “El espectáculo llama a un tipo de reflexión, de escucha muy atenta, entonces que tanta gente estuviera dispuesta a subirse a ese viaje me sorprendió muchísimo”, confiesa y anticipa nuevo *show* en agosto.

El álbum llegó treinta años después de la revelación al escuchar los versos de *El aroma* recitados por Suma Paz. “Desde entonces, intenté con mis herramientas y según mis capacidades hacerme cargo de ese repertorio, por su mensaje”, dice. Antes, cantó este puñado de canciones en vivo, y luego de quince años de llevar este recital por el país y el mundo, entró al estudio de grabación. La selección de temas la hizo pensando en la variedad de estilos y no siguiendo un hilo conceptual.

Cuanto más conocía sobre “Don Ata”, más interés le generaba: “Quería enterarme de la epopeya de vida de una persona semejante, de todo lo que pudo hacer, observar, dar y todo lo que tuvo que pasar también, por exponerse en un grado tan grande por sus convicciones y lo que creyó que es la verdad de su pueblo”.

**¿Un disco que recomiendes?**

*Marian McPartland's Piano Jazz*, con Carmen McRae.



**UN MUNDO GUARDADO**

Con su voz y su guitarra, interpreta parte del cancionero del gran folklorista argentino. Acompañado en piano. Nueva presentación el 2 de agosto en CABA.

Los Años Luz



— VENÍ POR —  
**TU BEBIDA FAVORITA**  
**VIVÍ LA EXPERIENCIA**  
**STARBUCKS®**

PRESENTÁ ESTE CÓDIGO Y RECIBÍ  
**20%** DE DESCUENTO  
EN BEBIDAS PREPARADAS EN BARRA

**20OFFNARANJA**



PROMOCIÓN DE 20% DE DESCUENTO EN BEBIDAS PREPARADAS EN BARRA PRESENTANDO EN CAJA EL CÓDIGO 20OFFNARANJA. NO APLICA PARA ALIMENTOS, CAFÉ EN GRANO, RTD Y MERCHANDISING. VÁLIDA DE LUNES A VIERNES, DESDE 01 AL 31 DE OCTUBRE DE 2025 O HASTA AGOTAR STOCK DE 20.000 CANJES EN TOTAL. APLICABLE EN LAS TIENDAS DE STARBUCKS COFFEE DE LA REPÚBLICA ARGENTINA A EXCEPCIÓN DE LAS TIENDAS STARBUCKS COFFEE UBICADAS EN TIENDAS AEROPUERTO EZEIZA, AEROPARQUE, AEROPARQUE II, AEROPARQUE III, UADE & UADE II. NO ACUMULABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VÁLIDO PARA DELIVERY. TM & © 2025 STARBUCKS COFFEE COMPANY. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. STARBUCKS COFFEE ARGENTINA S.R.L. 25 DE MAYO 460 1º PISO, CABA.



PEQUEÑO PEZ

Un *show* que invita a explorar emociones y valores con música en vivo, teatro, danza y títeres.

10 de julio en Córdoba; 11, en Rosario; 12, en Santa Fe; y del 18 de julio al 02 de agosto, en CABA.



BARBARITA PALACIOS

Recorrerá las canciones de su último disco, *Vivir así*, y tendrá un segmento titulado “La Gran Familia”, en el que se sumará Cuti Carabajal.

18 de julio, a las 22, en La Carbonera, Carlos Calvo 299, CABA.

## DESDE LA PISTA MAURO SARACHIAN



Pasaron diez años desde que una casualidad hizo que Ramiro Zárate Gigli y Mauro Sarachian crearán CheChelos. En un rato libre, como compañeros de la orquesta filarmónica de Río Negro, se pusieron a zapar e improvisaron una zamba. “Y salió hermosa”, reconoce Mauro. Se quedaron en el mundo del folklore porque este proyecto de dos violonchelos tocando dúo “se llevó todo puesto, entusiasma, daba, y se generó un círculo virtuoso. Estamos felices de ir por este lado, el instrumento sigue dando alegrías”, dice. El suyo tiene 23 años y no piensa cambiarlo.

En este tiempo, cuenta que han transitado tres etapas: “La primera fue tocar un repertorio conocido del folklore con chelos; la segunda, hacer bailar y armamos nuestra peña; y la tercera es esta, el disco nuevo, con todos temas nuestros. Y, como artistas, es lo más desafiante, porque no es solo tocar, sino el mensaje que das”. Confiesa que ya están delineando la cuarta, pero no adelanta nada.

También dice que su público es distinto de acuerdo a dónde toquen, si es en festivales, teatros o peñas. “Venimos de formación académica, lo que hace que conozcamos diferentes estilos de música y que podamos tocar con aires a *blues* o *jazz*, no somos músicos de tradición popular. Sería raro que el público fuera de un estilo solo y muy cerrado, si somos tan eclécticos nosotros”, sostiene.

*¿Un artista que recomiendes en vivo?*

José Luis Aguirre.



CHECHELOS

Festejan sus diez años por todo el país con un espectáculo tan íntimo como enérgico.

24 de julio, en Usina Cultural, Salta; 25, en Teatro Mitre, San Salvador de Jujuy.



## MARAVILLOSA ALICIA

Una experiencia inmersiva inspirada en *Alicia en el país de las maravillas*. Instalaciones que conviven con la naturaleza viva en un recorrido nocturno donde el público es parte activa de la historia.

Todo julio, en Jardín Botánico Carlos Thays, Santa Fe y Las Heras, CABA.



## LA EPIDEMIA DE LA DANZA

Basada en hechos y danzas reales, cuatro mujeres y un músico narran las tragedias, los dolores y las muertes de cuatro célebres bailarinas del siglo XX: Mary Wigman, Anna Pavlova, Isadora Duncan y Dore Hoyer.

4, 5, 11 y 12 de julio, en Centro Cultural La Panadería; 26, en Auditorio Luis Caronti, Bahía Blanca.

# EN ESCENA RODRIGO ESMELLA



“Algunos papis más desconectados de lo que ven sus hijos creían que era el original”, dice entre risas Rodrigo Esmella. Con esta afirmación asegura que lograron el objetivo de plasmar en el escenario el personaje que las infancias conocen de YouTube. Su parecido es innegable, por eso le propusieron ponerse en la piel de *El explorador*, con el que viene girando por el país desde 2022. “Por supuesto que el personaje tiene su toque argentino, por decirlo de alguna manera, para poder divertir a los papis y a los más chicos también, hay un estilo que tiene que ver con lo nuestro”, comenta quien con experiencia en diferentes géneros teatrales siempre había deseado hacer un infantil.

“Para mí el mayor desafío es que ese momento de fantasía, de ilusión para los peques, sea lo más creíble y vívido posible, eso es lo que a mí me interesa, que sea una experiencia”, confiesa.

Además, asegura que hay retroalimentación constante con los niños, tanto arriba como abajo del escenario. “Es un combustible de ellos que viene a mí, yo lo transmuto y se lo devuelvo, es maravilloso para mí lo que sucede durante la función. Y más aún, los mensajes que recibimos después donde nos cuentan situaciones muy especiales, como con chicos con CEA o que tienen que usar antejes”, comenta emocionado.

### ¿Una obra que recomiendes?

*Los modernos*, de Alejandro Orlando y Pedro Paiva.



## LAS AVENTURAS DEL EXPLORADOR

Diversión y aprendizaje en un viaje lleno de sorpresas y canciones populares. Dinámico y participativo. Todas las fechas en @exploradordegira.

Del 4 al 10 de julio, en localidades de la provincia de Santa Fe; del 12 al 17, provincia de Córdoba; y del 18 al 31, provincia de Buenos Aires.



## SPIDER-MAN: UN NUEVO DÍA

Han pasado cuatro años y Peter ahora es un adulto que vive solo, habiéndose borrado voluntariamente de la vida y los recuerdos de sus seres queridos. Combatiendo el crimen en una Nueva York que ya no lo conoce, se ha dedicado por completo a proteger su ciudad. Pero a medida que las exigencias se intensifican, la presión desencadena una sorprendente evolución física que amenaza su existencia.



## LA ODISEA

El legendario Homero lucha por regresar a Ítaca tras la Guerra de Troya. En su largo viaje, desafía a dioses caprichosos y supera obstáculos casi imposibles. Cada desafío pone a prueba su ingenio, valentía y resistencia. Su mayor deseo es reencontrarse con su amada Penélope y recuperar su hogar, enfrentando un destino lleno de aventuras inolvidables y lecciones de coraje.

# YOVI GUSTAVO COVA



El “Dibu” Martínez fue la primera razón por la que Gustavo Cova aceptó dirigir la película que cuenta su historia: “Es un personaje superinteresante para abordar, y la verdad es que él nos tiene un poco a todos maravillados. Emiliano es el mejor arquero del mundo en los últimos años, sin lugar a dudas. Pero más allá de lo futbolístico, él significa un montón de otras cosas dentro de la selección y para los argentinos. Eso lo hace más cautivante y maravilloso como personaje. Era imposible negarse a contar esa historia”. También quiso ser parte del proyecto porque los créditos ya incluían los nombres de Hernán Casciari y Liniers, “un combo explosivo a nivel artístico”. Y por lo interesante de trabajar en un formato poco explorado que mezcla lo documental, la ficción y la animación.

Contento por el resultado y la recepción, asegura: “No es solamente para los que les gusta mucho el fútbol, sino para todos los espectadores poder ver una historia que habla de superación, de esfuerzo y de resiliencia. Es muy emotiva”.

Gustavo no juega al fútbol y si tuviera que comparar su rol de director con algún puesto, también se ubica fuera de la cancha: “Atajamos bastantes penales durante todo el proceso de hacer una película, pero estamos más cerca del director técnico que del arquero, porque comandamos un equipo de trabajo muy grande”.

*¿Una película que recomiendes?*

*Perdí mi cuerpo, de Jérémy Clapin.*



## DIBU MARTÍNEZ: EL PIBE QUE ATAJA EL TIEMPO

Reconstruye el recorrido de Emiliano Martínez desde Mar del Plata hasta la cima del fútbol mundial. El relato combina material de archivo y testimonios con dibujos animados. Basada en el cuento de Hernán Casciari y con ilustraciones de Liniers.

Disponible en Netflix.

# Dos por el precio de uno

Este mes llega a los cines la versión con actores de *Moana*. Esta “reinterpretación” no aporta nada nuevo a la historia. ¿Es necesario volver a hacer la misma película?

Por Leo González

Cuáles son las novedades en el film de acción real de *Moana*? Dwayne Johnson, que le dio su voz a la versión original, se pone en la piel del entrañable semidiós Maui. Así hace historia marcando la primera vez que un actor de una película animada de Disney interpreta físicamente al mismo personaje en una nueva versión *live-action*. Catherine Laga'aia reemplaza a Auli'i Cravalho, quien rechazó volver a hacer de Moana para darle la oportunidad de que interpretara el personaje a otra persona de las islas del Pacífico. Y no mucho más que eso. La historia es exactamente la misma. Entonces, ¿por qué se hacen estas películas? ¿Por qué eligen contar nuevamente lo que ya hicieron magistralmente antes? Y que no fue tampoco hace mucho tiempo. De hecho, todavía no se cumplieron diez años del estreno de la original de *Moana*, lo que hace también que sea el menor lapso entre un largometraje de animación de Disney y su versión de acción real.

Esta tendencia de la compañía del ratón de rehacer clásicos animados podríamos decir que comenzó en 2010, aunque de una forma diferente. Por esos años, salieron la *Alicia en el país de las maravillas* (2010) de Tim Burton, *El aprendiz de brujo* (2010), *Maléfica* (2014), *La Cenicienta* (2015), *El libro de la selva* (2016) y *Mi amigo el dragón* (2016), que fueron reimaginadas desde una mirada propia y, hasta en algunos casos, bastante original. Por supuesto que esto enojó a muchos puristas, que también pusieron el grito en el cielo por hacer estas sacrílegas nuevas versiones. Esto no los detuvo, pero se hizo un leve ajuste: tomar esos grandes clásicos y recrearlos casi en su totalidad escena por escena. Esta enor-



La actriz Catherine Laga'aia da vida al personaje de Moana, en la nueva versión *live-action*.

me movida la comenzó *La Bella y la Bestia* (2017), que al convertirse en un éxito de taquilla les dio la excusa perfecta para continuar. Así llegaron, en algunos casos con algunos ajustes, *Aladdín* (2019), *El Rey León* (2019), *La dama y el vagabundo* (2019), *Pinocho* (2022), *Peter Pan y Wendy* (2023) y *La Sirenita* (2023). No contamos a *Mulan* (2020) y *Lilo y Stich* (2025), porque les hicieron muchos cambios. Y tampoco a *Blancanieves* (2025), que terminó siendo una aberración para no recordar.

¿Pero cuánto vale para Disney seguir profanando estos clásicos de su cartera animada? Bueno, aparentemente solo prestigio. Mientras las críticas maltratan bastante a estos films y la falta de ideas, la que menos recaudó hizo un poco más de 500 millones de dólares en taquilla. Y, en

promedio, llevan más de 8 mil millones de ganancias a nivel mundial por película.

¿Esta “moda” va a continuar? Que no les quepa la menor duda. Disney ya anunció las nuevas versiones de *Enredados*, *El jorobado de Notre Dame*, *Bambi* y *Hércules*, entre otras. Y los demás estudios de animación van a seguir su ejemplo más temprano que tarde. *Cómo entrenar a tu dragón* (2025), de DreamWorks, ya se hizo realidad y se viene la secuela.

Cada vez se apuesta menos y se va a lo seguro. Pero el público se merece que le cuenten nuevas historias que sean interesantes, refrescantes y, por sobre todas las cosas, que le devuelvan el amor por el cine. No es mucho pedir. ■

# La Página en Blanco



Usala para escribir, dibujar, expresarte. Enviala a [lectores@convivimos.com.ar](mailto:lectores@convivimos.com.ar) ¡Y participá por un libro!

¡Te leemos!

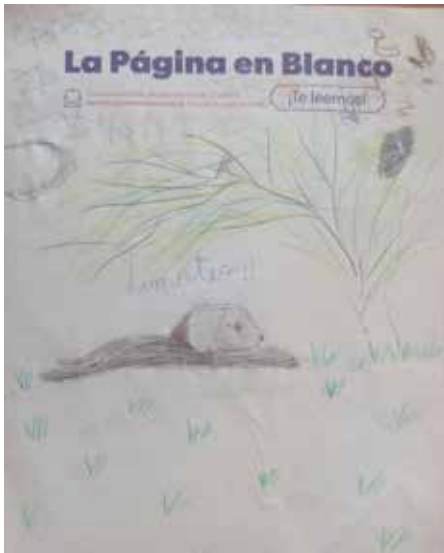
## Envianos tus datos para contactarte

Nombre y apellido \_\_\_\_\_  
Ciudad \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

El presente concurso se llevará a cabo entre el 30/06/2026 al 31/12/2026 para todas las provincias de la República Argentina. La participación en el presente concurso es sin obligación de compra. Para bases y condiciones, consultar en [www.naranjax.com](http://www.naranjax.com). Tarjeta Naranja S.A.U. es una sociedad anónima regularmente constituida en la República Argentina, CUIT 30-68537634-9, con domicilio y sede social en La Tablada 451, Córdoba, República Argentina.

# Entre todos

*Así como jugar es más divertido cuando somos varios, podemos cuidar mejor nuestra casa común si somos muchos los que nos involucramos.*



## TIMOTEO

“Este dibujo lo hicimos con mi prima Cami y mi hermano Fausti, entre los tres, un domingo en la casa de mis abuelos. Nos encanta jugar juntos”.

**Gregorio Calzzolari**  
(6 años, Córdoba)



## EL AGUA ES VIDA

“El agua es vida y debemos cuidarla entre todos”.

**Ámbar Paloma Cifuentes Lombino**  
(8 años, Mendoza)



## LA CHICA DE PELO AZUL

“Dibujo jugando y escuchando a Lali y Milo J”.

**Vera Fogliacco**  
(10 años, Córdoba)

# VIAJEROS

A menos que lo piense demasiado, he llegado a la conclusión de que todo viaje territorial tiene valor únicamente para quien lo realiza. Suena egoísta, pero es así. Un viaje no es una experiencia social ni comunitaria. Su riqueza verdadera es apreciada, valorada y resguardada por el propio viajero.

Hace poco tuve la oportunidad de viajar con uno de los mejores compañeros que podía imaginar: mi hijo mayor. Juntos fuimos protagonistas de una sucesión de eventos, descubrimientos y sorpresas que difícilmente olvidaremos. Aunque hayamos compartido las fotografías, las anécdotas o los relatos posteriores, hay una dimensión del periplo que permanece inaccesible para quien no haya estado allí.

Cada cosa que nos sorprendía la registrábamos con la cámara del celular, conscientes de que ninguna lente podría reflejar en su totalidad lo que nuestros sentidos estaban percibiendo. El brillo exacto de una escultura, el color irrepetible de una capilla milenaria, el olor de una callecita bañada por los siglos, el calor del mismo sol que alumbró varios imperios, el sonido lejano de una campana o la emoción silenciosa que nos atravesaba al contemplar determinados lugares. Todo eso quedaba inevitablemente fuera del encuadre.


Burgos, Logroño, Bilbao, San Sebastián, Viana, Galilea, Alfaro, Pamplona y el País Vasco, en una España del norte que parecía alternar memoria y belleza con una naturalidad asombrosa. Versalles, las Tullerías, la Torre Eiffel, el Louvre, el Arco del Triunfo, los Jardines de Luxemburgo,

la Biblioteca Nacional y Montmartre, en un París que no dejaba de encandilarnos. El Coliseo, la Capilla Sixtina, el Vaticano, la Fontana di Trevi, el Trastevere y el Panteón de Adriano, en una Roma exultante de historia. Y finalmente Madrid, con el Palacio Real, la Puerta de Alcalá, la Plaza Mayor, el Reina Sofía, Atocha, la Gran Vía y la Puerta del Sol, regalándonos esa cercanía cálida que parece abrazar a quien la recorre.

Lugares, espacios y rincones protagonistas de hechos decisivos en el devenir del hombre, unidos por una pincelada de magia que aumenta con el paso del tiempo y la distancia.

