

# Vida & Salud



**SanCorSalud**

Grupo de Medicina Privada

OCIO

**CONNIE BALLARINI**  
La risa, una  
filosofía de vida

SALUDABLEMENTE

**IANINA ZANAZZI**  
y el rol de la mujer  
en el automovilismo

SANCOR SALUD HOY

**UNA DÉCADA  
DE SUSTENTABILIDAD**

HOY NOS VISITA

**MARÍA  
O'DONNELL**

AÑO 32

Nº 119

DICIEMBRE 2023

Estamos siempre cerca para cuidar tu salud y la de tu familia.



Ingresá desde la Web [sancorsalud.com.ar](http://sancorsalud.com.ar) o App SanCor Salud Up! para realizar tus consultas y/o gestiones de manera ágil y rápida.

- ✓ Descargá tu credencial digital para llevarla siempre con vos.
- ✓ Solicitá reintegros.
- ✓ Cargá tus autorizaciones previas y consultá su estado actual.
- ✓ Accedé a la cartilla de prestadores.



### ¿Necesitás comunicarte con nosotros?

- Videollamada con nuestros oficiales de atención.
- Asistente virtual vía WhatsApp +549 11 24578835
- Línea Asociados 0810-444-SALUD (72583)

Sponsor oficial de Las Leonas y Los Leones



# SUMARIO

## NOTA DE TAPA

06. Hoy nos visita.  
María O' Donnell.

## CONTEXTO

12. Entiendo, luego discuto  
Damián Di Pace.

14. "Hay que ganar espacios para la divulgación"  
Fabricio Ballarini.

16. "Existe un mix entre lo físico y lo digital, y la única novedad es asumirlo"  
Julieta Schulkin.

18. Empresas: la importancia de reducir su impacto ambiental

## SALUDABLEMENTE

20. Claves del trabajo social: escuchar y alojar  
Camila Rivero López.

23. Educación sustentable para transformar la forma de habitar el mundo

25. "Ser una referente es difícil pero trae muchas satisfacciones"  
Ianina Zanazzi.

28. ESI, diversidad y perspectiva de género  
Candela Mazzitelli.

30. Una rutina que no lastima

## SOCIEDAD

32. Redes sociales y pantallas: un universo problemático y en expansión  
Ana Fischer.

34. Desatando el nudo de la conciencia  
Enzo Tagliazucchi.

36. "Todas mis obras están hechas con piezas recicladas"  
Carmela Blanco.

38. Cambio climático: una realidad que nos involucra

## TENDENCIA

40. Un mundo de sensaciones  
Marisol De La Fuente.

42. Consumo, consumismo y marcas

44. Del 1 al 5, ¿qué tanto confiás en las reseñas de Google?

45. Familia Zapp: una vida de viaje

47. Cómo influye el espacio en la salud

## SANCOR SALUD HOY

49. "Stop: Autoexámate", un recordatorio importante

50. Una década de sustentabilidad

52. 50 años a la vanguardia del bienestar

55. SanCor Salud y su acción por el clima

56. Prioridades y demandas de los usuarios en salud

## OCIO

59. "Para mí el humor realmente es salud"  
Connie Ballarini.

62. Recomendaciones culturales

Vida y Salud es una publicación propiedad de Asociación Mutual SanCor Salud, dedicada a temas institucionales y a los relacionados con los servicios que brinda.

Director: Dr. Fernando Werlen

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 78202450.

Coordinación y Edición General: Área Marketing.

Redacción, Diseño y Diagramación: Área Marketing-Coupe Buenos Aires  
Imágenes extraídas de Getty Images

Ejemplar Ley 11.723

Impresa por Logro Producciones Gráficas S.A.  
Lisandro de la Torre 134 - Sunchales - Santa Fe.

# Comisión Directiva

## PERÍODO 2023-2024



**Nari Claudio Guillermo**  
 Presidente SanCor Salud  
 PERÍODO 2023-2024

**Presidente:**

**Nari Claudio Guillermo**

**Vicepresidente:**

**Illa Juan Carlos**

**Secretario:  
 Prosecretario:  
 Tesorero:  
 Protesorero:**

**Rossetti Alberto Eduardo  
 Ferrero Adolfo Valentín  
 Novara Marcelo José  
 Altuna Miguel Omar**

**Vocal Titular:  
 Vocal Titular:  
 Vocal Titular:**

**Morgavi Jorge Mario  
 Salera Oscar Juan  
 Continelli Carlos José**

**Vocal Suplente:  
 Vocal Suplente:  
 Vocal Suplente:  
 Vocal Suplente:  
 Vocal Suplente:  
 Vocal Suplente:**

**Echavarri Rubén Darío  
 Walter Emilio Gerardo  
 Astesana Ariel René  
 Fagiano Rubén José  
 Cravero Rafael Carlos  
 Sánchez Jorge Luis**

**Órgano de Fiscalización**

**Presidente O.f.:  
 Titular O.f.:  
 Titular O.f.:  
 Suplente O.f.:  
 Suplente O.f.:  
 Suplente O.f.:**

**Perracino Néstor Fabián  
 Meolans Elvio Pedro  
 Garrone Ricardo Alberto  
 Tamagnone Eduardo  
 Manavella Daniel José  
 Lerda Ovidio Albino**

Nos acercamos al cierre de un año muy especial para nuestra compañía, un año en el que celebramos **medio siglo de compromiso** con el bienestar integral de las familias argentinas; y **una década de gestión sustentable** que se traduce en el diseño de iniciativas que buscan potenciar el desarrollo sostenible de las comunidades.

Seguir cerca de las y los argentinos es nuestra prioridad. Para lograrlo, a lo largo de estos 50 años de vida empresarial supimos adaptarnos a todos los cambios y ser flexibles para responder a las demandas del mercado y por supuesto, de las personas. En este sentido, trazamos una trayectoria de crecimiento, que nos ubica hoy en el podio de las prepagas argentinas con más de 700.000 asociados y 3.500 empresas clientes.

Un progreso que se sustenta en la planificación estratégica y la innovación, que nos permite transformarnos en un Grupo de Bienestar, en una compañía que busca constantemente correr sus límites para ir hacia nuevos desafíos. Estas ansias de evolucionar, nos posibilitó convertirnos en una empresa que va más allá de la medicina privada, una compañía con múltiples unidades de negocio en el rubro de farmacias, centro médico, seguros y turismo.

Y en esta edición de Vida & Salud, a través de las notas y entrevistas elegidas se plasma nuestro propósito: acercar contenido de valor que contribuya a una vida saludable, aportar historias y momentos que dejan huellas en los lectores.

Están invitados/as a recorrer estas páginas y disfrutar de su lectura.

HOY NOS VISITA

# María O' Donnell

*“Estamos en un momento muy desafiante pero lleno de posibilidades”*

La prestigiosa periodista, conductora y escritora publicó este año su quinto libro, trabaja en el próximo, y reparte su tiempo entre la radio y la televisión. Reconoce que no se aburre de la profesión, sino todo lo contrario, disfruta de nuevos formatos para comunicar.



María nació en New Haven, Connecticut, Estados Unidos, cuando su padre, el politólogo Guillermo O'Donnell, trabajaba en la prestigiosa Universidad de Yale. Se graduó como licenciada en Ciencias Políticas en la Universidad de Buenos Aires (UBA), cursó la maestría en Relaciones Internacionales en la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) y cosechó posgrados en la School of Advanced International Studies (SAIS) de la Universidad Johns Hopkins.

La reconocida periodista y escritora se abrió camino en un ámbito ríspido y logró, con los años, ganarse un lugar indiscutido dentro del periodismo político y de actualidad. Dueña de un vocabulario envidiable, un amplio bagaje informativo y de una gran capacidad reflexiva frente a los escenarios más trenzados, se mueve con soltura en la televisión, en el ámbito gráfico y en la radio, donde su programa ya es marca registrada de la primera mañana (*De Acá en Más*, por Urbana Play).

Amable y predisuelta, recibe a "Vida & Salud" al terminar el ciclo diario y finalizando un año cargado de trabajo. Es que su tiempo también se reparte entre *Tarde para nada* (Radio Con Vos) y el programa televisivo *Conecta2*, junto a Ernesto Tenenbaum (CNN). Además, en agosto publicó su quinto libro, *Born y Quieto la negociación secreta entre el magnate y el montonero* (Planeta),

**"No existe la objetividad pero sí la ecuanimidad: no tener una doble vara, ni dejar de preguntar algunas cosas, u ocultar información que puede perjudicar a un político en función de dónde están tus ideas"**



Crédito: Delfina Carmona @delficarmona

la tercera entrega de una saga que comenzó con *El secuestro de los Born* (editorial Sudamericana, 2015) que reconstruye parte de la historia de dos secuestros que concretó la agrupación Montoneros, en la década de los '70.

### Los medios, las mujeres y el reconocimiento

"Cuando me dicen 'te entiendo', para mí es un súper elogio", confiesa María O'Donnell. Es que, así como día a día se complejiza la escena política y social local, también lo hace la tarea de recopilar la información y comunicarla de manera clara.

La conductora de 53 años es una de las profesionales más reconocidas del país. Con una amplia trayectoria,

pasó por las redacciones de *Página 12*, *La Nación*, la revista *TXT* (de la que fue fundadora), los estudios de *TN*, *LN+*, *NET TV*, *América TV*, *TV Pública*, entre otros.

Admite, sin embargo, que construir una carrera en los medios de comunicación y específicamente en un ámbito predominantemente masculino, conlleva un esfuerzo extra. "Todavía hoy, si bien muchas cosas cambiaron, el rol de 'autoridad', o la columna de opinión -pese a que no es lo que más se lee- sigue siendo el espacio de mayor prestigio y está en manos mayoritariamente de varones. Lo mismo ocurre con los periodistas que conducen programas políticos", considera.



Crédito: Delfina Carmona @delficarmona

"Lo curioso es que pasa también en otras disciplinas, por ejemplo en medicina se egresan más mujeres, pero en determinadas especialidades, como traumatología, neurocirugía, son más de hombres. Y las que tienen que ver con el cuidado hay más mujeres, un techo que no se termina de romper evidentemente", analiza.

En esa línea, relata que conoció de cerca uno de los medios con los que más se la identifica, la radio, a partir de la decisión de ser madre. "Salir de la gráfica tuvo muchísimo que ver con la maternidad. Seguir metida en una redacción hasta las 10 de la noche (porque los horarios también se fijaban más en función de la rutina del varón) era difícil.

Caió en la radio por la maternidad, porque empezaba y terminaba y era mucho más compatible con mi vida y me fui enamorando de un medio que me parece súper creativo", sostiene.

### ¿Sentís que tuviste que prepararte y demostrar mucho más que colegas hombres para llegar a ser reconocida o tener un rol como el que hoy tenés?

"Sentía que los que eran periodistas varones de mi generación consiguieron mucho antes algo que para mí siempre fue un deseo, tener un espacio, sobre todo de primera mañana. Me tocó por suerte trabajar durante años junto a Magdalena Ruiz Guiñazú, pero cuando ella se fue, no me ofrecieron

quedarme con su espacio. Me costó muchísimo tener un jefe como el que encontré después, primero en *Metro* y ahora en *Urbana*, que apostara por mí aún cuando otros decían que no a una mujer en ese horario.

Hoy estamos mejor, pero todavía es mayoritariamente el hombre el que opina u ocupa el rol más duro, de la bajada de línea".

### Considerando que sos una referente a la hora de actualizar a los oyentes, ¿cómo te informás a diario?

"Llego a la radio y leo todos los diarios de papel. Me ordena mejor. No es solo una cuestión de hábito de los que crecimos con eso, sino que tiene que ver con el criterio de la jerarquización de la información, que es distinto a como lo hace la web, que va más en función de los clicks. Hoy se hace como una especie de curaduría, porque todo el mundo tiene mucha información disponible, entonces nuestro trabajo es más elegir qué contar, cómo. Trato de informarme de las fuentes más variadas.

Uno siempre tiene un sesgo: que es cómo elige, cómo mira, en función de su propia ideología, pero trato de que esa mirada e ideología no me impida hacer una cobertura honesta que refleje la mayoría de los puntos de vista y que no signifique ocultar información, o dar una y esconder la otra por mis gustos personales".

### ¿Tiene que ver con la objetividad?

"Se trata de lograr una ecuanimidad. No existe la objetividad pero sí la ecuanimidad: no tener una doble vara, ni tratar muy bien a los políticos con los que se es más afín o dejar de preguntar algunas cosas, u ocultar información que los puede perjudicar en función de dónde están tus ideas. Vemos mucho eso, cada uno elige ir a donde le van a tirar la mayoría de centros y trata de no ir a lugares en

## HOY NOS VISITA

donde le van a preguntar más. Yo por lo menos trato de tener siempre la misma predisposición”.

### A veces la intersección entre periodismo y política plantea desafíos éticos. ¿Cómo lo manejas en tu actividad?

“Por el tipo de programa nosotros no tocamos tantas cuestiones de la vida privada, pero tengo una regla que tiene que ver con la ética: corto el teléfono y no hago comentarios en los que intento ganar una discusión o la opinión de los oyentes. Porque es como cerrar la puerta de tu casa y empezar a hablar mal del que se fue pero en público. Entonces no corresponde, queda feo. Yo apelo a generar espíritu crítico en la audiencia, no hinchadas. Muchas veces me dicen ‘no estoy de acuerdo con vos pero te escucho’, y es un elogio”.

### ¿Cómo ves esta democratización de la expresión y consumo de información a través de las redes? ¿Y la evolución de los medios, en este contexto?

“Me parece que antes los medios barrían algunas cosas debajo de la alfombra y era la palabra autorizada y no se podía cuestionar. Pero que ahora el periodista esté confrontado con sus propios dichos (me rectifico todo el tiempo, si cometo un error y me avisan por redes es muy útil, esa ida y vuelta es muy valioso para mí), pero también es un barro, se juega muy sucio y trato de no engancharme”.

El gran dilema o desafío de los medios es cómo financiar proyectos que necesitan calidad y tiempo... hay una transición que es bastante paradójica. Porque por un lado se consume más contenido y de calidad, mucho se volcó a documentales, plataformas y demás, con lo que hay más demanda, pero el periodismo está en esa transición: cómo monetizar el periodismo de calidad”.

### Y en tu caso, ¿en dónde o en qué encontrás la motivación, que se nota que te acompaña?

“Siempre la curiosidad y no solo por lo que pasa, sino también por los formatos y por lo que va ocurriendo en el periodismo. Salí de la gráfica y me dediqué a escribir libros. Empecé con los de no ficción, y ya escribí cinco, lo que no podía creer. En forma paralela fui conociendo y metiéndome más en la radio, después hice un taller de escritura con Leila Guerrero para mejorar la calidad, me puse a trabajar en podcast (grabó “Aramburu: el crimen político que dividió al país” y colaboraciones con Anfibia) y pensando en mi próximo libro. Siempre me da curiosidad y me gustan mucho las herramientas del periodismo, así que no me aburro, al contrario”.

### ¿Y “Born y Quieto” puede llegar a ser una película?

“Es un proyecto de una productora y ojalá se concrete. Eso también está relacionado con la motivación: llevar un libro tuyo de no ficción, a que pase a ser ficción. Todo lo que es plataformas y contenidos nos ofrecen muchas posibilidades. Me parece que es un momento muy desafiante pero lleno de posibilidades”.

### El interés por la interpretación de la realidad se suele heredar, ¿tus hijas también lo viven así?

“Están enganchadas, sobre todo la más grande, que estudia Letras. Siempre hay una conversación alrededor de lo que está pasando en la actualidad. La más chica estudia Imagen y Sonido y está más desconectada, pero siempre en mi casa, que nos juntamos todos los sábados con mis hermanos, hay una discusión, muy plural, sobre política. Pero no como tema de enfrentamiento, cero, y hay puntos de vista diversos; pero nos atrapa y divierte”.

## LOS ELEGIDOS DE MARÍA



1. Un medio para trabajar:  
UrbanaPlay

2. Un libro que volverías a leer:  
“La guerra y la paz” de León Tolstói

3. Tu lugar en el mundo:  
Mi casa

4. Una serie o película:  
“El Oso” (entre las más recientes)

5. Un destino pendiente para conocer:  
Islandia

6. Un proyecto pendiente:  
El cruce de los Andes

7. La mejor compañía:  
Mis hijas



# Evolución en atención médica.

La más alta calidad médica y la última tecnología al servicio del bienestar de las personas, porque la salud es todo.



Escaneá el QR y solicitá turno por WhatsApp

Centro Médico  
**Vitus**

Grupo SanCorSalud

Ciudad de Córdoba:

Centro Médico Vitus – Av. Fernando Fader 3863 – Cerro de Las Rosas  
Centro Odontológico Vitus – San Luis 145 – Nueva Córdoba



0810 444 VITUS (84887)  
centromedicovitus.com.ar

DAMIÁN DI PACE

# Entiendo, luego discuto

La economía en nuestro país es un tema espinoso y complejo. Por eso, siempre viene bien tomarse unos minutos para leer y analizar conceptos y fenómenos económicos que no suelen explicarse con detenimiento o se dan por entendidos. En esta tarea tenemos a **Damián Di Pace**, reconocido periodista especializado en la materia, que en esta nota nos ayuda a pensar.



Damián Di Pace

## ¿Cómo se construye la capacidad económica de un país? ¿Qué factores no financieros influyen en la economía?

“Son varios los factores que influyen para generar un proceso de crecimiento económico sostenido en el tiempo. En primer lugar, el capital humano, es decir, la educación y formación de los argentinos. En otras palabras, hablamos de la fuerza laboral. Un país con una fuerza laboral educada y capacitada logra ventajas competitivas no solamente en términos del mercado interno, sino también mejor grado de competitividad de nuestra economía a escala global.

Por otra parte, hablamos del desarrollo de infraestructura: rutas, puentes, puertos, aeropuertos, redes de comunicación, activos fundamentales para el crecimiento económico y para bajar los costos de producción.

