

aqui

PALABRA MAYOR



Cocineros argentinos



“LA BUENA ONDA ES PARTE DEL BUEN COMER”

SECCIÓN ESPECIAL
SALUD

FAMILIA
ALEGRÍAS
COTIDIANAS

BIENESTAR
DEPORTES
EN PAREJA

SEMANA SANTA
IGLESIAS
DE CÓRDOBA





**NO MÁS
VIOLENCIA
CONTRA
LAS MUJERES**



PROPUESTA EDITORIAL

25 AÑOS

Publicación mensual cuyo propietario es PROPUESTA EDITORIAL S.A.

Nº 108 ABRIL 2017
Staff

DIRECTOR EDITOR
Edmundo José Bocca

SECRETARIA DE REDACCIÓN
Nora Geuna

REDACCIÓN Y EDICIÓN
Silvana Zanelli
María Ana Mandakovic

DISEÑO, ARTE Y PRODUCCIÓN
Marcelo Bustos

DIAGRAMACIÓN
Mónica Vega
Patricia Vega

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Ituzaingó 94
4º Piso - Of. 7 y 8
Córdoba - Argentina

COMERCIALIZACIÓN
Impresso S.R.L.
25 de Mayo 66 - 2º piso
Oficina 2 (5000) Córdoba
Tel.-fax: 0810-444-4646
comercial@impressosrl.com.ar

Propiedad Intelectual de Publicaciones Periodísticas en trámite.

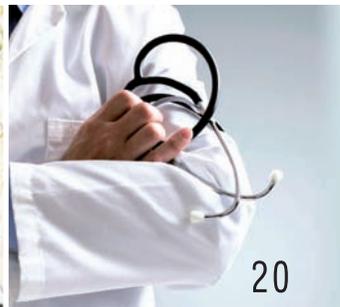
El editor no se responsabiliza por las opiniones vertidas por los entrevistados y columnistas.



IMPRESO EN
KOLLOR PRESS S.A.



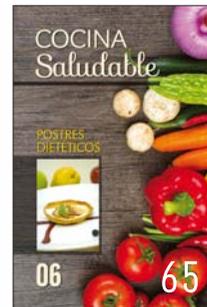
12



20



54



65



A 35 AÑOS DE LA GUERRA DE MALVINAS MEMORIAS DE UNA HAZAÑA

EL TIEMPO IRÁ TRAYENDO LA AMNESIA INEXORABLE, HABRÁN MUCHAS CONDENAS Y POCOS RESPONSABLES, DIRÁN QUE FUE PRECISO, DIRÁN, INEVITABLE Y, AL FINAL, COMO SIEMPRE, SERÁ DIOS EL CULPABLE. LA HISTORIA NECESITA EN SUS ESCAPARATES OCULTAR EL TRASFONDO DE TANTO DISPARATE, NO ES TUYA LA DERROTA, DANIEL, NO CABE EN TU EQUIPAJE, ACASO LAS GAVIOTAS OTRA VEZ EN EL AIRE. LO MÍO FUE DISTINTO, DANIEL, LO MÍO NO FUE NADA, YO NO TENGO ESA SOMBRA QUE VAGA EN TU MIRADA.

A DANIEL... UN CHICO DE LA GUERRA
(ALBERTO CORTÉZ)

Después de 149 años de reclamaciones inútiles, de muchos gobiernos, democráticos unos, autoritarios otros, la Argentina decidía recuperar por la fuerza un territorio que le había pertenecido hasta 1833. Aquella hazaña costó muy cara pero el

homenaje sigue vivo en el corazón de quienes recuerdan esa hazaña que comenzó el 2 de abril de 1982 y se prolongó hasta el 7 de abril de 1982 marcando para siempre nuestra historia. Argentina heredó los derechos españoles de acuerdo al principio

"uti possidetis juris", según el cual a las emancipadas Provincias Unidas del Sud les correspondían los mismos límites que al extinto Virreinato del Río de la Plata, por ser su continuidad histórica y jurídica. Y las Provincias Unidas ya son la Argentina, como dice el artículo 35º de la Constitución Nacional.

CONTENIDO

- 12 ENTREVISTA
COCINEROS ARGENTINOS
"La buena onda es parte del buen comer"
- 20 ESPECIAL SALUD
Enfermedades cardíacas en la mujer
ECLIPSE TOTAL DE CORAZÓN
- 24 Analgésicos, antibióticos y sedantes
SOCIEDAD AUTOMEDICADA
- 28 Contracturas y lumbalgias
DARLE LA ESPALDA AL DOLOR
- 30 Acidez estomacal y mala digestión
EL ESTÓMAGO ESTÁ QUE ARDE
- 34 Memorias y olvidos
RECUERDOS EN SUSPENSO
- 36 La relación Médico-Paciente
EL ARTE DE CURAR
- 38 BIENESTAR
¡HAY EQUIPO!
Deportes en pareja
- 42 FAMILIA
ALEGRÍAS COTIDIANAS
- 48 TURISMO RELIGIOSO
CÓRDOBA DE LAS CAMPANAS
Iglesias para visitar en Semana Santa
- 54 BELLEZA
Arte y recuerdos olfativos
AMAR LOS PERFUMES
- 60 HORÓSCOPO
- 62 NUTRICIÓN
QUÍNOA, LA SEMILLA DE LA VIDA
- 65 COCINA
COCINA SALUDABLE (SEXTA ENTREGA)
- 72 CONDUCTAS
A SER FELIZ TAMBIÉN SE APRENDE

En cada programa de 'Cocineros Argentinos' se descubren los sabores simples a través de un lenguaje popular que llega a los hogares sin humos de chef. A punto de cumplir diez años, en este clásico de la televisión se inventó la *choclotorta* y el *panchoripán*.

«Cocineros Argentinos es mucho más que difundir un plato tradicional», dice enfático Guillermo Calabrese, 'Cala' para los miles de televidentes que siguen los mediodías de la TV Pública Argentina, y agrega, «siento que estamos en ese proyecto que podría generar miles de trabajos. Si tengo que mirar hacia atrás veo mucha diversión; me encanta porque es comunicación franca donde noto la respuesta inmediata. Soy un tipo de a pie, voy por la calle, y todo el mundo comenta las recetas», dice esteprestigioso profesional de más de treinta años y director del Colegio de Gastronomía Gato Dumas. «Nuestro público agradece las recetas porque son fáciles de hacer en casa sin necesidad de ser un cocinero profesional. No existe un guión al que debemos obediencia. Nos hicimos amigos entre Ximena Sáenz,

GUILLERMO CALABRESE

JUAN FERRARA

XIMENA SÁENZ

JUAN BRACELI

Cocineros argentinos

“LA BUENA ONDA ES PARTE DEL BUEN COMER”

Juan Braceli y Juanito Ferrara al laburar juntos todos los días. Es una relación fresca y divertida que se transmite porque la buena onda es parte del buen comer.

Guillermo Calabrese encabeza el programa junto a Ximena Sáenz, Juan Braceli y Juan Ferrara que arrancó en 2010 y que empieza alrededor de las nueve de la mañana,

con un equipo de casi 50 personas que preparan las recetas en tres instancias, para mostrar las fases de la elaboración. Cinco o seis platos, seis veces por semana, un recetario interminable que ensanchó definitivamente los sabores de un país y hasta inventó la *choclotorta* y el *panchoripán*.

¿Cuál es el mensaje de *Cocineros Argentinos*?

-Guillermo Calabrese: Gastronomía accesible y simple con lo que tenés en la heladera o en el mercado del barrio. Si nos extralimitamos en grasas e hidratos de carbonos, entonces la participación de Diego Sivori es fundamental. Sino esto se hubiera ido a lo

Doña Petrona, aquellos platos hipercalóricos de otra Argentina, y es importantísimo que la buena alimentación esté presente en la cocina diaria.

-Juan Braceli: Para mí es un programa de servicios. Más allá de difundir recetas creo que supera la idea de un simple programa de cocina. Arrancamos por tres me-

ses (verano de 2009) pero siempre enarbolamos la gastronomía de todo un país. Somos un puente que nos une con aquellos que cocinan con lo que tienen a mano para alimentar a su familia, tratando que la comida sea una instancia para disfrutar. Ese sentimiento de comunión se traslada a los televidentes.

¿Cuál es el atractivo para mantenerse tanto años liderando los programas de ollas y sartenes?

-Ximena Sáenz: El gancho del programa son las recetas fáciles con ingredientes populares. Y cuando la gente las replica y les sale bien, lo agradecen. Eso fue un golazo en su momento, porque ahora si bien hay más programas parecidos, la gente ya nos tiene muy incorporados en las pantallas de sus hogares.

-Juan Ferrara: Me siguen sorprendiendo las recetas de un país que no conocía, las historias de la gente. Recetas familiares que iban perdiéndose y nosotros rescatamos. Además de los productos argentinos que vamos relevando y están presentes en cada

casa, las recetas originarias y caseras le confieren una vigencia al programa que lo hace inagotable.

A 'ESCALA HUMANA'

La dama del equipo, dueña de una sonrisa contagiosa y manos mágicas para la pastelería, recuerda que casi una década atrás «había una tendencia mundial de volver a los

programas de recetas más sencillas, no de alta cocina. Y en esto es destacable la propuesta de los productores **-Kapow-** que imaginaron un programa gastronómico a 'escala humana'. Los programas tradicionales tenían cocineros con chaquetas haciendo preparados muy complejos y nosotros hicimos justamente lo contrario", argumenta quien además se desempeña como docente enseñando los secretos de los dulces. "Es importante destacar también que **Cocineros Argentinos** pudo abstraerse de la política en todo momento y es porque la gastronomía une. Ni antes ni ahora hubo presiones para que digamos tal o cual cosa" señala **Ximena** respecto de la renovación de autoridades que hubo en la Televisión Pública y **Calabrese** suma: "somos un clásico de la televisión argentina que pasa gestiones y estilos porque el programa supo unir la grieta. Y eso es posible porque no tenemos una estructura rígida, sino que la única premisa válida es llegar a la gente sin apelar a la sofisticación de la alta cocina ni la tilingüería de las restó de moda; nosotros tenemos un nicho mucho más amplio y variado porque la **TV Pública Argentina** llega a todos



los rincones del país y trasciende las fronteras", sintetiza una de las figuras del ciclo ganador del premio **Tato** en dos ocasiones, que se agiorna con secciones atractivas como "Alimentación y salud", "Platos que ayudan" y "Súper Ahorro", entre otras, además de invitados especiales, desde famosos cocineros a amas de casa.

-¿Están atentos a la situación económica?

-JF: El aumento de precios de la canasta familiar nos exige prestar

mucha atención a lo que pasa en las hogares. En nuestro programa compartimos tips para reemplazar ingredientes según los presupuestos. A mí me preocupa la economía familiar y ese es uno de los puntos que nunca descuidamos, porque es la manera de dar una mano a la producción estacional.

RECETARIO NACIONAL

-¿Comemos bien los argentinos?

-JB: Cuando recorremos el país confirmamos que somos mucho más que el asado, bife de chorizo, empanadas y humita. En el Litoral se saborean decenas de variedades de chipá, pescados de río y de recetas que derivan de la mandioca. En el Norte aparecen centenas de recetas a base de maíz. Y en el Sur, los climas cambian y aparecen otras preparaciones ligadas al frío y el mar. Es tan vasto y popular el recetario nacional que sería una imprudencia pensar y seguir repitiendo que los argentinos son únicamente amantes del asado, admite **Braceli**, que llegó para estar detrás de cámara en el ciclo 'Cocineros Argentinos' y terminó siendo una de las estrellas de la cocina.



A su turno, **Juan Ferrara**, que aporta desparpajo e histrionismo gracias a su aprendizaje actoral, asegura que "los argentinos somos raros. Somos muy carnívoros y falta incluir en la mesa la variedad de vegetales a los que podemos acceder, más allá de la lechuga y los tomates. Falta también el pescado y cerdo. Hacer la gastronomía más integral y saludable es nuestro compromiso aunque también es complejo conseguirlo porque la situación económica hace que cada vez se consuman más hidratos de carbono, más harina no refinada porque es más barato. Deberíamos ir hacia una comida más variada, y para eso hay que enseñar, concluye apuntando el apoyo que significan las publicaciones de **Cocineros Argentinos** (Editorial Planeta) con varias ediciones agotadas y el trabajo en las redes sociales.

-¿Cómo colaborar desde cada lugar para agrandar la carta argentina?

-JB: Los cocineros son los primeros que descubren ingredientes nuevos y después los medios de comunicación otorgan espacio a

los productores vernáculos, a las amas y amos de casa que cocinan a diario. Porque podemos enseñar a cocinar un cordero pero explicamos que también se puede hacer con cerdo o carne de llama. Las recetas se difunden con la intención de que se conviertan en un punto de partida que contemple todas las realidades.

"Somos diferentes al resto de Latinoamérica porque estamos 'comandados' por los porteños que se identifican, en términos generales, con la inmigración, ninguneando el mal llamado Interior del país. Por suerte, hoy los jóvenes cocineros en las provincias recuperan la cocina autóctona, generando un importante valor cultural argentino, no la paparruchada de servir empanadas en un frasco como hacen en Buenos Aires (carcajadas)", comenta **Calabrese** quien ofrece el ingrediente oculto para un buen plato: **Respeto por el producto**. La función del cocinero es levantar el alimento, respetando los tiempos justos de cocción presentándolo de manera vis-

tos, pero sin transformarla en otra cosa. Hay alimentos que necesitan una mínima intervención para seguir siendo deliciosos y otros que 'piden' ayuda. "Esa es la función del cocinero, descubrir las virtudes ocultas de un alimento", concluye quien como docente ha formado a varios chef argentinos reconocidos en Europa, como **Mauro Colagreco**.

-Con tantos kilómetros recorridos en la Argentina, visitando pueblos y ciudades más de una vez, ¿cuál es la historia que más les llegó?

-XS: Sucedió en Entre Ríos, donde una chica se acercó a nuestro móvil con tres hijitos muy chiquitos y muy emocionada contó que gracias a una receta que sacó del programa les daba de comer. Ella estaba sin trabajo, vio uno de nuestros programas y ahora cocinaba para la gente su pueblo. Lo que contaba era muy fuerte (pau-sa) y nos pasa a menudo. Que la gente tome nuestras recetas como herramientas de trabajo nos con-vence que cada paso dado en ese sentido es una misión cumplida. ◀



Guillermo Calabrese Maestro de maestros

Antes de convertirse en uno de los referentes de la cocina argentina, director de uno de los colegios principales de la región, con sedes en Uruguay y Colombia, y cara de un ciclo exitoso de la televisión, hubo un Guillermo que ganó un “respeto enorme a la cocina gracias a mi mamá y mi abuela que eran especialistas en estofados, pastas y de la cocina mediterránea, que es aquella del sabor de la albahaca, del aceite de oliva, los pescados poco cocidos, bien frescos, y los mariscos. En mi casa no se comía salchicha con puré y yo de pequeño sabía lo que era un pulpo, un langostino. Mis abuelos se trajeron en la valija la conciencia culinaria.

Yo siempre fui gordo, siempre comí de más y de joven empecé a

conocer restaurantes. Incluso con mi mujer de toda la vida, y ya de novios, íbamos por la ciudad para encontrar tal o cual especialidad”.

Risueño continúa recordando el salto mortal de ser un ‘médico amargado’, por mandato paterno, a un ‘cocinero feliz’. “A los 20 pensé que si por la medicina no iba el placer, por qué no ir por la gastronomía que era mi pasión. Y así fue que, de puro caradura, le golpeé la puerta al **Gato – Carlos Alberto Dumas**- que era el referente máximo de la gastronomía. Yo estaba casi convencido de que no iba a aceptarme como aprendiz. Pero el Gato inmediatamente me contrató para su restaurant, arrancando de bachero, y me enseñó todo (se emocionó)”.