Quizás por eso cada viaje sea, en esencia, una aventura profundamente personal, que se acrecienta a través del diálogo y el intercambio con quienes viven en el lugar. Podemos intentar transmitir esas vivencias con las mejores palabras posibles, pero siempre habrá algo que permanecerá exclusivamente en el territorio de quien estuvo presente.

Y allí radica la mayor belleza de viajar: comprender que existen experiencias que no necesitan ser explicadas ni validadas por nadie. Cada travesía deja huellas distintas en cada persona, mezclando emociones, descubrimientos y recuerdos que surgen mientras se recorre el camino.

Al fin y al cabo, el verdadero tesoro de un buen itinerario no está en los lugares visitados, sino en la íntima transformación que ocurre mientras se los atraviesa. Y eso constituye una experiencia única, irrepetible y silenciosamente valiosa, que se disfruta por completo más allá del destino elegido. 

**“CADA  
TRAVESÍA  
DEJA  
HUELLAS  
DISTINTAS  
EN CADA  
PERSONA”.**

**FERNANDO MEDEOT**

Facebook: Fernando Medeot



# NaranjaX

Por ser suscriptor de CONVIVIMOS tenés:  
**acceso ilimitado a Clarin.com**  
**y beneficios 365, como:**



15%



Hasta

20%



Hasta

20%



+1.000 beneficios

Supermercados

Cines

Combustible

Indumentaria

Gastronomía

Conocé más  
beneficios en  
[365.Clarin.com](http://365.Clarin.com)

365

BENEFICIO VÁLIDO PARA TODOS LOS SOCIOS 365 QUE PRESENTEN SU TARJETA Y UN DOCUMENTO QUE ACREDITE IDENTIDAD EN CADA UNA DE LAS MARCAS/COMERCIOS MENCIONADOS, O BIEN, PARA AQUELLOS QUE REALICEN SUS COMPRAS EN LAS TIENDAS ONLINE, DESCARGANDO PREVIAMENTE UN CÓDIGO COUPON, O VALIDANDO SU CREDENCIAL DIRECTAMENTE EN EL ECOMMERCE DE LA MARCA ELEGIDA. BENEFICIOS GENERALES: VER TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CADA FICHA DE BENEFICIO RESPECTIVAMENTE, VISITANDO LA WEB EN [WWW.365.CLARIN.COM](http://WWW.365.CLARIN.COM). SUJETO A DISPONIBILIDAD Y A LO DISPUESTO POR LA LEGISLACIÓN VIGENTE. NO SE SUPERPONE CON OTROS BENEFICIOS O PROMOCIONES EN LOS QUE INTERVIENE OTRA MARCA O PROGRAMA, PUDIENDO ESTAR SUJETO A FUTURAS MODIFICACIONES. DEBERÁS INFORMAR EL USO DEL BENEFICIO ANTES DE SOLICITAR LA FACTURA O SERVICIO. CLARIN NO TIENE NINGUNA RESPONSABILIDAD EN RELACIÓN A LOS PRODUCTOS QUE SE ADQUIERAN, SIENDO EL COMERCIO EL ÚNICO RESPONSABLE POR TALES CUESTIONES. PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTAR EN [WWW.365.COM.AR/REGLAMENTO](http://WWW.365.COM.AR/REGLAMENTO) O AL GRUPO 0800.333.0365. ARTE GRÁFICO EDITORIAL ARGENTINO S.A. CUIT 30-50002415-2, PIEDRAS 1743, CP 1440, CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES.

# ARMAS Y PUENTES

Hay palabras que acarician. Otras acompañan, explican, consuelan o celebran. Y hay palabras que muerden.

Los insultos existen en todas las lenguas. Cambian de forma y de moda, pero parecen tan antiguos como la necesidad humana de hablar. Allí donde hubo conversación, hubo también descalificación. Quizás porque el lenguaje no solo sirve para comunicar lo que pensamos, sino también para marcar distancias, expresar enojo o disputar poder.

La palabra “insulto” proviene del latín *insultare*, que significaba “saltar contra alguien”, “abalanzarse”. La imagen es reveladora: insultar es lanzarse verbalmente sobre otra persona. No hay golpes ni heridas visibles, pero sí agresión.

No resulta extraño que muchas culturas hayan relacionado las palabras con acciones físicas. Mucho antes de que existieran las redes sociales, ya se comprendía que una palabra podía dañar el honor, alterar vínculos y desencadenar conflictos reales.

Los lingüistas saben que las palabras no son simples etiquetas pegadas sobre la realidad. Tienen efectos. Construyen vínculos, generan emociones y moldean la forma en que percibimos a los demás. El filósofo británico J. L. Austin explicó que al hablar no solo describimos el mundo: también hacemos cosas con palabras. Prometemos, agradecemos, ordenamos, perdonamos. Y también humillamos.

Los insultos son una prueba contundente de ese poder. Basta recordar algunos que hoy consideramos inaceptables y que durante décadas


circularon con absoluta naturalidad. Muchas expresiones ofensivas nacieron para ridiculizar a determinados grupos sociales, nacionalidades, religiones o características físicas. Lo que cambia con el tiempo no es solamente el vocabulario: cambia nuestra sensibilidad frente al daño que esas palabras pueden causar.

La historia demuestra, además, que los insultos rara vez aparecen solos. Suelen prosperar en épocas de polarización. Cuando una sociedad deja de ver personas y empieza a ver enemigos, el lenguaje se endurece. Las palabras se vuelven trincheras. Primero llegan las etiquetas. Después, las caricaturas. Finalmente, la deshumanización.

La filóloga española Irene Vallejo ha advertido sobre este fenómeno al señalar que el odio encuentra en las palabras una de sus herramientas más eficaces. No es casual. Antes de cualquier agresión física suele existir una agresión verbal previa. Como si el lenguaje preparara el terreno.

Sin embargo, el mismo instrumento que puede herir también puede reparar. Con las palabras pedimos disculpas, reconocemos errores y tendemos puentes. Si insultar es lanzarse contra alguien, dialogar implica acercarse.

Quizás por eso conviene prestar atención a nuestro vocabulario cotidiano. Cada vez que hablamos, elegimos nuestras palabras. Esa selección nunca es inocente. En ella se refleja nuestra manera de mirar el mundo y de relacionarnos con los demás.

Las palabras no tienen dientes. Pero a veces dejan marcas. Y otras veces, afortunadamente, ayudan a cicatrizarlas. 

**“LAS  
PALABRAS  
NO TIENEN  
DIENTES. PERO  
A VECES DEJAN  
MARCAS”.**

**AGUSTINA BOLDRINI**

LinkedIn: Agustina Boldrini



# NaranjaX

## Pedí las mejores revistas infantiles y recibilas en tu casa



Escanea el QR  
y suscribite



# USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Basta de titubear. El uso excesivo de dispositivos electrónicos está causando estragos en niños y adolescentes.

Sin diferencias regionales ni sociales, todos parecen caer en la trampa de una industria que, de manera premeditada, diseña algoritmos adictivos que perturban cada ámbito familiar y educativo.

Los datos impactan. La edad promedio en la que chicos y chicas reciben su teléfono propio es de 9,6 años; es decir que desde cuarto grado comienzan a conectarse, a aislarse y, muchos, a enfermar.

El tiempo promedio de pantalla supera largamente las cuatro horas diarias (840 horas al mes), con picos durante fines de semana y feriados. En vacaciones el promedio suele exceder las diez horas diarias.

Pero más allá del tiempo, importan los contenidos. Numerosos informes nacionales coinciden en la lista de plataformas que abordan: TikTok, YouTube, Instagram y distintos juegos, la mayoría de los cuales no apela a la imaginación ni a la creatividad.

El resultado es previsible: diseño premeditado y tiempo y contenidos excesivos conducen, antes o después, a la adicción.

Esta palabra no es azarosa; una adicción se define por criterios reconocibles:

-Una fuerte dependencia, tanto emocional como física. En lo diario, la dependencia se traduce en diversas formas de ansiedad cuando se

les demanda atención y ellos/as solo esperan volver a conectarse.

-Tolerancia, que en este contexto significa aumento de la dosis. Al igual que el consumo adictivo de tabaco, alcohol o drogas ilícitas, siempre piden más.

-Abstinencia. Crisis en forma de berrinches y protestas descontroladas al quedarse sin señal. Es habitual observar que, cuando alguien intenta retirar una *tablet* o

tegias probadas.

Un buen inicio es definir zonas libres de tecnología. La salud mejora cuando los chicos no utilizan dispositivos en la cama, durante las comidas, en clase o durante prácticas recreativas al aire libre. Cada territorio demandará una batalla, pero indispensable para lograr el objetivo.

Prácticas sencillas son reducir la intensidad de la luz y el brillo en las pantallas, desactivar alertas no esenciales y no usar el teléfono como despertador para no iniciar el día zambullido en las redes.

En la actualidad prosperan proyectos institucionales sobre la regulación del uso de dispositivos durante las primeras dos décadas de la vida, mientras que la política privada dependerá de cada familia, sin miedo al enojo o a los estallidos emocionales de quienes se sentirán despojados.

Porque lo que está en juego no son solo los síntomas actuales como dispersión, trastornos del humor, pérdida de hábitos esenciales (para alimentarse y para dormir) y capacidad de socializar cara a cara. Peligra lo que conocemos como infancia y adolescencia como territorios fértiles para el crecimiento en libertad y una natural maduración cognitiva.

Para alcanzar todo esto, y que se interprete como gesto de amor y protección, es indispensable *estar*.

¿Y qué es la maternidad/paternidad sino justamente eso? ▣

## “EL USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS ESTÁ CAUSANDO ESTRAGOS”.

un teléfono a un niño pequeño, la experiencia se asemeja a una amputación.

-Negación a ser adicto.

### QUÉ HACER

Si los adultos –la mayoría de los cuales comparte algún criterio adictivo– deciden actuar, existen estra-

ENRIQUE ORSCHANSKI

orschanski@gmail.com



**FELIPE PIGNA**  
elhistoriador.com.ar



# GABINO EZEIZA

Buenos Aires, 1858. En las calles empedradas de San Telmo, entre conventillos y candombes, nació Gabino Ezeiza. Descendiente de esclavos, su infancia transcurrió en el barrio “El Mondongo”, donde la comunidad afro porteña mantenía viva su música y sus rituales traídos de Angola, Mozambique y otras naciones africanas que pese al látigo y la opresión siguieron sonando en las callejuelas del barrio como un símbolo de identidad y rebeldía. El niño escuchaba las guitarras en las esquinas y los rezos en las casas bajas.

A los quince años, un vecino del barrio le hace un regalo que le cambiará la vida: una guitarra. El joven Gabino, de mirada intensa y sonrisa franca, aprende de Pancho Luna, payador afro porteño, el arte de improvisar. Allí comienza a forjarse la leyenda.

Gabino, joven aún, se sienta en un banco de madera. La guitarra descansa en su pierna. Alguien lo desafía con una décima. Él sonríe, toma aire y responde: “Si el canto nace del alma, no hay cadena que lo frene; la voz del pueblo sostiene su libertad y su calma”.

En 1876 publica sus primeros versos en el periódico *La Juventud*. Pero su destino no estaba en las páginas impresas, sino en el aire vibrante de las décimas improvisadas.

La guitarra se convierte en su espada, y la payada en su campo de batalla. Gabino introduce la milonga en la payada, dándole un ritmo nuevo, más ágil, más cercano al pulso popular: “Yo canto para comer, aunque el aplauso me halaga, pero el pan de mis cachorros con aplausos no se paga”.

El Teatro Artigas está colmado. Frente a él, Juan de Nava, el payador oriental. La tensión se palpa. Gabino, vestido con saco oscuro, toma la guitarra y lanza su décima:



Ilustración: Pini Arpino

“Paysandú heroico, tu nombre resuena, como un himno eterno que el pueblo sostiene”.

El público estalla. La improvisación se convierte en epopeya. Esa noche, Gabino se consagra y el 23 de julio queda marcado como el Día del Payador.

No fue solo cantor, fue también un comprometido militante de la Unión Cívica Radical, acompañando a Hipólito Yrigoyen. En actos políticos, su voz se mezclaba con la multitud. Gardel y Razzano lo escucharon en esos mítines, aprendiendo de su estilo.

Su presencia era también un acto de resistencia: un afro argentino que se erigía como figura nacional en un país que intentaba invisibilizar a su comunidad.

En 1916, durante el Centenario de la Independencia, se tomó su última fotografía en Justiniano Posse, Córdoba. Ese mismo año, el 12 de octubre, murió a los 58 años en Buenos Aires, el mismo día en que Yrigoyen

asumía la presidencia.

Se fue de este mundo en su humilde casa del barrio de Flores, en la calle Azul 92, y sus restos fueron inhumados en el cementerio de ese popular barrio del oeste.

El día de su muerte, Gardel y Razzano cantaron *Heroico Paysandú* en su honor. La tradición oral se convierte en memoria viva. Gabino Ezeiza permanece como símbolo de un país que canta sus luchas en décimas y milongas.

Su partida coincidió con el inicio de una nueva etapa política, como si su vida hubiera estado ligada al pulso de la nación.

Gabino Ezeiza fue más que un payador: fue la voz negra del pueblo, el poeta improvisador que convirtió la guitarra en tribuna y la décima en bandera. Su figura recuerda que la cultura argentina se forjó también desde la raíz afro, desde los conventillos de San Telmo hasta los teatros de Montevideo. ■

# UN TECHO, UNA CARRERA, UN FUTURO

*Con residencias gratuitas y acompañamiento integral, la Fundación Sí ayuda a cientos de jóvenes de todo el país a acceder a estudios superiores y construir un futuro distinto.*

POR VIVIANA LORENTE

**E**n Córdoba el frío se hace sentir, y Ezequiel Funes lo sabe bien: aparece abrigado mientras recorre una de las residencias universitarias de la Fundación Sí. Es uno de los tres mil voluntarios que integran esta organización presente en casi todas las provincias argentinas y en la ciudad de Buenos Aires, cuyo objetivo es acompañar a los sectores más desfavorecidos del país.

Actualmente, la fundación impulsa proyectos vinculados con educación, recorridos nocturnos, desarrollo y participación comunitaria y asistencia frente a catástrofes naturales.

Ezequiel comenzó a colaborar hace seis años. “Me enteré por un amigo que había leído una nota en un diario de Córdoba y me pareció una idea genial”, recuerda.

Uno de los programas más importantes es el de las residencias universitarias, destinado a jóvenes de zonas rurales o de otras provincias que deseen cursar estudios superiores. Una de las condiciones innegociables es que el lugar de estudio pertenezca al sistema público, porque de otra manera resulta imposible de afrontar económicamente.

En Córdoba funcionan dos residencias coordinadas por Ezequiel junto a otros voluntarios. En una viven 38 jóvenes y en la otra, 28. Allí, chicos y chicas se encargan de la limpieza, el orden y las tareas cotidianas. Además de estudiar, aprenden a convivir, organizarse, administrar alimentos y cocinar.

“Uno llega y se da cuenta de que no todos pensamos de la misma manera, no todos tenemos la misma crianza ni el mismo contexto cultural, entonces van chocando esas cosas, pero con el tiempo se van arreglando”, le cuenta Jonathan Aguirre a *Convivimos* al recordar lo más difícil de dejar su Formosa natal para instalarse en Córdoba.

Jonathan cursa tercer año de Psicología. Llegó a la provincia porque se abrió una vacante en una de las residencias. Supo de la posibilidad gracias a su mamá, que trabaja en el comedor de una escuela secundaria y conoció el proyecto por medio de una profesora.

Hace tres años dejó atrás El Colorado, una localidad formoseña de poco más de 18 mil habitantes, ubicada a 150 kilómetros de la capital provincial. “Fue difícil adaptarme, estar lejos de mi familia y de mi provincia”, admite.

La historia de Damaris Luna tiene otro recorrido. Llegó desde La Puerta,

una pequeña localidad del departamento Río Primero, en Córdoba, para estudiar el Profesorado de Teatro en la Facultad de Artes de la Universidad Nacional de Córdoba. Si todo sale como espera, el próximo año se recibirá. “Estoy muy emocionada porque arranco mis prácticas en un colegio primario. Y es muy hermoso, porque siento que estoy haciendo lo que me gusta”, expresa con entusiasmo.

En su caso, la experiencia con la fundación tiene antecedentes familiares: dos de sus siete hermanos también lograron graduarse gracias al acompañamiento de la organización.

Para Damaris, la residencia significa mucho más que un techo. Allí también dan apoyo académico y acompañamiento psicológico si es necesario. La fundación no solo brinda recursos materiales, sino que construye vínculos, acompaña trayectorias y se convierte en una red afectiva fundamental para los jóvenes.

## EL PROYECTO

Las residencias universitarias nacieron hace más de una década para ofrecer alojamiento gratuito a estudiantes, pero también alimentos, clases de apoyo y asistencia integral, sea



Estudiantes y voluntarios de las residencias de Córdoba. / Foto: Fundación Sí.

**"Soy la primera generación de estudiantes universitarios de mi familia".  
Florencia Pereyra**

médica, psicológica o psicopedagógica. Todas las áreas de trabajo están atendidas por personas voluntarias.

Hoy existen 27 residencias en distintos puntos del país donde viven 756 jóvenes. Además, la iniciativa contempla el acompañamiento a estudiantes externos: personas que ya cuentan con un lugar donde vivir, pero necesitan ayuda material para sostener sus estudios. Actualmente, la fundación acompaña a 163 jóvenes bajo esta modalidad.

Cada año se habilitan alrededor de 300 cupos para estudiar. "Una de las pocas condiciones que tenemos es que las universidades tienen que ser públicas y gratuitas", explica Ezequiel. De otro modo, cientos de jóvenes quedarían excluidos de la posibilidad de acceder a la educación superior.

Pueden postularse jóvenes que hayan terminado el secundario –o estén por hacerlo–, sean menores de 25 años y acrediten no contar con recursos económicos suficientes para alquilar.


La inscripción para 2026 permanecerá abierta hasta el 31 de julio. Los requisitos y detalles para aplicar se encuentran en el sitio web de la fundación. Además, cualquier persona

puede colaborar mediante donaciones para seguir acompañando a jóvenes de todo el país.

