



¡CUIDADO CON EL PERRO!

Las razas recomendadas, sus características y adiestramiento.
Cuánto cuesta mantener un perro. Las responsabilidades legales de los dueños.
Toda la información necesaria antes de adquirir un perro.



DOS MILLONES DE ARGENTINOS SUFREN DE EPOC



LA GUERRA CONTRA EL AZÚCAR



¿QUÉ SABE DE SU APARATO DIGESTIVO?



LA TECNOLOGÍA Y EL DEPORTE



Abner - Luchina

GRANDES BODAS DEL SIGLO XX

FAMILIAS SANJUANINAS
LOS MARTÍN NOGUERA

Escriben:

Mi herramienta de trabajo

Escribe:
Juan Carlos Bataller



Qué difícil es hacer lo sencillo

Escribe:
Juan Carlos Bataller Plana



Doña Elena lo hizo

Eduardo Quattropani



A propósito de "El Tetazo Argentino"

Eduardo Peñafort



Respeto y envidia

Gustavo Ruckschloss



Elegí calidad sanjuanina

comprando nuestros
productos ganamos todos



 GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
PRODUCCIÓN
Y DESARROLLO ECONÓMICO

la semana



>La imagen del año

El fotógrafo de The Associated Press Burhan Ozbilici ganó el World Press Photo 2017 por su imagen de un policía turco fuera de servicio y armado junto al cuerpo del embajador de Rusia en el país, a quien acababa de balear y asesinar. Fue en una exposición de fotos en Ankara el pasada 19 de diciembre.

>Procesada

Procesaron a la empleada municipal de Angaco, por el robo de \$340 mil. Se trata de Aurora Gómez, que se desempeñaba en la Tesorería y le quedaban pocos meses para jubilarse.



>El personaje

Elena Highton de Nolasco finalmente continuará como jueza de la Corte Suprema de Justicia hasta que ella lo desee. El Gobierno decidió no apelar el amparo que se le concedió a la magistrada en el fuero Contencioso Administrativo para poder seguir en su cargo una vez cumplidos los 75 años, límite impuesto por la Constitución de 1994.

>Freno

El programa Precios Transparentes, recientemente implementado por el Gobierno nacional, frenó las ventas minoristas que se habían reactivado en enero, afirmó hoy el presidente de Fedecámaras, Rubén Manusovich.

PLAYBOY



>Desnudos

La revista Playboy volverá a publicar desnudos un año después de que abandonó las fotografías frontales de mujeres porque dijo que se habían vuelto anticuadas. Incluso reconocieron que la medida fue un error.

>Rápidos para cobrar

La revista The Driver filtró los sueldos que cobrarán los pilotos de la Fórmula 1 en 2017.

El campeón, Nico Rosberg, se retiró y Fernando Alonso, en caso de cumplir los objetivos planteados por el equipo McLaren, será quién más dinero cobrará: casi 38 millones de Euros.

Lewis Hamilton, campeón 2015 y segundo en 2016, cobrará 29,2 millones de Euros más premios, en caso de poder volver a subirse al podio que dejó vacante su ex compañero de escudería.

Vettel, en Ferrari, está en poco más de 28 millones de Euros.

A partir del cuarto lugar, los sueldos son menores. Valtteri Bottas (Mercedes) 8 millones, Kimi Raikkonen (Ferrari) 6,6 millones, Daniel Ricciardo (Red Bull) 6,1 millones, Felipe Massa (Williams) 4,7 millones, Nico Hulkenberg (Renault) 2,8 millones, Max Verstappen (Red Bull) 2,8 millones, Checo Pérez (Force India) 2,3 millones. Los demás cobrarán menos de un millón. Romain Grosjean (Haas) 1,4 millones



>¡Bárbaros!

Su propia familia linchó y mató a una pareja en Afganistán que planeaban huir por estar enamorados. El tenía 22 años y ella 18 y estaba casada desde niña obligada por su familia y empezaron su aventura amorosa secreta, prohibida por todos los cánones sociales afganos. Estaban detenidos por intentar huir y 300 personas, liderados por el esposo de la chica, tomó la comisaría. No hay detenidos.

>Contaminación a 10 mil metros de profundidad

La contaminación del océano llega a 10.000 metros de profundidad. Detectan niveles "extraordinariamente altos" de sustancias químicas, algunas de ellas prohibidas desde los años 70, en crustáceos que viven en lo más profundo del océano.

>WiFi en el Everest

Habrà Wifi gratuito en la cima del Everest. Nepal pretende instalar el servicio en los próximos seis meses a 5.380 metros de altitud en el monte. Es un plan turístico para facilitar la comunicación y aumentar la seguridad ante desastres naturales.



>Ganó la lotería y demandará

Cuando tenía 17 años, la británica Jane Park jugó su primer billete de lotería y ganó más de un millón de dólares. Cuatro años después, considera que esa fortuna le "arruinó la vida" y quiere demandar a la empresa que le dio el premio.

>La frase



“Macri es un buen presidente, pero yo sería mejor”

Juan Manuel Urtubey, gobernador de Salta

>Importante robo

Moisés Lara es político, tiene una empresa de seguros y es quien tuvo hasta su recesión, la representación de la ART que aseguró a los estatales sanjuaninos. Este sábado, en su casa del Barrio Del Bono, ladrones entraron a su casa, desactivaron el sistema de alarmas y sustrajeron 50.000 pesos en efectivo y joyas por un valor igual o superior.

>Código

El presidente de la Nación Mauricio Macri dispuso la creación de la Comisión para la Reforma del Código Penal para la elaboración del anteproyecto de ley de reforma y actualización del Código Penal de la Nación.



UNA MÁQUINA ESPECTACULAR QUE TRANSFORMA LOS ALIMENTOS, LOS DIGIERE Y EXPULSA EL RESTO, CON CAPACIDAD DE AUTO LIMPIARSE

¿Qué sabe de su aparato digestivo?

Si su estómago está haciendo ruidos no significa necesariamente que tiene hambre sino que su aparato digestivo se está auto limpiando. Y, ¿sabía que los jugos gástricos actúan igual que el detergente en polvo?

El aparato digestivo o sistema digestivo es el conjunto de órganos encargados del proceso de la digestión, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.

La función que realiza es la de transporte (alimentos), secreción (jugos digestivos), absorción (nutrientes) y excreción (mediante el proceso de defecación).

El proceso de la digestión es el mismo en todos los animales monogástricos: transformar los glúcidos, lípidos y proteínas en unidades más sencillas, gracias a las enzimas digestivas, para que puedan ser absorbidas y transportadas por la sangre.

► Las funciones

Desde la boca hasta el ano, el tubo digestivo mide unos once metros de longitud.

A - En la boca empieza propiamente la digestión. Los dientes trituran los alimentos y las secreciones de las glándulas salivales los humedecen e inician

su descomposición química transformándose en el bolo alimenticio.

B - Luego, el bolo alimenticio cruza la faringe, sigue por el esófago y llega al estómago, una bolsa muscular de litro y medio de capacidad, en condiciones normales, cuya mucosa segrega el potente jugo gástrico, en el estómago, el alimento es agitado hasta convertirse en el quimo.

C - A la salida del estómago, el tubo digestivo se prolonga con el intestino delgado, de unos seis metros de largo, aunque muy replegado sobre sí mismo. En su primera porción o duodeno recibe secreciones de las glándulas intestinales, la bilis y los jugos del páncreas. Todas estas secreciones contienen una gran cantidad de enzimas que degradan los alimentos y los transforman en sustancias solubles simples como aminoácidos.

D - El tubo digestivo continúa por el intestino grueso, de algo más de metro y medio de longitud. Su porción final es el recto, que termina en el ano, por donde se evacúan al exterior los restos indigeribles de los alimentos.



► Las bacterias

En el aparato digestivo se alojan bacterias que constituyen la denominada microbiota. Hasta fechas recientes, se asumía que los bebés nacen completamente libres de gérmenes y que la colonización inicial del intestino del recién nacido se produce durante el parto. **No obstante, varios estudios actuales concluyen que esta colonización comienza antes del nacimiento del bebé.** Las bacterias maternas pasan de la madre al aparato digestivo del feto desde las primeras fases del embarazo, si bien no se conocen los posibles mecanismos implicados en este fenómeno.

► Estructura del tubo digestivo

El conducto

El tubo digestivo es un órgano llamado también conducto alimentario o tracto gastrointestinal, presenta una sistematización prototípica, comienza en la boca y se extiende hasta el ano. Su longitud en el hombre es de 10 a 12 metros, siendo seis o siete veces la longitud total del cuerpo.

En su trayecto a lo largo del tronco del cuerpo, discurre por delante de la columna vertebral. Comienza en la cara, desciende luego por el cuello, atraviesa las tres grandes cavidades del cuerpo: torácica, abdominal y pélvica. En el cuello está en relación con el conducto respiratorio, en el tórax se sitúa en el mediastino posterior entre los dos pulmones y el corazón, y en el abdomen y pelvis se relaciona con los diferentes

órganos del aparato genitourinario.

El tubo digestivo procede embriológicamente del endodermo, al igual que el aparato respiratorio. El tubo digestivo y las glándulas anexas (glándulas salivales, hígado y páncreas), forman el aparato digestivo.

Cuando el estómago de una persona hace ruidos, lo primero que pensamos es que tiene hambre.

Esto no es necesariamente cierto. Según un libro que está causando furor en Alemania puede deberse a que el aparato digestivo está autolimpiándose. Traducido al español como "La digestión es la cuestión", el libro fue escrito por la microbióloga alemana Giulia Enders y revela cómo funciona este órgano.

► Los jugos digestivos

El intestino delgado tiene una longitud de tres a seis metros y es la parte de nuestro tracto digestivo que más trabaja.

Nos quiere ofrecer tanta superficie como sea posible para absorber los nutrientes de los alimentos, por lo que está lleno de diminutos pliegues, sin ellos, tendría que medir 18 metros para hacer su trabajo.

Nuestros jugos digestivos contienen los mismos agentes que los detergentes en polvo: enzimas digestivas y disolventes de grasa.

Los detergentes para lavar son eficaces en la eliminación de manchas, ya que digieren cualquier sustancia grasa, rica en proteínas o azucarada de la ropa, con ayuda del movimiento del tambor de la lavadora.



Eso es más o menos lo que sucede en nuestro intestino delgado.

Los jugos digestivos descomponen los hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Las proteínas y los hidratos de carbono son transportados al torrente sanguíneo a través de la pared intestinal, absorbidos por los vasos sanguíneos, y llevados al hígado.

Aquí, las sustancias peligrosas se destruyen.

La sangre rica en nutrientes fluye entonces desde el hígado directamente al corazón.

► Cuánto demora la digestión

Una vez que la comida masticada llega al estómago, las paredes musculares empiezan a moverla para descomponerla. Con un empujón, la comida es lanzada contra la pared del estómago, rebota y cae.

El estómago agita la comida y la muele en partículas pequeñas, la mayoría de menos de 2 mm de diámetro, antes de que pasen al intestino delgado.

Los carbohidratos simples, como el pastel y el azúcar, tardan cerca de dos horas para descomponerse.

Las proteínas y las grasas permanecen en el estómago durante un tiempo considerablemente más largo.

Un bife puede fácilmente permanecer en el estómago durante seis horas.

Es por esto que las comidas ricas en carbohidratos nos animan más rápidamente, pero las comidas con mucha carne o grasa nos mantiene llenos por más tiempo.

► La somnolencia

Una razón por la que nos sentimos cansados y lentos después de comer es que ciertos mensajeros químicos liberados por el cuerpo cuando estamos llenos también estimulan las áreas del cerebro responsables del cansancio. Este cansancio es tal vez un inconveniente para nuestro cerebro cuando estamos en el trabajo, pero es beneficioso para el intestino delgado. Este funciona más eficazmente cuando estamos relajados.

La somnolencia significa que la canti-



dad óptima de energía está disponible para la digestión en lugar de tener que ser utilizada en otros lugares, y nuestra sangre no está llena de hormonas del estrés.

► Los ruidos

Nuestro estómago hace ruido cuando tenemos hambre pero también cuando está en pleno proceso de limpieza.

Alrededor de una hora después de que el intestino delgado ha terminado de digerir, una contracción muscular grande, ruidosa y ondulada barre las sobras desde el estómago hacia el intestino para dejar el estómago vacío y limpio. Comer entre comidas detiene este proceso.

El picoteo constante significa que no hay tiempo para la limpieza.

Esta es una razón por qué algunos nutricionistas recomiendan un espacio de cinco horas entre las comidas, aunque no hay evidencias científicas que demuestran que el intervalo debe ser precisamente este período de tiempo.

► Cuántas veces ir al baño

El intestino grueso es donde se procesa el resto de comida que no ha sido digerido por el intestino delgado, como la fibra indigestible.

