

Política | Economía | Cultura | Música | Deportes | Viajes

El Mirador Digital

Año 11 N° 19 — Diciembre 2015— EDICION DIGITAL EXPERIMENTAL | Taller de periodismo digital EL MIRADOR - BUENOS AIRES—Argentina
Www.periodicoelmirador.com.ar



**Embarazo
adolescente**

**Colesterol
en niños**

**Actividad Física
y salud**

La diabetes

Luciana Aymar

El largo camino de la gloria en el hockey femenino



número

19



EL MIRADOR

Año 11 N° 19

EDICION DIGITAL

Www.periodicoelmirador.com.ar

Diciembre 2015

Edición experimental con fines pedagógicos correspondiente al Taller Multimedia. Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Universidad Argentina de la Empresa—UADE

Las opiniones e ilustraciones corren por cuenta exclusiva de los autores de las notas.

Coordinadores EL MIRADOR

Prof. Lic. Daniel do Campo Spada
Lic. Sandra Venditti
Lic. Magalí Rodríguez
Lic. Romina Casas

Departamento de Comunicación.
Directora: Dra. Silvina Thernes

STAFF:

- Adonio Belli, Leandro Ezequiel
- Almiron, Carola
- Amato, Sebastian Gonzalo
- Bellucci, Julieta
- Bracchitta, Matías
- Campos Arbulú, Dolores
- Cioffi, Daniela
- Correa, Angie Loreley
- Corsini, Luciana
- Cuda, Florencia
- Del Gallo, Bruno Alberto
- Devizzi, Jazmin Lorena
- Doumerc, Nicole
- Egurza, Nicolas Agustin
- Eraso, Juan Ignacio
- Ezeiza, Matias Javier
- Ferrara, Milagros
- Ferreyra, Ignacio Manuel
- Garcia, Florencia Denise
- Gomez, Maria Florencia
- Gonzalez Del Solar, Camila
- Guido, Juan Ignacio
- Gómez, Julieta Belén
- Izzi, Juan Ignacio
- Kocar, Maria Clara
- Lisanti, Matias Ezequiel
- Llanpart, Jorge Andres
- Lopez Michelena, Ailén
- Masala, Martina Sofia
- Meluzio, Camila Rocio
- Murphy, Lucia
- Nazar, Aldana Ailin

- Odrizola, Gonzalo
- Oiza, Carolina
- Ovando, Leila Carolina
- Oñate, María Del Rosario
- Pennini, Ian Matias
- Perez Vidondo, Manuel
- Prado, Pilar
- Rodriguez Caceres, Gabriel Hernan
- Saucedo Cocheret, Maria Victoria
- Scheffer, Dana Mariel
- Sierra, Maria Eugenia
- Szmid, Wendy Daiana
- Tuchscherer, Agostina
- Vecchiarelli, Paulina Elizabeth
- Wallace, Sofia
- Yacob, Agustina Denisse
- Zapata, Guillaume

Edición gratuita en PDF.

Versión HTML en
Www.Periodicoelmirador.com.ar

Buenos Aires.
MERCOSUR

El FIT fue el único partido de izquierda que sobrevivió a las PASO

© Por Matías Bracchitta

Con el 3.27% de los votos, Nicolás Del Caño del FIT se convirtió en el candidato de izquierda más votado desde la vuelta a la democracia en 1983, superando el record histórico obtenido por Néstor Vicente del AllzUn en 1989.

En las elecciones presidenciales realizadas el 25 de octubre, Nicolás Del Caño, candidato del Frente de Izquierda y de los Trabajadores, obtuvo casi 800 mil votos, quedando en el cuarto lugar en los comicios, solo superado por Daniel Scioli, Mauricio Macri y Sergio Massa.

En las PASO, Del Caño, logró superar a Jorge Altamira en la interna del FIT por apenas un 2%. Si bien Del Caño no tenía mucho respaldo en el electorado a nivel nacional, contaba en su fórmula con Myriam Bregman como vicepresidenta. Bregman anteriormente se había presentado a las elecciones a Jefe de Gobierno Porteño, y es considerada una de las principales figuras del partido.

El Frente de Izquierda fue el único partido político, cercano a la izquierda ortodoxa, que sobrevivió a las PASO (elecciones Primarias, Abiertas, Simultáneas y Obligatorias), por el camino quedaron el Frente Popular, el Movimiento al Socialismo, la Nueva Izquierda, el Partido Popular y el Movimiento de Acción Vecinal.

En una época de presidentes personalistas, las propuestas de campaña parecen quedar en un segundo plano, sin embargo, al revisarlas se observó un factor común: Independencia política de los trabajadores, apoyo a la educación

y las libertades sexuales, lucha contra la explotación “capitalista” y más derechos sociales.

No dejó de extrañar y ser un signo negativo el hecho de que sumando los votos obtenidos por los partidos de izquierda durante las PASO, la cifra final superó el 5%, lejos del 3.27% obtenido por Del Caño. Si bien las elecciones no son matemática pura, no deja de llamar la atención que con lo similar de sus propuestas, los votos no se hayan unificado en un candidato.

En su interior, estos partidos están a su vez fraccionados en pequeñas agrupaciones sociales y/o políticas que engloban a trabajadores, estudiantes, feministas, intelectuales y sindicalistas. En su mayoría son organizaciones con base en universidades, centros culturales o fabricas. Sin embargo, en el último tiempo la izquierda perdió su lugar histórico dentro de las universidades.

Con el “Proceso de Reorganización Nacional” se persiguió a intelectuales socialistas, marxistas o simplemente de izquierda por considerarlos un peligro al “orden” establecido por la Junta Militar. Esto afectó considerablemente la fuerza de la izquierda en los ámbitos académicos, y, aunque actualmente han apoyado a los secundarios en la toma de los colegios, siguen sin recuperar su espacio a nivel universitario.

El otro bastión histórico de la izquierda, los sindicatos, también ha sido arrebatado de su

dominio, aunque esto viene de mucho antes. Durante la presidencia de Yrigoyen, los sindicatos estaban en manos de anarquistas, socialistas o sindicalistas (gremialistas sin ninguna línea política, que fueron los precursores del sindicalismo de base), observando la fuerza política que podía brindar los sindicatos, Yrigoyen se encargó de hacerse con ellos, sin importar que tuviera que usar la fuerza para conseguirlo.

Con formas más pacífica, y mucho más organizada, Perón encolumnó a los sindicatos en una Central Obrera (CGT). Esto le permitió ganarse el apoyo de los gremios que eran más afín con el socialismo o el comunismo. En este momento es que la izquierda perdió la representación de los sindicatos a gran escala, volviéndose en representante de las bases obreras.

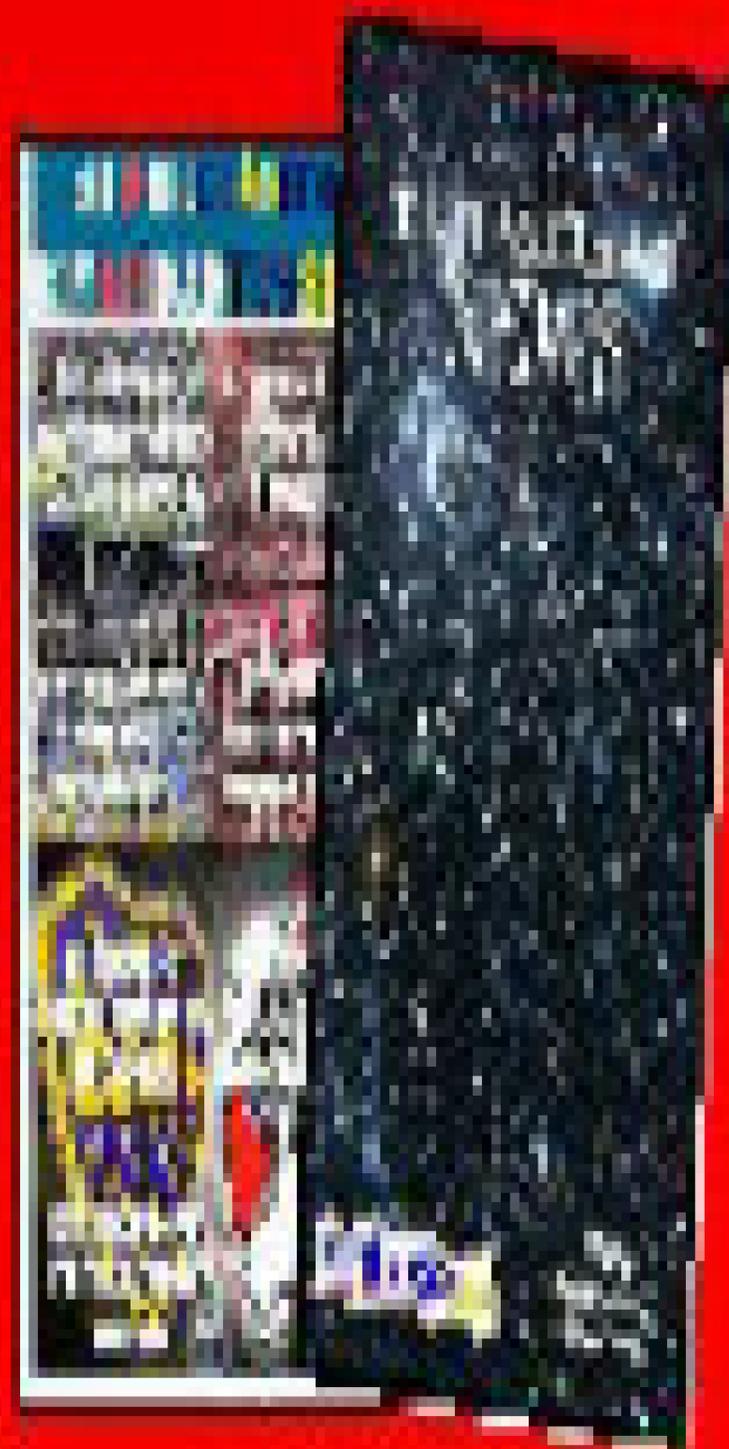
De esta manera, el papel de la izquierda ha quedado cada vez más relegada, con la vuelta a la democracia se insinuaba un crecimiento en la cantidad de votantes, pero con el auge del neoliberalismo, este porcentaje cayó notoriamente. Actualmente la izquierda, representada por el FIT y el PO, esta creciendo no solo a nivel nacional, sino que también en las diferentes provincias.

Una muestra del trabajo realizado por los partidos de izquierda en estas últimas elecciones, fue su cantidad de gente que votó sus diputados, superando incluso el porcentaje a nivel nacional, por ejemplo: En Mendoza obtuvieron casi el 9%, en Jujuy y Neuquén un 6% y un 5% en Santa Cruz. Además de presentar una lista en casi todas las provincias.



Educación, Historia, Deportes

TODOS
LOS
SUPLEMENTOS
GRATIS



PeriodicoElMirador.com.ar

Populismo en Latinoamérica

Los gobiernos populistas comienzan a desarrollarse con más fuerza en América Latina pasada la crisis del '29. Esta época marcada por la caída de la economía mundial, pérdida de empleo y golpes de Estado, entre otras cosas, dio lugar —siempre hablando de América Latina— a un nuevo movimiento político, que se definió como Populismo.

Se caracteriza por la movilización de las masas (generalmente es gente de clase humilde), dirigidos por un líder carismático que se posiciona como el defensor de los derechos del pueblo, en contra de los grandes empresarios y buscando siempre el apoyo de sindicatos, de la

© Por Sebastián Amato

mayoría popular. El éxito de los gobiernos populistas se ve influenciado en el poder de convencimiento que tenga sobre los ciudadanos.

Hay muchos referentes populistas que fueron muy importantes en la vida política de Latinoamérica, por ejemplo Chávez (Venezuela) Dilma (Brasil) y los Kirchner en Argentina. Pero ninguno como Juan Domingo Perón. Él fue el propulsor de un partido de estas características en nuestro país, el peronismo, que fue un modelo de gobierno populista para todo el

continente. Comenzó a forjar su relación con los trabajadores mientras presidía la Secretaría de Trabajo, así llegó a autoproclamarse como el “primer trabajador”.

Este tipo de gobierno recibe muchas críticas por el resto de la sociedad que no ve con buenos ojos las políticas que implementan. A partir de esto es que se reconoce que los populistas necesitan de un rival (ya sea otros partidos políticos, periodistas, empresarios, medios de comunicación opositores, etc). Alegan que lo que quieren va en contra de los intereses del pueblo, y así se divide a la sociedad, por ejemplo, peronistas y anti peronistas.

Petrobras

El gigante petrolero de Brasil, Petróleo Brasileiro S.A. (más conocido como Petrobras), se encuentra envuelto en una de las causas de corrupción y sobornos más grande que Latinoamérica haya visto.

No es que no se conozcan otras causas que involucran a políticos y funcionarios en la región — un ejemplo Argentina, con la causa “Hotesur” —, sino que sorprende la cantidad de pruebas contundentes que se han encontrado probando la participación de dichos individuos en la estafa. Se encuentran investigados 13 senadores, 22 diputados y 2 funcionarios estatales, que se cree estuvieron involucrados en el pago de sobornos a cambio de contratos estatales. Entre ellos, se encuentra el ex tesorero

© Por Rosario Oñate

del Partido de los Trabajadores (PT), Joao Vaccari. (Cabe señalar que es el partido que actualmente se encuentra en el Poder Ejecutivo - 2015)

El dinero desviado de la compañía estatal es rastreado a cuentas privadas en Suiza y paraísos fiscales. Además se sospecha que habrían financiado campañas políticas con él. En línea con estas suposiciones, el juez Sergio Moro (de Curitiba), expresó que “el esquema criminal de fraude en las licitaciones, sobrepagos y sobornos va mucho más allá de Petrobras”. No sólo se han encontrado “rutas” de dinero

de cuentas originarias de Brasil hacia otras regiones del globo, sino que a través de operativos policiales de allanamiento se han recuperado automóviles y dinero en efectivo. La caja fuerte de un empresario vinculado al escándalo, Carlos “Carlinhos” Santiago, contaba con sobres de dinero que sumaban un total de 3.670.000 reales.

La política en Latinoamérica parece estar pasando una etapa compleja, llena de redes de corrupción y sospechas de malversación de fondos. ¿Será posible que la región pueda hacer otro tipo de política? ¿O es que, por su corta historia independiente, no tiene todavía la madurez para desarrollar sus funciones de forma constitucional?



El primer Holocausto

A pesar de ser prácticamente desconocido por muchas personas, el Genocidio Armenio (1915) fue una de las masacres más terribles y despiadadas de la historia contemporánea mundial.

Durante la Primera Guerra Mundial, cuando todavía estaba conformado el Imperio Otomano, se concretó lo que se venía gestando hacía décadas: el exterminio del pueblo armenio.

En los años previos al genocidio se habían dado una serie de masacres

© Por Nicolás Egurza

por parte del Imperio hacia los armenios durante enfrentamientos militares por cuestiones religiosas.

Más de 1 millón de personas perdieron la vida durante el genocidio, incluidos niños, mujeres y ancianos. Sin defensa alguna, el pueblo armenio sucumbió ante las armas y las estrategias asesinas de los turcos.

A lo largo de los años, el

Imperio Otomano y posteriormente la República de Turquía no reconocieron el genocidio, alegando que no se trató de un plan de exterminio masivo, sistemático y premeditado sino que las muertes fueron producto de las luchas interétnicas, las enfermedades y el hambre durante la Primera Guerra Mundial.

Muchas son las hipótesis acerca del origen y la causa de este genocidio pero pocas fueron las reacciones de los territorios aledaños de aquellos tiempos que, ante lo que estaba ocurriendo, decidieron no reaccionar y ocultarlo.



