

Vida & Salud



SanCorSalud

Grupo de Medicina Privada

AÑO 33 - N°120
MARZO 2025

HOY NOS VISITA

SANTIAGO LANGE

TENDENCIA

**UN PASTELERO
QUE COCINA**
Pedro Lambertini

BIENESTAR INTEGRAL

**VALORARNOS
TAL CUAL SOMOS**
Melisa Pereyra

SANCOR SALUD HOY

**INNOVACIÓN
Y LIDERAZGO**
Fernando Werlen

Valorología

En SanCor Salud impulsamos nuevas especialidades, para cuidar lo más importante de tu empresa: su gente.



La buena salud es todo

Conocenos sancorsalud.com.ar

Sumario

NOTA DE TAPA

SANTIAGO LANGE 06



CONTEXTO

BIENESTAR FINANCIERO 12

Elena Alonso

INNOVACIÓN 15

Diego Fernández Slezak

SUSTENTABILIDAD 18

María Natalia Mazzei



BIENESTAR INTEGRAL

CONEXIÓN MENTAL 22

¿Qué pasa con la adicción al juego?

CONEXIÓN EMOCIONAL 25

Más opciones, menos sufrimiento

CONEXIÓN FÍSICA 27

Fortaleza bajo los palos

SEXUALIDAD 30

Valorarnos tal cual somos



SOCIEDAD

CULTURA Y ARTE 34

El dibujante viral en Instagram

DIVERSIDAD 37

La belleza es una construcción social

EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE 39

"Sueño con llevar mi música a todo el mundo"

TENDENCIA

SOBREMESA 42

Un pastelero que cocina

VIAJES Y TURISMO 45

Una vida sobre ruedas

RECOMENDACIONES 47

DISEÑO Y DECORACIÓN 48

Planificar para disfrutar



SANCOR SALUD HOY

NUEVA ERA, NUEVA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN 51

PROYECCIÓN EMPRESARIAL 53

FERNANDO WERLEN: "Innovación y liderazgo" 55

SPONSOREO CÓRDOBA GOLF CLUB 57

SANCOR SALUD EN LÍNEA 58

UN CAMINO SOSTENIBLE 60

TRANSFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO 61

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

Director: Dr. Fernando Werlen.

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 78202450.

Coordinación y Edición General: Área Marketing.

Redacción, Diseño y Diagramación: Área Marketing - McCann Buenos Aires.

Imágenes extraídas de Getty Images y cedidas por los entrevistados.

Imagen de tapa: gentileza de Daniele Molineris - Red Bull Content Pool.

Ejemplar Ley 11.723

Impresa por Logro Producciones Gráficas S.A.

Lisandro de la Torre 134 - Sunchales - Santa Fe



VIDA & SALUD

Editorial

Con la experiencia adquirida y transformada en enormes aprendizajes seguimos adelante, firmes y comprometidos, **liderando el rubro de la salud integral.**

Llegamos a esta solvencia porque somos una empresa perceptiva e inquieta. Trabajamos con objetivos, con dedicación y profesionalismo, y esta visión clara nos permitió trazar un camino sólido y sostenido.

A lo largo de los años, crecimos, evolucionamos y ampliamos nuestras miradas hasta transformarnos en lo que somos hoy: un **Grupo de Bienestar.**

Como líderes y protagonistas en el cuidado de las personas, asumimos el desafío de llevar este concepto a la acción. Tal es así que promovemos no sólo servicios de salud, sino que expandimos diversas formas de cuidado y hábitos positivos, fomentamos el desarrollo integral de las personas, el cuidado de la comunidad y la preservación del medioambiente.

Este recorrido nos posicionó como referentes en el sector de la salud y el bienestar, pero, sobre todo, nos reafirmó una certeza: **la buena salud es todo.** No alcanza con cuidar solamente el cuerpo si no se cuida también la mente, las emociones y los vínculos con el entorno. La buena salud es un equilibrio entre lo físico, emocional, mental y social, dimensiones esenciales para alcanzar una vida plena.

Nuestro compromiso es integral. Además de procurar dar servicios de excelencia, también nos proponemos motivar a las personas a que vivan una vida cada vez más consciente y más equilibrada. Por esa razón, en cada decisión y en cada iniciativa buscamos acompañar e impulsar hacia este propósito, hacia esa buena salud.

En esta edición de *Vida & Salud*, reafirmamos este camino a través de contenidos que inspiran y transforman, pensados para sumar valor a la buena salud desde todas las perspectivas. Las notas y entrevistas reflejan nuestro propósito: brindar herramientas e información valiosa, conectar con nuestros lectores y acompañarlos en la construcción de una vida saludable.

Seguimos avanzando con compromiso y pasión, seguros de que cuidar cada detalle es la clave hacia logros que trascienden.

Están invitados a explorar estas páginas y dejarse llevar por su lectura.

COMISIÓN DIRECTIVA 2024-2025

Presentamos a los integrantes de la Comisión Directiva, el máximo órgano de dirección, de Asociación Mutual SanCor Salud para el período 2024-2025.

Miguel Omar Altuna
Presidente

Adolfo Valentín Ferrero
Vicepresidente

Marcelo José Novara
Secretario

Oscar Juan Salera
Prosecretario

Jorge Mario Morgavi
Tesorero

Carlos José Continelli
Protesorero

Vocales titulares

Alberto Eduardo Rossetti

Claudio Guillermo Nari

Néstor Fabián Perracino

Vocales suplentes

Luis María Pochettino

Eduardo Isaac Barcarolo

Ariel René Astesana,

Silvio Celestino Sacchi

Rafael Carlos Cravero

Jorge Luis Sanchez

Órgano de fiscalización:

Elvio Pedro Meolans
Presidente

Ricardo Alberto Garrone
Org. Fisc. Titular

Fabián Oscar Torres
Org. Fisc. Titular

Eduardo Tamagnone
Org. Fisc. Suplente

Ovidio Albino Lerda
Org. Fisc. Suplente



Miguel Altuna. Presidente de la Comisión Directiva, período 2024-2025.



NOTA DE TAPA

SANTIAGO LANGE

“EL DEPORTE ME AYUDÓ A APRENDER A DISFRUTAR DEL ESFUERZO Y DEL SUFRIMIENTO”

Santiago Lange comparte su inspiradora trayectoria, desde los desafíos de sus comienzos hasta el logro inolvidable de su consagración olímpica, dejando enseñanzas que trascienden el deporte.



Santiago es el regatista argentino más destacado de la historia. Participó en siete Juegos Olímpicos, el primero en Seúl 1988 cuando tenía 26 años y su última cita fue en Tokio 2020, a los 60. A lo largo de su carrera,

obtuvo tres medallas: dos de bronce en la clase Tornado junto con Carlos “Camau” Espínola y una presea de oro en Río 2016 en la clase Nacra 17, en dupla con Cecilia Carranza. Ese mismo año fue nombrado el mejor regatista del mundo. Durante el proceso de preparación para llegar a Río, padeció de cáncer de pulmón que pudo vencer luego de ser operado.

En París 2024, asistió como una leyenda del deporte olímpico, donde se le reconoció su extraordinaria trayectoria.

Santiago es reconocido por sus logros, pero sobre todo por alcanzar la cima de su rendimiento deportivo a los 54 años. Es padre de cuatro hijos y destacado arquitecto naval. Los veleros *Optimist* diseñados por él ganaron siete copas del mundo.

Hoy, alejado del alto desempeño, comparte su nueva vida y reflexiona acerca de los aprendizajes que le dejó el deporte, el entrenamiento de alto rendimiento y un largo recorrido transitado alrededor del olimpismo.

SANTIAGO LANGE, JUNTO A SUS HIJOS KLAUS Y YAGO, Y SU COLEGA CECILIA CARRANZA



“EN ARGENTINA CONTAMOS CON LA ESTRUCTURA DE CLUBES MÁS GRANDE DEL MUNDO. LOS CLUBES SON MARAVILLOSOS Y EL PRINCIPAL PILAR PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE”.

—¿Cuál fue tu primer contacto con la náutica y cómo se incorporó el deporte a tu vida?

—Mi padre navegaba, mis hermanos también y la familia iba todos los fines de semana al Club Náutico San Isidro, por lo que ese fue mi primer contacto. En el club están mis primeros recuerdos, pero además por verme en fotos familiares donde estoy muy chiquito sentado en el barco de madera de mi papá.

El club tuvo un rol determinante. Desde los ocho años comencé a competir y hasta que terminé el colegio, cada fin de semana de esa parte de mi vida transcurrió allí. Tenía el visto bueno de mis padres, sabían que en ese lugar yo estaba bien, era feliz y ellos me apoyaron siempre. Esa libertad es algo que les agradezco porque tuvieron confianza en mí y me abrieron ese espacio dándome la libertad necesaria para hacer lo que amaba desde muy chico.

—¿Y vos incorporaste esto y lo repetiste con tus hijos?

—Sí, definitivamente. Traté de que cada uno haga su camino y que no hagan las cosas por tratarse de un mandato. Los eduqué con mucha libertad. Muchos me dicen, ‘qué bueno que tus hijos navegan como vos’, en referencia a Klaus y Yago, pero sinceramente me emociona más escuchar a Borja tocar la guitarra o ver un producto que Teo creó con la máquina de coser. Me moviliza mucho porque es algo que no conozco y que no he trabajado. El deporte naturalmente me encanta, pero los dos lados de la moneda son maravillosos.

Te cuento una vivencia en relación con esto. Antes de los Juegos Olímpicos de Tokio, tenía una gran expectativa por conocer Japón y su cultura por el respeto a las tradiciones. Al estar allá, mi mirada cambió rotundamente porque entendí que ese

apego por la tradición en muchos casos se convierte en falta de libertad. Si tu abuelo y tu padre fueron carpinteros, vos tenés que ser lo mismo más allá de tus deseos y eso para mí no está bueno.