Argentina adolece de una política fiscal y monetaria sólida porque carece de moneda y de estabilidad, por lo cual es muy importante que las políticas fiscales vayan en congruencia con una baja en la presión tributaria y del gasto público, y a lo largo del tiempo logre que la política monetaria sea creíble y estable. Todo esto con el objetivo de lograr que llegue más inversión extranjera al país, a los efectos de contribuir al crecimiento de la capacidad económica. En este sentido, son fundamentales la innovación y tecnología, a través de la investigación, para potenciar el crecimiento.

Por último, Argentina necesita mayor nivel de calidad institucional, es decir, mejores políticas y políticos y mayores garantías jurídicas, con reglas estables a lo largo del tiempo”.

## ¿Cuál es la diferencia entre la macroeconomía y la microeconomía?

“Por un lado, la macroeconomía se ocupa de los aspectos más generales de la economía. Qué pasa con la infla-

ción, cómo controlarla mediante la política monetaria, esto es, manejando la oferta de dinero y la tasa de interés; de la política fiscal, que no es otra cosa que el gasto público y los impuestos que se cobran; la balanza comercial, es decir, cómo vienen las transacciones nacionales e internacionales, tanto de importaciones como de exportaciones de bienes y servicios; la inversión extranjera de deuda o comúnmente llamada ‘deuda externa’; y el manejo de las variables económicas que impactan en el empleo. La macroeconomía aborda los problemas ‘paraguas’ que afectan a individuos y empresas en todo el territorio nacional.

Por otro lado, la microeconomía se enfoca en las decisiones y comportamientos económicos de los ciudadanos y empresas. Estudia las conductas de los consumidores, compañías y mercados en su funcionamiento social e individual. Desde el punto de vista de los consumidores, se tienen en cuenta sus preferencias, restricciones presupuestarias, demandas, necesidades. Desde las empresas, se abarca la capacidad productiva y los incentivos para la producción, la determinación de los precios en los mercados, cómo se abordan los costos y los ingresos, cómo se enfoca la relación con la competencia.

La microeconomía también estudia la relación entre consumidor y empresa y las características de los mercados,



si hay monopolios, oferta suficiente, etc. En definitiva, la microeconomía estudia los aspectos más pequeños de la economía, que a su vez están determinados por las condiciones ‘macro’. Por eso siempre digo que es muy difícil tener una microeconomía sana sin una macroeconomía sana”.

## ¿Cuál es la importancia de la política exterior para crecer en términos económicos?

“En pocas palabras, es el sendero que marcan los gobiernos en términos de protección y promoción de los intereses de nuestro país, en relación con el resto de los países del mundo. Son muchos campos los que aborda la política exterior, desde la seguridad nacional, el comercio exterior, la cooperación internacional, etc. Argentina fluctúa bastante en torno al fomento de relaciones comerciales, ya que por un momento vira a fortalecer las relaciones

con Brasil y China, después cambia para la Comunidad Económica Europea o Norteamérica, y así sucesivamente.

En este sentido, es muy importante plantear un sendero amplio y claro a fin de abrir nuevos mercados y generar mayor nivel de participación de nuestras exportaciones a nivel global. Obviamente que, para lograrlo, debés tener un plan macroeconómico sólido, mejorar tu competitividad y productividad en los mercados a partir de menor presión impositiva, incorporar tecnología, mejorar la distribución y logística, reglas de juego, entre otros factores”.

## ¿Qué determina cuánto vale la moneda de un país?

“Como cualquier otro activo, lo determina la relación entre oferta y demanda en el mercado. Si hay una alta demanda de la moneda, su valor

tiende a subir, a apreciarse. Mientras que si lo que alta es su oferta, su valor tiende a disminuir. Quien establece ese impacto en la moneda es la tasa de interés: si es real-positiva, efectivamente hace atractiva a esa moneda y la convierte en reserva de valor.

Para efectivamente tener una moneda fuerte es muy importante equilibrar su nivel de oferta y tener una política fiscal y monetaria que sean congruentes entre sí”.

**“Es muy difícil tener una microeconomía sana sin una macroeconomía sana”**

FABRICIO BALLARINI:

# “Hay que ganar espacios para la divulgación”

Es uno de los divulgadores científicos más reconocidos del país y armó una comunidad de más de 140 mil seguidores en redes. En diálogo con Vida & Salud, cuenta su percepción sobre la necesidad de difundir información con sustento y creatividad.



Licenciado Fabricio Ballarini

Las redes y la tecnología abrieron las puertas a creadores de contenido de todo tipo. Esto aplica a ámbitos de lo más variados, y la ciencia, no fue excepción. Fabricio Ballarini es uno de los divulgadores científicos más conocidos, principalmente por millennials y centennials.

Es licenciado y doctor en Ciencias Biológicas de la Universidad de Buenos Aires (UBA), con postdoctorado de la facultad de Medicina, e investigador del CONICET, y el currículum podría seguir.

Casi de casualidad llegó a los medios y encontró un espacio vacante y necesario que, considera, aún falta ocupar.

El autor de Rec (Sudamericana, 2014) prácticamente no responde a Vida & Salud sobre un tópico sin sustento científico o académico. Pionero en hablar sobre el cerebro, la neurociencia, la memoria y los recuerdos nada menos que en un medio masivo como la radio de la mano de Mario Pergolini, lo relata de forma que se vuelva, “algo comunitario”.

Según sostiene, en ese momento le picó “el bicho” de la divulgación, y permaneció casi 10 años al frente del ciclo “Científicos Vorterix”, que llegó acompañado de muchos nuevos formatos y presentaciones. “Las redes sociales han potenciado los espacios y, no sé si se puede medir exactamente, pero en otros países hay muchos divulgadores de distintas áreas. También creció el interés, se hizo más popular, cuando yo estudiaba prácticamente no había muchos conocidos”, apunta.

## La importancia de la divulgación, en épocas de fake news

En este sentido, reflexiona acerca de la importancia que, en épocas de sobreinformación y fake news, tienen las voces científicas. “Hay

que combatir las de forma rápida, con buena información y además, ganar espacios, que si no lo hace la comunidad científica o periodistas que se dediquen a la divulgación, los van a ganar otras personas con ganas de desinformar”, asegura.

Sin embargo, Ballarini admite que no es un campo sencillo. “Para la comunidad científica es complicado. No estamos formados para divulgar, sino para hacer método científico, sacar papers, ir a congresos. Entonces cuando te enfrentás a ese mundo desconocido lo hacés con miedo”, dice.

“Y lo mismo pasa con las redes sociales, que forman un universo muy violento, por lo cual, a veces perdemos. Nos vence esa violencia y retrocedemos un poco en las intenciones”, considera.

Como parte de este propósito creó “Educando al Cerebro”, una asociación civil sin fines de lucro que propone transformar la información científica en contenido más “comunitario”, que llegue a todos. “Hace unos años habíamos planteado una frase: ‘más ciencia, más libertad’, es decir, cuanto más conocimientos tengas, más libertad para tomar buenas o mejores decisiones”, explica.



## Entre el cerebro, la memoria y la tecnología

Ballarini, centró sus estudios en el cerebro, y específicamente su investigación en los mecanismos moleculares de la memoria y su impacto sobre el aprendizaje. Si bien suena abstracto, él explica con naturalidad que nuestros recuerdos son de alguna manera “moldeables”, que la memoria no es infinita, y que se “enciende” desde que damos los primeros pasos.

Hoy, con el advenimiento imparable de la Inteligencia Artificial (IA) también cabe preguntarse cómo podría colaborar, o no, en los procesos mentales. “Lo que se observó es que la tecnología muchas veces no ayuda a guardar recuerdos. De hecho, nosotros hacemos un tipo de memoria que se llama transitiva y depositamos un poco de los recuerdos en el celular, en la nube”, considera Ballarini.

“Así que es muy probable que, cuanto más le cedamos a esa tecnología, a internet, un archivo externo o a una IA, vamos a tener una forma

distinta de guardar recuerdos. De hecho, ya las tenemos, aunque no nos demos cuenta. Pero todavía no sé cómo puede afectar puntualmente a la memoria, si modificarla o mejorarla, o no”, agrega.

## El amor, también cuestión cerebral

Ballarini se introdujo también en temáticas que socialmente tuvieron una repercusión más que exitosa. Como ocurre con el amor, el tópico que eligió para llevar a su más reciente espectáculo “Inolvidable, casi todo lo hacemos por amor”, que presentó en Argentina y en el exterior.

“Genera intriga porque todos en algún momento de nuestra vida vamos a sentir amor, desamor, vamos a querer olvidar”, cuenta. “Entonces, develar qué le pasa al cerebro en todas esas instancias genera curiosidad”, explica el científico.

“Ese rasgo social, ese comportamiento de estar muy juntos, porque los humanos amamos estar en sociedad —más del 80% de la población vive

en grandes ciudades— surgió hace miles de años como un rasgo evolutivo”, aporta. “Y gracias a ese proceso se formaron familias, grupos de personas, sociedades, y ciudades. No solo hablamos del amor romántico, sino a la música, a la vocación, a una camiseta de fútbol. Me maravilla pensar que esa mutación, esos genes que cambiaron de forma azarosa nos han traído hasta acá”, dice.

Y, en relación con el espectáculo, resume: “Me fascina porque hablo de ciencia, sobre un tema completamente distinto al que trabajo y que nos atraviesa a todos”.

**“La tecnología muchas veces no ayuda a guardar recuerdos. De hecho, depositamos un poco de los recuerdos en el celular”**

JULIETA SCHULKIN:

# “Existe un mix entre lo físico y lo digital, y la única novedad es asumirlo”

La autora del libro “Vuelta por el Metaverso” nos aproxima a este concepto, analiza los alcances de la inteligencia artificial y nuestra relación con los dispositivos. “La realidad inmersiva en la digitalidad ya está sucediendo”, cuenta en esta entrevista con Vida & Salud.



Julieta Schulkin

Julieta Schulkin es periodista especializada en tecnología e innovación, pero prefiere definirse como divulgadora tecno. Trabajó en televisión y medios digitales, tuvo su propio podcast, hace radio en Urbana Play y en 2022 publicó “Vuelta por el Metaverso”.

En tiempos de realidad virtual, inteligencia artificial e hiperconexión, la elegimos para abordar estas te-

máticas y tratar de dar respuesta a una gran inquietud: ¿qué es el metaverso y cómo puede afectar a las relaciones humanas?

## ¿Qué definición podrías dar de “metaverso”?

“Después de hablar con decenas de especialistas sobre este tema, puedo decir que es la próxima etapa evolutiva del ciberespacio. Es una internet 3D embebida en una cuota mayor de inmersión, pero sigue siendo internet. Es una gran ambición por parte de grandes compañías de tecnología que están pensando cómo va a ser el futuro de la red y la primera que aparece es Meta, que nos habla del metaverso que ellos consideran, que es una realidad paralela súper inmersiva que presentan desde su visor de realidad virtual.

De acá a 2030 proyectan cómo va a crecer eso, cómo vamos a entretenernos, a trabajar en entornos súper inmersivos de realidad mixta. Más allá de eso, es interesante pensar al metaverso como un internet con nuevos protocolos”.

## ¿Es posible pensar que la vida se mude a ese plano en un futuro no muy lejano?

“Sí, porque el metaverso es internet. Según Eric Ravenscraft, un periodista de Wired, una revista especializada en tecnología muy prestigiosa, si reemplazamos la palabra ciberespacio por metaverso, en el 90% de los casos van a significar más o menos lo mismo. Sobre todo, teniendo en cuenta que las generaciones más jóvenes ya nacieron con una internet robusta, y por ende es necesario que la virtualidad mejore y que podamos tener experiencias nuevas dentro de la misma.

Va a existir un metaverso si existe interacción social, si no existe esa interacción, entonces es un mundo virtual y no un metaverso. No cualquier plataforma inmersiva es un metaverso, tiene que cumplir ciertos requisitos. Hay un montón de condimentos que tienen que ver con cómo es la convivencia dentro de ese mundo virtual. Hoy podemos hacer un paralelismo con las redes sociales, que son espacios donde estamos mucho tiempo”.



Crédito: Agustín Brashich.

## ¿Creés que ya estamos experimentando la realidad inmersiva?

“No lo dudo, hoy se habla de lo ‘figital’, el mix entre lo físico y lo digital. Creo que la única novedad es asumirlo, entender que eso pasa y decidir qué hacemos con eso. Muchas veces nos relacionamos en el trabajo, con nuestros amigos o nuestras familias a través de dar por supuesto que vieron algo que subimos a las redes sociales. Estamos en la era del yo, del narcisismo, y creo que la realidad inmersiva en la digitalidad está sucediendo”.

## Hace poco publicaste un video sobre los discursos de odio que circulan en internet, ¿podemos decir cualquier cosa en el anonimato de las redes sociales?

“La esencia de internet tiene que ver un poco con el anonimato. Ahí nos animamos a decir un montón de cosas que en la vida presencial física no diríamos. En este año de la inteligencia artificial generativa se plantea algo

nuevo y es cómo vamos a distinguir lo que fue realizado de forma totalmente algorítmica y por programación de lo que fue realizado por humanos. Cómo diferenciar noticias falsas de las que no lo son, el deep fake de lo que fue generado por un humano. Me parece que ese anonimato tiene límites y es que el próximo gran salto es entender qué sistema de validación va a existir en internet para todas las personas que formamos parte del ciberespacio. Si una inteligencia artificial puede engañar a un captcha, entonces hay que robustecer los sistemas de validación, que haya un único usuario y no réplicas de una misma persona”.

## ¿La inteligencia artificial realmente puede reemplazar al trabajo humano?

“Siempre la inteligencia artificial fue transversal, se trata de una base de datos avanzada. En 2014 empezaron a aparecer categorías como redes neuronales, deep learning, machine learning, que son las que vienen a cambiar el mundo, pero no a reemplazarlos. Si bien el

Foro Económico Mundial en su informe sobre el futuro del trabajo dio cifras acerca de cuántos puestos desaparecerían o cuántos surgirían, también es cierto que, según un informe de IBM, el 40% de los trabajos que existen hoy se van a transformar a partir de la evolución de la inteligencia artificial.

Creo que desde los medios, sitios de internet y otras burbujas se contagia un poco ese miedo a ser reemplazados. Me parece que es imprescindible capacitarse porque la inteligencia artificial es una herramienta más para trabajar. De hecho, ya se habla de la ‘cobotización’, es decir, los humanos y las máquinas colaborando entre sí”.

**“Ya se habla de la ‘cobotización’, es decir, los humanos y las máquinas colaborando entre sí”**

# Empresas: la importancia de reducir su impacto ambiental

En los últimos años la sustentabilidad cobró mayor relevancia en el universo empresarial. Cada vez son más las compañías que ejecutan iniciativas de desarrollo sostenible a fin de reducir su huella ambiental y cuidar nuestro planeta.

Para aportar compromiso social y potenciar la sustentabilidad en los procesos de producción, las organizaciones desarrollan iniciativas de impacto positivo en el medio ambiente. Entre ellas el uso eficiente de la energía, un consumo responsable de agua, la optimización de los envases, programas activos y continuos de reutilización y reciclaje, una mejora en la gestión de los materiales y residuos, la formación y capacitación permanente a sus colaboradores, entre otras.

Swahili es una de las empresas que surgió bajo el lema de reciclar y rehacer en lugar de desechar. Desarrolla productos a partir de la reutilización de materiales plásticos duraderos y de difícil reciclado. En la actualidad, lleva más de 100 mil kilos de plásticos varios reutilizados, convertidos a su vez en más de 60 mil productos que luego son comercializados.

Iván Pavelic, fundador y CEO de Swahili, nos explica: *“La importancia de que las empresas desarrollen políticas de impacto positivo en el planeta, en primer lugar, se debe a la urgencia y emergencia del cuidado de nuestro ambiente. Ante el cambio de paradigma en que nos encontramos, ser o formar parte de una acción o ‘negocio verde’ puede potenciar la*

*imagen corporativa atrayendo nuevos clientes más empatizados con la misión y el impacto que genera la misma”.*

En lo que respecta a tendencias a nivel mundial, Pavelic nos cuenta que *“se están viendo muchos avances y nuevos desarrollos que aportan soluciones positivas. A veces lo que retrasa su implementación son los costos y su rentabilidad. Las empresas buscan adoptar más el sistema de economía circular para mejorar la eficiencia de sus recursos y cerrar los ciclos de los materiales, y por ende minimizar los efectos de los gases de efecto invernadero. También tratan de generar menos residuos en sus packaging y envoltorios para encontrarle otros usos o generar los mismos con productos tales como almidón de papa o con materia prima reciclada o reutilizada”.*



Mochila realizada a partir de materiales reciclados.

Y agrega: *“Hoy las compañías buscan estar certificadas para que les permita comprobar sus acciones, tales como hacer actividades para la valorización de residuos, aumentar el reciclaje y planear cómo tener un buen manejo de residuos industriales. Por último, las energías renovables también cobran importancia, cada vez están ganando más presencia en las empresas”.*

**“Ante el cambio de paradigma en que nos encontramos, ser o formar parte de una acción o ‘negocio verde’ puede potenciar la imagen corporativa”**



TU MÉDICO ESTÁ ONLINE



En pocos minutos resolvé tus **consultas médicas**, y para **especialidades**, programá tu turno.

SanCor Salud en Línea es nuestro portal de telemedicina para que realices todas tus consultas médicas. ¡Con receta digital en el momento!



CAMILA RIVERO LÓPEZ

# Claves del trabajo social: escuchar y alojar

Camila Rivero López tiene 23 años y está próxima a recibirse de Licenciada en Trabajo Social. A partir de su amplia experiencia y participación en organizaciones sociales y comunitarias, nos cuenta cómo es la dinámica de estar en contacto con distintas problemáticas sociales.



Camila Rivero López

Camila estuvo participando en diferentes grupos de investigación desde el año 2020. Durante su trayecto profesional realizó encuestas a personas en situación de calle y trabajó analizando políticas públicas que tienen como población objetivo a jóvenes en situación de vulnerabilidad social sobre todo en CABA y provincia de Buenos Aires. Actualmente analiza la relación entre los procesos de atención y cuidado en salud mental en urgencias hospitalarias atravesadas por la pandemia y las condiciones de bienestar psicosocial de los profesionales del dispositivo en el contexto de transpandemia.