El tiempo de procesamiento de estas sobras es de alrededor de 16 horas.

De este modo, ayuda al cuerpo a extraer las sustancias que incluyen minerales importantes como el calcio, que sólo pueden ser absorbidos adecuadamente aquí.

El tiempo promedio para que la comida vaya del tenedor al baño es de un día - las tripas más rápidas lo logran en ocho horas mientras que las más lentas pueden tardar tres días y medio.

El intestino grueso tiene tres secciones: el colon ascendente, transverso y descendente.

Por lo general, cuando vamos al baño, vaciamos la última sección para llenarse al día siguiente.

Para la mayoría de la gente, el contenido de su intestino grueso es suficiente para una evacuación al día. Sin embargo, las personas que llenan su intestino grueso con suficiente volumen pueden tener que ir al baño dos o tres veces al día.

Tres cuartas partes de las heces son agua, para asegurar que es lo suficientemente suave para pasar fácilmente. Una tercera parte de la materia sólida es la bacteria que nuestro cuerpo no necesita más.

Otro tercio se compone de fibra vegetal no digerible, y el tercio restante se compone de sustancias de las que el cuerpo quiere deshacerse como restos de medicamentos, colorantes alimentarios o colesterol.

¿Qué hace cada órgano?

● Esófago

El esófago es un conducto o músculo membranoso que se extiende desde la faringe hasta el estómago. Es solo una zona de paso del bolo alimenticio, y es la unión de distintos orificios, el bucal, el nasal, los oídos y la laringe.

● Estómago

El estómago es un órgano en el que se acumula comida. Es el encargado de hacer la transformación química ya que los jugos gástricos transforman el bolo alimenticio que anteriormente había sido transformado mecánicamente (desde la boca).

● Páncreas

Es una glándula íntimamente relacionada con el duodeno, es de origen mixto, segrega hormonas a la sangre para controlar los azúcares y jugo pancreático que se vierte al intestino a través del conducto pancreático, e interviene y facilita la digestión, sus secreciones son de gran importancia en la digestión de los alimentos.

● Hígado

El hígado es la mayor víscera del cuerpo. Pesa 1.500 gramos. Consta de cuatro lóbulos, derecho, izquierdo, cuadrado y caudado; los cuales a su vez se dividen en segmentos.

Las vías biliares son las vías excretoras del hígado, por ellas la bilis es conducida al duodeno. Normalmente salen dos conductos: derecho e izquierdo, que confluyen entre sí formando un conducto único. El conducto hepático, recibe un conducto más fino, el conducto cístico, que proviene de la vesícula biliar alojada en la cara visceral de hígado. De la reunión de los conductos císticos y el hepático se forma el colédoco, que desciende al duodeno, en el que desemboca junto con el conducto excretor del páncreas.

● Vesícula

La vesícula biliar es una víscera hueca pequeña. Su función es la de almacenar y concentrar la bilis segregada por el hígado, hasta ser requerida por los procesos de la digestión. En este momento se contrae y expulsa la bilis concentrada hacia el duodeno. Es de forma ovalada o ligeramente piriforme y su diámetro mayor es de unos 5 a 8 cm.

● Bazo

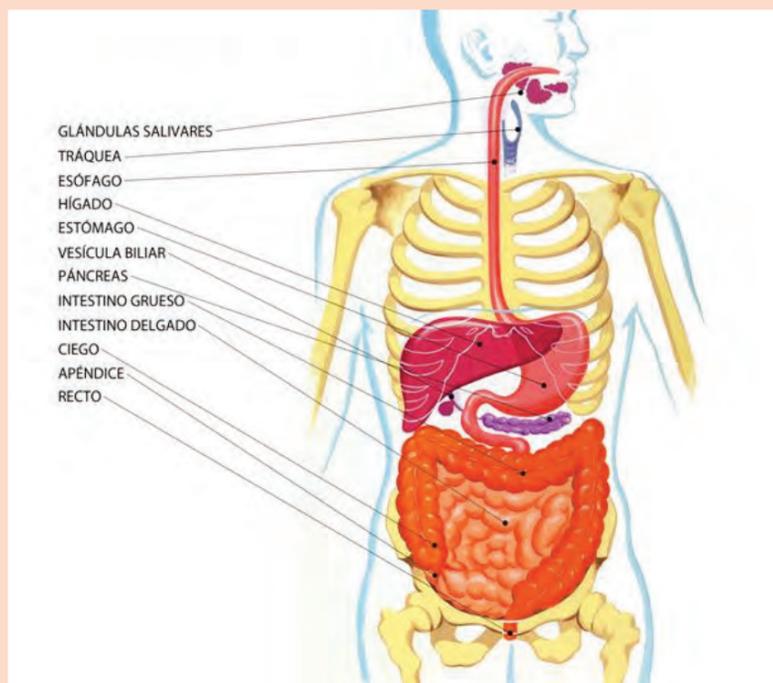
El bazo es un órgano de tipo parenquimatoso, aplanado, oblongo y muy friable, situado en el cuadrante superior izquierdo de la cavidad abdominal, relacionado con el páncreas, el diafragma y el riñón izquierdo. Aunque su tamaño varía de unas personas a otras suele tener una longitud de 12 cm, una anchura de 8 cm y un grosor de 4 cm así como un peso de 200 g aproximadamente. Su función principal es la destrucción de células sanguíneas rojas viejas, producir algunas nuevas y mantener una reserva de sangre. Forma parte del sistema linfático y es el centro de actividad del sistema inmune.

● Intestino delgado

El intestino delgado comienza en el duodeno (tras el píloro) y termina en la válvula ileocecal, por la que se une a la primera parte del intestino grueso. En el intestino delgado se absorben los nutrientes de los alimentos ya digeridos. El tubo está repleto de vellosidades que amplían la superficie de absorción.

● Intestino grueso

El intestino grueso se inicia a partir de la válvula ileocecal en un fondo de saco denominado ciego de donde sale el apéndice vermiforme y termina en el recto, que es la parte terminal del tubo digestivo.



Avanza a paso lento pero firme y poco a poco va minando la calidad de vida de quien la padece. La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es hija directa del cigarrillo y provoca la muerte de unas 5.000 personas por año en el país. Una cifra aislada que cuenta solo un aspecto de este grave problema de salud pública que hasta ahora carecía de datos que permitieran dimensionar su impacto a nivel local. El primer estudio epidemiológico reveló que en Argentina esta patología afecta a **2,3 millones de personas, casi el doble de lo que se creía.**

▲ ▲ ▲

La estimación se realizaba en base a estadísticas internacionales, ya que aquí no se disponía de datos sobre prevalencia como sí tenían países de la región que integraron **el proyecto PLATINO** (Brasil, Uruguay, Chile, Venezuela y México). Para conocer la "foto" local, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) y el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias -dependiente del Ministerio de Salud- condujeron entre 2014 y 2015 **el estudio EPOC.AR** que abarcó a seis ciudades: Ciudad de Buenos Aires (CABA), Vicente López (Gran Buenos Aires), La Plata, Rosario (Santa Fe), Mendoza y Córdoba.

▲ ▲ ▲

En Argentina la prevalencia es del 14,7% entre los mayores de 40 años. Es decir que unas 2,3 millones de personas ("aproximadamente el doble de lo que estimábamos") viven con esta enfermedad progresiva que provoca dificultad para respirar y que se manifiesta con tos, sibilancia, agitación, fatiga y que, a medida que avanza, deteriora la calidad de vida. **Solo el 10% presentan cuadros de severos a muy severos**, lo que implica vivir con menos de la mitad de la capacidad pulmonar. El resto corresponde a pacientes con EPOC leve (60%) y moderado (28,8%).

▲ ▲ ▲

Casi seis de cada 10 personas con EPOC tienen más de 70 años.

Las asociaciones de la EPOC son muy parecidas a las que se dan en el resto del mundo: tienen más posibilidades de tener la enfermedad las personas de mayor edad, expuestas al humo del tabaco, los que tienen menor instrucción, obesidad, peores condiciones socioeconómicas, y los hombres más que las mujeres.

A pesar de que la prevalencia en mujeres es menor que en hombres (12,3%-18,1%), en Argentina es alta. También se encontró asociación entre esta patología y enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y tuberculosis.

▲ ▲ ▲

Si bien hay otros factores que pueden



Dos millones de argentinos sufren de EPOC

Afecta en mayor medida a gente mayor. El 10 por ciento acusa manifestaciones severas. El cigarrillo es un factor predominante

provocar la enfermedad (contaminación ambiental, ocupacional y doméstica), la causa más importante es el tabaquismo. Por eso **es importante que los fumadores mayores de 40 consulten a un neumólogo** para acceder a un diagnóstico temprano que mejore el pronóstico de esta patología, que es prevenible y tratable.

¿Hacia un cambio en el tratamiento?

Pese a que son enfermedades diferentes, en el tratamiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) se utiliza medicación originariamente empleada en el asma

bronquial. En la búsqueda de afinar el lápiz, en los últimos años se empezaron a realizar estudios para determinar si el uso de corticoides inhalados, indicados en los cuadros de asma, reporta o no beneficios también a los pacientes con EPOC. Un estudio reciente arrojó **nueva evidencia sobre la superioridad del uso de broncodilatación dual en la reducción de exacerbaciones** (episodios agudos de empeoramiento del cuadro) y en la mejora de diversos parámetros vinculados a la calidad de vida en relación a la combinación de un broncodilatador con un corticoide.

▲ ▲ ▲

El tratamiento de la EPOC apunta a reducir los síntomas y a retrasar la progresión de la enfermedad. De acuerdo a la severidad del cuadro, implica desde cambios de hábitos (dejar de fumar, el principal), medicación (broncodilatadores y corticoides inhalados) y, en los casos más graves, hasta oxigenoterapia y cirugías.

En la actualidad, **la guía GOLD**, la más importante a nivel mundial para el diagnóstico, tratamiento y prevención de la EPOC plantea el uso de corticoides inhalados en pacientes con una capacidad pulmonar inferior al 60%.



10 causas por las que muere más gente en el mundo

Vamos a los datos concretos: Cada año nacen aproximadamente 15 millones de bebés prematuros o antes de las 37 semanas de gestación, según la OMS. Cada día mueren aproximadamente 3,400 personas a causa de accidentes de tráfico y se pueden alcanzar hasta 1.9 millones de muertes anuales en 2020. Estas son las principales causas de muerte



1

Nacimiento prematuro

Cada año nacen aproximadamente 15 millones de bebés prematuros o antes de las 37 semanas de gestación, según la OMS. De esos, se estima que 1 millón muere por complicaciones médicas, pues se estima que estos tienen 10 veces más riesgo de morir que los bebés que nacen después de los 9 meses.

2

Accidentes en la calle

Se estima que cada día mueren aproximadamente 3,400 personas a causa de accidentes de tráfico, además de registrarse millones de heridos y personas que quedan con alguna discapacidad por este tipo de accidentes. La Organización Mundial de la Salud asegura que de no tomarse medidas de precaución, se alcanzarán hasta 1.9 millones de muertes anuales en el año 2020.

3

Diabetes Mellitus

Esta enfermedad impide que el organismo convierta la glucosa en energía causada porque la insulina no está funcionando correctamente. Se estima que al año mueren 1.4 millones de personas por esta condición.

4

Cáncer de pulmón

De acuerdo con la Sociedad Americana

de Cáncer y la Fundación Livestrong, este cáncer es la mayor causa de muerte en los Estados Unidos, y en el año 2013 se reportaron casi 160 mil muertes en ese país. Además, se estima que en el mundo mueren al año 1.5 millones de personas.

5

VIH / Sida

Esta enfermedad, de no ser tratada causa una falla progresiva del sistema inmune, y según registros, en 2012 más de 30 millones de personas vivían con el virus del VIH. A pesar de que hoy en día existen alternativas y tratamientos para tratarla, se aproxima que al año más de 1.6 millones de personas mueren a causa de esta.



6

Diarrea

Aunque se puede tratar y prevenir, es la segunda causa de muerte en niños menores de 5 años alrededor del mundo. Al año, mueren más de 760 mil niños y 1.9 millones de personas alrededor del mundo por esta enfermedad causada por la ingesta de agua contaminada y en mal estado.

7

Afección pulmonar obstructiva crónica

Esta se da por el desarrollo de enfermedades respiratorias como el asma, enfisema o bronquitis, y se ha logrado determinar que son causadas principalmente por el consumo de tabaco. Esta sustancia afecta los pulmones, los inflama e irrita. Se estima que al año mueren 3 millones de personas.

8

Infecciones respiratorias

Las más comunes son la **neumonía, influenza y tuberculosis**. Según la Organización Mundial de la Salud, el 95% de

las muertes se registran en países de ingresos bajos y medianos. Al año mueren aproximadamente 3.2 millones de personas.