CATARAS DEL IGUAZU

Las cataratas del Iguazú se encuentran sobre el río Iguazú, en el norte de la Argentina, en la provincia de Misiones y en el estado brasileño de Paraná. Recientemente fueron elegidas como una de las “Siete Maravillas del Mundo” y es actualmente el principal centro turístico de todo el país.

El lado más visitado es el lado argentino, en el Parque Nacional Iguazú, que en 1984 fue declarado Patrimonio de la Humanidad, para preservar y dar a conocer estos sitios de importancia cultural o natural excepcional para la herencia común de la humanidad.

Cerca de las cataratas, se encuentra la ciudad argentina de Puerto Iguazú, en la confluencia de los ríos Iguazú y Paraná. Allí se ubica la triple frontera con Paraguay.

El lugar ofrece muchas excentricidades, ya sea por su fauna y por su flora, y también por la organización y el cuidado que tiene. Entre las especies más destacadas, se pueden observar una gran cantidad de “Coatíes”, un animal mamífero carnívoro que se aprovecha de la

se sin miedo a los humanos. A lo largo de todo el parque, hay carteles en donde se les advierte a los turistas que los animales son salvajes y que se los debe respetar como tales.

Más allá del Parque Nacional Iguazú, también cuenta con diferentes recorridos para realizar. Una de ellos es el Centro de Rescate, Rehabilitación y Recreación de fauna silvestre, llamado Guira Oga, en donde buscan rescatar, recuperar y reintroducir ejemplares que llegan ahí, ya sea por estar accidentados, decomisados o haber sido cedidos por particulares arrepentidos. Este centro permite la visita de los turistas en donde les muestran su manera de trabajar y también, de esa manera, obtienen más ingresos.

comida de los turistas para alimentarse. Estos se caracterizan por caminar normalmente por el suelo y subirse a los árboles y bajar velozmente y con gran facilidad. Por otro lado, también están los monos “Caí” que viven en la selva misionera

y suelen acercarse y relacionar-

Por último, Iguazú también ofrece diferentes aventuras en donde, se puede hacer rappel, tirolesa y una caminata por la selva con un guía, que te cuenta acerca de la historia del lugar y sus particularidades. Esta aventura se realiza en distintos sectores de la selva, al comienzo en un vehículo y luego, una caminata de varios kilómetros en donde los turistas tienen contacto directa con la selva.



Un gran dinosaurio: el poder de Pixar para enmendar los errores

© Por Juan Ignacio Guido

El nuevo estreno de Pixar, “Un gran dinosaurio”, se emitirá por 300 cines argentinos y refleja el poder de la compañía para dar vuelta situaciones engorrosas y salir bien parado.



Desde el inicio, al proyecto no le faltaron problemas. Pensado para estrenarse en el 2011 y luego en el 2013, la necesidad de una vuelta de tuerca en el argumento hizo que el estreno se demorase como nunca había ocurrido en la historia de Pixar (si bien con Toy Story 2 se desarrolló una historia similar), y

llegara recién a la pantalla en Noviembre de 2015.

Fueron muchos los cambios durante el proceso de preparación del film. Desde el director, pasando por el guion y hasta en los personajes. Denise Ream, producto de la cinta, detalló en una entrevista con sopitas.com: “Empezábamos de cero, básicamente. Fuimos totalmente de regreso en el guion, cambiar los personajes, el paisaje, la época. Cambio mucho y el tiempo se nos acababa”.

Con todo estos inconvenientes que cargaba su producción, poco se esperaba del proyecto que muchos suponían sería la oveja negra de Pixar. Sin embargo, contra todos los pronósticos, el film resultó ser un propuesta original y de una calidad espectacular en cuanto a aspectos visuales. Así, y como suele pasar, Pixar no defrauda y continúa como líder en animación.

Convocatoria a producciones para el BAFICI 2016

© Por Agustina Tuchscherer

Todos los años el BAFICI es uno de los festivales de cine más destacados del mundo. Cuenta con un gran reconocimiento y siempre tiene un lugar de privilegio en la agenda cinematográfica internacional. Es reconocido por ser un medio de promoción para la producción de películas independientes, que suelen aportar productos más innovadores, arriesgados y comprometidos. El festival reúne a nuevos talentos en un ámbito dinámico. Es el evento más grande y prestigioso para el cine independiente en América Latina.

El 18° Buenos Aires Festival Internacional de Cine se realizará el próximo abril y pueden inscribirse largos y cortos de ficción, documentales y experimentales, nacionales e internacionales. Para las películas extranjeras, la fecha tope es el 18 de diciembre. Para las locales, hay tiempo hasta el 15 de enero. Se pueden inscribir de forma gratuita.

Para concretar el trámite es necesario completar la ficha de inscripción online y enviar un link para la visualización y/o descarga de la película (sitio recomendado vimeo, con clave de ingreso) o una copia DVD que debe enviarse a la Oficina de programación ubicada en Av. Roque Sáenz Peña 832 6° piso.

El festival es un verdadero acontecimiento de la nutrida agenda cultural de la Ciudad. Más de 380 mil personas participaron de la 17° edición del BAFICI. Es una muestra que reúne todo tipo de cine arriesgado y original, y que no figura habitualmente en el circuito comercial.

La experiencia contempla entrar en una sala oscura, sin la menor idea de qué se va a ver, luego charlar por los pasillos con desconocidos para ver qué opinaron de la película... luego discutir sobre ella, criticarla, o defenderla. La actividad vale la pena, y dura tan sólo un poco más de una semana al año.

Les Luthiers vuelven al Gran Rex en enero del 2016

Luego de triunfar con sus éxitos teatrales como "Los premios Mastropiero" (1977), "Todo porque rías"(1999), "Por humor al arte"(1983), "Lutherapia"(2008), Les Luthiers deciden volver a Buenos Aires con su show de Viejos hazmerreíres que se estrenó el 9 de mayo de 2014 en el Teatro Astengo en Rosario, Argentina. En el estreno se presentaron las obras "Aria agraria" y "Ya no te amo Raúl", pero luego se decidió descartarlas para este espectáculo.

Los integrantes del show serán Carlos López Puccio, Jorge Maronna, Marcos Mundstock y Carlos Núñez Cortés con la participación de Horacio Tato Turano y Martín O'Connor. El espectáculo tiene como eje temático el programa de radio llamado "Radio Tertulia" conducido por Ramírez y Murena, que comentan todos los temas tratados. Se verán "Las Majas del Bergantín" (Zarzuela náutica), "Loas al cuarto de baño" (obra sanitaria), "Así hablaba Salí Baba" (Verdades inundables), "Receta Postera" (Vals culinario), "Amor a primera vista" (Bossa libidinosa), "Dilema de amor" (cumbia epistemológica), entre otros.

Es la primera antología en la que se estre-

© Por Milagros Ferrara

de cocina construida por Hugo Domínguez. Este consta de dos partes: por un



na la obra "Receta postera" que incluye un nuevo instrumento informal la batería

lado, un grupo de 11 sartenes que se encargan de la melodía en un tono más agudo y por el otro lado, seis ollas que acompañan con un tono más grave. Es un instrumento de cuerda "pellizcada" similar al de un clavecín que, junto a unas cucharas de madera que accionan las uñas de metal que tocan las cuerdas, se produce un sonido parecido al de un clave.



Les Luthiers presentarán su espectáculo "Viejos hazmerreíres" en el teatro Gran Rex en Corrientes 860 de la Ciudad de Buenos Aires el 15, 16, 21 y 22 de enero del 2016 a las 21hs. Las entradas ya están a la venta en la boletería del teatro y por los sistemas de Ticketek.

Cosquín Rock 2016

© Por Dolores Campos

El tradicional festival cordobés, Cosquín Rock, se realizará en el aeródromo de Santa María de Punilla entre el sábado 6 y el lunes 8 de febrero del 2016. El 3 de diciembre terminó la venta de entradas a \$1200 y en los próximos días se abrirá una nueva tanda con un aumento de \$100. La entrada por día, en tanto, costará \$500.

Los temáticos del Cosquín Rock serán Rocanrol, Reggae (con tres números internacionales) y Heavy Metal. A su vez, el festival contará con "mini festivales" en su interior, cada uno con temática propia. El titular de En Vivo Pro-

ducciones, el empresario José Palazzo, informó que ya hay bandas confirmadas como No Te Va Gustar, La Vela Puerca, Kapanga, Ciro y Los Persas, entre otros. Los grupos cordobeses Eruca Sativa y Los Caligaris también asistirán.

La organización del festival está a cargo del ya mencionado José Palazzo, productor cordobés, quien, aconsejado por Julio Marbiz (en ese momento, encargado del festival de folklore de Cosquín) realizó el primer espectáculo en el 2001 en la plaza Próspero Molina de

Cosquín, un lugar plenamente folklórico. Luego se trasladó a la Comuna San Roque y actualmente se realiza en Santa María de Punilla. Generalmente se lleva a cabo durante las vacaciones de verano y suele coincidir con el fin de semana largo de Carnaval.

Cosquín Rock además de convocar a las mejores bandas de la actualidad del rock nacional, se presenta como una oportunidad para que las bandas del interior del país que no son muy conocidas, se puedan presentar en los distintos escenarios alternativos, ya sea el escenario Pepsi, el Hangar Metal Para todos o el escenario C-Rock auspiciado por el gobierno de Córdoba.

En las últimas ediciones, el festival fue incorporando nuevas atracciones y nuevas opciones que van más allá de lo musical como es el caso de muestras artísticas, stand ups y la novedad de la tirolesa. En esta nueva edición se verá con que otras novedades sorprenderán.

Una amante de la música que enseña gratis en la web

© Por Smith

"Mis padres se dieron cuenta de que tenía una sensibilidad especial con la música cuando, a los dos años, vieron que podía pasarme horas al lado de un parlante

escuchando canciones. A los tres años me llevaron a hacer iniciación musical y a los seis mi tía se compró un piano con el que me ense-

ñó las primeras notas", cuenta Florencia Ansaldo (30), de Florida.

Estudió Artes Musicales con especialización en piano en el IUNA y actualmente se encuentra cursando un Doctorado en Artes en la Universidad de La Plata. También recibió clases de varios maestros. "De entre todos los instrumentos, el piano es una extensión de mí misma. Lo siento parte de mi cuerpo", grafica.

Comenzó a escribir y editar libros educativos para profesores y estudiantes. A fines del año pasado, sintió que ese material tenía que llegar directamente a todo aquel que quisiera aprender música y materializó ese deseo en un sitio web. "La idea es que cualquiera pueda aprender a tocar un instrumento, más allá de la situación socioeconómica que tenga. Una de las mayores pobrezas está en pensar que uno no puede aprender algo por haber nacido en una determinada situación. No existe ser humano alguno que pueda imaginarse la vida sin música", explica.

En su sitio, www.musicando.com.ar, se puede aprender a tocar instrumentos como el piano, la flauta y la guitarra, de forma totalmente gratuita. También se puede optar por aprender percusión.



Noche de las Librerías 2015: La noche que no fue

Muchos eran los lectores que, ansiosos de actividades originales y dinámicas organizadas especialmente para ellos, esperaban el 28 de Noviembre para asistir a la “Noche de las librerías 2015”, la novena edición de un evento que se realiza año a año en las calles de Buenos Aires y se ha convertido en un clásico de la ciudad. Sin embargo, y por razones que todavía se desconocen, la actividad fue suspendida y todavía no se ha comunicado una nueva fecha.

La “Noche de las librerías” reúne año a año a miles de ávidos lectores que, en forma gratuita, pueden disfrutar de lecturas de sus autores favoritos, realizar ciclos y debates sobre los libros que leyeron y asistir a seminarios de autores reconocidos. Todo esto en las librerías de la histórica calle Corrientes, que mantienen sus puertas abiertas hasta altas horas de la madrugada.

El año pasado, la propuesta contó con más de 70 actividades culturales en bares

emblemáticos, bibliotecas y más de 190 librerías de la ciudad, que sacaron sus pro-

ductos a la vereda. Hubo narraciones orales, proyecciones, música, baile y muchísimas actividades para chicos y grandes.

Lo que más sorprende de la inminente suspensión del evento, es la poca difusión que se le dio. No fueron

que más que un par de sitios y blogs de lectores los que comunicaron que las actividades no iban a realizarse, por lo que no resultaría extraño que mucha gente se presentase en la Calle Corriente y haya regresado a su casa con una profunda decepción.

Son muchas las preguntas y pocas las respuestas. Sólo resta esperar que las actividades sean reprogramadas en forma decente en el mes de diciembre, y que los lectores puedan seguir disfrutando de una noche dedicada exclusivamente a ellos.

© Por Juan Ignacio Guido



Francis Alÿs: Relatos de una Negociación

Francis Alÿs es un artista belga que presentará en el Malba una muestra llamada “Relatos de una Negociación” donde dará una mirada crítica de la sociedad contemporánea. Ocupará tres salas, siendo este uno de los trabajos más significativos de los últimos 15 años. Cada sala es un proyecto y cuenta con dibujos, textos, pinturas, esculturas y fotografías que desarrollan lo que se narra en videos. La muestra durará desde el 6 de noviembre de 2015 hasta el 15 de febrero de 2016.

Francis Alÿs trata de dar desde el arte una salida, una esperanza o al menos la posibilidad de pensar las cosas de otra manera. Mira los dramas de diferentes enfoques e imagina soluciones, inventa juegos, crea metáforas y propone otras versiones del mundo.

La exposición incluye tres de sus más importantes trabajos filmicos, que tratan sobre migraciones, política global, lo urbano y procesos sociales. Estos temas profundi-

© Por Agostina Tuchscherer

zan especialmente la reflexión crítica de la sociedad contemporánea: su persecución de remolinos de tierra en el sur de la ciudad de México, su intervención del cruce de la frontera entre África y Europa en el estrecho de Gibraltar y el film que alude a la imagen real-irreal de Afganistán que transmiten los medios en Occidente. Cada una de estas obras es presentada junto a otras piezas ya realizadas por Alÿs y terminan de completar su sentido.

El prólogo es un video que trata sobre el intento fallido de hacer un puente entre dos orillas del mar Caribe, La Habana y Cayo Hueso mediante una cadena de botes y yates. La experiencia se repite en el video No cruzarás el puente antes de llegar al río, una experiencia similar ocurrida en 2008 en el estrecho de Gibraltar, pero esa vez con barcos de juguete en manos de chicos que van entrando en fila al mar.

La segunda parte es sobre un video que es el que más tiempo le demandó al artista: durante diez años persiguió los pequeños tornados de tierra que se forman en las temporadas de sequía en el sur de la ciudad de México. Esa última pieza está relacionada con el núcleo siguiente. Entre 2011 y 2014, Alÿs se traslada a Afganistán. Posa su mirada en el juego de hacer correr una rueda con un palito, y lo relaciona con el intento talibán de acabar la memoria de ese país, al destruir películas y obras de arte. Las ruedas con las que juegan son carretes con bobinas de cintas de films.

La muestra, realizada en colaboración con el Museo Tamayo Arte Contemporáneo de la ciudad de México, continuará su itinerario en el Museo Nacional de Bellas Artes de La Habana, Cuba, en la Art Gallery of Ontario (AGO) en Toronto, Canadá y posteriormente en LACMA, Los Ángeles, Estados Unidos.



Comienza el Jubileo de la Misericordia

El 8 de diciembre, día de la Inmaculada Concepción, comenzó el Año Jubilar Extraordinario para poner el foco en la Divina Misericordia y profundizar en ella.

La celebración del jubileo se originó en el judaísmo: era una fiesta que se realizaba cada 50 años y en donde se ponían los esclavos en libertad, se le devolvían las propiedades a quienes las habían perdido, se perdonaban las deudas, las tierras permanecían sin cultivar y se descansaba. La Iglesia Católica tomó como influencia el jubileo hebreo y le dio un sentido más espiritual.