Calabrese se ilusiona con aquellos tiempos para arriesgar “no descarto volver a la comanda, volver al despacho diario en un restaurant mío. Estar en una cocina es la gastronomía real, nada que ver con la tele o las clases. La misión fundamental del cocinero es dar de comer. Y mi comida tendría lo que mostramos en **Cocineros Argentinos**, algo muy variado, cosas de parrilla, de pastas, de minutas, de mariscos. Ese concepto de los setenta que se presentaba como cocina internacional, donde vos tenías un besugo a la vasca, un pulpo a la gallega y unos chinchulines. Un especie de bodegón con una carta familiar, no tan cara. Porque mis días más felices fueron en una cocina de restaurant”, destaca.■



Ximena Sáenz La dama de los mediodías en la cocina

Ella creció en el programa. “Y continué aprendiendo de mis compañeros; ellos son mis maestros”, acota quien entró luego de un casting, con 25 años y ya lleva nueve en la pantalla. Es una de las jóvenes chef con mayor aceptación del público, “en la calle la gente me dice que soy como una sobrina o una prima, ¡imaginate que orgullosa que estoy de trabajar en **Cocineros Argentinos!**”.

Egresada universitaria en Imagen y Sonido realizó varias experiencias en hoteles y catering. “Siempre hablo del **reviro**, un desayuno típico de Misiones que yo no conocía. Cuando empecé a viajar por el país descubrí una cocina puertas adentro, que no figura en los libros ni en las cartas de los restaurantes, ni siquiera en las propias provincias,

como el caso del **reviro misionero**. Eso también me pasó con las empanadas. La diferencia entre cada provincia es impresionante y gracias el programa y los viajes pude saber que una empanada no es la misma de un pueblo a otro. Otra comida que no voy a olvidar son los mejillones recién cosechados en el canal de Beagle que cultivan en

unas sogas que cuelgan de balsas. Acompañé a los pescadores de Puerto Almanza, cerca de Ushuaia, y una vez recolectados, fuimos directo a la cocina para hacerlos con vino blanco y perejil. No me voy a olvidar de eso”, dice Ximena y adelanta que varias de sus nuevas recetas se hallan en un reciente libro, **Apuntes de cocina**, (Editorial Planeta) que aúna su amor por la literatura y las comidas.



“Con mi novio, Martín, proyectamos tener hijos y cocinarles rico. A él también le gusta mucho cocinar y nos reímos pensando lo divertido que será preparar la comida familiar. Trataré de incorporar en su dieta buenos hábitos alimenticios, muchas verduras y frutas, diversidad para el paladar”, comenta.■

Juan Ferrara Del libreto a la sartén

“Vengo de tradición italiana, mis abuelos paternos cocinaban mucho. Mi abuelo tenía una huerta y un horno de barro, aves de corral, un cerdito que iba a fin de año a la parrilla. Mi abuela conocía un impresionante recetario italiano que se disfrutaba en las Pascuas y en Navidad. Toda mi pasión por las ollas viene de allí”, recuerda Juan Ferrara, que se inició en la tablas “incluso estaba dirigiendo una obra cuando apareció **Cocineros Argentinos** pero hoy asumo que el cocinero relegó al actor”. Se formó profesionalmente en la gastronomía mientras era productor en el **Gourmet.com**. Las postales de su infancia remiten al horno de barro donde su abuelo hacía unas pizzas exquisitas. “También recuerdo el olorcito al asado, el aroma de la huerta, sus aromáticas y los tomates. De mi abuela recuerdo esa tela blanca donde extendía las pastas artesanales sobre la mesa de madera”.



Al recomendar un plato ideal sostiene que “lo que no puede faltar en un plato es dedicación, amor. Tomarte el tiempo en vez de volcar un cartón de tomate, armar un salsita aunque sea simple pero hecha por vos. Ir al mercado y seleccionar los alimentos”, asegura quien recorre con sus hijos a las verdulerías y carnicerías del barrio porteño en el que vive para seleccionar los alimentos de su mesa.

¿Un plato preferido? “Yo voy por la pasta artesanal, simple pero que sea rica. Eso nunca falla. con relleno de pescados o verduras. Y un rico pan casero, una focaccia. ¡Es mi arma para seducir!”, remata.■



Juan Braceli Cocinar es un acto de entrega

“Para mí cocinar es un profundo acto de servicio, le da sentido a mi tarea y me permite tener un vínculo con los otros desde un lugar tan cálido como es la comida” confiesa Juan Braceli, hijo de periodista y actriz que encontró su camino de grande; un camino de hornos, parrillas y platos generosos. “Recién a los veintipico, habiendo estudiado mucho actuación, hice una película e iba a trabajar en otra en donde el personaje era un cocinero. No tenía memorias de cocina de mi casa ni por mis abuelos que vivían en Mendoza, así que empecé a prepararme de forma intuitiva, no profesional. La película nunca se hizo y decidí tomarme un tiempito para aprender algo más: me inscribí en un cursito de cocina, le tomé el gusto y me anoté en la escuela del Gato Dumas. Ahí me metí de cabeza, laburando de no-

che en un colegio para pagarme la carrera y empecé a trabajar en el rubro. Con los años llegué a la producción de programas de cocina hasta que surgió **Cocineros Argentinos**”, cuenta entusiasmado.

“Haber ayudado en mi papá Rodolfo, a desgrabar las entrevistas me dio una base para acercarme a la gente, poner el oído y permitir que desarrollen sin presiones sus ricas historias de cocina”. A la hora de agasajar Juan no duda en afirmar que “en juntadas con amigos aparece la parrilla, ahora me gusta también las carnes al spiedo, pizza a la parrilla y me apasionan las empanadas y hacer risottos”.

Este joven cocinero que hizo carrera en Italia y Argentina junto a grandes chefs agrega que “comu-



nicar le dio sentido a mi tarea como cocinero y es algo que va creciendo año a año. Cuando una persona me para en la calle por un autógrafo, te nombra alguna receta que hiciste y dice que le sirvió para animarse a cocinar, pienso que lo que hacemos a diario le sirve a la gente porque no solo la entretiene sino que la educa para alimentarse mejor y compartir con sus seres queridos. Yo me siento útil laburando de cocinero”, dice.■

ENFERMEDADES CARDÍACAS EN MUJERES

Eclipse total de corazón

Los problemas coronarios, considerados durante mucho tiempo afecciones primordialmente masculinas, constituyen en la actualidad, la principal causa de muerte en el universo femenino.

Para nuestros paradigmas culturales, la relación simbólica entre el corazón y la población femenina está más cerca de “lo sentimental y sensible”, que de cuestiones estrictamente clínicas y médicas. Sin embargo, cuando el corazón femenino se vincula a la salud y se convierte en un malestar, son las mismas mujeres quienes se sienten ajenas –por prejuicios y desinformación– de esa problemática, y lo descuidan.

“Sólo una de cada diez mujeres considera que puede enfermarse del corazón, el resto cree que no es una enfermedad que les atañe. Sin embargo, el número de mujeres que padece enfermedades de este tipo duplica a las que fallecen por cáncer”, asegura el cardiólogo Ernesto Soria. Por su experiencia en la consulta, el especialista Gustavo Hunziker enfatiza: “El común de la población tie-

ne la creencia de que las enfermedades cardiovasculares son patrimonio exclusivo del género masculino. La mujer no suele consultar por dolor de pecho o falta de aire. Y, si los tiene, no los asocia con el corazón. Lo mismo hacen sus familiares e, incluso, los mismos colegas médicos. Esto genera un retraso en el diagnóstico y puede constituir un problema grave si no se lo detecta a tiempo”. Coincide con esta postura la psicoanalista e investigadora en salud pública y género Bárbara Cohen, quien afirma que “todavía muchas mujeres creen que cuidar su corazón es cuidar a los otros, en vez de cuidarse a ellas mismas, y los medios de comunicación actuales no divulgan lo suficiente sobre la salud femenina, que en la mayoría de los casos la muestran ligada exclusivamente a lo ginecológico, priorizando problemas como el cáncer de mama o útero, antes que otras especialidades”.

El discurso mediático se concentra en la tasa de muertes por accidentes y las campañas públicas de concientización no se han percatado aún que el primer puesto de muertes en nuestro país lo tienen ganado las enfermedades cardiovasculares. Según los especialistas, “en la Argentina mueren más mujeres que hombres por problemas cardíacos (principalmente relacionados con la hipertensión arterial), representando el 35% de los fallecimientos, por encima de los varones que constituyen el 32% de las muertes”, ilustra el doctor Soria.

DALE ALEGRÍA...

■ Es importante contar con amigos o personas cercanas en los momentos de darle nuevos sentidos a la vida y poder dialogar con ellos sobre sus preocupaciones.

■ Distribuir responsabilidades es una manera de repartir también las preocupaciones para que no recaigan en un solo integrante del hogar. Esto baja la vulnerabilidad coronaria.

■ Tener tiempo libre. La recreación en el ser humano es vital, sea cual fuere: ver televisión, dormir la siesta, juntarse a charlar y salir de vacaciones son factores protectores de riesgos coronarios.

OJOS QUE NO VEN...

Para los especialistas consultados, los trastornos cardiovasculares en las mujeres suelen manifestarse a partir de la menopausia o climaterio, ya que durante la edad fértil están más protegidas que los hombres por la presencia de estrógenos en su cuerpo.

A partir de los 40 años, ellas presentan los mismos problemas que ellos: anginas de pecho, arterias obstruidas, accidentes cerebrovasculares y otras relacionadas con la hipertensión arterial. Por lo tanto, es recomendable no generalizar y tratar a cada paciente como un caso particular.

Existen factores de riesgo en la mujer premenopáusicas. Para el cardiólogo Adolfo Hernandez, “el hábito de fumar, junto con la tensión

arterial alta, diabetes, niveles elevados de colesterol en sangre, obesidad y falta de actividad física, son factores de riesgo que las mujeres deberían evitar y sobre todo, mantener bajo estricto control”.

Las cuestiones del corazón nunca son simples. Las patologías cardíacas constituyen un fenómeno emergente en la mujer que llama la atención de las comunidades médicas debido a su considerable aumento en la población femenina. “De allí

que parte de los síntomas sean muy atípicos -precisa el doctor Ernesto Soria más vagos e indefinidos que los masculinos, lo que provoca que se diagnostique más tarde”.

El especialista admite que a veces es difícil hasta para los mismos médicos distinguir los síntomas que le determinan si la paciente está sufriendo un ataque cardíaco o simplemente las consecuencias de la mala postura en la espalda, dolor de cervicales o una gastritis, porque son muy semejantes y producen confusión.

Por suerte, otros síntomas sí son más típicos e identificables: “En la mayoría de los casos, el dolor se localiza en la zona del pecho, y se puede extender hacia fuera, abarcar los brazos, hombros, cuello y hasta la mandíbula. Sienten pesadez, presión y dolor. El dolor de pecho relacionado con el corazón generalmente produce una sensación de presión, acompañada por la dificultad de respirar”

Ante este cuadro, es preferible consultar para descartar cualquier problema, que hacer la vista gorda y encontrarse en el futuro con diagnósticos tardíos.

SUPERMUJER

Si bien los factores más dañinos con los que lidian las mujeres son conocidos (el cigarrillo, la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto), no son los únicos. Nos estamos olvidando de otros sobre los que se habla poco y están vinculados a los aspectos psicosociales de la persona y al contexto sociocultural en el que se desempeña diariamente.

Sobre estos últimos indagó la psicóloga Debora Tajer, relacionando las cuestiones de género en las enfermedades cardíacas y cómo la condición socioeconómica y cultural de una mujer no sólo determina su perfil, sino también, la expone y predispone a los riesgos de pade-

PROTEGER EL CORAZÓN

Tómese un momento para evaluar su estilo de vida, antecedentes familiares y su salud en general. Con esta información, podrá evaluar riesgos y comenzar un plan para evitar problemas.

■ **No fumar.** Si se deja de fumar, en un plazo de dos años puede disminuir una tercera parte el riesgo a tener un ataque al corazón. Las mujeres que fuman y usan anticonceptivos aumentan aún más el riesgo.

■ **Hacer ejercicio regularmente.** El corazón es un músculo y necesita ejercicio. Realizar treinta minutos de ejercicios aeróbicos diarios como caminar a paso acelerado, nadar, trotar o andar en bicicleta. Dentro de la casa se pueden usar bicicletas estáticas y cintas caminadoras. En compañía, esta rutina es más llevadera.

■ **Mantener un peso saludable.** Una dieta rica en vegetales, frutas, lácteos descremados, cereales, fibra, carnes magras, arroz y fideos.

■ **Controlar la presión arterial.** La presión arterial elevada puede ocasionar un derrame. Hay que disminuir la sal y comer con bajos contenidos grasos.

■ **Monitorear las cifras** de colesterol y la glucemia, al menos una vez al año.

■ **Realizar chequeos frecuentes** (al menos una vez al año). Los estudios preventivos son electrocardiograma (muestra los impulsos eléctricos), prueba de esfuerzo ergometría (evalúa cómo responde el corazón a las exigencias de la actividad física) y ecocardiograma (grabación que muestra la forma y funcionamiento del corazón).

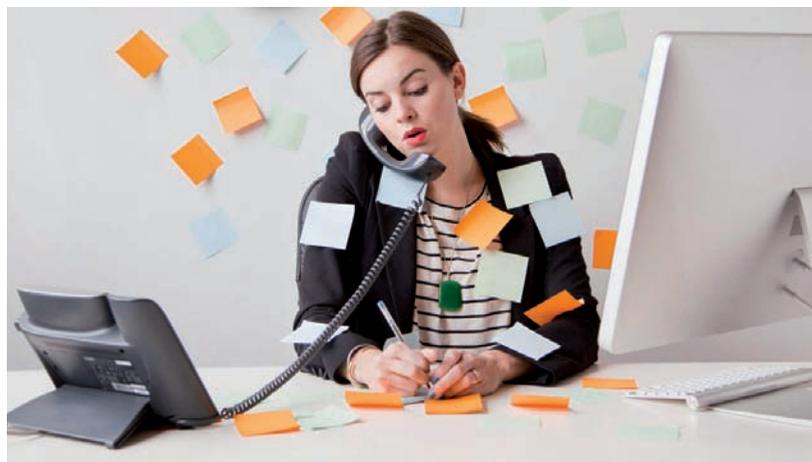
■ **Cuidado con los dolores en el pecho.** Consultar al médico si sufre de dolor en el pecho, hombros, cuello o la quijada, si siente falta de aire o náuseas repentinas. Mientras más rápido consulte, menor será el daño que padezca el corazón.

sectores más acomodados de la economía y tienen “un buen pasar” estarían exentas de padecer problemas coronarios. Paradójicamente, no es así. “Todos los sectores sociales -alega el doctor Ramos- están expuestos a estas patologías”.

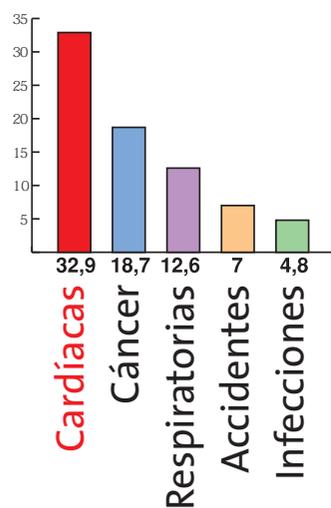
En las mujeres de sectores medios y medios-altos capea la misma sensación de no poder parar nunca. A diferencia de los sectores más bajos, éstas son profesionales inmersas en un ritmo de vida acelerado, con una fina percepción de lo que está aconteciendo, aunque comparten una característica común con el otro sector: su cuerpo actúa como el freno principal de todos sus problemas.

“No sólo por la cantidad de tareas que la vida moderna les impone, también porque tienen una particularidad en sus personalidades: son perfeccionistas, omnipotentes, valoran el desarrollo personal, muchas viven atentas a los requerimientos estéticos y regidas por un paradigma en el que todo debe ser 10 puntos”. En este grupo, la salud de su corazón está ligada a valores más innovadores del mundo femenino como ser independientes, exitosas, tener desarrollo propio y estar de acuerdo con los ideales estéticos vigentes. Aunque ninguno de los dos sectores abandona el cuidado de la familia y la pareja, en el caso de este último grupo el precio a pagar es muy alto.