9

Infarto

La Asociación Nacional de Infartos en los Estados Unidos registró que en ese país mueren al año más de 130 mil personas y se estima que en el mundo mueren **6.2 millones de personas cada año**. El riesgo de sufrir un infarto se aumenta en personas con malos hábitos de alimentación, falta de ejercicio, consumo de alcohol, cigarrillo, sobrepeso y otros malos hábitos en general.

10

Enfermedad cardíaca coronaria

La Organización Mundial de la Salud asegura que los malos hábitos de alimentación, falta de ejercicio, obesidad e inactividad aumentan el riesgo de morir a causa de una enfermedad cardíaca y que al año cobra la vida de más de 7 millones de personas alrededor del mundo. También se ha estimado que entre 1990 y 2020, la incidencia de muerte por infarto y enfermedades coronarias crecerá hasta un 145%.



Doña Elena lo hizo

► Bueno, Doña Elena, luego de cumplirse con el formalismo de un amparo, una suave oposición del Gobierno, el fallo de un juez de Primera Instancia, y la posterior decisión del Estado Nacional de no apelar, seguirá siendo miembro de la Suprema Corte de Justicia, a pesar de lo expresamente dispuesto por la Constitución Nacional.

► El mensaje a la gente es uno – aunque no mueva el amperímetro del humor social- todo se arregla, la Constitución y las leyes son de aplicación estricta solo a la gente común, el Poder, la gente importante, aparentemente, se mueve bajo otros parámetros.

► Tengo claro que para la inmensa mayoría de la gente el tema no es importante, como dije “no mueve el amperímetro del humor social”; pero, tengo en claro también, la cuestión forma parte de la tremenda falta de fortaleza de nuestras instituciones, de nuestro



Elena I. Highton de Nolasco

sistema.

► Doña Elena lo hizo, nada emparentado con una necesidad institucional, todo solo vinculado con esa tremenda enfermedad que es el Poder, el estar.

► Todo será opinable, ello en el sentido que todo se puede discutir aunque sea desde la arbitrariedad, en lo que a mí respecta, Doña Elena ha dejado parte grande de su prestigio como referente del Derecho.

► Siempre lo mismo, la personal, la chiquita; el Sistema y la Constitución pueden esperar.

► Debemos sacar enseñanza de todo, el haber festejado el “triumfo” de Fayt sobre el gobierno anterior, abrió la puerta a este accionar de Nolasco, y a toda otra análoga a esta.

► La Justicia, sus máximas autoridades, continúan siendo inentendibles para la gente, continúan alejándose cada vez más del sentido común.

► Bueno, queda claro, todo pasa como decía Don Grondona, en pocos días Doña Elena nos dará clase de institucionalidad y Constitución, respaldada sobre un fallo de un Juez de Primera Instancia que nadie apeló.

Así es.



Escribe

Gustavo Ruckschloss

algo de alguien

Respeto y envidia

En una de las últimas ediciones de El Nuevo Diario, salió un lindo artículo sobre quien “nació con un lápiz bajo el brazo”. Me gustó y es lo menos que se merece Miguel Camporro. Pero, no me quiero quedar con las ganas de dar mi opinión. Me parece chica la frase para describir a quien es una persona que siempre está dispuesta a hacer lo que haya que hacer, con tal de que las cosas anden, y salgan bien. Además de la carga de trabajo como dibujante, hace una lectura íntegra de todos y cada uno de los artículos que se publican y, ahí lo enorme; hace su interpretación del tema y lo transforma en una representación gráfica del mismo. Es alguien que produce resultados, y buenos, y lo hace tan bien que, en muchos casos, mejoran, elevan la calidad del artículo en sí. Escritos que no pasarían de ser una simple composición escolar, llegan a ser un producto agradable gracias a la interpretación primero, y a la exce-



lente ejecución, después, del dibujo.

Siempre copiando los rasgos característicos del tema en cuestión. Siempre con una excelente solven-

cia técnica, nada común.

Siempre con buen gusto... Si el tema lo permite, le pone elegancia y presencia. Siempre con tacto y buena educación, nunca una ofensa, ni siquiera un desvío.

Siempre que puede, le pone buen humor, buenas ondas. Siempre objetivo, no toma parte en el tema más que para entenderlo y poder hacer el trabajo que él cree que debe hacer. Siempre prestigiando el escrito y completando una buena presentación del conjunto. Siempre con ideas y ocurrencias ingeniosas.

El ser un muy buen profesional en el dibujo ya es un gran mérito, pero, además, ser creativo, y serlo constantemente, porque así se lo requiere, no es común. Si, además, es buena persona y siempre está bien predisposto, es mucho menos común.

No alcanza con venir con un lápiz bajo el brazo; es poco; él es una persona singular y muy capaz, que, con el tiempo, adquirió la solvencia casi total que da la experiencia. Lo admiro y lo envidio de todo corazón.



Juan Carlos Bataller Plana

jcbatallerplana@fundacionbataller.org

Juanca Bataller @juancabataller

Juan Bataller

Qué difícil es hacer lo sencillo

Islandia fue noticia mundial hace unas semanas por el asesinato de Birna Brjansdotir, una joven de 20 años, cuyo cadáver fue localizado en una playa tras estar ocho días desaparecida. Y fue noticia porque el país nórdico, de 330.000 habitantes registra una tasa de 1,8 asesinatos de media al año, uno de los más bajos de la tierra. Ese crimen que conmocionó Islandia hizo que se conocieran datos de un país que sorprende.

▶ En Islandia no es un problema el alcoholismo ni la droga. Apenas el 5% de los jóvenes entre 14 y 16 asegura haber tomado alcohol durante el mes anterior. Y un 3% dice fumar tabaco a diario y un 7% haber consumido marihuana al menos una vez en los últimos 30 días.

Si se tiene en cuenta que en América Latina, según datos de UNICEF, el 35% de los jóvenes de entre 13 y 15 años dice haber tomado alcohol en el último mes y aproximadamente el 17% fuma a diario y que la media en Europa es de 47%, 13% y 7% respectivamente, son claras muestras del éxito de sus políticas sobre el tema.

Más teniendo en cuenta que en la década del '90 los consumos de alcohol en los jóvenes islandeses eran superiores a la media europea.

▶ ¿Qué fórmula mágica aplicaron?

La verdad, no fue magia. Hicieron algo mucho más sencillo y por lo tanto, mucho más difícil de hacer: Las razones del éxito islandés hay que buscarlas en el programa Youth in Iceland (Juventud en Islandia), puesto en marcha en 1998, con el objetivo de reducir el consumo de sustancias adictivas entre la juventud.

Quien buscó respuesta fue la cadena inglesa BBC y esto es lo que les dijo Jón Sígfusson, director del Centro Islandés para la Investigación y el Análisis Social, responsable de Youth in Iceland:

—Si fueras el director de una compañía farmacéutica, no lanzarías un nuevo analgésico al mercado sin haber hecho una investigación previa. Y lo mismo



con cualquier sector, desde la agricultura hasta las infraestructuras. ¿Por qué no va a ser así cuando se trata de niños.

—A menudo se actúa en función de impresiones. Y esto es muy peligroso. Hay que tener información sobre las comunidades que sea fiable y a partir de ahí se pueden tomar decisiones.

—Hacemos la recopilación de datos cada dos años de la población adolescente a través de encuestas en las que participan todas las escuelas del país. Y dos meses después, las escuelas disponen de los resultados nuevos. Este tipo de información es como las verduras. Tiene que ser fresca para poder continuar y adaptar tus medidas.

—Nada sucedió de un día para otro. Pero fue posible actuar porque los datos nos enseñaban, por ejemplo, la gran importancia de los factores parentales. Nos mostró la necesidad de informar a los padres y explicarles que ellos son el principal factor preventivo para sus hijos: pasar tiempo con ellos, apoyarlos, controlarlos y vigilarlos.

—Los responsables no son los niños, sino nosotros, los adultos. Debemos crear un entorno

donde se encuentren bien y tengan la opción de llenar su tiempo con cosas actividades positivas. Esto hará que sea menos probable que empiecen a consumir sustancias. Antes de que este enfoque se empezara a aplicar, una de las principales medidas preventivas que se desarrollaba era enseñar a los niños los efectos negativos del uso de drogas. Sin embargo, esa acción por sí sola no funcionaba, así que se cambió el enfoque de forma drástica.

—Nunca trabajamos con países enteros porque, por un lado es muy difícil tener el apoyo de gobierno nacionales, y, sobre todo, porque este es un trabajo que se debe desarrollar a nivel local.

▶ Se tiene en cuenta el sexo de los adolescentes, sus pautas de consumo, las características de los hogares, el ausentismo escolar y sus problemas emocionales. Y trabajan juntos en el análisis de esos datos, las escuelas, las comunidades y los municipios. Y pueden clarificar cuáles son los principales factores de riesgo y de protección frente al consumo de alcohol y drogas.

Los estudios mostraron que la mayor participación en actividades

extraescolares y el aumento del tiempo pasado con los padres disminuían el riesgo de consumir alcohol y otras sustancias. Y aplicaron fórmulas que todos los gobernantes del mundo saben que hay que aplicar aunque la mayoría no lo hace: Islandia incrementó los fondos destinados a la oferta de actividades para adolescentes, como deportes, música, teatro y danza.

▶ También se aplicaron medidas que en Argentina traerían grandes polémicas como que desde 2002, se prohibió que, salvo excepciones, los niños menores de 12 años y los adolescentes de 13 a 16 años anden solos por la calle después de las ocho y las diez de la noche respectivamente. Para eso, las actividades dirigidas a los chicos se realizan en los horarios que pueden asistir.

▶ Seguramente saldrán especialistas a decir que eso se puede aplicar en Islandia porque tiene 300 mil habitantes e ingresos de país europeo. Asegurarán que acá no puede ponerse en práctica. Lo concreto que ellos lo hicieron posible aplicando lo sencillo.

¿Y si alguna vez lo probamos nosotros?



A propósito de "El Tetazo Argentino"

La denuncia de los veraneantes a mujeres que hacían toples en Necochea desató un operativo policial, que dio origen a la convocatoria de actos de repudio por parte de organizaciones sociales y feministas. Los mismos se concretaron en distintas ciudades argentinas, bajo la consigna de defensa de la soberanía de los cuerpos. La realización mereció severas críticas por parte de conocidas figuras y durante su realización se generaron conflictos con los sectores que se oponían a las mismas.

El motivo de la denuncia fue encuadrado como transgresión de un artículo del Código de Faltas de la ciudad de Buenos Aires, que dispone imponer multas a las personas que "con acto, palabra, dibujo o inscripción torpe u obscena ofendiera la decencia pública". Lo que está en cuestión es si la exhibición pública de los pechos femeninos es un acto que ofende a la decencia. Se entiende por decencia la observación de las normas morales y costumbres establecidas y sin duda no es una costumbre hacer toples en las playas argentinas. Esto resulta muy extraño cuando el pecho materno es el primer objeto que descubre cada miembro de la especie humana y lo valora como fuente de sustento y amor.

Los códigos morales tienen sus vicisitudes. La moral está compuesta por las costumbres, normas, tabúes y convenios establecidos por cada sociedad; la ética surge cuando una costumbre es cuestionada por la comunidad y pide razones de su existencia. Es fácil advertir que estamos ante una discusión entre morales que requieren de una respuesta desde la ética. Más allá de la protección de las in-



"Tetazo" en el Obelisco: las mujeres marcharon por igualdad de género

clemencias del tiempo, la cobertura de los pechos femeninos, aparece en la civilización menos que como una cuestión de pudor, como un aditamento de los atuendos. La función nutricia justifica la permisividad social de la exposición de las mamas, pero el acto de "dar de mamar" ocupa diversa posición en las culturas. Las razones para recurrir a una nodriza dan cuenta del rango otorgado. En tiempos antiguos suplían las insuficiencias maternas para proveer el alimento, pero en las sociedades clasistas la tarea de amamantar era percibida como una tarea socialmente inadecuada para los grupos superiores y, en la contemporaneidad, como un obstáculo laboral que se resuelve a partir de las leches en polvo. Aun cuando amamantar en público fue considerado natural, desligada de la función natural, la exposición

del pecho femenino se remitió a lo salvaje, primitivo, exótico o pobre y en este contexto se la consideró como una falta de decencia. Los espectáculos de fin del siglo XIX, la fotografía y los medios de comunicación masiva – en particular el cine y las revistas – generaron una verdadera industria sobre los pechos como meros objetos eróticos.

En el siglo XX, el sistema de estrellas definitivamente lo consagró como un producto del mercado. En 1964, Rudi Gerreich diseñó el monoquini – con evidente intención de escandalizar -. Su uso se redujo a playas europeas, norteamericanas y lugares de turismo exclusivo, puesto que fue prohibido en casi toda Sudamérica. Destino diferente tuvo la tanga – otra invención de Gerreich -, que fue admitido sin mayores obstáculos tanto para hombres como mujeres.