—El deportista de alto rendimiento está obligado a dejar mucho de su vida personal, ¿eso es algo que hoy te pesa?

—Las personas que me formaron me ayudaron a entender que íbamos a competir mejor si éramos felices y disfrutábamos el momento, pero al mismo tiempo saber que rendíamos mejor si aprendíamos a disfrutar del esfuerzo. Soy consciente de que dejé cosas de lado, pero también de que fui un privilegiado por lo que hice y viví. Fui lo que quise ser y me quedo mucho más con eso que con lo que dejé. A mis hijos les transmití que, si soñaban con algo, fueran por ello, que los iba a entender y acompañar

en todo, y que, con esfuerzo, todo es posible. Por otro lado, tuve la satisfacción de alcanzar esos sueños y el sentido de realización es enorme y eso le da significado al esfuerzo.

—Una de las particularidades de tu recorrido deportivo fue que pasaste por las diferentes especialidades de *yachting*, ¿a qué se debió esto?

—Es algo que digo con mucha humildad, porque lo mío es muy único por lo difícil. Participé en siete Juegos Olímpicos y en cada uno de ellos en una categoría diferente. Lo siento como un logro; seguramente lo extensa de mi carrera es algo que sorprende, pero creo que lo más relevante fue haberme destacado en diferentes disciplinas de mi deporte. Si tuviera que explicárselo a alguien que no es del mundo de la náutica, es como haber jugado de arquero, defensor y delantero, alcanzando logros importantes en

cada puesto. Lo mismo ocurre con mi longevidad. Algunos piensan que en este deporte es algo frecuente y es todo lo contrario. Cuando ganamos la medalla de oro, competimos con regatistas a los que yo doblaba en edad y es algo que también me llena de orgullo.

—¿Cuál creés que es la razón por la que nuestro país genera tantos y tan buenos deportistas?

—Argentina es muy particular por los conflictos y los problemas, pero al mismo tiempo es un país maravilloso que nosotros mismos no valoramos. En el caso del deporte ocurre algo especial y es que contamos con la estructura de clubes, me animo a decir, más grande del mundo. Los clubes son maravillosos y el principal pilar para el desarrollo del deporte. Esto es algo por lo que peleo y considero que no debiéramos perder de vista porque la enorme

mayoría de los clubes se sostienen por el esfuerzo de gente que no se lleva nada y lo hace por la pasión y la pertenencia. Lo maravilloso del deporte es que permite enseñar valores y muchas veces es más sencillo hacerlo por este camino que a través de la escuela.

—¿Qué te quedó de lo que viviste y lograste en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016?

—Lo primero que me sale es el agradecimiento por el deporte que práctico, que es la vela, porque jugamos con la naturaleza, una gran maestra. Lo que más enseña es la aceptación, ya que te ayuda a entender que hay cosas que no las decidís. Solo podés convivir con ellas y tratar de superarlas, pero no enojarte. Digo esto en relación con la enfermedad que me tocó, que es el cáncer. Lo recuerdo como una etapa que tuve que enfrentar y que pude



“LO PRIMERO QUE ME SALE ES EL AGRADECIMIENTO POR EL DEPORTE QUE PRACTICO, QUE ES LA VELA, PORQUE JUGAMOS CON LA NATURALEZA, UNA GRAN MAESTRA. LO QUE MÁS ENSEÑA ES LA ACEPTACIÓN, YA QUE TE AYUDA A ENTENDER QUE HAY COSAS QUE NO LAS DECIDÍS”.

superar. No lo recuerdo como algo malo, fue lo que me sucedió y pude enfrentar y superar con el apoyo de mi familia, mis amigos y mi equipo. Cuento esto porque si hubiese estado retirado, transitar la enfermedad hubiese sido distinto, pero en ese momento me estaba preparando para un Juego Olímpico y se enmarcó en ese proceso. Fue un desafío que me puso la vida y me motivó muchísimo la idea de superarlo y llegar a competir en Río de Janeiro.

—El deporte te puso en otra situación menos dura pero también compleja: Competiste con Mateo Majdalani por un lugar en París 2024 y él había sido tu entrenador.

¿Cómo viviste esa situación?

—Fue muy difícil porque Mateo es uno de los mejores amigos de mi hijo, compitió con Klaus, y juntos lograron tres podios juveniles. En el año 2000, conversando con “Camau” Espínola sobre cómo potenciar nuestro deporte, nos propusimos contratar entrenadores jóvenes para que lo que aprendíamos como equipo quedara en el país. Mateo se sumó a los 19 años como parte de ese proyecto y fue mi entrenador en Río con solo 23 años. Fue raro porque, para clasificar, tuvimos que competir y para eso necesitamos alejarnos durante un tiempo. Haber tenido una competencia previa entre nosotros en el proceso selectivo previo nos ayudó a ambos. Me retiré muy tranquilo por lo que hice, y a ellos los potencié. Siento una profunda admiración por Mateo y por Eugenia Bosco, y estoy feliz por lo que han logrado.

—¿Cómo viviste París 2024, donde fuiste invitado?

—Me invitaron como leyenda de los Juegos Olímpicos, lo que fue un gran honor. Lo viví por primera vez como hincha y me permitió tener otras emociones. Cuando participás como deportista, estás totalmente enfrascado en lo tuyo y eso no te deja ver el resto. El broche fue la manera en que viví la consagración de Mateo y Eugenia. El día anterior a la última regata tenía que viajar por cuestiones de trabajo y les pedí disculpas porque mis compromisos me impedían estar. Cuando estaba por abordar el avión, me di cuenta de que necesitaba estar. Volví a Marsella a ver en vivo la regata y darles un abrazo, pase lo que pase. Lo maravilloso fue que ganaron una medalla y pude estar ahí para festejar cuando no se lo esperaban.



Sos asociado de SanCor Salud,
¡SOS PARTE DEL CLUB!

Aprovechá los mejores descuentos
en + de 15 categorías

DESCUENTOS EN TU CIUDAD



VENTA ONLINE



Accedé a los descuentos con tu credencial de salud
en los locales adheridos o con cupón en compras online.



ELENA ALONSO

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR EL DINERO?

Para responder esta y varias otras preguntas, convocamos a @elena.financiera, una de las voces más respetadas en el mundo de las finanzas personales. En esta entrevista, nos asesora sobre el mundo de las inversiones, los gastos y la microeconomía.



—En este contexto apremiante, ¿qué podemos hacer para controlar mejor nuestros gastos?

—Para controlar mejor los gastos, lo primero que hay que tener es un presupuesto. Debemos registrar los ingresos y egresos que tengamos, y dividir entre gastos fijos y variables, esenciales y no esenciales.

Si no tengo bien claro lo que tengo que pagar, sí o sí, todos los meses, no puedo avanzar en lo siguiente. Es necesario revisar minuciosamente cada gasto, sobre todo los débitos automáticos que están incorporados en las tarjetas, en las cuentas; todo eso hay que mirarlo detenidamente. Más allá de la situación en la que estés o esté el país, hay muchas personas que se quejan o que ven que no llegan porque no están ordenadas y no se sentaron alguna vez a hacerlo. Entonces, primero sentarse, armar un presupuesto, contem-

plar cuánto gasto y cuánto tengo, proyectar eso a unos meses y empezar a trabajar en pos de esos objetivos que me voy poniendo. Primero chiquitos y después más extensos.

—¿Qué estrategia podemos seguir para ahorrar?

—En mi primer libro, *Tu mejor inversión: hábitos financieros que nadie te enseñó* (que se puede comprar en Editorial Galerna), hablo sobre esto. Creo que la estrategia más efectiva es planificar, sentarse a armar ese presupuesto mensual. A su vez, también es necesario que nos pongamos objetivos pequeños de ahorro, pero no hacerlo en términos del dinero al que quiero llegar, sino sobre el porcentaje de ingresos que quiero reservar. Esta técnica permite ajustar ese número si hay variaciones en nuestros ingresos, porque siempre va a ser, por ejemplo, el 20 % de mis ingresos lo destinado a ahorro.

Una vez superada esta etapa, sí podés avanzar por objetivos más grandes o ambiciosos, con porcentajes o metas más a mediano o largo plazo. Pero siempre es importante arrancar por lo urgente y lo chico, por eso también recomiendo armar un fondo de emergencia y comenzar con ahorros posibles.

Sin dudas, para llevar todo esto a la práctica, es necesario hacer un cambio de mentalidad y entender que los ahorros de hoy son los gastos del futuro. Entonces, comencás a entender que hay un mañana y que es necesario pensar en ese futuro, y que es necesario hacerlo lo antes posible.

—¿Hace falta ser un experto para invertir?

¿En qué debemos fijarnos antes de hacerlo?

—No hace falta ser experto para invertir ni tener conocimientos previos, pero sí es fundamental conocerse a

“ES FUNDAMENTAL LA PLANIFICACIÓN Y PONERSE OBJETIVOS. MUCHAS PERSONAS SE QUEJAN O CREEN QUE NO LLEGAN, Y EN REALIDAD NO ESTÁN ORDENADAS”.

sí mismo. Uno se tiene que ir convirtiendo en una suerte de “experto del autoconocimiento” para ingresar al mundo de las inversiones.

Hay tres clases de perfiles de inversor: conservador, moderado y agresivo. Tengo que ser capaz de ubicarme en uno de esos tres y entender que, en el tiempo, puedo ir cambiando. Además de nuestro perfil, también tenemos que preguntarnos cuánto tiempo queremos estar invirtiendo, es decir, en qué plazos tolero dejar mi capital o inversión trabajando y cuándo quiero dejar de hacerlo. Y para lograr esto, volvemos a lo que dije antes, es necesario planificar correctamente y tener objetivos claros.

En este punto, lo importante es desmitificar que las inversiones son para gente experta o de mucho dinero. Una persona con mil pesos puede invertir; no hace falta tener millones para poder



**“NO HACE FALTA
SER EXPERTO PARA
INVERTIR NI TENER
CONOCIMIENTOS
PREVIOS, PERO SÍ
ES FUNDAMENTAL
CONOCERSE A
SÍ MISMO”.**

hacerlo. Hay que empezar de a poco, porque hay que ir incorporando ese hábito de inversiones a la vida. Es como cualquier hábito que quiera incorporar.