### **CUMPLIR SUEÑOS**

Florencia Pereyra también está haciendo realidad un sueño propio y familiar. "Soy la primera generación de estudiantes universitarios de mi familia. Para mí es un orgullo y una responsabilidad muy grande", dice con emoción.

Oriunda de Traslasierra, creció en Bajo de Corrales, un paraje cordobés de apenas cien habitantes. Este año terminará la Licenciatura en Trabajo Social y se sumará a la lista de egresados que ya superan los 150 desde que inició este proyecto.

Y aunque Florencia todavía no tiene definido qué hará después de recibirse, tiene una certeza: quiere devolver parte de lo que recibió. Como Damaris y Jonathan, su deseo es convertirse en voluntaria y ayudar a otros jóvenes a acceder a las mismas oportunidades que cambiaron su vida y le permitieron perseguir sus sueños. 

### **CÓMO COMUNICARSE:**

Fundación Sí: [fundacionsi.org.ar](http://fundacionsi.org.ar)

# El Mundial en el celu

Las mejores aplicaciones para seguir los últimos tramos del Mundial cuando se está fuera de casa y lejos de un televisor. Opciones gratuitas y pagas.

Por Ariel Hendler

**E**l Mundial de Fútbol 2026, hoy en tiempo de definiciones, genera una expectativa cada vez mayor. Por eso, también son cada vez más útiles y necesarias las aplicaciones para el *smartphone* que permiten ver los partidos definitivos del certamen cuando no estamos en casa ni tenemos un televisor cerca donde mirarlos, como suele ocurrir. Además, claro, de enterarnos de todas las novedades a cada instante. De hecho, una buena estrategia consiste en combinar dos tipos de *apps*: las de *streaming*, para mirar los partidos, y las de noticias, con las novedades en tiempo real cuando la pelota no está rodando en el verde césped.

En el rubro *streaming*, para encontrar aplicaciones que permiten ver todos los encuentros que uno quiera hay que llevar a cabo algunas búsquedas. En principio, está a disposición y en forma gratuita la aplicación oficial de la TV Pública argentina para ver desde el celu toda su programación, incluidos obviamente los partidos que transmite: solo hay que descargarla o entrar a su canal de YouTube. A su vez, la *app* Mi Telefe, del canal homónimo de televisión abierta, ofrece en directo y gratis las semifinales y la final.

Por otra parte, existen diversas aplicaciones de pago para ver en directo y con una excelente calidad de imagen y sonido todos los partidos que quedan por jugarse. Una de ellas es la española DAZN, que incluye partidos en directo y también los repite en cualquier momento para quien no pudo verlos. Otra opción es Peacock, del grupo mexicano Telemundo Deportes, que transmite en vivo todos los partidos en su *app* gratuita solo para Estados Unidos, donde los latinos miran el *soccer* (así llaman allá a nuestro

fútbol) y mediante un pago en el resto del mundo, la Argentina incluida.

A su vez, la *app* de ESPN, el canal de deportes de Walt Disney Co., permite ver partidos en directo solo a quienes paguen su plan Premium, mientras que sin él se puede acceder a compactos, estadísticas y alertas de información en tiempo real. Es, quizás, la *app* que más se acerca a la experiencia integral de ver los partidos y acceder a análisis e información periódica a la vez.

Por último, FIFA+, *app* oficial de la entidad organizadora del Mundial, ofrece partidos en diferido y resúmenes muy generosos en extensión para quienes cumplan con el requisito de registrarse. Además, tiene disponible su archivo de encuentros en mundiales anteriores y de documentales con las proezas de Maradona, Pelé y otras glorias del fútbol. Como para tener un buen programa incluso los días sin partidos. **■**

## GOLES Y NOTICIAS AL INSTANTE

Las *apps* especializadas en información en tiempo real sobre el Mundial son una buena compañía para calmar la ansiedad entre un partido y otro. Es el caso de FotMob, que se limita a brindar alertas instantáneas de goles, y Fútbol Mundial 2026, diseñada especialmente para el torneo, que, además de notificar todos los goles, indica en qué canal de televisión abierta o de pago es posible verlos. A su vez, World Football Match 2026, que durante todo el año ofrece partidos de las ligas más importantes, ahora permite seguir a las selecciones que cada uno desee y recibir alertas personalizadas con novedades.



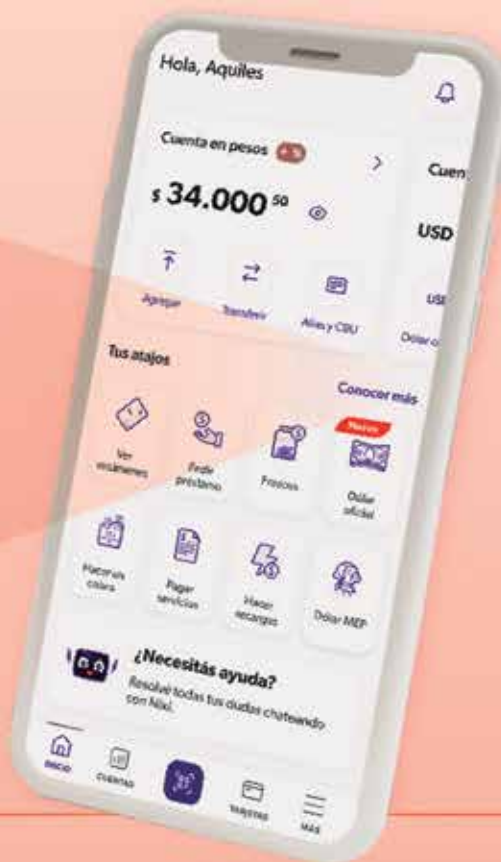
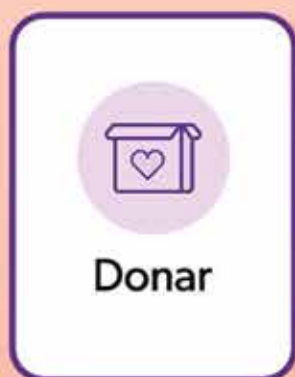
Foto: iStock.

# ¡Nuevo botón para Donar desde la app!

Ahora es mucho más simple sumarte a causas solidarias:

- 1 Vas a la sección **Conocer Más** en la app.
- 2 Tocás el botón **Donar**.
- 3 Elegís la **organización** a la que querés ayudar.
- 4 Seleccionás un **monto**, y confirmás.

¡Duplicamos tu aporte a Bancos de Alimentos Argentina!



ELIZABETH MORRIS

# "SOMOS PERSONAS, NO MÁQUINAS"

*La cantautora chilena sigue presentando Lo sencillo y lo sutil, un disco con el que intenta correrse de los planteos del mainstream actual.*

POR DAI GARCÍA CUETO

**E**lizabeth Morris nació en Chile, pero creció en Alemania por el exilio forzado de sus padres durante la dictadura de Pinochet. A miles de kilómetros de su país, podía conocerlo a través de las canciones que su papá y mamá recordaban. Hoy, dedicada a la música, la apena que se haya perdido parte de ese ritual social de compartir temas musicales.

“En la Argentina se mantiene todavía esa comunión, de estar tocando y guitarreando, pero acá se ha ido perdiendo mucho, por lo menos en esta gigantesca ciudad que es Santiago de Chile”, dice la cantautora por video-llamada.

Trajo al país su último disco, *Lo sencillo y lo sutil*, y regresó contenta por el intercambio con el público argentino. “Tienen una escucha muy atenta y muy compenetrada, que no es tan común. Hay una conexión muy profunda con las canciones y una comprensión no solo de lo musical, sino también de las letras”, cuenta una de las voces más destacadas de la canción de raíz latinoamericana contemporánea. Es el sexto álbum de una carrera solista que comenzó en la década del 2000 y que tuvo hitos como el primer lugar en la categoría Folklore del Festival de Viña del Mar, en dos ocasiones, en 2006 y en 2015.

Antes de conocer la Argentina, sus composiciones habían cruzado la Cordillera con versiones de artistas

locales, entre ellos la de Pedro Aznar que popularizó *Décimas*. Además, la han interpretado referentes de la escena latinoamericana, como Eva Ayllón. “Es bien emocionante ver cómo las canciones van expandiéndose en el territorio y siempre me maravilla ir encontrando nuevas versiones”, confiesa la también multiinstrumentista y arregladora.

*En un momento de la escena muy atravesada por la tecnología y la velocidad, entre otros aspectos, tu apuesta es a lo íntimo y orgánico, ¿por qué?*

Hace falta salir de esa lógica, es muy necesario, porque estamos en un momento bastante crítico en términos de cantidad de información y también de homogeneización en la música. O sea, como que todo tiene que tener una manera comercial de sonar, todo se produce con una velocidad rapidísima y con unos cánones que muchas veces imponen las plataformas digitales, estar permanentemente produciendo y lanzando, y lanzando. Y así se pierde lo más fundamental y la riqueza de la música, que es que tiene que formar parte de tu proceso de vida natural, somos personas, no máquinas. Me gusta mostrar que a la música la puedes hacer con lo mínimo, mientras la canción sea honesta y esté bien escrita, vale.

*¿En lo sonoro también es “sencillo”?*

Sí, me concentré en que la parte de la producción



Foto: Gentileza Eli Morris.

de audio también fuera bien sencilla, que haya menos, muy poco procesado. Así que terminé haciendo la mezcla yo misma, no por despreciar el trabajo de algún sonidista profesional, sino porque, al ser una cosa subjetiva, necesitaba que estuviera plasmado lo que yo imagino, lo que siento en mi guitarra, en mi cuatro, en mi charango, que son los instrumentos que yo toqué. Entonces eso estaba dentro de mi cerebro, y para reproducirlo al final lo hice yo también, como tratando de que suene sin nada extraño, que se note lo menos posible que hay una distancia entre ese parlante y la persona que grabó, que tocó; que suene lo más limpio posible al oyente.

***Contabas lo de tu relación con la música durante el exilio, ¿en esta época, se ha perdido esa forma de transmisión?***

Hay una generación que no ha tenido el privilegio de vivir la música como nosotros la vivimos. Se ha ido

## CAFÉ CON VIOLETA

“Me gusta mucho el café, sobre todo cortado con un poco de leche”, cuenta la artista chilena, y confiesa que no toma mate.

Considera que de todas las canciones de *Lo sencillo y lo sutil*, las más escuchadas por el público argentino serán “Hojita de coca” —“porque tiene un mensaje muy simple, pero muy profundo a la vez”— y “Violeta” —un homenaje a Violeta Parra—. “En general es un misterio eso, hasta que nos ruedan las canciones un rato”, comenta desde su casa en Santiago de Chile. Confiesa que se siente privilegiada porque entre tanto cemento, algo de verde se ve por su ventana.


ta verlo nomás. Entonces la idea es esa, necesitamos darnos el tiempo para detenernos y para observar y sentir las fragancias, el aroma de una flor. La velocidad nos atrapa, estamos metidos de repente en una vorágine absurda, y no nos damos cuenta de que lo tenemos todo al final. Hace poco alguien me decía que a veces lo sencillo no necesariamente significa fácil. Y es interesante porque también lo sencillo es muy profundo a la vez. Tiene que ver con la belleza de la naturaleza, saber escuchar, saber observar. ☐

perdiendo mucho ese ritual. No está dentro del cotidiano el compartir canciones, el juntarse a cantar, y eso es triste y una tremenda pérdida. Es una actividad hermosa y necesaria, porque transmite justamente la historia no solo de la música.

***¿Qué dirías que aún se conserva sencillo y sutil en el mundo?***

Más que nada tiene que ver con nuestro prisma para ver las cosas, porque lo sencillo y lo sutil está presente en todos lados y muchas veces nos cues-





# JUAN GIL NAVARRO

# "ME SIENTO UN OUTSIDER DE LO QUE SE LLAMA FARÁNDULA".

*Luego de un largo recorrido vital y profesional, consiguió vivir en un lugar como el que siempre soñó. "Uno inevitablemente trabaja como vive", reconoce. Hoy, asegura, lo hace todo de forma más genuina y libre.*

POR JUAN MARTÍNEZ  
FOTOS ALEJANDRA LÓPEZ

**E**l ajetreo de la ciudad, el bullicio de los eventos, tanta gente moviéndose junta, rápido, aunque no siempre sepa hacia qué lugar, son efectos secundarios de hacer lo que en realidad lo apasiona de su vida y su trabajo. Juan Gil Navarro elige resguardarse en una burbuja propia, porosa, donde ingresan información e influencias, pero que lo mantiene a una distancia prudente, desde la cual observa, respira y junta energías y data para sumergirse de nuevo en textos, personajes y proyectos que lo ponen de nuevo en escena, con los reflectores apuntándole de frente.

Autopercibido como un *outsider*, entra y sale del foco de atención sin demasiado interés por lo que rodea a su profesión, y elige abrazar su naturaleza solitaria tanto en el trabajo como en la vida: desde hace un año, formó su hogar a unos cuantos kilómetros de la ciudad de Buenos Aires, en un punto equidistante que le permite acercarse para filmar o hacer funciones teatrales y, a la vez, es lo suficientemente lejos como para, finalmente, atender las ganas de rodearse de campo que siente desde niño: “Necesito un tiempo fuera del tiempo”, confiesa, y se refiere tanto a los momentos de contemplación de su amplio jardín como al proceso de construcción de *Misery*, la obra basada en la novela de Stephen King que protagoniza junto a Julia Calvo. “Esto es suspenso, con elementos de comedia y de drama, o de tragedia, pero con una partitura distinta. Hay información superinteresante en los silencios, hay pausas que elijo exten-

der para que haya una incomodidad, que el público tenga que pasar por esa experiencia. Que se vayan a comer una pizza después, pero con la marca de los dedos en la cara, que sea algo perturbador. La gente hace un enorme esfuerzo para garpar una entrada de teatro, y la forma de hacer que eso valga no es dándole solamente lo que quiere, sino que hay que ofrecerle algo inesperado, novedoso. Yo trabajo para espectadores, no consumidores”, declara.

#### ¿Cómo es eso?

El consumidor paga por algo concreto y lo exige, como pasó hace unos meses en un recital de Fito Páez. El espectador va a ver a un artista sabiendo que puede haber cosas que le gusten y otras que no tanto, porque forma parte de la propuesta. Hay una tendencia ante la que no quiero claudicar.

#### ¿Sentís que el entorno donde vivís modifica al actor que sos?

Me da otra mirada, sí. Me acuerdo de cuando hacíamos *Rey Lear* con Alfredo Alcón. En la obra hay un bufón al lado que le dice la verdad y, en un momento, suelta: “Tu problema es que te pusiste viejo antes de ponerte sabio”. Yo escuchaba eso todas las noches y pensaba cómo alcanza uno la sabiduría, y qué es. Siento que es un coeficiente compuesto de muchas cosas y, en la búsqueda de ella, está para mí el tener más relación con la naturaleza. No es que ande abrazando árboles ni que sea San Francisco de Asís con los animales, sino que se trata de otra cosa: tener otro tiempo para mirar las nubes, sentir

el silencio, escuchar los pájaros a la mañana, dejar que me pegue el sol, el olor del pasto o de la tormenta que se viene. Te cambia la cabeza. Me hace despejar lo que es superfluo para ver qué es lo que necesito. Y me doy cuenta de que, cada vez, necesito menos cosas.

#### *Siempre viviste en la ciudad, ¿por qué conectaste tanto con el campo?*

Me pasa desde chico. Tenía un amigo, que ahora es ingeniero agrónomo, cuyo padre era bioquímico y nos llevaba al campo en Pilar, cuando no era lo que es ahora. Nos levantábamos a las seis de la mañana, agarrábamos el tractor y movíamos cosas de un lugar a otro, ordeñábamos vacas... Me acuerdo, sobre todo, de la salida rasante de la luz en las mañanas de invierno. El director Terrence Malick trabaja mucho con ese tipo de luz, por ejemplo. Los domingos no quería volver a la ciudad, me deprimía eso. Años más tarde, mi viejo tuvo una casa en la costa, desde donde me llamaba y me relataba sobre los pájaros que había. Ahora veo los pájaros y me acuerdo de él. A mi vieja le gusta mucho la botánica. Es un universo mucho más afín y más amable con lo que me hace bien. Después, suelo estar con más ganas de conectarme con analizar las palabras, sugerir cosas que no están. Necesito distancia con las cosas y esa perspectiva, que es un poco lo que siento que también me pasa con el oficio. No me considero tan del medio, me gusta tener un pie adentro y uno afuera, no pertenecer del todo al colectivo. A mí lo que me gusta de actuar es rajarme de lo que soy y jugar con la fantasía.



## TRANSMISIÓN

A través de la pantalla, lo que llega puede ser mucho más de lo que en apariencia se ve. A Juan le sucedió que, siempre, sintió una conexión con artistas que luego descubrió similares a su forma de pensar: “Veía a Harrison Ford, Robert Redford, Paul Newman, Steve McQueen, Alfredo Alcón, Jorge Marrale, Miguel Ángel Solá o, más aquí en el tiempo, George Clooney, y me llegaba una información que me hacía bien. Quería ser como estos tipos, me parecía fantástico lo que hacían. Después los escuché hablar del oficio y la vida, y sus enfoques me interesan. Me transmitieron algo a través de un personaje, una imagen. Ojalá me pase, ojalá alguien tenga ganas de ser actor porque yo transmití algo así”, desea.

***A tu trabajo lo rodean muchas cosas...***

Sí, pero comulgo muy poco con lo que lo rodea. Hay mucho esnobismo, mucha superficialidad. Conozco mucha gente que quiero mucho, pero actores amigos solo tengo dos, Esteban Pérez y Mariano Bertolini. Me siento un *outsider* de lo que se llama “farándula”.