El tetazo se refiere a tres situaciones. Una explícita en el lema de las manifestaciones "la única teta que molesta es la que no se puede comprar", que hace referencia a la doble moral de la comercialización del cuerpo femenino y la prohibición de su exhibición pública. La otra, formulada por sus opositores, entre otros María Marta Serra Lima, se refiere a cuestiones estéticas. Esto es un disparate total, en tal caso se debería prohibir todo tipo de apariencia no perfecta, a esto se refiere "la soberanía del cuerpo" – el derecho para disponer del propio cuerpo -. El argumento no dicho es que los pechos también son zonas erógenas, pero en ese caso sería necesario obligar a ir a la playa con bufandas, orejeras y borceguíes. En fin, mientras no sea obligatorio, resulta cuestionable que se pueda racionalmente prohibir la exhibición de los pechos.



Envía

REINA CAPITAL

por SMS al 50150



Historias contadas con 2 dedos

Por
Juan Carlos
Bataller



juancarlos@fundacionbataller.org
@JuanCBataller
Juan Carlos Bataller



Emilio Ventura Donper, Roy Kirby y Juan Carlos Bataller durante un acto recordando 25 años de profesión

¿Por qué Historias con dos dedos?

Esto tiene mucho que ver con algo que muchas veces me preguntaron: **¿cómo fueron mis inicios en el periodismo?**

Hoy lo cuento.

Cursaba una materia de tercer año de ingeniería de minas y de pronto surgió la pregunta.

—¿Qué hago yo acá?

Las dudas, seguramente, eran mucho más antiguas.

Hijo de un productor minero, me recibí de técnico minero en la Industrial e ingresé a la Facultad con muchas dudas, que estoy seguro comenzaron con las prácticas en Farallón Negro primero y en Mina Aguilar después.

Aguilar es la mina con más años de producción en la Argentina: inició sus operaciones en 1936, manteniéndose en labor ininterrumpida hasta la actualidad. El yacimiento está emplazado en el Departamento de Humahuaca, en la provincia de Jujuy, al norte del país, a una distancia aproximada de 270 km de San Salvador de Jujuy. Está a una altitud de 3.980 metros sobre el nivel del mar y produce plomo, plata y zinc.

La extracción del mineral es preponderantemente subterránea — que se complementa con un rajo—, y está en continuo desarrollo, requiriendo la construcción de túneles, chimeneas y galerías.

Pues bien, ese mes de enero en el altiplano jujeño, trabajando en túneles y compartiendo con ingenieros y obreros influyó para que tres años más tarde, la decisión de dejar ese mundo fuera definitiva.



Emilio Ventura Donper era mi tío.

MI HERRAMIENTA DE TRABAJO

Casado con Edith, hermana de Ruth Parietti, mi madre, estaba vinculado por su actividad inmobiliaria con Francisco Montes, propietario del diario de Cuyo. Pedí a mi tío que me consiguiera una entrevista.

—¿Acaso pensás dejar ingeniería?

—Es posible...

—¿Tu padre lo sabe?

—Antes de decirselo quiero saber si puedo ser periodista. Al día siguiente estábamos charlando con Roy Kirby, entonces subdirector del diario y luego gran abogado laboralista.

—Mirá pibe, si querés atormentarte con esta profesión, te voy a dar la oportunidad. Un periodista se hace trabajando en las diferentes secciones de un diario. Podés comenzar cubriendo turnos en la mesa de entrada...

—No, no... Espere señor Kirby. Yo quiero que me tomen una prueba y me digan si sirvo o no. De eso depende que deje la carrera de ingeniería, que abandone la pequeña empresa minera de mi padre, que decepcione a toda la familia... No estoy buscando un empleo en un

mostrador.

—Está bien. Vení mañana a las 3 de la tarde.



Al día siguiente estaba en la redacción del Cuyo con una libreta de apuntes y una birrome.

—¿Vos sos el nuevo?

El que preguntaba era Rodolfo Barrios, un excepcional fotógrafo, autor de fotos memorables.

—Seguime.

Lo seguí y subimos a un Falcon.

—Vamos a la feria, Angelito— dijo Barrios.

Angelito era Angel Ghilardi, bandoneonista, músico de tango que pasó por mil escenarios.

La feria funcionaba de tarde en esos días de otoño.



Le pregunté al Negro Barrios.

—¿Sobre qué tengo que escribir?

—Ah, no se. Me dijeron que yo tomara fotos y que vos escribieras sobre lo que quisieras.

Una hora después estaba en la redacción ante una Olivetti, tecleando con dos dedos.

Escribí, escribí y escribí. Y luego

llevé el trabajo a Kirby. Lo leyó de un tirón (“este sabe lectura rápida”, pensé recordando cursos muy en boga por aquellos años) y dos minutos después me devolvió el papel.

—Mirá pibe. Aun no sos periodista pero podés serlo. Me han gustado algunas figuras que hiciste sobre la feria como “es un lugar que siempre parece sucio aunque esté limpio” o “la eterna disputa entre la señora que quiere que el dinero le alcance hasta fin de mes y el productor que defiende el valor de su trabajo”. Si te la querés jugar, vení a la redacción cada vez que quieras...

A partir de ese día mi vida pasó por la redacción del Cuyo, con excepción de las tres horas que destinaba a hacer análisis químicos en la empresa de mi padre, mi única fuente de ingresos.



Mi padre me miró como diciendo “es un meteón pasajero” pero sólo dijo:

—Hacé lo que te parezca. Es tu vida. Pero hagás lo que hagás, procurá siempre ser el mejor.

Le dije que la ingeniería no era para mí, que me había inscripto en la Católica para cursar Abogacía pero que independientemente de que me recibiera de abogado, lo que me gustaba era el periodismo.

Así comenzó lo que sería mi profesión para toda la vida. En realidad más que una profesión o un oficio, una forma de vida que se nutría de la realidad y se traducían con mi herramienta de trabajo: **los dos dedos índice que son los únicos que utilicé y utilizo para escribir.**

LAS RAZAS, RECOMENDADAS, SUS CARACTERÍSTICAS, ADIESTRAMIENTO, MANTENIMIENTO Y LA INFORMACIÓN NECESARIA ANTES DE ADQUIRIR UN PERRO GUARDIAN.

¡Cuidado con



el perro!

Los perros guardianes más populares de la actualidad son el pastor alemán, rottweiler, boxer, dogo argentino y doberman. Estos son animales que en la defensa asumen un rol activo, lo que los capacita para afrontar cualquier amenaza. Sin embargo, si bien imponen respeto ante los extraños, se distinguen por su actitud generosa y sus lazos de extrema amistad con su amo, a quien tienen como líder de la jauría. Pero cuidado, este rol no es inamovible por lo que se le deberá mostrar quién es el que manda continuamente.

► El momento de la compra

Adquirir un perro de guardia requiere una gran responsabilidad por parte del comprador y del vendedor. El gran porte, peso y fuerte temperamento de estos animales requiere que hayan sido criados en un ambiente adecuado y que reciban un entrenamiento responsable para evitar que se

El aumento de hurtos y robos impuso una nueva moda. Comprar perros guardianes para defender el hogar y la familia. Sin embargo, antes de hacer la adquisición hay que tener ciertas precauciones. Necesitan adiestramiento, mantenimiento y no todos son aptos para convivir con niños. Conozca en detalle las características de las razas recomendadas para la defensa.

Fuentes: Revistas especializadas.

conviertan en un arma mortal, tanto con los de afuera como con la propia familia.

Al momento de elegir una raza se debe saber el contexto del lugar donde será criado. Si es una familia con chicos, un matrimonio de ancianos y es fundamental el carácter del amo, quien debe dominarlo y dirigirlo.

La primera precaución que se debe tomar es dónde se comprará el animal. La crianza que recibieron durante los primeros meses de vida resulta fundamental.

Si un perro guardián nació en un am-

biente hostil, puede tener consecuencias psicológicas graves en el futuro, aumentando su agresividad. Por eso se recomienda que la compra se realice en un criadero certificado, que asegure la procedencia, trato y salud del animal, para evitar posteriores sorpresas.

La dote más importante a tener en cuenta en los perros de guardia y defensa es su psiquis. Animales locos y mordedores, aunque parezcan juguetones, no sirven y se los debe devolver a su antiguo dueño.

Además debe tener estas característi-

cas: serenidad y capacidad de asimilación para soportar los castigos y retos del dueño.

Tiene que tener buen olfato, oído e intuición.

Tiene que ser sociable. Un dato importante es que las hembras son más dóciles y efectivas como guardianas, porque si bien los machos son más agresivos y tienen mayor poder físico se distraen con más facilidad, por ejemplo frente a una perra en celo.

► El adiestramiento

Una vez que el animal ya está en casa, hay que pensar en el adiestramiento. Aquí hay dos opciones, se puede recurrir a un profesional o se puede hacer en casa. En el caso de elegir la primera opción debemos tener ciertas precauciones. Un entrenador puede hacer maravillas con un perro inteligente pero puede perjudicar a la mascota si no es capaz. Es fundamental que la persona a cargo de la formación del animal sea muy observadora, esté bien capaci-



Algunos consejos

- ▶ Los perros de guardia nunca deben ser dejados solos con los niños y hay que evitar que estos tomen al animal como un juguete.
- ▶ Evite los juegos bruscos y agresivos.
- ▶ Siempre sancione desde el primer momento los malos comportamientos, aunque todavía sea cachorro.
- ▶ Los objetos del perro, como cobijas y platos de comida, no deben trasladarse, ya que estos tienen conductas rutinarias.
- ▶ Las vacilaciones o las órdenes contradictorias de sus dueños suelen desencadenar luchas por el poder y por el ejercicio del mando.
- ▶ No hay que dejar que se suban a la cama ni se les debe dar alimento desde la mesa. Después no se le podrá reprochar que se coman la comida que encuentran.

tada, posea un trato afable y fundamentalmente que sepa imponerse.

Las distintas técnicas utilizadas durante el proceso de adiestramiento son variadas, y depende del criterio de cada entrenador, pero todos utilizan el método de autorrelación, es decir, el animal recibe una orden y la relaciona con un ademán o una determinada actitud de su guía. Así aprenden ejercicios de disciplina y obediencia, como puede ser caminar junto al guía con correa y collar. Durante el proceso los perros pueden trabajar todos los días, en doble turno pero nunca más de media hora en cada uno. Una vez finalizado se recomienda no cortar abruptamente el contacto con el adiestrador.

Asimismo, es necesario que el animal practique los ejercicios aprendidos con una periodicidad de dos o tres veces por semana durante media hora. En caso de no seguir esta rutina, resultará necesario refrescar los conocimientos en el perro como mínimo cada 6 u 8 meses.

La otra posibilidad es el adiestramiento



Cuidado con la displasia

La displasia de cadera es una enfermedad que ataca a la mayoría de las razas y en la mayoría de los casos tiene consecuencias irreversibles. Se trata del desarrollo incompleto de la articulación de la cadera. Esta malformación, que tiene un alto componente genético, produce un

mal encaje de las dos piezas principales de la cadera. Con el tiempo provoca una importante degeneración de la articulación conocida como osteoartritis. Puede llegar a corregirse con cirugía pero la mejor prevención es el control de los padres del perro.

en casa. Se debe tener en cuenta que no todos los perros son iguales ni tienen el mismo carácter, por eso según la raza será la instrucción que necesitan.

El Boxer necesita un entrenamiento realizado con extrema delicadeza y paciencia, como si se tratara de un juego. Debe comenzarse entre los 9 y 10 meses con los aprendizajes básicos. Este perro es el ideal para las familias con niños. Además no tiene problema de adaptarse a vivir dentro de la casa como en el jardín.

Con respecto al **Dobermann**, el adiestramiento debe basarse en la suavidad y la firmeza, jamás en la violencia. Nunca se le debe pegar, es un perro preciso y se le debe frenar cualquier exceso de agresividad o ferocidad inútil. Hay que tener en cuenta que asimila con notable rapidez los ejercicios que se le enseñan. Es un guardián seguro de sí mismo.

El **Rottweiler** es un temible perro de seguridad y defensa, posee notable fuerza y potencia maxilar, además manifiesta una determinación que a veces llega a la ferocidad.

Por eso al momento de la compra se

debe elegir un ejemplar equilibrado. Los muy feroces deben ser descartados en su crianza y adiestramiento.

Otro de los perros guardianes recomendado por los especialistas es el **Ovejero alemán**. Este es un perro que se puede empezar a adiestrar a los cuatro meses sin inconvenientes, de notable equilibrio, inteligencia, valor, obediencia, fidelidad absoluta y un espíritu de lucha envidiable. Jamás se debe emplear para el adiestramiento la rudeza o la brutalidad y el amo debe poseer firmeza y convicción para manejarlo. Es un perro que se puede adaptar a cualquier trabajo que el hombre le encomiende.