El primer año jubilar fue convocado en el año 1300 por el Papa Bonifacio VIII. Desde entonces, se estableció que los siguientes jubileos se conmemorarían cada 25 años, con el objetivo de que cada generación experimente al menos uno en su vida. Sin embargo existen los jubileos extraordinarios, los cuales no se celebran en intervalos regulares, sino que se realizan para conmemorar circunstancias especiales. El Jubileo proclamado el viernes 13 de marzo por el Papa Francisco, se adelantó como celebración del quincuagésimo aniversario de la clausura del Concilio Vaticano II.

© Por Dolores Campos

Tradicionalmente, en el Año Santo se les conceden indulgencias a los fieles que cumplen con ciertas disposiciones eclesiales establecidas por el Vaticano. El Papa Francisco en referencia a este tema dijo: "Para vivir y obtener la

El Papa Francisco en referencia a este tema dijo: "Para vivir y obtener la indulgencia los fieles están llamados a realizar una breve peregrinación hacia la Puerta Santa (...)"

indulgencia los fieles están llamados a realizar una breve peregrinación hacia la Puerta Santa

(...) Igualmente dispongo que se pueda ganar la indulgencia en los santuarios donde se abra la Puerta de la Misericordia y en las iglesias que tradicionalmente se identifican como Jubilares. Es importante que este momento esté unido, ante todo, al Sacramento de la Reconciliación y a la celebración de la santa Eucaristía con reflexión sobre la misericordia. Será necesario acompañar estas celebraciones con la profesión de fe y con la oración por mí y por las intenciones que llevo en el corazón para el bien de la Iglesia y de todo el mundo."

El rito inicial del Jubileo comenzó con la apertura de la Puerta Santa de la Basílica de San Pedro. El Papa debe tocar la puerta con un martillo 3 veces mientras dice: "Abridme las puertas de la justicia; entrando por ellas confesaré al Señor". El simbolismo de los tres golpes, significa la dificultad del camino cristiano pero, al mismo tiempo, la llegada a la grandeza extraordinaria del amor y misericordia de Dios.

El 20 de noviembre del 2016 se volverá a cerrar la puerta luego de que el papa bendiga las piedras y la argamasa, y ponga la primera piedra y doce cajetillas de monedas o medallas de plata y oro.

Los scouts de la Iglesia Santa Rosa de Lima están donde los necesitan.

El grupo de scouts San Jorge Mártir, de Munro, nació desde hace más de cuatro décadas. Su punto de encuentro siempre fue el mismo: la Parroquia Santa Rosa de Lima, donde no sólo se reúnen a realizar tareas avocadas a la religión, sino que también realizan obras comunitarias. Pero lejos de quedarse encerrados -por más bonita que sea la iglesia-, salen a la calle a ayudar a los demás.

Entre las actividades programadas, los jóvenes de 17 a 21 años que participan en el grupo, asisten cada sábado al Banco de Alimentos de Munro, para ayudar en la selección y armado de cajas con comida que luego será enviada a los hogares que más lo necesitan. Cada "baúl de alimentos", es enviado a escuelas de La Rioja, Mendoza y Jujuy.

Además, un fin de semana de cada mes se dirigen a la sede de la Asociación Civil Peldaños, donde participan de juegos y actividades con los chicos con discapacidades mentales y motrices. "Buscamos ayudar a la comunidad y a su vez, trabajar sobre la integración", di-

© Por Wendy Szmíd



ce Ezequiel Sosa, dirigente del grupo, quien resalta que las actividades que realizan "son muy productivas y se logra intensificar la unión entre los chicos".

Para ayudar a gente sin recursos a cubrirse del frío, los scouts juntaron diferentes retazos de lana y los unieron para fabricar frazadas. Las mismas fueron donadas a per-

sonas en situación de calle. A su vez, participan en la colecta de tapitas de botellas plásticas para llevar al hospital Garrahan. También ayudan padres y madres de los integrantes del grupo, juntando ropa y alimentos para enviar a las escuelas fronterizas de Misiones.

"Nuestro objetivo es enseñar valores a través del juego, tratando distintas temáticas que en los colegios no están muy incluidas: apelando a las emociones, lo afectivo y el carácter personal de cada chico; intentando que se superen a sí mismos en cada encuentro", cuenta Ezequiel Sosa.

Realizan campamentos en provincias como Córdoba, San Luis y Mendoza. En cada uno de estos lugares también realizan servicios comunitarios. "El objetivo de nuestro equipo es lograr que el mundo esté en mejores condiciones de como lo encontramos", se entusiasman. "Sabemos que cada uno está aportando su granito de arena para poder conseguirlo", señala Luciano Pérez, quien también dirige parte del grupo scout.

La Isla de los Muertos: un misterio para visitar en Chile

La Isla de los Muertos es el lugar ideal para los interesados en lugares históricos y sobre todo, misteriosos ya que oculta una historia turbia sobre abandono, enfermedad, y supervivencia. Está ubicada en el Río Baker, a sólo 3 kilómetros de Caleta Tortel en la región de Aysén, Patagonia chilena. Actualmente, se la considera un Monumento Histórico Nacional por su historia y por ser uno de los primeros lugares de colonización de la zona.

Según cuenta la leyenda, en el año 1905, los obreros chilenos viajaron en barco a la desembocadura del Río Baker para limpiar los terrenos y construir un camino para poder comunicarse con Argentina. La Compañía Explotadora del Baker, la empresa que contrató a los trabajadores, les exigió construir galpones y oficinas en la selva patagónica para almacenar la lana y carne argentina. Sin embargo, la empresa no les mandó provisiones ni ayuda y por lo tanto, terminó abandonando a los hombres. Lue-

© Por Milagros Ferrara

go de un tiempo, los obreros comenzaron a experimentar extraños síntomas, como por ejemplo, moretones en las piernas y brazos, hemorragias, sangrado de encías, dolores de cabeza y otros padecimientos. Muchos obreros murieron, por una nueva enfermedad que se llama “escorbuto”, y por miedo a contagiarse, los supervivientes trasladaban sus cuerpos a la isla colocando cruces de maderas. Finalmente, luego de un año, un barco llegó a la zona y encontró a los hombres sobrevivientes en terribles condiciones de salud, como desnutrición e infecciones. Fueron llevados de vuelta a Chile, pero muchos murieron en el camino y fueron enterrados allí.

Luego de varias investigaciones arqueológicas del lugar, han surgido varias hipótesis de una posible explicación de la tragedia humana, nombraremos a continuación las tres principales. En primer lugar, se ha-

bla de una mala y poca alimentación de los trabajadores que comían solo carne, tocino, arroz y harina con gorgojos, por lo que generó desnutrición o envenenamiento accidental por el mal estado de los alimentos. En segundo lugar, se supone un envenenamiento intencional de la compañía que los contrató con algunos químicos para evitar futuros problemas por malas condiciones laborales y para evitar, además, el pago de sueldos. En tercer y último lugar, se especula con una lucha entre los mismos obreros por la comida que finalmente terminaron matándose entre ellos.

Es una aventura inolvidable para aquellos curiosos que quieren conocer más sobre las razones de estas muertes inexplicables y con diversas teorías. Para llegar a esta isla se debe navegar en el Río Baker desde Caleta Tortel durante unos aproximadamente 15 minutos. Es recomendable llevar ropa de lluvia como impermeable y botas, ya que el clima es bastante lluvioso.



ETA: la importancia de prevenir

© Por Ailén López Michelena

Ingerir un alimento que fue contaminado durante su manipulación puede producir en los seres humanos alguna enfermedad transmitida por alimentos (ETA) que, según una serie de factores, pueden provocar desde una enfermedad asintomática hasta la muerte.

La licenciada en nutrición, Catalina Moyano, explicó que “cuando se ingiere un alimento contaminado, se genera en el organismo una enfermedad transmitida por alimentos (ETA) que puede ser asintomática- es decir que no presenta síntomas-, puede generar síndromes gastrointestinales e incluso la muerte”.

De todas formas, Moyano aclaró que la reacción depende de cada organismo, “a todas las personas no nos afecta igual, generalmente las ETA afectan más a aquellas personas que tienen un sistema inmunitario inmaduro, como en el caso de los niños pequeños, a los ancianos que tienen el sistema inmunológico debilitado y a los inmunosuprimidos o individuos que tienen trastornos en la inmunidad”.

Existen tres formas de contaminación de alimentos: la contaminación física -cualquier objeto que no sea propio del alimento-, la contaminación biológica, el crecimiento de microorganismos que pueden generar un perjuicio a la salud, y la contaminación química, que se da a partir de sustancias

químicas tóxicas, como por ejemplo ingerir agua con lavandina o desinfectantes.

La chef Julieta Miranda destacó que son los peligros biológicos, o contaminación biológica, los que causan la mayor cantidad de ETA. Estos surgen a partir de microorganismo o toxinas como las bacterias, los hongos, los virus y los parásitos que pueden producirse si el alimento no fue conservado o cocinado adecuadamente o está vencido.

Las ETA más comunes son la salmonelosis, una enfermedad infecciosa producida por la bacteria Salmonella que aparece generalmente en los huevos o en las carnes de aves de corral como el pollo o el pavo, y el síndrome urémico hemolítico, ocasionado por la bacteria Escherichia coli, que puede producir la muerte.

Para la nutricionista Moyano lo importante es evitar la contaminación cruzada, es decir, la transferencia de carga microbiana de un alimento contaminado a uno inocuo (que no genera daño al cuerpo humano), entre carnes y vegetales mayoritariamente y cocinar bien las carnes porque pueden contener Escherichia coli, la bacteria causante del síndrome urémico hemolítico.

El síndrome urémico hemolítico es una enfermedad causada por bacterias que aparecen en carnes crudas o mal cocidas -especialmente en la carne picada-, que puede producir insuficiencia renal

aguda, anemia hemolítica, trombocitopenia y ,en casos muy graves o mal tratados, puede conducir a la muerte.

La contaminación cruzada puede darse al cortar carne cruda y con ese mismo cuchillo cortar vegetales o carne cocida, o al emplear la misma tabla para cortar carne y vegetales. En estas acciones todos los microorganismos que tiene la carne cruda pasan a un alimento que no será cocido y por ende no se podrá eliminar la carga microbiana transferida.

Moyano agregó que, en el caso de las carnes, una práctica habitual es pincharla durante la cocción para darla vuelta y continuar utilizando ese tenedor, lo cual es un grave error porque al pinchar la carne que esta cruda por dentro y reutilizar ese cubierto, se la contamina con la carga microbiana que tenía el alimento crudo.

La licenciada, destacó que para evitar cualquier tipo de contaminación es de suma importancia no cortar la cadena de frío de los alimentos, evitar que éstos estén por más de dos horas en zonas de riesgos (a altas temperaturas), cocinar bien las carnes, utilizar tablas separadas para carnes y vegetales, y lavar e higienizar bien los cuchillos una vez cortadas las carnes.

Por su parte, la chef Miranda sugirió cocinar adecuadamente los alimentos a las temperaturas recomendadas y durante los tiempos mínimos indicados para cada tipo -especialmente el huevo y las carnes-, lavar y desinfectar adecuadamente manos, frutas y verduras y evitar la contaminación cruzada con carne vacuna cruda.

La Diabetes

Es una de las enfermedades que más afecta a la población, tanto a niños, jóvenes o adultos. Se trata de una deficiencia del páncreas para producir insulina. Como consecuencia las células del organismo son incapaces de utilizar glucosa, generando que ésta aumente sus niveles de concentración en sangre.

Uno de los órganos que pueden ser afectados por la diabetes son los riñones, que actúan de filtros, limpiando la sangre. Al estar afectados, los desechos y los líquidos se acumulan en la sangre en lugar de salir del organismo. Muchas veces la presencia de pequeñas cantidades de proteínas en la orina, son signos de problemas en los riñones. Para ello es bueno realizarse un análisis de sangre y orina, que determinan el funcionamiento renal de nuestro organismo. Así como también controlar la glucemia y la presión arterial y no comer demasiadas proteínas puede ayudar.

Del mismo modo en que los riñones sufren consecuencias por la enfermedad, los ojos pueden llegar a desarrollar las cataratas. De

© Por Ma. Victoria Saucedo Cocheret

esta manera el “lente” del ojo, conocido como cristalino, se nubla. Las cataratas pueden tratarse con cirugía.

El glaucoma es otro problema

que afecta al ojo, debido a la presión ocular alta al mismo tiempo que se lastima el nervio principal. En la parte posterior interna del ojo se encuentra, la retina, tejido

sensible a la luz y que permite ver con claridad. La misma, puede ser perjudicada por la diabetes causando, la retinopatía diabética. que se produce por el daño en los vasos sanguíneos dentro de la retina. Algunos de los síntomas que puede causar son la visión doble o borrosa, manchas vacías en la vista, dolor o presión en uno o en ambos ojos y/o dificultad para ver objetos ubicados a sus costados

También la concentración en sangre de glucosa puede causar : enfermedad coronaria y/o insuficiencia cardíaca.

La enfermedad coronaria se produce cuando el flujo sanguíneo se ve dificultado debido a la oclusión parcial o total de las arterias. Mientras que la insuficiencia cardíaca consiste en la incapacidad del corazón de bombear el volumen de sangre que demanda el organismo. Dicha incapacidad produce la acumulación de sangre y líquidos en los pulmones, el edema, que es la acumulación de líquidos en los pies, tobillos y las piernas, así como también la falta de aire y cansancio.



Embarazo adolescente

© Por Camila Meluzio

El aumento de la cantidad de adolescentes que son madres, como la disminución de la edad en que dan a luz, permite dilucidar fallencias tanto en el ámbito familiar como educacional.

La Licenciada en Obstetricia, Fernanda Medinaceli, que trabaja en el Hospital de Mar de Ajó, comentó: “Bajó la edad de adolescentes que dan a luz, nosotros contamos la adolescencia desde los 15 a los 20 años. Hay un aumento significativo en la Provincia de Buenos Aires de embarazo adolescente”.

La licenciada explicó que el aumento del parto adolescente está asociado, en cierta manera, “a la falta de valores y al desconocimiento del propio cuerpo”. Esto está relacionado con dos factores: el primero es que la edad de inicio sexual ha disminuido de manera “muy abrupta”; el segundo es que hay un aumento de las menstruaciones a los 9, 11 años provocando que los cambios hormonales, que antes ocurrían a los 14 o 15 años, empie-

cen a los 12 o 13. Es aquí cuando comienzan a aparecer los estrógenos que son los que generan el deseo sexual. Medinaceli resalta uno de los puntos más importantes de esta problemática: “a la hora de hablar de embarazo hay que tener muy en claro que esto es algo que se hace de a dos, una chica y un varón, porque no solo se embarazan las chicas, los varones también lo hacen porque son los que las dejan embarazadas”, explicó.

El embarazo adolescente trae consigo consecuencias tanto físicas como psicológicas: detención del crecimiento de la adolescente — dado que comienzan a trabajar otras hormonas—, alta incidencia de las cesáreas por pelvis y úteros más pequeños. En general se trata de reforzar la parte alimentaria para evitar hipovitaminosis o patoanemias. En el caso del recién nacido, riesgo de parto prematuro y déficit de oxígeno. En cuanto a lo psicológico, va a depender de la contención de cada familia de las adolescentes. Medinaceli resaltó que en muchos casos “los bebés son criados por la abuela”.

cen a los 12 o 13. Es aquí cuando comienzan a aparecer los estrógenos que son los que generan el deseo sexual.