“El fenómeno cultural llamado ‘conquista femenina’, entendida como el exilio de la mujer del hogar a la mujer profesional, no ha facilitado las cosas. Por el contrario, se ha complicado más, pues si otrora vivían afligidas sólo por lo doméstico, hoy suman más responsabilidades a sus vidas. Somos testigos de la inversión de aquel modelo tradicional”, advierte la investigadora en temas de género, Bárbara Salvador. ◀



Tasas de mortalidad general en el país



Casi el 33% de las muertes en la Argentina es por enfermedades cardíacas, mientras que los accidentes ascienden a un 7%.

Las enfermedades como el cáncer alcanzan un 18,7%; muertes por dificultades respiratorias (12,6%) y fallecimiento por diferentes infecciones sólo un 4,8%. Para resumir, 1 de cada 3 personas que mueren en el país lo hace por problemas del corazón.

cer alguna patología coronaria. El síndrome de la súpermuje hace referencia a aquellas mujeres que se sienten, perciben y actúan como imprescindibles y multifuncionales. Siguiendo esta línea, la profesional analiza que las mujeres que pertenecen a sectores medios y bajos sienten que ellas deben resolverlo todo. Esto las expone, desde sus propias expectativas, a situaciones “sin salida”, lo que las inunda de

angustia imposible de canalizar. “Su bienestar, salud y su nivel de angustia dependen del bienestar de su familia, la conservación del trabajo de su pareja y de que los hijos puedan acceder a estudios”, describe Tajer y cualquier fracaso en estas aspiraciones representa una situación crítica que las paraliza.

Se podría pensar que, por el contrario, las mujeres que pertenecen a

**ANALGÉSICOS, ANTIBIÓTICOS,
ANTIÁCIDOS Y SEDANTES LIDERAN
EL RANKING DE CONSUMO**

Sociedad automedicada

La automedicación es el empleo de medicamentos (fármacos) o sustancias terapéuticas sin el control o consentimiento médico. Según un informe del Instituto Argentino de Atención Farmacéutica, la mitad de los argentinos adultos hace un mal uso de los medicamentos, lo que causa la muerte de más de 800 personas y alrededor de 100 mil internaciones hospitalarias al año. Analgésicos, antibióticos, antiácidos y sedantes lideran el ranking de la automedicación en nuestro país.

Estas actitudes son muy riesgosas, ya que cada medicamento, producto o servicio, tienen una indicación específica, pero además poseen contra indicaciones, interacciones o reacciones adversas que no se conocen o son minimizadas, poniendo en riesgo la salud de la persona. Además si se tiene en cuenta que cada persona responde diferente a una misma terapéutica, la falta de control personalizado, el desconocimiento de las dosis terapéuticas adecuadas y la falta de vigilancia médica concreta agravan mucho más esta situación.

De acuerdo al informe citado, el 82% de las personas encuestadas (en Buenos Aires y Córdoba) toman medicamentos de venta libre, pero más de la mitad desconoce los efectos adversos. En tanto que el 55% desconoce el riesgo de las interacciones con otros medicamentos y el

35% ignora la posibilidad de toxicidad o ineficacia de un medicamento vencido. Otro dato alarmante: el 54% manifestó que lleva usualmente medicamentos en la

El total del mercado farmacéutico en nuestro país es de 650 millones de unidades y más de 200 millones son venta libre.

cartera, maletín o en los bolsillos. Otra dato duro, que se desprende del informe, es que el 18% de los encuestados consume medicamentos de venta libre en forma diaria. O sea que un medicamento que es vendido sin prescripción para una dolencia simple, es utilizado como un medicamento para una enfermedad crónica (que requiere seguimiento médico, estudios, etc.), en muchos casos sin asesoramiento profesional.

¿Cómo se llega a la automedicación?

El 44% de los encuestados recibió la recomendación de un familiar y un 21% de un conocido; sólo el 35% lo tomó por recomendación de un profesional de la salud. De estas cifras se deduce que la población argentina tiene una preocupante cultura de autoconsumo generada en que los medicamentos de venta libre no requieren receta médica, pero esos medicamentos no son inocuos, sino que, como cual-



Riesgo muy argentino

El medicamento más utilizado entre los argentinos es el analgésico.

Siete de cada diez --más de 20 millones de personas-- tomaron analgésicos y antiinflamatorios en el último año. El segundo tipo de remedio más consumido es el antibiótico y otro fármaco frecuente es el antigripal. Respecto de los medicamentos relacionados con el sistema nervioso y en los cuales es de especial relevancia el asesoramiento profesional, un 8 por ciento de los argentinos consumió tranquilizantes o ansiolíticos en el último año y un 3 por ciento antidepresivos. En el caso de los ansiolíticos, el 78 por ciento lo hizo por recomendación médica; pero un 9 por ciento no recuerda quién se lo aconsejó y un 8 lo hizo porque es lo que consumen siempre.

Si se considera el porcentaje de personas que tomaron algún medicamento en el último año sin prescripción, se advierte que la cifra de automedicación asciende al 53 por ciento.

La publicidad y el marketing sobre los medicamentos cumplen un rol fundamental porque los presentan con efectos de alivio mágico sobre los malestares para los cuales están indicados y en algunos casos se brinda información sesgada o incompleta.

La ley nacional 26.567 prohíbe la venta de medicamentos --incluso de venta libre-- por fuera de las farmacias. Desde entonces el expendio o se permite en quioscos y supermercados. Además, debe ser por mostrador y no en góndolas al alcance del público.

La Fundación Dolor reveló que el consumo de analgésicos es mayor entre las mujeres y en los grupos de 19 a 25 años, y de 40 a 55 años.



quier otro medicamento tienen efectos adversos.

DATOS QUE PREOCUPAN

■ Se estima que el 11% de todos los casos de insuficiencia renal terminal es atribuida al consumo de analgésicos.

■ El 40% de los cuadros de hemorragia digestiva alta son provocados por la aspirina y el resto de los antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, paracetamol)

■ El 70% de las personas mayores agrega a la lista de medicamentos que le indica su médico (cuatro fármacos en promedio) otros reme-

dios de venta libre por propia voluntad.

■ Los antiácidos inhiben la absorción de medicamentos importantes

■ Los medicamentos de venta libre pueden afectar en diversa forma a una medicación prescrita.

En los casos de automedicación, algunas de las causas más frecuentes son:

■ Indicaciones por parte de familiares y amigos. Cada persona responde distinto a diferentes fármacos y lo que le sirvió a uno puede ser perjudicial para otro

■ Falta de tiempo para realizar la consulta médica.

■ Patologías consideradas banales, que son subestimadas por muchas personas tales como cefaleas, procesos gástricos o síndromes gripales, entre otros.

■ Publicidades que exageran o muestran una recuperación/alivio inmediato de los síntomas.

■ Falta de conocimiento o ignorancia de los posibles efectos adversos o contraindicaciones de los tratamientos.

Si bien existen numerosos medicamentos o tratamientos que son de "venta libre", esto no implica que carezcan de reacciones adversas o sean inofensivos. Muy por el contrario, en algunos casos pueden agravar lo que se pretende tratar o incluso ocasionar lesiones graves y hasta la muerte.

El médico es la persona formada y capacitada para hacer un diagnóstico y es el único que puede certificar la mejor opción para cada persona en el ámbito farmacológico y guiarla en la toma de decisiones asociadas a la salud. ◀

CONTRACTURAS Y LUMBALGIAS

De espaldas al dolor

Esas dolencias tan frecuentes, que se verifican incluso en personas jóvenes, podrían evitarse con ejercicios diarios y sencillos, aún en el ámbito laboral.

Una queja prácticamente cotidiana -que se verifica incluso entre personas muy jóvenes- es el dolor de espalda, sea en la cintura, en la parte propiamente dorsal o en la zona cervical. A partir de los treinta años de edad se perciben esas molestias que, para muchos especialistas, son el fruto de una vida sedentaria, con mucho trabajo frente a la PC y por el estrés que transforma la tensión en contracturas musculares. Lo paradójico es que en la búsqueda de mayor comodidad, mejor calidad de vida, rodeados de tecnología y de constantes progresos científicos, exista una perturbación constante centrada en la espalda.

Gustavo González, especialista en ortopedia y traumatología, indica que las consultas más frecuentes en

relación con la columna son por dolor, desviaciones en el eje vertebral (escoliosis, cifosis, lordosis), problemas posturales, cefaleas, vértigo, mareos, rigidez y contracturas, y de todos estos síntomas, señala que el dolor es el más común. *“Ocho de cada diez pacientes que consultan no tienen causa orgánica en su columna que justifique el dolor”*, asegura el traumatólogo, pero aclara que *“la diversidad de causas es muy amplia: problemas de mala postura, obesidad, falta de ejercicio y también patologías osteo-musculares de distintos orígenes”*.

SEÑALES DE ALERTA

Al contrario de una fuerte corriente de opinión que sostiene que las malas posturas son las responsables de buena parte de las molestias en



la espalda, González sostiene que *“es un poco un mito, porque la influencia de la postura en la vida diaria de las personas es muy relativa”*. El especialista explica su punto de vista: *“Las posturas que pueden alterar la función de las personas son posturas rígidas estructuradas por patologías existentes, como escoliosis, deformidades asociadas a otras enfermedades, cifosis, columnas muy artrósicas, secuelas de fracturas o patología del disco intervertebral”*. Por lo contrario, remarca que *“la consulta más común es la de pacientes sanos, que relacionan sus síntomas a su actividad diaria laboral, es decir, muchas horas sentados o parados, sumado a la falta de actividad física”*.

A veces, pequeños dolores pueden transformarse en problemas inhabilitantes, como rigidez de la columna, piernas o brazos. Esto suele ser así, porque al principio no le damos demasiada importancia al dolor, pero se puede prevenir con cambios posturales que eviten la fatiga muscular.

“La contractura muscular propiamente dicha -precisa González- es la defensa del músculo ante un traumatismo, fatiga o patología muscular. Estas causas conducen a que el músculo se contraiga y produzca dolor para defenderse”. Sin embargo, el especialista comenta que las contracturas musculares sobre las que más los consultan son las que se manifiestan con dolor y que, generalmente, no tienen causa orgánica, pero producen malestar general.

En cuanto a la influencia del estrés en estos problemas, el traumatólogo sostiene: *“Las presiones laborales o de la vida diaria pueden incrementar síntomas comunes como el dolor, la cefalea, las contracturas musculares. Estos síntomas, a su vez, influyen en el desempeño cotidiano de las personas, en distintos ámbitos y a distintas edades.*

Además, se asocian al ritmo de vida de cada individuo, por lo cual desde nuestro lugar debemos recomendar estilos de vida saludables”.

Por lo tanto, cuando los problemas de espalda no tienen causas orgánicas, González propone *“escuchar al paciente y explicarle que, generalmente, si no existe una patología severa de tratamiento quirúrgico, el problema se mejora realizando actividad física controlada, corrigiendo las posturas diarias y disminuyendo el nivel de estrés”*.

SIN CONTRACTURAS

Las contracturas y otros problemas de columna son tratados por kinesiólogos y también por terapias alternativas, pero en este caso para alteraciones leves y con el visto bueno del médico. Una opción es la corrección postural, que busca que las cadenas musculares que van desde la nuca a los pies se elonguen para acomodar la postura y evitar alteraciones estructurales. Entre las técnicas alternativas están: el shiatzu, la digitopuntura, el tai-chi-chuan, el yoga y la reflexología. ■



ACIDEZ Y MALA DIGESTIÓN

El estómago está que arde

Qué es la acidez estomacal y cuáles son las causas que la provocan. Cuando se siente 'fuego' en el estómago, se precipitan ardores y si estas molestias se repiten al comer, estamos frente a una irritación en el esófago provocada, principalmente, por los ácidos estomacales, que son los encargados de ayudar a procesar los alimentos. No hay una edad para padecerla, pero cada vez son más las personas de entre 25 y 40 años que la sufren.

Es clave saber que no se trata solamente de una cuestión física, sino que también influyen (y mucho) los hábitos cotidianos, la alimentación y la calidad de vida. En definitiva, el estómago también nos habla y envía señales claras de que algo no anda bien.

A la sensación de ardor, quemazón y opresión en el abdomen, pueden sumarse síntomas como náuseas, vómitos, calambres en el estómago o un sabor amargo en la boca. Y si bien las causas pueden ser varias, lo que más pesa es el desorden que llevamos en nuestra rutina diaria.

Si se presta atención, son muchas las

veces que no se respetan horarios, se come mal y rápido. A veces nos alimentamos al mismo tiempo que hacemos otras cosas y masticamos la comida casi sin digerirla, como si comer fuera una obligación más.

Es importante concientizar a los jóvenes y los más chicos respecto de la necesidad de respetar las cuatro comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y dos posibles colaciones, porque el ácido del estómago necesita alimentos ya que, de lo contrario, empieza a "rebotar" contra las paredes del estómago y eso es lo que genera el malestar.

Los antiácidos de venta libre pueden

El otro cerebro

Giulia Enders, estudiante de doctorado en el Instituto de Microbiología de Fráncfort (Alemania), es la autora del libro "La digestión es la cuestión" (Ediciones Urano) y en él sostiene enfáticamente que el cuidado del intestino ("el órgano más infravalorado del cuerpo humano") es clave para la salud, y que las alteraciones del equilibrio de la flora intestinal tienen influencia directa en el sobrepeso, las alergias o las depresiones.

"Es muy importante que cada uno entienda bien lo que pasa con su cuerpo. Nuestro yo está formado por la cabeza y el estómago. Estamos muy orgullosos de nuestro cerebro o nuestro corazón, pero desconocemos demasiadas cosas de nuestro sistema digestivo. Por ejemplo, la mayoría de las personas desconoce que sólo la última parte de los ocho metros de intestinos tiene que ver con las heces; que produce más de 20 tipos de hormonas; contiene más de mil especies de bacterias o que está regido por un sistema nervioso casi tan complejo como el del cerebro.

"El mal humor, la alegría, la inseguridad, el bienestar o la preocupación no nacen solo de forma aislada en el cráneo", apunta la autora. "Durante mucho tiempo se relativizó el hecho de que nuestro yo es más que el cerebro; su contribución es sustancial, pero no única".

ayudar a aliviar los síntomas, pero si después de algunos días no afloja la quemazón, se recomienda visitar a un médico.

FACTORES EMOCIONALES

Una mala digestión o mala absorción de los alimentos puede estar relacionada con una infinidad de problemas de salud, ya que no sólo somos lo que comemos sino que somos lo que absorbemos de nuestra dieta. Los especialistas sostienen que el factor emocional influye muchísimo; de alguna manera, el sistema nervioso está conectado al aparato digestivo y por eso, todo aquello que nos sucede y no pudimos "digerir" (no precisamente una comida) también afecta. En estos casos, si la acidez es continua, habrá que buscar las causas de la irritación en el terreno psicológico.

Teóricamente, el proceso digestivo tendría que producirse con rapidez y eficacia para obtener el máximo valor nutritivo de los alimentos que consumimos. Si la digestión es lenta, los alimentos no digeridos pueden fermentar en el tracto digestivo, lo que produce malestar y una mala absorción de los nutrientes.