Además, forma parte de “Preservate”, una Asociación Civil que se dedica a promover la Educación Sexual Integral en diferentes espacios.

Trabajar con escuelas de gestión privada y estatal, hogares convivenciales, comedores, merenderos y empresas, diversas poblaciones, no es tarea sencilla. Desde “Preservate” junto con diferentes municipios ponen atención a la escucha y la mirada, atender con todos los sentidos.

*“Soy amante de la planificación, siento que es una herramienta necesaria que potencia. Es un desafío constante planificar, atender, imaginar, problematizar ciertas cosas. El trabajo con el otro siempre es necesario, inspirador y conmovedor”* afirma Camila. En sus intervenciones relacionadas a la Educación Sexual Integral suelen oír frases como *“para qué voy a aprender esto, para qué me sirve”* y siempre recurren a la comprensión, la permeabilidad y la apertura al diálogo para involucrar a la persona como protagonista en el proceso de aprendizaje.

Intervenir va más allá de un momento de “ayuda” que finaliza luego de 1 o 2 horas. Es informar,

educar y fomentar la autonomía de aquellas personas que atraviesan alguna situación de vulnerabilidad para que cuestionen lo que les está sucediendo y puedan advertir situaciones desfavorables para su integridad. Al respecto, Camila recuerda una anécdota en la que debió dar una charla en un colegio donde asistieron pocas personas en un anfiteatro amplio, quienes se sentaron al fondo del lugar. Frente a ese emergente, se le ocurrió bajarse del escenario donde debía hablar para sentarse cerca y generar un clima más ameno. *“Se terminó dando un ámbito de confianza, de representación, en el que ellos podían dialogar: ‘esto a mí me pasó también’, ‘siento lo mismo’. Me acuerdo que terminé esa charla, emocionada por lo que había pasado y se me acerca el director y me dice ‘qué prácticas innovadoras que tenés’. Mi práctica innovadora había sido: ‘acérquense, que estamos a la misma altura’”*.

El rol de quienes trabajan en este tipo de situaciones es acompañar, alojar, no imponer sino dialogar para llegar a la raíz de los problemas. Y no sólo escuchar a personas jóvenes o infantes sino también, adultos. *“Cada uno es individual, singular, tiene sus propias potencia-*





lidades. Si estoy dispuestola a acompañar, tengo que hacerme cargo que tengo un poder, que tengo cosas y yo misma que trabajar, que tengo vivencias y que primero necesito escuchar, habilitar que la otra persona me cuente sus circunstancias y trabajar sobre eso”, afirma Rivero López.

Con respecto al impacto de su intervención, Camila comenta que en realidad es un proceso, un trabajo minucioso y detallado que va más allá de una estadística, un número, una frase o un titular en un medio de comunicación; es un quehacer interdisciplinario de profesionales que generan momentos de construcción colectiva y promoción de derechos “...que el feedback del público sea frenar un segundo, pensarse, sentarse en ronda, circular la palabra, vehiculizar ciertos temas complejos me parece que ahí es la devolución a una puesta que hacemos y la sensación de que estamos transitando

do un camino que es el correcto. Ahí, en ese momento, estamos visualizando el cambio”.

En relación a la manera en que una persona puede comenzar a involucrarse en temáticas de esta índole, Camila comenta que influye el encuadre en el que se encuentre la persona y las posibilidades que se presenten para abordar la problemática. No es lo mismo trabajar en la guardia de un hospital o en consultorios externos con cierta institucionalidad, que en una asociación civil, comedor, merendero o en un colegio. “Hay un primer momento donde se averigua, donde se escucha, se revisan antecedentes, se indagan familias y redes, se indaga en ese trayecto que tiene la persona y se van identificando potencialidades o se va construyendo la problemática a intervenir en este preciso momento. Puede pasar que venga la persona y diga ‘yo tengo esta problemática’ y

vos empieces a indagar y en realidad no es esa problemática que aparece inicialmente con la que uno tiene que trabajar, sino que es algo que va apareciendo a lo largo de las entrevistas”.

Como reflexión final, nos comenta que “siempre se puede aprender del otro y no de un otro con un título universitario, sino del otro en tanto vivencia. Me parece que la contribución es esa, desde un primer lugar permitimos reconocer esa vulnerabilidad, esa incompletitud, ese inexpertis, y al mismo tiempo ahí construir lo necesario”.

**“Intervenir es primero escuchar, habilitar que emerja la persona y sus atravesamientos a través de la palabra. Se trabaja con lo que el otro trae de su historia”**

# Educación sustentable para transformar la forma de habitar el mundo

Si hablamos de salud ambiental, no podemos dejar de referirnos a las instituciones educativas, el ámbito propicio para fomentar el desarrollo sostenible y sensibilizar sobre la importancia de cuidar y preservar el ambiente. Bienestar, sustentabilidad y educación se interrelacionan, un claro ejemplo de ello: la formación y el impulso de las escuelas sustentables.



Así se denominan estos proyectos que buscan generar en la comunidad educativa un espacio donde se impulsen acciones integrales que contribuyan a disminuir su impacto en el medio ambiente, así como también mitigar el cambio climático. **Tagma** es una asociación civil uruguaya creadora de la primera red de escuelas públicas sustentables de toda Latinoamérica, realizadas desde la construcción sustentable, autosuficiente y la innovación.

Martín Espósito, su director, nos cuenta: “Son escuelas que apuntan a la autosuficiencia, a que los usuarios tengan lo que necesitan sin depender de sistemas externos. Trabajan, promueven y desarrollan experiencias de educación ambiental; se encuentran abiertas a la comunidad como un espacio de aprendizaje, de formación y de encuentro”.

La asociación civil además de la **Escuela Sustentable**, sostiene otras líneas de proyectos: **Aula Escuela**

**Plus**, creada para acompañar y facilitar procesos de educación ambiental, y su plataforma **Aprender** que reúne contenidos, cursos, talleres y experiencias. Actualmente, tiene en marcha 9 programas en 6 países -Uruguay, Argentina, Chile, Colombia, Ecuador y Perú- y el proyecto cercano de construir una escuela sustentable en Brasil y un aula en Uruguay.

Al ser consultado sobre los ejes que sustentan a estos establecimientos, Martín Espósito comparte: “Existen 7 principios con los que trabajamos y que van evolucionando con el tiempo: recolectar agua de lluvia; tratar las aguas residuales; utilizar energía renovable; producir alimentos; trabajar en la transformación de residuos; abordar el acondicionamiento térmico pasivo, es decir, la refrigeración y calefacción natural de los edificios; y el factor humano ya que sin los vínculos y sin las relaciones sanas nada de lo anterior se sostiene, es un elemento transversal”.



Escuela sustentable ubicada en Mar Chiquita, Buenos Aires

Además, explica que los contenidos que se abordan se centran en contar con una diferenciación desde la currícula, en la forma en la que los docentes interpretan las temáticas considerando las estructuras de estas instituciones, sus proyectos y programas. “Es un trabajo que aspira a poder alinear los contenidos curriculares de la educación pública a las temáticas ambientales”, agrega.

### Problemáticas y desafíos

“Hay un aspecto en el que nos proponemos seguir mejorando y es que los sistemas educativos públicos puedan incorporar también esa perspectiva curricular a los edificios que tienen. Desde **Tagma** lo que hacemos es construir y donar la primera escuela sustentable de cada país y en este proceso detectamos un problema. La dificultad es que este sistema tiene un gran nivel de rotación, donde los/as maestros/as y directivos pueden cambiar de un año a otro. Nos ha pasado que se llega a ciertos niveles de profundidad muy buenos y de repente se pierde todo porque se elige al azar al docente que viene a continuación. Muchas veces no se lo prepara para poder integrarse al proyecto.

Lo que está dificultando el mantenimiento de este tipo de propuestas, es

*darle sostén a los procesos. Este es el desafío que nos ponemos como organización, ver cómo se puede lograr, cómo sortear estos desafíos que presenta el sistema”.*

### Una realidad que exige un cambio cultural

Al ser consultado sobre la importancia de la creación y formación de las escuelas sustentables, Martín Espósito nos comparte una interesante reflexión. “Estamos experimentando una crisis social y ambiental producto del mecanismo de consumo que tuvimos en los últimos 70 años. Se nos abrió el mundo, la tecnología creció pero no nos alineamos como humanidad. Entonces hoy prácticamente no hay fuentes de agua que estén libres de tóxicos ni de químicos, no hay un pez que no tenga plástico, los alimentos no tienen nutrientes. Nos vemos en un mundo donde realmente estamos perjudicando nuestras posibilidades de estar vivos y lo que necesitamos, desde nuestra perspectiva, es un cambio cultural.

Tenemos que cambiar desde una cultura orientada a la superproducción y el consumo a una cultura orientada al equilibrio, a la armonía, a la autosuficiencia, la autogestión, reforzar lo local en lugar de lo global, o al mismo

**“Tenemos que cambiar desde una cultura orientada a la superproducción y el consumo a una cultura orientada al equilibrio, a la armonía, a la autosuficiencia, la autogestión”**

tiempo que lo global. Desde esa perspectiva para nosotros lo más importante es promover un cambio, colaborar construyendo escuelas sustentables donde tienen que estar, en el sistema público, el más abarcativo, interpelar a ese sistema y empezar a aprender junto a los docentes de cómo se puede hacer para que la educación pueda estar orientada a entender a cada niño, a cada comunidad, protegiendo siempre el aspecto social y ambiental.

Más allá de querer lograr un éxito, creemos que necesitamos atravesar nuestros procesos, sacar conclusiones, por eso nuestro aporte es más a largo plazo que a corto plazo”.

IANINA ZANAZZI:

# “Ser una referente es difícil pero trae muchas satisfacciones”

Es la primera piloto argentina en consagrarse campeona profesional, se probó para la Fórmula 1 y tras 15 años de inactividad volvió para seguir triunfando. En esta entrevista con Vida & Salud, la corredora más famosa del país recorre su trayectoria, analiza el rol de la mujer en el automovilismo y nos cuenta sobre sus próximos proyectos en la disciplina.



Ianina Zanazzi tiene 41 años y es la máxima exponente femenina del automovilismo argentino. Su camino a la cima empezó a finales de los '90, cuando con 17 años, marcó un hito al triunfar en la Fórmula Súper Renault en Río Cuarto (1999) y convertirse en la primera piloto en ganarle una carrera a hombres.

Actualmente compete en la Clase 3 del Turismo Nacional, trabaja con Porsche, es instructora de manejo, emprendedora, comentarista y madre. "Hay mucha historia por seguir escribiendo y es lo que quiero hacer", comenta en esta charla en la que analiza las claves que la llevaron a conseguir el éxito y que todavía la mantienen vigente en el profesionalismo.

### En 2004 te retiraste y volviste en 2018, ¿qué te hizo tomar esa decisión?

"Mientras no competí, durante 7 años gerencé un concesionario que fue número 1 en ventas, pero no pasaba por ahí mi felicidad. En 2018 me propusieron correr en la Copa Porsche, en un formato muy compatible con ser mamá porque yo iba con el casco, me sentaba y manejaba, y la categoría se ocupaba del mantenimiento y la

logística, que llevan mucho tiempo. Entonces decidí volver a correr.

El desafío era muy grande porque quería tener buen nivel y no estar última. A pesar de los miedos, me guié por mi pasión, sentí que tenía que volver a apostar y ese año me convertí en la primera mujer en el mundo en ganar una carrera y un campeonato con Porsche. Fue un premio al esfuerzo y a elegir todos los días ser protagonista, por eso recuerdo tanto ese año de mi vuelta".

### Como la primera piloto campeona en Argentina, ¿considerás que sos una referente?

"En 1999 gané en la Fórmula Súper Renault, y me convertí en la primera mujer en la historia en ganar una carrera de autos, pero no fui a buscar eso. Creo que sin quererlo me volví una referente y empecé a ver lo lindo que es inspirar a otras personas.

Por un lado, eso te obliga a ser todavía más responsable y comprometida, porque hay mucha gente que sigue tu ejemplo para motivarse. Por el otro, te toca la parte más difícil porque tenés que ir abriendo caminos y rompiendo con un montón de cosas,

como los prejuicios que hay sobre las mujeres en el automovilismo. Se hace complicado, pero me da mucha felicidad sentir que aporté algo positivo a la vida de las personas y trato de que eso me dé fuerzas para seguir por ese camino, que es difícil pero trae muchas satisfacciones".

### ¿Cómo te preparás físicamente para competir?

"La preparación física es terrible, creo que la gente no se da una idea de lo que entrena un piloto para manejar a nivel profesional. Todos los días hago actividad física, practico karting y tengo entrenamiento con un ingeniero en un simulador a escala real. Además, trabajo con una psicóloga para poder manejar la presión y las frustraciones, ya que uno tiene que identificar cuáles son esas debilidades y trabajarlas para poder superarlas. En una carrera tenés que ir tomando decisiones en milésimas de segundo, mientras vas al límite y con las pulsaciones altas, y todo eso se entrena".

### ¿Es importante la mentalidad durante una carrera?

"Es fundamental. Puede ser que dispongas del mejor auto o del mejor

equipo, pero si en la pista no estás concentrado y con la cabeza limpia, no lo vas a poder aprovechar. Es muy importante adquirir herramientas que permitan enfocarse, uno gana cuando se da ese conjunto, por eso es fundamental no quitarle importancia a la parte mental. Si eso no está, todo lo otro no sirve".

### ¿El automovilismo es un ambiente restrictivo para las mujeres?

"Sí, siento que no miden a la mujer con la misma vara y no ponen en contexto las cosas, aunque creo que tiene que ver con algo más social y sobre todo de la gente más grande. Yo misma tuve que ir rompiendo esos prejuicios porque cuando arranqué, si bien disfrutaba estar en el taller y subirme a un auto, nunca contemplé la posibilidad de correr. Hoy hay que trabajar mucho en eso, hay que entender que las cosas llevan un proceso y que una mujer necesita desarrollar su talento al igual que lo hacen otros pilotos.

La Fórmula 1, por ejemplo, dejó de usar promotoras y hoy hay mujeres que empezaron a destacarse en puestos muy estratégicos; la persona que coachea a Lewis Hamilton es una mujer, en el equipo Red Bull una mujer es jefa de estrategia, hay un montón de ejemplos. Y acá eso no sucede, estaría bueno que las categorías revean esas cosas y le den a la mujer la oportunidad de ocupar lugares más valiosos. Que siga habiendo promotoras es un ejemplo de que no evolucionamos en nada".

### ¿Te dijeron alguna vez que no ibas a llegar por ser mujer?

"¡Cantidad de veces! Pero siempre fui muy transgresora en ese sentido y me guié más por lo que siento que por lo que me dicen. De hecho, me ha pasado que no me han querido probar por ser mujer, pero decidí no tomarlo como algo personal y ver cómo podía superar ese obstáculo utilizando la creatividad.



Es duro cuando te dicen que no, pero está en cada uno ver si hacemos caso a eso o a lo que sentimos. Si lo que elegiste es tu pasión, te va a impulsar a seguir adelante".

### ¿Cuáles son tus próximos proyectos con los autos?

"Hoy tengo proyectos para ir a competir al exterior porque a nivel nacional encuentro muchas trabas y siento que molesta que una mujer crezca y se destaque. Hace poquitos meses fui a probar un GP2, que es el auto previo a la Fórmula 1. Fue una

prueba excelente y el equipo confirmó las ganas de tenerme en un proyecto para ir a competir a Le Mans. Hay mucha historia por seguir escribiendo y es lo que quiero hacer".

**"Creo que sin quererlo me volví una referente y empecé a ver lo lindo que es inspirar a otras personas"**

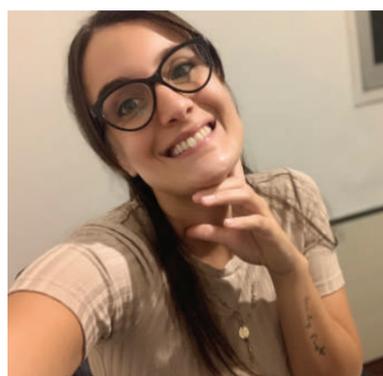


Ianina Zanazzi

LIC. CANDELA MAZZITELLI

# ESI, diversidad y perspectiva de género

A 17 años de la sanción de la Ley 26.150 que dió origen al Programa Nacional de Educación Sexual, en Vida & Salud entrevistamos a Candela Mazzitelli, Licenciada en Psicología con especialización en Estudios de Género y ESI, integrante de la Asociación Civil "Preservate".



Licenciada Candela Mazzitelli

## ¿Por qué es importante la Educación Sexual Integral?

“Creo que la Educación Sexual Integral es de vital importancia para las infancias y adolescencias ya que les brinda herramientas para ser más libres, para poder cuidarse más a sí mismos y también cuidar a otros.

Promueve la salud y exploración de la sexualidad, el conocimiento de nuestros derechos en relación a la salud sexual y reproductiva. Nos brinda herramientas para la prevención de infecciones y enfermedades. Acompaña en el desarrollo de relaciones saludables; nos ayuda a comprender sobre el consentimiento; combate el bullying y la discriminación. Fomenta la valoración de la diversidad, la

prevención y detección de violencias, la distinción de situaciones de acoso y abuso. Nos acompaña a poder conocer y hablar de nuestra emociones.

La ESI genera empoderamiento sobre nuestras decisiones a base de información, reduce tasas de embarazos no deseados, rompe con estereotipos de género. Nos acompaña a sabernos sujetos de derecho desde la niñez.”

## En el hogar, en la escuela, en clubes, ¿cómo abordar la Educación Sexual en los diferentes ámbitos?

“La Educación Sexual Integral tiene contenidos organizados según la etapa de vida de cada persona. No todos los contenidos son para todas las edades o momentos. Existen muchos recursos para incorporar la ESI en diferentes ámbitos. Lo fundamental siempre será que el campo de comunicación se encuentre abierto. Abrirnos a preguntas, abrirnos al diálogo, abrirnos a la posibilidad de no saber y tener que salir a investigar”.