Medinaceli resalta uno de los puntos más importantes de

Lo que hay que saber sobre el HPV

© Por Daniela Cioffi

El Virus del Papiloma Humano, mejor conocido como HPV por sus siglas en inglés, es una familia de virus que afecta la zona genital. Existen dos grandes grupos: uno de “bajo riesgo oncogénico” que causa lesiones benignas como verrugas y el otro, más peligroso, es de “alto riesgo oncogénico” y provoca una alteración en las células que, con el tiempo, puede derivar en cáncer, el tipo más común causado por el HPV es el de útero. La vacuna contra el HPV, Cervarix, previene los dos tipos.

Para las mujeres, quienes se ven más afectadas por el virus que los hombres, la prevención y el conocimiento acerca de la enfermedad y sus formas de contagio son factores claves. Por eso en Argentina la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH) es gratuita y obligatoria desde el 2011 para las niñas de 11 años, edad en la que según el Calendario Nacional de Vacunación debe ser aplicada. Consiste en dos dosis: la segunda debe ser suministrada pasados los 6 meses de la primera y ambas son necesarias para que sea efectiva. “Para que funcionen mejor, las vacunas contra el VPH deberán aplicarse antes de tener cualquier tipo de actividad sexual con otra persona”, explican desde American Cancer Society, una organización sin fines de lucro. Y agregan: “La vacuna previene solamente si se administra antes de la exposición al virus”. Aunque algunos especialistas recomiendan la vacuna para las mujeres de hasta 26 años, el Ministerio de Salud explica que en ese caso es importante “la evaluación individual por parte de un profesional médico, quien definirá en cada caso la necesidad de su adquisición y aplicación en el sector privado”.

El virus se contagia por medio de las relaciones sexuales y es de fácil transmisión: “Se estima que 4 de cada 5 personas, lo que equivale al 80%, van a contraer uno o varios de los tipos de HPV en algún momento de sus vidas”, advierte el Ministerio de Salud de la Nación. Como por lo general no presenta síntomas, muchas personas pueden estar infectadas sin saberlo. En estos casos los estudios ginecológicos como el Papanicolau son de gran utilidad para determinar el grado de exposición al virus. El tipo de VPH que da indicios de su presencia es el que causa verrugas genitales y estas, según la American Cancer Society “pueden presentarse dentro de varias semanas o meses después del contacto con el virus. Puede que las verrugas aparezcan también años después de la exposición, aunque esto ocurre pocas veces”.

¿Qué hacer para prevenir los embarazos en adolescentes?

© Por Camila Meluzio

El embarazo adolescente es una problemática a nivel mundial y, como tal, requiere ser abordada desde diver-

guntas que es lo que ellos quieren saber, no se llama a las cosas por su nombre y ahí viene la gran falencia”.

la sociedad no son los mismos que años atrás. Medinaceli lo explica con el siguiente ejemplo: “Antes las nenitas de 4 o 5 años jugaban a la mamá, a la cocinera, a la enfermera. Hoy por hoy el estilo que reciben tienen que ver con erotizar todo el cuerpo y esto se ve reflejado con la disminución de la edad de la iniciación de las relaciones sexuales.

En distintas partes de América Latina se están llevando a cabo campañas para concientizar a los adolescentes sobre la importancia de utilizar métodos anticonceptivos a la hora de tener relaciones sexuales. En Brasil y en Colombia los Ministerios de Salud realizan activamente campañas destinadas a los jóvenes. En Brasil han recurrido a las redes sociales, como Tinder, para llegar al público adolescente. En Argentina, la campaña más exitosa para prevenir el embarazo adolescente fue realizada por el Fondo de Población de las Naciones Unidas bajo el lema “Hablar es prevenir”. El slogan de la campaña sintetiza la medida de prevención por excelencia: Hablar con los adolescentes.



sos ámbitos para contener a los jóvenes que atraviesan la gestación así como también para prevenir que las adolescentes tengan un embarazo no deseado.

Fernanda Medinaceli expresó que “hace falta es trabajar en educación para la salud en todos los niveles. A pesar de que es obligatoria en la mayoría de los colegios, se les da una información que no es la que ellos necesitan, se explica mucha teoría, pero no se les pre-

En adición, Medinaceli dijo que el objetivo de la educación para la salud es que los jóvenes entiendan porqué y para qué uno se embaraza, además de enseñar los métodos de anticoncepción y protección de enfermedades de transmisión sexual. La escuela como lugar de contención de los jóvenes, juega un papel clave.

Además de la educación, la familia tiene un rol fundamental. Los valores que se transmiten en la familia y en

La importancia de la actividad física para la salud

© Por Milagros Ramírez

La actividad física es fundamental y vital, muchos no damos cuenta de lo importante que es esto en nuestras vidas y lo que puede influir a futuro.

Hacer ejercicio diariamente, no solo beneficia a nuestro estado físico, sino que además ayuda a despejar la mente y recargar energías. Si bien hoy día, con todas las obligaciones y la rutina diaria, no contamos con mucho tiempo libre pero siempre debemos darnos algún espacio para ello.

Con solo 30 minutos diarios de caminata, bicicleta o con tan solo mover el cuerpo, son necesarios para ayudar a tu salud, previniendo la obesidad, el sedentarismo o enfermedades cardiológicas.

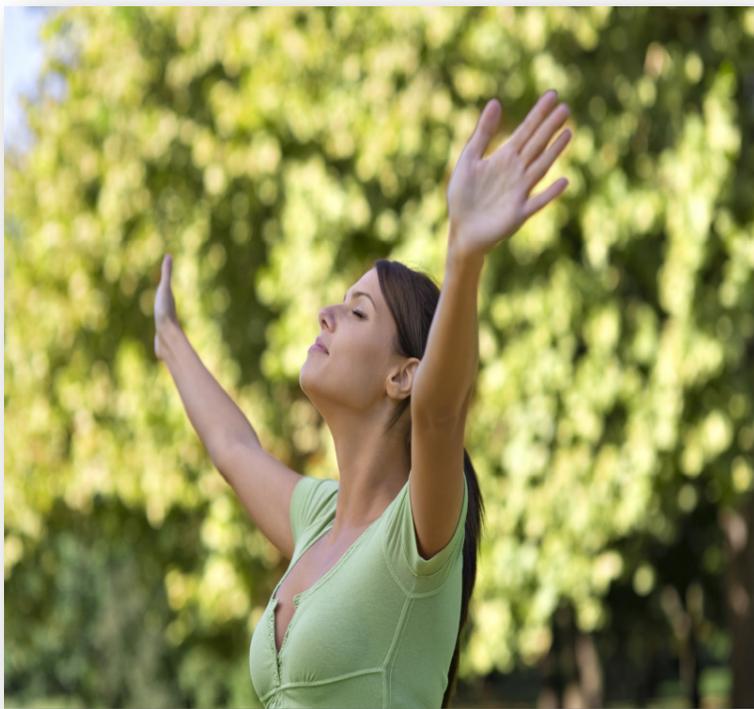
Nos proporciona además muchas ventajas al hacer ejercicio, independientemente de cuál sea nuestra edad, una actividad física moderada y de una forma adecuada nos va a proporcionar inmediatamente mayor sensación de bienestar y nos vamos a sentir mejor física y mentalmente. Tales como: previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, mejora la digestión y el ritmo intestinal, disminuye el riesgo de padecer distintos tipos de

cáncer, ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, combate y mejora los síntomas de la ansiedad y de la depresión, aumenta el entusiasmo y el optimismo. Además, realizando ejercicios aeróbicos se aumenta la resistencia porque el corazón mantiene su bombeado por un periodo extenso.

La alimentación también es importante para acompañar la actividad física, ya sea para bajar de peso o para simplemente mantener una vida sana mediante ello. Debe ser complementaria al ejercicio físico, es importante la ingesta de verduras, frutas, distintos tipos de carnes, carbohidratos y comida reducidas en grasas.

El ejercicio hace que nuestro cuerpo produzca una sustancia química llamada Endorfina, la cual nos produce una sensación de tranquilidad y hasta nos hace sentirnos felices y más activos. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo.

Todos estos beneficios se ven reflejados con el tiempo si somos constantes y realizamos actividad física día a día para obtener una vida saludable.



Cada vez más niños con colesterol alto

© Por Julieta Gómez

Día a día aumenta la preocupación de los padres porque sus hijos tienen niveles de colesterol alto en sangre. Las causas pueden ser muchas pero la solución, una sola, tomar el hábito de llevar una vida sana. El colesterol es un tipo de grasa generada internamente por el hígado, y si bien es necesaria para el buen funcionamiento de ciertas hormonas y la formación de paredes celulares, como todo, en exceso es malo.

En una charla con Carolina Cosío, Licenciada en Nutrición, manifestó que la causa de que los niños tengan colesterol alto es la mala alimentación y la falta de actividad física en la primera infancia (la UNESCO establece que la primera infancia es el periodo que va desde que el niño nace hasta que cumple ocho años de edad).

El colesterol alto, está relacionado con la aterosclerosis, que es la acumulación de depósitos de colesterol rico en grasas en las arterias. Por esto, las personas con niveles de colesterol alto en sangre corren el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas que poseen niveles normales. Así como también, el colesterol alto, es un factor importante que contribuye a causar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Existen dos tipos de colesterol, colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) que si los niveles se elevan puede aumentar el riesgo de enfermedad arterial, se lo conoce como colesterol "malo", y colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) que previene la enfermedad arterial y se lo denomina colesterol "bueno".

Sin embargo, los niveles de colesterol deseables para los niños, son diferentes a los de los adultos. En niños y adolescentes (2 a 19 años) los niveles aceptables son: colesterol total menor a 170 mg/dl y colesterol LDL menor a 110 mg/dl.

Las causas del colesterol alto

pueden ser variadas: obesidad, consumo excesivo de grasas saturadas, consumo excesivo de alcohol, diabetes, o antecedentes familiares de colesterol alto. Los síntomas que demuestran una alteración en los niveles de colesterol pueden ser: sensaciones de pesadez, digestiones difíciles, boca pastosa, y estreñimiento.

Cosío afirmó que "los casos de colesterol alto en niños aumentaron considerablemente, lo cual se debe al sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo, sobre todo en la primera infancia".

Sin embargo, es más difícil que los niños tomen el há-

bito de llevar una vida sana. Resulta una tarea ardua para los padres, quitarles la comida chatarra, las golosinas, y sobre todo, la computadora.

La especialista, recibida en la Universidad de Buenos Aires, agregó que una persona que padece de colesterol alto debe evitar consumir: "fiambres, quesos duros, embutidos, vísceras, productos de panadería, golosinas, galletitas dulces, y cortes de carnes que posean un alto contenido de grasas".

Además, manifestó que debido a que la acumulación de colesterol comienza a temprana edad, es importante adquirir un estilo de vida que incluya dieta sana y ejercicio, especialmente en los niños con antecedentes familiares.

Asimismo, aseguró que un niño con niveles de colesterol más alto de lo normal tiene más probabilidades de mantenerlo elevado en la adultez.

La Especialista en Nutrición, aclaró que no es necesario "matarse" haciendo ejercicios o "morirse literalmente" de hambre para lograr un mejor estilo de vida y estado de salud. Por lo tanto, habría que tratar desde la temprana edad de un niño, de reemplazar la computadora y la hamburguesa con papas fritas por una pelota y verduras o alimentos orneados.



Trastornos alimenticios

Cada día es más la gente que juzga sin tener idea. Cada vez es más la gente que cree saber la verdad de todo cuando en realidad sus pensamientos son puramente erróneos. Al hablar de trastornos alimenticios, no hablamos de “dietas ilógicas”, ni tampoco de un capricho. Al hablar de trastornos alimenticios, hablamos de una enfermedad y esto hay que reconocerlo como tal. Tratar a una adolescente, porque mayormente los casos de trastornos son en gente joven, como a un loco o como a un obsesivo con su cuerpo, es no ver que realmente esta persona tiene un problema serio y hay que tratarlo con tal seriedad. Tratar a un adolescente de incoherente o de caprichoso, es el gran error en el que más del 90 por ciento de los padres y allegados de la víctima, caen. Es por esto que hoy este gran error tiene que ser prevenido.

Cuando un adolescente posee algún tipo de trastorno alimenticio, ya sea alguno de los más conocidos como bulimia o anorexia, esto se debe a un problema mayor. No es cuestión de que el adolescente quiera llamar la atención sino que este mismo, requiere esa atención buscada porque no le dan la suficiente. Por otro lado, no es cuestión de que el adolescente quiera quitarse la vida, sino que más bien, cree que no es feliz con ella. Y así sucesivamente. **EL PROBLEMA NO ES EL TRASTORNO, SINO LO QUE HAY DETRÁS.** Cuando un adolescente sufre de bulimia por ejemplo, se puede tratar de alguien que busca liberarse de sus problemas y lo hace de esa manera. O cuando alguien sufre de anorexia, puede que esté tan enojado con su vida o con el tipo de vida que lleva que se lastima descargando su ira de tal manera. Siempre lo impor-

© Por Lucia Murphy



tante de estos trastornos, es analizar a la persona para ver qué hay detrás, no al trastorno en sí.

Si hay algo que debe tenerse claro a la hora de enfrentar un problema de este tipo es que la víctima **NO DEBE SER JUZGADA** sino que más bien comprendida y tratada con especialistas. También es importante saber que no hay que dejarse estar con “solo son unos kilos de menos” porque **NUNCA SE ES LO SUFICIENTEMENTE FLACA** una vez comenzada la enfermedad. Hoy en día, cuando una adolescente entra en el mundo del “adelgazamiento”, intenta hacer todo por autoconvencerse de que efectivamente no tiene el cuerpo que le gustaría tener. Entran en blogs, ven películas, ven programas, ven páginas de internet, entre otras cosas, todo con tal de mantener una postura firme ante la **NO COMIDA**.

El mundo de la bulimia y la anorexia es un mundo paralelo que te lleva hacia una vida paralela en la cual una vez que se entra, si no se agarra a tiempo, se hace demasiado tarde. El mundo de la bulimia y anorexia, solo es comprendido verdaderamente por aquellos quienes han experimentado sufrirlo. El mundo de la bulimia y anorexia es un mundo muy grande, en el que cada vez más adolescentes, se ven involucrados y no encuentran salida alguna. Es por esto que han surgido diversos grupos de especialistas en alimentación quienes se encargan de que este mundo que sigue creciendo, pare de hacerlo de forma tan acelerada.

Basta una película, un comentario, un blog, una agencia de modelos o una imagen para hacer que un adolescente se vea involucrado en este mundo. El desencadenante es mínimo, pero sus efectos son letales. Como antes menciono, una vez que se entra es muy difícil salir, todo está en agarrarlo a su debido tiempo.

A manera de conclusión, se podría decir que estas dos enfermedades **JAMAS** son buscadas ni queridas, pero aquellos que lo padecen aprenden a tomarle cariño. Ven como sus cuerpo lentamente van adquiriendo la forma que ellos pretenden por lo que tanto la bulimia como la anorexia se vuelven algo positivo, un logro, un orgullo. Y ese es el error, el error es que esta enfermedad genera en la víctima algo que las demás enfermedades no, esta enfermedad se apodera de la mente de los afectados hasta hacerlos quererla, apreciarla, querer mantenerla, hasta que finalmente lo que tanto amaron y anhelaron, termina matándolos.