▶ El perro apropiado

Al momento de elegir la raza del guardián de la casa, no se debe ser caprichoso.

Los perros están clasificados según las labores para las que sirven. Por eso optar por un siberiano u otras razas de nieve para vivir en San Juan no es una buena elección. Estos animales, que genéticamente están preparados para vivir bajo temperaturas extremas y ne-

¡Ojo con lo que comen!

Otro dato para tener en cuenta al momento de comprar un perro es el presupuesto con el que se cuenta. Un kilo alimento de primera calidad ronda los 150 pesos, mientras que una barata está a 40 pesos. Por eso si la raza elegida es un gran danés, se tiene que saber que diariamente come tres kilogramos de alimento, mientras que un boxer ingiere entre 450 y 500 gramos y el rottweiler alrededor de 900 gramos diarios.

cesitados de actividades con mucho esfuerzo físico, **difícilmente soportarán mucho tiempo encerrados en el fondo de su casa. Lo mismo sucede si el animal está destinado a vivir en un departamento.**

Salvo que sea un perro de medidas y peso chico, ningún animal se adaptará a ese estilo de vida; un perro grande por lo general necesita su espacio y comodidades que raramente las encuentra en un departamento.

▶ El pelaje del animal

Si el animal tiene pelo corto, bastará con comprar un champú de primera calidad. Sin embargo perros como el **Pastor inglés**, que tiene abundante pelaje necesitan visitar al peluquero cada 15 días. Y otros más finos como el **Yorkshire** deben bañarse periódicamente y llevarlo a la peluquería todas las semanas, además como su pelo es delicado hay que utilizar productos de excelente calidad y suaves.

Con respecto a la vacunación, el costo es el mismo para todas las razas. Antes de cumplir los tres meses de vida, los perros deben recibir dosis contra el parvo-corona virus, el moquillo, hepatitis y parainfluenza y la rabia. Además una vez al año necesitan una dosis de vacuna séxtuple y antirrábica.

¡CUIDADO CON EL PERRO!

Las razas recomendadas

► Viene de página anterior

Bulldog

- **Origen:** Inglaterra
- **Clasificación:** Guardia y defensa
- **Alzada:** De 30 a 35 centímetros
- **Peso:** De 22 a 25 kilogramos
- **Colores:** Beige, blanco y blanco mezclado
- **Carácter:** Muy tranquilo, leal y listo
- **Aptitudes:** Es un buen animal de compañía y defensa. Sedentario
- **Salud:** Problemas oculares y respiratorios
- **Educación:** Es testarudo, pero acaba obedeciendo si las órdenes no son caprichosas
- **Esperanza de vida:** Entre 10 y 12 años.
- **Ejercicio:** No le entusiasma. Hay que obligarlo a que se mueva y salir de paseo.
- **Cuidados:** No requiere grandes cuidados. Es imprescindible vigilar lo que come. También hay que tratar que no pase el día durmiendo. No tolera los viajes ni los paseos largos.



Labrador

- **Origen:** Inglaterra
- **Clasificación:** Cazador
- **Alzada:** Unos 62 centímetros
- **Peso:** Alrededor de los 31 kilogramos
- **Colores:** Negro, amarillo y chocolate
- **Carácter:** Leal, amigable y cariñoso
- **Aptitudes:** Es uno de los mejores perros de compañía. Gran guía y rastreador.
- **Salud:** Dolencias oculares y displasia de cadera
- **Educación:** Es obediente y listo. Es fácil de educar, si se lo adiestra de pequeño.
- **Esperanza de vida:** 13 años
- **Ejercicio:** Debe salir al campo pero puede vivir en zonas urbanas
- **Cuidados:** Una de sus actividades favoritas es nadar en el río o en el mar



gente, un cepillado semanal es suficiente. Hay que cuidar lo que come para que no engorde demasiado. Es un perro sociable, amigo de los niños y al que no le gusta pasar mucho tiempo solo.



Ovejero Alemán

- **Origen:** Alemania
- **Clasificación:** Pastor y guardián.
- **Alzada:** De 56 a 63 centímetros
- **Peso:** De 25 a 35 kilogramos
- **Colores:** Negro con manchas rojizas y amarillas o grises, negro
- **Carácter:** Obediente, tranquilo y firme.
- **Aptitudes:** Buen acompañante, guardián y defensor de su dueño. Tiene muy buen olfato
- **Salud:** Buena, necesita visitar al veterinario cada dos meses.
- **Educación:** Tiene carácter pero aprende con facilidad. El juego es un

buen método de enseñanza

- **Esperanza de vida:** 14 años
- **Ejercicio:** Necesita zonas amplias para moverse
- **Salud:** Requiere, al menos, tres salidas diarias para correr y dos visitas mensuales al campo.
- **Educación:** Precisa dos cepillados a la semana y tres baños al año como mínimo. Hay que tener cuidado con la sobre alimentación porque su apetito es voraz. La falta de actividad podría agravar el problema de displasia e impedir el buen desarrollo de su musculatura.

Cocker Spaniel

- **Origen:** Gran Bretaña
- **Clasificación:** Cazador
- **Alzada:** De 38 a 41 centímetros
- **Peso:** De 13 a 15 kilos
- **Colores:** Negro, canela, con manchas negras, blancas o rojizas
- **Carácter:** Simpático, cariñoso y vivaz
- **Aptitudes:** Es un excelente cazador y le encanta el campo, donde desahoga todos sus nervios
- **Salud:** Es delicada, hay que vigilar los oídos y los ojos.
- **Educación:** Precisa una educación severa. Es un poco celoso y nervioso.
- **Esperanza de vida:** 15 años
- **Ejercicio:** Puede vivir en un departamento si sale al campo a menudo.
- **Cuidados:** Hay que cepillar su larga cabellera a diario y llevarlo a la peluquería una vez al mes como mínimo.



Doberman

- **Origen:** Alemania
- **Clasificación:** guardián
- **Alzada:** de 40 a 48 cm de altura.
- **Peso:** de 12,5 a 17 kg.
- **Colores:** Negro, marrón rojizo
- **Carácter:** Es muy limpio y alerta, un buen guardián, y un magnífico cazador de ratas.
- **Aptitudes:** Es un excelente compañero para los niños, pues posee una gran resistencia para seguir sus actividades.
- **Salud:** Tiene problemas digestivos.
- **Educación:** Macho y hembra tienen temperamento distinto. La hembra es tranquila, sensible, afectuosa en familia, desconfiada con extraños. El macho, en cambio, es impetuoso, muy

inteligente, frecuentemente agresivo y debe ser dominado por la mano enérgica de un amo

- **Esperanza de vida:** Entre 15 y 20 años.
- **Ejercicio:** La hembra se adapta mejor que el macho a la vida de apartamento, pero ambos tienen necesidad de expansión cada día para descargar sus energías nerviosas.
- **Cuidados:** Necesita mucho ejercicio, por lo que es necesario asegurarse de que salga a lugares abiertos y desfogue toda su energía.
- **Educación:** Necesita mucho ejercicio, por lo que es necesario asegurarse de que salga a lugares abiertos y desfogue toda su energía.
- **Cuidados:** No necesita muchos cuidados, con bañarlo una vez al mes es suficiente.

Boxer

- **Origen:** Alemania.
- **Clasificación:** Cazador y guardián
- **Alzada:** De 53 a 56 centímetros.
- **Peso:** De 25 a 30 kilogramos.
- **Colores:** Beige oscuro o amarillo. Puede tener manchas blancas.
- **Carácter:** Cariñoso, infantil y juguetón
- **Aptitudes:** Buen guardián y compañero. Es agresivo con otros perros, se lleva bien con los niños.
- **Salud:** Problemas de columna, alergias y cáncer.
- **Educación:** Es fácil de dominar. Se toma

el adiestramiento como si fuera un juego.

- **Esperanza de vida:** 13 años
- **Ejercicio:** Necesita hacer ejercicio y salir a lugares abiertos para correr.
- **Cuidados:** Debe seguir una dieta baja en grasas y rica en fibra y calcio. Una vez cada dos meses hay que llevarlo al veterinario. Con dos visitas anuales a la peluquería es más que suficiente. Es necesario que se disponga de objetos para que juegue y se divierta.



Pastor Inglés

- **Origen:** Gran Bretaña
- **Clasificación:** Pastor.
- **Alzada:** Unos 56 centímetros
- **Peso:** De 34 a 40 kilos
- **Carácter:** Bonachón y cariñoso
- **Aptitudes:** Tiene gran sensibilidad y se entrega totalmente a su familia adoptiva.
- **Salud:** Cataratas,

dermatitis y problemas intestinales.

- **Educación:** Se adapta con facilidad y tiene buen carácter, pero a veces es obstinado
- **Esperanza de vida:** De 13 a 15 años
- **Ejercicio:** Precisa una zona amplia para él solo.
- **Salud:** Precisa bastantes. No soporta los lugares muy iluminados y es necesario limpiar bien sus ojos. Hay que cepillarlos todos los días y acudir a la peluquería cada 15. Conviene vigilar su alimentación.



Dálmata

- **Origen:** Balcanes
- **Clasificación:** Cazador y guardián.
- **Alzada:** De 55 a 60 centímetros
- **Peso:** 25 kilos
- **Colores:** Blanco con manchas negras o marrones
- **Carácter:** Sociable y obstinado
- **Aptitudes:** Afectuoso, necesita a sus amos. No soporta la soledad y el encierro
- **Salud:** Cálculos renales y en algunos casos sordera.
- **Educación:** Requiere cariño y firmeza. No es muy conflictivo
- **Esperanza de vida:** 13 años
- **Ejercicio:** Puede vivir en la ciudad si se lo saca a pasear al aire libre con frecuencia

► **Salud:** Requiere mucho ejercicio en abundancia y una alimentación equilibrada y baja en grasas. Pierde mucho pelo por lo que es conveniente cepillarlos seguidamente.



Rotweiler

- **Origen:** Alemania
- **Clasificación:** Defensa
- **Alzada:** De 59 a 67 centímetros
- **Peso:** De 42 a 50 kilogramos
- **Colores:** Negro con manchas color caoba
- **Carácter:** Valiente, listo y tranquilo.
- **Aptitudes:** Tiene un alto sentido de la protección y un fuerte sentido territorial. Es paciente.
- **Salud:** Es muy sano, aunque puede padecer displasia de la cadera.
- **Educación:** Necesita un adiestramiento muy firme para encauzar su agresividad.
- **Esperanza de vida:** 11 años
- **Ejercicio:** Requiere bastante espacio para moverse.
- **Salud:** Requiere bastante espacio para moverse.
- **Ejercicio:** Hay que sacarlo al menos dos horas diarias. Es imprescindible que corra y salte.
- **Cuidados:** No es muy exigente. Conviene cepillarlos dos veces por semana.



A veces puede requerir dietas especiales si hace mucho ejercicio. Antes de comprarlo hay que asegurarse de que su origen no es dudoso. Si se muestra muy agresivo hay que devolverlo.

Husky Siberiano

- **Origen:** Siberia
- **Clasificación:** Perro de tiro
- **Alzada:** De 50 a 60 centímetros
- **Peso:** Entre 15 y 28 kilos
- **Colores:** Blanco, blanco con manchas grises, negras o marrones
- **Carácter:** Amable y afectuoso.
- **Aptitudes:** Tiene una enorme resistencia y perseverancia. Bueno para la compañía y mal guardián
- **Salud:** Tiene tendencia a padecer

trastornos digestivos.

- **Educación:** Es fácil de educar siempre que la relación con su amo se establezca desde el respeto mutuo
- **Esperanza de vida:** Entre 13 y 15 años
- **Ejercicio:** Lo mejor es que viva en una casa cerca de la montaña.
- **Salud:** Es un animal de campo que disfruta de las carreras en la nieve. No se debe olvidar su lado salvaje

- **Cuidados:** Hay que cepillarlos a diario todo en la en que campeo. El baño debe realizarse tres o cuatro veces.



Pasa a página siguiente ►

¡CUIDADO CON EL PERRO!

Las razas recomendadas

▶ Viene de página anterior

Collie

- ▶ **Origen:** Inglaterra
- ▶ **Clasificación:** Pastor
- ▶ **Alzada:** De 51 a 61 centímetros
- ▶ **Peso:** De 40 a 45 kilos
- ▶ **Colores:** Rubio; rubio, blanco y negro y negro.