—¿Cuáles son los principales problemas a la hora de invertir?

—Uno de los principales problemas es el desconocimiento, la falta de educación financiera, por eso llevo esta bandera hace mucho tiempo. Es necesario que las personas em-

piecen a salir de esa caja donde cuentan con pocas herramientas. Tengo el plazo fijo y compro dólares, fin, o hago plazo fijo y nada más, o solo compro dólares y me los guardo. Es momento de dejar atrás esas dicotomías.

El problema es el miedo y el rechazo que existe hacia el dinero muchas veces. Entonces siempre hablo, y en mi libro menciono esto, de cómo era mi relación con el dinero en el contexto de mi familia y la crianza que recibí. Todos estos

condicionantes generan muchas asociaciones mentales donde la plata termina siendo a veces algo que puedo pensar que no es para mí, que las inversiones son para gente con mucho dinero, como decíamos antes, para quienes saben de finanzas, y es necesario empezar a desterrar eso.

Lo primero que tenemos que hacer es animarnos y empezar de a poquito, siempre de a poquito, conocerse y vencer esa barrera de temor y empezar a educarnos financieramente.

INNOVACIÓN

DIEGO FERNÁNDEZ SLEZAK

“LO QUE SE VIENE ES LA IA GENERAL”

Si le preguntamos a ChatGPT quién es Diego Fernández Slezak responde sobre una figura destacada en el campo de la inteligencia artificial en América Latina. Es director del Laboratorio de Inteligencia Artificial Aplicada (LIAA) en la Universidad de Buenos Aires (UBA) y cofundador de Entelai, una empresa que se especializa en soluciones de IA para el sector de la salud. La IA incluso se ofreció a darnos más información adicional acerca de Diego, pero le preguntamos directamente a él.



—Yendo a la fuente, ¿qué dirías de vos?
¿Cómo te presentarías?

—Esta pregunta es difícil pero diría que soy investigador, docente y alguien curioso, y que me gusta mucho la aplicación de técnicas de computación, de inteligencia artificial en escenarios novedosos, y sobre todo para tratar de entender el mundo en el que vivimos a través de la computación en el modelo de la física, en el comportamiento humano y la psicología humana. Diría que me interesa tratar de entendernos a nosotros mismos quiénes somos, dónde estamos, qué hacemos por acá, desde la disciplina que a mí me gusta que es la computación.

—Trabajás diariamente con IA, los avances a pasos agigantados que vivimos, la evolución de los últimos tiempos, ¿te sorprende o era algo esperado?

—Si hace 3 años me preguntabas si la computadora iba a replicar la inteligencia humana, hubiese dicho que no rotundamente. Si me lo preguntás hoy, puedo dudarle, así de imprevisto nos encuentra este avance.

Cuando llegó el ChatGPT, noviembre 2022, muchos de los que trabajamos en el área nos sorprendimos de lo bien que andaba, veníamos siguiendo esas tecnologías pero



nunca nos imaginamos que podía haber un producto final abierto, disponible a usuarios finales y que funcionara como funcionó.

—Sos testigo de la evolución de la inteligencia artificial. ¿Cuál creés que fue el avance más significativo en los últimos tiempos?

—Creo que darle a la computadora la capacidad de lenguaje, de entender palabras, procesarlas y devolver un resultado en el mismo lenguaje es el avance.

Además, ese lenguaje que le dimos a la computadora es el idioma en el que nosotros pensamos. Cuando reflexionamos sobre lo que le vamos a decir a otra persona, estamos conectando y haciendo razonamientos con palabras. Hoy la computadora puede operar esos mismos símbolos. Entonces vuelve

la pregunta original de Alan Turing de hace 60 años, ¿pueden las computadoras pensar?

Diego responde con tranquilidad y pausa, y nos invita a seguir preguntándonos por lo que pasa en la actualidad con la IA. Es el fundador de Entelai, una empresa pionera en soluciones de IA para la salud. Trabaja en proyectos que buscan integrar la IA en la medicina, ayudando a desarrollar herramientas que puedan mejorar el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

—¿Cuál fue el mayor reto al implementar inteligencia artificial en un campo tan crítico como el de la salud?

—Hace muchos años con mi socio Mauricio Fares iniciamos Entelai, que es una empresa dedicada a inteligencia artificial aplicada a la salud porque justamente veíamos

que los tres grandes problemas que tiene la salud podrían ser atacados con una misma solución.

Por un lado, el acceso, es sabido que la cantidad de médicos para la cantidad de gente no alcanza en casi todas las especialidades y en casi todas las regiones del planeta. Por otro lado, el costo de la salud cada vez es más alto, no hay sistema que aguante. Y el tercer desafío es la precisión. Los médicos, al tener difícil acceso, alto costo y poca gente por cantidad de habitantes, se agotan y empieza a bajar la precisión médica.

El principal desafío es el cambio cultural, esta idea de que la inteligencia artificial no viene a reemplazarnos, sino a ser un soporte que los médicos pueden usar para hacer cuantificaciones y tomar decisiones basadas en evidencia que de otra manera no podrían

hacerse o porque sería muy lento o porque sencillamente no se tiene la precisión para hacer los cálculos.

—En este campo de IA aplicada a la salud, ¿qué consideraciones éticas te parecen más importantes? ¿Cómo las abordás en tu trabajo?

—Sí, importantísimo. Todo el trabajo que nosotros realizamos lo hacemos desde una perspectiva ética de máxima prioridad. En investigación estamos muy acostumbrados a los comités de ética, a hacer los diseños de las investigaciones y, sobre todo, a ser honestos, hacer las pruebas que correspondan, obtener los resultados y que esos resultados sean reportados como realmente se obtienen y no como lo que uno quiere que den.

—Necesitamos un spoiler, ¿a qué avances deberíamos prestar atención?

—No lo digo solo yo, sino la mayoría de los investigadores, y no sé en cuánto tiempo, pero lo que se viene es la inteligencia artificial general. Hoy en día todas estas herramientas trabajan con redes neuronales cada vez más grandes que son capaces de entender lenguajes, pero todas resuelven tareas específicas, la tarea de conversar, la tarea de segmentar imágenes.

Creo que lo que se viene en los próximos años es la integración de estos sistemas con otras herramientas, incluso más viejas como la lógica, para generar lo que nosotros entendemos como inteligencia con características 'humanas'.



“LA CLAVE ES EL COMPORTAMIENTO ÉTICO, RIGUROSO Y SOBRE TODO HONESTO DE LAS COSAS QUE HACEMOS Y LOS RESULTADOS QUE OBTENEMOS”.

MARÍA NATALIA MAZZEI

EL AMBIENTE EN NUESTRAS MANOS

María Natalia Mazzei, más conocida como Ecointensa en redes sociales, es abogada, comunicadora ambiental y autora del libro *Una vida sustentable*. Con ella conversamos sobre cómo poder ser más amigables con el ambiente y acerca de los cambios que deben darse para la preservación de la vida en la Tierra tal cual la conocemos.



“El cambio climático existe porque ya estamos viendo sus consecuencias, tenemos que dejar de pensar que la crisis climática es algo del futuro”, dice Natalia, sorprendida e indignada por tener que enfrentarse, todavía hoy, al negacionismo ambiental.

Aunque sabe que los cambios individuales no alcanzan frente al avasallante sistema de producción actual para contrarrestar el deterioro del ambiente, apuesta por la generación de una conciencia colectiva que termine por transformar la manera en la que concebimos y habitamos el mundo: *“Vale la pena hacer esos cambios porque tienen que ver con ser coherentes con el deseo de habitar el planeta de una manera sana”.*

—¿Qué es exactamente ser sustentable?

—Es imposible ser una persona 100 % sustentable. El solo hecho de existir y de vivir genera un impacto ambiental porque tomamos constantemente

cosas de nuestro entorno. Pero ser sustentable como elección de vida es justamente mirar la vida desde ese lugar. Tenemos en nuestras manos la capacidad de dañar al ambiente lo menos posible, de reducir nuestro impacto ambiental y de tomar decisiones más conscientes para que nuestro consumo no implique un deterioro del entorno, de la naturaleza, de los animales, de los recursos.

—La sustentabilidad solo tiene sentido si es colectiva?

—Sostener un cambio solo desde lo individual es muy difícil. Hay una dicotomía que se plantea muchas veces en el ambientalismo, si valen la pena los cambios individuales frente a los desmontes, frente a la

contaminación de los ríos por las grandes empresas, si vale la pena que hagamos tanto esfuerzo en casa para no comer carne, o separar residuos o evitar plásticos de un solo uso.

Yo creo que sí vale la pena hacer esos cambios, porque tienen que ver con ser coherentes con el deseo de habitar el planeta de una manera sana. Y que esos cambios individuales siempre tienen la capacidad de escalar y necesitan encontrarse en comunidad para pensar soluciones creativas y que lleguen a otras esferas, como las empresas o los gobiernos, para tratar de lograr un cambio a nivel social, cultural y normativo.

—¿Cómo está Argentina en materia de políticas sustentables?

—En términos normativos, estamos bastante bien porque tenemos muchas leyes que protegen el ambiente. Tenemos una Ley General del Ambiente, una Ley de Bosques Nativos, una Ley de Glaciares, suscribimos al Acuerdo de Escazú, al Acuerdo de París y estamos comprometidos con el cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030.

Pero hay un problema histórico y uno nuevo. El problema histórico es que muchas de las leyes no son suficientes para proteger el bien jurídico que buscan proteger. Por ejemplo, a la Ley de Bosques Nativos le falta financiamiento, sigue habiendo incendios forestales, sigue sin estar del todo determinado cuáles son bosques nativos y cuáles no.