Causas de la mala digestión

- ▣ Mala masticación: Se come muy rápido. La masticación cumple una función muy importante en el proceso digestivo. Si no se mastica bien, se perjudica la digestión y se reduce la eficacia de las otras etapas del proceso digestivo.
- ▣ Comer demasiado: Cuanto más se come, el sistema digestivo tiene menos posibilidades de hacer una digestión completa.
- ▣ Tomar mucho líquido con las comidas: el líquido diluye las secreciones (ácido, enzimas y bilis) que son responsables del proceso digestivo. La dilución de estas secreciones perjudica la eficacia de la función que cumplen e interrumpe el proceso digestivo.
- ▣ Comer tarde: los procesos digestivos dejan de funcionar hacia el final del día, por lo que comer a última hora es causa común de problemas digestivos.
- ▣ Estrés: perjudica el proceso digestivo.
- ▣ Escasez de ácido estomacal o de secreción de enzima digestiva: Algunos individuos no producen la cantidad suficiente y hacen una digestión deficiente.

Consejos prácticos

- ▣ Es preciso guiarnos por el sentido del gusto y el apetito. Si se come sin tener hambre o la comida no nos cae bien, los jugos digestivos no fluyen apropiadamente y el alimento será mal digerido.
- ▣ Evitar el estrés y las discusiones a la hora de la comida. El sistema digestivo está regulado por el sistema nervioso autónomo, que a su vez está poderosamente influido por la mente y las emociones.
- ▣ Evitar la combinación de alimentos ácidos con carbohidratos. Los alimentos ácidos dificultan la acción de las enzimas salivales.
- ▣ Incluir algo de proteína en cada comida. Las comidas bajas en proteína no estimulan la secreción de la gastrina, que a su vez estimula la secreción de ácido clorhídrico – químico que descompone los alimentos y libera enzimas.



En el embarazo

Por los cambios hormonales que suceden durante este período, es más fácil que las zonas de alta presión que promueven la acidez estén más relajadas y sean propensas a sentir ardor, acidez y reflujo, porque el útero crece y es más probable que el ácido del estómago pase al esófago. En estos casos, el tratamiento es el mismo que para cualquier paciente, pero comiendo en pequeñas porciones y más seguido ya que durante el embarazo es muy común la sensación de pesadez después de las comidas. Otro consejo es no acostarse apenas se termina de comer, sino esperar por lo menos 40 minutos -en el caso de la cena, lo ideal es comer dos horas antes de irse a la cama- y dejar de lado los alimentos pesados y suculentos. También conviene evitar la ropa ajustada en cintura y abdomen para no ejercer más presión sobre el estómago.

Indigestión es el término que se usa para describir el malestar abdominal que sentimos después de comer, cuando hay dolor, en la parte superior del abdomen. Otros síntomas comunes son náuseas, hinchazón y eructos en exceso. La indigestión en general es consecuencia de una gastritis (inflamación del recubrimiento estomacal), una úlcera en el estómago o en la primera porción del intestino delgado. Los factores que contribuyen a una indigestión son el exceso o la escasez de acidez estomacal, una masticación inadecuada y la ingesta de gran cantidad de comida.

Para la medicina ayurvédica, la acidez es una manifestación de exceso de pitta -uno de los tres doshas para esta filosofía-. Cuando el agni (fuego digestivo) se altera, produce

jugos gástricos en exceso que arden demasiado e irritan las mucosas del estómago y el esófago.

Si bien no hay alimentos "buenos" o "malos", no todos reaccionamos a ellos de igual manera. Seguramente hay personas que comen cualquier comida sin alterarse, pero a aquellos con desequilibrio pitta hay alimentos que los afectan, porque contienen mucho "fuego" en su interior. Para identificarlos fácilmente, muchos de ellos son de color rojo, como la carne, el tomate, los morrones y los rabanitos.

Alcalinizar la dieta

Hay alimentos que no son rojos y que también pueden dar acidez, por ejemplo, los quesos, los pescados, los cítricos -aunque el limón, a diferencia de los demás, es calmante-, así como las bebidas con cafe-

na, el vinagre, el alcohol y la comida picante.

Debido a nuestra cultura y a nuestra dieta, que, en su mayoría, es acidificante, cuando comemos azúcares o harinas refinadas, carnes en general, leche vacuna o gaseosas estamos alimentándonos con un nivel de ácido aceptable pero que, en exceso, puede generar alteraciones. Por esto, nuestro cuerpo debe equilibrar comiendo más cantidad de alimentos alcalinizantes, tales como verduras crudas, frutas, semillas, cereales integrales y agua. ◀

MEMORIA Y OLVIDOS

Recuerdos en suspenso

Olvidos tenemos todos, en un menor o mayor grado, pero, ¿cuándo hay que preocuparse? Perder la memoria es un miedo común y hasta puede transformarse en una fobia. Ante 'lagunas' frecuentes, a qué signos hay que prestar especial atención.

La repetición de episodios de olvidos genera una fobia, la "amnesifobia", esto es un miedo intenso de sufrir amnesia por una enfermedad o accidente. En la película, Siempre Alice, la actriz Julianne Moore interpreta a una mujer de mediana edad que atraviesa esta situación, y revisar su padecimiento puede ayudar a entender esa angustia.

"Los olvidos que deben preocuparnos son aquellos referidos a la memoria episódica reciente, o sea al qué y al cuándo. Por ejemplo: '¿Qué almorcé ayer?'", explican los espe-

cialistas de la Clínica de Memoria del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO).

Pero esta no es la única "regla" a tener en cuenta. Este tipo de olvidos deberían representar un cambio respecto a un estado previo, y repercutir en nuestro funcionamiento social y ocupacional. Otra señal de alarma es la falta de conciencia de la enfermedad: "Las personas con problemas de memoria graves no son conscientes de ellos".

NOMBRES Y FECHAS

De la misma manera que sucede con la memoria episódica, la memoria semántica puede ser afectada por un problema. Esta es la encargada de nombrar personas y cosas, y dar el significado a las palabras. Hay gente que "es malísima" para recordar a quienes ve cada tanto, o al actor de una película ("lo tengo en la punta de la lengua"). "Pero, si comienzan a aparecer dificultades para nombrar personas o cosas habituales, entonces hay que preocuparse", advierten los especialistas. De nuevo, lo importante es verificar si hubo un cambio con respecto a cómo éramos antes.

OLVIDOS NORMALES

- No recordar detalles irrelevantes.
- Quejarse de la propia memoria (ser conscientes del problema).

- Familiares o acompañantes no les dan importancia.
- No afectan el desempeño cotidiano.
- Muchas veces son faltas de atención, por estrés o depresión.

OLVIDOS PATOLÓGICOS

- Fallas en la memoria episódica reciente (qué y cuándo).
- Olvidos recientes (¿qué almorcé?)

pero se recuerdan eventos sucedidos hace mucho tiempo con claridad.

OLVIDOS REITERATIVOS

- Hacer la misma pregunta cien veces.
- Sin conciencia del problema.
- Hay un cambio marcado con respecto a un estado previo.
- Empeoran con el tiempo. ❏

Cerebro saludable

- Mantenerse mentalmente activo, aprender cosas nuevas.
- Participar de reuniones sociales regularmente.
- Organizarse.
- Concentrarse en una tarea a la vez.
- Llevar un estilo de vida saludable, comer sano sin abusar del alcohol y evitar el tabaco.
- Realizar ejercicio físico a diario.
- Controlar la salud, visitando periódicamente al médico.
- Consultar a tiempo a un especialista ante problemas de memoria es muy importante para recibir el tratamiento adecuado, que ayude a mitigar la enfermedad y a mejorar la calidad de vida.

Causas de la demencia

La demencia afecta a 1 de cada 8 personas mayores de 65 años, y a casi la mitad de los mayores de 85, añaden los expertos de INECO. La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente: representa hasta un 70% de los casos. Se calcula que habrá más de 35 millones de personas con demencia en el mundo este año y dado el envejecimiento estimado de la población mundial, la cifra se duplicará cada 20 años, llegando a 65,7 millones en 2030 y a 115,4 millones en el 2050.

La demencia es un síndrome con un conjunto de síntomas. Sin embargo no es una enfermedad, porque esos síntomas pueden estar

provocados por múltiples causas. Según los especialistas "La demencia es un síndrome constituido por el deterioro adquirido de las funciones mentales respecto de un estado anterior conocido, siempre que el deterioro sea lo suficientemente intenso como para interferir en la conducta laboral, social y familiar del paciente".

Deterioro significa que se reducen las funciones cognitivas: la memoria, la atención, el lenguaje (afasia), el reconocimiento de los estímulos que nos circundan. Se dificulta el aprendizaje, y la persona puede sufrir la desorientación temporal y espacial.



Curar es un arte

RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE

■ Quién no esperó alguna vez una hora o más para que lo atienda su médico? Y luego en el consultorio, fue ‘despachado/a’ en cinco minutos con receta en mano a firmar por la secretaria? ¿Alguna vez pidió un turno, lo consiguió a treinta días y luego se lo suspendieron porque el profesional debía ir a un congreso?

Si bien se argumenta que ahora la relación médico-paciente es más “democrática”, con menos paternalismo y omnipotencia de parte de los profesionales, ese vínculo está atravesado por la eficiencia en términos de cantidad de personas atendidas en relación con el rédito económico, lo cual deriva, quizá, en una experiencia enajenante para los protagonistas.

“Cada nuevo paciente tiene que ser un descubrimiento y en ningún caso puede ser un número ni un cliente”, sostiene el pediatra Ricardo Abramovich, quien ejerce esta especialidad desde hace más de 20 años. El profesional señala que la medicina es, en parte, un acto artesanal y que, por lo tanto, los médicos deben dedicar a cada paciente “todo el tiempo del mundo”.

“Lo artesanal de la medicina -observa- radica en la forma en que uno maneja la familia, en la manera en que hace los interrogatorios, en que realiza el examen físico y en el modo de tratar, teniendo en cuenta que todo está integrado dentro de la familia”.

Lejos del discurso publicitario que muestra familias felices, bebés rozagantes y tratamientos efectivos, el pediatra remarca que, en muchos casos, los médicos afrontan familias en situación de catástrofe social y personal, con realidades muy diversas y es necesario que los profesionales las conozcan para que puedan manejarlas.

“El médico debe tener dedicación, accesibilidad y disponibilidad aunque no tenga su compensación económica”, advierte el pediatra, “pero sí le va a dar mucha satisfacción”.

Los horarios, la sobrecarga de trabajo, la forma de retribución se parece la lista de un almacén, los pacientes exigen con agresividad y la camilla se transforma en un mostrador. El paciente es un cliente.

El pediatra sostiene que los médicos hacen medicina con temor y la convierten en cara porque piden de todo para cubrirse, “por las dudas”. Por eso, cree que para ser mé-



dico hay que tener mucho coraje y una sólida formación científica y ética. “Nuestro seguro -enfatisa- es una conciencia de nuestra responsabilidad, de nuestra formación científica. Además, tenemos algo que ni las computadoras ni la tecnología pueden reemplazar: la transferencia, la educación del paciente y el poder sentir compasión o afecto respetando la situación en que se encuentra cada ser humano”.

AFECTO Y CIENCIA

Hace menos de treinta años, muchos profesionales se desempeñaban como médicos de familia. Su relación era cercana a cada integrante: los conocía, sabía la dinámica familiar y acudía hasta el domicilio. Por el contrario, en los centros urbanos hoy llegan a la casa de los pacientes los servicios de emergencia y cada quien recurre a un médico especialista o a un clínico que luego lo deriva. “Hay que reinstalar la figura del médico de familia y es necesario que la relación médico-paciente esté teñida de ciencia y afecto”.

Subraya que la base de la sociedad es la familia y que no se concibe a los individuos en forma aislada: hay que verlos en su contexto, cual-

quiera sea su edad. “Así -explica-, nace la necesidad de un médico que esté a cargo de la familia, que tenga libertad y vocación para ejercer sin condicionamientos”.

HIPERESPECIALISTAS

Frente a una medicina hiperespecializada que mira específicamente partes y no el todo, Abramovich señala: “Hace varios años fuimos a dar un curso a un hospital nuevo radicado en el interior profundo del país y nos dimos cuenta que la gente iba al curandero quien tiene el conocimiento -aunque no organizado teóricamente- de la antropología social, cultural y física de la gente y nosotros, aunque estemos en la ciudad, debemos ubicarnos frente a las respuestas culturales que tiene la gente para con la medicina”.

El pediatra dispara contra la medicina de la evidencia, muy en boga. La considera soberbia, porque, aunque esté basada en pruebas estadísticas de lo que anda bien o no para un grupo de pacientes, enfatiza que el trabajo del médico es artesanal, abocado a cada paciente sobre el que se va creando una relación y un tratamiento. ■



¡HAY EQUIPO!

Hacer ejercicio de a dos, potencia el tiempo libre dedicado a la relación. Cuando se compatibilizan ambos aspectos de la vida, se rompe la monotonía. El 40 por ciento de los argentinos no realiza ningún tipo de ejercicio físico, por eso animar a la pareja a practicar un deporte es muy beneficioso.

Opciones hay muchas pero lo importante es elegir una actividad que les guste y motive a los dos y que los objetivos a conseguir con el deporte sean de la pareja. Hacer más ejercicio, o simplemente empezar a practicar algún deporte suele ser uno de los objetivos pendientes. ¿Cómo hacer para que la práctica física sea motivadora, fácil y divertida? Practicar deporte con otra persona es muy positivo, sobre todo si es con la pareja con la que se empieza a entrenar estableciéndose un vínculo muy especial. Los planes deportivos permiten pasar más tiempo juntos en un ambiente relajado y tranquilo, se establecen objetivos comunes, es motivador, se trabaja el respeto por la otra persona y, además, es muy sano.

Hacer ejercicio en pareja evita peleas y mejora la vida sexual

pecto más de su identidad como pareja y esto amplía los elementos que se comparten, es decir, “*el número de hilos que forman el vínculo*”.

■ **Juntos fuera de casa:** Hacer ejercicio es una forma de compartir tiempo fuera del hogar, y por ende, fuera de uno de los principales lugares de conflicto. Se trata de pasar tiempo juntos, en un escenario al margen de las obligaciones de uno y otro (no es el tiempo que se comparte yendo al supermercado, a visitar la familia o la reunión del colegio), y por lo tanto es un tiempo que se dedica exclusivamente a la pareja, sin tener nada más en mente. “Estos tiempos son cada vez más escasos y vincularlos a una actividad concreta, hace que formen parte de la ‘agenda de la pareja’.

■ **Crea un proyecto común:** Además de practicar un deporte, está el hecho de compartir una afición, una actividad con el otro. Es decir, no sólo dedicar tiempo a estar juntos, sino orientar la energía en hacer algo en conjunto, que no tenga que ver con la casa o la familia. Algunas parejas pueden encontrar en la práctica deportiva compartida un as-

■ **Fortalece el “nosotros”:** Salir a correr juntos y aprovechar para desconectarse de todo, hacer ejercicio en los que la pareja necesite ayudarse u optar por practicar deportes en equipo, en el que ambos sean compañeros, como en el caso del pádel o el tenis. Jugar en pareja frente a otros, fortalece el nosotros y es muy recomendable cuan-

¿QUÉ HACER?

■ **Bicicleta.** Andar en bicicleta es una modalidad deportiva en la que se trabaja el sistema cardiorrespiratorio. Además, se fortalecen y tonifican los músculos de las piernas, se trabaja la postura y se mejora la resistencia física. El ciclismo es un deporte apto para todas las edades y no hace falta ser un experto. Se puede practicar en la ciudad, las sierras o el campo y esto permite compaginar una sesión de bici con otros planes alternativos de disfrute como un picnic o una tarde de paseo.



■ **Bailar.** Los ritmos latinos o una clase de tango es una muy buena (y apasionada) opción para mantenerse en forma. Para hacerlo bien hay que asistir a clases de baile y dominar la técnica, aunque sea un poco. De esta manera se disfruta más. El baile ayuda a mejorar la postura, la coordinación, la memoria y la flexibilidad. Además, libera tensiones y ayuda a conocer mejor a la pareja. El baile es muy bueno para mejorar el estado de ánimo.