- ▶ **Carácter:** Responsable y paciente
- ▶ **Aptitudes:** Manso y muy leal, tiene un fuerte instinto familiar y comprende a los niños
- ▶ **Salud:** Es delicada. Dolencias oculares y bacterianas
- ▶ **Educación:** Sumiso e inteligente, aprende con facilidad y sin excesivos problemas
- ▶ **Esperanza de vida:** 14 años
- ▶ **Espacio:** Necesita una casa grande
- ▶ **Ejercicio:** Es un perro trabajador y le gusta el ejercicio. Debe pasear dos horas por días
- ▶ **Cuidados:** Su delicada salud exige precauciones con la alimentación. También es necesario cepillarle el pelo todos los días y proporcionarle ocupaciones y entretenimientos. No tolera los gritos, ambientes poco equilibrados y a las personas nerviosas.

Golden Retriever

- ▶ **Origen:** Gran Bretaña
- ▶ **Clasificación:** Cazador
- ▶ **Alzada:** De 51 a 62 centímetros
- ▶ **Peso:** De 27 a 32 kilos
- ▶ **Colores:** Oro o crema, sin manchas blancas
- ▶ **Carácter:** Inteligente, sensible y dócil.
- ▶ **Aptitudes:** Estupendo animal de caza y de compañía. De gran ayuda para los minusválidos
- ▶ **Salud:** Al llegar a la vejez tienen problemas con el cristalino del ojo.
- ▶ **Educación:** Resulta sencillo su adiestramiento por su inteligencia, por encima de la medida canina.
- ▶ **Esperanza de vida:** 13 años



- ▶ **Espacio:** Debe vivir en departamento grande o en una casa de campo.
- ▶ **Ejercicio:** Necesita pasear al menos dos horas al día y salir con frecuencia al campo.
- ▶ **Cuidados:** Hay que peinarlo de forma regular con un peine de dientes separados. Puede vivir en climas cálidos pero conviene que su lugar de descanso no supere los 20 grados. Precisa un contacto directo y habitual con sus dueños, no se adapta bien al aislamiento.

Dogo Argentino

- ▶ **Origen:** Argentina
- ▶ **Clasificación:** guardián
- ▶ **Alzada:** De 60 a 65 cm.
- ▶ **Peso:** De 40 a 46 kg
- ▶ **Colores:** Blanco
- Carácter:** Valeroso, inteligente y poderoso, amistoso y afectuoso con el amo.
- ▶ **Aptitudes:** Excelente perro de caza mayor, de carácter bondadoso con las personas y especialmente con los niños, cuyas travesuras es capaz de tolerar.
- ▶ **Salud:** De grandes pueden llegar a tener cáncer.
- ▶ **Educación:** Es muy



fácil de domesticar. Su dueño debe tener un gran carácter para controlarlo.

- ▶ **Esperanza de vida:** Entre 14 y 15 años.

- ▶ **Espacio:** Le gustan los espacios amplios. Tres veces por semana hay que llevarlo a realizar actividades físicas.
- ▶ **Ejercicio:** Le gusta correr y pasear libre.
- ▶ **Cuidados:** No necesita de grandes cuidados, ya que al tener el pelo corto con un baño al mes le basta, además no da olor y no pierde mucho pelo.

Setter Irlandés

- ▶ **Origen:** Irlanda
- ▶ **Clasificación:** Cazador.
- ▶ **Alzada:** De 52 a 62 centímetros
- ▶ **Peso:** Entre 18 y 25 kilos
- ▶ **Colores:** Castaño rojizo.
- ▶ **Carácter:** Independiente, algo tozudo
- ▶ **Aptitudes:** Buen perro de caza, se muestra cariñoso con sus amos. No le gustan mucho los niños
- ▶ **Salud:** Obesidad, colesterol y problemas articulares.
- ▶ **Educación:** Testarudo, precisa un adiestramiento firme. Su amo debe ser energético.
- ▶ **Esperanza de vida:** De 12 a 14 años
- ▶ **Espacio:** Conviene que viva cerca del campo o espacios abiertos.
- ▶ **Ejercicio:** Es imprescindible que corra al menos tres horas diarias. Su buena salud depende de ello
- ▶ **Cuidados:** Para mantener sedoso y brillante su manto, hay que cepillarlos todos los días y proporcionarle una alimentación variada y equilibrada. No debe comer mucho. La obesidad puede derivar en problemas cardíacos.



Gran Danés

- ▶ **Origen:** Gran Bretaña
- ▶ **Clasificación:** Cazador
- ▶ **Alzada:** De 51 a 62 centímetros
- ▶ **Peso:** De 27 a 32 kilos
- ▶ **Colores:** Oro o crema, sin manchas blancas
- ▶ **Carácter:** Inteligente, sensible y dócil.
- ▶ **Aptitudes:** Estupendo animal de caza y de compañía. De gran ayuda para los minusválidos
- ▶ **Salud:** Al llegar a la vejez tienen problemas



- ▶ **Educación:** Resulta sencillo su adiestramiento por su inteligencia, por encima de la medida canina.
- ▶ **Esperanza de vida:** 13 años
- ▶ **Espacio:** Debe vivir en departamento grande o en una casa de campo.
- ▶ **Ejercicio:** Necesita pasear al menos dos horas al día y salir con frecuencia al campo.
- ▶ **Cuidados:** Hay que peinarlo de forma regular con un peine de dientes separados. Puede vivir en climas cálidos pero conviene que su lugar de descanso no supere los 20 grados. Precisa un contacto directo y habitual con sus dueños, no se adapta bien al aislamiento.

Lo que cuesta mantener un perro

Según el veterinario Aldo Olivares lo esencial en el cuidado de un perro es en primer lugar la **colocación de tres vacunas por año**, la de del parvovirus, la de moquillo y la antirrábica, cada una cuesta 250 pesos.

También es importante **desparasitar** al animal cada cuatro meses; dependiendo de la marca del producto esto cuesta entre 30 y 80 pesos. Además, es necesario colocarle **ectoparasitarios** para pulgas, piojos y garrapatas; con este fin se puede utilizar pipetas, shampoo, talco y aerosoles, entre otros productos.

El valor de cada uno oscila entre los 80 hasta los 270 pesos. Lo último, fundamental, es el **alimento**. En esto los precios son muy variados ya que el kilogramo, envasado, puede costar desde 35 hasta 250 pesos dependiendo de la calidad.

Respecto a esto, Olivares recomienda



Aldo Olivares

no comprarlo lo suelto ya que no se puede comprobar si, efectivamente, el alimento es de la marca que indica el vendedor, tampoco se puede saber cuánto tiempo lleva la bolsa abierta, ni cómo fue conservada.

Entre las necesidades del animal que están en un segundo escalón, por no ser imprescindibles, está la **esterilización**.

El veterinario explica que, dependiendo del tamaño del animal, la intervención en el ámbito privado puede costar desde 2.600 hasta 4.500 pesos. Por otra parte, hay quirófanos móviles en varios municipios que realizan esta cirugía.

Por último, otro servicio no fundamental pero solicitado con frecuencia para los caninos es el del **baño sanitario**, que tiene un valor variable entre los 180 y 200 pesos. Además, si se le suma la peluquería, el costo se va a los 250 pesos, y esto suele incluir el corte de uñas.



El baño sanitario y la vacunación son las cosas más importantes a tener en cuenta a la hora de pensar en tener un perro

Las responsabilidades legales de los dueños

En cuanto a la responsabilidad por los daños que puedan ocasionar los perros, **hay un gran vacío legal**, explica Eugenia Raverta, que es abogada y concejal de la Capital.

El Código Civil solo contempla la situación en que un perro ataca y tiene dueño, frente a esto la víctima puede iniciar juicio por daños y perjuicios. Por el contrario, si el animal es callejero, o si vive en la calle pero es alimentado por la gente, no hay ninguna figura que ampare a quien resulte dañado.

En este caso, opina Raverta, la responsabilidad es del estado, a este le corresponde disminuir la cantidad de caninos callejeros, con castraciones masivas y educación. En la Municipalidad de la Capital el fallecido concejal



María Eugenia Raverta

Esteban Díaz comenzó a trabajar en un proyecto para hacer responsables

de los perros callejeros a quienes los alimentaran pero sin tenerlos dentro de sus casas. Sin embargo, luego de su fallecimiento la propuesta quedó trunca.

Lo que sí existe en el municipio capitalino es un registro de criadores y otro de perros peligrosos. Sin embargo, sobre todo en el segundo caso, nadie realiza registro de su mascota.

Para que un perro sea considerado peligroso, aparte de existir especificaciones sobre razas como en el caso del pitbull, el animal debe tener determinada altura, peso y el hocico con de determinada longitud.

La concejal Raverta explica que gran parte de los perros deberían estar allí incluidos, solo los pequeños como los caniche o los cocker quedan fuera.

¿Cuánto cuesta un perro?

Si bien hay muchas instituciones y organizaciones que están en contra de la compra de los perros y fomentan la adopción de perros sin pedigree o callejeros, hay personas que pagan fortunas por una mascota. Estos son algunos de los precios más caros de perros de raza.

(Fuente: Mercado Libre)



Bull Dog Francés
\$ 20.000



Pug Carlino
\$ 12.000



Dachshund Mini
\$ 9.000



Chow Chow
\$ 8.500

INFORME ESPECIAL SOBRE LOS



La guerra contra el azúcar

Se le llama edulcorante a cualquier sustancia, natural o artificial, que edulcora, es decir, que sirve para dotar de sabor dulce a un alimento o producto que de otra forma tiene sabor amargo o desagradable. Dentro de los edulcorantes encontramos los de alto valor calórico, como el azúcar o la miel por mencionar algunos, y los de bajo valor calórico, que se emplean como sustitutos del azúcar. En ambos tipos encontramos edulcorantes naturales y artificiales. Pero la mayoría de los edulcorantes bajos en calorías son de origen artificial. A los sustitutos del azúcar en general se refiere este artículo.

>>> Una clase importante de sustitutos del azúcar son conocidos como edulcorantes de alta intensidad. Estos tienen una dulzura varias veces superior a la del azúcar común de mesa. Como resultado, mucho menos edulcorante es requerido y la contribución y energía es a menudo insignificante.

La sensación de dulzor causada por estos componentes es a veces notablemente diferente de la sacarosa, de manera que frecuentemente éstos son usados con mezclas complejas que alcanzan una sensación de dulzor más natural. Si la sacarosa u otro azúcar reemplazado ha contribuido a la textura del producto, entonces frecuentemente también se necesita un agente de relleno. Esto puede ser visto en bebidas

suaves etiquetadas como «dietéticas» o «light», las cuales contienen edulcorantes artificiales y frecuentemente tienen una sensación al paladar notablemente diferente, o en los sustitutos del azúcar de mesa, que mezclan maltodextrinas como un edulcorante intenso para alcanzar una sensación de textura satisfactoria.

Los tres compuestos primarios usados como sustitutos del azúcar en Estados Unidos son la sacarina, el aspartamo y la sucralosa. En muchos otros países el ciclamato y el edulcorante herbal stevia son usados extensamente.

En los Estados Unidos han sido aprobados para su uso cinco sustitutos del azúcar intensamente dulces. Estos son la sacarina, el aspartamo, la sucralosa,

el neotame y el acesulfamo K (acesulfamo de potasio) y Neohesperidina dihidrocalcona (Neohesperidina DC). Hay algunas controversias actuales, sobre si los edulcorantes artificiales constituyen un riesgo para la salud. Esta controversia es impulsada por reportes anecdóticos y a veces por estudios pobremente controlados que han ganado publicidad vía Internet y prensa popular.

Estudios científicamente controlados de revisiones por pares han fallado en forma consistente para producir evidencia sobre los efectos adversos causados por el consumo de estos productos. También existe un suplemento de hierbas, stevia, usado como endulzante. La controversia rodea la

seguridad de este suplemento de hierbas, aunque natural y existe una batalla sobre su aprobación como sustituto del azúcar.

La mayoría de los sustitutos del azúcar aprobados para el uso en alimentos son compuestos sintetizados artificialmente. Sin embargo, algunos sustitutos naturales del azúcar son conocidos, incluyendo el sorbitol y el xilitol, los cuales son encontrados en las bayas, frutas, vegetales y hongos. No es viable comercialmente la extracción de estos productos de frutas y vegetales, por lo que son producidos por hidrogenación catalítica del azúcar reductor apropiado. Por ejemplo, la xilosa es convertida en xilitol, la lactosa es convertida en lactitol y la glucosa es convertida en sorbitol. Sin embargo ocho sustitutos naturales son conocidos, pero están todavía por ganar la aprobación oficial para su uso en alimentos.

Algunos edulcorantes no azúcares son polioles, también conocidos como «alcoholes de azúcar». Estos son en general, menos dulces que la sacarosa, pero tienen propiedades de volumen similares y pueden ser usados en un amplio rango de productos alimentarios. Como con todos los productos alimentarios, el desarrollo de una formulación para reemplazar la sacarosa, es un complejo proceso de patentado.