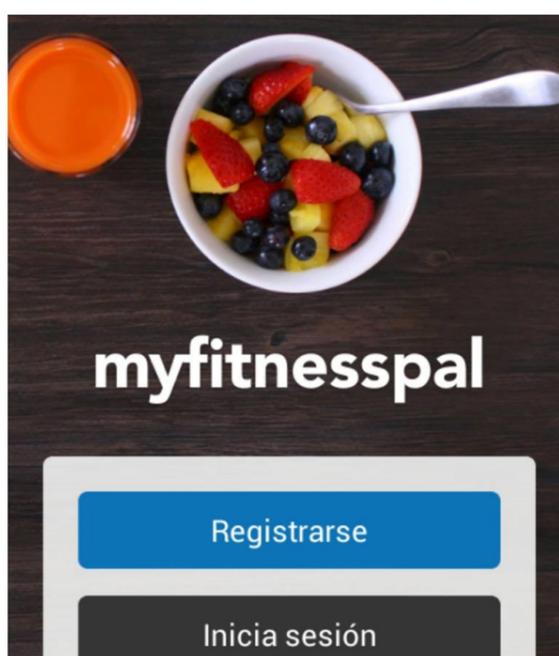
Eliminar calorías con una aplicación.

La tecnología, y en especial las aplicaciones para diferentes soportes, se han convertido en herramientas que ayudan en diferentes aspectos de la vida cotidiana. Al mismo tiempo, la salud es un tema recurrente en las personas que se preocupan por sí mismos y buscan mantener un buen estado físico. Para lograr esto, las dietas y el cuidado en las comidas se vuelven tan importantes que no alcanza con la consulta a un especialista o el entrenamiento diario para sentirse seguros.

Existen aplicaciones que ayudan a contar las calorías consumidas y eliminadas a lo largo del día con tan sólo ingresar la información necesaria en nuestro dispositivo. Aunque no es lo recomendable, ya que suelen ser inexactas, estas aplicaciones se encargan de detallar minuciosamente cada alimento que ingerimos y cómo afecta a nuestro peso.

Una de ellas, y la más popular, se llama MyFitnessPal. En ella, los usuarios encontrarán una base de datos con más de tres millones de alimentos que permite mantener un registro

© Por Carolina Oiza



detallado de lo que se consume diariamente. Además, brinda un programa de dieta para perder peso que evalúa lo que se come y ayuda a eliminar malos hábitos.

Esta aplicación se descarga gratuitamente y el usuario ingresa su peso actual, su nivel de actividad física diario y su peso ideal. Automáticamente, MyFitnessPal calcula el número de calorías que se debe ingerir diariamente para lograr la meta, y el tiempo que llevará alcanzarlo.

Otras aplicaciones que han ganado popularidad, relacionadas al mundo de la salud, están basadas en brindar información. Desde sus smartphones, los usuarios pueden conocer acerca de primeros auxilios, controlar enfermedades como la diabetes, la presión arterial, el peso corporal, entre otros. Además de saber sobre enfermedades, diagnósticos y tratamientos de enfermedades. Incluso, se pueden armar rutinas de ejercicios a través de aplicaciones como GYM Fitness & Rutinas, que tiene miles de descargas en Play Store.

Mundo Gaturro

Una manera exitosa de reactivar los mundos virtuales

El periodista y Project Manager de Mundo Gaturro, Guido Corsini,

© Por Luciana Corsini

nos cuenta que Mundo Gaturro es el resultado de una combinación de dos deseos poderosos; por un lado la fantasía de Nik que es la de llevar su popular personaje a la Web y por el otro, desde la Compañía de Medios Digitales (CMD, empresa del Grupo Clarín) habían imaginado la creación de un mundo virtual de Gaturro entre los fans más pequeños.

Mundo Gaturro está destinado a usuarios de 4 a 12 años que ingresan con un registro de manera gratuita bajo la tutela de sus padres, que son los administradores de la cuenta. El usuario puede elegir un avatar (Gaturro o su novia Agatha) con el nombre que quiera y a partir de ese instante se sumerge en un mundo virtual fantástico en donde va visitando distintos espacios que proponen actividades variadas como mini juegos flash, trivias, quiz, etc.

Según el periodista, los chicos pueden disfrutar de Mundo Gaturro solamente jugando o recolectando monedas y canjeándolas con otros usuarios o por cosas, no es algo que viene prearmado, les dan las fichas y ellos van haciendo lo que quieren con ellas, canjean las monedas por accesorios de viviendas y hasta pueden convertir su habitación en un avión o en un cine o en un barco pirata.

El Project Manager, Guido Corsini, afirmó que “Mundo Gaturro es un buen paso para fomentar, desde edad temprana, la importancia de que información compartir en las redes sociales y cómo manejarse a través de ellas sin sufrir los pormenores de tener nuestra identidad regada por todos los mundos existentes, que propone unificar a los mundos virtuales y colocarlos del lado del usuario y no tanto del placer que se siente por estar expuesto ante los diversos mundos digitales”.

Mundo Gaturro funciona con un sistema de doble moderación, una plataforma automática que corrige se-

mánticamente lo que dicen los chicos para evitar las malas palabras y el mal uso del lenguaje y un control manual 7x24 con moderadores online, los Gaturros como así se llaman los players, no pueden intercambiar datos personales de ningún tipo, ni nombre real, ni teléfonos.

Por último el principal desafío que tiene Mundo Gaturro es intentar satisfacer la demanda permanente de los niños que obtienen usuarios que están buscando constantemente nuevas actualizaciones. Semana a semana los pequeños usuarios esperan nuevas novedades en el sitio. El equipo está trabajando permanentemente en las sugerencias que se les hacen.



Showrooms: llegaron para quedarse

Por Emprendedores en materia de moda eligen cada vez más poner a la venta sus productos en showrooms. Una opción mucho más accesible en términos económicos a la hora de buscar lugar para la venta. Se trata de una sala de exposición, que muchas veces es la misma casa o departamento del diseñador y fabricante, donde se exhiben y se ponen a la venta los productos.

El showroom también puede ser en bares, donde los fabricantes alquilan por un bajo precio, un lugar por un día. Generalmente esto se hace los fines de semana únicamente, y en un mismo bar participan varios fabricantes, dependiendo de la capacidad del lugar.

Indumentaria para mujeres y también para hombres, bikinis, bolsos, zapatos, cosméticos y accesorios se pueden encontrar en los showrooms. Los productos se caracterizan por estar a la moda, y se renuevan totalmente para cada temporada. Al igual que las marcas líder, siguen los pasos de las últimas tendencias, pero sus precios suelen ser más bajos y es por ello que su popularidad ha crecido en estos últimos años. Además, son buscados por la cantidad de prendas o accesorios

© Por Florencia Cuda | fcuda@uade.edu.ar



(dependiendo el caso) únicos, es decir, diseños de edición limitada.

El uso de las redes sociales ha sido imprescindible en su expansión. Desde los más pequeños emprendedores, hasta las más asentadas marcas en el mercado, utilizan redes sociales como Fa-

cebook, Instagram y Twitter para publicitar sus productos, pero para el éxito de los showrooms es una herramienta más que importante: es a través de las redes que estos diseñadores y fabricantes anuncian días, horarios y lugar de la exposición. Al no ser un local abierto en horarios convenciona-

les, la única forma de enterarse de los showrooms es a través de las redes. Además las redes sociales se usan para entablar una relación de mayor cercanía con los clientes, y se usan como medio de consultas de talles, colores, precios y más.

Las fotografías también juegan un papel principal en la promoción de los showrooms. Especialmente para ser publicadas en Instagram, pero también en Facebook y Twitter, las fotos de los productos son útiles a la hora de llamar la atención del público y motivarlo a asistir a la exhibición. La cantidad de likes en las fotos y de seguidores en las cuentas funcionan como un medidor de popularidad, y ayudan a captar más público. En general son fotos caseras, pero se busca un fondo blanco o despejado para que se destaque el producto y puede estar solo el producto o puesto en alguna persona que modele.

En Argentina, son cada vez más las casas y departamentos que abren sus puertas a modo de showroom y es en la Ciudad de Buenos Aires donde se encuentran los más populares, aunque es posible encontrarlos en muchos otros barrios y ciudades.

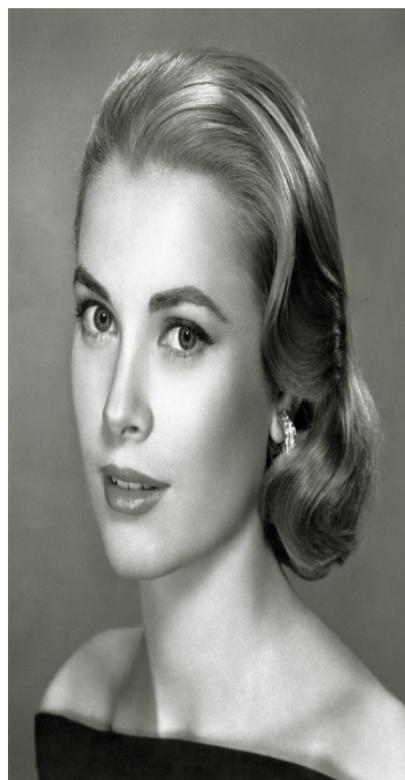
El cabello como marca de estilo

Sabemos que para una mujer, como se ve y se muestra ante el mundo es de suma importancia. Entre sus actividades preferidas se encuentra pintarse las uñas, maquillarse, tomar sol, o probarse todo tipo de prendas. Pero... ¿Cuál es el pasatiempo favorito del 95 % de las mujeres? Sorprendentemente, la actividad más popular entre el género femenino, es la peluquería. El cabello siempre fue y será un factor estético importante en la vida de todos, pero especialmente en la vida de una mujer y su autoestima. Año tras año, las tendencias y estilos en el cabello han ido variando, desde 1901 hasta el 2015 fuimos testigos de innumerables tipos de peinados. Desde la elegancia victoriana de principios de siglo, pasando por los cabellos largos de los hippies en los '60, o la moda del pelo rapado en siglo XXI. Durante la primera década del siglo XX, el pelo con ondas era sinónimo de un look joven, para

© Por María Eugenia Sierra

lo que se utilizaban rizadoros. Años más tarde, a partir de 1910, comenzó a utilizarse la raya al costado al estilo Lillian Gish, quien era el modelo a seguir de toda dama. Una vez ingresados en los "locos años 20", las mujeres comenzaron a utilizar un estilo más a lo "garçon", es decir, el pelo corto y rebelde.

En la década del 30, la mujer era más femenina que nunca. Los peinados se armaban con rulos, y la moda por esos tiempos era el rubio platinado. Con un pie en los '40, Marilyn Monroe era el estereotipo que toda mujer quería seguir, por eso se utilizaba el cabello con movimiento, y brillante. En la década del 50, empieza a ponerse de moda el flequillo, triunfando además, los peinados recogidos tomados por un moño. Con la revolución hippie en los '60, comienzan los cabellos más



audaces. Con el pelo largo, rizado o liso, como símbolo de liberación.

Llamada la década del mal gusto, la del '70 se caracterizó por ser emblemática. El cabello se llevaba escalonado, con cortes irregulares, y las puntas hacia afuera. En los '80, las peluquerías comienzan a crear sus propias tendencias, se proponen pautas a seguir, y cada uno adopta su propio estilo, predominando los cabellos ondulados. Aquí aparecen también los spray de cabello, por eso se podían ver grandes mechas.

En la década del 90, y la actualidad, se pueden observar todo tipo de productos para el cabello. Las estrellas cinematográficas siguen siendo ejemplo de cómo lucirse. Con el pelo rebajado, rapado, con tonos como el "brondie" o el "cobre", siempre habrá un abanico de propuestas para todas las mujeres que buscan verse bonitas y felices con su estilo.

Uñas con arte.

© Por Pilar Prado

El mundo de la manicuría se revolucionó transformando los parámetros de diseño con la nueva tendencia llamada "Nail Art" donde se combinan el arte y los esmaltes desembocando en dibujos impresionantes. Además, se impuso con mucha fuerza en el mundo logrando incorporar en la sociedad de cada país la moda de las uñas con arte.

El Nail Art es una tendencia en manicuría que fusiona los tratamientos de belleza para uñas con nuevos diseños colmados de arte que son realizados con esmaltes y pinceles para generar los detalles en cada ocasión. Este fenómeno de la moda nació en Nueva York y se adaptó con mucha rapidez en todos los países del mundo. Muchas figuras reconocidas mundialmente comenzaron a cambiar el estilo de sus uñas aceptando esta nueva tendencia y lograron difundirla con mayor rapidez entre los bloggers y asesores de moda. Funcionando como ejemplo acapararon la mirada y el interés del público femenino en el detalle de sus uñas y potencializaron la comercialización de este servicio, reflejada en la aparición de nuevos emprendimientos dedicados específicamente al Nail Art, y generando que los spa de uñas ya existentes adapten esta tendencia.

Los diseños consisten en llevar mucho color a las uñas generando diversas combinaciones. En muchos casos cada uña muestra una temática diferente donde se pueden observar desde rosas hasta unicornios. Y, en otros casos todas las uñas de ambas manos siguen una misma trama donde todos los diseños se relacionan por algo que tienen en común. Por ejemplo: notas mu-

sicales dibujadas a lo largo de las diez uñas o diseños con puntos. El objetivo es que la persona, desde su gusto personal, proponga diseños con creatividad y se puedan llevar a cabo por las especialistas.

En la Argentina ya son cientos los centros que funcionan dedicados a la belleza en uñas y ofrecen el servicio de uñas personalizadas con arte o "Nail Art". Algunos de ellos, ya conocidos y concurridos por muchas figuras del mundo del espectáculo, son: "Penny Nail", "Las Uñas" y "Queenies BA". La mayoría de las mujeres argentinas comenzó a aburrirse de la monotonía de los diseños lisos y clásicos como "la francesa", la cual consiste en una línea blanca dibujando la forma de la uña en la parte superior y una capa de vía láctea por encima de esta y a lo largo de todo el espacio de la uña, y comenzaron a copiar la tendencia, ya utilizada por las figuras locales y del mundo, adaptando sus uñas a nuevos diseños incorporando arte y color. No solo la aparición de este fenómeno de las uñas consistió en la incorporación del servicio en los spa de uñas, sino también impulsó a muchos profesionales de la manicuría a realizar cursos y especializarse para poner en práctica el "Nail Art" en sus clientes.

Los cambios y las incorporaciones en el mundo de la moda siempre son aceptados logrando marcar tendencia y modificando estilos pasados. Sin dudas el "Nail Art" logró imponer su estilo en todos los mercados del mundo y además se convirtió en una forma cotidiana la cual muchas mujeres utilizan para intervenir sus uñas con creatividad, color y estilo.



La nueva tendencia femenina: pestañas postizas

© Por Paulina Vecchiarelli



La última tendencia en belleza son las extensiones de pestañas. Generalmente, se hicieron conocidas por las famosas del mundo del espectáculo, ya que las utilizan para los eventos en donde realizan producciones.

Las pestañas postizas llegaron para crear una mirada diferente en los ojos de las mujeres y cambió el punto de vista de la observación que el ojo ajeno le realiza. Lo que verdaderamente llama la atención es la expresión de los ojos y el cambio de rostro. Las máscaras de pestañas juegan un papel muy importante para definir la mirada y dar volumen. Si el objetivo es tener unas pestañas más largas, la única solución son las pestañas postizas.

El comportamiento del sector femenino, hizo que las pestañas postizas ocupen un lugar nuevo en la moda. Es la nueva tendencia que impulsó el modelaje, y hoy en día llegó a rubros impensados.

Las funciones principales de las pestañas son: amplificar la mirada, verse de forma espectacular y generar curiosidad en los demás. Hay muchos tipos de pestañas y depende del gusto femenino.

Por un lado están las permanentes, que duran un tiempo extenso. Por otro lado las que más predominan en la televisión son las extensiones. También, se crearon unas que se colocan con un aplicador y se sacan con una crema especial. Por último, existen las adhesivas que dan volumen o longitud.