■ **Correr.** Es el deporte de moda de los últimos años y es que correr es uno de los deportes más completos y fáciles de incluir en la rutina diaria. Al correr trabaja el sistema cardiorrespiratorio, se fortalecen y tonifican los músculos de todo el cuerpo (y no solo de las piernas), trabaja la resistencia y se controla el peso. Es un deporte que se adapta al nivel personal de cada persona y los progresos se observan rápidamente por lo que es muy motivador. Los grupos para correr con otras personas son planes que generan mucha afición y son ideales para hacer en pareja.

■ **Escalada.** Es un deporte con el que se mejora la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la concentración. Además, se trabaja la confianza con el compañero porque es el responsable de tu seguridad en el ascenso. Escalar es muy bueno para las parejas porque se crea un vínculo de respeto y confianza a la vez. La escalada se puede realizar al aire libre o en centros especializados y es ideal para incluir en una rutina de entrenamiento.

■ **Deportes de raqueta.** Squash, pádel, tenis... todos los deportes de raqueta precisan de un compañero para que se puedan practicar. Son muy completos y en ellos se trabajan la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación. El trabajo primordial se hace con los brazos pero tener unas piernas en forma es fundamental para sacarle todo el rendimiento al entrenamiento. Elegir alguna de estas modalidades deportivas para hacer en pareja es una buena idea, jugando contra ella o formando un equipo y compitiendo contra otras parejas.

■ **Gimnasia.** Idear una sesión de entrenamiento adaptada a la pareja en la que los dos tengan que colaborar es ideal. Uno cuenta y el otro hace el ejercicio, uno sujeta las piernas y el otro hace abdominales sin parar... Un vínculo deportivo en el que ambos son importantes y necesarios para que el resultado se cumpla.



BENEFICIOS DE PRACTICAR DEPORTES

- Mejora la flexibilidad y las articulaciones.
- Es un analgésico natural.
- Alivia la ansiedad.
- Aumenta la autoestima.
- Disminuye el estrés y la tensión.
- Alivia los dolores menstruales.
- Ayuda al corazón y fortalece los huesos.

do esa actividad sirve para aumentar la complicidad de la pareja en la comunicación y el entendimiento.

■ **Divertirse juntos:** Para evitar peleas, hay que enfocar la actividad no como una competencia sino como un momento divertido y alegre para compartir; es decir incorporar la idea de “jugar”, de reírse y de relajar las tensiones del día, o incluso, las que existen dentro de la propia pareja. Muchos deportes incorporan aspectos lúdicos, centrados en el disfrutar más que en el competir, que las parejas suelen dejar de lado en los escenarios habituales como el trabajo y la casa.

■ **Apoyarse y tener metas comunes:** El hecho de hacer deporte en vez de compartir cualquier otra actividad, supone también buscar otra motivación para salir de la casa y ayudarse mutuamente a la hora de hacer ejer-

cicio. La práctica deportiva en conjunto también puede ser una oportunidad para que una de las partes apoye con su voluntad y entusiasmo a la otra, además del logro de metas saludables. Así la idea pasa porque uno ayude al otro, poniendo en juego la complicidad.

■ **Redescubrir el cuerpo del otro:** El hecho de que la actividad sea física y no meramente intelectual, supone poner en juego ambos cuerpos. Es un espacio de contacto físico, de mirarse desde otro lugar y aunque la intención inicial no sea precisamente erótica, puede que la pareja se permita acceso a aspectos olvidados del otro.

■ **Mejorar la forma física:** El cuerpo también es un factor clave y trabajarlo ayuda a sentirse más ligeros y ágiles, además de mejorar la resistencia. Y es mucho mejor si ambos logran estar en forma, en vez de si uno de los dos no puede seguirle el ritmo al otro. ◀



SECRETOS

DE LA ALEGRÍA COTIDIANA

El ambiente familiar influye de manera decisiva en la personalidad de cada cual y los modos de vida. Las relaciones entre los miembros de la casa determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño o la niña van asimilando. En el ámbito de la familia se aprende a ser feliz y a vivir con buena suerte o viento a favor.

Quienes se consideran personas de buena suerte, suelen enumerar algunos elementos que los definen: tienen actitud positiva ante cualquier tipo de experiencia y se saben responsables de sus actos, le atribuyen un significado constructivo a lo que les sucede. Ante un error o adversidad, se preguntan en qué medida ellos fueron causantes de lo ocurrido y jamás viven el error como algo avergonzante, sino como un aprendizaje. Claro que, ante todo, estas personas cuentan con una dosis de autoestima considerable, por lo que pueden mantenerse en sus propósitos, perseverar y trabajar para conseguir el deseo que persiguen. Son del tipo que dice: 'hay que creerlo para verlo' y no 'hay que verlo para creerlo'.

Cuando alguien tiene un problema, su resolución depende de los recursos de que dispone cada cual para afrontarlo y resolverlo. A veces, no es sólo de las herramientas que dispone para afrontar el inconveniente, sino también que esa persona se sienta capaz de hacerlo. Esto quiere decir que se debe creer que se puede luchar para ir contra un problema y superarlo. En ese sentimiento de autosuficiencia es don-

de comienza a tallar el grado de autoestima de cada persona. Y si la autoestima depende en gran medida de la familia y de la escuela, uno se pregunta: ¿Qué se puede hacer para que los hijos o niños a cargo tengan una buena autoestima?

La pedagoga Elena Roger Gamir enumera una serie de puntos a tener en cuenta:

■ **Amor incondicional:** la aceptación sin condiciones de los padres es, sin duda, la mejor estrategia para fomentar en el niño una buena autoestima. Aceptar a un hijo implica, por ejemplo: demostrarle afecto, que se siente orgulloso de él, que disfruta de su compañía.

Hacerle saber que entiende lo que le preocupa, interesarse por sus problemas. Aceptar sus limitaciones y no pretender que sea perfecto.

■ **Brindar apoyo:** los padres deben demostrar a sus hijos que ellos estarán allí cuando él necesite ayuda; los profesores deben expresar al niño que ellos pueden ayudarlo ante una dificultad.

■ **Ayudar al niño a encontrar aptitudes, intereses y actividades:** reforzar y potenciar sus capacidades, animar a los chicos a mejorar sus ha-



Amor incondicional: la aceptación sin condiciones de los padres es, sin duda, la mejor estrategia para fomentar en el niño una buena autoestima. Hacerle saber que entienden lo que le preocupa, interesarse por sus problemas. Aceptar sus limitaciones y no pretender que sea perfecto.

bilidades en las tareas que no realizan bien y potenciar aquellas que más les gustan.

■ **Corregir cuando hace algo mal:** es importante que se critique su actuación, pero no su forma de ser. Es más adecuado decir, 'no has hecho bien la cama', que 'eres un torpe...'

■ **Elogiar sus avances:** no exigir perfección ni rapidez. Valorar los resultados que vaya consiguiendo, aunque no sean perfectos.

■ **No ser sobreprotector:** se ha visto que los niños que están muy sobreprotegidos por sus padres tienen una baja autoestima. Hay que dejar que el niño se enfrente por sí solo a sus problemas y que aprenda estrategias para superarlos.

■ **Fomentar su autonomía:** es importante que el niño desde pequeño adquiere responsabilidades en la casa y en la escuela; ayudar en pequeñas tareas como él crea que sea conve-

niente, sin seguir demasiadas directivas. Esto implica que es mejor aconsejar que ordenar, sugerir que imponer.

■ **No ser excesivamente exigente.**

Algunos padres fijan metas muy elevadas y esperan que sus hijos obtengan resultados excelentes. A veces, son los propios chicos los que se fijan metas inalcanzables. La mayoría de las veces se trata de niños y adolescentes inseguros y muy perfeccionistas, que basan su autoestima en conseguir ser el o la mejor en todo. Los padres deben evitar hábitos perfeccionistas, fomentar una vida equilibrada entre el rendimiento escolar o deportivo y la diversión. Ambiente positivo

"El ambiente familiar, sea como sea la familia, tiene funciones educativas y afectivas muy importantes, los comportamientos para la vida se aprenden en el seno de la familia. Lo que difiere a unas familias de otras es que unas tienen un ambiente familiar positivo y constructivo,



que propicia el desarrollo adecuado y feliz del niño, y otras, en cambio, no viven correctamente las relaciones interpersonales de manera amorosa, lo que provoca que el niño o niña no adquiera de sus padres el mejor modelo de conducta o que tenga carencias afectivas importantes", dice el profesor de psicología José María Lahoz García.

Si el ambiente familiar no es fruto de la casualidad, sino que es consecuencia de las aportaciones de todos los que forman la familia y especialmente de los padres, quiere decir que ese ambiente puede modificar conductas erróneas o potenciar al máximo las consideradas correctas. Para que el ambiente familiar pueda influir bien en los chicos que viven en su seno, es fundamental la presencia de amor, autoridad participativa, intención de servicio, trato positivo y tiempo.

■ **Amor:** que los padres queremos a nuestros hijos es un hecho verdadero, pero a veces no resulta evidente. Lo importante es que el niño se sienta amado; por eso no basta con decirlo, también se debe demostrar.

■ **Autoridad participativa:** es indiscutible que los padres deben saber cómo ejercer la autoridad, la cual es un derecho y una obligación para con la educación de los hijos. Pero, sólo tendrá una función educativa correcta si la autoridad se ejerce de forma persuasiva cuando los hijos son pequeños y de manera participativa cuando son mayores.



Para que el ambiente familiar pueda influir bien en los chicos que viven en él, es fundamental la presencia de amor, autoridad participativa, intención de servicio, trato positivo y tiempo de convivencia.

■ **Intención de servicio:** los padres debemos buscar la felicidad de nuestros hijos y ayudarles para que su vida sea agradable y plena.

■ **Trato positivo:** el trato que brindamos a nuestros hijos y a nuestra pareja debe ser de calidad y positivo, o sea, agradable en las formas y constructivo en el contenido. Más halagos que críticas y no al revés. Debemos comentar todo lo bueno que tienen las personas que conviven con nosotros y todo lo positivo de sus acciones. También podemos

comentar las cosas negativas, pero no permitir que nuestro afán perfeccionista nos haga ver sólo los defectos, porque eso lesiona la autoestima, el mejor recurso para la vida plena.

■ **Tiempo de convivencia:** un buen ambiente familiar se logra si se comparte suficiente tiempo con los hijos y la pareja. Aunque es difícil tenerlo, el tiempo libre para disfrutar en familia es necesario para conocernos los unos a los otros, explicarnos lo que hacemos, lo que nos gusta y lo que nos preocupa, y que podamos ayudarnos y pasarla bien juntos. Ese es un tiempo de convivencia de calidad, la atención está centrada en los hijos, y eso ellos lo notan y agradecen.

Cuanto mejor se cumplan estos requisitos, mejor será la educación que recibirán nuestros hijos en su entorno familiar y conseguirán: Desarrollar la confianza en sí mismos y la autoestima. Las manifestaciones de amor y reconocimiento satisfacen las necesidades básicas afectivas de una persona: necesidad de afecto, de aceptación y de seguridad. ◀

LA CAPACIDAD DE SER FUERTE

Creatividad ante los contratiempos

Estamos acostumbrados a oír las quejas de todos, inclusive de nuestros propios hijos, como si todo implicara demasiado esfuerzo y necesitaran la ayuda de otros para solucionar sus pequeños o grandes problemas. A veces, solemos decir que los argentinos carecemos de fortaleza, de capacidad de superación y antepone las angustias a la creatividad en momentos de contratiempos.

Estas maneras de ser inscriptas en la cultura de un pueblo se trasladan a los hijos, a los descendientes y quizás nos comenzamos a preocupar por ello, cuando lo vemos justamente en nuestros hijos que se derrumban ante el menor inconveniente. Es allí cuando uno se pregunta: **¿Cómo reaccionará ante las verdaderas adversidades que le reserva la vida? ¿Qué le enseñamos nosotros para que reaccione de modo tan negativo?**

Y claro, es tarde para lágrimas y echarse culpas, pero es muy probable que nosotros como padres no le hayamos mostrado el camino de afrontar y superar los problemas. Es toda una habilidad construir sobre las adversidades, además de constituirse en aprendizajes para toda la vida.

Los padres pueden hacer mucho para que sus hijos fortalezcan su interior, no hay que esperar grandes desgracias para enseñar a desarrollar esa actitud; al contrario, es cuestión de aprovechar el día y



“La felicidad es una costumbre intencionada, igual que hacer dieta. Puede que fracasas de vez en cuando, o incluso que fracasas la mayor parte del tiempo, pero lo sigues intentando”.

(EDWARD DE BONO).

Pensamiento Lateral

Es un tipo de pensamiento creativo y perceptivo, como su nombre lo indica, es aquel que nos permite movernos hacia los lados para mirar el problema con otra perspectiva y ésta es una habilidad mental adquirida con la práctica. El pensamiento vertical o lógico se caracteriza por el análisis y el razonamiento mientras que el pensamiento lateral es libre, asociativo y nos permite llegar a una solución desde otro ángulo. Ambos pensamientos son importantes. El lateral incentiva nuestro ingenio y creatividad. El vertical nos ayuda a desarrollar nuestra lógica.

El pensamiento lateral aplicado a nuestras vidas implica observar los problemas desde distintas direcciones, ver el panorama con otros ojos y empujarnos a encontrar diferentes e ingeniosas respuestas para los viejos y los mismos conflictos.

Los grandes logros nunca son producto de objetivos deslumbrantes, sino de pequeños cambios mantenidos en el tiempo. Avanzar poco a poco, de etapa en etapa, es el modo de conseguir metas razonables y también sueños inalcanzables.

para nimios objetivos, al cabo de un tiempo se revelan como los generadores de los grandes cambios, de las cimas imposibles.

Edward De Bono elaboró las herramientas creativas del pensamiento lateral; autor del libro El Factor +, desde su fundación irlandesa se ocupa de la enseñanza del pensamiento constructivo en el ámbito de la educación y de la empresa, explica: “El factor positivo no te exige más que creer en tu propio potencial y en el resto de los seres humanos. Se trata de creer que puedes aportar algo al mundo que te rodea mediante tu forma de actuar. El marco del factor positivo establece la manera de lograr un sentimiento de éxito mediante la acción positiva. Es la base de la autoestima”. Edward De Bono agregará que: “Durante demasiado tiempo, la literatura ha alimentado la idea de que la tragedia, los desastres, la desesperación y la angustia constituyen la realidad de la vida. Cualquier otra cosa se considera trivial y superficial. La infelicidad es una parte importante de la vida, al igual que la felicidad”.

Edward De Bono agregará que: “Durante demasiado tiempo, la literatura ha alimentado la idea de que la tragedia, los desastres, la desesperación y la angustia constituyen la realidad de la vida. Cualquier otra cosa se considera trivial y superficial. La infelicidad es una parte importante de la vida, al igual que la felicidad”.

Edward De Bono agregará que: “Durante demasiado tiempo, la literatura ha alimentado la idea de que la tragedia, los desastres, la desesperación y la angustia constituyen la realidad de la vida. Cualquier otra cosa se considera trivial y superficial. La infelicidad es una parte importante de la vida, al igual que la felicidad”.

Edward De Bono agregará que: “Durante demasiado tiempo, la literatura ha alimentado la idea de que la tragedia, los desastres, la desesperación y la angustia constituyen la realidad de la vida. Cualquier otra cosa se considera trivial y superficial. La infelicidad es una parte importante de la vida, al igual que la felicidad”.



Parfraseando a Arturo Capdevilla, nos aventuramos en un recorrido fotográfico por siete de los templos más característicos de la ciudad para conocer algunas historias escondidas tras los muros, pintados de recogimiento y piedad.

IGLESIA DE LOS CAPUCHINOS **UN JUSTO RECONOCIMIENTO**

Así como la Catedral tiene un estilo que encaja de maravillas en el aire colonial del microcentro cordobés, **la iglesia del Sagrado Corazón de Jesús** (conocida como “de los Capuchinos”, por los hábitos con capucha de sus moradores franciscanos) parece haber sido diseñada especialmente para el por entonces señorial barrio Nueva Córdoba.