***Además de esas estructuras del star system, existe la expectativa del público. Hacer un éxito no solo tiene cosas positivas, sino que también puede representar una carga. Hace más de veinte años fuiste parte de Floricienta, un universo que recientemente volvió a cobrar actualidad, y hay quienes siguen reclamando tu presencia en él...***

Sí, la tele era un medio enormemente masivo y yo he tenido el privilegio de hacer esto, que fue muy popular y me acercó a un montón de gente. Sería un desagradecido si no entendiera también que, gracias a eso, muchos tienen ganas de abrir la billetera y pagar una entrada para ir al teatro o al cine a ver algo en lo que trabajo. Pero, desde el principio, entendí que un año de eso estaba bien para mí. Después, se tejieron un montón de cosas, hubo gente que salió a decir que no tuve continuidad por la plata, y te aseguro que por eso no fue. Simplemente quería hacer otra cosa. Como decía Cerati: “No es soberbia, es amor. Poder decir adiós es crecer”. ¿Por qué voy a vivir mi vida según la decisión de alguien que me quiere ver solo en una cuestión? ¿Por qué tengo que cargar la culpa de que si hago otra cosa, estoy traicionando la expectativa? Trabajar para espectadores, y no para consumidores, te da una cierta libertad. Hay gente que lo compra y otra gente que se pregunta quién me creo que soy. Me costó mucho tiempo, años de terapia, quitarme la culpa de no satisfacer a los demás.

***¿Hizo mella este reclamo en vos?***

Un poco. Fue, más que nada, por otros reclamos de mi vida personal, que después llevé a mi trabajo porque uno inevitablemente trabaja como vive. Empecé a entender que, si daba todo el tiempo lo que el otro esperaba, no solamente dejaba de hacer lo que yo quería, sino que me dolía el cuerpo, me enfermaba, me enojaba, andaba con cara de culo... Por ahí, llegó el momento de decir que puedo hacer hasta acá.

***Además de actuar, escribís y desarrollaste una serie que hace años estás presentando en productoras, ¿no?***

Sí, es una miniserie que se llama *Cerca de la revolución*. Mi papá era corresponsal de DyN (la agencia Diarios y Noticias), en el Congreso, yo lo acompañé mucho a su trabajo y vi a personajes que, supuestamente, debían ayudar a la gente a vivir mejor. Por eso, hace mucho quiero hacer algo sobre el periodismo y la política. La he paseado por todos lados, he ido a España a venderla, la presenté acá en un par de lugares, pero no pasa nada. Las cosas que a mí me gustan caminan por otro lado, no conectan con lo que se quiere producir, aparentemente. ¿Lo mío es pretencioso? Sí, ¿y por qué debería ser conformista? Yo he visto ficciones maravillosas cuando era chico, me he formado viendo desde novelas con escenas fantásticas hasta [Alejandro] Doria con los especiales de *Atreverse*. Hay una escena muy vieja, de *Buscavidas*, con Patricio Contreras y Luis Brandoni, que recuerdo mucho: uno se ponía en pedo en las escalinatas de la Facultad de Derecho y discutía con la Justicia, lloraba, gritaba, mientras seguía tomando. Yo era pibe, miraba eso y me parecía bárbaro. Algunos dicen ahora, ante cada propuesta, que la gente no lo va a entender. ¿Cuándo se volvió costumbre pensar que la gente es idiota?





## “TRABAJAR PARA ESPECTADORES, Y NO PARA CONSUMIDORES, TE DA UNA CIERTA LIBERTAD”.


*Sos ambicioso, pero no en el aspecto material...*

No, soy ambicioso en levantar la vara de las cosas, porque estoy seguro de que se puede y que siempre habrá alguien que lo va a festejar. Yo crecí mirando los domingos a la noche a Tato Bores haciendo humor político. No tenía una edad para entenderlo y, sin embargo, lo disfrutaba. No venía de una familia de intelectuales para entender el chiste político, pero ese tipo de humor era lo suficientemente inteligente como para que me dejara algo de todos modos.

*¿Tu búsqueda es que el arte sea algo que inquiete y no solo un entretenimiento?*

Tiene que ser una situación incómoda, sí. Tiene que ser raro, que te lleve a plantearte preguntas. A mí me divierte eso, que alguien me corra la alfombra. Estás muy seguro de algunas cosas y, después de ver algo que te impacta, esas certezas tambalean. Entonces estás vivo, entonces sos vulnerable.

*¿Cómo te llevás con tu soledad?*

Superbién. Me encanta tener vínculos, pero me gusta ser solitario. Lo necesito. Si no, siento que me pierdo, me enoja, me vuelvo irascible. La estupidez es contagiosa, y cuando me vinculo con espacios que están llenos de locura y de estupidez, yo también me pongo idiota. Me pasé mucho tiempo sin ser yo, hasta que me entendí. Ahora soy más yo que antes, soy más genuino. Y es un riesgo, porque al decir que no a algunas cosas, me puedo quedar afuera. Pero el arte también tiene que ver con eso. 

# La educación abre puertas

Con tu donación, más niños y jóvenes pueden finalizar sus estudios y encontrarse con oportunidades reales.



Escanea el QR y sumate:



Cuando acompañamos, el futuro se vuelve posible.

   | [www.ligaeducación.org.ar](http://www.ligaeducación.org.ar)



**Liga**EDUCACIÓN

## ENRIQUE ORSCHANSKI

# “VACUNAR A LOS CHICOS NO ES UNA DECISIÓN INDIVIDUAL”

*Médico pediatra, escritor y divulgador, asegura que es imprescindible vacunar a los chicos. Recuerda que sin el carnet de vacunas actualizado, se calcula que habrían muerto 800 mil niños en la Argentina en la última década.*

POR MARITÉ ITURRIZA FOTOS SEBASTIÁN SALGUERO

**E**l tiempo vuela”, dice Enrique Orschanski sentado al otro lado de su escritorio. Pediatra desde hace 45 años, docente universitario, escritor y divulgador en temas de infancias y adolescencias, desafía a quienes se detienen en el reloj que cuelga en una de las paredes de su consultorio. “¿Qué hora es?”, pregunta. Desconcierto. La esfera está invertida: el 1 se ubica donde normalmente estaría el 11, el 2, donde iría el 10 y así sucesivamente. Y las agujas, contra la lógica universal, se mueven hacia la izquierda. Parece un acto de rebelión, pero en realidad fue un gusto que tenía pendiente de un viaje a Londres donde había visto por primera vez un reloj antihorario o “levógiro” que estaba a la venta en un anticuario y no compró. Después de muchos años, un día cualquiera lo descubrió en un negocio del centro de Córdoba y esta vez no dejó pasar la oportunidad. El reloj en cuestión es un desafío al cerebro, que tiene que trabajar un poquito más, y también a los usos y costumbres: la dirección de las agujas de los artefactos que usamos es una herencia directa del hemisferio norte y aquí estamos ubicados en el sur de las convenciones.

En los últimos meses, referentes de la pediatría a nivel nacional vienen ad-

virtiendo sobre problemas en el acceso a algunas vacunas y el descenso en los niveles de vacunación en la población infantil. La que sigue es la conversación que mantuvimos sobre este tema con el pediatra, también columnista de *Convivimos*.

***La Sociedad Argentina de Pediatría alertó sobre un descenso en las coberturas de vacunación, con valores que en varios casos se ubican por debajo de los niveles necesarios para garantizar la inmunidad colectiva. ¿Cuáles son los motivos de esta caída? ¿No hay suficientes vacunas?, ¿hay problemas de distribución?***

Cada provincia tiene su organización, y Nación es la que compra las vacunas y las distribuye. En este momento tenemos un bache de distribución, pero normalmente cuando llegan a la provincia se distribuyen bien. No se conoce mejor cadena de frío que la pública. La vacuna que se pone en el sector público es confiable. Nosotros, a nivel país, habíamos llegado en el 2012-2013 a un 90 por ciento de cobertura. A partir de ahí, empezó a repercutir una idea que nace en 1998 con una publicación en la revista *The Lancet*, de un señor de apellido Wakefield, que publica un estudio sobre once pacientes que, según él, tenían au-

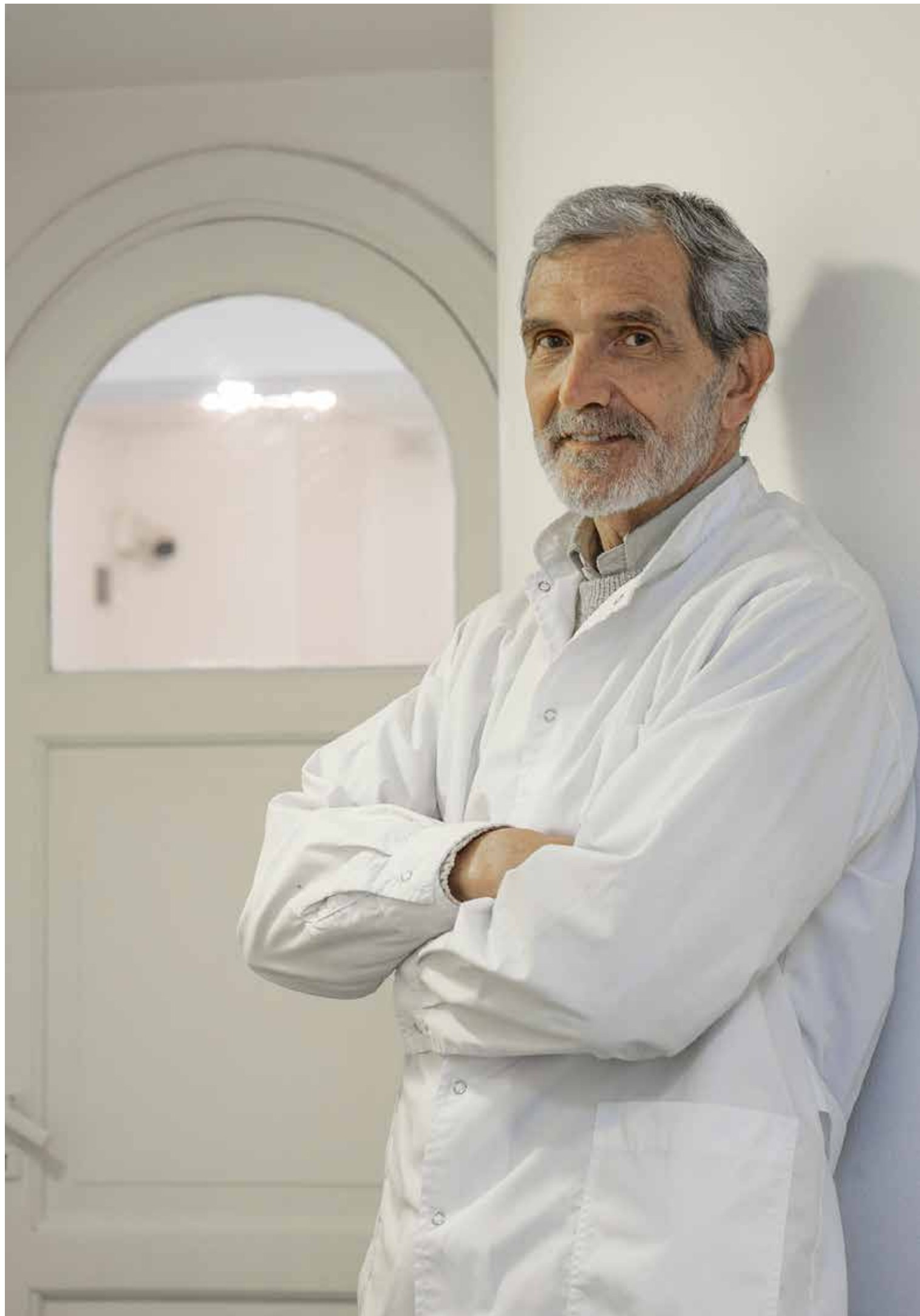
tismo porque habían recibido la vacuna triple viral (contra el sarampión, las paperas y la rubeola). Entonces se crea una ola de descreimiento que se magnifica y que va en paralelo al aumento del número de chicos con síntomas similares al autismo, que es multivariable y multicausal. Varios años después se descubre que Wakefield tenía un contrato con otra empresa para fabricar una vacuna que iba a competir con la triple viral. El Real Consejo de Médicos de Inglaterra le quita el título y la revista pide disculpas por haber avalado eso.

***Pero la ola ya estaba hecha...***

La ola ya estaba hecha, y cualquier chico con problemas de integración social o que no habla bien es sospechado de autismo. A pesar de que se han hecho infinidad de estudios que descartan esa posibilidad, hay mucha gente que dice que es por la vacuna.

***¿La pandemia también influyó en generar dudas?***

La pandemia de COVID obligó a usar vacunas de emergencia. Nunca se aclaró bien que una vacuna de emergencia es una vacuna no totalmente probada en el tiempo, lo que habitualmente se hace con todas las vacunas, que tienen entre 10 y 15 años de pruebas. Acá en



800.000

“Se calcula que en los últimos diez años habrían muerto aproximadamente 800.000 chicos en la Argentina sin el carnet de vacunas actualizado. Se habrían muerto por tuberculosis, parálisis infantil, sarampión, varicela, rubéola”, afirma Enrique Orschanski. Y aclara que, en la actualidad, los niños están más sensibles porque tienen más pautas higiénicas que cincuenta años atrás. Hay agua potable, se lavan las manos, hay mejores excretas, antibióticos, y entonces tienen menos defensas. “En vez de hacer una varicela en la piel, la hacen en el cerebro, o hacen una neumonía varicelosa, una neumonía sarampiosa, una meningitis sarampiosa. A eso es a lo que uno le tiene miedo. A la complicación”, explica.

un año se tuvieron que aprobar, porque se moría mucha gente. Y eso terminó de darle un hachazo a la credibilidad. Entonces son muchas familias que al principio no pudieron ir al centro de salud por la cuarentena, y después por desconfianza, y después porque se olvidaron. Y no recuperamos el nivel. Bajamos al 74 por ciento de cobertura.

### *¿El 74 por ciento de cobertura en general?*

En todas las vacunas en todo el país. Algunas empezaron a faltar más. Por ejemplo, la de la tos convulsa. Se ponía hasta los 5 años, los 6, hasta el ingreso escolar. Pero después se dieron cuenta de que entre los adolescentes había muchos con tos convulsa. Entonces se agregó una vacuna a los 11 años. A ese momento hay muchos chicos que se lo saltan, hay muchas familias que se olvidan. Entonces, a partir de ahí esa tasa baja muchísimo. Y hay tos convulsa.

## **UN BIEN SOCIAL**

Para Orschanski, vacunar a los chicos no es una decisión personal. “La vacuna es un bien social –asegura–. Yo me vacuno para proteger a mi familia, a mis compañeros de trabajo. Vacuno a los chicos para proteger a sus compañeros, a los docentes. Es decir, ya no es una decisión individual”. Al ser un bien social, es obligatoria. ¿Cuáles son las instancias legales que la hacen obligatoria? “No podés anotar a un chico en primer grado si no tenés el calendario completo”, afirma.

### *¿No hay problemas de provisión?*

A nivel municipal y provincial en Córdoba y también en Tucumán y Salta, que son los lugares que yo más conozco, la distribución está muy bien. Yo no diría que es un problema estructural, creo que es falta de confianza por desinformación.

### *¿Falta de confianza de las familias?*

Sí, sobre todo de los padres nuevos. Estoy hablando de una generación que tiene entre 30 y 40 años, que son los padres de los chicos que reciben el calendario inicial. Este grupo recibe datos no de la televisión, de la radio o de los diarios, sino de las redes. Y las redes están infectadas de desinformación. Hay mucha opinión, una anécdota crea tendencia.



No todos, pero hay un porcentaje interesante que desconfía. No son antivacunas en principio, pero siempre están desconfiados. Y esto tiene que ver con la coincidencia temporal de la información que sale por redes, con el aumento del número de casos de chicos diagnosticados con autismo y con que hay una absoluta falta de tolerancia al dolor. Hay gente que no lleva a vacunar a sus chicos para que no lloren ese día. Y como decía un maestro mío en España, es muy lindo llorar un día y no toda la vida. Te lo dice alguien que está por cumplir 70, que se salvó de la poliomielitis y que sobrevivió a la difteria porque recibió una vacuna.

### *¿Qué harías si fueras ministro de salud?*

Hay muchas cosas que se hacen bien. Yo agregaría controles más frecuentes en los niveles educativos. Así como no se puede inscribir un chico en primer grado si no tiene el calendario completo, lo haría a mitad de la primaria, al comienzo de la secundaria, en la universidad y también al momento de casarse, para



**"Yo me vacuno para proteger a mi familia, a mis compañeros de trabajo. Vacuno a los chicos para proteger a los compañeros, a los docentes".**

que ese matrimonio esté protegido de enfermedades severas, pensando ya en la prole siguiente.

***¿Hacen falta campañas fuertes de información?***

Yo tengo poca fe en una campaña fortísima, porque probablemente refuerzo mitos, que es lo que veo cotidianamente. Cuanto más explicás o intentás decir "podés generar una epidemia" o "tu hijo puede morir de meningitis, no me puedo hacer responsable de lo que le pase si no está vacunado", parece que fueras de la industria farmacéutica. Ese es otro mito: la industria gana mucho dinero. Por supuesto que gana mucho dinero, pero invierte inicialmente mucho y también lo ha perdido. Jamás la defendería.

***¿Cómo generarías confianza entonces?***

Yo creo que a través de líderes. Una campaña encabezada por referentes como Messi, el Dibu Martínez, el colorado Mac Allister. Eso funcionaría. La

gente los admira y los sigue. Hacen falta referentes que generen confianza. Y otra manera es el miedo. Porque a pesar de que la gente desconfiaba de las vacunas, a los codazos pedía una vacuna contra el COVID para no morir, por el miedo. Te aclaro que son muchas más las familias que sí se hacen cargo de las vacunas, que ven en el carnet una herramienta de protección y lo cuidan.

***¿Quiénes son los mayores responsables de tener el calendario de vacunas completo?***

El Estado y luego los padres. El Estado tiene que ser responsable de la compra, la distribución, la gratuidad, de vigilar la obligatoriedad, pero más frecuentemente, como decíamos antes. Y los padres son los ejecutores. Mi consultorio es un consultorio de consulta indirecta. El paciente no me pregunta a mí, son los padres, y yo hago indicaciones a los padres para que ellos actúen sobre ese niño. Los padres son los responsables finales y con mayor influencia. **C**

## RAQUEL CHAN

# LA CIENCIA QUE RESISTE A TODO

*Raquel Chan supo sobreponerse a cada obstáculo que encontró en el camino, del mismo modo que las semillas que desarrolló consiguen resistir las condiciones climáticas más adversas.*

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO ANITA POUCHARD SERRA

**A** lo largo de su vida, a pesar de las complicaciones, el miedo, las persecuciones, las oportunidades, las tentaciones y las necesidades, Raquel Lía Chan supo siempre que desarrollaría su vida y su profesión en la Argentina. La doctora en Bioquímica e investigadora especializada en Biotecnología Vegetal, flamante ganadora del premio internacional L'Oréal-UNESCO Por las Mujeres en la Ciencia, es uno de los tantos pilares que sostienen un sistema científico nacional que resiste embates y consiguen logros reconocidos en todo el mundo.