EDULCORANTES

Razones para su uso

Hay cinco razones principales por las cuales los individuos usan un sustituto del azúcar:

1 Para ayudar en la pérdida de peso: algunas personas escogen limitar su ingesta energética reemplazando azúcar de alta energía o jarabe de maíz por edulcorantes que aportan poca o ninguna energía. Esto les permite consumir los mismos alimentos que normalmente consumían, mientras se pierde peso y evitan otros problemas asociados con el consumo excesivo de calorías. Sin embargo, un estudio realizado por el centro de ciencias de la salud en la Universidad de Texas en San Antonio mostró que, más que promover la pérdida de peso, las bebidas dietéticas fueron un marcador para el incremento en la ganancia de peso y la obesidad. Estudios epidemiológicos más recientes indican que no hay datos convincentes que asocien el consumo de edulcorantes no nutritivos con el aumento de peso corporal (Fernstrom 2015).



2 Cuidado dental: los sustitutos del azúcar no son dañinos para los dientes, puesto que no son fermentados por la microflora de la placa dental.

de azúcar con edulcorantes artificiales, pueden disfrutar de una dieta variada mientras controlan su consumo de azúcar.

3 Diabetes mellitus: las personas con diabetes tienen dificultad para regular sus niveles de azúcar en sangre. Limitando el consumo

4 Hipoglicemia reactiva: los individuos con hipoglicemia reactiva produce un exceso de insulina que es la absorción rápida

de glucosa a la corriente sanguínea. Esto causa que sus niveles de glucosa sanguínea, caigan por debajo de la cantidad necesitada para la función adecuada del organismo y el cerebro. Como resultado, al igual que los diabéticos, estos pacientes deben evitar el consumo de alimentos que aumenten la glicemia tales como el pan blanco y frecuentemente esco-

gen edulcorantes artificiales como una alternativa.

5 Evitar alimentos procesados: algunos individuos pueden optar por sustituir el azúcar blanco refinado por un azúcar menos refinado, tal como jugo de frutas o jarabe de arce.



Controversias en salud sobre los sustitutos del azúcar

Existe una controversia acerca de los supuestos riesgos sobre la salud de los edulcorantes artificiales tales como la sacarina y el aspartame.

Algunos estudios han mostrado que causan tumores cerebrales así como cáncer linfático en animales de laboratorio y sugieren que la sacarina causa cáncer de vejiga en animales de laboratorio, pero esto es poco probable que afecte a los humanos, pues el mecanismo que se cree causa que la sacarina sea

cancerígena en los ratones no existe en humanos.

La FDA (U.S. Food and Drug Administration) determinó en 1981 que el aspartame es seguro para ser usado en alimentos, pero sólo después de haber sido negado por muchos años. También se ha reglamentado que todos los productos conteniendo aspartame deben incluir una advertencia a los fenilcetonúricos, de que el edulcorante contiene fenilalanina (como también muchos alimentos).

20

La pericana  Viernes 17 de febrero de 2017

Un trabajo especialmente preparado por la Fundación Bataller. Si quiere ver centenares de bodas con sus fotografías y datos consulte:

www.sanjuanalmundo.com
www.fundacionbataller.org



Las bodas del Siglo XX

E S P E C I A L

Nº 8

1920

Enlace

Abner - Luchina

Ella era una joven de origen ruso que llegó a la edad de 2 años a la Argentina con sus padres. Él, un joven inmigrante (ruso también) llegó a la Argentina en 1910 y cuando pisó los 40 no sólo tenía tierras en Caucete sino otra propiedad en 25 de Mayo y soñaba con poder transformar su uva en vino. Dos años después de conocerse (en 1918) se casaron y al poco tiempo, en 1921, tuvieron a su primer hijo, David Miguel. En 1923 llegó Sara María (quien siendo muy joven se casó y se radicó definitivamente en Israel) y en 1925 Manolo (quien se estableció en Mendoza hasta su muerte, en 1983). En la foto aparecen en el día de su boda.

(Foto publicada en el libro "El San Juan que Ud. no conoció", de Juan Carlos Bataller.)





La escritora y profesora Hebe Almeida y el doctor Pablo Gargiulo se casaron en el año 1955, en la Iglesia de Desamparados. Tuvieron seis hijos: Pablo, Elvira, Eduardo, Verónica, José Luis y Hebe. Hebe Almeida nació en 1932, en Jáchal, hija de Duilio Almeida y Adela de Almeida. Fue la segunda de cinco hermanos. El mayor era Carlos Abel, que falleció cuando era niño. Después de Hebe siguieron Myriam, Pedro León y Duilio Iván. A fines de la década de 1940 Hebe entró en el Profesorado de Letras que, en esa época, dependía de la Escuela Normal Sarmiento. Se recibió de profesora en 1951, entre los primeros grupos de egresados que tuvo la carrera.

(Foto proporcionada por Hebe Almeida de Gargiulo)

1955 Enlace Almeida - Gargiulo



LOS MARTÍN NOGUERA

Una familia vinculada a los medios de comunicación y de transporte

José Martín tenía carretas para hacer traslados, cuatro de sus hijos se dedicaron al trabajo del ferrocarril y entre sus bisnietos hay dos figuras destacas en el ámbito de la comunicación, los periodistas María Silvia y Miguel Martín.

El “fletero” y la modista con raíces españolas

Los Martín Noguera son una familia con fuertes raíces españolas, vinculada a los medios de transporte en generaciones pasadas y los medios de comunicación en las últimas, entre ellos están Miguel y María Silvia Martín Martínez.

Esta historia comienza con José Martín, que llegó desde España en 1903, después de vender su fortuna y luego de pasar por Cuba y Brasil. Él estaba casado con Ana González, que fue modista de alta costura y arribó a la provincia, también desde España, un par de años después que José. Ella dio clases de corte y confección en la Escuela Normal San Martín.

Sobre calle 9 de Julio, antes de llegar a Salta, José tuvo un importante predio donde guardaba más de 10 carretelas, que alquilaba para diferentes trabajos. Más de una vez realizaba él mismo los viajes. Uno de los destinos solía ser Calingasta, tardaba más de dos días y siempre cargaba la pala y el azadón para limpiar el camino en caso de que estuviera cortado.

Los hermanos ferroviarios

Ana y José tuvieron nueve hijos: Antonio, Rafael Nicolás, Fernando, Joseito, Eduardo, Ricardo, Pito, Ana María y María Elena. De las hijas más chicas, Ana María fue maestra, y a su vez se casó con otro docente, José Nieto, dando origen a una numerosa familia con varios profesionales destacados en educación, entre ellos Ana María Nieto. Por otra parte, los dos varones más chicos se radicaron fuera de la provincia. Ricardo se fue a Buenos Aires y Pito a Entre Ríos. El resto de los hombres trabajaron en el Ferrocarril Belgrano de San Juan.

El relato continúa con Rafael Nicolás, a quien desde chico apodaron “Ñato”. Él



Don José Martín Giménez, que llegó desde España. Ana González Ruiz, española que llegó a San Juan en 1905. Fue modista de alta costura y dio clases de corte y confección en la Escuela Normal San Martín.

trabajaba como guarda del tren y picaba los boletos. Cumplía con sus tareas durante cuatro días fuera de su casa y luego volvía dos jornadas para descansar. Se iba en el tren que llegaba hasta Bermejo. Allí se quedaba un día y les

preparaba la comida a sus compañeros que venían en el siguiente tren, en el que se subía para llegar hasta Chepes, y desde allí volvía.

Ñato se casó con **María del Carmen**

Noguera, también de raíces españolas e hija de Francisco Noguera y Elvira Ortega. Carmen quedó huérfana de madre siendo muy chica, así que prácticamente se crió con unos amigos de su familia de apellido Barta, que vivían Mendoza. Su padre siguió viviendo en San Juan, sobre Paula Albarracín de Sarmiento antes de Avenida Libertador. Probablemente en una de sus visitas a su provincia natal conoció al joven Rafael, con quien contrajo matrimonio a principios de la década de 1930.

Durante los primeros años juntos, Ñato y Carmen vivieron primer en Caucete y luego en una de las casitas del ferrocarril, que estaba ubicada en calle Salta y Pedro Echague. Allí nacieron sus primeros hijos hasta que después del terremoto, a principios de la década de 1950, se mudaron a la Villa América, originariamente Barrio María Eva Duarte de Perón, que fue el primero que se construyó después de 1944. Esa tragedia marcó a fuego a la familia, porque debajo de los escombros quedó la madre de Rafael, Ana González.

La familia de Carmen y Ñato

Los Martín Noguera tuvieron seis hijos,



La familia Martín Noguera. Sentados están María del Carmen Noguera y José Martín. Arriba están Orlando Rafael, Norma del Carmen “Perla” y Julio Oscar. Abajo están Mirta Aideé, Rodolfo Alberto y Héctor Ricardo.

Notas preparadas por
FUNDACIÓN BATALLER



Usted puede encontrarlas en
www.fundacionbataller.org
y www.sanjualmundo.com



Los Martín Martínez. Sentados están Julio Oscar Martínez, su esposa María Esther Martínez, la madre de ella, Josefina Flores de Martínez y los pequeños son los hermanos Sergio, Miguel y María Silvia Martín Martínez. En la foto falta Gabriel Martín Martínez, que todavía no nacía. La imagen es de la década de 1960.

con gran diferencia de edad entre ellos, de mayor a menor eran: **Orlando Rafael, a quien apodaban Gringo, Norma del Carmen "Perla", Julio Oscar "Quitín", Héctor Ricardo, Mirta Aideé y Rodolfo Alberto.** El más chico falleció siendo apenas niño, al contraer una infección por tétanos, después de cortarse el pie.

Si bien Carmen era quien estaba a cargo de las tareas de la casa, tanto de cuidar a los chicos como de hacer la comida, su esposo solía sumarse en las labores de la cocina. Hacía de comer tan o más rico que ella, por su experiencia cocinando en Bermejo. En la casa de Villa América tenían un horno de barro, así que nunca faltaban las empanadas, mucho menos el pan casero para la semana.

El mayor de los seis Martín Noguera, Orlando, que se llevaba más de diez años de edad con sus hermanos más chicos, terminó el secundario y se fue a estudiar

medicina a Córdoba. Después de cursar durante tres años decidió dejar la carrera para ingresar al seminario. Si bien la familia tenía mucha fe, de hecho uno de los primos Nieto Martín, José "Pepe" Nieto, también se ordenó de cura, la noticia fue dura para Carmen y Nato. En esa época los sacerdotes perdían casi por completo el contacto con la familia y temían por eso.

Orlando Rafael se ordenó, estuvo un tiempo en Concepción, luego en el barrio Capital Lazo, y allí se enamoró. Decidió dejar los hábitos y se radicó en la Capital Federal, donde fue profesor de la Universidad de Buenos Aires. Allí se radicó con su mujer y ahí viven sus hijos: **María Edith, Celia Inés, Ana Silvia y Juan Martín.**

Perla se casó con Gustavo Hermes Vieira y tuvieron cuatro hijos: **Marcelo, Rubén, Eugenio y Alfredo.** Todos se fueron a estudiar a Córdoba, así que Gustavo, que trabajaba en la vieja DGI,



La familia de Ricardo Martín Noguera. En la imagen está Ricardo junto a sus hijos Nancy y Héctor y sus cinco nietos.

pidió el traslado a esa provincia y allí se radicaron. Sin embargo, tiempo después, los dos hermanos menores se fueron a España y los mayores se vinieron a San Juan. Marcelo es médico y Rubén trabaja en la AFIP.

Julio se casó con María Esther Martínez, docente, trabajó durante varios años en el Colegio Don Bosco y lo hizo con una vocación casi innata por la comunicación desde su rol de educadora. Ella es hermana de Luis Alberto "Quito" Martínez, que fue diputado nacional, fundador y sindicalista de UDAP. Julio Martín trabajó en el comercio, luego en la bodega Graffigna y en Resero; con la posición que alcanzó logró comprar un camión y se independizó. Con el vehículo hacía traslado y venta de bebidas desde la ciudad hacia Valle Fértil. Él y Esther tuvieron cuatro hijos: **Sergio Oscar, Miguel Rodolfo, María Silvia y Gabriel Leonardo.** Sergio es gerente de banca empresa del Banco Francés. Miguel y Silvia heredaron en gran parte la vocación de su madre y ambos se abocaron a la comunicación. Miguel trabajó en Diario de Cuyo y es jefe de comunicaciones de Barrick. María Silvia es periodista y además profesora de enseñanza primaria, aunque nunca ejerció. Ella llegó a ser jefa de prensa de Canal 8, conductora del noticiero del mismo



Tomando la primera comunión, Miguel Martín y, frente a él, su hermano Sergio Martín. La foto es de 1975.

canal y en 2016 fue declarada ciudadana ilustre por su trayectoria. Gabriel es licenciado en Administración de Empresas, trabaja en el rubro de las pasas y en consultoría y asesoramiento para PYMES.