El problema actual es que quienes nos gobiernan no creen en el cambio

climático y eso tiene un montón de consecuencias. Esa postura pone en riesgo los avances que se pudieron lograr desde el Poder Legislativo. Hoy, hacia donde estamos yendo, no hay compromiso con el cuidado del ambiente.

—¿Es compatible el modelo de consumo actual con un modo de vida más amigable con el ambiente?

—El nivel de consumo que impera a nivel global hoy en día no es compatible con un modo de vida sostenible. De hecho, está muy vinculado al modelo de producción, que es el que nos lleva a la crisis climática en la que nos encontramos.

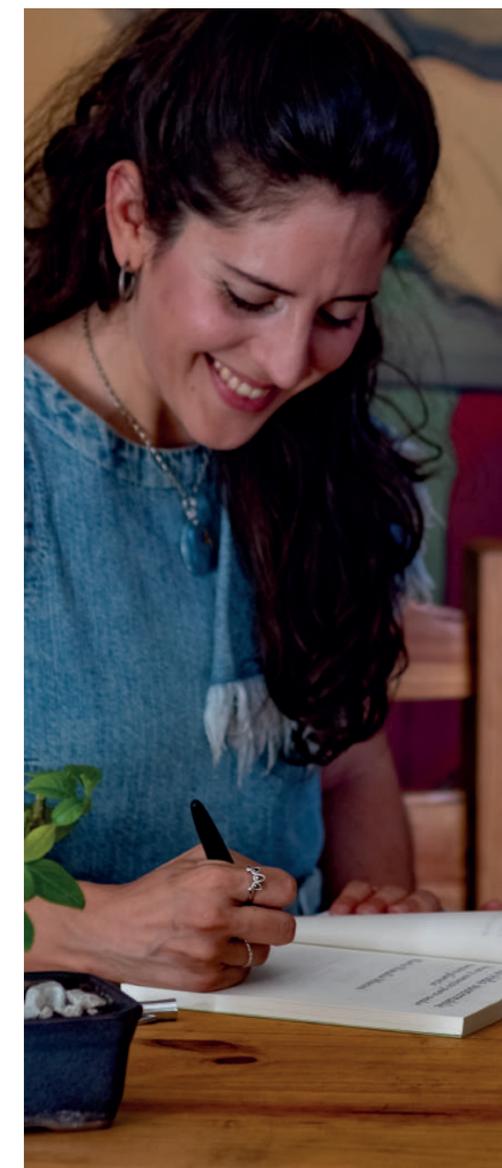
Hay un cambio cultural que tiene que darse. Mientras sigamos pensando que podemos consumir y que tenemos que aspirar a tener todo el tiempo ropa nueva, tecnología nueva, autos nuevos, difícilmente vamos a poder hacer frente al desafío que tenemos por delante, que es la crisis climática.

—¿Notás que hay un crecimiento del negacionismo climático?

—Sí, se ve mucho en redes sociales y está muy avalado por la postura del Poder Ejecutivo. Eso hace que la gente se sienta mucho más liberada para salir a decir cualquier cosa. No hay argumento científico que pueda sostener el negacionismo. El cambio climático existe, la ciencia apoya y avala esa teoría, y lo otro es simplemente una mentira.

¿Por qué existe el cambio climático? Porque ya estamos viendo sus consecuencias, porque los registros

“TENEMOS QUE ENTENDER QUE NO ES POSIBLE ESA VIDA LUJOSA A LA QUE ASPIRAMOS SIN DAÑAR IRREVERSIBLEMENTE A LA TIERRA”.



evidencian el aumento de temperatura desde la era industrial. Eso nos muestra que ese aumento de temperatura no es natural, sino que está absolutamente atravesado por la actividad humana, por la quema de combustibles fósiles, por nuestra forma de producción.

—¿Qué es lo que más te gusta de ser comunicadora ambiental?

—Disfruto un montón comunicar, siento que es algo que me surgió naturalmente. Soy abogada y siempre me había dedicado a eso, pero, al mismo tiempo, mientras estudiaba derecho, también hacía teatro y practicaba danza. Tuve una formación muy fuerte en lo que es la expresión corporal y a través de la comunicación pude mezclar esos mundos.

Y me gusta también sentir que estoy aportando algo al mundo. Creo que me sale bien y que la gente valora eso, que encontré una manera de comunicar que es accesible para todos, que trato de hablar sencillo para que la mayor cantidad de personas puedan entender sobre la crisis climática y tomar conciencia.

—¿Y lo que más te asusta?

—La violencia en redes sociales. La sufrí mucho el año pasado durante el período electoral, cuando empecé a posicionarme políticamente y a mostrar los peligros que había detrás del negacionismo climático. Cualquiera sale a decir cualquier cosa porque está detrás de una computadora; me indigna, es la parte fea de las redes sociales.

—Si tuvieras que hacer una lista de cinco hábitos para impactar menos en el ambiente, ¿cuáles serían?

—Lo más importante es no dar demasiadas vueltas y arrancar. Yo recomiendo siempre separar residuos: plásticos, papeles, cartones, metales y vidrios son reciclables. Hay un montón de formas de gestionar esos residuos, es cuestión de buscar información y hacerlo. Otra cosa que recomiendo un montón y que se puede hacer muy fácilmente es separar los residuos orgánicos y compostarlos. Se puede compostar en un pozo pequeño, en una compostera o, como hago yo, en dos baldes de pintura.

Otro, es reducir el consumo de plásticos descartables. Las dos cosas más básicas que podemos hacer son llevar bolsas de tela para hacer las compras y también usar botellas reutilizables, así se ahorra mucho plástico.

Otro cambio sería reducir o eliminar el consumo de carne porque la industria ganadera tiene un gran impacto ambiental. Tenemos que reemplazar la carne por productos de origen vegetal como legumbres, frutas, verduras o cereales para que nuestra alimentación tenga una huella de carbono menor. Obviamente, consultar con un nutricionista y todo lo que sea necesario, pero se puede comer rico, sano y sin dañar tanto al ambiente, teniendo una alimentación con menos derivados de animales en los platos.

El último consejo es informarse, que nos empiece a importar este tema. Leer y enterarse de lo que está pasando para empezar a hablar de esto en casa, en el trabajo, con amigos y que pase a formar parte de nuestra agenda. Porque así, en algún momento, se va a traducir en nuestro consumo y en un mensaje que les damos a las empresas y a nuestros gobernantes.



PREMIADOS POR CREATIVIDAD E IMPACTO POSITIVO 2024

PREMIOS MERCURIO

Organizador: Asociación Argentina de Marketing (AAM)

Grandes Empresas - Digital

Estar en línea: telemedicina al alcance de todos

Grandes Empresas - Prepagas médicas

Flexibilidad en la propuesta de valor

Grandes Empresas - Institucional

La buena salud es todo

PREMIOS OBRAR FEDERAL

Organizador: Consejo Publicitario Argentino

Comunicación interna, voluntariado y programas de sustentabilidad

"Compromiso con la vida" - Padrinazgo de espacios verdes

PREMIO CONCIENCIA

Organizador: Grupo Sol Comunicaciones S.A.

Rubro Empresas - Sustentabilidad y Ambiente.

"Compromiso con la vida" - Padrinazgo de espacios verdes

DISTINCIÓN RSC COMUNICATIVA

Organizador: RSC Comunicativa

Fundaciones - Con actividad destacada en valor social.

"Stop: Autoexaminarse".

¿QUÉ PASA CON LA ADICCIÓN AL JUEGO?

La ludopatía es un trastorno que afecta a millones de personas alrededor del mundo. En Argentina, en los últimos años, la situación cobró una gravedad inusitada, con especial énfasis en los niños y jóvenes. ¿Qué podemos hacer?



El juego compulsivo, ludopatía, adicción al juego o trastorno ludópata es el impulso incontrolable de apostar sin medir las consecuencias y de forma recurrente. En términos científicos, la acción de apostar puede estimular el sistema de recompensa del cerebro de forma similar a como lo hacen las drogas ilícitas o el alcohol, lo que genera, en un plazo relativamente breve, adicción.

Recientemente, un estilo particular de apuesta, la online, ganó una notable relevancia en las discusiones públicas, en esferas políticas y en los medios de comunicación. Para entender el fenómeno, primero hay que dividir a las apuestas online en dos grandes grupos. Por un lado, están los casinos online, que replican los juegos de las salas presenciales.

Por otro, se encuentran las apuestas deportivas. En este último caso, la diversidad de posibilidades para apostar es casi infinita: desde un resultado de un Boca-River, a si una jugadora de la liga afgana pateará al arco durante el encuentro que tiene el fin de semana, a si un jugador recibirá una tarjeta amarilla antes de determinado minuto... el cielo es el techo.



Un estudio reciente, llamado **Apostar no es un juego** (suministrado a más de 9000 personas de entre 15 y 29 años), reveló **varios datos alarmantes sobre la situación:**

DETRÁS DE CADA NÚMERO QUE SE PUBLICA O DE UN USUARIO VIRTUAL, HAY UN SER HUMANO QUE NECESITA AYUDA.

- Casi la totalidad de los **adolescentes y jóvenes** escucharon hablar de apuestas online.
- **4 de cada 10** apuesta actualmente o apostó recientemente.
- La adicción afecta notablemente más a **hombres** que a mujeres.
- En promedio, los jóvenes apuestan el equivalente a **2 de cada 3 pesos** que reciben para afrontar gastos cotidianos.
- Un **30 %** de los apostadores experimentó ansiedad o estrés por el hecho de no haber podido realizar una apuesta.
- El **75 %** considera que las apuestas en línea pueden convertirse en una adicción.

LA PARTICIPACIÓN
DE INFLUENCERS
Y CELEBRIDADES
EN GENERAL,
FOMENTANDO LAS
APUESTAS O SIENDO
PARTE DE ALGÚN
TIPO DE PROMOCIÓN,
NO HACE MÁS QUE
AGRAVAR LA SITUACIÓN.