Las mujeres eligen sus pestañas de acuerdo al tamaño natural que

tienen. Por ejemplo, en el caso de llevar unas pestañas muy rectas, es bueno que la dama se asegure de que arquee bien su pelo natural del ojo. Es importante destacar que la nueva inclinación se dirige hacia las pestañas en donde no se nota la diferencia con las rectas que uno tiene de nacimiento. Es por ellos, que las postizas producen una mirada distinta.

Una de las autoridades en el mundo de la moda, es Matilda Blanco, quien diseña ropa y aconseja a las mujeres a estar en tiempo y forma con la belleza. "Lo ideal es usar las más cortitas, en todos los casos. Las medias y largas son realmente muy largas y quedan poco naturales", recomendó la figura de tv.

Hay un elemento que hace posible el uso de las pestañas postizas y es el pegamento. Se pone en la mano no hábil y se coloca solo una gotita. Este tipo de herramienta, facilita la unión entre el ojo y la pestaña.

Los maquilladores profesionales tienen un gran protagonismo en la nueva tendencia, ya que la tarea que realizan hace que se difunda una moda innovadora y atraen al público femenino con propuestas increíbles.

Sin duda, las pestañas son la nueva tendencia que las damas eligen para sentirse bien, pero por sobre todas las cosas, para reflejar una mirada diferente.

Lo cierto es que las pasarelas, las alfombras rojas y las firmas de cosméticos las han convertido en preferencia para lucir una mirada encantadora.

Santiago de Chile, un destino de moda

Cruzando la cordillera de los Andes por avión o por micro, se llega a Santiago de Chile, capital del país vecino también conocida como “Sanhattan”. Por su cercanía y su fácil y rápido acceso Santiago se ha convertido en una excelente opción para compras, paseos y, por supuesto, su riqueza cultural.

Con respecto a compras, lo más recomendable es el shopping “Costanera Center” ubicado en la estación del metro Tobalaba y es famoso por albergar a conocidas marcas internacionales en las que se puede comprar indumentaria accesible como H&M y Forever 21, entre otras, además de tener la torre más alta de Sudamérica con 300m de altura.

En cuanto al turismo, en la estación Moneda se puede acceder a prácticamente todo. Sobre la ave-

© Por Camila González del Solar



nida O'Higgins está la Universidad de Chile, la torre Entel, el Palacio de la Moneda y la Plaza de la Constitución. Desde allí, se puede caminar por la Plaza de Armas, donde se encuentran los edificios históricos: la Catedral, el Correo Central, el Congreso Nacional, la Casa Colorada y el

monumento al conquistador español Pedro de Valdivia. Se puede caminar también por el Paseo Ahumada hasta el Centro Cultural Estación Mapache, que es una antigua estación de trenes restaurada y convertida en un centro de exposiciones. Muy cerca está el Mercado Central, el Teatro Mu-

nicipal, el barrio Paris/Londres y la Biblioteca Nacional. Los barrios más pintorescos de Santiago son Providencia y Las Condes.

En medio de la ciudad se encuentra, además, el cerro Santa Lucía. Vale la pena subir hasta la cima del cerro (hasta la torre del castillo Hidalgo) ya que se consiguen vistas panorámicas de todo Santiago. Desde la ubicación del cerro, se puede salir caminando por el barrio Lastarria hasta la Plaza Italia. Luego, cruzando un puente, se llega al barrio universitario Bella Vista. Ahí mismo está la Chascona, otra de las casas del escritor chileno Pablo Neruda y el funicular del Cerro San Cristóbal. En ese mismo barrio hay que caminar por la calle Constitución que está llena de bares y restaurantes bien puestos que ofrecen los platos típicos chilenos como empanadas o pasteles.

Además, a tan solo una hora y media de Santiago se pueden visitar algunos centros de ski como Valle Nevado y, en la costa, Valparaíso, Reñaca o Viña del Mar. Santiago, sin duda, se ha convertido en un destino de moda imperdible para todos los argentinos.

Única y encantadora París

© Por Martina Masala

Por París, la capital de Francia, cuna de la arquitectura, el arte y la cultura. Sus calles atravesadas por el río Sena, los monumentos, jardines y edificios hacen que sea una de las ciudades más hermosas y de las más visitadas por turistas de todas partes del mundo. Reconocida por su arquitectura y por ser un centro cultural y artístico a través de los años, hoy es también conocida como “La Ciudad del amor”, “La Ville Lumière”, la ciudad de la moda y tantas otras formas de denominarla.

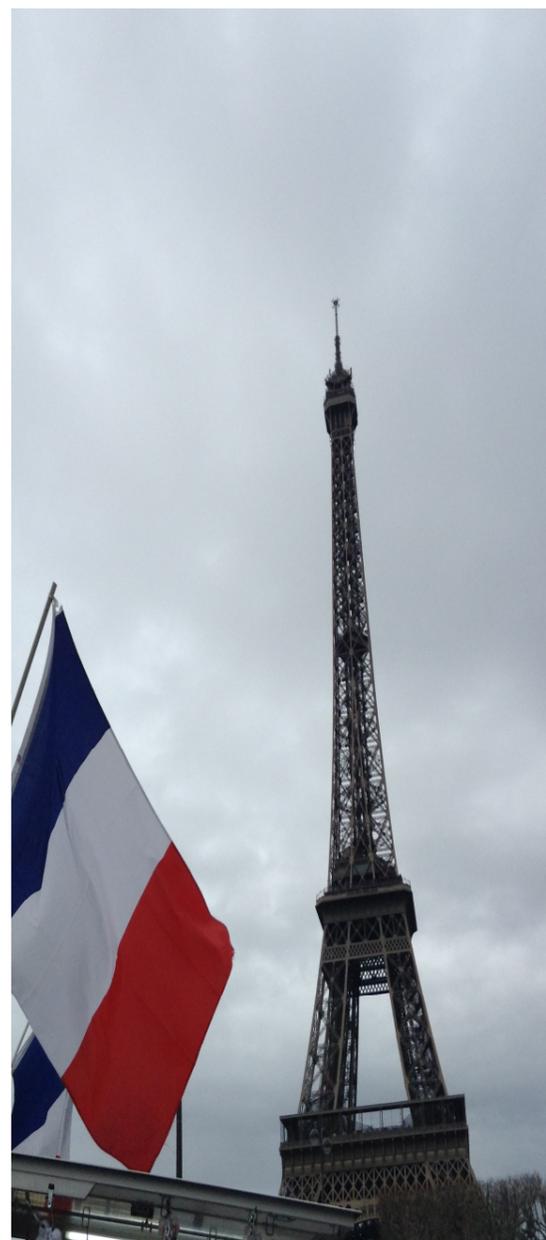
Esta histórica ciudad es denominada muchas veces como la “Ciudad de las luces” porque fue la primera en iluminar sus calles y edificios públicos de punta a punta con luz eléctrica. Además desde el deslumbrante Arco del Triunfo se puede apreciar la vista de los “Champs Elysees” y doce de sus principales avenidas, que si se visita al anochecer se va a hipnotizar con una vista inigualable de toda la ciudad iluminada.

También conocida como “la Ville de l'amour” ya que en cada rincón de París se respira un aire de romanticismo que se encierra en el famoso “puente de los candados” donde cada persona o pareja que pase por allí puede dejar su candado agarrado del puente y luego tirar la llave al Sena que según cuentan se encerrara ese amor para siempre. También y no menos importante, la bellísima Torre Eiffel, icono de la ciudad, una estructura de hie-

rrero de 300 metros de altura, única e imponente que se ve desde casi todos lados de París, recibir un beso allí de la persona amada, es uno de los sueños de más de una persona, pero sin dudas subir a la cima es una experiencia única y obligatoria para todos los que visiten París.

Otro tipo de turismo no tan comercial lo hacen los más bohemios visitando sus calles icónicas y barrios más pintorescos como Montmartre. Encantador y llamativo a la vez ya que se encuentran desde los artistas y pintores más bohemios; y sólo bajando por unas calles se puede encontrar otro ambiente distinto donde están los sex shops, cabarets como el famoso Moulin Rouge y en donde las luces de neón anuncian a los turistas el comienzo de sus shows. Y totalmente opuesto, por otras empinadas calles se puede llegar a la Basílica del Sagrado Corazón, desde allí también se pueden obtener hermosas postales y vistas de la ciudad de París.

Ciudad encantadora, cautivadora y romántica por donde se la mire. Cada rincón de París es único, y son infinitos los lugares que se pueden visitar y actividades que se pueden hacer. No importa en que estación del año se la visite siempre es un lugar que enamora a cualquier persona y sin dudas a los viajeros siempre le quedan esas ganas de volver.



Destinos exóticos

© Por Nicole Doumerc

Están quienes vuelven al mismo lugar una y otra vez, disfrutan de lo clásico, lo tradicional, lo conocido, lo popular, y están quienes prefieren “sumar figuritas al álbum”, conocer destinos nuevos, culturas enigmáticas, recorrer aquellos lugares menos recorridos. Estamos hablando de los destinos exóticos, los que cada día son más elegidos por los viajeros curiosos y en busca de unas vacaciones distintas.

India, un mundo aparte.

Viajar a India es conocer un mundo nuevo, es adentrarse en una atmósfera donde cada rincón, cada detalle, cada recoveco es exótico en sí mismo. Es odiarlo o amarlo, adorarlo o criticarlo. Es que, el país de los mil colores, como es llamado, es sin duda uno de los destinos más atractivos para descubrir y vivir una versión distinta del mundo que se conoce, desde la religión y las costumbres hasta la vestimenta y la alimentación. Sus paisajes naturales son sencillamente una maravilla pero su principal encanto yace en los monumentos y templos tan típicos de la arquitectura india, tan antiguos y religiosos, con esas columnas y cúpulas abovedadas que imponentes se elevan sobre las tierras indias deslumbrando a quienes los contemplan.

Antártida, destino de aventureros.

Si sos de los que eligen vacacionar en destinos más gélidos que calurosos, la Antártida debería ser tu próximo destino. Este gran continente blanco es la combinación perfecta entre paisajes de hielo y vida salvaje. Es que el hecho de ser uno de los pocos lugares no explotados por el hombre lo convierte en un escenario óptimo para la subsistencia de pingüinos, petreles gigantes, focas, orcas, ballenas y elefantes marinos que se asientan en las costas proporcionando a los visitantes un espectáculo natural impresionante. Una de las mejores opciones para recorrer esta tierra pisada por pocos son los cruceros que salen desde Ushuaia transitando la península antártica, y hasta algunos también las islas Malvinas y South Georgia, atractivas por su fauna salvaje.

Tailandia, tierra de sonrisas

Cultura y naturaleza absorbidas en el exotismo asiático del país de la alegría y las sonrisas constantes, dónde los visitantes son tratados muy cálidamente por los nativos. Quien va a Tailandia va a Bangkok, a la capital que nunca duerme, inmensa y vibrante, uno de los principales puntos turísticos que reúne desde palacios, ruinas y templos antiguos que representan una tradición arquitectónica centenaria, hasta mercados y rascacielos para maravillarse observando desde lo alto la ciudad. ¡Y no nos olvidemos de los famosos masajes tailandeses! No se quedan atrás las islas tropicales con aguas turquesas y actividades acuáticas, ni los parques naturales donde se despliega una amplia gama de flora y fauna, entre ella pájaros, elefantes, ciervos, serpientes, monos, puercoespines, ciervos ¡y hasta tigres!

Polinesia, paraíso terrenal

Un sueño de parejas recién casadas o amantes de la naturaleza. En medio del Océano Pacífico, entre Tokio y Chile emerge esta seguidilla de 5 archipiélagos que reúnen poco más de 115 islas paradisíacas. Con una extensión territorial que equivale a la de Europa, la Polinesia atesora playas de postal, montañas imponentes, aguas cristalinas y turquesas llenas de vida marina perfectas para bucear, hoteles alucinantes que le dan ese lujo característico de estas islas, y arrecifes que desbordan vida y energía por doquier. Es importante saber que vivir durante unos días en este paraíso terrenal implica un gasto mucho mayor que en un viaje a cualquier otro destino, pero si está la posibilidad y el interés, ¡vale la pena!

Eslovenia, pequeño pero gigante

© Por Clara Kocar

El planeta es tan grande y hay tantos países que por más que hayamos aprendido los nombres de todos en geografía y los hayamos repetido millones de veces para recordarlos, a la hora de tener que elegir uno para irnos de vacaciones y conocer paisajes que nunca antes habíamos visitado, nos olvidamos de la existencia de algunos. Eslovenia es uno de esos lugares, poco conocido pero memorable una vez que es visitado.

La capital de Eslovenia es Ljubljana, se independizó de Yugoslavia en 1991 y se adhirió a la Unión Europea en 2004. A pesar de ser muy chiquito, casi tan chiquito como Tucumán, hay puntos turísticos muy importantes que si uno va de visita no puede perderse bajo ninguna circunstancia. El lugar más conocido y turístico es la Isla Bled, está rodeada por el Lago Bled y es la única isla natural que se encuentra en Eslovenia. La única manera de llegar a ella es con canoas que se alquilan en



las orillas del Lago Bled. El lago Bled, es agua glaciar de los Alpes Julianos. Una vez ubicado en la isla se debe subir 99 escalones para llegar a la antigua iglesia construida en el siglo XV.

Škocjanske jame, o Grutas de Škocjan, son un sistema de cuevas calizas, que son rocas de cal-

cio, en la región de Kras. Son galerías, grutas, pasillos todo formado durante muchos años de manera natural, con el paso del río Reka por debajo de las grutas que es lo que ayudo a que tenga determinadas formas. Tiene más de veinte metros de profundidad y son aproximadamente cinco kilóme-

tros de caminata en donde se puede apreciar cascadas, estalactitas y más en las dos horas de recorrido.

Por último, pero no por eso menos relevante, la montaña más alta y más importante de Eslovenia, Triglav. De hecho es tan importante para los habitantes que también se encuentra en el logo de Eslovenia. Y sí, no es solo para mirar cuan alta es, sino que también se puede subir a la punta, es más, cualquier esloveno que conozcas te va a obligar a subirla ya que consideran que toda persona debe subirse al menos una vez en su vida. Triglav en español significa tres cabezas y hace referencia a las tres puntas que tiene. Definitivamente Eslovenia es uno de esos países desconocidos y chiquitos, pero una vez que es visitado es difícil de abandonar ya que tiene lugares y paisajes impresionantes que son imposibles de olvidar.

Las 7 maravillas del mundo moderno

En el año 2007 la empresa New Open World Corporation, fundada por el cineasta suizo Bernard Weber, lanzó una iniciativa inspirada en las siete maravillas del mundo antiguo, que se basó en primera instancia en permitir que cada país de la Unesco que así lo desee postule la que a su creer es la construcción o el monumento más sorprendente del mundo.

La segunda instancia se abrió al público y permitió que la población mundial participase del proceso de selección por medio de internet, mensajes de texto y llamados telefónicos, convirtiéndose así en la primera votación masiva vía web en donde participaron más de cien millones de personas, sin restricción de origen ni cantidad de votos por persona.

La postulación de las candidatas tenían dos requerimientos: a) ser construcciones hechas por el hombre hasta el año 2000; y b) estar actualmente en pie. Las construcciones ganadoras fueron:

1) Chichen Itzá: ciudad Maya ubicada en el sur de México en la península de Yucatán, fundada en el año 525 d.C.
2) Cristo Redentor: la estatua de Jesús de Nazaret situada en la cima

© Por Leila Ovando

del cerro de Corcovado, en Río de Janeiro, Brasil. Es la única de las siete maravillas que



aún no fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco

3) Machu Picchu: pueblo Inca construido en el siglo XV y ubicado a 130km de Cuzco en Perú.
4) Coliseo Romano: antes llamado "Anfiteatro Flavio" en honor a la dinastía que lo construyó en el siglo 1 d.C. durante la época del Imperio. Paso a llamarse Coliseo por una estatua del Coloso de Nerón que se situaba junto al anfiteatro.