## Según tu experiencia profesional, ¿cuáles son los cambios positivos que se registraron a partir de la ESI en las escuelas?

“Sabemos que hay un gran porcentaje de casos de violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes que sucede dentro de los hogares. Ahí está la respuesta sobre por qué no es posible dejar únicamente en manos de la familia la educación sexual.

La escuela, a través de la Educación Sexual Integral, viene a contener, a acompañar, a mostrar una forma de mediar entre infancias y adolescencias y sus familias, brindando herramientas para que puedan poner en palabras distintas experiencias.

Los espacios de ESI en las escuelas, o en lugares de educación no formal, son esenciales para la prevención y detección de casos de abusos”.

## ¿De qué forma se promueve la inclusión desde la primera infancia?

“En realidad debemos empezar por los adultos. Somos nosotros quienes estamos ‘chipeados’ por enseñanzas llenas de exclusión y violencia en todos los ámbitos. Desde lo que experimentamos en nuestras familias, lo que nos han transmitido en la escuela, lo que absorbemos de los medios de comunicación, lo que nos muestran las políticas públicas.

Los niños no nacen con prejuicios, somos los adultos quienes vamos llenando nuestras experiencias de prejuicios y eso transmitimos a las infancias.

También es necesario romper con el adultocentrismo que nos indica que son los adultos quienes tienen que depositar el conocimiento en las infancias. Ellos también tienen mucho que enseñarnos, la ESI habla de esto. El conocimiento en construcción con otros es fundamental, y la comunicación asertiva juega un papel muy importante en este punto. Tenemos que escuchar más, dialogar más, y darle más lugar a lo que tienen para decir los niños y niñas”.

## ¿Cómo educar en la diversidad?

“Para educar en la diversidad hace falta romper con varios esquemas que traemos desde nuestra propia educación y crianza. Es necesario poner sobre la mesa que lo que nos mostraron como ‘natural’ en verdad son construcciones sociales que pueden desaprenderse para dejar entrar a la diversidad en todos sus aspectos.

A partir de esta educación, los niños van a poder tener un mejor vínculo consigo mismo y también con sus pares”.

## ¿Qué importancia tiene introducir la perspectiva de género en las aulas desde la primera infancia?

“Me gusta pensar que la perspectiva de género es como cambiarnos los anteojos para mirar con otro color. Lo que antes veíamos rosa y celeste (de forma binaria), con la perspectiva de género se ve multicolor.

Y es necesario comenzar a valorar todos esos colores porque hay tantas maneras de existir, como personas en el mundo.

Mirar, educar, trabajar, socializar, desde una perspectiva de género significa cuestionar los estereotipos con los que fuimos criados y abrir la posibilidad de elaborar nuevas formas de socialización y relación entre las personas. Esta perspectiva plantea la necesidad de marcar y hacer algo por las desigualdades que existen entre los géneros.

La discriminación y violencia de género tiene su base en la constante reproducción de estereotipos. Entender que los mismos son construcciones sociales es muy importante. Quiere decir que se pueden revisar, que se pueden romper, que no son naturales. Con perspectiva de género podemos cuestionar (o al menos ser conscientes de) nuestros privilegios.

Esta manera de mirar, nos permite agruparnos colectivamente y comenzar a construir cultura desde la diversidad. Significa aportar, cualquiera sea nuestro lugar social, a que los niños al crecer no tengan que recuperarse de su infancia. De los daños que les hicieron los mandatos culturales, sociales y familiares”.

**“Con perspectiva de género podemos cuestionar (o al menos ser conscientes de) nuestros privilegios”**



# Una rutina que no lastima

Comenzar el gimnasio puede generar muchas dudas: ¿cómo conviene alimentarse? ¿cuándo empiezo a ver cambios? ¿qué rutinas debo hacer? Te brindamos una serie de recomendaciones antes de tu primer día de entrenamiento.

La cantidad de ejercicio, el estilo de vida y la técnica son algunos de los aspectos a tener en cuenta para evitar lesiones o dolores musculares. En primer lugar, antes de comenzar con la rutina, hay que realizar un precalentamiento de no más de 10 minutos (dependerá del estado físico general de la persona): abdominales, trote en el lugar, flexiones, entre otros. En segundo lugar, es mejor comenzar con ejercitación de intensidades bajas y ejercicios aeróbicos, los que implican fuerza es conveniente dejarlos para cuando el cuerpo ya se haya acostumbrado.

Los cambios se notarán dependiendo la dieta, rutina, la cantidad de horas de descanso y lo que busque cada persona. No es lo mismo entrenarse para bajar de peso que para mejorar la resistencia. No obstante, según expertos, el promedio general para ver resultados oscila entre 4 a 12 semanas, dependiendo de la genética y nivel de entrenamiento previo.

Según el profesor e investigador médico, John M. Jakicic, de la Universidad de Kansas, hacer actividad física para reducir peso corporal puede ser un proceso lento si no se complementa con otros factores como llevar una alimentación saludable y mantener una vida sana lejos de los excesos.

Uno de los errores más frecuentes es pensar que para mejorar físicamente se debe dejar de comer, pero, en realidad, lo que hay que cambiar



es la calidad y cantidad ajustado al tiempo que se estará entrenando. Generalmente se recomienda consumir hidratos de carbono complejos como pastas, arroz, papa, pan, legumbres unas dos horas antes de ir al gimnasio.

Para aquellas personas que realizan ejercicios por la mañana, una leche o yogurt son suficientes para comenzar con el entrenamiento. Los alimentos grasos o con alto contenido de fibra no son recomendables ya que tardan más de cinco horas en ser digeridos.

La hidratación es otro factor importante: si el entrenamiento dura más de una hora, se aconseja ingerir be-

biditas que tengan azúcares, aquellas que son para deportistas. Si no, con un litro de agua es suficiente. Lo más importante es mantener activo al cuerpo y realizar pequeñas actividades que eviten el sedentarismo.

**Para notar resultados, la actividad física se debe complementar con una dieta saludable y una vida lejos de excesos**



**ELEGÍ EL DESTINO, NOSOTROS NOS ENCARGAMOS DEL RESTO**

Atención personalizada para tu viaje

   +54 9 3493 51-3254

 Escaneá el QR y conocé más



ANA FISCHER

# Redes sociales y pantallas: un universo problemático y en expansión

Ana Fischer es licenciada en Comunicación Social, profesora, escritora y experta en “crianzas ciberseguras”, como ella lo define. En esta entrevista nos da su punto de vista sobre los fenómenos de la digitalidad, sus características, consecuencias y formas de abordarlos.



Licenciada Ana Fischer

## ¿Por qué nos atrapan tanto las pantallas?

“La palabra ‘atrapar’ es curiosa. No decimos ‘¿Por qué nos conectan tanto las pantallas?’, sino nos atrapan, que remite a algo que me captura y de lo que no puedo escapar.

Esto no es una casualidad, ya que los diseñadores tanto de los dispositivos como de las distintas plataformas trabajan para que estemos cada vez más tiempo comprometidos con lo que estamos ha-

ciendo en las pantallas y llamando a más amigos para que se sumen a estas. El problema es que todos tenemos tan solo 24 horas al día y una sola vida. A este diseño se le llama ‘persuasivo’ y está basado en lo que Tristan Harris, un reconocido tecnólogo, denomina ‘economía de la atención’.

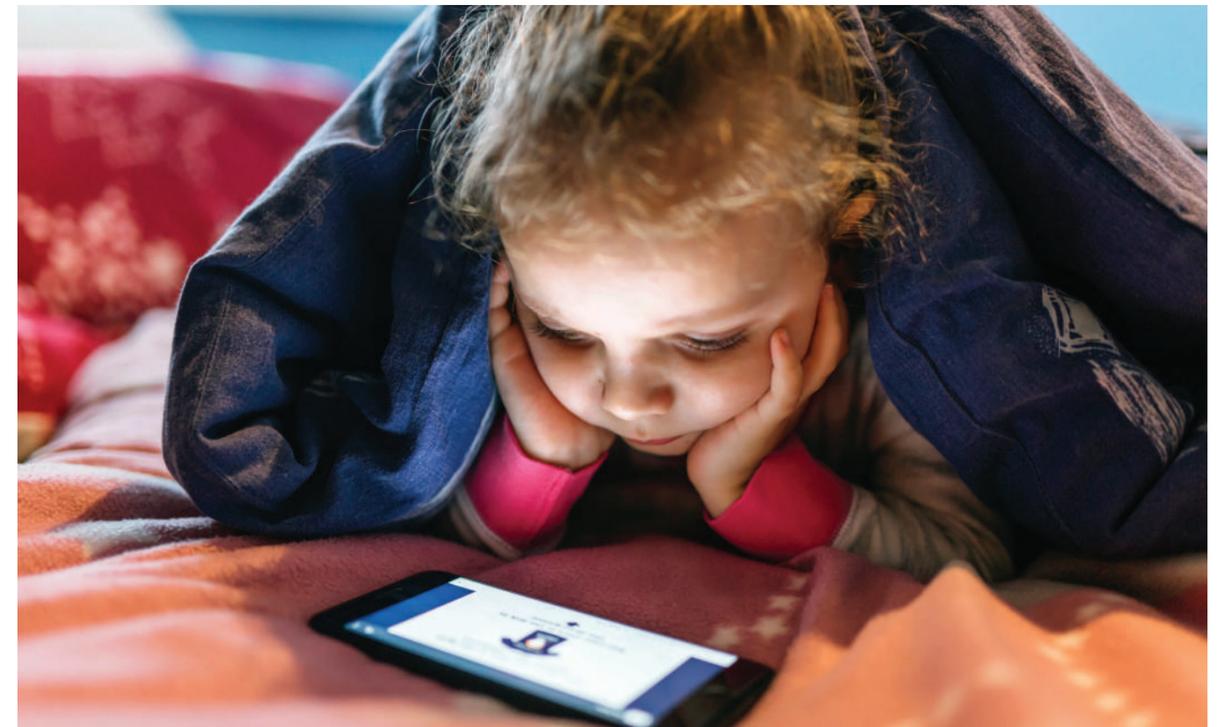
Cada red social compite para hacer sus diseños y sus algoritmos más precisos para mostrarnos exactamente aquello que nos mantendrá atrapados y comprometidos. Estas plataformas necesitan competir entre sí, pero también compiten para que estemos atrapados a la hora de comer con nuestra familia, pasar un tiempo con nuestra pareja, o simplemente en el que deberíamos dormir”.

**“El peor efecto de las pantallas es la desconexión sistemática sostenida en el tiempo”**

**Hablar de uso excesivo o compulsivo de Internet no debería considerarse como una adicción, sino como un uso problemático. ¿Es la mejor manera de entender esta cuestión?**

“Las personas solemos utilizar el término ‘adictivo’ para referirnos a muchas cosas, tales como adictos al café, al mate, o al trabajo. Sin embargo, cuando decimos que nuestro hijo o hija ‘es adicto’ inmediatamente desencadenamos una serie de sentimientos de culpa, frustración, vergüenza. Entonces es preferible hablar de uso excesivo o problemático porque no ponemos el foco en el ‘es’ sino en el ‘uso’.

La mejor manera de entender esto no es únicamente poniendo el foco en la persona que hace un uso excesivo, a la cual podríamos decirle: ‘Solamente tenés que dejar las pantallas’. Tenemos que entender esto como parte de distintas capas de responsabilidad que atañen, por un lado, a las empresas que conscientemente están involucradas en



una carrera por nuestra atención, sostenidas por un modelo de negocio extractivo en el cual el tiempo y la atención de las personas es lo que se vende. Por otro lado, tenemos a los organismos internacionales y nacionales de salud que deben tomar medidas de regulación”.

**El alto consumo de Internet y redes sociales provocó un rechazo unánime al aburrimiento y aumentó la ansiedad. ¿Por qué le tememos tanto a estar aburridos?**

“El aburrimiento cumple una función fisiológica, es una especie de termómetro interno que nos motiva a transformar el aquí y ahora. Es una antesala para la creatividad, el movimiento, el juego, el encuentro con otro.

Cuando estamos ante un uso problemático de pantallas, el aburrimiento podría ser un indicador de abstinencia. Estamos ante una baja de dopamina y una dosis alta de cortisol y adrenalina en sangre. Lo que llamamos ‘aburrimiento’ en un uso problemático podría tratarse en realidad abstinencia y síntoma de lo que en adicciones se llama

tolerancia. Cada vez necesito más estímulos para sentir placer.

Es por esa razón que cuando estamos ante un uso problemático, una característica es que las personas no disfruten hacer cosas que antes sí disfrutaban y que ninguna de las opciones que ofrecemos a niños o niñas son tan interesantes para ellos como las pantallas”.

**El consumo de pantallas, ¿es más nocivo para las infancias o para los adultos?**

“Los seres humanos somos una especie que estamos preparados neurobiológicamente para conectarnos. El peor efecto de las pantallas es la desconexión sistemática sostenida en el tiempo. La misma nos lleva a estados mentales y corporales de hiperalerta y a estar en un modo reactivo de defensa permanente. Por lo tanto, naturalizar esta desconexión es nocivo para la humanidad.

La diferencia entre adultos y las infancias es que no le permitimos al sistema nervioso de niños o niñas entrar en los estados de seguridad que les brinda la conexión social real y el juego no es-

tructurado que son tan necesarios en su desarrollo. El efecto cascada es una de las discusiones actuales. En lo personal, prefiero confiar en que estamos en un periodo de transición en el que vamos a encontrar la solución para volver a nuestro principal recurso, que es la conexión, la resiliencia y el amor”.

**¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra vinculación con las pantallas?**

“Charly García dijo hace un tiempo que dejar el telefonito es revolucionario. Un pequeño acto de resistencia y transformación es, al menos, por momentos, permitirnos cada día, apagar y sacar de la vista todas las pantallas y compartir las comidas conversando o acostarnos cuando estamos cansados en vez de seguir 2 horas más consumiendo redes sociales.

En resumen, tenemos que prestar más atención a lo que estoy necesitando ahora realmente. En el mundo ya hay muchos movimientos de tecnólogos que están trabajando en otro tipo de diseños para que no quedemos atrapados y potenciemos nuestras fortalezas humanas”.

ENZO TAGLIAZUCCHI

# Desatando el nudo de la conciencia

¿Se mide el estado de conciencia? ¿Qué es la ciencia de la conciencia? ¿Existen múltiples tipos de conciencia? Estas y otras preguntas son las que responde el investigador Enzo Tagliacruzchi a lo largo de una propuesta para acercarnos al mundo de la mente.

Enzo Tagliacruzchi es licenciado en Física y doctor en Neurociencias, actualmente es investigador del CONICET y profesor en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la UBA. Sus investigaciones se vinculan a temas de neurociencia, principalmente desarrolla enfoques novedosos experimentales y computacionales para medir y cuantificar estados cerebrales, incluyendo distintos estados de conciencia.

## Para empezar a desatar el nudo, ¿qué es la ciencia de la conciencia?

“En esencia, es la rama de la neurociencia que indaga sobre los correlatos neuronales de la experiencia cons-

ciente. Sabemos que distintos aspectos de nuestra conciencia, tales como su intensidad, sus contenidos, etc., se asocian sistemáticamente a ciertos eventos neuronales en el cerebro. El objetivo es, entonces, encontrar sistemáticamente dichos eventos. Nos gustaría poder desarrollar una teoría que explique por qué cada tipo de evento neuronal se asocia a cada tipo de suceso en la conciencia, y viceversa”, explica Enzo.

Como resultado de más de 10 años de trayectoria investigando la mente, Enzo Tagliacruzchi construye ideas e historias que nos acercan a entender algunas de las preguntas más desafiantes sobre nuestra naturaleza como sujetos que experi-

mentan. Y en ese sentido escribió su libro “El nudo de la conciencia”.

“Cuando buscamos los correlatos neuronales de la conciencia, asumimos, por supuesto, que existen; es decir, asumimos que para cada evento consciente hay un mínimo conjunto de eventos neuronales que siempre lo acompaña. Mi argumento es que si bien esto es cierto en teoría, en la práctica la conciencia se consolida junto con la historia individual de cada cerebro y por lo tanto, esos correlatos neuronales son variables y distintos para cada persona.

Cuando buscamos encontrar la actividad cerebral asociada a la conciencia en una persona determinada, terminamos encontrándonos con algo que es imposible de reducir, idiosincrático y único para cada persona, tan fundamental como su misma personalidad, y eso es lo que llamamos ‘el nudo de la conciencia’.

**“Tenemos que estar dispuestos a admitir que existen muchas conciencias posibles”**



Lic. Enzo Tagliacruzchi

El libro es una exploración de estas ideas, un intento de convencer al lector de que el problema de la conciencia es soluble por la ciencia, pero que para entenderlo tenemos que estar dispuestos a admitir que existen muchas conciencias posibles, no una única conciencia idealizada”.

Una temática que está en auge, pero pocos conocen como Enzo, es lo que tiene que ver con los efectos del uso de psicodélicos. “El uso de psicodélicos viene justamente en relación a lo que decía antes, es ingenuo pensar que es posible desarrollar una ciencia de la conciencia si no exploramos con más completitud el rango de distintas experiencias conscientes que una persona puede tener.

Los psicodélicos resultan en experiencias muy distintas a la cotidiana y por lo tanto son herramientas valiosísimas para explorar los correlatos neuronales de la conciencia. En cierta forma, es lo mismo que hacemos cuando usamos drogas que ‘apagan’ la conciencia (por ejemplo, anestesia), solo que en este caso en vez de apagar la conciencia, aumentan el repertorio de experiencias conscientes posibles. Nosotros buscamos entonces encontrar qué cambios en el cerebro se corresponden con este aumento”.

## ¿Por qué se definieron como psicodélicos?

“La etimología de la palabra ‘psicodélicos’ es precisamente manifestadores de mente: ‘psico’ viene del griego ‘mente’ y ‘delos’ de ‘manifestar’. Este es un nombre que recibieron a mediados del siglo XX por parte del psiquiatra Humphrey Osmond, y tiene que ver con la idea de que la conciencia puede actuar como un filtro que deja por fuera información que no es relevante para las tareas y desafíos que un ser humano debe enfrentar inmediatamente.