Ricardo se desarrolló en la administración pública, en la dirección de Presupuesto de la provincia, hasta que se jubiló. Tuvo dos hijos, la mayor es **Nancy Esther,** es contadora y trabaja en el Banco San Juan. El menor es **Héctor Fabián,** es diseñador gráfico, tiene un taller de chapa y pintura y es un apasionado por las competencias en diferente tipo de rodados, como areneros y cuatriciclos, él vive en San Luis.

La penúltima de los hermanos, **Mirta Aideé,** no se casó ni tuvo hijos y siempre se mantuvo cerca de sus hermanos y sobrinos, como una madre más para ellos.

Los cuatro hermanos Martín Martínez, María Silvia, Miguel, Sergio y Gabriel junto a su madre, María Esther Martínez.





La tecnología y el deporte

La tecnología avanza cada segundo y el deporte no puede quedar exento. Aunque muchas entidades –entre ellas la FIFA, en el fútbol- no estén muy de acuerdo con el uso de ella. El día a día demuestra la importancia de la tecnología y como al ir incorporándola se va logrando mejor desempeño para los deportistas como para los aficionados al apreciarlo.

Alguna vez se nos pasó por la cabeza la creación de pelotas y botines inteligentes en el fútbol, los trajes de baños que entre más largos mejor en la natación, antiparras que te contaran las vueltas de pileta, zapatillas que pudiesen llenarse de aire, no lo creo, pero hoy eso es la realidad. Y muchas veces la aplicación de estos nuevos avances puede determinar a un campeón de un segundo lugar.

FÚTBOL

Tocar el tema de los avances tecnológicos en el fútbol no es fácil. Los grandes fanáticos de este deporte suelen decir que esos adelantos opacarían la picardía del jugador y el folklore del deporte más popular del mundo. Así y todo, muchos no saben que la tecnología ya está presente en las canchas desde hace tiempo. Ya sea desde los botines o pelotas, entre otros.

► Botines Inteligentes:

Desde los botines creados por los hermanos alemanes Adolf y Rudolf Dassler todo fue innovación por el material y la forma y taponos, pero nada se le iguala a los botines inteligentes de Messi, que marcan toda la información sobre su rendimiento en la cancha: velocidad promedio, cantidad de pasos, niveles de intensidad y movimientos.

► Pelota inteligente:

Cuando pensamos en una pelota de fútbol recordamos esa pelota de cuero que fue avanzando de fisonomía con el correr de los años. La SMART BALL es bastante peculiar, ya



que incorpora en su interior una serie de sensores que permitirán conocer detalles que ayudarán a mejorar tu entrenamiento. Gracias a la aplicación compatible con iOS, la SMART BALL informará sobre la potencia, la trayectoria, el efecto y la precisión del disparo, y todo ello sin afectar al peso y forma del esférico. Cabe destacar su uso a la hora del entrenamiento, nunca se uso en un juego oficial.



► Tecnología de línea de gol:

En este invento tenemos mucho que ver los argentinos a consecuencia del famoso gol de Maradona en el Mundial del '86. Se comenzó a utilizar desde el Mundial Brasil 2014 y es aplicada hoy en día a las grandes ligas. En este momento hay varios sistemas, aunque finalmente, la FIFA se ha decidido por el de Goal-Control que se compone de 14 cámaras de distinta velocidad que rodean el campo y que interpretan la trayectoria de la pelota y por tanto su posición. La idea de la utilización de este sistema no es para reemplazar a los jueces de líneas sino que le sirva de herramienta y no se presenten confusiones. Aunque este invento sea grandioso nunca será tan conocido como ese "gol" de Maradona.



TENIS

El tenis es un deporte que ha crecido mucho en los últimos años. Es cierto que cada década fue "especial" en cuanto a su desarrollo, su juego, sus elementos y hasta sus jugadores. Pero nadie puede negar que ese crecimiento y ese proceso que sufrió en estos diez años tuviera como mayor causante, nada más ni nada menos, que a la tecnología como principal factor.

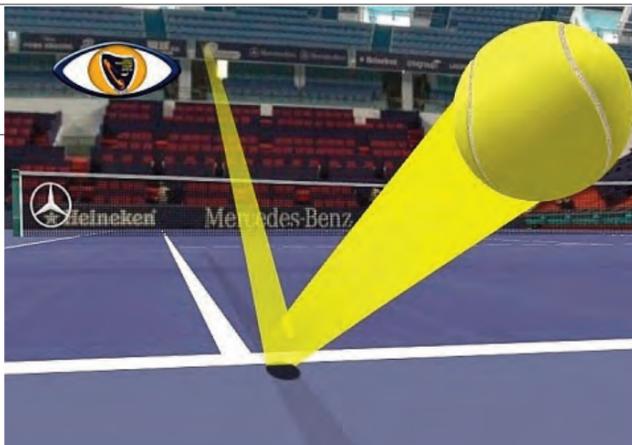
► "Ojo de Halcón":

Por más que muchas personas no tengan mucha idea del tenis, reconocen este invento y ya está en uso desde hace varios años. Se desarrolló en Inglaterra por ingenieros de la empresa Roke Manor



► "Playsight smart court":

Sirve como observador de los clubes más importantes de tenis en todo el universo. Posee cuatro cámaras automáticas que son instaladas alrededor del court (cancha) y permite una revisión en tiempo real y luego del partido con soluciones, análisis del jugador, estadísticas de él, etc. Se basa en una especie de oficina, mini empresa interactiva en el campo de juego, que utiliza un procesamiento



Research Limited en el año 2001. Todo el sistema informático que genera una imagen del recorrido del balón, permite que los jueces de silla puedan convalidar o invalidar un punto, siempre y cuando el jugador utilice la opción de pedir el Ojo de Halcón y que la imagen se muestre en las pantallas de video que poseen los estadios.

de imágenes mediante las cuales se puede analizar el seguimiento y el desarrollo del jugador y la bola. Hoy los grandes del tenis lo ocupan en sus entrenamientos.

No podríamos dejar afuera a la **indumentaria** de los jugadores que ha ido mutando, ya sea para bien o para mal. Por ejemplo las zapatillas vienen actualmente con cámara de aire extrema, que posibilita la no transpiración del individuo en sus pies y un mayor agarre a la superficie. Así mismo, las **raquetas** han ido evolucionando con el correr de los años. Cabe destacar que antiguamente eran de madera, luego de metal y finalmente se empezaron a construir con titanio, grafito y metal, entre otros materiales. Una marca muy conocida de raquetas dio origen a un nuevo modelo "Pure drive lite PLAY" parece una raqueta normal por fuera sin embargo por sensores que tiene integrados en el puño permiten a los jugadores tener acceso a mucha información: potencia, localizador del impacto, tipo y número de golpes.

NATACIÓN

► Bañadores:

Los nuevos trajes de baño cubren gran parte del cuerpo y están diseñados para aumentar al máximo la velocidad del nadador en el agua, ya que parecen reducir de forma considerable la resistencia y el rozamiento que limitan el avance en la piscina. La principal novedad, a parte del hecho de cubrir toda la pierna, se encuentra en el tejido utilizado que están fabricados a base de licra y van recu-



bierto de una película de teflón, que es la que entra en contacto con el agua. La idea es a través de telas especiales tratar de imitar la piel de tiburones para reducir las turbulencias causadas por el agua.

► Antiparras inteligentes:

Muestran un contador de largos y de minutos para que los nadadores puedan contrastar la distancia que nadan con el tiempo. Las antiparras llevan incorporada una brújula que detecta cada vez que un nadador complete un largo en la piscina. Estas permitirán que los nadadores se centren en mejorar su técnica en vez de contar largos.

► Pantallas dentro del agua:

Se implementó en las Olimpiadas Rio 2016 un contador de vueltas digital en el fondo de las piscinas olímpicas



para las competencias de nado de 800 a 1.500 metros. Cada carril de la pileta tiene un contador de vueltas, ubicados en el lado opuesto de la meta final. Estos contadores cuentan el número de vueltas que le faltan al nadador dentro de ese carril para terminar su carrera. Dentro de las grandes ventajas de estos contadores está que le ayudan a los nadadores a concentrarse en su técnica y en su posición, sin pensar tanto en la cantidad de vueltas que le faltan, que para el caso de competencias como los 1.500 metros, que son 30 vueltas, la cuenta se puede perder fácilmente.



BASQUET

Ha influido de una manera muy notable, ya que por la tecnología se puede tener el control absoluto del tiempo por el cual cada equipo puede tener la posesión de la pelota, en este caso son solo 24 segundos para cuando se va a atacar, para eso se construyó un **marcador digital** que va ubicado en cada canasta totalmente visible. De esta manera, los jugadores pueden observar cuánto tiempo de posesión les queda para atacar. Además, cuando el reloj de posesión llega a cero, se ilumina de color rojo a la vez que suena para que todos sepan que la posesión ha terminado y el balón tiene que pasar al equipo contrario.

El calzado de básquetbol puede ayudar a correr más rápido, saltar más alto y caer más suave con el propósito de evitar lesiones en los jugadores. La tecnología no quiso quedarse afuera y creó unas **zapatillas ocupadas por Gerald Green**, jugador de los Boston Celtics; muy distinguidos por sus colores verde y amarillo y sobre todo por su tecnología Pump que le permite ponerles aire para poder amortiguar mejor y realizar mejores saltos.



► Software en la cancha de baloncesto:

Se ocupan en el transcurso de un partido, Smart Stats versión 3.0, creado por la Tecno FEB, es la herramienta utilizada para ver los datos desde las canchas y retransmitir con mayor fiabilidad los datos de cada partido a diferentes usuarios del programa. Smart Stats llega con la misión de mejorar y facilitar el trabajo de los estadísticos en las canchas, ya que mejora su capacidad de sincronización de datos y tener una mejor perspectiva del partido. Prácticamente Smart Stats es un programa de estadísticas que ayudan a capturar los datos y transmitirlos a los diferentes clubes o usuarios de este software. Es una tecnología muy utilizada en la liga de España, creada y aprobada por la FEB, federación española de baloncesto. El programa Smart Stats tiene Interfaz Windows, es ágil y sencillo, dispone de valoración de jugadores, rankings, gráficas de tiro, informes de eficiencia entre otras funciones.

SEGURIDAD NÁUTICA

en el Dique de Ullum

Recomendaciones

-  Se autoriza la navegación para todo tipo de embarcaciones de **miércoles a domingos inclusive, y feriados en horario de 08 a 20 hs.**
-  **El Embarcadero del Dique de Ullum es el único ingreso autorizado de embarcaciones.**
-  Se aconseja avisar lugar y horario de regreso aproximados y contar con teléfonos de emergencia cargados en los celulares.
-  Actividad recreativa en lugares boyados, con guardavidas y autorizados por autoridad competente.
-  Nadadores profesionales, avisar al personal de control náutico e ingresar con torpedo.
-  **Está prohibido nadar o bañarse en las zonas del "CASTILLITO" denominada "RÍO" y zona de "EMBARCADERO".**
-  Inspecciones en zonas de plata de los clubes del perilago. Podrán ingresar con las medidas de seguridad que exigen las normas vigentes.

Los lugares donde puede concurrir el público en general son:

GRATUITOS:

- Playa Hermosa

PRIVADOS:

- Club Sanjuanino de Vela y Remo
- Club Náutico Ullum
- Universidad Nacional de San Juan
- Club de Pesca Departamentos Unidos
- Club Sanjuanino de Caza y Pesca
- IVISA S.A.I. y C. DEL BONO BEACH
- Cooperativa América Luz y Fuerza Ltda
- Municipalidad de Ullum
- Municipalidad de Zonda

Es importante remarcar que todos los requisitos y lineamientos legales para la navegación en la provincia de San Juan se encuentran estipulados en la Ley N° 826 -G. (<http://www.digestosanjuan.gob.ar:81/normas/nuevas/LP-826-G-2014.pdf>), para todo aquel que desee vivir esta experiencia.

Disfrute sin riesgos !!!



GOBIERNO DE
SAN JUAN





- ***Puntualidad***
- ***Seguridad***
- ***Compromiso***
- ***Calidad***



***Maquinarias de Alta Precisión
Accesorios - Asesoramiento
Atendemos Plan Procrear***

ALUHOME
ALUMINIOS

URQUIZA 1587 SUR - TELS. 2644549840 / 2644503095
contacto@aluhome.com.ar - aluhomealuminios@outlook.com - www.aluhome.com.ar

GUILLERMO KUCHEN

BENJAMÍN KUCHEN

GENERAL
SAN MARTÍN

1817

1850



SUEÑOS DE
LIBERTAD

El Cruce de Los Andes



FIESTA
NACIONAL
DEL SOL 2017

ESPECTÁCULO
FINAL

AUTÓDROMO
EL ZONDA

25/2