A pesar de la oscuridad que puede acompañar la ludopatía, es fundamental recordar que existen soluciones y caminos hacia la recuperación. En América Latina, numerosos programas de tratamiento y apoyo se implantaron en los últimos años, con un enfoque integral que fue capaz de abarcar desde la intervención temprana hasta el acompañamiento psicológico continuo.

Uno de los programas más exitosos en la región fue el Programa de Prevención y Tratamiento de la Ludopatía, en Colombia. Esta iniciativa logró una tasa de recuperación del 70 % en los jóvenes que participaron y dejó un importante testimonio que se debería revisar. En Brasil, por nombrar otro ejemplo, la Fundación de Psiquiatría puso en marcha, hace más de una década, varios proyectos de sensibilización en escuelas para prevenir la ludopatía desde una edad temprana, alcanzando a más de 100.000 jóvenes en los últimos 5 años.

Casos como los mencionados dejan numerosas enseñanzas a imitar. Una de ellas es que la prevención entre los jóvenes debe ser abordada desde múltiples frentes y tener en

cuenta todos los lugares sociales y de influencia que los afectados frecuentan. A su vez, es necesario explicitar toda vez que se pueda los riesgos del juego compulsivo y las apuestas online, por más que sea repetitivo. Por último, es esencial fomentar la participación activa en deportes, hobbies o actividades sociales, con el objetivo de crear espacios donde los jóvenes puedan encontrar satisfacción y mantenerse alejados del entorno virtual.

Aunque las publicidades se esfuerzan en recordar que apostar compulsivamente es perjudicial para la salud y que solo lo pueden hacer los mayores de edad, o que hay que hacerlo en casas legales, todo lleva a la incitación de las apuestas. En este marco, la participación de influencers y celebridades en general, fomentando las apuestas o siendo parte de algún tipo de promoción, no hace más que agravar la situación. Que clubes como River o Boca, que tienen de sponsors a sitios de apuesta, o el mismo Dibu Martínez, promocionando el juego online (aunque aclare que "Es solo para mayores de 18 años"), son síntomas, causas o consecuencias

de una problemática que ya está instalada y de la que nadie parece tener la culpa ni la solución.

En este estado de situación, no es suficiente la palabra o la voz de las familias, o una acción aislada de parte de legislaciones que prohíban o restrinjan el juego. Con problemáticas como esta, es fundamental que todas las áreas de toma de decisión e involucradas en el fenómeno tomen un rol protagónico en la búsqueda de soluciones. Soluciones que deben ser integrales, inmediatas y difundidas por todos los canales posibles, y tener siempre presente que detrás de cada número que se publica en un informe o de un usuario virtual que se registra anónimamente en un sitio de apuestas, hay un ser humano que necesita ayuda.

Si se identifica alguna de las características mencionadas, o se conoce a alguien que las presente, es fundamental consultar a un profesional de la salud. Para más información, se recomienda ingresar al sitio web www.argentina.gob.ar, sección **Cuidar la salud, Recuperación de adicciones**.

CONEXIÓN EMOCIONAL

SOFÍA CALVO

MÁS OPCIONES, MENOS SUFRIMIENTO

En una interesante conversación con Sofía Calvo, Licenciada en Psicología y autora de *La generación de cristal*, exploramos las características de una generación que desafía los moldes tradicionales. A través de su análisis, descubrimos cómo la sensibilidad se convirtió en una herramienta de cambio y por qué esta generación sigue rompiendo normas establecidas.



La generación de cristal fue objeto de debate. Según Sofía Calvo este grupo, nacido alrededor de 1988-1989, no está definido por un rango específico de edad, sino por una forma distintiva de ver y expresar el mundo. "Son personas que se muestran de una manera diferente a lo que estábamos acostumbrados a ver", explica.

Una de las principales características atribuidas a esta generación

es su sensibilidad, un rasgo que, a menudo, se malinterpreta. "La sensibilidad tiene mala fama, pero no es algo negativo. Hay una forma de creer que la generación de cristal es sensible porque lo demuestra más, pero en realidad la sensibilidad siempre formó parte del ser humano.

Es una generación que empezó a romper con más fuerza eso que ya se venía rompiendo".

“No son las primeras personas que pensaron las relaciones abiertas o que hablaron de los mandatos sociales o familiares, ni que piensan en el vegetarianismo o la ecología. Son quienes pueden exteriorizar con más énfasis las emociones en un contexto actual menos hostil.

Si debemos comparar entre el escenario del pasado y el del presente, el actual es más valioso, ya que la posibilidad de exteriorizar la sensibilidad nos ayuda a poner límites de manera más clara”.

Influencias y exigencias familiares y sociales

La psicóloga también aborda los mandatos sociales y familiares que moldean la vida de la generación de cristal. “Estos mandatos nos hacen creer que hay que vivir de cierta forma. Estas son las cosas que tenés que cumplir para formar parte de la sociedad. Nos llegan como imposiciones, nos ponen en un molde y nos dicen acá tenés que entrar y no tenés que salirte de esos moldes ni de los límites porque si te salís, vas a ver consecuencias”, explica.

“Muchas veces estos mensajes son explícitos. Nos repiten constantemente que si no estudiás, no vas a ser nadie; si no te casás, te vas a quedar sola/o; si no tenés hijos, qué va a ser de tu vida. Estas formas son más fáciles de reconocer y pretenden marcar caminos estrictos que tenemos que seguir. Otras veces, son implícitas, más difíciles de advertir, y se manifiestan en nuestras interacciones diarias y en los medios de comunicación”, señala Sofía Calvo. Estos mandatos, que van desde el éxito académico hasta la conformidad familiar, afectan

la percepción de uno mismo y la manera en que se maneja el estrés y la frustración.

Hablemos del deseo...

Como explica Sofía, el deseo se divide en íntimo y éxtimo. El deseo íntimo se corresponde con lo que somos; es el deseo personal y único de cada individuo sobre cómo quiere vivir, la forma en la que elige trabajar. En cuanto al éxtimo, aunque íntimo, proviene del exterior y está vinculado con lo que los demás esperan de nosotros. Constantemente buscamos la aceptación y aprobación de afuera, lo cual no es negativo en sí mismo, pero se convierte en un problema cuando lo llevamos a un nivel extremo, ya que ahí puede generar dolor.

Vivir en sociedad implica la necesidad de ser aceptados por los demás, algo inherente a nuestra esencia, a nuestra naturaleza. Sin embargo, el desafío está en evitar que ese deseo ajeno, externo, invalide nuestro propio deseo.

Generación de cristal: la importancia del entorno

La profesional refiere a la importancia de un acompañamiento empático y consciente para esta generación. “Un desafío que tenemos como acompañantes de la generación de cristal es hacerles sentir que somos su lugar seguro, donde puedan contar nos sus inquietudes, conflictos internos, preguntarnos. Debemos tratar de ser esas personas que hubiésemos necesitado tener en nuestra infancia. Acompañemos desde el amor, desde la empatía, tratemos de no ser tan rígidos/as con lo que queremos que la otra persona sea”.

“PARA QUE LA GENERACIÓN DE CRISTAL COBRE MÁS VALIDEZ, ES IMPORTANTE ENTENDER LA SENSIBILIDAD QUE A TODOS NOS ATRAVIESA. EL DIÁLOGO ES LA FORMA QUE TENEMOS DE CONSTRUIR”.

Además, agrega: “A mayor nivel de exigencias, mayor es el sufrimiento que la generación deberá atravesar. A mayor pedido de renuncias, mayor malestar sentirá en la sociedad. No se trata de no tener exigencias o de no poner límites, sino de hacerlo de forma empática y muy a consciencia. No exigir por exigir. Proponer cosas que a la otra persona le puedan servir. Mientras más opciones una persona tenga, menor va a ser el sufrimiento. Dar más opciones, entenderlas y ofrecerlas para que, como sociedad, suframos mucho menos”.

Entre los retos contemporáneos, la generación de cristal enfrenta desafíos como una menor tolerancia a la frustración y una ansiedad elevada, ambos exacerbados por la tecnología y el ritmo acelerado de la vida moderna. También presentan dificultades para comprometerse con proyectos a largo plazo. No obstante, al comprender y acompañar estos rasgos, podemos contribuir a un entorno más saludable y empático para todos.

CONEXIÓN FÍSICA

CRISTINA COSENTINO

FORTALEZA BAJO LOS PALOS

Se consolidó como una de las figuras clave en el seleccionado de hockey, Las Leonas. Desde que asumió el rol de arquera titular, su presencia en el arco fue sinónimo de seguridad y confianza para el equipo argentino.



CRÉDITO: FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE HOCKEY

La trayectoria de Cristina Cosentino está marcada por años de esfuerzo. Es un ejemplo de cómo la perseverancia y el amor por el deporte pueden llevar a una atleta a lo más alto. Conocida como la China para los más cercanos, se define a sí misma como una persona alegre, que busca superarse día a día, poniéndose siempre nuevas metas y objetivos. “Disfruto y me divierto mucho entrenando con los equipos”, nos cuenta.

—Practicaste hockey desde muy chica. ¿Cuándo decidiste que querías dedicar gran parte de tu vida a este deporte?

—Decidí dedicarme y ponerme como sueño estar en Las Leonas a los 14 años. Después de la primera convocatoria al Sub-18 de Argentina, conocí un mundo nuevo de competencia y me gustó eso.

La China Cosentino es oriunda de Buenos Aires y comenzó su carrera deportiva en el club Ciudad de Buenos Aires, donde rápidamente se destacó por sus reflejos y su capacidad para leer el juego. Su talento no pasó desapercibido, y en 2017 fue convocada a la selección nacional.

No siempre fue arquera. *“Como toda jugadora pasé por la posición de delantera. Hoy elijo ser arquera porque creo que te desafía con diferentes situaciones”,* explica.

—El hockey es un deporte de equipo, pero como arquera, estás en una posición más solitaria y crucial. ¿Cómo manejas la presión de ser la última línea de defensa?