Los psicodélicos permitirían a la mente trascender estos filtros, donde



Lic. Enzo Tagliacruzchi

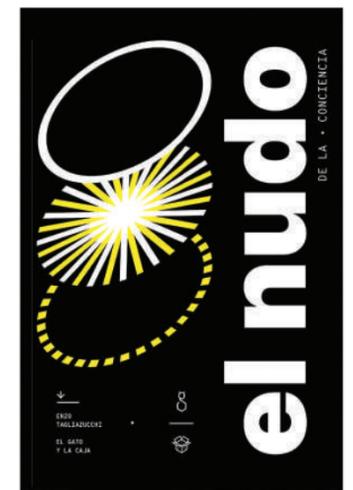
la persona se vuelve capaz de aprender con más detalle el mundo que lo rodea. En mi opinión, es una metáfora que ha envejecido bastante bien, ya que aunque no hay evidencia de que estos filtros en la conciencia existan, sí hay evidencia para pensar que algunos aspectos de la experiencia generada por psicodélicos tiene que ver con volverse capaz de percibir de manera consciente cosas que de otra forma escaparían a la conciencia”.

## ¿Qué rol ocupa el lenguaje para poder investigar y comprender esta ciencia?

“El rol del lenguaje es fundamental, ya que la conciencia es un fenómeno inherentemente privado, es decir, le sucede a una persona pero las demás no pueden experimentar esa conciencia. Para hacer ciencia necesitamos trabajar con datos objetivos, y en el caso de la conciencia, eso significa obtener reportes verbales (o de otro tipo) sobre lo que una persona está experimentando en un momento determinado. El lenguaje entonces es al mismo tiempo una herramienta para comunicar esta experiencia y una limitación, ya

que solo somos capaces de reportar aspectos de la conciencia para los cuales tenemos términos lingüísticos establecidos y aceptados”.

El trabajo de Enzo tiene un aspecto original: la búsqueda de relacionar distintos estados de conciencia entre sí, estados que a priori se alcanzan por medios distintos, por ejemplo soñar o exponerse a psicodélicos, y pueden tener cosas en común. Establecer estos paralelismos es una forma de avanzar en el estudio de la conciencia, porque permiten encontrar “denominadores comunes”.



CARMELA BLANCO:

# “Todas mis obras están hechas con piezas recicladas”

Carmela Blanco se alza como una reconocida figura en el ámbito del arte y la escultura. Nos abre las puertas de su taller, para que hagamos un recorrido por la intimidad de sus obras y nuevas creaciones, que mezclan diferentes pasiones.



Reconocida por su habilidad única para transformar piezas recicladas en obras de arte cautivadoras, Carmela Blanco ha tejido una narrativa poderosa que fusiona la estética visual con un gran compromiso con la conservación del ambiente. A través de su enfoque innovador y su dominio técnico, la artista logra capturar la esencia de la reutilización creativa, dejando una huella en el arte contemporáneo.

Carmela nos abrió las puertas de su espacio para mostrar su universo, repleto de materiales, herramientas y

futuras obras, que parecieran tener vida propia. Tal como nos cuenta ese es su lugar en el mundo, donde acopia aquellos materiales a los que luego le dará vida.

“Tengo la suerte de poder dedicarme a lo que más amo hacer, arte”, así se presenta Carmela. “Desde muy pequeña, me sentía atraída por el arte y sus expresiones. Fui a talleres desde que tengo memoria y así me fui formando con distintos maestros. Mi curiosidad temprana y las diversas experiencias me fueron formando para llegar a lo que soy hoy”.

## Estudiaste diferentes ramas del arte, ¿alguna te identifica más como artista?

En su trayectoria se destaca el estudio, pasó por el dibujo, el paisajismo, obviamente la pintura y la escultura. “Vivo de manera artística y de eso se desprende que el arte es un lenguaje, mi lenguaje, una herramienta para expresarme, una manera de contar cosas y que para tal fin utilizo lo aprendido. Toda la experiencia, formación y trayectoria confluyen en el taller. La escultura es en donde más he estado trabajando, pero me es muy difícil encasillarme en una categoría. Soy muchas al mismo tiempo y continuaré absorbiendo todo lo que pueda”, explica.

En un mundo donde la conciencia ambiental se convierte en una necesidad urgente, algunos artistas destacados han tomado el desafío de redefinir la creatividad a través de la sostenibilidad. En ese contexto, es destacable la convergencia entre arte y materiales reciclados, que son parte clave de la obra de esta artista.

## ¿Qué hay detrás de la elección de materiales reciclables para tu arte?

“El encuentro con los materiales es clave en mi proceso creativo como así tam-



bién la energía que estos transmiten. La memoria impregnada en ellos se hace presente. Generalmente mis trabajos nacen a partir de una pieza en particular, que me llama la atención, me seduce y dispara mi imaginación.

Por ejemplo, en las maderas empiezo a tallar y la misma veta me lleva al dibujo, me entrego a lo que emerge, surgen un sinfín de posibilidades. Es un momento diferente, alquímico donde florece la sensibilidad del artista. Lo que me inspira es que todo tiene contacto con la tierra y sus habitantes, claro. Y en ese sentido, po-

der aprovechar la huella del ser humano, pero también el trabajo de la naturaleza, lo místico del río y el paso del tiempo. Que se note que el material ha vivido”.

Carmela cuenta que obtiene el material de diferentes lugares, momentos y personas. “Muchos amigos y gente conocida que está al tanto de mi trabajo, me acerca piezas interesantes. Pero también rescato de galpones, campos, orillas del río, volquetes de obras y cualquier esquina de la ciudad. Son lugares donde me encuentro con materiales inspiradores”.

## ¿Qué podés compartir de esas pasiones que lograste unir: el arte y el fútbol?

A través de sus obras y muestras, la artista y escultora, generó un vínculo con el deporte, con el fútbol en particular, otra de sus pasiones claramente. “La fusión arte y deporte genera una explosiva combinación de admiración y fanatismo. En ambos se generan sensaciones que van más allá de las palabras. Lo que debo aclarar, es una serie más dentro de otras que tengo”.

Además de su amor por el club River Plate, para el cual realizó diferentes obras, e incluso participó junto a su Fundación, Carmela fue destacada hace tiempo por su obra homenaje a Diego Maradona. “La obra se llama ‘Iluminado por siempre’, y este proyecto realizado post mortem para una persona y un personaje muy querido por nuestro pueblo, fue un homenaje. Desde mi humilde lugar me sentí movilizada con ello, como todos los argentinos, y lo expresé a través del arte”.

Esta obra se realizó con hierro, chapa y algunas piezas recicladas, como la base, que es una parte de un motor. Arriba, tiene una herradura de caballo. Además, adentro se le incorporó una luz que puede variar de color.

Carmela trabaja en su arte de forma incansable, pasa muchas de las horas de su vida en el taller. Y nos cuenta que con su equipo, trabajan en la agenda 2024 para exponer tanto en Argentina como en otros países. “Estos últimos meses estoy dedicándome exclusivamente a nuevas producciones”, seguramente tendremos novedades de esta gran artista, que nos impresionará con su legado artístico.

**“Me interesa que se note que el material ha vivido”**

# Cambio climático: una realidad que nos involucra

El calentamiento global se aceleró en los últimos años. La realidad ambiental está marcada por incendios forestales, olas de calor extremas, sequías intensas, escasez de agua, disminución de la biodiversidad y otros efectos que plantean riesgos no sólo para los seres humanos, sino también para todas las demás formas de vida de nuestro planeta.

Ante esta situación, consultamos a María Cecilia Quaglino, activista climática, sobre la situación ambiental de Argentina y la relación con los países europeos. “En nuestro país, la agenda ambiental se ve atravesada por una concepción utilitarista de los mal llamados ‘recursos naturales’. El 53% de nuestras emisiones de gases de efecto invernadero son consecuencia de seguir explotando combustibles fósiles, demorando la transición hacia energías renovables. En segundo lugar, el 39% está vinculado con los modos de producción y consumos de alimentos, sobre todo considerando los cambios de usos de suelos. Como temas de actualidad, la explotación offshore petrolífera, la intensificación de Vaca Muerta y contaminación de los ríos por la actividad del fracking, la protección de humedales y el avance de la deforestación en el norte argentino”.



Los incendios forestales se repiten año a año en Argentina y son un problema ambiental grave.

los vuelos internos por sus altas emisiones. En lo que respecta a los tratados comerciales, este año se implementaron nuevas regulaciones para importaciones desde Latinoamérica priorizando productos que sean orgánicos y con certificados de sostenibilidad”.

## Leyes y normativas en materia ambiental

“Argentina tiene leyes ejemplares en la región en materia de protección ambiental, como en la promoción de la educación a toda la sociedad con la reciente Ley Yolanda, y la Ley de Educación Ambiental Integral. Tenemos una Ley de Presupuestos Mínimos General del Ambiente que establece principios rectores ambiciosos y detallados, además del artículo 41 de la Constitución Nacional que habla sobre nuestro de-

recho al ambiente sano y equilibrado”, nos cuenta María Cecilia.

“La legislación es muy clara en temas que aún son una deuda en la práctica, en general por falta de control y recursos asignados a hacerlo cumplir. Nuestro deber como ciudadanos está en conocer la legislación vigente en cada una de nuestras jurisdicciones y hacerlas valer”, aclara.

**“Nuestro deber está en conocer la legislación vigente en cada una de nuestras jurisdicciones y hacerlas valer”**



**TODO PARA  
CUIDAR  
EL TALENTO  
DE TU EMPRESA**



Sponsor oficial  
de Las Leonas  
y Los Leones



**SANCORSALUD.COM.AR**

ASOCIACIÓN MUTUAL SANCOR SALUD inscrita en el Registro Nacional de Entidades de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P.) bajo el número 1137. Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72583) - www.sssalud.gob.ar

MARISOL DE LA FUENTE

# Un mundo de sensaciones

Marisol de la Fuente, reconocida sommelier internacional, bartender, docente y periodista, desempeña un rol destacado como educadora y promulgadora de saberes relacionados con la enología y la vitivinicultura. Cuenta con una extensa oferta de cursos presenciales y en línea y, a través de su perfil de Instagram [@solsommelier](#), comparte a diario consejos y tips. En esta nota, responde algunas preguntas frecuentes y comparte sugerencias sobre este vasto universo de sabores.



## ¿En qué zona están los mejores vinos?

“En la Argentina tenemos vinos de alta calidad en todas nuestras regiones vitivinícolas. Las diferencias de estilos y características están dadas por el terroir que es una combinación entre suelo, altura, clima, variedades y trabajos en el viñedo. En nuestro país producimos vino de calidad de exportación en el Noroeste, Cuyo, Patagonia, Costa Atlántica, Buenos Aires, Córdoba e incluso Entre Ríos”.

## Desde un punto de vista lo más objetivo (o menos subjetivo) posible, ¿los mejores vinos son los argentinos?

“Hay vinos para diferentes paladares, no son ni mejores ni peores, son distintos. No es lo mismo un vino del viejo mundo, es decir, Italia, Francia, Portugal o Alemania que un vino del nuevo mundo como Argentina, Estados Unidos, Chile, Australia, Sudáfrica o Nueva Zelanda. Cada región vitivi-

nícolica tiene sus características propias y eso hace que el paladar de esos consumidores se acostumbre a sus sabores y estilos. Por esto es difícil hablar de vinos mejores o peores, porque esta evaluación está conectada a apreciaciones personales”.

## A la hora de elegir un vino o una cerveza, ¿hay alguna característica o información en el envase que nos permita saber si es de calidad?

“Todos los vinos que se producen en la Argentina son de calidad porque tienen un estricto control del Instituto Nacional de Vitivinicultura (INV). Lo que hay son diferentes estilos: vinos jóvenes, reserva, gran reserva, dulces, secos, espumosos, pét-nat, naturales y sigue la lista. Esta información la podemos ver en las etiquetas y nos permite entender qué es lo que hay dentro de la botella”.

## ¿Qué tips nos podés dar para aprender a maridar lo mejor posible nuestras comidas? ¿Qué debemos tener en cuenta?

“En el mundo del maridaje uno puede maridar por contraste, por ejemplo, queso azul y un vino dulce. En este ejemplo los sabores se contrastan y se balancean generando una experiencia muy agradable. También se puede maridar por armonía, buscando complementar sabores y aromas del plato con la bebida. Los maridajes regionales son clásicos, como las empanadas salteñas y el torrонтés, esos nunca fallan.”

Sin embargo, más allá de estos tipos de maridajes, lo que hay que tener en cuenta es que a más textura y más grasas van a ir mejor vinos más intensos que con sus taninos nos limpien la boca, mientras que a platos más ligeros los vinos más suaves serán los compañeros ideales”.

## ¿Qué le aconsejarías a alguien que quiera iniciarse en el mundo de los sommeliers?

“A quien le gusta el mundo del vino le recomiendo que pruebe, que haga cursos y que asista a degustaciones. Si la intención es ser sommelier profesional, sin duda se debe hacer la carrera técnica de sommelier donde se aprende de procesos, historia y características de todo tipo de bebidas del mundo. Todo aquello que se bebe y está en una carta



Sommelier: Marisol de la Fuente

es parte del aprendizaje: aguas, tés, cafés, destilados, coctelería, vinos”.

## ¿Cuáles son los mitos más difundidos sobre el vino que creés necesario aclarar?

“Son muchísimos, pero voy por los que escucho más habitualmente. El primero que me viene a la mente es ‘todos los vinos mejoran con los años’. Esto es falso, los vinos jóvenes no van a evolucionar, sino que, por el contrario, se van a arruinar. Hay vinos específicos para guardar y el tiempo de guarda es limitado.”

Otro muy difundido es ‘si la botella es pesada, el vino es mejor’. La botella es tan solo un envase y su peso tiene que ver con el grosor del vidrio. ¿Es posible que un vino de mayor calidad tenga una botella gruesa? Sí, es posible. Esto asegura que todos los vinos que tienen botellas son de alta gama, no necesariamente.”

Por último, ‘el vino se toma a temperatura ambiente’. También es una creencia falsa, porque los vinos se toman frescos y cada estilo tiene su temperatura recomendada. Además, ¿el ambiente de quién o de dónde? ¿De alguien en Salta, de la provincia de Neuquén?”.

**“Cada región vitivinícola tiene sus características propias y eso hace que el paladar de esos consumidores se acostumbre a sus sabores y estilos. Por esto es difícil hablar de vinos mejores o peores, porque esta evaluación está conectada a apreciaciones personales”**

# Consumo, consumismo y marcas

**¿Qué tenemos en cuenta los argentinos al momento de comprar? ¿Elegimos un producto por la marca o por el precio? La situación económica, ¿influye en las decisiones de los compradores? ¿Somos consumidores exigentes e impacientes? En esta nota hablamos de la diferencia entre consumo y consumismo, tendencias y marcas desde la mirada de una profesional.**

Ximena Díaz Alarcón es cofundadora y Directora General de contenidos para Youniversal, especializada en Brand Marketing, Investigación de Mercado, Innovación y Planning estratégico. Al ser consultada sobre el consumo de los argentinos, explica que *“al momento de comprar, las personas tienen en cuenta muchas cosas. En nuestro país, particularmente, la ecuación precio-calidad incide, sobre todo si son marcas que el consumidor no conoce tanto. Por el contrario, aquellas que sí conoce y en las que confía, muchas veces trata de comprarlas pese a que le cueste un poco más”*.

En tal sentido, agrega: *“Hoy el consumidor busca precio, elige supermercados mayoristas, espacia la frecuencia de compra pero no deja de consumir esas marcas que realmente quiere. Aunque esto es muy variable de acuerdo a la categoría ya que no es lo mismo un producto del que se espera funcionalidad, como por ejemplo un detergente, de aquel que se espera placer como un chocolate. A la gente le cuesta resignar pero está muy atenta al precio”*.

Cuando hablamos de hábitos de compra y/o consumo, el aumento generalizado y sostenido de los precios de bienes y servicios también juega un rol fundamental. *“La inflación por supuesto que afecta siempre las ecuaciones que hacen los consumidores. Los argentinos ya*



*estamos muy acostumbrados a buscar precios, elegir el mejor día para consumir un producto, es propio de nuestro ADN. Así como también comprar en cuotas, sobre todo cuando se trata de tecnología, viajes, ropa, moda ya que de esta manera sentimos que le ganamos a la inflación. En cuanto a los productos alimenticios, al común de las personas no les gusta abonar en cuotas porque se consumen antes de terminar de pagar”*.

## Consumo, ¿en qué se diferencia del consumismo?

*“El consumismo es un exceso, una deformación del consumo. Es la no satisfacción y la permanente compra por la compra en sí misma”*, así lo define la profesional.

Respecto a sus principales consecuencias, *“algunas son de bolsillo y*

*otras, psicológicas, es una especie de aficción que no es positiva”*.

## El rol social de las marcas

*“Además de dar trabajo como cualquier empresa, las marcas cumplen muchos roles. En la actualidad 8 de cada 10 consumidores en Argentina esperan que sean actores sociales, es decir, que cooperen con la comunidad y, por supuesto, con el medio ambiente”*, aclara.

Siguiendo este punto, Ximena Díaz Alarcón nos explica: *“Siempre es la marca la que debe estar buscando y entendiendo lo que quiere el consumidor y no al revés. Se adaptan a los compradores, quienes van a ritmo con lo que las marcas proponen si es que eso les convence”*.

*La fidelidad del consumidor a la marca, depende de la categoría. En general*

*los consumidores no son fieles y priorizan el precio”*, agrega.