Como investigadora, se dedicó a comprender los mecanismos moleculares que les permiten a algunas plantas adaptarse a las condiciones medioambientales. Junto a su grupo de trabajo descubrió y aisló genes de girasol con los que desarrollaron herramientas que contribuyen al mejoramiento de cultivos. La tecnología HB4 (creada a partir del gen HaHB-4, del girasol) fue desarrollada íntegramente en la Argentina y consiste en la introducción de este gen de girasol dentro de una construcción genética adecuada en otros cultivos. El trigo HB4 es pionero a nivel mundial. Este trigo tiene mayor tolerancia a la sequía y da mayor rinde que el convencional. Luego, siguiendo estos principios, desarrolló también variedades de maíz, arroz y soja resistentes a la sequía.

De chica tuvo intereses varios y proyectó su futuro en áreas como la filosofía, la literatura y las ciencias económicas. Pero, finalmente, se volcó por la bioquímica: “Pensé que entender químicamente cómo funciona la vida me ayudaría a entender el resto de las cosas”, explica la directora del Instituto de Agrobiotecnología del Litoral.

En la adolescencia, integró el centro de estudiantes del colegio Pellegrini, en una época de una violencia política creciente. Las amenazas de la Triple A y, luego, de la dictadura, y la desaparición de algunos compañeros la llevaron a escapar hacia Uruguay para exiliarse más tarde en Israel. Allí, obtuvo su Bachiller Universitario en Ciencias Químicas y Bioquímica en la Universidad Hebrea de Jerusalén. Al volver a la Argentina, se doctoró en la Universidad Nacional de Rosario y, después de realizar un posdoctorado en Estrasburgo, Francia, se radicó definitivamente en el país: “Mi vida es la ciencia, pero también lo afectivo. La familia y los amigos están acá”, asegura.

A lo largo de su carrera como investigadora, la doctora Chan recibió reconocimiento nacional e internacional por sus descubrimientos y desarrollos. Entre otros galardones, le otorgaron el premio Konex y el premio Jorge Sábato del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación, ambos en 2013. En abril de 2021, además, fue incorporada a la Academia Nacional de Ciencias.

Está convencida de que el motor fundamental de su trabajo, y de la ciencia en general, es hacerse preguntas: “Las buenas preguntas conducen a la buena ciencia. La ciencia se trata de observar y preguntarse cosas, lo que sea, ya sea comprando en el súper o trabajando en biología de plantas”.

El otro aspecto clave en su trabajo cotidiano es el temple, la tolerancia al fracaso, la respuesta ante el error y las dificultades estructurales. Esas características se forjan con la experiencia, no solo dentro del laboratorio ni en el trabajo de campo, sino en la vida en general: “Hay algo cultural, educacional. Yo vengo de una familia en la que hubo que sobreponerse a muchas cosas. Creo que el hecho de pasar por experiencias duras y sobrevivir te va forjando experiencia para decir ‘Se puede salir de esto’”, concluye.

Junto a su grupo de trabajo lleva adelante una enorme tarea: que un instituto del interior del país trabaje a la par, y a veces por delante, de otros con una infraestructura mucho mayor en todo el mundo. “Estamos en un muy mal momento de financiamiento, tenemos muy poco. Las becas están bajas y nos cuesta reclutar y sostener a la gente, porque el dinero que ganan es poco. El premio llega en un momento en el que nos sirve que la ciencia esté nuevamente en foco. Somos parte de varios colectivos que han sido abandonados”, analiza. **C**



# GATO ANDINO: CONSERVACIÓN Y CONVIVENCIA

*El registro fotográfico en Malargüe del felino más amenazado de América, entusiasma a las ONG que desde hace dos décadas trabajan por su protección.*

POR DENISE DESTÉFANO

**H**asta hace treinta años, no había informes científicos sobre este felino, aunque algunas culturas lo consideraban un gato sagrado. Apenas una descripción de un investigador allá por el 1800, un par de fotografías pixeladas y algunas pieles en museos, según cuentan los especialistas.

“Era una especie totalmente desconocida para la ciencia a fines de los 90. Y eso que es un carnívoro terrestre que habita en la Cordillera, donde vive un montón de gente”, describe en conversación con *Convivimos* Rocío Palacios, directora ejecutiva de la Alianza Gato Andino (AGA), una red interdisciplinaria con miembros en Argentina, Bolivia, Chile y Perú.

Concretamente, a este gato se lo ve poco y nada. Eso hace que el hallazgo de la organización Wildlife Conservation Society (WCS) Argentina, que lo registró con sus cámaras-trampa en Malargüe, sea aún más significativo. La foto confirma la presencia del felino más amenazado de América en la zona, cerca del Área Natural Protegida La Payunia, y esto ayuda a su conservación.

“Estamos hablando de una especie que está categorizada en peligro de extinción por la UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza)”, señala, por su parte, Fernando Miñarro, a cargo de la gerencia de Áreas Protegidas Terrestres de WCS.

La ONG estudia la distribución del animal en el norte de la Patagonia desde 2005 y notó que el 50 por ciento de los registros son de individuos cazados por productores ganaderos para defender a sus rebaños. También se ve afectado por los atropellamientos en rutas y caminos, la degradación de su hábitat por actividades extractivas de hidrocarburos y minerales, y los impactos provocados por el cambio climático.

Se estima que hay alrededor de 2200 ejemplares adultos en más de un millón de kilómetros cuadrados, desde el centro de Perú hasta el centro-oeste de la Argentina. En nuestro país se los encuentra en dos regiones: las altas montañas andinas y el norte de la estepa patagónica.

Son selectivos en sus hábitos alimentarios y viven en determinados ambientes rocosos. Se sabe que las hembras tienen una sola cría y la mantienen con ella por un largo período de tiempo. “Si vos quitás una o dos hembras reproductoras, la población completa puede llegar a desaparecer. Es una especie naturalmente tan rara que tiene una fragilidad inherente”, aclara Palacios. Muchos otros aspectos de este felino siguen siendo un misterio.

## REDUCIR LOS CONFLICTOS

Es clave para conservar a las poblaciones existentes de esta especie emprender acciones que favorezcan la coexistencia con las actividades ganaderas, como es el programa de Mitigación de Conflictos de AGA, que busca alejar a los depredadores a través de la colaboración con los locales para que emprendan diversas medidas, como el empleo de luces disuasivas.

En el sur de Mendoza, AGA participó junto con WCS y el Municipio de Malargüe en la creación de un criadero de perros protectores. Estos se entregan a los ganaderos, quienes se comprometen a no usar veneno ni trampas y a no matar gatos chicos. Siguiendo su ejemplo, el Gobierno de Neuquén y asociaciones de productores generaron sus propios criaderos.

“Se ha demostrado que el 84 por ciento de los productores que adoptan métodos de coexistencia reduce eficazmente las pérdidas. Y casi el 90 por ciento de los que empiezan a ver estos resultados deja de cazar a los carnívo-



Foto: Genileza WCS

ros. Con esos datos, uno puede ir demostrando que el trabajo que se hace efectivamente funciona”, resume Miñarro, cuya organización intenta ampliar las zonas dedicadas a la ganadería regenerativa en zonas claves.

AGA desarrolla desde 2024 un programa de tenencia responsable de mascotas que incluye vacunación, desparasitación y castración de perros, además de análisis para detectar enfermedades que puedan transmitirse a la fauna silvestre. La organización también acaba de iniciar un monitoreo nacional con cámaras trampa en los cuatro países donde habita la especie para realizar estimaciones de densidad cada cuatro años y seguir la evolución de sus poblaciones.

“El atropellamiento es algo complejo, porque viene de la mano de la mejora de los caminos, que es algo que todos queremos, pero eso aumenta las velocidades a las que se transita y no hay infraestructura que ayude a controlarlas ni cartelera. También hay una mayor exploración minera y se están abriendo nuevos caminos, por lo que hay más posibilidad de atropellamientos”, comenta a *Convivimos* Cintia Tellaache, directora de Programas de AGA.

## PASOS DE FAUNA

En Mendoza, los hallazgos de gato andino se registraron en los alrededores de La Payunia, una de las áreas na-

## CIENCIA CIUDADANA

AGA insta a quien quiera a participar en la conservación del gato andino. “Cada registro es valioso”, asegura Palacios, y recomienda que si alguien ve a un gato andino, le saque una foto y la mande al Instagram @alianza\_gato\_andino o a su sitio web, [gatoandino.org](http://gatoandino.org).

“Hemos tenido avistajes muy significativos, incluso de animales atropellados que sirven para análisis genéticos. Es muy importante para preservar esta especie tan frágil que, si no estamos atentos, puede desaparecer como agua entre los dedos”, advierte.

importancia lo que podemos hacer fuera del área protegida y, sobre todo, en los corredores de biodiversidad que ayudan a conectar las áreas de una región”, menciona Miñarro.

“Patagonia Norte es el lugar ideal para un corredor de conservación, porque ya hay muchas áreas protegidas una al lado de la otra, formando una cadena, pero, lamentablemente, hay una disminución de financiamiento para mantenerlas. Entonces es más difícil implementarlas efectivamente; o sea, que tengan suficiente personal, que el personal se pueda desplazar”, coincide Palacios.

“Creo que si pudiéramos trabajar de la mano junto con la Secretaría de Ambiente de Mendoza, se lograría avanzar en un plan que siente precedente en la zona, así como fue el corredor verde de Misiones hace unos años”, finaliza la especialista. ■

turales protegidas más grandes del país, con más de 665.000 hectáreas, que es clave para asegurar poblaciones viables y funcionales de diferentes animales. Ahí WCS intenta lograr la implementación de un plan de manejo junto con el Gobierno provincial.

“Por supuesto, la naturaleza no entiende de límites políticos. Y las especies muchas veces, como ocurre con los felinos, necesitan un amplio rango de acción para desarrollar su ciclo de vida. Entonces cobra mucha

# SOLEDAD NO DESEADA, EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

*Signo de época y consecuencia de múltiples factores que confluyen en un estilo de vida individualista, la soledad no deseada es una epidemia que corroe el tejido social.*

POR JUAN MARTÍNEZ

U na chica de alrededor de veinte le pide a un modelo de inteligencia artificial (IA) que le devuelva imágenes de la familia que desea formar, aquella con la que sueña, y comparte las escenas felices, que jamás ocurrieron ni ocurrirán —al menos no con esos integrantes—, en las redes sociales. Otro joven, apenas mayor, se dibuja a sí mismo junto a un novio imaginario y, también por medio de la IA, convierte esos trazos en una serie de postales de pareja. Dos niños salen de la escuela y van a la casa de uno para jugar, encienden la consola de juegos y confirman que, para jugar en línea y estar al mismo tiempo en el mismo juego, cada uno con su avatar, necesitan distancia física, la cercanía es un obstáculo. Una mujer mayor saca turnos médicos sin dolencias concretas, solamente para poder hablar con alguien que le pregunte cómo se siente y se interese, aunque sea por un rato, por su bienestar. Todos ellos son parte de una sociedad cuyos tejidos y tramas se desgarran, porque sus miembros se encuentran cómodos o aislados, cada vez más lo segundo, en sus propias individualidades. Silenciosa —y por ello mismo más peligrosa—, avanza una epidemia de soledad no deseada, posibilitada por los modos de vida imperantes, anabolizada por ciertos usos de la tecnología y abrazada, por afecto, miedo o imposibilidad de aferrarse a algo diferente, por personas de todas las edades.

Tradicionalmente, hablar de soledad no deseada era referirse, sobre todo, a personas en edad avanzada que fueron perdiendo con el tiempo sus lazos sociales, por muertes cercanas, el fin de las actividades laborales, el alejamiento de hijos e hijas, entre otras razones. Ese tipo de soledad sigue presente y es un factor de riesgo que erosiona la salud mental y física: una persona sola es más propensa a la depresión, a la demencia, a sufrir eventos cardiovasculares (se asocia la soledad a fumar unos quince cigarrillos por día, por ejemplo).

“Se dice que el médico aborda más problemas de salud y no tanto problemas sociales, pero esto tiene el mismo peso, porque termina afectando todo. En general, la consulta, que creció de un 15 a un 60 por ciento, no viene por ese lado, sino que uno tiene que buscar, generar confianza para acceder a esta revelación, que es en realidad lo que los lleva al consultorio. Usualmente, una vez identificado, cuesta que se utilice el término ‘soledad’, ya que representa una carga para la persona o para su familia”, afirma Tami Guenzelovich, médica de familia, especialista en gestión en gerontología y coordinadora del Equipo Socio Sanitario del Adulto Mayor Frágil del Hospital Italiano, en Buenos Aires.

La soledad, como todavía sucede con diversas problemáticas de salud mental, carga con estigmas, y su peso es relativizado o minimizado, lo que hace que esa carga recaiga en la persona que la sufre, como si se tratara solo de una falla

individual, una serie de errores o malas decisiones que derivaron en esta consecuencia que provoca culpa, vergüenza o pudor.

Victoria O'Donnell, socióloga, programadora e investigadora especializada en tecnología y salud mental, realiza en su reciente libro *Mosaicos. Formas de la soledad en el siglo XXI* un repaso histórico de los cambios culturales y sociales que desembocaron en un estilo de vida que se erige como escenario ideal para el individualismo y terreno fértil para esta soledad. La aparición y el triunfo de las grandes ciudades, con sus lógicas propias, y la revolución industrial son dos grandes saltos exponenciales en ese recorrido. Para la autora, el uso masivo de herramientas de inteligencia artificial se equipara con otra revolución industrial.

“La tecnología es un gran aliado que brinda accesibilidad a muchísimas personas, no hay que demonizarla. Algunas herramientas reducen la fricción e impiden entrenar la paciencia, la tolerancia y el respeto a la diversidad, que son fundamentales para relacionarse con otro. Hoy se puede hacer casi todo sin necesitar ese contacto. Una pregunta necesaria es qué está ofreciendo hoy nuestra vida analógica: si es un trabajo donde están por echarse en todo momento, si el otro te trata mal porque no reconoce tu otredad, si las condiciones materiales te imposibilitan o dificultan acceder a espacios donde relacionarte, entonces la tecnología se vuelve un escape y se genera un círculo vicioso”, elabora O'Donnell.





## DUALIDAD

Otro efecto relacionado con el tema es una dualidad que luce contradictoria: una creciente sexualización, con acceso y consumo problemático de pornografía cada vez a edades más tempranas (con reportes de niños de nueve años consumiendo dicho material *on-line*), y una recesión sexual, con una baja sostenida en la cantidad de personas que tuvieron relaciones sexuales en el último año y personas que llegan a los treinta años o más sin ninguna experiencia en este terreno. El acceso fácil a contenido y el *sexting* sin compromiso ni fricciones ofician de reemplazo del encuentro físico. “La hiperestimulación apaga esa alarma biológica del cerebro que dice ‘Deberías ir a buscar a alguien, porque te sentís solo’”. Como si el cuerpo no sintiese dolor o necesidad. El uso intensivo no solo reemplaza, sino que provoca que se vea a la persona que se desea como un objeto, cuyo consentimiento o sentimientos no importan demasiado. Es el mismo combo: personas con baja sensación de valor social, mucho desempleo, informalidad, mucho miedo, vulnerabilidad, y la oferta a mano de pornografía e inteligencia artificial, que sacian algo básico”, enumera O’Donnell.

La posibilidad de acceder a casi todo sin realizar grandes esfuerzos ni movimientos, junto con la delegación de tareas y búsquedas en algoritmos, representa indudablemente una ventaja: la liberación de espacios y tiempo que podría significar un alivio y una oportunidad. El inconveniente es que se hace luego con ese tiempo obtenido, y más aún: si es un valor en sí mismo que algo resulte más sencillo o rápido, si acaso, en algunas tareas, aquella demora era parte del disfrute o del proceso necesario para incorporar algo más que el resultado concreto. En cualquier plataforma, al ver o escuchar algo, el algoritmo devuelve lo que considera de un atractivo y tono similar. La exploración que conduce a algo novedoso, a un descubrimiento que no sucedería sin transitar por contenidos poco afines al gusto propio, queda trunca desde el inicio. Esta lógica crece de forma exponencial con cierto uso de los modelos de lenguaje de inteligencia artificial, que simulan conversaciones y usualmente refuerzan opiniones y sesgos, sin constituir un intercambio con lugar para el desacuerdo y la conexión con otro.

“La imitación artificial de la relación de cuidado o de acompañamiento puede ser peligrosa cuando se introduce en un contexto pobre de relaciones y de afectos reales; entonces el riesgo no es tanto que una persona crea que está hablando con otra persona, sino que pierda el deseo mismo de buscar realmente al otro”, se advierte en *Magnífica Humanitas*, la encíclica del papa León XIV, y no hace falta ser creyente para acordar con el planteo.

“En el último tiempo hay mayor cantidad de niños, niñas y adolescentes que sufren la soledad no deseada. Algunos dicen que hablan más y con mayor confianza con un desconocido que encuentran a través de Internet o con chatGPT que con pares o con sus familiares. Son etapas de altísima vulnerabilidad, en las que el establecimiento de lazos es fundamental para el desarrollo. Cuando se pasa mucho tiempo con estas estructuras o herramientas, el constructo del criterio de realidad, que tiene una base neurobiológica, pero también simbólica y subjetiva, se va desflcando o construyendo no adecuadamente. Hay alteraciones, con retraso del lenguaje, problemas de atención y funciones cognitivas”, analiza


Silvia Ongini, médica psiquiatra infantojuvenil del Departamento de Pediatría del Hospital de Clínicas José de San Martín y presidenta del Centro de Prevención y Atención del Abuso Sexual en la Infancia y Adolescencia (CePasi).