Su construcción comenzó en 1928, de la mano de Augusto Ferrari, célebre pintor y fotógrafo piomontés que se estableció en el país a partir de 1926. Hasta ese momento Ferrari se había dedicado a la pintura, sin embargo, a poco de llegar desempolvó su título de arquitecto y se especializó en iglesias católicas: hizo más de diez en todo el país y dejó planos completos para una veintena de templos que nunca se construyeron.

Cuentan que don Augusto se encargaba personalmente de casi todo a la hora de levantar sus iglesias: desde dibujar los planos hasta administrar cada gasto de obra.

El templo de los Capuchinos se terminó de construir en 1934. Aunque pareciera que una de sus torres quedó inconclusa, lo cierto es que su creador la concibió así como metáfora de la materia que resulta perecedera y aquella que alcanza la eternidad.

Se dice que la obra de Ferrari fue largamente ignorada; aunque a él no parecía importarle mucho esa indiferencia. Hoy, una de sus obras más representativas, la de barrio Nueva Córdoba, parece darle la revancha cada vez que alguien redescubre el valor arquitectónico de sus detalles interiores, sus altorrelieves y las imponentes estatuas del escultor Ramaciotti, que remiten a la tradición bíblica y a toda la historia de la salvación.

Dirección: Buenos Aires y Obispo Oro.

EN SEMANA SANTA

Córdoba de las campanas



IGLESIA DE LA COMPAÑÍA DE JESÚS A BUEN PUERTO

En 1599, cuando los sacerdotes jesuitas anclaron en Córdoba, la ciudad era apenas un rancherío incipiente y la actual Manzana de las Luces, el solar adonde se instalaron desde un principio, era un terreno casi baldío, presidido por una humilde ermita de piedra bola y techo de paja.

El camino recorrido entre esa pequeña capilla a la actual Iglesia de la Compañía no fue sencillo: aunque los ignacianos contaban con estancias en estas tierras, el dinero que provenía de estos establecimientos nunca alcanzaba para erigir el templo que habían planificado.

Pero el alma generosa de **Manuel Cabrera**, nieto del fundador de la ciudad, era un estudiante jesuita aplicado y en 1627 parte rumbo a Roma para continuar con sus estudios. En pleno viaje, una tormenta sorprende al barco, a la altura de Lisboa. Tan sólo Dios sabe la envergadura del temporal, pero lo concreto es que el joven hizo una promesa: si salvaba su vida, dedicaría la misma al sacerdocio y donaría sus bienes para que la Compañía de Jesús culmine su iglesia.

La misericordia divina cumplió su parte del trato y Don Manuel también. Aunque jamás volvió a pisar “la docta”, se encargó de hacer llegar a los ignacianos de esta ciudad 15 mil escudos de oro, heredados de su padre.

La iglesia se inauguró sin torres en 1671, pero tres años después estaban terminadas y 15 años más tarde se construye la Capilla Doméstica. Hoy, el atractivo del legado jesuita excede los muros de la igle-



Dirección: Obispo Trejo y Caseros.

sia, y se aprecian en las primitivas instalaciones de la **Universidad y el Colegio Máximo** (hoy Monserrat). En el templo no hay rastros de la aventura náutica de Manuel Cabrera, pero sí una referencia directa al mar: se trata de la bóveda, construida enteramente en cedro con la forma de un bote invertido, con maderas acarreadas desde Paraguay. La obra pertenece a Felipe Lemer, un sacerdote belga instruido en los astilleros de su país y hoy es una de las grandes atracciones del templo que desafía el tiempo... y las termitas.



Dirección: Av. Olmos esq. Av. Maipú.

IGLESIA DEL PILAR EL TEMPLO QUE SUPO SER GRANDE

Gregoria y Jacinta Sobradie eran dos hermanas muy devotas de la virgen del Pilar. Cuando en 1735 deciden mudar su hacienda de las orillas del Xanaes a esta ciudad, no dudan ni un segundo en construir una capilla para honrarla.

Eligen para el oratorio una zona embarrada de pobres rancheríos, cercana a un recodo del Suquía, y alejada de los monasterios y las familias de rango.

La lentitud en el progreso de la obra era tal, que a las hermanas no les alcanzó la vida para ver terminadas las paredes. Por fortuna, Fernando Fabro (un sargento español, llegado para ejecutar la expulsión de los jesuitas) retomó la obra en 1767, y con la ayuda de amigos y vecinos, reunió el dinero para culminarla en 1772. Ese año, en el mismo templo, Fabro fundó la Hermandad de la Caridad con el fin de asistir a “pobres, enfermos, menesterosos y condenados a muerte”. Tal era el compromiso de los integrantes de la hermandad, que en las adyacencias de la iglesia del Pilar se creó un cementerio para dar cristiana sepultura a los fusilados políticos, que por aquél entonces eran muchos.

En 1875 la iglesia se amplió. El progreso no obstante, no tardó en enterrar bajo el asfalto y los edificios el entorno arrabalero de la vieja iglesia, su patio y su cementerio. En 1966, la ampliación de la avenida Maipú terminó por quitarle el atrio y las rejas de ingreso al templo. Aun así, la estructura de su única nave, la torre solitaria y otras tantas historias merecen una visita.

IGLESIA DE SAN FRANCISCO LOS PRIMEROS EN LLEGAR

En la época de la conquista de América, la espada y la cruz llegaban en el mismo barco. Y Córdoba no fue la excepción: de hecho, está confirmado que la orden de San Francisco de Asís fue la primera en arribar a estas tierras, junto a los temerarios hombres de Jerónimo Luis de Cabrera.

Tal vez por eso fue que los franciscanos recibieron no una, sino dos manzanas, desde la actual calle Entre Ríos hasta el Bv. San Juan. Allí, la orden erigió su primera capilla (1575) y su primer convento (1577). A esa iglesia primitiva, hecha de barro y paja, le continuó un segundo oratorio, considerada hoy la construcción más antigua que se conserva de la Córdoba Colonial.

Denominada **Salón de Profundis**, se accede por calle Ituzaingó y se encuentra casi intacta. Su mayor atractivo es la cuidada estructura de piedra y cal, fiel testimonio de la profunda influencia árabe que tuvo la arquitectura española hace 400 años.

Pocos saben que por allí transitó San Francisco Solano, cuando visitó “la docta” en 1596. La actual iglesia de San Francisco comenzó a construirse en 1796 y se consagró en 1813. Aunque de estilo sobrio, la fachada del templo merece ser apreciada desde la plazoleta donde se ubica el acceso. Tras los muros, existen obras de arte religioso de importantes pintores coloniales y laboriosos tallados de indígenas para redescubrir.



Dirección: Buenos Aires y Entre Ríos.

BASÍLICA DE SANTO DOMINGO MONUMENTO A LA PERSEVERANCIA

La congregación de los Dominicos está en nuestro país desde el año 1550. A Córdoba, empero, llegaron apenas iniciado el siglo 17, ocupando una manzana comprada a los Mercedarios, en las inmediaciones de la actual esquina de Vélez Sársfield y Deán Funes.

El predio era muy cercano a la Plaza Mayor: lo separaban apenas dos cuadras y un hilo de agua, que no era ni más ni menos que la actual Cañada. Y es que, el arroyo, por ese entonces, cruzaba la ciudad por la avenida Vélez Sársfield (de hecho que se la llamaba la “calle de la acequia”).

A poco de instalados, los Padres Dominicos ya habían levantado un convento y una austera iglesia para instruir en la enseñanza del latín, filosofía y teología a los aspirantes a sacerdotes. Las crecidas del arroyo pusieron varias veces a prueba la perseverancia de la congregación: los cimientos de la iglesia sucumbieron al agua en 1625 y 1767, cuando el templo ya había sido reconstruido. La basílica actual comenzó a levantarse en 1857, cuando la bravura del arroyo comenzaba a encauzarse a fuerza del calicanto. Las cúpulas de las torres recubiertas por 50 mil azulejos Pas de Calais de Francia, que –según cuenta la tradición oral- habían sobrado de la Catedral de Paraná y fueron donados por el general José de Urquiza.

Las cúpulas fueron restauradas y en el interior del templo se pueden apreciar pinturas, delicados ornamentos en plata y mármol del altar y la imponente figura de la Virgen del Rosario, patrona de la Arquidiócesis de Córdoba.



Dirección: Obispo Trejo 34.

IGLESIA DE LAS CATALINAS EL CONVENTO DE LAS DULZURAS

La del capitán Tristán de Tejeda y su criollísima esposa, Leonor Miraval, fue una de las primeras familias de la Córdoba recién fundada. Se instalaron en el rancherío del fuerte y tuvieron seis hijos. Doña Leonor Tejeda y Miraval, la primogénita, es la protagonista de esta historia que se inicia en 1613, cuando enviuda sin haber tenido hijos.

En Córdoba había crecido el nivel social de la población. La viuda, que formaba parte de la clase acomodada, entendió que los lujos ya no tenían sentido sin su marido y decidió clausurar su amplia morada, convirtiendo en celdas las salas que antes ostentaban carísimos muebles importados de Europa. Allí se recluyó Leonor (rebautizada como “Catalina de Sena”). La morada fue el primer convento de monjas de clausura en el Río de la Plata. No se encontraba en el mismo lugar que hoy: estaba ubicada varias cuadras más abajo, entre las actuales calles 9 de Julio y General Paz. Su traslado se definió en 1622, cuando una creciente del arroyo que cruzaba la ciudad destruyó la casa de las monjitas y las obligó a mudarse a un nuevo convento. El templo original de ese convento se erigió en 1645 y hoy lo reemplaza uno de líneas simples, construido en 1890.

El monasterio atesora vestigios coloniales en su arquitectura y centenares de obras de arte. Sin embargo, parece que las monjas de “Las Catalinas” aportaron algo más valioso: dice la leyenda que fueron ellas las creadoras de los auténticos alfajores cordobeses, que vendían junto a ambrosía y otros postres tradicionales para sustentar sus vidas, marcadas por el silencio y la piedad.



Dirección: Av. Vélez Sársfield esq. Deán Funes.



Dirección: Independencia 64.

LA IGLESIA CATEDRAL DE LA ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA LA MÁS ESPERADA

La Catedral es el templo más tradicional de la ciudad... ¡pero también fue el más esperado! Levantarlo demandó casi doscientos años.

El inicio del proyecto podría fecharse en 1573, cuando el fundador Cabrera reservó dos solares destinados a la Iglesia Mayor, con una cruz de madera. Dos años después, la traza de la ciudad se mudó a la derecha del río, y con ella los cimientos del templo: ése fue, quizás, el mayor avance que desarrolló la obra en años. A poco de comenzar el siglo 14, la construcción –a base de barro, piedra bola, bóvedas de ladrillos y piedra de canto- no avanzaba, pero el problema no eran los materiales, sino la imprevisión: era un proyecto sin arquitectos ni albañiles... ¡tampoco había planos!

Los continuos retrasos se transformaron con el tiempo en asunto del Cabildo, que ordenó a los propios vecinos aportar dinero y mano de obra (un indio, más su respectivo alimento diario) para erigir el templo. Sin embargo, la imprevisión no menguaba: durante años no se resolvió cómo techar el templo (no se conseguían en Córdoba tirantes de madera lo suficientemente largos y fuertes). Cuando la obra parecía encaminada, la estructura no aguantó y se derrumbó en plena misa, matando a tres fieles. En 1620 se decide proseguir la construcción, pero un nuevo derrumbe en 1677 volvió casi a cero el proyecto.

En 1696 se resolvió trasladar la sede episcopal del Tucumán a Córdoba y se propuso empezar de nuevo:

ya no para construir sólo una Iglesia Mayor sino una auténtica Catedral.

Así, la obra recibió aportes de constructores de renombre: los aguafuertes de José Pedro Merguere; el pórtico y el frontis de los jesuitas Andrés Bianchi y Juan Bautista Primoli; y la cúpula en media naranja del Fray Vicente Muñoz, entre otros. La Catedral finalmente fue consagrada en 1782.

Ese cruce de estilos no es el único atractivo que vale la pena observar; en el interior del templo merecen atención los aportes de Emilio Caraffa, Genaro Pérez o Carlos Camilloni o los mausoleos del General José María Paz, el Deán Funes o Fray Mamerto Esquiú. ●

Amar los perfumes

ARTE, RECUERDOS OLFATIVOS Y FRAGANCIAS DIVINAS



Muchos dicen que es el octavo arte, pero el arte se adelanta a lo que viene, mientras que la perfumería, como la moda, sigue a la historia.

La perfumería comenzó en la prehistoria cuando un cavernícola encendió una hoguera y quemó algunas resinas de un árbol que desprendieron un olor agradable. La palabra perfume viene del latín *per fume*, que significa "a través del humo". Por eso el uso más antiguo proviene del incienso para los servicios religiosos. Los primeros en incorporar el perfume fueron los egipcios, seguidos por los chinos, luego los árabes y más tarde los griegos y romanos.

HISTORIAS PERFUMADAS

En Egipto se encontraron botellas de perfumes de mil años antes de Cristo; los griegos tuvieron la primera fábrica de perfume en la isla de Chipre, 400 años antes de Cristo, que abastecía a todo el Imperio grecorromano. Ellos decían que los perfumes provenían del Olimpo; en cambio para los árabes, el perfume tiene mucha conexión con el erotismo. Igual que los chinos, que los usaban para atraer al sexo opuesto.

La historia también es pródiga en anécdotas de celebridades relacionadas con las fragancias. **Alejandro Magno** era tan asiduo al aseo que era capaz de perfumar cualquier habitación sólo con el aroma de su cuerpo. **Sócrates**, en cambio, los detestaba y afirmaba que ningún hombre debía perfumarse, porque así olerían igual los libres que los esclavos. En el **Imperio romano**, las mujeres hacían llenar la boca de sus esclavas con perfumes para luego ser espuereadas en la cara y el cuerpo, convirtiéndolas en una especie de vaporizador humano.

Los árabes perfeccionaron mejor que nadie los conocimientos para elaborar esencias: usaron alambiques, para destilar alcohol, elaboraron refinados perfumes como el almizcle o el agua de rosas. **Mahoma** amaba los perfumes y el Corán le promete a los fieles de corazón un paraíso perfumado, pero quien lleva el perfume a Occidente, a Francia específicamente, es **Catalina de Medici**, quien fue la primera en usar prendas coloradas que, según decía, teñía con su sangre. Ella tenía a **Pedro el Florentino**, un gran perfumista que desde una catacumba secreta elaboraba perfumes y también venenos. Dicen que **Napoleón** era un fanático de las fragancias, pedía dos frascos enormes de colonia de violeta por semana y sesenta botellas de extracto de jazmín por mes... pero se las tomaba y como la colonia está hecha con extractos naturales era como tomar vino perfumado.



FRANCIA Y PERFUME SON SINÓNIMOS

La localidad de Grasse, al sur de Francia, considerada el centro de la industria del perfume, surgió de una manera extraña. En la época de Luis XIII la moda imponía el uso de guantes de cuero que debían estar perfumados porque el olor era ho-



rrible. Como se fabricaban en Grasse, los guanteros decidieron perfumarlos en la fábrica y comenzaron con los cultivos de lavanda, jazmín, mimosa, naranjos y rosas. Así, el perfume se volvió tan popular en Francia que la corte de Luis XIV se llamó “La corte perfumada”. El monarca ordenaba que se perfumaran los ambientes, los muebles y las personas. Es que París estaba superpoblado y el río Sena tan con-



taminado que para tapar el mal olor se perfumaban y tomaban vino en lugar de agua.

LA COLONIA DEMOCRATIZÓ EL PERFUME

En cierta forma sucedió así por ser más económica y por lo tanto más popular. El agua de colonia fue creada por el italiano **Giovanni Maria Farina**, que vivía en Colonia (Alemania) a principios del siglo XVIII. Era un aroma innovador, muy fresco en contraposición a los perfumes cargados que se usaban. La colonia más famosa es la **4711**, que también surgió en



Colonia. Dice la leyenda que un monje le dio la receta de un “agua maravillosa” para uso externo e interno a Wilhelm Mühlens como regalo de bodas, y éste montó una pequeña fábrica. Un par de años más tarde y mientras los franceses ocupaban Alemania, se ordenó que todas las puertas de calle fuesen numeradas correlativamente, para terminar con el caos. La casa de Mühlens tuvo el número 4711, que le dio el nombre a la colonia.