## ¿Comparamos por necesidad o por deseo?

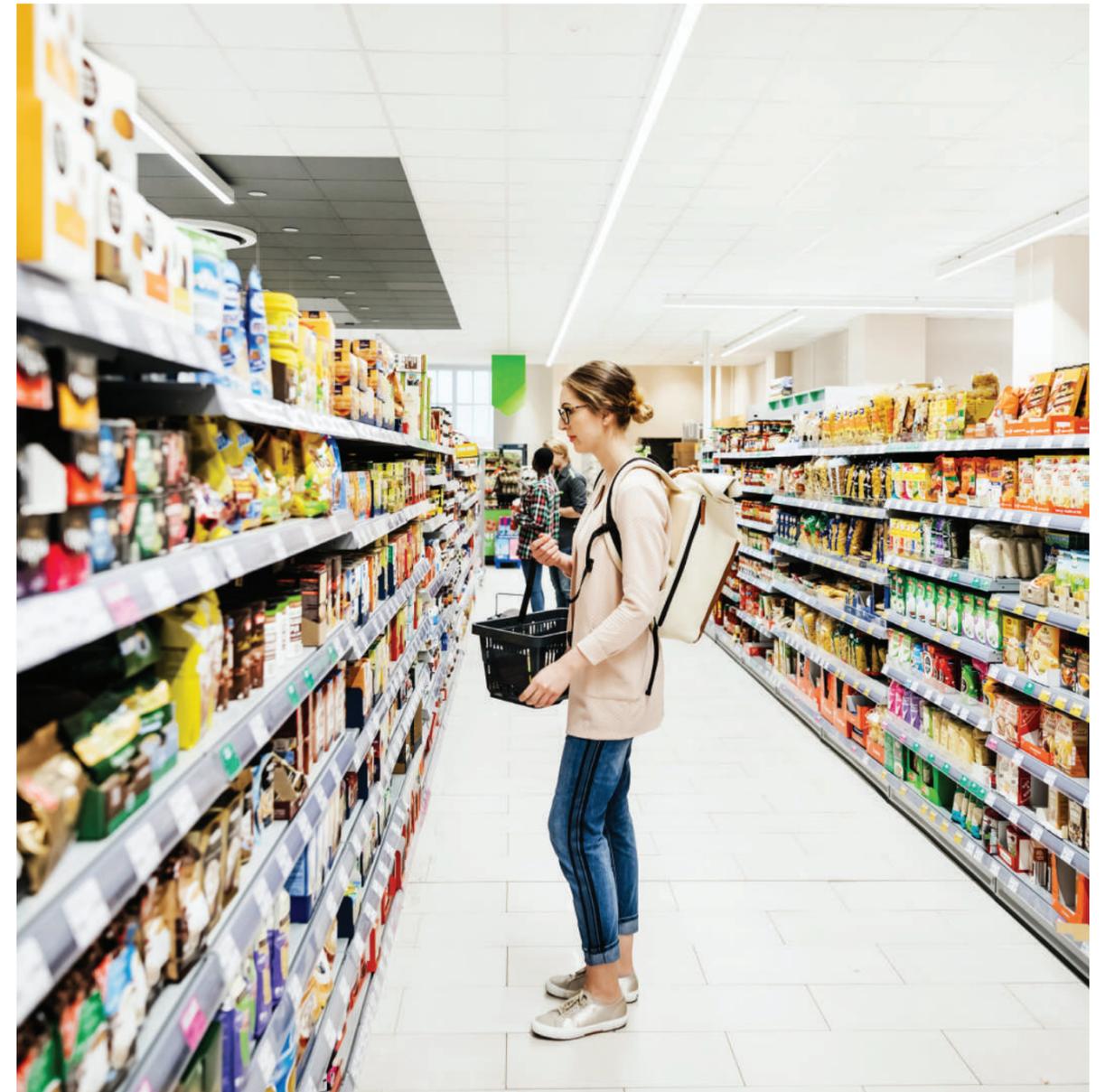
Existen diversos factores que intervienen en la construcción del deseo del consumidor. En relación a ello, la especialista aclaró que *“siempre hay compras por deseo y compras por necesidad, invariablemente hay una mezcla de las dos cosas, no es tan excluyente”*.

*Hay algunas categorías que son más funcionales y que en general satisfacen más una necesidad y otras que*

*son más proyectivas y/o expresivas como por ejemplo la moda, la cosmética, el cuidado personal, aspectos que se relacionan más con un deseo y no una necesidad”*.

Y cuando hablamos del deseo, aparece un interrogante interesante de abordar: ¿Las personas eligen darse gustos o prefieren ahorrar el dinero? Sobre ello, Díaz Alarcón aclara que en Argentina, por lo general, se ahorra consumiendo. *“La gente no tiene capacidad de ahorro, entonces decide consumir lo que puede como forma de compensación frente a la pérdida del poder adquisitivo”*.

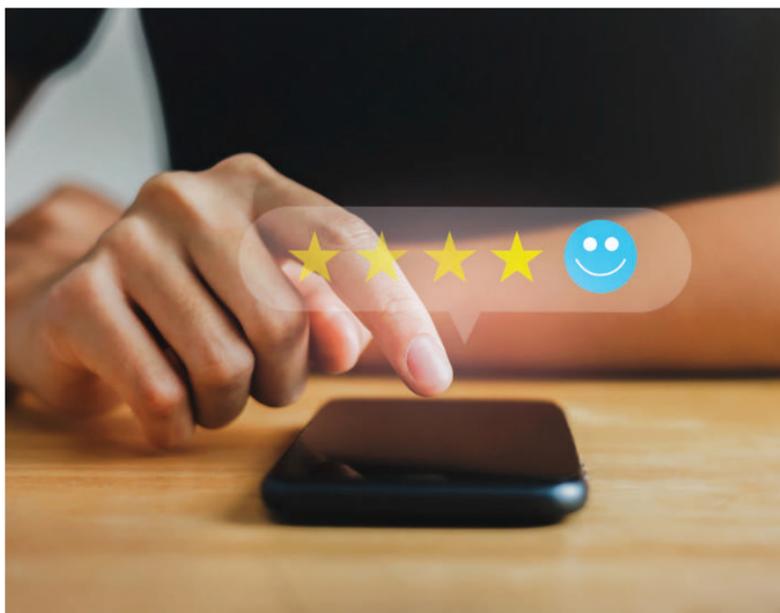
**“Además de dar trabajo como cualquier empresa, las marcas cumplen muchos roles. En la actualidad 8 de cada 10 consumidores en Argentina esperan que sean actores sociales, es decir, que cooperen con la comunidad y, por supuesto, con el medio ambiente”**



# Del 1 al 5, ¿qué tanto confiás en las reseñas de Google?

A la hora de ganarse la confianza del consumidor, las opiniones de otros usuarios en Google parecen ser grandes aliadas.

Influencers, redes sociales, opiniones en Internet, carteles ruterros, avisos en revistas, diarios, radio, televisión. Todo es fuente de publicidad paga directa o indirectamente, pero ¿hay una más efectiva que la otra? A la hora de elegir un producto o servicio, las reseñas de Google están ganando terreno y suelen ser consultadas a menudo por miles de internautas.



Un estudio reciente llevado a cabo durante varios años a más de 20 mil personas por IPSOS (Institut Publique de Sondage d'Opinion Secteur), una multinacional de investigación de mercados y consultoría con sede en París, demostró que el 52% de las personas confía en las reseñas de otros consumidores; el 40% confía en las marcas, 29% en post de amigos y conocidos en las redes sociales; también 29% confían en la publicidad televisiva; 27% en resultados de búsqueda generados por Inteligencia Artificial y el 19% cree en la publicidad que proviene de influencers.

Esta vidriera digital es aprovechada por aquellos negocios que buscan lograr la mejor atención para ganar opiniones positivas y promocionarse de forma orgánica. El algoritmo de Google considera que los locales con muy buenas calificaciones son relevantes y los posiciona primero en el desplegable de búsqueda,

por ejemplo, si una persona viaja a un lugar desconocido y necesita encontrar bares para visitar.

Sin embargo, muchos locales incitan a que los consumidores los califiquen positivamente a cambio de un producto gratuito o, muchas veces, son familiares o amistades de los dueños. Por eso, hay 3 aspectos claves a tener en cuenta para saber si las reseñas son genuinas o no: primero, los elogios excesivos y de 5 estrellas, sin detalles específicos, pueden ser infundados. Segundo, si el comentario nombra a la marca más veces de las necesarias, es otro motivo para desconfiar. Por último, es recomendable mirar el perfil de

**El algoritmo de búsqueda de Google posiciona primero a aquellos locales con muy buenas calificaciones**

aquellos usuarios que alaben a la marca para verificar si realmente es una persona activa que ya ha calificado a otros negocios. Lo cierto es que las reseñas en Google resultan ser una completa y accesible fuente de información al momento de tomar una decisión de compra.

# Familia Zapp: una vida de viaje

Se conocieron de pequeños, y llevan una vida juntos, de viaje. Entre miles de kilómetros compartidos también formaron una gran familia. Nos cuentan su historia, de inspiración y sueños cumplidos. ¿Cualquiera puede viajar por el mundo, durante mucho tiempo? Ellos dicen que sí.



los desafíos, nos embarcamos en esa oportunidad”.

**¿Siempre hubo una ruta de viaje, o preferían la sorpresa?**

“Sinceramente somos pésimos organizándonos. Al principio iban a ser 6 meses de viaje y volvimos a los 22 años a casa. Creo que si planeás a conciencia este tipo de viajes, es probable que no lo hagas porque cuanto más averiguás y estudiás, te encontrás con miles de inconvenientes que pueden suceder”.

Candelaria y Herman Zapp se conocen desde pequeños. Y ya desde entonces se imaginaban viajando por el mundo. Lo que no soñaron era cómo iban a cumplir ese deseo, e incluso mucho más. Lo hicieron durante 22 años, conocieron 5 continentes, 102 países y recorrieron más de 360.000 kilómetros.

“Desde siempre hablamos de viajes, lugares, miramos documentales y leímos libros de viajeros. Siempre nos imaginábamos viajando, pero nunca nos imaginábamos tanto tiempo”, relata Herman.

**¿Recordás el primer destino que eligieron y por qué?**

“El primer destino que elegimos fue Alaska, porque habíamos estado en Ushuaia y había un cartel que decía la cantidad de kilómetros de distancia hasta Alaska. Y pensamos, estamos en esta punta, ¿podríamos ir hacia la otra?

Además parecía una meta realmente difícil y como siempre nos gustaron

Candelaria y Herman reconocen que para ellos la ignorancia les ha jugado a su favor para no asustarse. Incluso cuentan cuando quisieron llegar a Canadá y no tenían la visa que necesitaban para el ingreso. “Nos rechazaron la visa cuando estábamos en México, y después de eso, muchos canadienses se enteraron de nuestra historia y nos mandaron más de 300 cartas de invitación para poder ingresar al país. Fue excelente porque además de conseguir la visa nos invitaron a sus hogares. Teníamos 300 casas para ir”.

La familia, que durante el transcurso de los años y el viaje en sí fue creciendo, viajó durante 22 años, y en un promedio de 3 o 4 años volvían a Argentina algunos meses para visitar a sus seres queridos. “Eran como unas vacaciones dentro de este viaje. Estar en familia hacía bien”, explican.

**¿Cuando planearon las primeras salidas se imaginaron algo de lo sucedido?**

“No, ¡realmente fue mil veces mejor! El primer día hicimos 55 kilómetros y el auto se rompió. No sabíamos cómo iba a ser, ni cuánto íbamos a gastar. Tantas cosas que no sabíamos y tantas cosas que al final fueron mucho mejor.

La gente fue lo mejor del viaje. Al salir justamente era lo que más te asustaba, o sobre lo que nos alertaban en tener cuidado. Y estuvimos en más de 3500 casas de familia hospedados. Cuando nos preguntan, respondemos que eso fue lo más lindo definitivamente, porque los lugares son lindísimos, las vistas, las playas, pero las memorias son con esas familias compartiendo sus vidas y la nuestra”.

**Al primer destino salieron 2 pero luego de 22 años, volvieron varios más. ¿Cómo cambió la experiencia de viajar en familia?**

“Tuve la suerte de viajar solo como mochilero, la suerte de viajar con Candy y después con la familia que formamos, y la verdad que con familia es lo mejor. Los momentos de descubrir cosas juntos, de conocer y crecer juntos... ¡es mejor!”, comenta Herman.



En el camino de esta familia, se sumaron 4 hijos: Pampa (2002), Tehue (2005), Paloma (2007) y Wallaby (2009). *“De alguna manera también fue mágico porque le regalamos el mundo a los niños, de nuestras manos los llevamos a ver que hay un mundo maravilloso y muy receptivo. No ese que nos muestran, que es oscuro y peligroso. Literalmente el mundo es nuestra casa.”*

*A la gente le encanta ver familias y nos miraban con buenos ojos, enseguida se abrían muchas más puertas. Realmente nos sentíamos muy ricos y lo más lindo del viaje también fue la cantidad de tiempo compartido en familia.”*

**“Lo más lindo de nuestro viaje fue la gente que conocimos y el tiempo compartido en familia”**

### ¿En qué reconocen que esta manera de transitar la vida los cambió?

*“Salimos siendo unos, y volvimos siendo otros. Dos personas totalmente diferentes. Un mundo que se nos abrió, y nos enriqueció el alma. Hubo algún que otro sacrificio pero valió la pena.”*

*Nos dimos cuenta que dentro de los sueños no hay problemas, sino desafíos. En el nuestro nacieron 4 hijos, tuvimos que cruzar mares, visas rechazadas, también tuvimos que aprender muchísimos idiomas, aprender a cocinar con lo que había. Lo que te imagines”.*

La familia Zapp fue noticia durante el 2022, porque volvieron a Argentina, para quedarse. Uno de los motivos fue la salud de Candelaria, que debía tratarse su escoliosis. Pero los

planes de viajes están en la mira... pronto saldrán en velero.

Y es que la vida los ha hecho viajeros para siempre. Se les nota a Candelaria y Herman en el tono de su voz la emoción para contar su historia, cuando recuerdan los caminos, los lugares, la gente. Y todo ello lo han podido plasmar en palabras, en sus libros: *“Atrapa tu Sueño”, “Atrapa tu Sueño con Ganas”, “Atrapa tu Sueño de una vez”* y *“Atrapa tu Sueño sin Excusas”*.

*“Son 4 maravillosos libros, en los que no se trata de mirar lo que nosotros hicimos, sino lo que cada uno puede hacer con su propio sueño. Quizás sin posibilidades, cualidades o sin lo necesario, pero con ganas. Son inspiración, no solo para viajar, sino para cualquier deseo que esté por allí. Para animarse a hacer lo que uno siente porque si uno hace lo que siente le está dando sentido a la vida”.*

## TENDENCIA

# Cómo influye el espacio en la salud

**¿No lográs concentrarte o encontrar tu eje cuando tenés que realizar una tarea en tu hogar? ¿Sentís que tu casa no está como querés? ¿Te perturba el desorden en el que vivís? Si las respuestas son afirmativas, te invitamos a leer esta interesante nota sobre cómo el espacio impacta en tu bienestar. ¡Es hora de buscar tu confort emocional!**

La experiencia espacial influye directamente en el bienestar de las personas. ¿Qué significa esto? Si el espacio que habitamos es saludable y agradable, nos hará sentir mejor física y emocionalmente. Por ello, es muy importante priorizar el orden, la organización y la limpieza, aspectos clave para reducir la distracción, el estrés, el mal humor y la ansiedad.

En Vida & Salud te contamos algunos consejos que debés tener en cuenta para diseñar un entorno más saludable:

- Priorizá la ventilación y la iluminación naturales. La luz solar mejora el estado de ánimo.
- Diseñá zonas dentro de la casa para diferentes actividades: rincón de lectura y meditación, donde tomar sol y ver una película, lugar de la música, entre otras.
- Incorporá elementos a cada espacio: se trata de darle nuestra impronta personal a través de plantas, luces, aromas, organizadores, colores en las paredes, cuadros y todo aquello que complementa cada lugar.
- Mantené ordenados y limpios los espacios.
- Asigná áreas exclusivas para el trabajo, que sean cómodas y alejadas de las distracciones. Según los especialistas, trabajar en cualquier lugar del hogar, genera desgaste mental.



### ¿Cómo fomentar el orden personal?

Para que el hogar sea cómodo, nos brinde descanso y tranquilidad, es necesario mantener el orden. Seguí estos hábitos para lograrlo:

- Encontrá el método de organización que te resulte más ágil y práctico. Con el tiempo, lo harás de forma sistematizada y con menos esfuerzo.
- Ordená durante 20 minutos, todos los días, así podrás generar un hábito.
- Desechá aquello que ya no necesites.
- No vale procrastinar. Si resolvés tus tareas pendientes, podrás continuar con el resto de las actividades.
- No destines rincones para el caos y la acumulación.

■ No apiles objetos y/o prendas de vestir. Un plan mejor es guardarlos.

El equilibrio espacial nos permite sentirnos bien, relajados, en paz, y el orden es un factor crucial para lograrlo. Si la casa está en orden, nuestra mente también lo está.

**Si el espacio que habitamos es saludable y agradable, nos hará sentir mejor física y emocionalmente**



Si sos asociado de SanCor Salud,

**SOS PARTE DE UN CLUB  
LLENO DE BENEFICIOS**

**MODA**



**GASTRONOMÍA**



**BEAUTY**



Descubrí más categorías con **descuentos y promociones** para disfrutar en tu ciudad y en todo el país.



Encontrá más beneficios  
[clubsancorsalud.com.ar](http://clubsancorsalud.com.ar)

**club**

Grupo SanCorSalud

SANCOR SALUD HOY

# “Stop: Autoexaminarse”, un recordatorio importante

En el mes de concientización sobre el Cáncer de Mama, desde Fundación SanCor Salud impulsamos una nueva campaña que invita a las personas a detenerse y destinar un momento para el autocuidado.

Año tras año, en Fundación SanCor Salud renovamos nuestro compromiso con la concientización sobre el Cáncer de Mama. Este año, nuestra campaña nacional se enmarca bajo el lema “Stop: Autoexaminarse”.

Se trata de un mensaje claro y contundente que interpela a las personas de manera directa y las invita a hacer un alto todos los meses para realizar la autoexploración mamaria, uno de los controles fundamentales para la detección temprana del Cáncer de Mama.