5) Taj Mahal: construido en India desde 1631 hasta 1654 por Shah Jahan, hijo del emperador de la dinastía mogol.

6) Gran Muralla China: fue una fortificación en el siglo 4 a.C. y reconstruida en el siglo 16 con la función de proteger al imperio chino de los ataques de Manchuria y Mongolia.

7) Ciudad de Petra: es literalmente una ciudad de piedra que fue excavada y tallada en el siglo 7 a.C. por los edomitas en Jordania.

Además, se nombró a la Gran Pirámide de Guiza, ubicada en Egipto, como la octava maravilla honorífica, ya que había sido excluida de la votación por ser la más antigua de todas y la única de las siete maravillas del mundo antiguo que aún perdura.

DEPORTES

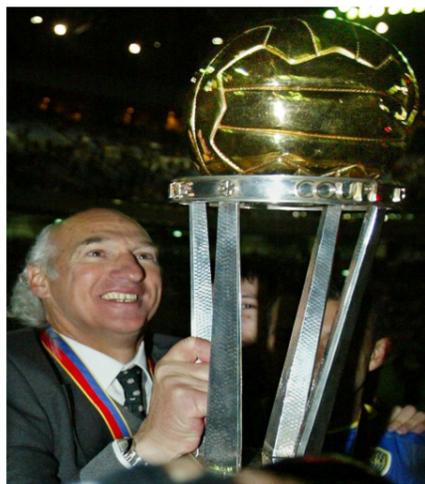
BIANCHI. El más ganador de la historia xeneize

Carlos “El Virrey” Bianchi se ha convertido en el entrenador más importante de la historia de Boca por los títulos obtenidos a nivel nacional e internacional. Su paso por el xeneize constó de tres periodos, dos muy exitosos y otro no tanto.

Con Macri como presidente fue a buscar a Daniel Pasarella pero ante el clamor popular que desistía de su contratación fueron por Carlos Bianchi que había tenido un paso exitoso por Vélez obteniendo 6 títulos entre ellos la Copa Libertadores y la Copa Intercontinental de 1994.

Su contratación se produjo en mayo de 1998 donde su principal tarea era recomponer un vestuario que estaba dividido y empezar a conseguir títulos ya que el club hacia 5 años que no los obtenía.

El primer torneo que disputó fue la Copa Mercosur pero fue eliminado en cuartos de final por Palmeiras que luego se terminaría llevando el título. En el segundo



© Por Hernán Rodríguez.

semestre de ese año, Boca ganaba el torneo de manera invicta que tuvo como gran figura a Palermo que convirtió 20 goles en 19 fechas.

Al año siguiente obtuvo el bicampeonato, consagrándose en la última fecha pese a la derrota frente

a Independiente 4-0 pero lo más saliente fue que un partido antes rompió el record de 40 partidos invictos que ostentaba Racing.

A comienzos del siglo XXI, de la mano de Bianchi Boca iba a vivir uno de los años más importantes de la historia ya que obtuvo la triple corona con un equipo repleto de figuras como Riquelme, Palermo, y tantos otros. En la primera parte ganó la Copa Libertadores venciendo en la final a Palmeiras; luego obtuvo el Torneo Apertura y a fin de año, en uno de los partidos más memorables por los hinchas, triunfó en la Copa Intercontinental frente a la superpotencia de Real Madrid por 2 a 1.

Con la venta de jugadores importantes, Boca comenzaba el 2001 con el objetivo de repetir los títulos del año anterior. Durante el primer semestre obtuvo el bicam-

peonato continental venciendo en la final a Cruz Azul por penales y después en su vuelta a Japón no pudo revalidar la Copa Intercontinental debido a que perdió la final en tiempo suplementario contra el Bayern Munich. Ese golpe duro caló hondo dentro del seno de Bianchi que terminó renunciando después de esa final.

Tuvo un impasse de un año, volvió a Boca en 2003 y consiguió nuevamente la triple corona consagrándose en Copa Libertadores frente al Santos de Brasil, ganó Torneo Apertura y luego en Japón venció por penales al Milán de Shevchenko y obtuvo allí su tercer torneo intercontinental.

Ya en el 2004, Boca quería ser hexacampeón de América pero esta vez no pudo ser ya que perdió la final frente al ignoto Once Caldas. Después de esa final, Bianchi volvió a renunciar y no dirigió más hasta el 2013 cuando volvió a Boca.

Ricardo Rezza, un DT de primera

Ricardo Rezza, comenzó su carrera como entrenador en el año 1982, en la Cámara Club de Fútbol de España y posteriormente continuar su carrera de dt en el Sporting de Gijón, club del cual fue dos veces entrenador, además de haber sido un futbolista muy destacado en su etapa de jugador para ese club.

En su regreso a Argentina, Rezza tuvo paso por una gran cantidad de clubes del fútbol argentino, ya sea de equipos del ascenso, como equipos de la primera división. Su primer equipo que le dio la oportunidad de dirigirlo fue el Club Atlético Villarino, para posteriormente dirigir técnicamente a clubes como Gimnasia y Esgrima La Plata, San Lorenzo de Almagro, Platense, Banfield, Colon, Belgrano, Quilmes, entre otros tantos.

Los mayores éxitos para Ricardo Rezza como entrenador llegaron en el año 1993 logrando el ascenso a primera división con el Club Gimnasia y Tiro de Salta, equipo con el cual en el año 1997 repite el logro. Los logros se volvieron a repetir únicamente en equipos en los cuales se encontrara el color celeste en su camiseta. En el año 1999 le tocó el turno de ascender con Belgrano de Córdoba, en el cual predomina el color celeste en toda su camiseta. Uno de los logros más meritorios de su carrera

© Por Ignacio Ferreyra.



fue ascender de manera directa por primera vez al Club Atlético Villa San Carlos a la Primera B Nacional, categoría en la cual el club de Berisso no había participado nunca en su historia. 265

Su último ciclo como entrenador fue en el Club Atlético Temperley, cuando en el año 2014 agarró a un equipo peleando la tabla por no descender a la Primera C. El semestre con el club Temperley en la Primera B Metropolitana fue duro, pero al final logró llegar a un cuadrangular para pelear por el segundo ascenso al Nacional B. En el camino, el equipo de Rezza venció a Fénix y posteriormente en la final venció a Plantense por penales para así sumar otro ascenso con un equipo de camiseta color celeste. Pero eso no fue todo, en el segundo semestre del año 2014, el entrenador continuó al mando de Temperley y buscó lograr uno de los 10 ascensos a Primera División que proponía la B Nacional, objetivo que logró tras vencer por 3 a 1 a All Boys en su cancha. Así Rezza logró que Temperley lograra volver a la elite del fútbol argentino tras 27 años de ausencia en esta.

En el año 2015, Rezza preparó a Temperley con un objetivo claro que era mantener la categoría, y aunque el camino no iba a ser fácil y tuvo que sufrir hasta la última fecha para poder conseguirlo. Finalmente, y luego de 33 años de carrera como entrenador de fútbol, Ricardo Rezza decidió dejar de lado su trabajo como dt, y así por fin disfrutar de unas merecidas vacaciones.

Heysel y Hillsborough, cuando el fútbol se convirtió en tragedia



Tanto el 29 de mayo de 1985 como el 15 de abril de 1989 marcaron un antes y un después dentro de la historia del fútbol mundial. Las muertes por asfixia y mala organización fueron denominador común en ambos casos. Algo que hoy en día se ve irreal, ocurrió dos veces, a finales de la década de los '80.

Tragedia de Heysel

La primera de las dos tragedias ocurrió en el Estadio de Heysel, en Bélgica. El escenario era nada menos que una final de Copa de Europa. Se enfrentaban dos gigantes, Liverpool y Juventus.

El marco era complicado debido al auge que vivía el hooliganismo. Los seguidores del equipo británico eran muy violentos y causaban desastres cada vez que acompañaban a su equipo en condición de visitante. En esta final no habría excepción, sino que por el contrario, los desmadres fueron muy grandes, provocados por el duelo que significaba enfrentarse ingleses contra italianos. Los hooligans del equipo red ya al momento de ingresar al estadio estaban fuertemente alcoholizados y con ánimos de causar estragos.

De este modo, en la previa al partido, los simpatizantes del Liverpool se abalanzaron contra los italianos, que en busca de protegerse, se arrinconaron contra las

paredes del estadio. Así, 39 personas perdieron la vida, a causa de la asfixia y el aplastamiento.

Tragedia de Hillsborough

Hillsborough ocurrió sólo cuatro años más tarde. Y nuevamente con los seguidores de Liverpool involucrados. Hay que mencionar que para ese momento, ya contaban con mala fama dentro de su propio país, lo que les fue enormemente negativo para la credibilidad de esta tragedia.

El desastre ocurrió en la previa de un enfrentamiento de semifinales de FA Cup. Los hinchas llegaron en masa al estadio. Había más personas que entradas, y la policía, colapsada, dio acceso libre. Así llegaron los aplastamientos y la asfixia nuevamente. Esta vez contra las vallas, que hacían de las tribunas un corral.

No hubo enfrentamiento entre parcialidades, simplemente exceso de personas dentro del estadio. Fallecieron 96 hinchas del Liverpool, que aún hoy exigen justicia y explicaciones a las autoridades.

Ambos casos parecen lejanos a la realidad de hoy en día. Ahora se ven grandes estadios y pintorescas organizaciones en los partidos. Pero para llegar a lo que es hoy, el fútbol europeo vivió reveses muy difíciles, de los que debió aprender para salir adelante.

El descenso de River Plate

© Por Santiago De Carli

En el ambiente del fútbol argentino nadie se imaginaba que un equipo como el Club Atlético River Plate podía llegar a descender luego de jugar una instancia de Promoción.

La Promoción, en ese momento, era una modalidad del fútbol argentino que se basaba en un partido de ida y vuelta entre un equipo de Primera División y uno de la Primera B Nacional. El que ganaba ascendía o permanecía en la categoría más importante que tiene la Asociación del Fútbol Argentino.

Si bien no es el primer caso en el que un equipo grande se ve ante la posibilidad de tener que descender de categoría, no tiene punto de comparación el hecho de que le pase a uno de los dos equipos más populares de la República Argentina con que le pase a cualquier otro equipo. San Lorenzo y Racing son los otros dos grandes que habían descendido hasta el momento. El conjunto académico tuvo la desgracia de no poder ascender en su primera temporada en la segunda categoría, sino que lo hizo al segundo año.

Los hinchas millonarios tuvieron que sufrir las cargadas de todos los hinchas de los demás equipos. Clubes que no ganaron ni un cuarto de los títulos que cosechó River en toda su historia se daban el lujo de burlarse por la situación del elenco riverpla-

tense.

Las causas del descenso son muchas. Por un lado, yendo de arriba hacia abajo, el presidente del club en aquel entonces, Daniel Passarella. Por otro lado, el cuerpo técnico y los jugadores. Y, por último, la soberbia de los hinchas que pensaban que nunca iba a pasar solo por el hecho de "Ser River".

Centrándonos en la responsabilidad de Passarella, muchos opinan que decidió pelearse con el presidente de AFA en ese entonces, Julio Humberto Grondona, en el momento menos oportuno. Además de sus malas decisiones a la hora de armar los planteles y la contratación de técnicos que no estaban a la altura de un equipo como River.

Los jugadores no habían hecho una mala campaña, el problema fueron las temporadas anteriores, en donde River terminó último en un torneo y en los demás vagaba por la mitad de la tabla.

El técnico Juan José Lopez no pudo remontar la mala situación futbolística que heredó del cuerpo técnico anterior y, después de Passarella, era el más apuntado por los hinchas de River a la hora de buscar responsables.

Finalmente, el hincha de River también tiene su cuota de culpa. Hasta ese momento, todos pensaban que a River de alguna manera lo iban a salvar. Si no era ganando normalmente, todos especulaban con que en algún momento lo iban a favorecer desde algún lado.

Hay una frase que dice "En el fútbol no hay nada escrito" y por estas cosas es el deporte más popular del planeta. Todo puede pasar, hasta cosas que suenan imposibles como que equipos gigantes descendan.



El caballero del rugby

© Por Juan Erasó

Jonah Lomu fue para muchos el mejor jugador de la historia del rugby mundial, debido a su enorme contextura física y su imparable potencia para "atropellar" rivales dejándolos en el camino.

Jonah Tali Lomu nació en Auckland, Nueva Zelanda el 12 de mayo de 1975 y murió en su ciudad natal el 18 de noviembre de 2015 (40). Su carrera rugbística comenzó como profesional en el club neozelandés Counties Manukau y luego pasó por grandes clubes de renombre como los Chiefs y Hurricanes.

El mejor momento de su carrera profesional se vio interrumpida en varias ocasiones debido a problemas de salud, ya que al final

de 1996 se le diagnosticó un síndrome nefrótico y graves problemas en el riñón.

Ante las adversidades y los golpes de su vida, logró salir adelante y recuperarse de su enfermedad, manteniéndola estable. Y en 2006 volvió a jugar en el club Marseille Vitrolles, equipo de la tercera división de Francia. Luego en el 2010, su cuerpo le dijo basta y decidió retirarse definitiva-



mente del deporte que le cambió la vida. El ex all black, sin duda es un símbolo de sacrificio, lucha y de nunca rendirse por más que la vida lo ponga a uno de rodillas. A pesar de haber recibido en el 2004 un trasplante de riñón, en el 2011, tras haber participado en la ceremonia de apertura de la Copa Mundial de Rugby, fue hospitalizado durante 16 días en el Auckland Health Board por un problema renal.

Luego de disputar 63 caps con la camiseta de los All Blacks, de participar de dos mundiales con su selección (Sudáfrica 1995 y Gales 1999), marcando 15 tries en 12 partidos mundialistas, Jonah Lomu, caballero del rugby, dejó esta vida el 18 de noviembre del 2015.

Lomu, a pesar de no ser el más ganador como por ejemplo Richie McCaw, será siempre el emblema recordado y conmemorado del rugby neozelandés, por su lucha y entrega.

La garra puma

© Por Ian Penini

Muchas veces se habla de la dedicación y la "garra" que ponen los pumas, refiriéndose a la entrega, a la pasión que tienen, cuidándose como guerreros frente a los tackles, a los golpes y las confrontaciones, a la hora de medirse con los rivales más fuertes del mundo.

Al ser un deporte de alto contacto, si uno no está al 100%, tanto mental como físicamente, se puede terminar lastimando gravemente, pero además el equipo, esos hermanos con los que entras a la cancha, debe estar bien conformado para poder sacar el mayor provecho del deporte. "Hermanos", no es casualidad que se haya elegido esta palabra, sino que es uno de los valores que se inculca al entrar en el deporte, "los compañeros son como hermanos", y deben protegerse dentro de la cancha ante toda amenaza.

Como segundo valor podemos decir que el club es el segundo hogar. Es muy importante aclarar que, como el rugby es un deporte amateur, el club que elegís va a ser para toda la vida y no se cambia por nada. Este segundo hogar va a estar siempre cuando lo necesites, cuando busques amigos va a estar, cuando busques compañía va a estar y cuando necesites despejarte va a estar, y te formará tanto como lo puede hacer una escuela.

Uno de los valores más importantes del rugby sin duda, es que cualquiera puede jugar, en este deporte no se aparta a los más gordos, o lentos, o muy altos, o muy bajos. Cualquiera que quiera jugar lo puede hacer, mientras que le ponga todo su corazón y juegue con amor al deporte.