Ongini resalta que somos sociales y que este repliegue no solo acarrea males de consecuencias individuales, sino que afecta, indudablemente, a la vida social: “No hay un yo sin un otro, no hay un lenguaje si no hay una necesidad y una posibilidad de comunicar algo a un otro. Es una época de una velocidad maniacal, donde parece no haber tiempo para uno mismo ni para los otros. Poder estar solo con uno mismo también es bueno, pero no esta soledad que irrumpe como vacío, que no permite construir ese entramado vincular en el cual se sienten suficientemente seguros de poder exponerse a un otro. Cuando un algoritmo o modelo de lenguaje nos muestra todo positivo, cuando solamente me vinculo con aquello que es igual a mí, se anula la otroridad. El otro, al no pensar igual que yo, me provoca a recuestionarme,

a replantearme y a crecer, a tolerar la diferencia, porque con ese otro hay un vínculo que es superador de lo que pienso o de lo que veo. Hay conceptos de la posverdad que generan aislamiento porque no hay tolerancia a la diferencia: el que piensa diferente es la alteridad opuesta total y muchas veces es percibido como el enemigo radical, lo que lleva a más soledad”.

Una vez que se identifica la problemática, hay soluciones que se toman de forma personal, como las de quienes acceden a un tratamiento según su cuadro y reciben acompañamiento médico. También existen propuestas colectivas, de organizaciones que se ofrecen como espacio de intercambio intergeneracional, para establecer lazos mediante la realización de actividades. Sol Rodríguez Maiztegui es comunicadora, gerontóloga y lleva adelante en la ciudad de Córdoba El Club de La Porota, una comunidad interdisciplinaria donde brindan talleres y opciones, fundamentalmente a los adultos mayores, para derribar mitos y forjar vínculos: “No alimentamos las

narrativas viejistas que hablan de una etapa sin proyectos ni deseos, sino que consideramos a las personas mayores como seres con una pulsión de vida muy fuerte. Tratamos de ofrecer opciones, estando atentos a qué buscan para sentirse atraídas”, explica.

Aunque son iniciativas válidas y necesarias, es necesario que también existan políticas públicas que aborden la problemática, cuya escala es significativa: “Es un tema de salud pública, esto le pasa a una de cada seis personas, según las medidas más conservadoras, y a una de cada tres, según otras. Está relacionado con que tiene condicionantes estructurales. Hay propuestas a nivel municipal y ejemplos de otros países, pero considero que antes de pasar a la política pública, falta mucho entendimiento para no ser meros importadores de soluciones. Cómo le pega a cada grupo es muy diferente. Hay que seguir hablando, tener más palabras, más conceptos, porque la verdadera política pública se hace adaptándola a las realidades de cada comunidad”, reflexiona O'Donnell. 



## JULIETA MARTÍNEZ

# LA LUCHADORA

*Desde niña sintió el impulso de combatir para competir. Del taekwondo pasó a las artes marciales mixtas, donde despliega toda su potencia sin tapujos. Se entrena en una academia de talentos para sumarse al circuito de peleas más importante del mundo.*

POR JUAN MARTÍNEZ

**D**e rostro aniñado, una altura apenas superior al metro y medio, y una voz suave, en cuanto ingresa a la jaula libera una potencia inusitada que, desde que compite profesionalmente, no conoce de derrotas. Julieta Martínez, cuya fisionomía y estilo le valieron el apodo de “Ninja Ferret” (el hurón ninja), es una luchadora que crece en el exigente ambiente de las artes marciales mixtas (MMA) y pule su talento bajo el ala de la franquicia más importante de la disciplina: la UFC (Ultimate Fighting Championship). La joven de 21 años fue vista en 2024 por el mandamás de la compañía, Dana White, en su victoria del Contender Series organizado por él.

Desde hace dos años, vive y entrena en México. En un edificio de la ciudad, un piso entero es ocupado por la veintena de jóvenes de distintos países que aspiran a dar el salto a las grandes ligas. Cada día van a la academia del Performance Institute, en la que en-

trenan y tienen clases y charlas sobre diferentes aspectos vinculados a su deporte. “Mi trabajo es entrenar todos los días, matarme por este objetivo. Es una obsesión para mí, porque con todas las personas que me rodeo siempre hablamos de esto, siempre estoy pensando en mis próximos compromisos, en el entrenamiento del día siguiente. Vivo de esto y para esto”, afirma.

**¿Qué es lo que más te gusta de tu deporte?**

Que en el alto rendimiento vivo bajo una presión que me hace desafiarme todos los días. Sé que si voy a una clase de lucha con flojera, la paso mal, porque me puede agarrar una chica que vino con el cien por ciento de energía. Es un desafío poner las mejores ganas todos los días. Estoy en una constante presión y en un constante crecimiento. Así se mejora, así crecés y así te vas forjando. Siento que trabajo mejor bajo presión, de esa manera funciona.

**Comenzaste a practicar taekwon-**

**do a los tres años, ¿qué recordás de eso?**

Fui porque lo tenía a la vuelta de mi casa. Además, con mi hermano mayor, que me lleva solamente dos años, vivíamos peleándonos, nos enojábamos y nos pegábamos mucho, y a mis papás les pareció bueno que enfocáramos esa energía en un deporte. Me gustaba mucho y llegué a ser cinturón negro, pero era muy competitiva y en los torneos muchas veces me bajaban puntos o me descalificaban por el exceso de fuerza. Por eso quise hacer otras cosas, necesitaba excederme sin que me dijeran nada.

**¿Alguna vez pensaste por qué o de dónde viene esa necesidad de excederte, de aplicar más fuerza, de que sea más brusco el asunto?**

Yo creo que es porque soy muy competitiva, y cuando compito me pongo en automático y puedo ser más agresiva. En taekwondo no se usaban mucho las manos, y yo necesitaba usarlas un montón. En cuanto llegué al cinturón negro, me fui a una academia de MMA.



Foto: Gentileza Lux Fight Club.

## FAMILIA DE LUCHADORES

Gabriel, el mayor de los hermanos de Julieta, tiene 23 años y pelea profesionalmente en MMA. En la misma disciplina, pero todavía como *amateur*, compite Germán ("Lolo"), de 16. La familia entera está habituada a los deportes de combate, y Julieta nunca tuvo que sortear alguna resistencia de sus padres para practicar la actividad. En su entorno, siempre resultó natural que compitiera: "Todo el que me conoció desde los tres años, ya me conoció peleando. Muy rara vez alguien me comenta que le parece un deporte violento, el resto ya está acostumbrado", cuenta.

***Cuando llegaste, ¿te pareció que habías encontrado tu lugar?***

Sí, totalmente. Al principio había solamente una mujer, con la que casi no nos veíamos por los horarios, así que entrenaba con hombres. Para perfeccionarme, busqué academias de *jiu-jitsu* y *muay thai*. Sentía que evolucionaba, aprendía y avanzaba muy rápido.

***Tu deporte se trata de pelear, ¿hay disfrute de tu parte mientras lo haces?***

Sí. Antes de una pelea, sé que me van a pegar y que voy a tener que pegar. Me agarran esos nervios por lo que pueda llegar a pasar, pero en el momento de la pelea, cierran la jaula y ya estás ahí. Tenés que pelear. Lo disfruto, sobre todo cuando me salen todas las cosas que planeé.

***¿Pensás en algo mientras peleás?***


Entro en automático, pero escucho mucho a mi esquina. Voy fluyendo con la pelea, porque tiene vida propia: a veces, pensás que vas a salir con algo,

pero no sucede lo que preparaste. No se puede controlar lo que va a hacer tu rival, pero sí lo que vas a hacer vos y cómo te acomodás en el momento. Eso es muy importante: cómo improvisas cuando las cosas no salen como las planeaste.

***Es muy adrenalínico, ¿no?***

Sí, muy adrenalínico, pero también muy inteligente, porque no es solo agarrarte a piñas y listo, como a la salida de un boliche. Cualquier error te puede jugar en contra, significar un *knock out*, una sumisión. Hay que pensar bien cada movimiento.

***Ya estás en la órbita de UFC, ¿te da ansiedad debutar ahí?***

No estoy apurada, porque sé que voy evolucionando. Estoy subiendo de peso, desarrollando músculo, mejorando. Sé que cuanto más tiempo pase, dentro de lo normal, voy a llegar mucho mejor. Tengo una pelea de MMA en agosto, en México. Quizás después de eso ya pueda entrar a UFC. Voy a estar preparada para lo que salga. 

54 · LUGARES



Viajes NaranjaX



# TIERRA DEL FUEGO DEPORTES INVERNALES EN EL FIN DEL MUNDO

*La provincia más austral del país despliega en invierno una combinación ideal para descubrir sus paisajes y disfrutar de una enorme variedad de actividades deportivas sobre la que muchos consideran la mejor nieve del continente, además de experiencias únicas como los paseos en trineos impulsados por huskies.*

**POR RICARDO GOTTA**

Cerro Castor, el centro de esquí ubicado a tan solo 26 km de la ciudad de Ushuaia, ofrece una experiencia de montaña incomparable para quienes buscan disfrutar del esquí y el *snowboard* en un entorno natural de singular belleza.



Cerro Castor, el centro de esquí más austral del mundo, es un destino de nieve único pensado para toda la familia.

**L**a impactante Cordillera de los Andes se enciende furiosa en el horizonte. Es el sur profundo, el misterioso tesoro de la distancia. Por acá sobrevuelan gaviotas australes y gaviotines sudamericanos. Por allá petreles, cormoranes y skúas. Parecen acariciar los picos del monte Cinco Hermanos que sobresalen como una mano apuntando al cielo. Los glaciares continúan el manto blanco, actúan como respaldo natural y le dan un toque espectacular a la lejanía. Un silencio conmovedor solo es interrumpido por el viento. El estrecho de Magallanes contiene al mar salvaje. Y como emergiendo, el faro Les Éclaireurs, que se eleva en un islote del canal de Beagle, mimado por lobos marinos que le refriegan sus lomos brillosos. Las aguas, siempre heladas, humedecen la isla de los Pájaros y la de los Lobos.

Es el fin del mundo. Es Tierra del Fuego, la provincia más austral, conmovedora e inigualable con sus ciuda-

des más renombradas, como Ushuaia, Río Grande, Tolhuín, más infinitas islas intrincadas y potentes, como la Grande y la de los Estados. O la Navarino, las Malvinas y sus vecinas del Atlántico Sur. Es el sur profundo y la ventana para zambullirse a la Antártida. Es ese territorio argentino que cobija una fauna increíble y, a la vez, insuperables tesoros subacuáticos.

### EXTREMO AUSTRAL

Ushuaia es su capital. Epicentro de las más variadas seducciones: significa “bahía mirando al poniente” en yámana, lengua de los pueblos originarios. Es la parada final y natural del corredor austral que se inicia con El Calafate y con Bariloche. Está dotada de una belleza abrumadora. Es el núcleo central de un lugar de ensueño y salvaje, atrapante e imprevisible, acogedor y único, siempre extraordinario. Un enclave turístico que abre sus puertas y que invita a absorber, a poseer un abanico infinito de paisajes, divertimentos, confort, gastronomía.

Es una ciudad de cuento que emerge de la naturaleza más pétrea, dura, pujante, que supera las distancias y las condiciones geográficas. El extremo austral argentino, con su viento eterno, sus amaneceres de sombras fantasmagóricas, sus atardeceres desbordantes de colores. Una ciudad colgada de las montañas, que emociona desde su hermosura. Bañada por el canal de Beagle (en lengua nativa, *onashaga*), que une el Pacífico con el Atlántico, Ushuaia tiene el aeropuerto como una prolongación de la ciudad y su costanera integrada con el puerto, de donde salen excursiones en catamaranes, veleros, motoveleros y que es el hábitat casi natural de barcos gigantes o más pequeños de pasajeros.

La ciudad es también un destino privilegiado para los deportes de invierno gracias a los excepcionales valles nevados que la rodean y que permiten desarrollar la temporada invernal más extensa de Sudamérica, desde fines de junio y hasta no antes de octubre. De hecho, Ushuaia es la Capital Nacional del Esquí de Fon-



Una de las experiencias más interesantes que brinda Tierra del Fuego es la de realizar viajes en trineos tirados por perros *husky*.

## ESQUÍ GOURMET

Cerro Castor dispone de ocho puntos gastronómicos distribuidos cuatro en la base y cuatro en distintas alturas de la montaña, con una oferta que va desde cocina regional y gastronomía *gourmet* hasta opciones más informales para el descanso entre bajadas. Entre sus propuestas se destaca Morada del Águila, un restaurante de montaña con servicio a la carta y cálida ambientación junto al hogar a leña, reconocido por sus especialidades fueguinas, entre ellas el tradicional cordero a la cruz cocido a fuego de lenga. Terrazas del Castor ofrece una experiencia que combina *buffet* y cocina *gourmet* a la carta, incorporando además su destacado *sushi board*, elaborado con pescados frescos de la región. Asimismo, destacan Viejo Castor, reconocido por su cocina de montaña con guisados, ragús y carnes braseadas, y Alpino Sports Bar, un espacio pensado para los amantes del deporte que combina gastronomía, entretenimiento y vistas a la pista de patinaje.

do, un reconocimiento en el que mucho tiene que ver el Cerro Castor...

### VAMOS AL CASTOR

Se halla en la ladera sur del cerro Krund, a 26 kilómetros de la ciudad. Es el centro de esquí más austral del mundo, propicio para diferentes modalidades: se puede practicar la especialidad de fondo, así como *freestyle* y *snowboard*. Es el de "la mejor nieve del continente", y ofrece promociones, *shopping* de montaña, eventos, escuelas de esquí con clases para todas las edades, guardería de niños y gastronomía, entre otros servicios. Además de un *snowpark*, zonas de recreación, refugios de montaña y una pista de patinaje sobre hielo. Y por supuesto una treintena de las mejores pistas, distribuidas en 600 hectáreas esquiabiles y con un desnivel vertical de 800 metros. La nueva telesilla cuádruple Del Valle, ubicada en la zona este de la montaña, incorpora tecnología de última generación y ofrece una vista panorámica 360° del entorno.

Con un recorrido de 1400 metros, optimiza la conexión con la pista negra Zorro Colorado y con las rojas La Brecha y Las Lajas.

Ushuaia es también un sitio ideal para la práctica del *snowboard*. Solo quienes lo practican conocen la sensación de deslizarse por una pendiente nevada sobre una tabla, con ambos pies en posición lateral. La actividad ofrece distintas variantes, como *freeride* (descenso libre), *freestyle* (acrobacias, saltos y trucos) y alpino o *carving* (velocidad y giros). El Castor es uno de los principales lugares para practicar este deporte, aunque también es muy recomendado el Glaciar Martial. Su base se encuentra a siete kilómetros de la ciudad y ofrece una espectacular pista con baja pendiente, ideal para quienes recién se inician en la actividad y están abiertos al aprendizaje.

Otra posibilidad es descubrir los senderos trasandinos a pie, aun en tiempos de nevadas. Ushuaia es muy especial para realizar *trekking* o caminatas, cortas o lar-



Fotos : iStock.

El refugio ideal para los amantes de la naturaleza y los deportes invernales es Los Cauquenes Resort & Spa, sobre el canal de Beagle.

## RELAX DELUXE

Ushuaia es un prestigioso destino turístico de excelencia, y como tal contiene los más diversos tipos de alojamientos, para todos los gustos. Por supuesto que hay algunos lugares que son especiales. Por ejemplo, Los Cauquenes, Resort & Spa, un alojamiento de alta gama ubicado sobre la playa del canal de Beagle, a espaldas de los picos nevados de la Cordillera, y que ofrece vistas maravillosas desde todos sus espacios. Para sus huéspedes, después de la montaña, llega el ritual más esperado en la quietud de su Spa del Fin del Mundo, que devuelve el cuerpo a su centro mientras el canal permanece inmóvil al otro lado del vidrio. A la noche, el restaurante Reinamora y el Wine Bar se convierten en escenarios ideales para el disfrute puro, una copa frente al fuego, sabores que celebran el lugar. A través del programa Ushuaia by Los Cauquenes, se pueden realizar navegaciones privadas, travesías en territorios remotos, encuentros con la historia y la identidad fueguina. En Los Cauquenes, el lujo no se mide en servicios, sino en sensaciones.

gas, con diferentes niveles de dificultad. Hay diversos lugares, cerca o lejos de la ciudad, con la posibilidad de deleitarse conectándose con la naturaleza y compartir paseos espectaculares en familia o con amigos. Y desde todos los rincones, la perspectiva es maravillosa: desde cualquier lugar aparecen glaciares, lagunas, arroyos, turbales, bosques de lenga...

### TRINEOS INOLVIDABLES

Una de las experiencias más interesante que brinda Tierra del Fuego es la de realizar viajes en trineos tirados por perros *husky*, ya sea a la luz del día o bajo un cielo estrellado. Estas excursiones suelen combinarse con paseos en motos de nieve, caminatas con raquetas y asados alrededor de fogones, además de la oportunidad de refugiarse en una auténtica choza tipi en medio del bosque. La experiencia completa puede extenderse durante unas siete horas.

Los paseos en trineo tienen diferentes extensiones, aunque se recomienda que no excedan los 1,3 kilómetros.

Uno de los lugares emblemáticos donde realizarlos es el Valle de los Lobos, un reconocido centro invernal y criadero de perros de trineo (*huskies* siberianos y *alaskan malamutes*) ubicado a pocos minutos de Ushuaia.

Además de los paseos, el lugar invita a conocer la historia de Carlos "El Gato" Curuchet y Evelyn, anfitriones que han convertido el Valle de los Lobos en un referente de la actividad. Sus relatos sobre competencias en destinos tan remotos como Alaska, la calidez de su hospitalidad y la posibilidad de compartir un asado de cordero patagónico completan una experiencia difícil de olvidar. Nacido en Tandil y radicado desde hace años en Ushuaia, Curuchet es una figura clave en el desarrollo de los deportes con perros de trineo en la región.