## Frenar para ganar tiempo

En épocas en las que la rutina y el agitado devenir diario nos pueden llevar a pensar que detenerse es tiempo perdido, desde Fundación SanCor Salud proponemos hacer un stop para ocuparnos de aquello que en verdad importa: la salud. En este caso, hacer una pausa nos regala un momento necesario para realizarnos el autoexamen y chequear mensualmente las mamas.

Buscamos promover hábitos saludables y que el autocontrol se convierta en parte de la rutina a lo largo de todo el año, siendo el mes de octubre un recordatorio especial para concientizar sobre la importancia de realizarse el autoexamen y también los estudios complementarios.



En este punto es muy importante tener en cuenta que la palpación de las mamas no reemplaza a otros controles como la ecografía y la mamografía, sino que junto con estos estudios, aumenta las probabilidades de detectar la enfermedad de manera temprana.

## Cuándo realizar el autoexamen

Las mamas y los pezones deben chequearse todos los meses, preferentemente de 7 a 10 días después de menstruar. Para las mujeres que ya no menstrúan, se recomienda establecer un día fijo en el mes.

Esta práctica permite detectar cambios o problemas en el tejido mamario y, en caso de advertir alguna anomalía, se debe consultar al médico/a de confianza.

## ¡Sumate vos también!

Para conocer más sobre nuestra campaña, te invitamos a escanear este código y hacer un stop por tu salud.



# Una década de sustentabilidad

SanCor Salud presenta su Reporte de Sustentabilidad 2022-2023.

En el marco de los 50 años de trayectoria de nuestro Grupo de Medicina Privada, celebramos también una década de gestión sustentable. 10 años desde que nos posicionamos como una empresa transparente y socialmente responsable, comprometida y consciente del impacto que generamos en la comunidad y en nuestro planeta.

Desde 2012 iniciamos formalmente la gestión de sustentabilidad de SanCor Salud que se materializó en la publicación del primer Reporte de Responsabilidad Social Empresaria, un documento que publicamos ininterrumpidamente año tras año y que transparenta nuestro desempeño económico, social y ambiental.

Siguiendo lineamientos nacionales e internacionales, nuestros reportes de sustentabilidad reflejan la transparencia de nuestro negocio y las operaciones diarias que llevamos adelante. A lo largo de los 10 años de gestión sustentable, demostramos el compromiso ético y la responsabilidad social de nuestra compañía mediante el desarrollo de acciones de valor e impacto positivo, cada una de ellas ideadas para lograr una sociedad más sana, más justa e igualitaria.

En este camino de acción, nos alineamos a los 10 Principios del Pacto Global de Naciones Unidas y a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que identificamos como prioritarios para aportar a la Agenda 2030.

De forma interna, destacamos la creación de la Política de Derechos Humanos, el Código de Conducta y el Manual de Convivencia; imple-

mentamos el Plan Anual de Capacitación y la modalidad híbrida de trabajo, así como también proyectos de conciliación laboral-familiar.

Como impulsores de la equidad, nos adherimos a los Principios de Empoderamiento de las Mujeres (WEPs), una iniciativa de ONU Mujeres y el Pacto Global que promueve la igualdad de género en todas las áreas de gestión.

## Educación para un mundo mejor

Concebimos a la educación como la herramienta que posibilita generar condiciones reales de igualdad social, un factor clave para mitigar inequidades, garantizar los derechos y promover el desarrollo personal y profesional de las personas. Por esta razón, desde nuestra Fundación SanCor Salud, en 2016 iniciamos

### Red de alianzas

A fin de contribuir con el bienestar de las comunidades de injerencia y concretar nuestras iniciativas, forjamos una red de alianzas que fuimos ampliando y fortaleciendo con el paso del tiempo.

- Junior Achievement.
- Asociación Civil de Padrinos de Alumnos y Escuelas Rurales (APAER).
- UNICEF Argentina.
- Municipalidad de Sunchales (Santa Fe).
- Adhesión al Pacto Global de Naciones Unidas.
- Instituto Argentino de Responsabilidad Social Empresaria (IARSE).
- IAE Business School - Universidad Austral.
- Consejo Publicitario Argentino.
- Fundación Garrahan.
- ONU Women - Principios para el Empoderamiento de las Mujeres.
- Fundación Huésped.
- Privilegiados.
- ELA.
- Asociación Civil Intercambios.
- Asociación Civil Anti Bullying Argentina.
- Hablemos de Bullying.
- Asociación Civil Preservate.



Una de las escuelas apadrinadas.

nuestro Programa de Padrinazgo, en alianza con APAER, una organización que nos permitió acercarnos a las escuelas rurales y acompañar a niñas, niños y jóvenes del país en su trayecto escolar.

Para dar curso al Programa asumimos el rol de padrinos de la Escuela N° 74 José Justo de Urquiza, ubicada en Estación Sosa (Entre Ríos). En 2019, sumamos a la Escuela N° 333 Maestro Argentino de Presidencia Roque Sáenz Peña, Chaco. Al año siguiente, nos convertimos en padrinos de la Escuela N° 1050 Bartolomé Mitre situada en Paraje KM 29 (Santa Fe) y la Escuela N° 633 Héctor Albano Barrios de Esquina (Corrientes).

En 2022, adherimos al Programa a 3 nuevas instituciones, 2 de las cuales pertenecen a pueblos originarios: Escuela Provincial N° 956 de Misiones y la Escuela Secundaria Rural N° 3 de Jujuy. Respecto a la tercera, Escuela N° 1377 Prilidiano Pueyrredón de Colonia Jauregui (Mendoza), allí asiste uno de los jóvenes a quienes le otorgamos una beca mensual para acompañarlo en su trayecto escolar.

Nuestro Programa logró masividad dentro de la compañía. Con un total de 7 escuelas apadrinadas y 653 alumnos/as en 2022, dimos origen al proyecto "Equipos Solidarios". Logramos conformar equipos de trabajo diversos, enlazando áreas de diferentes gerencias, uniendo a todo el país por una misma causa:

aportar a una educación inclusiva y de calidad.

Hoy toda la comunidad corporativa de SanCor Salud se encuentra unida para contribuir a la misión de hacer del trayecto escolar un camino digno e inclusivo que abra puertas futuras a los más pequeños.

### Ciclo de Charlas de Fundación

Desde nuestra Fundación sostenemos desde hace 3 años el Ciclo de Charlas a fin de acercar herramientas que contribuyan al bienestar, reflexionar e intercambiar miradas sobre diversas temáticas que abarcan la educación emocional, crianza, uso de pantallas en niños, acoso escolar, violencia sexoafectiva, entre otras.

Los encuentros son virtuales, gratuitos, con previa inscripción y entrega de certificado de asistencia. Además, son dictados por disertantes reconocidos que integran organizaciones nacionales e internacionales, referentes en sus áreas.

### Juntos, por un planeta saludable

Desde nuestro Grupo estamos comprometidos con el cuidado del medioambiente por lo que potenciamos día tras día nuestra política de gestión ambiental. En tal sentido, conformamos alianzas estratégicas con Fundación Garrahan y la Municipalidad de Sunchales (Santa Fe); desa-

rollamos medidas para reducir el uso del agua y el consumo energético; fomentamos la reutilización y el reciclaje mediante diversas campañas internas; digitalizamos al 100% los procesos contribuyendo así a mitigar el calentamiento global.

En el último año, nos adherimos a la contribución del ODS N° 13 "Acción por el clima" que tiene como objetivo adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. A raíz de esto, nos propusimos sumarnos al cuidado de espacios públicos a través de plantaciones en 2.300.000 m2 en más de 40 espacios verdes de todo el país.

En coincidencia con el cierre del Reporte 2022-2023 nos encontramos desarrollando un proyecto particular, novedoso, bajo el lema "Salvemos el planeta juntos", el cual incluyó actividades abiertas a la comunidad y también la interacción con nuestros asociados/as a fin de concientizar sobre la importancia de cuidar el ambiente que nos rodea.

**Con el proyecto "Equipos Solidarios" logramos enlazar áreas de diferentes gerencias, uniendo a todo el país por una misma causa: aportar a una educación inclusiva y de calidad**

# 50 años a la vanguardia del bienestar

La esencia del Grupo SanCor Salud se arraiga en el derecho fundamental a la salud, que se honra a través de estrategias de crecimiento proyectadas a lo largo de los años con precisión. Cada paso ha sido guiado por la premisa de comprender los diversos escenarios económicos, políticos, sociales y de innovación tecnológica, permitiendo así construir soluciones que garanticen un acceso inclusivo a la medicina prepaga.

Con 50 años de trayectoria en el rubro, nos consolidamos como una compañía líder en calidad de servicio, una prepaga que hoy se posiciona en el podio de empresas de medicina privada. Y esto se debe, principalmente, a que supimos dar respuestas a los asociados y la comunidad en general, en términos de salud y bienestar. Comprendimos sus requerimientos y

sus necesidades, nos adaptamos para asegurar que todos puedan tener opciones y acceder a un plan de salud.

En este sentido, nuestras estrategias empresariales estuvieron siempre puestas en cuidar a los ciudadanos, brindarles la tranquilidad que necesitan. Para nuestro Grupo la salud es un derecho esencial, por ello

nos resulta clave poder comprender los contextos -ya sea macro, a nivel país, o subjetivos de cada persona- para construir esas opciones que permitan que los argentinos tengan acceso a la salud, en las mejores condiciones posibles. La amplitud de coberturas ha sido la piedra angular de esta evolución.



**Con 50 años de trayectoria, nos consolidamos como una compañía líder en calidad de servicio, que hoy se posiciona en el podio de empresas de medicina privada.**

Hemos crecido a pasos agigantados. El escenario fue de transformación estructural de la compañía alcanzando un volumen de posicionamiento 3 veces superior en los últimos 10 años, pasando de 220.000 asociados a más de 700.000.

Este espíritu de crecimiento es el que guía nuestras acciones empre-

sariales, siempre miramos hacia adelante y buscamos la manera de evolucionar. Tal es así que, atentos a las tendencias y buscando la sostenibilidad del negocio, nos diversificamos para pasar de ser una empresa de medicina privada a convertirnos en un verdadero Grupo de Bienestar.

Nos permitimos innovar. Abarcamos nuevos proyectos de farmacias; centro médico con gran experiencia y proyección hacia el futuro; turismo y la comercialización de seguros de personas y patrimoniales, siempre manteniendo en el centro de la escena la cercanía con quienes nos eligen.

**El secreto: cercanía y flexibilidad**

La clave detrás de esta transformación sin precedentes a lo largo del tiempo,

es la escucha permanente y la flexibilidad. En un entorno caracterizado por los cambios, e incluso el tránsito por una pandemia, un evento inesperado en todo el mundo, el Grupo SanCor Salud abraza la flexibilidad como su aliada más confiable. La habilidad de reevaluar proyecciones en función de la accesibilidad a la salud de los argentinos y la sostenibilidad del servicio han sido el motor impulsor del éxito.

Con una presencia federal arraigada en la confianza que generan nuestros 300 centros de atención en todo el país y una vasta red de prestadores, que dan cuenta que la esencia de la cercanía es real. Nuestra intención es clara: queremos que en cada lugar de Argentina además de contar con un espacio de atención personalizada de SanCor Salud, haya también profesionales médicos que atiendan con nosotros.



Estar cerca es también poder llegar con un servicio acorde a las expectativas de las personas. Esto se traduce en coberturas modernas y completas, en plataformas y aplicación móvil para la autogestión, en una relación equilibrada entre inversión-servicio, en definitiva, en poder leer las necesidades de nuestros asociados y plasmarlo en un servicio de calidad.

### La salud, desde una mirada integral

En estos 50 años, atentos a las tendencias y demandas de la sociedad, evolucionamos también en cuanto al concepto de salud ya que comprendimos la importancia de abordarlo desde todas las perspectivas. En nuestro Grupo empresario entendimos que ya no podemos hablar únicamente de salud como ausencia de enfermedad, sino que hablamos de un completo estado de bienestar, un concepto integral que incluye lo físico, psíquico y emocional.

Por esta razón, apostamos a la promoción de salud abordando las causas subyacentes de las enfermedades

y, en tal sentido, lo hacemos fomentando estilos de vida saludables. Además de que las exigencias de los pacientes cambiaron, la tecnología se volvió una aliada para satisfacer sus necesidades y brindarles la mejor experiencia posible a la hora de realizar una consulta o tratamiento.

### Próximos desafíos

En este marco, desde la empresa reafirmamos el compromiso de medio siglo enfocado en el bienestar de las personas, que comprende una mirada sobre la salud física, psíquica y emocional y también se apoya en la decisión de cuidar el ambiente que nos rodea.

Esta mirada se extiende de forma transversal a todo el Grupo, y es parte de la cultura organizacional. Trabajar con la mirada puesta en mejorar día a día es lo que hacemos, y sostenemos con convicción que ello debe impactar en el negocio, pero también en la sociedad y el ambiente.

Desde hace una década sostenemos y fortalecemos la gestión sustenta-

ble de nuestra compañía. En lo que respecta al eje de medioambiente, en el último tiempo potenciamos aún más nuestras estrategias centradas en impulsar iniciativas de impacto positivo, que buscan no sólo contribuir al cuidado del planeta, sino además fomentar la participación ciudadana y la conciencia ambiental en la sociedad.

Con respecto al contexto, desde SanCor Salud seguiremos apostando al país. Mirando hacia adelante debemos seguir decodificando las realidades socioeconómicas, interpretando las necesidades para continuar junto a cada segmento de la población con productos y servicios prestacionales acordes a los requerimientos.

### La clave detrás de esta transformación sin precedentes a lo largo del tiempo, es la escucha permanente y la flexibilidad.

# SanCor Salud y su acción por el clima

Desde Grupo SanCor Salud llevamos medio siglo cuidando la salud de las y los argentinos. Nuestra prioridad es garantizar su bienestar integral y para lograrlo intensificamos el compromiso de crear y consolidar nuestra gestión sustentable a fin de contribuir a la construcción de una sociedad mejor, más sana, más igualitaria, más justa.



Llevamos una década reportando ininterrumpidamente los impactos de nuestras operaciones y dando visibilidad a nuestro desempeño corporativo. En este camino, supimos adaptar nuestras proyecciones empresariales a las demandas del contexto y por supuesto, de los ciudadanos.

Hoy nos encontramos con una difícil realidad ambiental, donde el cambio climático nos atraviesa a nivel mundial afectando la vida de todos. Somos conscientes de la importancia de involucrarnos. Tal es así que desde hace tiempo sostenemos como estrategia impulsar iniciativas con impacto positivo para la comunidad en general, con eje en el medio ambiente como uno de nuestros pilares. Esta política se potencia en la última iniciativa: la plantación de más de 8.500 árboles de diferentes especies autóctonas en todo el país, generando así un acompañamiento

que impacta en más de 2.300.000 m2 espacios verdes.

Los árboles y herbáceas son plantadas en 40 sitios elegidos a lo largo y ancho del país, que incluye a 30 ciudades de Argentina. Desde SanCor Salud donamos y plantamos estos ejemplares en áreas de alta concentración de personas, aportando al bienestar de las comunidades y el futuro de las nuevas generaciones. De esta manera, buscamos no sólo contribuir a la conservación del ambiente y la biodiversidad, sino también potenciar estos espacios, fomentar la participación ciudadana y la conciencia ambiental en las comunidades locales, y sumar pulmones verdes en las localidades.

El proyecto se alinea con el compromiso que tiene nuestro Grupo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de la

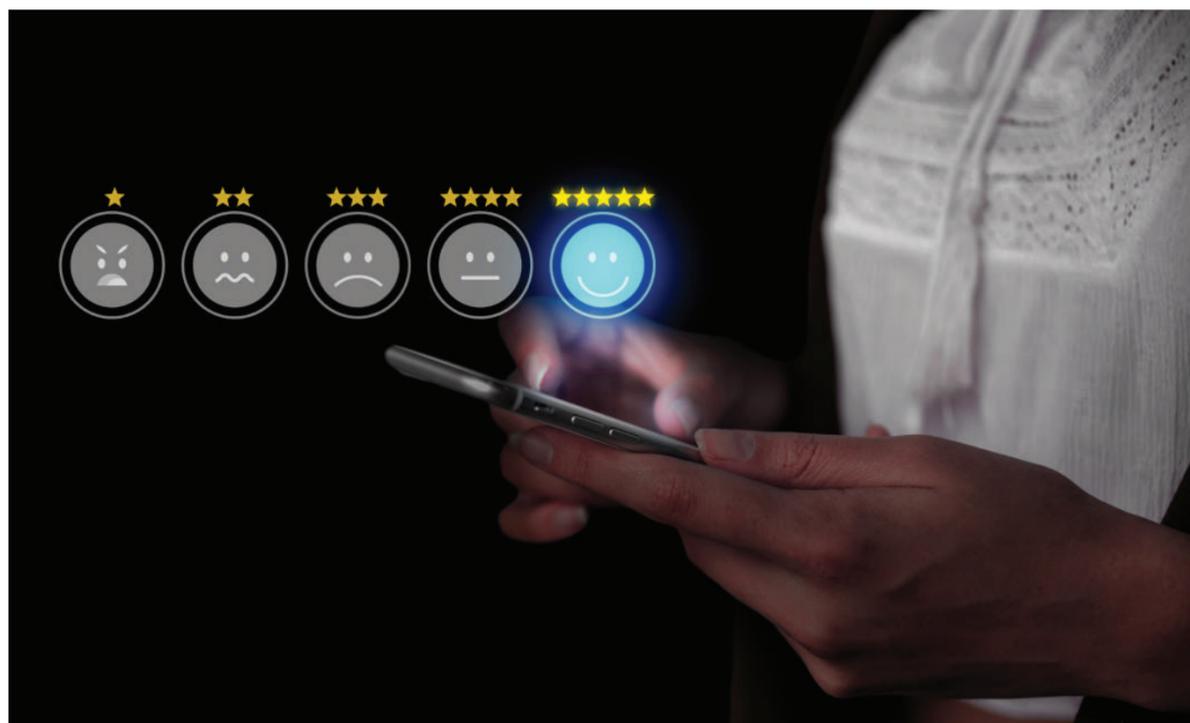
ONU, específicamente, en este caso, con el ODS N.º 13 de "Acción por el clima", que insta a adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.