—Como todo aspecto técnico, la cabeza también se trabaja. Creo que es importante no llenarse de esas presiones externas que el resto pone sobre uno, sí presionarse a una misma para ser mejor y superarse, pero no sobrepasarse porque termina siendo perjudicial.

Para esos momentos es por lo que entrenamos tan fuerte, y que se pueda ver reflejado en los partidos es muy gratificante. Además se me

pasan por la cabeza todos esos años de trabajo duro y silencioso, no solo por mí, sino también por mi gente más cercana que me ayudó a estar donde estoy hoy. Esto no se consigue sola.

En su debut con la selección mayor en 2019 ingresó para los shootouts contra Australia en la Pro League. Y en los JJOO fue la figura, atajando penales claves, como por ejemplo contra Bélgica.

—¿Sos la chica de los penales?

—No me gusta definirme como una sola cosa, creo que son momentos también. Hace un tiempo había

“SE ME PASAN POR LA CABEZA TODOS ESOS AÑOS DE TRABAJO DURO Y SILENCIOSO, NO SOLO POR MÍ, SINO TAMBIÉN POR MI GENTE MÁS CERCANA QUE ME AYUDÓ A ESTAR DONDE ESTOY HOY”.

dejado de atajar los penales y volví a entrenarlos para esta oportunidad. Hoy es una parte fundamental de los torneos, y es tener una herramienta más para poder resolver situaciones. Y se me dio en estos Juegos Olímpicos, como consecuencia de tanto trabajo.

—Se hizo mucho foco en tu desempeño en los JJOO. ¿Cambió algo profesionalmente al haber ganado el bronce en París?

—Creo que marcó un nuevo inicio en mi carrera. Más allá de haber debutado antes con Las Leonas, fue un gran alivio y satisfacción haber sido parte de este equipo olímpico. Hoy siento que me tengo que poner como piso este torneo y seguir aprendiendo cosas para mejorar aún más.

Al decir esto, la China se emociona recordando ese logro que tiene su sello de forma indiscutible.

—¿Cómo describirías el momento exacto en que se dieron cuenta de que eran medallistas olímpicas?

—Fue un alivio muy grande. Estábamos convencidas de que este equipo en particular, y Las Leonas en general, se merecían llevarse una medalla de los juegos olímpicos. Tuvimos una gran desilusión en la semifinal, pero logramos cambiar la cabeza para estar preparadas para lo que seguía: una medalla de bronce olímpica. En el momento que ganamos, fue mucha felicidad por todo el trabajo hecho. Un buen cierre.

Cristina Cosentino es un pilar en el equipo nacional, con la vista puesta en nuevos desafíos. Su historia es

una inspiración para quienes buscan alcanzar la grandeza a través del trabajo duro, la disciplina y la pasión por lo que hacen.

El hockey es uno de los deportes más elegidos por niñas de todo el país para jugar, y la China se ha convertido en la referente de una generación que sueña ser como ella.

—¿Qué consejo darías sobre cómo enfrentar los desafíos y perseguir sus sueños en el deporte?

—Diría que, además de soñar, actúen. Busquen la manera de llegar a ese sueño y nunca lo suelten. Que se preparen para eso. No es del día a la mañana, va a haber muchas piedras en el camino, pero hay que saber sobreponerse a esas situaciones y estar preparadas para dar el salto cuando sea el momento oportuno.

El éxito de Cristina es el resultado de un camino de mucho trabajo y enfoque deportivo. A lo largo de su carrera, enfrentó desafíos que la llevaron a superar sus propios límites. Hoy, además de ser la figura de un equipo, es la representación de una fortaleza mental admirable. Pero también descubrió una nueva pasión, que la ayuda.

“En el último tiempo encontré que la cerámica me gusta mucho porque ayuda a desconectar la cabeza por un tiempo. Estar con mis amigas y familia también ayuda a relajarme. Pero claramente, los planes que tengo para este 2025 son seguir entrenando, seguir creciendo como deportista y persona. Ponerme nuevos objetivos y seguir por este camino del hockey que tanto me apasiona”.



CRÉDITO: FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE HOCKEY

MELISA PEREYRA

VALORARNOS TAL CUAL SOMOS

Para hablar sobre salud sexual y reproductiva, conversamos con Melisa Pereyra, médica graduada de la Universidad de Buenos Aires con especialización en Ginecología y Obstetricia, y autora del libro *V. Ciencia para una geografía íntima sin mitos*. A través de su popular cuenta de Instagram @ginecoonline, donde reúne a más de 850 mil seguidores, Melisa enfatiza la importancia de que cada mujer comprenda y conozca su cuerpo y resalta los cuidados esenciales que deben considerarse.



—¿Cuáles creés que son los tabúes más persistentes sobre la salud sexual y reproductiva hoy en día?

—El tabú más presente que veo en el consultorio es la menstruación en sí misma, todo lo relacionado con el ciclo menstrual. El contacto de nuestro cuerpo con el sangrado, para poder identificar si es abundante, o el dolor menstrual. Si bien hoy en día se está hablando mucho más, se está generando más información y concientización, anteriormente hablar de menstruación era un secreto; por ejemplo, en ausencias laborales por hemorragia o por sangrados uterinos abundantes se inventaba otro diagnóstico para no decirlo.

Otro tabú, desde el ámbito sexual, como los dolores y molestias en las relaciones sexuales, la falta de deseo sexual, hoy se está consultando mucho, porque se está permitiendo que la mujer exprese qué es lo que siente. Creo que son dos temas que se están trabajando mucho y eran muy tabú en la salud femenina.

—¿Por qué considerás que muchas mujeres todavía se sienten incómodas hablando sobre sus cuerpos y su salud sexual? ¿Qué hace falta para revertir este sentimiento?

—Hablar sobre nuestro cuerpo es un tema que, muchas veces, las mujeres sienten vergüenza de contarlo. Esto tiene un trasfondo cultural, arraiga-

do también a lo religioso. Todavía hay muchos mitos que están presentes, como por ejemplo, la idea de que durante la menstruación no hay que bañarse ni lavarse el pelo, aunque parezca increíble. Ocurre que desde la casa, esa es la educación, ya que muchas abuelas y madres no tuvieron educación sexual. Hoy día, se está trabajando mucho. Va a llegar un momento donde tengamos toda la información, pero aún hay generaciones que arrastran estas creencias, mujeres adultas que no tienen los conocimientos adecuados y son quienes educan a las adolescentes.

Pienso que es importante trabajar difundiendo herramientas e información a través de diferentes medios. Hablar con naturalidad sobre estos temas ayuda a conocer e identificar para prevenir ciertas patologías, para amigarse con el cuerpo y gestionar nuestra salud y vida de forma responsable. A veces se juzga a las personas por no haberse cuidado, pero la pregunta es: ¿tenían las herramientas, la información y el acceso?

Se trata de una cuestión que involucra la salud y otros aspectos como el educativo y económico. Si alguien no tiene acceso a un centro de salud o a una educación de calidad, no puede obtener la información necesaria. Estamos en un proceso positivo, pero sigue habiendo muchos temas para trabajar.

La educación sexual juega un papel clave en este proceso. Lo que se necesita es poner más foco en la realidad y las necesidades del momento del desarrollo de esa persona. No se trata simplemente de ir con un dibujito o un texto, sino que cada persona lo sienta propio, que es parte de su cuerpo y que es un proceso que van a atravesar en algún momento. Muchas veces son las maestras las que se capacitan y dan este tipo de contenidos, pero quizás necesitamos un mayor acercamiento del sistema de salud para también generar un vínculo para que haya educación y buena salud.

“LA COMPARACIÓN NO ES BUENA PORQUE CADA MUJER ES UN MUNDO, TIENE SUS PROCESOS, PERO VALORAR QUE ESTAMOS VIVAS, SANAS Y ESO ES LO QUE NECESITAMOS”.

—Sos una reconocida influencer. ¿Qué te motivó a hablar sobre salud sexual y reproductiva en Instagram? ¿Cómo vivís esta experiencia?

—Lo que me motivó fue la residencia, los cuatro años que hacemos para

recibirnos de especialistas. Cuando estamos en la carrera, quizás no vemos, o al menos a nivel personal desconocía la necesidad de información que tenían las personas; veía muchas falencias, desconocimientos y pensé en comenzar a transmitir información que tengo porque estudié, pero que debería ser una libertad de acceso para todas, básica. No con información técnica que solo llega a los profesionales, sino como una herramienta preventiva, porque en salud pública se habla de atención primaria, de prevención, pero socialmente ninguna persona está preparada con la información adecuada. Y ahí empecé a hacer publicaciones y comenzaron a viralizarse y no eran quizás contenidos de ocio. Y reflejó el interés de las personas y la necesidad de conocerse a una misma en lo que es la salud femenina. Así nació y creció @ginecoonline.

—¿Qué importancia le das a la salud mental en relación con la salud sexual y reproductiva?

—Es un todo. Siempre en cualquier tipo de presentación, cualquier tipo de patología ginecológica, la salud mental tiene que estar presente. Por eso, también mi trabajo lo ejerzo de una forma donde primero se conoce a la paciente, se ve qué estilo de vida tiene, si trabaja, si tiene hijos, si vive en este país. Se ve todo el contexto y a partir de ahí, con el diagnóstico, se



Conocé más



“HABLAR CON NATURALIDAD SOBRE ESTOS TEMAS AYUDA A PREVENIR PATOLOGÍAS, AMIGARSE CON EL CUERPO Y GESTIONAR LA SALUD RESPON-SABLEMENTE”.



trata de trabajar el nivel emocional. Pero para que podamos trabajar en conjunto, tenemos que tener tiempo y escucha, que comúnmente es lo que hace falta. A veces uno se focaliza en el dolor o en la patología, y no miramos alrededor, que es fundamental.

—Para cerrar, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a las mujeres que enfrentan dificultades para aceptarse a sí mismas o que sienten que no son aceptadas por los demás?