Volviendo otra vez a la garra puma que mencionábamos al principio, esta característica no aparece de un día para el otro, sino que es la consecuencia de lo que nos enseña el rugby desde que comenzamos a jugarlo de chicos y del esfuerzo que le ponen todos los juveniles para llegar a ese nivel. Se entrenan 2 veces por semana, van al gimnasio 3 veces por semana y juegan 1 vez a la semana. Básicamente ocupa toda la semana, se podría decir que es un estilo de vida, donde se dejan de lado salidas con los amigos, vacaciones y estudio (aunque no debería ser así).

Todo esto para el sábado jugar y tener que golpearse y lastimarse, muchos pueden pensar que es de locos lo que se plantea. Pero no es así, sino que esa garra puma que ponen miles de chicos, es para poder disfrutar al máximo este deporte, que es aun más que solo eso, tan lindo que es el rugby.



Rompiendo los pronósticos

El rugby ha sido siempre un deporte donde los seleccionados más destacados han sido Nueva Zelanda, Australia, Sudáfrica, Inglaterra y Francia. Esto se evidencia en cada edición de la copa mundial de rugby, que se disputa desde 1987 (disputada en Nueva Zelanda y Australia).

El seleccionado nacional argentino ha ido incrementando su nivel de juego, no solo táctico sino que también físico. A pesar de la supremacía europea, oceánica y sudafricana, Los Pumas se han podido destacar en algunos mundiales mediante entrega, disciplina, coraje, sacrificio y



amor propio.

La mejor actuación puma ha sido en el mundial de Francia 2007, donde los argentinos obtuvieron el bronce tras ganarle al anfitrión por 34-10, pero también el partido inaugural fue para el conjunto albiceleste, luego de ganarle a 'Les bleus' por 17-12 con el try histórico del veloz "Nani" Corleto en el Stade de France.

Otra buena actuación fue la del mundial de Gales 1999, luego de clasificar a cuartos de final a raíz de la victoria ante Irlanda por 28-24. Pero sin duda, el antes y después del rugby argentino lo marcó

Inglaterra 2015, mediante un juego lucido y aguerrido, y un plantel joven donde Los Pumas obtuvieron el cuarto lugar.

El tenis argentino y sus grandes jugadores

© Por Florencia García

El tenis es uno de los deportes más importantes de nuestro país. En Argentina, si bien no ha tenido muchos reconocimientos a nivel nacional e internacional como el fútbol, tiene muchos seguidores lo que hace del tenis un deporte prestigioso y querido por los argentinos.

Siendo un deporte casi desconocido en nuestra región, en el año 1969 apareció Guillermo Vilas oriundo de Mar del Plata, quien en un futuro se convertiría en uno de los legendarios del tenis argentino y del tenis mundial. Llegó a ser número 2 del mundo y permaneció 83 semanas en ese puesto rompiendo récords de permanencia. Ganó dos abiertos de Australian Open, un Roland Garros y un US Open, su año de esplendor fue en el año 1977 cuando jugó 31 torneos y ganó 16. Vilas se retiró en el año 1992 y así con sus numerosas victorias a lo largo de su carrera se destacó como uno de los tenistas más respetados en el tenis local.

Ya por fines del siglo 20 y principios del 21 aparecieron varios jugadores que marcaron el tenis local, uno de ellos es Guillermo “El Mago” Coria quien fue profesional desde la década del 2000 y llegó a ser número 3 del mundo. Fue ganador de 9 títulos en su carrera, en el año 2009 anuncia su retiro a su joven edad de 27 años. Su rival tanto fuera como dentro de la cancha era Gastón “El Gato” Gaudio, tenista oriundo de Adrogué, fue profesional desde el año 1996 y ganó 8 títulos en su carrera entre ellos la final del Roland Garros 2004, un partido de esos que jamás se olvidará en el tenis argentino, cuando Gaudio le ganó en 5 sets al “Mago” Coria en un partido más que picante. Otro de los legendarios de esa época fue nada más ni nada menos que David Nalbandian quien comenzó jugando torneos Juniors donde ganó el US open en 1998 al ganarle al suizo Roger Federer. Se convirtió en profesional, al igual que Guillermo Coria, en el año



2000 y su mejor ranking mundial fue el puesto 3. Ganó un total de 11 torneos, fue considerado uno de los más guerreros en el tenis por su pasión y garra en el deporte principalmente en sus partidos de Copa Davis, su carrera culminó en el año 2013.

Por último se encuentra uno de los tenistas más contemporáneos, Juan Martín Del Potro. La “Torre De Tandil” es profesional desde el año 2005 y es ganador de 18 títulos ATP, entre ellos el Grand Slam US Open del año 2009 disputando y ganando la final frente a Roger Federer.

El tenis argentino tiene sus grandes figuras, este deporte fue creciendo año tras año y cada vez más personas se hacen amantes de este alucinante deporte donde jóvenes y adultos comienzan a verlo y a practicarlo.



Bungee jumping: Una experiencia al vacío

El bungee jumping es un deporte extremo que consiste en hacer un salto al vacío desde una considerable altura, desde un puente, plataforma o grúa, generalmente con una conexión desde los tobillos a una cuerda elástica, que permite, primero, caer acelerando, luego

© Por Leandro Adonio Belli

segura si el saltador toca el suelo con su cabeza. Otra versión sobre el origen de bungee parte de un rito iniciático de los indígenas de las Antípodas, que para demostrar su virilidad

plenos puntos como son el Golden Gate y el puente Royal George. Ya en 1982, nuestros arriesgados amigos saltaban desde grúas en movimiento e incluso globos aerostáticos.

como el puenting, en el bungee el saltador rebota varias veces después de haber saltado hasta que la goma recupera su posición de elongación estática. El bungee jumping es, hoy en día, una actividad mundialmente conocida y practicada diariamente por miles de aficionados

y



amortiguar la caída y provocar los rebotes.

Los orígenes del extreme bungee se remontan a un rito indígena que se practicaba en las Islas Vanuatu, que aún se practica y es considerado el bungee más extremo de todos. En ese antiguo ritual los indígenas saltan desde una plataforma de madera que tiene unos 30 metros de altura, atados con cuerdas realizadas a base caña. El salto que realizan los indígenas lo hacen para garantizar una buena cosecha, que solo será

se lanzan desde una torre de 25 metros, con una liana sujeta a las piernas.

En 1979 unos estudiantes de Oxford pertenecientes al Club de Deportes Peligrosos se aventuraron a practicar este rito. Usando una goma elástica y atados a los pies saltaron desde un puente de unos 60m de altura y experimentaron una verdadera sensación de adrenalina. Si bien la experiencia acabó con el arresto de sus integrantes, eso no les paró, ya que siguieron saltando desde múlti-

Años después, en 1986, el australiano J. Hackett lo comercializó por primera vez haciendo saltos desde el Greenthide Bridge. En los años siguientes Hackett logró realizar varios saltos desde otros puentes y algunas estructuras importantes (como por ejemplo, la Torre Eiffel) y abrió el primer punto fijo de interés de bungee jumping.

El bungee actual consiste en lanzarse al vacío sujeto por una goma elástica que elonga entre un 300% y un 400%. A diferencia de los saltos encordados

profesionales.

El bungee jumping es una de las prácticas más adrenalínicas que existen. Saltar al vacío haciendo bungee es un ejercicio de superación personal muy extremo, pero completamente seguro.

Este deporte suele practicarse en varios lugares del mundo, en la Argentina se lleva adelante en el Dique Cabra Corral, ubicado en la provincia de Salta.

Paint Ball, un deporte diferente

Los deportes extremos, generan atracción por salir de lo cotidiano y hacer actividad física de una manera diferente.

Pero hay uno de ellos que se destaca. Este es el caso del Paint Ball, un deporte que combina ejercicio, adrenalina y seguridad. Consiste en dos equipos que se disparan con bolas de pintura, con el fin de cumplir un objetivo que varía dependiendo el formato que se adopte.

El Paint Ball, fue creado en el año 1980 por dos empresarios estadounidenses, amantes de la cacería, que buscaban, recrear la situación de caza pero entre humanos y de una forma segura. Fue así como Hayes Noel y Charles Gaines, compraron los primeros equipos, para después ir adaptándolos, perfeccionándolos y mejorar la calidad de juego.

En aquel momento, ambos decidieron bautizar al juego con el nombre "supervivencia" (survival)

Primero se incluyeron pistolas de pinturas, que se utilizaban para marcar ganado. Rápidamente,

© Por Jorge Llanpart



estas fueron perfeccionadas, aumentando su calibre e incluyendo un tanque de gas trasero para aumentar la velocidad de los proyectiles al disparar. Luego se agregaron protectores y por último las reglas del juego.

El Paint Ball, se juega en ambientes cerrados o abiertos. Las

reglas, varían dependiendo el formato que se adopte (supervivencia, captura la bandera, etc.).

Al notar la gran popularidad, Hayes y Charles decidieron formar una compañía y aliarse con una empresa que produjera las armas, las bolas de pintura y de

más. Más tarde, la compañía se transformó en una franquicia que se expandió por todo el país, generando furor por el Paint Ball.

Rápidamente surgieron otras compañías dedicadas a la realización y venta de equipos para Paint Ball. Esto ayudó al avance tecnológico en los equipos, aumentando su calidad y la seguridad de los competidores.

En el año 1992, las diferentes compañías, crean la liga nacional de Paint Ball en Estados Unidos, la cual creció notablemente y se dio a conocer al mundo, logrando que nacieran diferentes ligas nacionales en otros países, tanto latinoamericanos como europeos. Ya en aquel entonces, se le da el nombre de Paint Ball, con el que es conocido hoy en día.

A lo largo de toda América se han formado ligas locales y nacionales de Paint Ball. Los países sudamericanos, se han unido para formar el campeonato sudamericano. También existe este mismo formato con los países del Caribe más la inclusión de República Dominicana y en Europa

Deporte para invidentes: Fútbol sala

El deporte adaptado para personas invidentes representa un papel importante en el desarrollo personal y social del que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico.

Toda persona con discapacidad visual deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros "normales", siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente tendrán que enfrentar.

El profesor Rodríguez Facal, maestro del atletismo argentino, explicó antes de su muerte que "El entrenamiento a partir de sus principios pedagógicos no es un medio en sí mismo sino un mejoramiento de la salud y una preparación para la vida".

El deporte ayuda, en un principio, a dejar de lado los inconvenientes que esas barreras generan; a fortalecer su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante es que crea un campo para la auto-superación.

© Por Florencia Gomez



El fútbol sala consiste en tener cinco jugadores por equipo en cancha, de los cuales cuatro son ciegos y el portero, que es el único que ve. Además, cada equipo cuenta con la presencia de un guía que se sitúa detrás del portero. Los jugadores cada vez que se acercan al balón o hagan un lanzamiento, deben gritar "voy" para que el resto sepa lo que va a

sucedir.

Los cambios son ilimitados, y los jugadores, menos el portero, están obligados a utilizar un antifaz durante todo el juego.

Cada partido cuenta con dos árbitros, y un balón sonoro, que contiene en su interior cascabeles, que permite a los jugadores reconocer su localización.

El terreno de juego puede ser de

cemento o de césped, pero siempre al aire libre por motivos acústicos. Debe tener 40 metros de largo por 20 de ancho, y estar cubierto por vallas en los laterales de 1 a 1,20 metros de alto, que sirven para la orientación de los jugadores.

Las porterías comparten las mismas medidas que las de fútbol sala y balonmano, 3x2m. Y por último, la duración del partido está dividida en dos tiempos de 25 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre ambos.

El fútbol sala para invidentes, es una gran opción deportiva para una persona ciega o deficiente visual, ya que permite la diversión, la pasión, la confianza, los nervios, y emoción de todos sus jugadores y espectadores, por esa magia que genera el fútbol, que muchas veces es difícil de comprender. Porque un simple juego te puede cambiar el ánimo en tan solo un instante, de la bronca y el llanto a la alegría y risas, y quizás estas son consecuencias de un "simple gol".

Luciana Aymar. Una largo camino de gloria.

Nacida en Rosario un 10 de agosto de 1977, Luciana, hija del matrimonio de Nilda y René Aymar, comenzó a jugar al hockey a muy temprana edad en el Club Atlético Fisherton de su ciudad natal. Para ese entonces, nadie imaginaba que con el correr del tiempo la cancha principal de ese club llevaría su nombre.

Al cumplir los 12 años, "Lucha" pasaría por el Jockey Club donde con su juego destacado y su actuación dentro del campo se convirtió en un símbolo del club.

Llegó a revolucionar el mercado porteño, tanto que se la apodó como "la Maradona del Hockey". Fue contratada por Quilmes Atlético Club (QAC) a través de un convenio con un patrocinante en el año 2000, donde permaneció hasta el 2007.

Apodada la "maga" o simplemente "lucha" no paso mucho tiempo sin que su destacada actuación en el campo de juego adquiriera renombre internacional.

Entró en el seleccionado argentino en el año 1998. Disputó 376 partidos con la camiseta argentina y logró marcar 162 goles. Como parte de "Las Leonas" se la consideró una de las jugadoras más influyentes del equipo.

En los juegos olímpicos disputados en Sydney en el año 2000, las jugadoras eligieron la figura de una leona para que las representara como un símbolo de valentía y fuerza. Desde allí hasta la actualidad, "Las Leonas" son el principal referente del deporte femenino ya que participan con actuaciones sobresalientes en cada evento.

Con Sergio Vigil como DT (ex jugador de la Selección Nacional masculina), el seleccionado femenino se encaminó en un glorioso viaje que les permitió durante más de 10 años ocupar uno de los primeros cuatro puestos en cada competencia que disputaban.

Luciana durante su trayectoria en distintos clubes fue campeona en tres países: Alemania en 1998, España en 2004 y Argentina en los años 2004 y 2008.

Fueron 16 años en los que formó parte de Las Leonas. A pedido de los entrenadores, ha ocupado distintos puestos en la cancha con mucha eficacia sin defraudarlos. Es conocida por poseer la capacidad de inventar jugadas "maradonianas".

Junto con el equipo, consiguió 17 podios entre los que se destacan: Medalla dorada en los

© Por Correa Angie Loreley.

panamericanos Winnipeg del año 1999; la Champions Trophy en los años 2001 y 2008, y ganó el título mundial en Australia 2002.

Pero no solo eso, también recibió medallas olímpicas por sus actuaciones: una de plata en Sydney del 2000; una de bronce en Atenas 2004, y otra en Pekin 2008, volviendo a obtener la de plata en Londres 2012.

Y además de todo esto, fue definida la mejor jugadora de Hockey del mundo 10 veces: en los años 2001, 2004, 2005, cuatro consecutivas desde el 2007 al 2010, y por último en el año 2013. Por eso se la considera como la mejor jugadora de todos los tiempos.

Lucha se retiró a los 37 años de edad, el siete de diciembre del 2014 en Mendoza, cuando jugó y ganó por penales la final de la Champions Trophy frente a Australia, coronándose como la jugadora con más medallas de ese torneo.

Volviendo a sus raíces, Fisherton continúa

siendo su cuna y lugar en el mundo, aunque esté lejos viviendo en un departamento de Núñez en pleno Buenos Aires.

Buscó otras salidas para despejarse como el modelaje y logró ser cara de muchas marcas no sólo por su belleza sino como icono del deporte. En 2015 se incorporó a la cadena de ESPN Latinoamérica para la colaboración



de producciones sobre el deporte femenino. Se entrena todos los días en un club de Palermo para no extrañar tanto el césped y sus días de glorias vistiendo la camiseta argentina de la selección mayor.





SUPLEMENTOS GRATIS EN PDF
[Www.PeriodicoElMirador.com.ar](http://www.PeriodicoElMirador.com.ar)

El Mirador **Digital**

Periodismo de CALIDAD

[Www.PeriodicoElMirador.com.ar](http://www.PeriodicoElMirador.com.ar)