Es un proceso que implica responsabilidad, entre todos podemos intentar generar un cambio positivo en nuestro ambiente, en nuestra comunidad. No podemos mirar para otro lado. Cada árbol que plantamos, cada espacio verde nuevo que generamos, contribuye a mitigar el calentamiento global.

**Más de 8.500 árboles plantados en 30 localidades, sumándonos a la protección de más de 2.300.000 m2. verdes**

# Prioridades y demandas de los usuarios en salud

Además de realizar un recorrido por las principales necesidades de los asociados, en relación a la medicina prepaga y servicios de salud, ponemos la mirada en toda la evolución por delante, que requiere un enfoque integral y tecnológico.



En los tiempos presentes, la calidad en la atención médica es un requisito que los diferentes servicios debemos llevar a los más altos estándares, pero también es una exigencia creciente entre los usuarios. Esta transformación en la percepción de la atención médica responde a una serie de factores interrelacionados que resaltan la importancia crucial que tiene para las personas recibir cuidados de alta calidad.

El acceso a la información ha empoderado a las personas. La disponibilidad de recursos y aplicaciones

en conjunto con la facilidad con la que se pueden investigar síntomas, tratamientos y opciones de atención han elevado las expectativas. Los asociados no solo buscan tratamientos efectivos, sino también anhelan una atención personalizada que respete preferencias y necesidades individuales.

Esta demanda de calidad en la atención también está estrechamente vinculada a la idea de autonomía y participación del paciente en su propio cuidado. Ya no son receptores pasivos de tratamientos, sino colaboradores informados en

decisiones relacionadas con su propia salud.

En tiempos de interconexión, las experiencias de los usuarios se comparten y difunden a través de diversas redes y plataformas. Se deja de lado la individualidad, para pensar en términos de socializar y recomendar -o no- experiencias.

Estos cambios y la evolución de la tecnología han generado una necesidad de repensar y mejorar la forma en que se brinda atención médica. Desde SanCor Salud, se aborda este desafío con un enfoque

completo, priorizando la empatía y la cercanía como elementos centrales, e incorporando innovaciones para mantener en lo más alto la calidad de atención.

## Elevando los estándares de atención

En el corazón de cualquier sistema de salud responsable se encuentra la seguridad del paciente. Por eso la implementación de medidas proactivas es una prioridad. Desde el uso de listas de verificación para procedimientos médicos hasta la promoción de una cultura de seguridad que fomente la comunicación abierta y la retroalimentación constante; cada paso se toma con la seguridad del paciente como máxima prioridad.

La atención médica no puede ser estática; debe evolucionar junto a la evidencia científica más reciente y a las tendencias. La implementación de estándares basados en investigaciones actualizadas garantiza que cada asociado reciba el nivel de atención esperado.

En este contexto, la gestión eficiente de datos de salud es esencial. Los registros electrónicos y sistemas de información permiten a los profesionales acceder a una revisión completa y actualizada, facilitando la toma de decisiones y mejorando la coordinación del cuidado del paciente.

## Personalización y cercanía, en una era tecnológica

La tecnología no solo ha cambiado la forma en que diagnosticamos y abordamos las enfermedades, sino también la manera en que respondemos a las necesidades de los asociados. La personalización y la empatía son ahora componentes cruciales para una experiencia de atención médica satisfactoria.

Frente a este panorama, en SanCor Salud decidimos dar un paso adelante en pos de adaptarse a los nuevos hábitos de consumo, tendencias y expectativas de los usuarios. Tenemos

un primer y gran objetivo: derribar la creencia popular de que la tecnología redujo la calidad de las interacciones humanas. Entendemos que por el contrario, es clave para potenciar las distintas herramientas disponibles en el mercado a favor de nuestra atención y servicio.

El sector de la medicina prepaga es un ejemplo de cómo la digitalización representa una gran aliada para llegar a un universo cada vez más grande, en un rubro que suele ser urgente. La digitalización nos permite estar y llegar a cada rincón del país a través de las videollamadas y de nuestra web que facilita todo tipo de autogestiones.

Desde SanCor Salud comprendemos que la salud ya no se trata de la misma manera que hace décadas atrás. Desde la atención virtual hasta aplicaciones que simplifican los trámites, implica que la compañía tenga un compromiso en brindar una experiencia integral. La empatía y la personalización no son solo tendencias, sino principios fundamentales

que definen el estándar de atención médica. En este cruce entre avances tecnológicos y cuidado centrado en el paciente, la calidad de la atención médica encuentra su expresión más completa y satisfactoria.

Las exigencias de los pacientes han cambiado, y el compromiso con la salud ya no se trata simplemente de abordar enfermedades, sino de comprender al individuo en su totalidad. Y por ello la cercanía que nos ha caracterizado siempre, hoy evoluciona nuevamente en un concepto amplio. Estamos cerca en todas las formas posibles.

**La demanda de calidad en la atención está vinculada a la idea de autonomía y participación del paciente en su propio cuidado**





**¡TODAS LAS TIENDAS QUE NECESITÁS EN UNA SOLA!**

Elegí y comprá *paquetes turísticos y productos para el bienestar* de tu familia de forma **ágil, sencilla y 100% online.**

**CONECTANDO BIENESTAR**

[tiendasancorsalud.com.ar](https://tiendasancorsalud.com.ar)

Escaneá el QR  
y conocé más



OCIO

CONNIE BALLARINI:

## “Para mí el humor realmente es salud”

La actriz, comediante, podcaster y youtuber atraviesa un presente más que exitoso. Con los pies sobre la tierra, se muestra conectada al 100% con su profesión, consciente de lo importante que es hacer reír y poder divertirse.



shows, sino que también lo adoptó como bandera. “Creo que después de la pandemia nos dimos cuenta, o al menos yo, de que la risa es saludable. De lo necesario que es para nuestra salud reírse”, remarca.

“Sé lo difícil que es porque vengo laburando de esto hace años, de estar volanteando y decir: ‘si no hay más de 10 personas no se hace la función’, o ‘esperá que cae mi mamá con un par de amigos’”, agrega al recordar sus inicios.

Artista multifacética, imprime naturalidad y carisma sea cual sea el proyecto, como en programas radiales de los que participó, o el más reciente podcast “Correo no deseado” (que conduce junto a Malena Guinzburg). Actualmente se luce tanto con su unipersonal de stand up “Connie Ballarini”, como con “Las chicas de la culpa”, el grupo teatral que conformó con las colegas Natalia Carulias, Fernanda Metilli y Malena Guinzburg, y que confirma su éxito en cada presentación.

En esa línea, se muestra muy agradecida con el público. “Entiendo lo complicado que es, más hoy en día con la crisis que vivimos, que la gente cuida su peso. Elegir gastar su dinero en pasar una noche, divertirse y jugar conmigo, es muy impresionante”, sostiene.

Talentosa y muy autoexigente, la actriz nacida en Banfield, provincia de Buenos Aires, admite que también lucha con el famoso síndrome del impostor, la dificultad de reconocer la valía o el logro propio como tal.

### El trabajo, el esfuerzo y el éxito

Si bien exhibe reconocimiento y constantes funciones agotadas, el éxito no es algo que haga marear a Connie Ballarini. Por el contrario, admite que no proyectaba semejante presente y hasta le cuesta creerlo. “Creo que no soy muy consciente, y quiero ser inconsciente porque me da mucho miedo y ansiedad pensarlo”, dice.

**“Puede pasar que en una función se la pase genial aunque sea con una energía un poco más baja. Pero yo siempre espero los mensajes de ‘me fui con dolor de mandíbula’”**

El humor y hacer reír forman parte de su esencia y no solo se nota en los



Connie Ballarini

*“Es algo que he hablado muchas veces en terapia. Siempre aparece el ‘uy, se van a dar cuenta’”, bromea.*

*“A veces creo que me paso de mambo, porque le pongo tanto a cada función, que siento como si fuera un examen. Cada presentación la siento única, porque realmente lo es, y le doy mucha importancia a eso. Pero también tengo que aprender a que mi valor no esté tanto en el afuera, porque todos somos humanos y nos pasan cosas”, se explaya.*

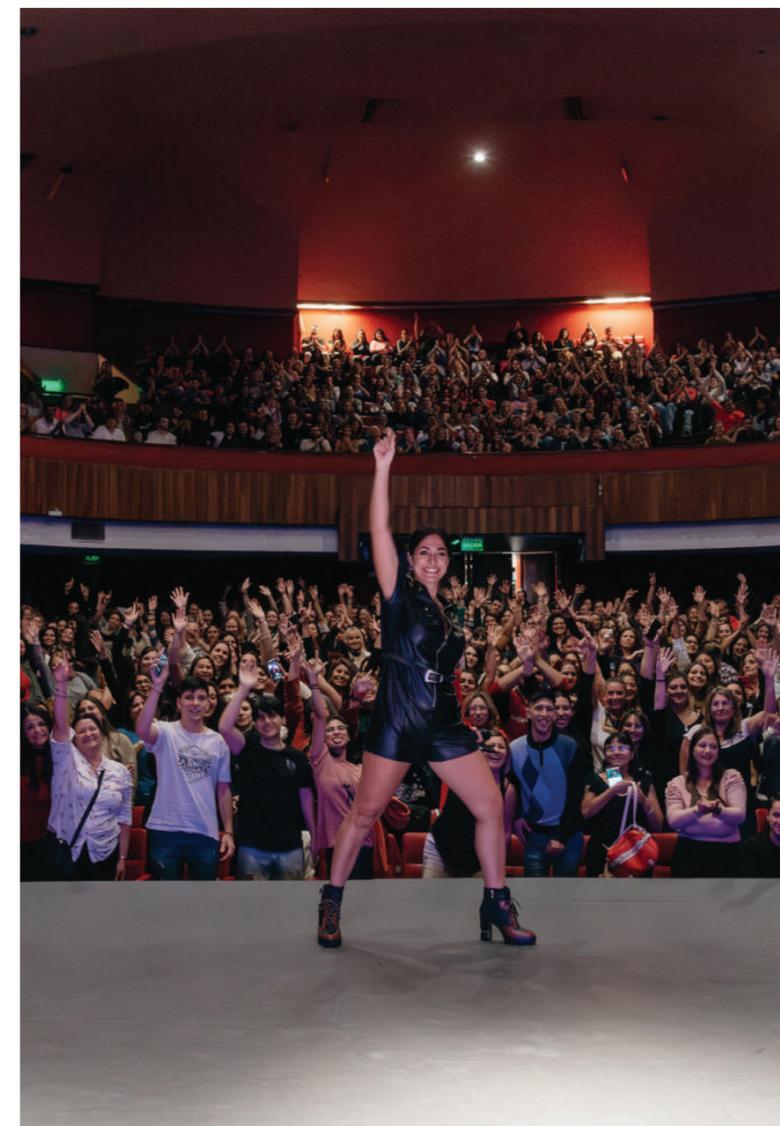
*“Puede pasar que en una función no haya carcajadas zarpadas y sin embargo se la pase genial, aunque sea con una energía un poco más baja. Pero yo siempre espero los mensajes de ‘me fui con dolor de mandíbula’, ese es el mejor elogio”, ejemplifica.*

### **Qué es el humor en la vida de Connie Ballarini**

Hacer reír puede considerarse un arte aparte. Principalmente si se tiene en cuenta la naturalidad que requiere tanto el locutor como el interlocutor para que la fórmula dé resultado. Eso Connie lo entiende a la perfección ya que la risa forma parte de una filosofía de vida que adoptó.

*“Hago humor con las cosas que me están afectando o tocando en ese momento de la vida. Es ser honesta con lo que me pasa”, explica sobre cómo encara las temáticas a la hora de armar una rutina o contenido.*

Esa autenticidad o conexión también se refleja en otros aspectos, según relata. *“Es muy loco porque me cambia la energía completamente. Yo he pensado que no podía subirme al escenario en momentos determinados de mi vida, y sin embargo no fue así”, asegura. “Te doy un ejemplo. Hace poco estaba en el camarín, a menos de una hora de salir a la función y me escribe mi hermano diciéndome que había fallecido mi tío. Y yo le tenía que comunicar a mi mamá que se le había muerto un hermano”, relata.*

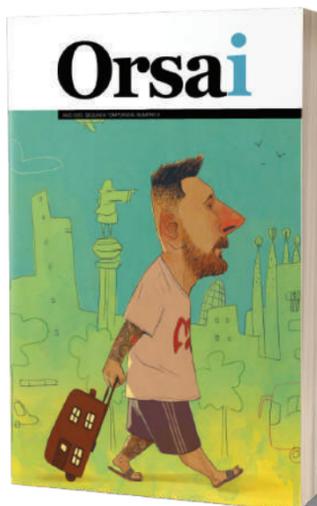


*“No sabía si podría subir, pero hay algo arriba del escenario que es mágico, es como un mundo paralelo. Estás tan conectado con el presente que todo el resto desaparece”, se sincera. “Me agarró culpa también, por pensar en reirme mientras estaba mal, pero justamente creo que el aprendizaje es ese: podés estar pasando un momento horrible pero regalate una hora de carcajadas y te hace muy bien”, reflexiona.*

Es fundamental, según transmite, la conexión que se genera con los espectadores. *“El show se hace entre todos. Si bien se le dice ‘monólogo’, es un diálogo, porque el otro te está contestando con la risa, es un ida y vuelta”, expresa Connie.*

En este sentido, pondera el rol de la comedia en la sociedad. *“Para mí el humor realmente es salud hoy en día. La gente necesita olvidarse un rato de los problemas, y poder sacarle una sonrisa, ya sea con un show o con un video en las redes, para mí es un montón. Por eso siempre digo, yo tengo un trabajo privilegiado”, cierra.*

**“Para mí el humor realmente es salud. La gente necesita olvidarse un rato de los problemas, y poder sacarle una sonrisa, para mí es un montón”**



Gentileza: Editorial Orsai

### LIBRO: “La valija de Messi”: no es (solo) una persona corriendo atrás de una pelota

Es el cuento que hizo llorar a Messi. Así de breve puede ser la reseña de este texto, y no por escueta pierde profundidad o valor. “La valija de Messi” es la única pieza literaria que, hasta la fecha y que haya sido registrado, hizo emocionar hasta las lágrimas al mejor jugador de fútbol de la historia.

El cuento recoge la experiencia como migrante del escritor Hernán Casciari en España, puntualmente en la época en la que un jovencísimo Lionel Messi comenzaba a demostrar sus dotes como futbolista en las divisiones inferiores del Barcelona.

En su relato, el autor rememora que solo había 2 preguntas que se repetían cada semana en los chats de argentinos que vivían en aquel país: cómo hacer dulce de leche hirviendo latas de leche condensada, y a qué hora jugaba el chico rosarino de 15 años que hacía goles en todos los partidos.

Desde esta premisa, Casciari disecciona aquel fragmento de su vida y cómo la presencia de Messi y su crecimiento como deportista funcionaron como “ancla” para los argentinos migrantes en el viejo continente, reforzando su arraigo a nuestra patria y su deseo de no dejar de ser -y sentirse- siempre argentinos.

### SERIE: “El Encargado”: la venganza es un plato que se sirve frío

“Pinta tu aldea y pintarás el mundo”, la frase atribuida a León Tolstói, podría ser una excelente conclusión luego de ver esta serie. Disponible en Star+ y con el protagonista de Guillermo Francella, “El Encargado” narra la vida y obra de Eliseo, el encargado de un importante edificio de departamentos.

Para evitar que lo echen, destruyan su casa y construir en su lugar una pileta y espacio de ocio para todo el consorcio, nuestro protagonista echa mano, con una habilidad profesional y un temple incorruptible, a numerosas artimañas, tácticas de persuasión, y mentiras de todo tipo con el objetivo de convencer al consorcio de que su presencia ahí le mejora la vida o, en el peor de los casos, no es aconsejable deberle favores a Eliseo.

Su contracara en la ficción, y el personaje que motoriza el plan de echarlo, es Matías Zambrano (interpretado por Gabriel “El Puma” Goity), un renombrado miembro de la clase alta porteña que mantiene una rencilla personal y profesional con Eliseo. Ambos encarnan una dura pelea durante la serie y mantiene en vilo hasta el final la pregunta: “¿Quién prevalecerá?”.



Gentileza: Disney - Star+



Créditos: fotógrafo PH : Martín Bonetto

### MÚSICA: “Hotel Miranda!”: un disco de éxitos con colaboraciones imperdibles

El último álbum de la banda de Ale Sergi y Juliana Gattas recorre sus 2 décadas de trayectoria con reversiones de sus principales hits y la participación de artistas top.

Después de 2 años sin material nuevo, el grupo pop Miranda! lanzó en abril “Hotel Miranda!”, un disco que revisita los éxitos cosechados en su carrera.

Por el estudio pasaron referentes actuales de la escena nacional y latina, pero también de todos los tiempos, como Andrés Calamaro, María Becerra, Emmanuel Horvilleur, Catriel, Cristian Castro y Lali Espósito.

“Hotel Miranda!” no es solamente una experiencia musical con un sonido renovado de las canciones que marcaron época, sino que todos sus videoclips están conectados entre sí e invitan a recorrer un universo visual lleno de referencias a la cultura popular y cinematográfica.

# Cuidamos la pasión de quienes dan todo.



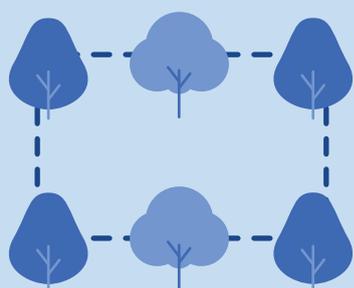
Sponsor oficial de Las Leonas y Los Leones



sancorsalud.com.ar | 0810-555-SALUD (72583)



**En la celebración de nuestros 50 años,  
devolvimos más vida a nuestra comunidad.**



**+** de **2.300.000 m<sup>2</sup>**  
verdes intervenidos



**+** de **8.500** árboles



**+** de **40** espacios  
públicos de toda Argentina

Cuidamos a estas y a las  
futuras generaciones



**SanCorSalud**  
Grupo de Medicina Privada

**50**  
Años