Para adentrarse en el sur profundo, para admirar su increíble belleza y para disfrutar de sus deportes invernales, siempre es una idea más que seductora darse una vuelta por Tierra del Fuego. ■

# La Posada del Qenti: Innovación en la gestión de peso

*La Posada del Qenti, referente en medicina de bienestar y prevención en la Argentina, anuncia la incorporación de terapias con análogos de GLP-1 dentro de sus programas integrales de gestión de peso.*

**E**n los últimos años, el tratamiento del sobrepeso y la obesidad transita cambios profundos. Lejos de los enfoques tradicionales basados únicamente en la restricción calórica, la medicina ha avanzado hacia una comprensión más compleja del metabolismo, el comportamiento alimentario y los factores hormonales que intervienen en el aumento de peso. En este nuevo escenario, surgen herramientas terapéuticas que permiten abordar el problema desde su raíz, con mayor eficacia y mejores resultados a largo plazo.

En línea con estos avances, La Posada del Qenti ha incorporado terapias con análogos de GLP-1 en sus programas integrales de gestión de peso. Esta nueva herramienta se suma a un modelo de trabajo consolidado, donde el objetivo no es solo bajar de peso, sino mejorar la salud de manera profunda y sostenible.

El GLP-1, o péptido similar al glucagón tipo 1, es una hormona que el cuerpo produce de forma natural y que cumple un rol clave en la regulación del apetito y la glucosa en sangre. Los tratamientos basados en análogos de GLP-1 imitan esta acción, generando mayor sensación de saciedad, disminuyendo el apetito y favoreciendo un descenso de peso progresivo. Además, contribuyen a mejorar parámetros metabólicos y reducir factores de riesgo asociados.

Dentro de esta familia de medicamentos, uno de los desarrollos más innovadores es la tirzepatida. Se trata de un agonista dual que actúa sobre los receptores GLP-1 y GIP, potenciando su efecto y logrando una mayor eficacia en la reducción de grasa corporal

y en la mejora del metabolismo. Su incorporación representa un avance significativo dentro del abordaje médico del sobrepeso. Sin embargo, su verdadero potencial se alcanza cuando forman parte de un programa integral, acompañado por profesionales y sostenido en cambios reales del estilo de vida, enfatizan desde la dirección médica de La Posada del Qenti.

El diferencial de La Posada del Qenti radica precisamente en el acompañamiento integral. El programa incluye: acompañamiento médico especializado, con monitoreo constante para ajustar dosis y evaluar la evolución; plan nutricional personalizado, que promueve una alimentación equilibrada y sostenible; actividad física con rutinas adaptadas que buscan proteger la masa muscular, mejorar la postura y activar el metabolismo; trabajo sobre la gestión

emocional y el estrés, entendiendo que la relación con la comida es un factor clave para sostener los resultados en el tiempo. Todo este proceso se lleva a cabo en un entorno especialmente preparado, donde la tranquilidad y el microclima de las sierras de Córdoba actúan como facilitadores del cambio.

“El medicamento abre una ventana de oportunidad, pero son los nuevos hábitos los que permiten mantener el peso saludable en el tiempo”, destacan desde el equipo médico. Esta mirada resume el enfoque de la institución: integrar la innovación científica con un acompañamiento humano y profesional que garantice resultados reales.

Oportunidad: Consultas por beneficios y promociones al 0810-345-5656 o a [info@qenti.com](mailto:info@qenti.com). 



El microclima que rodea a la posada actúa como facilitador del cambio.

# EL NUEVO ESTILO SPORT URBANO

Los tapados, camperas y sacones de esta temporada invernal poseen un denominador común: las texturas de alta calidad y la *performance* contra el frío. También suman tonos originales, morfologías novedosas y estampados pop para energizar tu *look*.

FOTOS NICO PÉREZ ESTILISMO LULA ROMERO



## MIX ANTIFRÍO

Tapado de paño, *jean* ancho, pañuelo estampado y gorro de paño (Perramus), y suéter de hilo de algodón (Guillermina Regalado).

## BLANCO INVERNAL

Tapado de lana cruzado, polera de lana y pantalón sastrero (Perramus), aros colgantes (Tina Alló), anteojos de lectura (Bonding Eyewear) y mocasines de cuero (Lomm Shoes).





## PELUCHE

Tapado de pelo y zapatos de cuero (Demaria), pantalón sastrero (Arместo), camiseta negra de tul con lunares (Caro Cuore) y aros largos (Tina Alló).



## NUEVO CUADRILLÉ

Tapado largo de gamuza y piel (Demaria), maxibuzo (Guillermina Regalado), maxianteojos (Bonding Eyewear) y anillos (Tina Alló).



## PRINT CHIC

Chaqueta de paño y *jean* ancho (Armesto), camisa de cuello mao (Perramus), cartera y mocasines de gamuza (Demaria), cinturón (Guillermina Regalado) y aros (Tina Alló).

## ALMA EXPLORADORA

Campera impermeable (Hunter),  
pantalón cargo (Puma), maxibufanda  
(Guillermina Regalado) y  
anteojos redondos marco naranja  
(Bonding Eyewear).



## SUAVIDAD HOT

Tapado de paño estampado y buzo con cierre y capucha (Armesto), vestido irregular y calza (Guillermina Regalado), anteojos de sol (Bonding Eyewear).



## ONDA COOL

Campera impermeable,  
gorro de lana y pantalón de  
gabardina cuadrillé (Guiller-  
mina Regalado), y remera  
(Armesto).

Agradecimientos:

Croque Madame Palacio Paz: [croquemadamepalaciopaz.com.ar](http://croquemadamepalaciopaz.com.ar)

Armesto: [www.armesto.com.ar](http://www.armesto.com.ar)

Bonding Eyewear: [bondingstore.com](http://bondingstore.com)

Demaria: [zapatosdemaria.com](http://zapatosdemaria.com)

Guillermina Regalado: [guillerminaregalado.com.ar](http://guillerminaregalado.com.ar)

Hunter: [www.hunterboots.com.ar](http://www.hunterboots.com.ar)

Lomm Shoes: [lomm.com.ar](http://lomm.com.ar)

Perramus: [www.perramus.com.ar](http://www.perramus.com.ar)

Puma: [ar.puma.com](http://ar.puma.com)

Tina Alló: [www.tinaallo.com.ar](http://www.tinaallo.com.ar)









# PARA ENTRAR EN CALOR

POR  
SANTIAGO  
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)

# LOMO CON SALSA DE HONGOS

4 PERSONAS 20 MIN PREPARACIÓN 30 A 40 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

800 g de lomo  
 Aceite de oliva c/n  
 1 cucharada de manteca  
 250 g de champiñones de parís o portobellos  
 1 cebolla chica o 2 *echalottes*  
 1 diente de ajo  
 ½ vaso de vino blanco (opcional)  
 400 ml de crema de leche  
 4 a 6 papas, dependiendo del tamaño  
 Sal y pimienta, a gusto  
 Perejil picado para terminar c/n

## PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar las papas en cubos medianos. Mezclarlas con un poco de aceite de oliva y volcarlas sobre una placa de horno caliente. Cocinar hasta que estén doradas.

Cortar la carne en 8 medallones. Sellar en una sartén bien caliente, con un poco de aceite y manteca, de ambos lados. Retirar.

En la misma sartén, poner un poco más de aceite o manteca y agregar la cebolla o los *echalottes* cortados en juliana fina, y el ajo picado. Sumar los hongos en cuartos, y cocinar hasta que doren. Desglasar con el vino, dejar evaporar y volver a poner el lomo dorado más la crema. Condimentar con sal y pimienta, y calentar por unos minutos.

Servir las papas doradas junto con el lomo y su salsa. Terminar con perejil picado.

## TIPS

- Que las papas no queden amontonadas al cocinarse, así se doran parejas.
- Si los medallones son muy gruesos, terminar la cocción en el horno antes de incorporarlos a la salsa.



# REPOLLO GRILLADO

4 A 6 PORCIONES 30 MIN PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

1 repollo blanco  
1 repollo colorado  
Aceite de oliva c/n  
Sal y pimienta, a gusto  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de ajo picado o en polvo

## Crema de porotos:

2 tazas de porotos blancos cocidos  
1 diente de ajo  
Jugo de ½ limón  
Sal y pimienta, a gusto  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Agua c/n

## Aceite especiado:

3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de pimentón (puede ser ahumado)  
1 cucharadita de ají molido (opcional)  
Semillas tostadas (girasol, sésamo, zapallo) y perejil picado para terminar c/n

## PROCEDIMIENTO:

Cortar el repollo en gajos o cuartos, dejando un poco del tronco para que no se desarme.

Pincelar con aceite de oliva y condimentar con sal, pimienta, el pimentón y el ajo.

Cocinar en el horno fuerte o en sartén tipo *grill*.

Cocinar hasta que estén bien dorados por fuera y tiernos por dentro, alrededor de 15 a 25 minutos, dependiendo del tamaño.

### Para la crema de porotos:

Procesar los porotos con aceite de oliva, el ajo, el limón, sal y pimienta.

Agregar agua en cantidad necesaria hasta lograr una textura bien cremosa.

### Para el aceite especiado:

Mezclar el aceite con pimentón y ají molido, calentar un poco para que largue más sabor.

Servir los repollos con una base de salsa de porotos, rociar con el aceite especiado y terminar con perejil y semillas.



## TIPS

- El ajo en la crema de porotos puede suprimirse o ser asado antes, para que quede más suave.
- Si querés darle un sabor más exótico, podés sumarle unas gotas de aceite de sésamo y una cucharada de miel al aceite especiado.

# CARROT CAKE

8 PORCIONES 40 MIN PREPARACIÓN 60 MIN COCCIÓN



## INGREDIENTES:

### Biscocho:

4 huevos  
300 g de azúcar rubia  
200 ml de aceite  
200 g de zanahoria rallada  
300 g de harina 0000  
30 g de polvo de hornear  
15 g de mix de especias molidas (canela, clavo de olor, nuez moscada, jengibre)  
100 g de nueces

### Relleno:

140 g de manteca  
140 g de azúcar impalpable  
250 g de queso crema  
Nueces para decorar c/n

## PROCEDIMIENTO:

### Para el biscocho:

Batir los huevos y el azúcar hasta es-

pumar. Incorporar en forma de hilo el aceite y continuar batiendo.

Agregar la zanahoria rallada y las nueces picadas.

Tamizar e incorporar los secos sin batir mucho.

Colocar en un molde de 20 cm de diámetro aceitado, y hornear a 170° durante aproximadamente 60 minutos o hasta pinchar con un palillo y que este salga limpio.

### Para el relleno:

Batir la manteca blanda (punto pomada) y el azúcar impalpable hasta blanquear. Luego agregar el queso crema y batir hasta que quede una crema homogénea.

### Armado:

Una vez frío, dividir el biscocho en dos, rellenar y decorar con la crema de queso. Espolvorear con nueces rotas.

## TIPS

- Para hacer las láminas de zanahoria para decorar: poner a calentar 100 cc de agua y 100 g de azúcar sin revolver. Cuando el azúcar se haya disuelto, agregar láminas de zanahoria hechas con el pelapapas. Cocinar por 2 minutos desde que hierve, retirar y enfriar.
- Si disponés de 2 moldes de 20 cm, podés dividir la preparación para hornear ya en 2 partes, de esa manera el tiempo de cocción se reduce, y también es un paso menos al momento de armarla, dado que ya está dividida.

POR  
FABRICIO PORTELLI



# Los vinos más argentinos

Entre las fechas patrias y el Mundial, en esta época la argentinidad está al palo, como dice la canción de la Bersuit Vergarabat (2004), y más en este año. Y eso también se puede ver reflejado en los vinos. Porque así como hay comidas patrias también hay vinos patrios, ya que por más que todos se produzcan en suelo argentino, por identidad y arraigo, algunos resultan “más patrios”.

El primero es el Torrontés, un blanco único y autóctono, vivaz y muy expresivo, con un carácter frutal y floral muy distintivo. Esta variedad es autóctona —cruce entre la Criolla (Misión) y la Moscatel de Alejandría—, y el vino fue el blanco más popular y tradicional en la época en que se consumían 90 litros per cápita al año. Pero hoy, tras un largo período en un segundo plano, brilla y es protagonista. Otro es el tinto a base de Criolla, esa cepa autóctona que hasta hace poco

solo protagonizaba vinos comunes. Tiene el aspecto de tinto liviano y su trago es refrescante y tenaz, con taninos incipientes; ideales para la mesa casual. Otro es el Bonarda, que ahora se denomina Bonarda Argentina y no existe en ningún otro lugar del mundo, más allá de que genéticamente desde su origen local sea la Corbeau Noir de

Francia. Y, por último, el Malbec, el vino que hace grande al país. El destino (y la naturaleza) le jugó una buena pasada a la Argentina, porque le brindó una uva tinta que casi nadie tiene. Además, creció de su mano y se posicionó en el mundo, ya no solo como gran productor de vinos sino como gran productor de muy buenos vinos.

## TIPS CONSUMO

En invierno se suelen servir platos más contundentes: guisos, pastel de papas, polenta y estofados, entre otros, todos pensados para devolver el alma al cuerpo. Y a la hora de elegir el vino para acompañarlos, hay que tener en cuenta que es mejor optar por tintos fluidos. Porque si bien es cierto que la estructura del plato manda, lo ideal es que el maridaje sea equilibrado en lugar de aportarle más peso al plato. Se sabe que el círculo virtuoso del maridaje es bocado, vino, agua. En ese orden, para poder disfrutar más de la combinación de sabores que surgen de maridar comida y vinos. Y si bien es cierto que muchos vinos livianos no logran armonizar con platos fuertes por falta de cuerpo, hay algunos que reemplazan estructura por acidez. Y es esa sensación de frescura la que termina limpiando el paladar y renovando las ganas de seguir disfrutando el plato. Aunque muchos prefieren la consistencia de los tintos más concentrados para acompañar sus platos de olla preferidos.

## GUÍA DE VINOS



**EL CAZADOR MALBEC**  
MASCOTA VINEYARDS,  
MENDOZA, VALLE DE UCO  
(\$5500)  
PUNTOS: 87,5

El enólogo Opi Sadler está detrás de esta línea que es una puerta de entrada al vino, y eso es una garantía de satisfacción. Es un Malbec joven, de aromas y sabores impetuosos y paladar amable enfocado en la fruta. De trago agradable y con el cuerpo ideal para acompañar en la mesa una gran cantidad de platos caseros como carnes al horno, arroces y pastas con salsa fileto.



**FIN DEL MUNDO ORGANIC**  
VINEYARDS MALBEC 2024  
BODEGA DEL FIN DEL MUNDO,  
NEUQUÉN, SAN PATRICIO DEL  
CHANAR (\$17.200)  
PUNTOS: 90

Si bien es un Malbec nuevo, desde hace varios años que los viñedos de la bodega son orgánicos, pero ahora están certificados. Como su etiqueta lo sugiere, se trata de un Malbec fresco y expresivo, sin paso por roble, que busca mostrar la autenticidad del *terroir* sin intervenciones, conservando su carácter más natural. Ideal para compartir con amigos acompañando una buena tabla de quesos.



**VINORUM BLANC 2025**  
ALTIERI WINES, MENDOZA,  
VALLE DE UCO (\$18.000)  
PUNTOS: 89

De una de las primeras bodegas *boutique* de la Argentina y hacedora de varios vinos tradicionales, llega este flamante blanco de perfil más joven y fresco. Un Chardonnay con la frescura característica del Valle de Uco. De paladar vibrante y frutado, con notas de flores blancas, lima, durazno y pera. Ideal para adoptar en casa y servir con ensaladas, pescados y carnes blancas.

# CITROËN C4 HYBRID

## AHORA ES ASÍ

Por Walter Togneri



**\$54.990.000**

Precio

**200 KM/H**

Velocidad  
máxima

**145 CV**

Potencia  
máxima

**6,5 L/100 KM**

Consumo  
promedio

### DISEÑO 3/5

Hablar del Citroën C4 es referirse a un modelo muy popular en la Argentina. Un vehículo que tuvo una historia importante en nuestro país desde que en 2007 se inició su producción (en siluetas *hatchback* y sedán) en la planta de El Palomar, y que continuó con el C4 Lounge hasta 2021.

Ahora regresa ese nombre, pero en un formato que se acomoda a los tiempos que corren.

Eso se advierte por el diseño tipo cupé que dibuja la caída del techo hacia el baúl y que provoca un efecto negativo en la comodidad para quienes viajen en los asientos traseros, limitando la visibilidad por la luneta.

Los grupos ópticos (led) tienen un diseño muy llamativo: los delanteros están divididos en segmentos horizontales, y los traseros sobresalen por los laterales de la carrocería.

### CONFORT 3/5

El habitáculo también es moderno y está armado con materiales de buena calidad, aunque en la unidad de prueba algunos encastres demostraron cierta debilidad manifestada a través de ruidos. Los tapizados son de cuero que combina los colores negro, gris y blanco, en un ambiente en el que las butacas delanteras son las protagonistas pero que, a pesar de que cuentan con calefacción y ajuste en altura, no tienen comandos eléctricos.

La posición de manejo se logra rápidamente gracias a que también ofrece doble reglaje de la columna de dirección. Atrás, el espacio para las piernas será escaso para personas de contextura un poco por encima del promedio, pero la peor parte les toca a los viajeros de 1,80 m de estatura o más: aquella caída del techo de la que hablamos más arriba es un detalle difícil de evitar. Además, el asiento central es pequeño.

### MOTOR 4/5

La tecnología Mild Hybrid es la que cobra protagonismo en esta nueva generación del C4. Emplea un motor naftero 1.2 PureTech de 136 CV de potencia y 230 Nm de torque que, con turbocompresor de geometría variable y cadena de distribución, funciona según el ciclo Miller, y se complementa con un generador eléctrico capaz de ofrecer 28 CV y 50 Nm que se encarga del funcionamiento eléctrico del C4 para demandas de par a baja velocidad y asiste al motor térmico durante el arranque. Este generador recibe energía de una batería de 48 V y 0,432 kWh de capacidad.

El poder total del sistema es de 145 CV y 230 Nm que son administrados por la caja electrificada e-DCS6 de doble embrague, 6 velocidades y reacciones rápidas.