UN LEGADO FAMILIAR

La familia Guerlain es parte de la historia de la perfumería. A ellos se los nombró los **Perfumistas Imperiales**, porque crearon el perfume para **Napoleón III** y para su esposa, la española **Eugenia de Montijo**, quien no aguantaba el mal olor que había en Francia, y le pidió a los Guerlain que le hicieran un perfume que le recuerde a su tierra. Así hicieron fragancias con aroma a flor del naranjo. Los Guerlain crearon un emporio y eran muy picaflores. Por eso, la mayoría de los nombres de sus perfumes hacían referencia a sus aventuras amorosas. **L'heure bleu** (la hora azul) era por el horario entre las cinco y las siete de la tarde, en el que veían a sus amantes. **O Jicky** que recuerda a una amante inglesa que Guerlain nunca olvidó. Esta fragancia fue la primera en llamarse perfume porque usa componentes químicos y naturales.



PERFUME DE MUJER

¿Cuándo comienza a usarse el perfume para seducir? El giro erótico vino con la Primera Guerra Mundial. Y con ella terminó el período virginal, victoriano. Después de tanta muerte, se buscó gozar antes que acabara el mundo. Vinieron las fiestas tremendas, los amantes, los escándalos, el labial rojo. Y los nombres de los perfumes hablaban de vivir el momento. Se llamaban **Amor Amor, Primer Sí, Apaguemos todo**. Quizás por eso en 1930 llegó el famoso **Joy** de Jean Patou, para el que se necesitaban 10.600 flores de jazmín de Grasse y 28 docenas de rosa búlgara para hacer 30 ml. El frasco era cristal de Bacará y sellado con hilo de oro. Fue el más caro del mundo hasta que Patou introdujo (en 1972) la fragancia **1000**.



La Segunda Guerra Mundial trajo nuevos aromas. La posguerra trajo la democratización de muchas cosas y también la idea de lo aspiracional. Son los años en que **Rita Hayworth** y **Carol Lombard** publicitan perfumes y muestran la aspiración al sueño por el perfume. Es el boom de **Marilyn Monroe** con el **Chanel N° 5**. En años los 50 llega la época de bienestar y la tecnología se vuelca a los mercados de consumo: el acero inoxidable, la fórmica, las vacaciones para la clase media y hasta el **prêt à porter**. Todo se vuelve más accesible y en la perfumería, se introducen elementos frutales sintéticos como la manzana o los frutos rojos que antes eran imposibles de usar.



Consejos de experto

■ **¿Cómo conservar bien un perfume?** Siempre a la sombra, el sol lo destruye en horas; la temperatura alta lo daña de a poco, y el peor lugar para guardarlo es el baño. Lo ideal: placares o cajones. Si está sin abrir, la heladera lo mantiene nuevo.

■ **¿Tienen vencimiento?** No, pero sí pierden componentes a lo largo del tiempo. Intactos duran entre 3 y 5 años.

■ **¿Cómo cambian en la piel a lo largo del día?** Los perfumes tienen una salida que dura media hora, luego un cuerpo que se mantiene por 4 horas y un fondo que puede permanecer hasta un día. Por eso, conviene probarlos antes de comprar.

■ **¿Dónde se aplican?** En el cuello y el pecho tienen una duración media. En la ropa permanecen más tiempo y ya no manchan. El pelo retiene mucho las fragancias, pero el alcohol lo daña, así que solo para momentos especiales.

■ **¿Conviene usar uno o varios?** Si bien depende del gusto, los perfumistas sugieren más de uno: uno elegante, otro más fresco, tal vez alguno más romántico y otro más sensual.



Elegir el que mejor nos represente

Las fragancias ayudan a transmitir una imagen y completan nuestro estilo personal. El perfume correcto ayuda a transmitir la imagen que queremos dar de nosotras mismas. Estos son algunos consejos para elegirlos:

- Se puede elegir un perfume según su color o la forma de su frasco, pero siempre se busca transmitir algo de sí mismo; lo olfativo también transmite por eso es importante elegir bien ya que cada perfume tiene un espíritu asociado a un estilo de mujer o de hombre.
- Las fragancias que se usan para contrarrestar o balancear ciertos aspectos personales muy marcados: una ejecutiva trajeada y severa, que busca enfatizar su lado femenino, puede optar por fragancias más florales, suaves, bien femeninos. Son ideales para agregar un poco de femineidad a las mujeres que por su trabajo o rol, se ven más masculinizadas.
- Los perfumes más cítricos, frescos, suaves, más minimalistas, no tan invasivos, ayudan a transmitir una imagen prolija, limpia y fresca o juvenil.
- Los más barrocos o invernales tienen mucha presencia. Ayudan a transmitir una imagen fuerte, segura, a veces más sofisticada. Ideal para ocasiones más elegantes y para quienes no quieren pasar desapercibidas.
- Las fragancias deportivas son perfectas para personas activas, urbanas. Transmiten una imagen fresca y dinámica.
- Los perfumes amaderados, secos, o más rústicos no siempre funcionan para las mujeres, pero a veces un pequeño toque puede quedar bien.



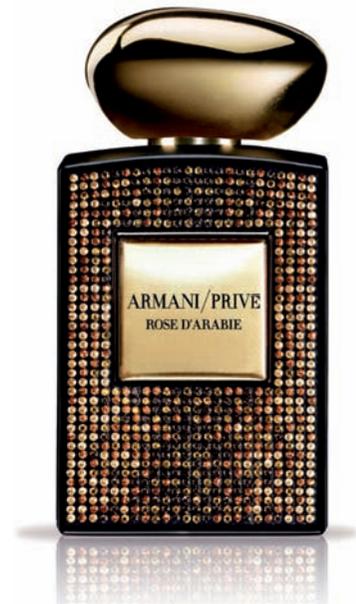
¿QUÉ PASÓ EN LOS 60?

Gracias a la globalización llegan elementos naturales de lugares exóticos: el pachuli, la canela de Ceilán. Todo lo que se puede oler se lleva a la perfumería. La heladera, la ropa cómoda y el anticonceptivo ayudan a liberar a la mujer. La década siguiente es pura *New Age* y también la posibilidad de que la mujer sea quien quiera ser. No hay una moda sino miles de modas. El angelito de *Annais Annais*, la dominadora de *Amazone*, de Hermès, el hombrecito de traje y corbatita de *Charlie*, de Revlon o las bohemias de Ralph Lauren.

EN LOS '80, LAS FRAGANCIAS FUERTES

La mujer consagra su liberación con mucha fuerza: aparecen las hombreras, los colores flúo, la *bijou* romana, los aeróbicos. De repente, acceden a las posiciones más encumbradas en los gobiernos y en las empresas. Por eso se lanzan perfumes fuertes como el *Musk*, de Cartier; *Poison*, de Dior; *Coco*, de Chanel; *Opium*, de YSL; *Eternity*, de Calvin Klein; *Magie Noir*, de Lancôme, todas fragancias poderosas.

Pero el mundo consideró que se les había ido un poco la mano con tanto feminismo y por eso en los 90 vino una moda unisex. Llegaron los perfumes no tan femeninos y masculinos, más acuosos, más golosos, más cítricos. *Angel*, de Thierry Mugler es una confitería embotellada y Givenchy suma la nuez moscada, en *Organza*.



AROMAS DEL NUEVO SIGLO

Fue una década densa que empieza con la guerra de Medio Oriente, el atentado a las Torres Gemelas y la sensación de que el mundo, otra vez, está por estallar. Entonces se busca el bienestar, el lujo, el disfrute. Surgen los perfumes hiper lujosos y, también, los productos naturales, todo lo que tiene que ver con lo orgánico, lo natural, la ecología, el yoga.

Por otro lado, aparece la necesidad de empezar una página nueva. El blanco es la gran estrella, por eso los perfumes se llamaron *White*, *Pure*, *Blanc*, *Oxigene*. Es el auge de lo exclusivo de *Chanel*, la *Colección Privé*, de Armani, los de Guerlain.

Las grandes casas de la perfumería ponen sus narices al servicio exclusivo del cliente y los perfumistas hacen sentir que todo es 'hecho para uno'. Es probable que en un futuro muy próximo existan varios envases para que cada consumidor los mezcle a su gusto. Algo así como "crea tu propia fragancia". Quien piensa que en la perfumería ya todo está hecho, se equivoca; hoy más que nunca, todo es posible. ◀





ACUARIO

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

CONSEJO: No te refugies en dogmas que sirven de apoyo para validar actitudes desactualizadas.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Buscá nuevas oportunidades pero sin generar demasiadas expectativas ¡Aceptá lo que hay! Evitá inaugurar grandes empresas, viajar, mudarte o gastar demasiado. Revisá los asuntos que te perjudican y encontrá una salida para ellos.

ASUNTOS AMOROSOS: Observá los detalles que antes no veías. No discutas con los demás cuando el problema te pertenece a vos. Aprovechá para pulir las diferencias y hacerte cargo de lo que te corresponde.



PISCIS

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

CONSEJO: No empañes esta oportunidad, ni sobredimensiones las posibilidades reales del momento.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Reordená cuestiones y compromisos pendientes. Aún debés hacer mucho esfuerzo para encaminar un tema laboral-profesional o no experimentarás mucho interés en un proyecto.

ASUNTOS AMOROSOS: Viajá en pareja o con amigos, salí y divertite. ¿Estás satisfecho con lo que diste y tomaste en tus relaciones amorosas y sociales? Evitá la fascinación y el autoengaño. La rutina te provoca estrés y ansiedad.



ARIES

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

CONSEJO: Si estás alejado de un hermano o pariente, llegó la hora de aclarar las cosas y compensar el vínculo.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Percibirás detención en el ambiente. Reflexioná bien antes de cambiar de trabajo, mudarte o viajar. Recordá que organizar los pensamientos te ayuda a pensar bien. Realizá tratamientos físicos y revitalizadores.

ASUNTOS AMOROSOS: Aclará situaciones confusas y tramposas para avanzar hacia una nueva vida. ¡Es hora de cambiar tu imagen! No transmitas habladurías, datos malintencionados o pensamientos paranoicos. Tu espíritu de conquista no está disponible.



TAURO

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

CONSEJO: Evitá involucrarte con ideas alarmantes, sabotajes, estafas o complicaciones.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Percibirás mayor claridad para reorientar tus objetivos. El mercado financiero está en crisis, pero vos seguí adelante renovando el producto de tu trabajo. Encaminá un tema pendiente gracias a tu poder de persuasión.

ASUNTOS AMOROSOS: Tu energía está en baja; aprovechá para decidir con precaución. Momento para reconciliarte e intimar con tus seres queridos, aclarar mal entendidos y establecer nuevos códigos de intercambio y comunicación.



GÉMINIS

(22 DE MAYO AL 21 DE JUNIO)

CONSEJO: Calibrá el intercambio en el dar y en el recibir para que haya retroalimentación.

ASUNTOS PRÁCTICOS: ¡No es cuestión de encontrar defectos en todo lo que te rodea! Aprovechá para sondear nuevas oportunidades hasta que, a mediados de mes, las cosas comiencen a moverse. Necesitás reponer tus energías; adoptá de una vez por todas nuevos hábitos y actitudes.

ASUNTOS AMOROSOS: Son días ideales para conversar los problemas de la relación. Si precisás convencer de algo a tu amorcito, ¡el momento es ahora!



CÁNCER

(22 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

CONSEJO: Ya es hora de reparar las descompensaciones en el amor, lo social y lo comercial.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Son los demás quienes te ayudan en este momento a avanzar o rediseñar los movimientos. Propicios los trámites burocráticos y las inversiones programadas. Sé paciente; ¡no dejes que la excesiva tensión te dañe!

ASUNTOS AMOROSOS: Tenés la posibilidad de estabilizarte o realizarte a través del amor. Sentís las exigencias y demandas de tus seres queridos. ¿Sos autor o víctima de actitudes oportunistas o tramposas?.



LEO

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

CONSEJO: Tomá conciencia del valor del dinero, de las condiciones laborales y de salud.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Finalizá el trabajo pendiente y planificá los pasos a seguir para concretar un proyecto trascendente en el futuro. Con mucho esfuerzo las cosas comienzan a moverse. Surgen contrariedades o molestias latentes. ¡No permitas que tu deseo disminuya!

ASUNTOS AMOROSOS: Si algo se complicó, esperá el momento apropiado para resolverlo. Encuentros y salidas con amigos y seres queridos. Luego tendréis a replagarte y sentir.



VIRGO

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SETIEMBRE)

CONSEJO: Recordá que el éxito es una ilusión. Hoy quizás te toque estar en lo alto, pero ya sabés...

ASUNTOS PRÁCTICOS: Finaliza un largo proceso referente a tu lugar en el mundo, profesión y metas. Se dificulta concertar citas, negociar, tramitar, viajar y estudiar. Finalmente, alcanzás tus objetivos y lograrás el reconocimiento merecido.

ASUNTOS AMOROSOS: Atención con los forcejeos, manipulaciones, celos o envidias. Salís, te encontrás con amigos, familiares y sociabilizás en todos los sentidos. Depende de vos atraer diversión, arte y glamour. Tensión y exigencia en el ambiente.



LIBRA

(24 DE SETIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE)

CONSEJO: Reconciliarte e incluí a los muertos, olvidados y rechazados de la familia.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Se abre el juego; es tiempo de hacer algo diferente de tu vida. Intentá no discutir, transmitir noticias alarmantes, luchar contra la realidad o lidiar con gente que abusa de la autoridad. Luego, las cosas comenzarán a fluir.

ASUNTOS AMOROSOS: Preparás bodas, fiestas o reuniones familiares. ¡Aprovechá para decorar o remodelar tu hogar! Te volvéis más soñador y romántico. Si estás dispuesto al encuentro, por fin te enamorás o sentís ganas de procrear.



ESCORPIO

(23 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

CONSEJO: Momento de que cuides el uso de la palabra, la información y el intercambio.

ASUNTOS PRÁCTICOS: ¡Tu potencial creativo está liberado! Utilizá los recursos que tenés de otra manera y andá en busca de nuevas alternativas. Si sos ambicioso, apuntás con precisión y acertás. ¡Tu vitalidad está en alza! El cuerpo sana y rejuvenece.

ASUNTOS AMOROSOS: No responsabilices a otros de lo que ocurre cuando ellos son tu espejo. Poné en marcha tu sensibilidad e inteligencia para reaccionar positivamente. ¿Qué significan para vos la fortaleza y la debilidad?



SAGITARIO

(23 DE NOVIEMBRE AL 21 DE DICIEMBRE)

CONSEJO: Recordá que a pesar de los inconvenientes, el éxito del mañana yace en la preparación diaria.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Nuevas oportunidades se abren delante tuyo. El capital, los viajes, el trabajo y la comunicación, se encuentran a disposición de la crisis económica colectiva. Si sos perseverante, obtendrás réditos y ganancias significativas.

ASUNTOS AMOROSOS: Prestá atención, porque cada vez que veas un defecto en los demás, hallarás tu propia carencia. Luego de atravesar este momento, estarás listo para abrirte nuevamente al amor.



CAPRICORNIO

(22 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

CONSEJO: Soltá antiguos convencionalismos para que se vuelvan funcionales y fluya la corriente del amor.

ASUNTOS PRÁCTICOS: Surgen interferencias en la comunicación, negociaciones y gestiones en general. Es momento de repensar y reorganizar las cosas. Recién en la segunda quincena es posible resolver las cuestiones atascadas.