—Trato de que, primero, se quieran. Nosotras somos un cuerpo; si supiéramos cómo funciona, amaríamos su perfección, disfrutaríamos cada parte y lo cuidaríamos como si fuera oro, desde el cuidado personal hasta el cuidado para con el otro. Siempre vamos a querer mejorar algo y eso está bien, ya que es una

vista a futuro sobre cómo quiero ser. Está bueno querer superarnos día a día pero lo fundamental es valorarnos tal cual somos. No mirar a los costados. La comparación no es buena porque cada mujer es un mundo, tiene sus procesos, pero valorar que estamos vivas, sanas y eso es lo que necesitamos.

Valorarnos, cómo es la forma de mis mamas, el color de mi vulva, mi cuerpo en general. Somos únicas. Falta más amor propio y a partir de eso ya levanta la autoestima y tiene un enfoque en la vida diferente. Es un trabajo personal difícil y es un proceso que conlleva muchos cambios; hay altibajos pero lo principal es no compararse con otros sino empezar a identificarse uno mismo y una vez que uno sabe lo valioso que es, empieza a cuidarse y a valorarse. Dejar de mirar a los costados.

check
a tu salud

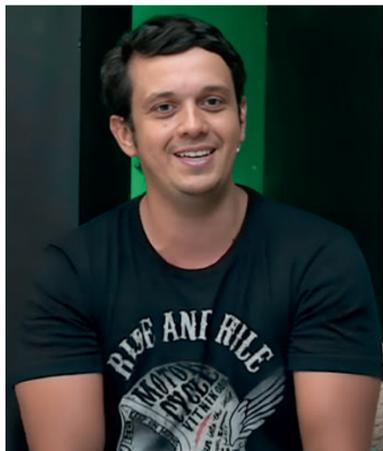
**Realízate el autoexamen
y cuidá tu SALUD.**

 **Fundación
SanCorSalud**
Grupo de Medicina Privada

GONZALO MIÑO

EL DIBUJANTE VIRAL EN INSTAGRAM

El ilustrador correntino nos cuenta cómo su hobby se transformó en su profesión y el apoyo clave que recibió del Power Ranger Rojo, el Dibu Martínez y los carpinchos.



protagonizó al héroe de Miño en la serie *Mighty Morphin Power Rangers*. "Fue una sorpresa porque no sé cómo llegó hasta él, pero lo tomé como una señal. A partir de ahí me decidí a retomar el dibujo y comencé a publicar lo que hacía", expresa el caricaturista correntino de 36 años.

"Esto ocurrió en 2021, al mismo tiempo que se jugaba la Copa América, y como otra de mis pasiones es el fútbol, comencé a publicar caricaturas de los jugadores de la selección argentina", cuenta Gonzalo acerca de sus primeros pasos. La respuesta fue inmediata: los dibujos de Leo Messi, Dibu Martínez y Julián Álvarez le dieron un nuevo impulso a su trabajo, su cuenta de Instagram comenzó a sumar seguidores. Gonzalo acompañó con sus caricaturas el éxito de la selección, y una escena donde inmortalizó el triunfo del 2 a 1 de Argentina frente a Chile en las eliminatorias a Qatar 2022, fue el empuje final para que

se transforme en una estrella de las redes sociales y sus dibujos en virales. Ángel Di María, pateando, el gol de Lautaro Martínez y la atajada del Dibu Martínez ante Chile fueron el trampolín que lo llevaron a pensar que su hobby podía ser su nueva profesión. La sorpresa llegó durante la siesta de ese viernes, luego del posteo, cuando el arquero de la celeste y blanca mencionó en su historia al ilustrador. "No podía creer cuando vi que compartió mi dibujo", relata el artista que veía cómo la mención del Dibu hacía crecer de manera exponencial el número de seguidores.

Durante un tiempo, continuó con su trabajo en una empresa de televisión satelital, pero los pedidos de dibujos personalizados comenzaron a crecer y paulatinamente se convirtieron en su principal ingreso. "Fue toda una sorpresa porque el dibujo fue algo que nunca me tomé demasiado en serio. Lo hago desde muy chiquito cuando, a la hora

El primer dibujo que Gonzalo Miño publicó en su cuenta de Instagram fue una caricatura de sus compañeros de secundaria. Los comentarios positivos y una importante cantidad de "likes" fue lo que despertó el hobby que tenía archivado y se animó a postear un segundo dibujo de su personaje favorito de la niñez, el Power Ranger Rojo. Esta vez la sorpresa fue mayor porque entre los muchos "me gusta" se destacó el de Austin St. John, el actor que



de la siesta, mi mamá no nos dejaba salir a jugar al fútbol, a mi hermano y a mí, y nos daba lápices y papel para dibujar. Me gustaba hacer personajes de series animadas como Dragon Ball Z. Siempre fue por diversión y no me imaginé poder vivir de esto”, explica Gonzalo, que nunca tomó clases y se define como autodidacta.

Durante el colegio, sus compañeros y docentes fueron “víctimas” de sus caricaturas, pero al finalizar el secundario, esto quedó guardado en el recuerdo a pesar de la recomendación de alguno de sus profesores de tomarse el dibujo más en serio.

Primero el básquet y el estudio fueron prioridad, luego el trabajo y una familia en formación hicieron que durante años no toque un lápiz. “Después de mucho tiempo mi hija fue el nexa con el dibujo. Sentarme con ella con lápices de colores y un papel me permitió volver a este hobby. De hecho, esa caricatura de mis compañeros del secundario la hice estando con ella”, nos dice Miño que tiene dos hijas y resalta que la mayor sigue sus pasos porque muestra verdadero talento para el dibujo.

La Copa América de Brasil, el Mundial de Qatar y el doblete de la selección de Scaloni en Estados Unidos con los goles de Messi, Di María y Lautaro Martínez fueron material valioso para Gonzalo, que retrató de manera entrañable los éxitos de la celeste y blanca. Sus dibujos se multiplicaron y muchos de ellos terminaron inmortalizados en forma de tatuajes en brazos, piernas y pechos. “Me emociona mucho y me llena de alegría cuando comparten tatuajes de alguno de mis dibujos. Es algo que nunca hubiese soñado”, expresa el caricaturista emocionado.

Gonzalo se define como “más correntino que el yacaré” y en sus dibujos se destacan dos personajes propios de su provincia natal: los carpinchos. Al visitar la cuenta de Instagram del artista, estos animalitos se llevan una buena parte de su producción. Capi y Bara, los dos carpinchos, ya se transformaron en marca registrada de su producción.

“COMENCÉ A ENFOCARMEN EN TEMAS QUE ME MOVILIZAN Y QUE PUBLICA LA GENTE EN REDES SOCIALES”.

Durante el 2022, los incendios en Corrientes, el desastre ambiental que vivió su provincia y la tarea de los bomberos y rescatistas fueron otros de los temas que se llevaron buena parte de su atención. “Fue un tema que nos tocó muy de cerca y sentí que tenía que agradecer el esfuerzo que mucha gente estaba haciendo para combatir el fuego y ayudar a la gente y a los animales”, dice Gonzalo.

El artista es un observador sagaz de la realidad y muy de a poco fue dándole un giro a su producción porque sintió que el fútbol era un espacio difícil de abordar. “Me apasiona el deporte, sobre todo el fútbol, y me gusta mucho dibujar a los jugadores que admiro. Me pidieron dibujos de medios especializados como Olé, Bolavip y de la CONMEBOL

para su página web. También para La Página Millonaria y para Planeta Boca, pero fui descubriendo que entrar en el mundo de los equipos es más difícil porque la gente se pone agresiva y eso no me gusta. Por eso me comencé a enfocar en temas que me movilizan y que publica la gente en redes sociales. De esa forma puedo llegar a un público más amplio y no solo a los apasionados del fútbol”, explica Gonzalo acerca de su inspiración actual.

El dibujante reinterpreta publicaciones virales y les da una segunda vuelta, resignificándolas a partir de su trazo cálido y tierno. Sus dibujos recrean pequeñas historias en las que abuelos, mascotas y niños son los personajes principales, respetando al pie de la letra el relato, pero logrando sorprender y arrancar una sonrisa al ver su capacidad para extraer, en un puñado de imágenes, lo esencial.

Gonzalo incentiva a aquellos que tengan intención de desarrollar algún proyecto en redes sociales a que no tengan miedo y se animen a probar. “Cuando comencé conocía poco y nada del mundo digital, pero fui aprendiendo sobre la marcha. Mi recomendación es que superen la vergüenza y, si les gusta hacerlo, vayan para adelante. Descubrí que las redes sociales son una gran herramienta porque llegan a todos lados y pueden convertirse en una gran ayuda”. Hoy su cuenta de Instagram acumula más de 500.000 seguidores y los dibujos por encargo son su profesión. Las redes sociales fueron el lugar que, casi de casualidad, le dieron lugar al artista que estaba oculto, y que vio la luz y creció, gracias a la mirada atenta del público.

DIVERSIDAD

CANDELA YATCHE

LA BELLEZA ES UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL

Candela Yatche, licenciada en psicología, lidera el proyecto *Bellamente*, una fundación que promueve la aceptación social de la diversidad corporal, sexual y de género. En esta entrevista, comparte su visión sobre la autoestima, la violencia estética y el rol de los medios y las redes sociales en la perpetuación de estereotipos de belleza.



—¿Cómo definirías la autoestima y qué impacto tiene en el bienestar físico y mental de las personas?

—Autoestima es cómo las personas pensamos, nos sentimos y actuamos respecto a nosotros mismos. Su impacto es enorme. Muchas creencias negativas sobre nuestra persona nos limitan en cómo ac-

tuar. Nos quedamos con ganas de probar situaciones y experiencias, de dedicar nuestra vida a lo que queremos. Pero además, la carga emocional negativa que trae una autoestima baja es muy dañina para nuestra salud mental.