Este equipo le permite al nuevo C4 alcanzar los 200 km/h y acelerar de 0 a 100



CITROËN

#### MOTOR

Térmico: Delantero, transversal. Ciclo Miller. Tres cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro. Dos árboles de levas a la cabeza comandado por cadena. Alimentado por inyección directa, turbo de geometría variable e intercooler. Cilindrada 1199 cm<sup>3</sup>. Diámetro por carrera 75 x 90,5 mm. Relación de compresión N/D. Potencia 136 CV a 5500 rpm. Torque 230 Nm a 1750 rpm.

Eléctrico: Síncrono de imanes permanentes, delantero, transversal. Tensión nominal 48 V. Potencia 29 CV. Torque 55 Nm. Potencia combinada: 145 CV

Batería de iones de litio. Capacidad: 0,43 kWh

#### TRANSMISIÓN

Tracción delantera  
Caja: Automática de doble embrague. Seis velocidades y marcha atrás

#### DIMENSIONES

Largo/ancho/alto: 4530 mm/1800 mm/1525 mm

Distancia entre ejes: 2670 mm  
Peso en orden de marcha: 1403 kg  
Capacidad de baúl: 380 litros  
Capacidad de combustible: 50 litros

#### SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente, tipo McPherson, amortiguadores hidráulicos telescópicos, resortes helicoidales y barra de torsión

Trasera: Eje de torsión. Amortiguadores telescópicos, resortes helicoidales y barra estabilizadora

#### FRENOS

ABS y asistentes electrónicos  
Delanteros: Discos ventilados  
Traseros: Discos sólidos

#### DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia eléctrica

#### LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: 17"  
Material: Aluminio  
Neumáticos: 215/60 R17  
Rueda de repuesto: 215/60 R17

#### FABRICANTE

Stellantis España

#### PRECIO Y GARANTÍA

\$54.990.000 y tres años o 100.000 kilómetros

km/h en 10 segundos, prestaciones muy buenas a las que se suma el consumo con elocuentes 6,5 l/100 km en promedio.

### EQUIPAMIENTO 4/5

El nuevo C4 se ofrece en dos versiones, Plus y Max, de las cuales la segunda es la más equipada y la que aquí analizamos. Como es de esperar, la dotación es muy completa. Cuenta con acceso sin llave, arranque por botón, climatizador automático, equipo de audio de buena calidad y puertos USB, además de tablero digital, pantalla táctil de 10" para el sistema de infoentretenimiento, compatible con los sistemas operativos más populares y donde se ven las imágenes de la cámara de marcha atrás. También se utiliza para operar los diferentes sistemas de confort y seguridad, motivo por el cual son pocos los comandos físicos disponibles.

Cuenta con techo solar, pero no panorámico, y la cortina que cubre a los ocupantes del sol no tiene comando eléctrico. Todas las luces internas son "amarillas"; no hay led.

### SEGURIDAD 4/5

Una amplia dotación de ADAS (con

Active Safety Brake, aviso de cambio involuntario de carril y control de velocidad crucero adaptativo con función Stop&Go, etc.), además de los antiniebla delanteros (de led), sensores de estacionamiento (adelante y atrás), retrovisor antiencandilamiento y anclajes Isofix, entre otros elementos, se ocupan correctamente de la seguridad. Curiosamente, los cinturones de seguridad delanteros no se ajustan en altura.

El sistema de frenos dispone de cuatro discos, que arrojaron muy buenas medidas en la pista: para detenerse por completo desde 100 km/h recorrió 45 metros.

### PRECIO 3/5

Este es uno de los modelos cuyo precio de lanzamiento recibió una importante rebaja. El Citroën C4 Hybrid Max tiene un valor de venta de 54.990.000 pesos (unos cinco millones menos que en el lanzamiento), valor que se acomoda un poco mejor frente a la competencia.

En cuanto a la garantía, la casa del doble chevrón ofrece 3 años o 100.000 kilómetros, una cobertura escasa en una época en la que varios de sus rivales brindan mucho más.

# HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN  
LA BRUJA POP

## VIRGO (23/08 - 22/09)



**Amor:** Tiempo de todo o nada. Habrá una lucha importante en tus ganas de ser y relaciones que te detienen. Pueden revelarse situaciones que te incomoden. Tiempo para andar tranquilo, porque todo será de mucha fuerza.

**Trabajo:** Momento de luchas de poderes, egos enfrentados. Podrás exponer tus deseos a jefes o autoridades, pero sabés que nada será sutil o leve. Momento personal de gran importancia para instalarte en buena posición.

**Salud:** Cuidá tus piernas, ya sea de golpes, várices o temas de musculación. La estética será parte de tu plan en este mes, ya que estarás con muchas ansias de ser y mostrarte.

## ESCORPIO (23/10 - 22/11)



**Amor:** Hay situaciones en donde te sentirás entre nieblas en cuanto a tu convivencia y emociones para con otra persona, algo confuso, que no se define. Cargás muchas responsabilidades. Te exigirán o exigirás seriedad o nada.

**Trabajo:** Está culminando una forma de trabajar. Algo que se estuvo gestando en estos dos años llegará a su fin en estos meses, aún estás a tiempo de hacer acomodos, aún hay algo que se moldea a tu favor y podés crecer más.

**Salud:** Los hombres estarán con energía como para hacerse una vasectomía y las mujeres para definir temas de fertilidad. Menopausia, tratamientos ginecológicos.

## CAPRICORNIO (22/12 - 20/01)



**Amor:** No es momento de presentar batallas en las relaciones ni en la convivencia, ya que hay mucha tensión de la otra parte. Los que están solos tendrán cambios en su forma de vida, la posibilidad de mudarse con alguien. Puede haber cambios con respecto a una propiedad de las afueras.

**Trabajo:** Dejarás de hacer viajes laborales, pero armarás un viaje importante a otro país. Terminás una carrera o un concurso. Buena devolución de autoridades en tu ámbito.

**Salud:** Los riñones necesitan hidratarse, cuidarse. Si tenés temas de tiroides, tu doctor cambiará tu medicación. Vas a aprender a cuidar más tu pecho a través de ropa y de tisanas.

## LIBRA (23/09 - 22/10)



**Amor:** Los que están o se sienten solos tendrán el destino de su lado y conocerán a alguien que despertará ganas de compartir espacios de vida. Los que están en pareja podrán realizar una compra o acuerdo que será muy beneficioso. Buena sintonía.

**Trabajo:** El lugar donde realizás tu actividad estará pasando por momentos de discusiones o de nuevas normativas que manejarán tiempos difíciles. Gente de tu ámbito laboral que se va, se jubila o cambia de actividad.

**Salud:** Cirugía programada, extracción de DIU, prótesis o implantes; nada relacionado con enfermedad, sino con eliminar cosas de más como muelas.

## SAGITARIO (23/11 - 21/12)



**Amor:** Disolviste miedos que te dejaban sumergido en tus propios tormentos. Tiempo de embarazo, de reformas o cambios de casa. Momentos en donde la familia de origen te requiere para situaciones serias. Temas por resolver con los tuyos.

**Trabajo:** Tendrás que acomodarte con mayores responsabilidades, horarios o sintiendo que todo está más estructurado, todo cuesta más, pero todo es la antesala de avances, logros, ascensos. Importante crecimiento en este año.

**Salud:** Conciencia con tu cuerpo óseo, desde dientes hasta columna. Consultá al médico y tomá los suplementos necesarios. Fortalecimiento.

## ACUARIO (21/01 - 19/02)



**Amor:** En la pareja habrá viajes cortos que serán amorosos, para afianzar el vínculo. Tu pareja necesitará hablar de situaciones en la familia y armará una reunión o un evento en la casa. Cambios en el hogar, reformas que hacen armar con tiempo la próxima estación.

**Trabajo:** Cambiás un bien material, coche, tecnología, etc. Situaciones inesperadas en el trabajo que harán que estés más vehemente en tu forma de negociar o de hacer. Cuidado con multas o situaciones que no tenés en cuenta.

**Salud:** Cuidate de golpes y accidentes. Si bien no se pueden prever, tenés que estar alerta, al igual que de lo que ingerís, ya que podés intoxicarte. Atención con vos mismo.

**PISCIS**  
(20/02 - 21/03)



**Amor:** Tu energía estará conflictiva en materia de vínculos, luchas de poder, situaciones en donde te sentís atado o explosivo con respecto a tu vida personal, más allá de la pareja. Situaciones que te conmocionan en todas tus relaciones, en tu proyecto de vida.

**Trabajo:** El destino te da la oportunidad de concretar ese negocio que esperabas o de comprar aquello que anhelabas. Conversaciones positivas y contrataciones. Intercambio con gente del trabajo que te potencia y da mejores posibilidades.

**Salud:** Tus pulmones requieren mimos. Necesitás tener cuidado con el frío y en tu pecho. Quienes no deseen ser padres deben tener extra precaución, ya que la fertilidad se enciende.

**ARIES**  
(22/03 - 20/04)



**Amor:** Explotarás de fascinación, mucha sensualidad, romance, miradas que serán flechas con alguien. Si estás en pareja, se vivirán momentos buenos y románticos. La casa donde vivís tendrá transformaciones que no esperabas hacer y se darán de repente.

**Trabajo:** Expansión laboral, así que es tiempo de modelar tus días, tu percepción de lo que querés y deseás hacer o lograr. Cosas nuevas aparecen en las que liderarás o podrás tener mejor posición.

**Salud:** Estarás examinando cambios rotundos de vida que serán para rejuvenecerte. No está relacionado con lo estético, sino que se da por los hábitos nuevos que agregás. Mejorarás tu salud y se notará en tu imagen.

**TAURO**  
(21/04 - 20/05)



**Amor:** Este año ya comenzaste de otra forma en tu sentir; sabés que nada de perder tiempo ni de pasiones que no llevan a nada. Estructurarás mejor la relación de pareja que tenés, y los solteros pasarán tiempos de serena contemplación. Embarazo.

**Trabajo:** Buena sintonía en tu rutina laboral, sembrarás nuevos negocios. Creatividad que será innovadora en tus negocios o en una nueva manera de armar una forma de vida. Alegría en tus días.

**Salud:** Te querrás cambiar el *look* a través de peluquería, dentista o compras como nuevos lentes, que te dan otro enfoque personal. Buena energía para con vos mismo.

**GÉMINIS**  
(21/05 - 21/06)



**Amor:** Estarás comprometido con el placer de diversas formas, ya sea en tus recursos y gustos como en un amante que te dará mucho para recomponer los tiempos pasados. Querrás armar tu casa, construir algo o reformar la que tenés.

**Trabajo:** Nuevos métodos y nuevos ingresos te esperan. Necesitás saber que es tiempo de armar una nueva estructura. Dejarás gastos que te tienen extenuado.

**Salud:** Temas de dolores de cabeza te están hablando de tu vista, de que necesitás visitar especialistas. Querrás sacarte algo que ya no tiene significado para vos, prótesis, DIU, etc.



**LEO**  
(22/07 AL 22/08)  
**ZAIRA NARA**

Buenos Aires, 15 de agosto de 1988. Modelo actriz, compitió en el *Bailando 2010*, fue presentadora de *La cocina del show*. En 2011 ganó el Balón Rosa de Oro, premio femenino argentino, y reemplazó a su hermana en el *Bailando 2011*.

**Amor:** Estarás efusivo, alegre, feliz con tu energía hermosa, que será manifestada, pero cuidado, ya que esta exagerada capacidad individual también te puede hacer definir relaciones porque sentirás que querés más de todo.

**Trabajo:** El dinero está para darse pequeños placeres. Buena sintonía para ganar plata a través de trabajos muy meticulosos.

**Salud:** Estética en la cara y el cuerpo. Tu bienestar estará puesto en el foco de tu imagen y de tus hábitos.

**CÁNCER**  
(22/06 - 21/07)



**Amor:** Lo inesperado en tu corazón llega a vos. Si estabas apagado, te encenderás con alguien; si estás enamorado, habrá cambios que no esperabas, como irte a vivir con esa persona o agrandar la familia si ya estás conviviendo.

**Trabajo:** Querrás armar mejor el lugar donde hacés tus tareas, sea un taller, tu oficina o una fábrica. También querrás tener un espacio en tu hogar para ordenar tu actividad. Nada de lo que era rutina lo seguirá siendo, llega mucha dinámica.

**Salud:** Querrás entrenar de más y hacer una purificación de intestinos a través de dietas, ayuno o limpieza colónica. Desinflamarás tus órganos.

# SUDOKU

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

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

# MEZCLAGRAMA

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

						A		
A								I

### Horizontales:

- Abreviatura de "director técnico".
- Arma blanca larga y con empuñadura.
- Astuto, taimado.
- Cofre, baúl.
- Percibir los sonidos.
- Piadoso.
- Primera terminación verbal de infinitivo.
- Prueban, degustan.
- Sitial del rey.

### Verticales

- Abreviatura de "artículo".
- Abreviatura de "señor".
- Canto de los pájaros.
- Dirigirse, acudir.
- Escaso, insuficiente.
- Madre de la Virgen María.
- Otorgué, concedí.
- Parte de un trayecto.
- Proveer.
- Seis más cinco.
- Sufijo: el que realiza una acción.

# 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, escritor y político francés.

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

### Definiciones

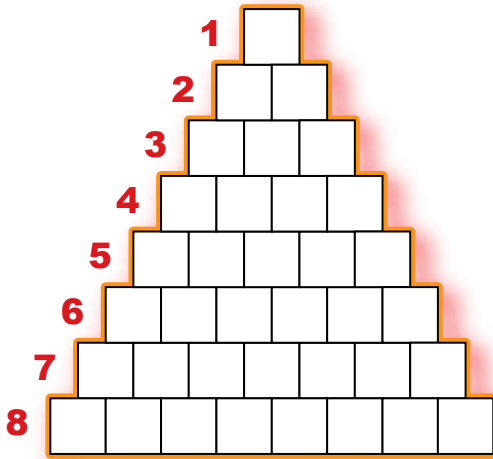
- 1 • Obra cinematográfica.
- 2 • Flexible, maleable.
- 3 • Célebre cíclope de la mitología griega.
- 4 • Cetro en forma de arpón que tienen en la mano las figuras de Neptuno.
- 5 • Enredo, confusión.
- 6 • Empréstito.
- 7 • Relativo a la corteza.
- 8 • Medicamento que actúa contra un veneno.
- 9 • Perfumado, aromático.
- 10 • Tratamiento de respeto que se da entre musulmanes a los sultanes y príncipes.
- 11 • Fruto del olivo.
- 12 • Inusual, poco frecuente.
- 13 • Pedazo de piedra sin labrar.
- 14 • Anterior al nacimiento.
- 15 • Cubierto de laca.

### Sílabas:

A - A - AN - BRO - CAL - CEI - CO - CO - COR - CU - DEN - DO - DO - DRA - DRUS - EM - FE - FRA - GAN - IN - JA - LA - LA - LI - LI - LÍ - LLO - MO - MO - NA - NA - PE - PE - PLÁS - PO - PRE - PRÉS - QUE - QUE - SÓ - TA - TAL - TE - TE - TI - TI - TÍ - TO - TO - TRI - TU.

# 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.



- 1 • Cuarta vocal. 2 • Voz que, repetida, se usa para arrullar al bebé.
- 3 • Hermana religiosa. 4 • Tela de gran suavidad.
- 5 • Forma natural del lenguaje. 6 • Insuave al tacto.
- 7 • Descansan. 8 • Privado, íntimo.

# SOPA SIN LISTA

Encuentre en esta sopa de letras 18 palabras de 7 letras cada una. Atención: no valen los verbos conjugados ni los plurales.

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

# EN CLAVE

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

23	1	14	20		1	3	19	20		26	1	8	20	18
M	A	Y	O									J		
1	25	21	8	1		1	2	3	20		14	17	19	21
26	1	5	1	2	21		21	1	3	20		5	20	5
24	6		22	20	5	1	18		17	18	1	24	18	
1		19	1	23	1	22		1	22	21	8	20		26
	23	20	2	1	5		19	24	1	2	1		2	1
22	20	19		2	20	19	21		2	1	6	24	1	5
21	19	21	2		18	20	8	1		18	20	5	21	18
14	21	23	21	5		18	1	17	22		18	20	18	20

# SOLUCIONES

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

EN CLAVE

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

SOPA SIN LISTA

1	O							
2	R	O						
3	S	O	R					
4	R	A	S	O				
5	P	R	O	S	A			
6	A	S	P	E	R	O		
7	R	E	P	O	S	A	N	
8	P	E	R	S	O	N	A	L

PIRAMIDAL

1	P	E	L	I	C	U	L	A
2	P	L	A	S	T	I	C	O
3	P	O	L	I	F	E	M	O
4	T	R	I	D	E	N	T	E
5	E	M	B	R	O	L	L	O
6	P	R	E	S	T	A	M	O
7	C	O	R	T	I	C	A	L
8	A	N	T	I	D	O	T	O
9	F	R	A	G	A	N	T	E
10	J	A	D	R	A	Q	U	E
11	A	C	E	I	T	U	N	A
12	I	N	S	O	L	I	T	O
13	P	E	D	R	U	S	C	O
14	P	R	E	N	A	T	A	L
15	L	A	Q	U	E	A	D	O

GRILLA

E	S	P	A	D	A									
T	R	O	N	O	I									
A	C	A	T	A	N									
P	I	O												
A	R	T	E	R	O									

MEZCLAGRAMA

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

SUDOKU

# SOPA DE MUNICIONES

POR CRIST



# NaranjaX

Llevá  
tu **revista**

► **CONVIVIMOS**  
**con vos**

Escaneá y suscribite



¡Leé Revista Convivimos  
en cualquier dispositivo!



# VIAJÁ POR ARGENTINA

**12** CUOTAS  
CERO  
INTERÉS

En vuelos,  
hoteles y  
paquetes

Conocé más en:

[viajes.naranjax.com](http://viajes.naranjax.com)

 0800 - 800 - 1704

Reservá hoy



CFT 0.0%

TARJETA NARANJA S. A. U. CUIT 30685376349. LA TABLADA 451. CÓRDOBA.  
APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES. CONSULTÁ LA VIGENCIA Y DEMÁS  
TÉRMINOS Y CONDICIONES DE ESTE BENEFICIO EN: [VIAJES.NARANJAX.COM](http://VIAJES.NARANJAX.COM)