ASUNTOS AMOROSOS: Compensá el intercambio en tus relaciones estrechas. Habrá ocasión de intimar con esa persona que tanto te gusta. Sólo si sos consciente de los errores propios y ajenos, serás capaz de abandonar el rol de culpable o de víctima.



Quínoa, la semilla de la vida

Francisco de Pizarro, socio en la conquista del Perú de Diego de Almagro (a quien traicionaría después), Marqués Gobernador de aquel rico territorio y Caballero de la Orden de Santiago, prohibió el cultivo de la quínoa para erradicar la cultura nativa. "Comida de indios", decían los conquistadores y siguieron diciéndolo durante siglos muchos de sus descendientes, ignorantes del tesoro que encierran las coloridas semillas de la 'Chenopodium quinoa Willd', tal es su nombre botánico.

En una época donde las gastronomías regionales son potenciadas por la cocina gourmet y lo que hasta hace unos años era cosa de nativos, ahora forma parte de los mejores platos de autor del mundo. Los papines andinos (o como los llaman en la Quebrada de Humahuac: "papa runa") y la quínoa son las vedettes principales del redes-



Cazuela de Pollo con Quínoa

Ingredientes:

1 pechuga de pollo.
200 gr. de quínoa.
200 gr. de papines andinos (o papas comunes).
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo.
1 pimiento.
1 lata de tomates al natural.
1 zanahoria.
1/4 kg. arvejas (naturales o una lata).
1/4 kg. de habas.
200 gr. de mote (hervido previamente). Estos dos últimos ingredientes son difíciles de conseguir fuera del noroeste argentino y pueden ser obviados.
Sal, pimienta, pimentón y comino.
1/2 taza de vino.
Agua, cantidad necesaria.

Preparación:

Cortar las cebolla, el ajo y el pimiento y rehogarlos en aceite.
Una vez dorados, incorporar el pollo cortado en dados, cocinar unos minutos y agregarle el vino y el tomate.
Cocinar un poco más, agregar el agua, los papines enteros o las papas cortadas en cubos, la zanahoria en cubos, las habas y las arvejas.
Condimentar con sal, pimienta, comino y pimentón.
Cocinar 10 minutos e incorporar la quínoa, previamente lavada.
Cocinar 15 minutos más, agregar el mote (previamente cocinado), dejar unos minutos más y servir en cazuelas con abundante pan y vino tinto.

Ensalada o Tabule de Quínoa

La quínoa se usa en ensaladas de manera similar a la que en la cocina árabe se utiliza el trigo burgol, es decir, como base de las mismas, a la que se van incorporando vegetales, quesos y encurtidos. Primeramente, se hierve la quínoa 15 ó 20 minutos y, luego, se incorporan el resto de los ingredientes. En el caso de la zanahoria y las arvejas, van cocidas. Se condimenta con sal, aceite y limón (muy importante). Algunas variantes:

■ **Cerro 7 colores:** Quínoa, cebolla morada, cebolla de verdeo, arvejas naturales, zanahoria, rabanito, perejil y albahaca.

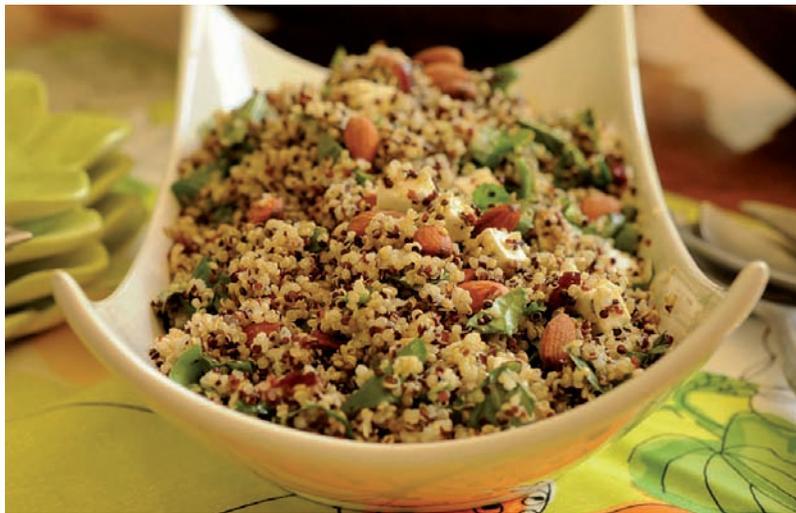
■ **Pachamama:** Quínoa, morrones, apio, tomate, cebolla de verdeo, pepino y maíz.

■ **Iruya:** Quínoa, arvejas, maíz, remolacha, tomate, queso de cabra y habas.

■ **Purmamarca:** Quínoa, espinaca, queso de cabra, aceitunas y huevo.

cubrimiento de la cocina andina. La quínoa se cultiva desde hace más de cinco mil años en toda la región andina que se extiende desde la sabana de Bogotá hasta el norte de Chile y la Argentina, en zonas semiáridas, a más de tres mil metros de altura sobre el nivel de mar, en la región del altiplano andino de América del Sur desde tiempos ancestrales.

Los antiguos Incas lo llamaron **El Grano Madre** y lo veneraron como planta sagrada. Su cultivo es totalmente orgánico y, por lo tanto, sin el uso de sustancias químicas: pes-



ticidas, plaguicidas, abonos químicos, etc. Además, para su cultivo se necesitan unas condiciones climáticas muy específicas, principalmente una altura sobre el nivel del mar superior a los 3.000 metros, lo que explica que fuera utilizada por los indígenas como alimento base, en lugar del arroz que no podía cultivarse en estas condiciones.

EL SÚPER CERREAL

Desde el punto de vista estrictamente botánico es un pseudo cereal, desde la práctico se lo considera un cereal; es más, para los especialistas es un 'súper cereal', dadas sus características: además de poseer 18% de proteínas (contra 10%-14% de los cereales convencionales), esas proteínas tienen una equilibrada composición de aminoácidos esenciales que las convierten en 'proteínas de mayor calidad' que las que se asimilan al comer huevo o carne.

Entre esos aminoácidos están, por ejemplo, **la lisina**, poco frecuente en el reino vegetal y con un papel importante para el desarrollo del cerebro; y **la arginina** e **histidina**, esenciales para el desarrollo infantil.

Sus bondades no terminan allí. La quínoa posee un alto contenido de minerales, como el potasio, el calcio

y el sodio, tiene un elevado porcentaje de fibras y además es apto para celíacos.

Según los investigadores que comenzaron a estudiarlos de nuevo en las últimas décadas, su valor nutritivo - sólo comparable con la leche materna - la convierte en uno de los alimentos más completos y más balanceados, muy superiores a los comestibles de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado. Ahora bien, siguiendo una regla no escrita que dice que los alimentos más sanos suelen ser los menos sabrosos, quienes nunca probaron el grano sagrado de los incas fruncirán la nariz sospechando de su sabor. La quínoa no sólo es sana, alimenticia y noble, sino que es riquísima, en preparados salados y dulces. Se la encuentra básicamente en grano, aunque también se elaboran harinas y copos, entre otros productos.

La quínoa tiene una defensa natural contra plagas e insectos, llamada **saponina**, una sustancia resinosa y amarga que la protege y que hay que eliminar antes de consumirla.

Para esto se debe lavar el grano en repetidas oportunidades, hasta que el agua no muestre vestigios de una espuma que es generada por esta sustancia protectora. ◀

COCINA Saludable

POSTRES DIETÉTICOS



06



Temario

Unidad **01** Noviembre

Bases para alimentarnos mejor

Recetas prácticas y nutritivas. (Hábitos alimentarios y la guía de los alimentos).

Unidad **02** Diciembre

Niños y adolescentes

¿Cómo programar preparaciones sabrosas y tentadoras? (La alimentación en la niñez y adolescencia)

Unidad **03** Enero

Cocina y obesidad

Unidad **04** Febrero

Cocina y diabetes

Unidad **05** Marzo

Cocina y enfermedades cardiovasculares

Unidad **06** Abril

Postres dietéticos

Pautas para elaborar recetas dietéticas

La planificación de menús dietéticos reconoce como motivo excluyente, la necesidad de mantener y recuperar el normal estado de nutrición de las personas.

La selección del menú varía considerablemente entre los diferentes tipos de servicios de alimentos (restaurantes, hospitales, comedores escolares, geriátricos), sin embargo hay algunas consideraciones a tener en cuenta:

- El conocimiento de las personas que recibirán el menú: requerimientos nutricionales, situación biológica, hábitos, el número de raciones, etc.
- Estandarizar cada una de las recetas, indicando procedimientos de preparación, equipo a utilizar, tiempo de preparación o cocción, forma de servicio.
- Diseñar un programa de menús o lista de comidas alternadas y cíclicas.
- Considerar factores externos: clima, temporada, alimentos disponibles.
- La combinación de alimentos: variedad en textura, color, sabor, aroma, forma, consistencia, temperatura, método de preparación.



• **Variedad:** la planificación de las comidas es la suma total de muchos tipos y clases de alimentos, servidos en combinaciones de colores agradables, haciendo una mezcla adecuada de alimentos blandos y duros, sabores suaves y picantes y platos fríos y calientes.

• **Color:** el principal atractivo para el apetito se despierta a través de los ojos. Las combinaciones de colores en un plato son importantes y algunas veces el color se obtiene utilizando un condimento como la menta o coulis de frutos rojos.

• **Textura:** la variación de textura es igualmente importante. Por ejemplo: una comida hecha en base a papas, calabaza asada, pan blanco y flan horneado mejoraría considerablemente cambiando la verdura por alguna otra que requiera masticación o añadiendo una ensalada de vegetales crudos.

• **Sabor:** el atractivo del sabor depende de la mezcla de sabores suaves y picantes.

• **Clima:** es necesario prestar atención también a la estación del año, ya que en un día de invierno resultan muy apetecibles las sopas y también los asados. Las comidas veraniegas también requieren de los mismos nutrientes pero los comensales se inclinan más por las comidas livianas.

• **Valor de saciedad:** una comida que satisfaga el apetito es la que aliviará la sensación de hambre, casi hasta la siguiente comida. Un desayuno integrado por jugo de naranjas y una tostada se digiere en un tiempo tan corto que rápidamente aparecerá la sensación de hambre y fatiga. La adición de cereal, leche u otros lácteos, pospondrá estas sensaciones. Las comidas con valor de saciedad son aquellas ricas en proteínas o cocinadas en base de grasas.



Flancitos de manzana

Ingredientes

500 cc Leche descremada,
4 Huevos,
5 Manzanas rojas,
4 cdas Azúcar,
10 gr Manteca,
1 Cáscara de limón,

PURE DE FRUTAS

200 gr Frutillas,
250 cc Leche descremada,
200 cc Queso crema,

Preparación

Pelar las manzanas, retirar su corazón y cortarlas. Sudarlas en una sartén a fuego suave. Reservar.
Mezclar en un bol los huevos con el azúcar.
Mezclar en un bol los huevos con el azúcar.



Rendimiento:
8 porciones
Valor
Calórico Total:
250 KCal
(porción)

Entibiar la leche con la cáscara de limón y agregar a la preparación anterior, mezclando constantemente. Enmantecar un molde y agregar las manzanas. Incorporar la preparación anterior.

Hornear a baño María y servir acompañado con un puré de frutas. Puré de frutas: procesar todos los ingredientes.



Mix de frutas al natural



Rendimiento:
6 porciones
Valor
Calórico Total:
150 KCal
(porción)

Ingredientes

2 Manzanas verdes,
2 Manzanas rojas,
1 litro Agua,
2 Ramas de canela,
5 gr Azúcar,
Frutos desecados:
3 Mango,
6 Orejones,
6 Ciruelas pasas,
2 cdas Pasas de uva,
Para acompañar:
Yogur natural
Edulcorante líquido



Preparación

Verter en una cacerola el agua, las ramas de canela, el azúcar, y los frutos desecados.

Llevar a fuego y cuando rompa el hervor, agregar las manzanas cortadas en dados (previamente peladas y descorazonadas).

Mantener en ebullición durante 15 minutos aproximadamente, enfriar y servir acompañado del yogur batido.



Rendimiento:
4 porciones
Valor
Calórico Total:
260 KCal
(porción)

Tarteletas de peras y frutos rojos

Ingredientes

4 Círculos de hojaldre o
discos de empanadas,
2 Peras,
2 cdas Azúcar,
5 gr Manteca,
Crema:
400 cc Queso crema,
Edulcorante líquido (apto
p/cocción)
Para acompañar: hojas de
menta y frutos rojos.

Preparación

Hornear los círculos de hojaldre, previamente pinchados con un tenedor, aproximadamente 20 minutos a 180°.

Batir en un bol el queso crema con el edulcorante, reservar en frío. Descorazonar las peras y cortarlas en láminas, sudarlas en una sartén con manteca.

Colocar sobre cada disco 2 cucharadas



de queso crema y sobre éste las láminas de pera.

Espolvorear con azúcar y volver al horno para gratinar. Servir las tarteletas acompañadas con un coulis de frutos rojos y hojas de menta.



A ser feliz también se aprende

Es evidente que el tesoro más codiciado de estos tiempos es alcanzar la felicidad, un concepto abstracto, subjetivo y difícil de definir, pero que está en boca de todos.

El académico israelí **Tal Ben-Shahar**, es experto en **Psicología Positiva**, una de las corrientes más extendidas y aceptadas en todo el mundo y que él define como 'la ciencia de la felicidad', sostiene que la alegría se puede aprender con técnica y práctica.

Autor del libro *Being Happy* y protagonista de clases magistrales, sus principios recorren el mundo bajo el lema de "no hay que ser perfecto para tener una vida más feliz" y el secreto parece estar en aceptar la vida tal cual es.

CONSEJOS CLAVES:

■ **Aceptar los fracasos.** "Es imposible tratar de vivir sin emociones negativas, porque son tan naturales como la alegría, la felicidad y el bienestar. Al aceptar las emociones negativas, se consigue disfrutar de la positividad y la alegría", sostiene el experto. Incorporar el derecho a ser humanos y de perdonarnos la debilidad es un gesto que acarrea felicidad y evita la aparición de trastornos como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.

■ **Actividad física.** No es necesario 'matarse' en el gimnasio ni correr 10 kilómetros diarios; basta con caminar a paso rápido durante 30 minutos al día para que el cerebro genere endorfinas, esas sustancias que nos hacen sentir felices, porque



en realidad son opiáceos naturales que produce el propio cerebro, que mitigan el dolor y causan placer.

■ **Simplificar.** "Identifiquemos qué es lo verdaderamente importante, y concentrémonos en ello", propone Tal Ben-Shahar. Ya se sabe que "quien mucho abarca, poco aprieta", y por eso lo mejor es centrarse en algo y no intentarlo todo a la vez. Y no se refiere solo al trabajo, sino también al área personal y al tiempo de descanso. Lo mejor es apagar el teléfono y desconectarse del trabajo el tiempo que se pasa en familia.

■ **Aprender a meditar.** Este hábito sencillo combate el estrés. "A largo plazo, la práctica continuada de ejercicios de meditación contribuye a afrontar mejor los baches de la vida, a superar las crisis con mayor fortaleza interior y ser más genuinos en cualquier circunstancia", advierte el académico israelí quien sostiene estos momentos son fundamentales para dirigir los pensa-

mientos hacia el lado positivo y que si bien el optimismo no garantiza el éxito, sí aporta momentos de paz.

■ **La resiliencia.** Las personas depresivas atribuyen los fracasos a sí mismos, y el éxito, a situaciones externas a ellos, mientras que la gente positiva tiende a colgarse las medallas. Así se pierde la percepción del fracaso como 'oportunidad', que tiene mucho que ver con la resiliencia, un concepto muy popular con las crisis, y que se toma prestado originariamente de la Física y de la Ingeniería para describir la capacidad de un material para recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. En las personas, la resiliencia trata de expresar la capacidad de un individuo para enfrentarse a circunstancias adversas, condiciones de vida difíciles, o situaciones potencialmente traumáticas, y recuperarse saliendo fortalecido y con más recursos. ◀