—Al hablar de belleza, ¿cuáles son los mitos más perjudiciales que consideras necesario derribar para fomentar una sociedad más inclusiva?

—Un mito muy peligroso es el de la salud sinónimo de belleza. Considerar que los cuerpos que se acercan al ideal de belleza gozan de mejor salud es la puerta de entrada para que mucho *hate* se disfraza de preocupación por la salud de las personas. La realidad es que no se puede descifrar el estado de salud de una persona con solo mirarla.

No hay estándares de belleza sin sociedad. Los medios de comunicación, así como las redes sociales, los comentarios interpersonales, las

instituciones, son agentes de reproducción de estos ideales.

—¿Qué es la violencia estética?

—Esther Pineda es una activista venezolana que acuñó el término de violencia estética y la define como las narrativas, representaciones y prácticas que presionan a las mujeres a cumplir con el canon de belleza impuesto; hace referencia a las formas de discriminación y exclusión contra aquellas que no satisfacen ese estereotipo de belleza, al mismo tiempo que incluye las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que se derivan de este tipo de mandato y discriminación.

Esther nos dice que es una de las formas de violencia sexista más universal, porque afecta a la mayoría de las mujeres del mundo. Se sigue valorando socialmente más a las mujeres por su belleza, y hostigándolas más cuando no cumplen los ideales.

“LA BELLEZA ES UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL. EL ROL DE LA CULTURA Y LA SOCIEDAD ES PRIMORDIAL”.



—¿Qué papel considerás que juegan las redes sociales en la difusión de estándares estéticos?

—Las redes sociales son agentes transmisores claves. Tienen una función idéntica a las revistas y los medios de comunicación clásicos, ya que bajan mensajes explícitos e implícitos sobre la belleza y su importancia.

La diferencia de las redes que las hace aún más peligrosas es que nos permite ser prosumidores (es decir, consumidores y productores también). Antes veíamos gente photoshopeada en tapas de revista, y después los álbumes de fotos familiares nos mostraban verdadera representación de la diversidad corporal que existe en el mundo. Hoy vemos a nuestros familiares, amigos y conocidos en redes, y no somos conscientes del nivel de distorsión que esas imágenes pueden haber tenido. Existen cuentas activas (y con mucho *engagement*) de modelos creadas con inteligencia artificial sin ir más lejos.

—¿Cuáles son los principales desafíos de ser activista en temas de diversidad corporal e imagen en un entorno donde aún prevalecen estereotipos rígidos?

—Uno de los mayores desafíos en esta labor es enfrentar la omnipresencia de los ideales de belleza hegemónica que, aunque están empezando a cuestionarse, todavía afectan profundamente tanto la autoestima como la identidad de las personas. Al promover la diversidad corporal, es común recibir resistencia o malentendidos; algunos interpretan la causa como una apología de la obesidad o falta de cuidado personal, lo cual es incorrecto.

Bellamente impulsa una noción integral de salud que enfatiza la conexión entre lo físico, emocional y mental, tratando de desligar la idea de salud de los imperativos de delgadez. Además, el activismo en diversidad corporal se enfrenta a la presión cultural de conformarse a normas estéticas en medios, redes y espacios públicos, lo que nos

exige replantear estas normas para abrir la puerta a una representación plural que no imponga restricciones a los cuerpos que vemos y valoramos. En este camino, el activismo requiere perseverancia y un enfoque en la educación, las políticas de inclusión y el trabajo constante con medios de comunicación y redes sociales para evitar la reproducción de estereotipos.

—¿Cuáles considerás que son los elementos clave para construir una sociedad más abierta a la diversidad corporal?

—Para construir una sociedad que abrace la diversidad corporal, es esencial educar y sensibilizar desde edades tempranas sobre la aceptación del propio cuerpo y el respeto por el de los demás. Esto incluye desafiar las representaciones tradicionales y promover la presencia de cuerpos variados en los medios. Las iniciativas que empoderan a las personas, como talleres, charlas, y contenido educativo, también son cruciales. *Bellamente*, por ejemplo, se centra en ofrecer herramientas para cuestionar estereotipos de belleza y promover una cultura del “vivir y dejar vivir”, valorando a las personas más allá de su apariencia física.

Finalmente, es vital fomentar espacios donde las personas se sientan cómodas para expresar sus experiencias sin temor a ser juzgadas, generando un entorno que respalde el bienestar emocional y psicológico. En resumen, el cambio debe involucrar acciones concretas en el ámbito educativo, mediático y social, y sobre todo, la promoción de una perspectiva de salud que abarque el bienestar completo, no solo el físico.

EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

ANA PAULA RODRÍGUEZ NÚÑEZ

“SUEÑO CON LLEVAR MI MÚSICA A TODO EL MUNDO”

Con apenas 13 años, deslumbra con su talento como pianista. Toca piezas clásicas, compone sus propias obras y estuvo en algunos de los escenarios más importantes del país. Imperdible charla con la niña prodigio del piano.



“CREO QUE LA MÚSICA PUEDE SANAR A TODAS LAS PERSONAS; ES UNA GRAN AMIGA QUE TE ACOMPAÑA EN LOS MOMENTOS BUENOS Y MALOS. NO ME PUEDO IMAGINAR EL MUNDO SIN MÚSICA”.

Ana Paula Rodríguez Núñez vive en General Rodríguez junto a su mamá Noelia, su papá Diego y su hermano Fidel. Tiene 13 años y su primer acercamiento a la música fue jugando con un teclado de cartón que ella misma había pintado, cuando tenía nueve.

“La primera obra que interpreté fue *Canon*, de Pachelbel, y la saqué de oído. En ese momento, no estudiaba con nadie”, relata.

Desde entonces, no paró de sorprender. A los nueve ya había compuesto *Niña pianista*, su primera canción.

—¿Qué significa expresarte a través de la música?

—Para mí, es más fácil que hablar. Además, me gusta transmitir emociones al público, así que tocar es la mejor manera de hacerlo.



CRÉDITO: PROPOSITO AUDIOVISUAL

—¿Cómo creés que la música puede influir en la gente?

—Creo que la música puede sanar a todas las personas; te acompaña en los momentos buenos y malos. No me puedo imaginar el mundo sin música.

—¿Es verdad que componés a partir de cosas que soñás?

—Sí, una vez me pasó que estaba soñando y había una melodía indefinida. Cuando me levanté a la mañana, fui al piano y empecé a tocar. Así comenzó a desarrollarse *La nieve rusa*.

—¿Cuántas obras compusiste?

—Tengo algunas: *Niña pianista*, *La nieve rusa*, *Butterfly*, *Las ninfas*, *Cuatro notas* y *Soldaditos*.

—¿Cómo fue tu primer concierto con público?

—Mi debut fue en el Teatro Argentino, con la Camerata Académica de La Plata, dirigida por Bernardo Teruggi. Estaba nerviosa mientras me cambiaba y al dar mi primer paso en el escenario, pero cuando la gente aplaudía me empecé a relajar cada vez más. Al tocar la primera nota, ya me relajé por completo.

—¿Te gusta más tocar sola o con una orquesta?

—Me gustan las dos formas. En la orquesta, me siento acompañada y suena muy divertido. Y, como solista, siento que estoy en una burbuja y que se detiene el tiempo. Está todo más oscuro y es más íntimo, pero las dos son experiencias muy lindas.

—Además de tocar el piano, ¿qué otras cosas te gusta hacer?

—Dibujar, leer, mirar películas con mi hermano, hablar con mi amiga Francisca y hacer pijamadas los sábados con mi mamá y mi papá. También comer papas fritas e ir a conciertos.

—¿Cuál es tu sueño más grande?

—Llevar mi música a todo el mundo, como hicieron los grandes compositores como Mozart, Beethoven y Chopin, y llegar al corazón de todas las personas. Y también representar a las mujeres, como Antonia Brico, Alondra de la Parra, Rebecca Clarke o Clara Schumann.

—¿Qué les dirías a los niños que quieren aprender música pero aún no se animan?

—Que se animen a tocar algún instrumento. O, si les gusta el baile, la pintura o el deporte, también. Pero que siempre hagan lo que más les gusta, y que cuando sean grandes, sean muy felices.

Viajeterapia

Paquetes nacionales e internacionales



¡Armamos tu viaje a medida!

Nos encargamos de todos los detalles, desde la reserva de alojamientos hasta vuelos y traslados.



ESCANEA EL QR Y RECIBÍ
ATENCIÓN PERSONALIZADA

03493-15527137   

Asociación Mutual
SanCorSalud
Departamento de **Turismo**

PEDRO LAMBERTINI

UN PASTELERO QUE COCINA

Pedro hace de todo. Es cocinero, pastelero, escritor de varios libros, participó en grandes programas de cocina y también hace sus propios videos para diferentes plataformas y redes sociales. Lo entrevistamos para saber cómo vive hoy su vocación y qué planes tiene a futuro.



EDITORIAL PLANETA / EDUARDO TORRES

Con mucha humildad, así se define Pedro Lambertini, pero debemos decir que es un cocinero argentino muy completo. *“Lo de escribir libros es una arista de la popularidad que dan los programas de televisión. Y comunicar, transmitir y hacer videos es algo que se me da fácilmente”*, aclara Pedro.

Las tradiciones y recetas familiares son importantes para Pedro. Tal es así que los alfajores de la abuela son su primera receta de su libro *Al natural*. Nacido en la ciudad de Córdoba, se mudó a sus 12 años a Buenos Aires. Y eso es parte de sus inicios en la cocina: *“El momento clave fue cuando me mudé a Buenos Aires y la primera receta que hice fueron los alfajores de maicena de mi abuela. Ya no los iba a tener más y una manera de seguir sintiéndome cerca de Córdoba fue aprender a hacerlos. Eso actuó como un disparador para empezar y después estaba todo el tiempo viendo programas de cocina”*.

“Si tuviera que definirme y no quedara más remedio, sí, diría que soy cocinero y pastelero. Todo lo demás vino a raíz de la vocación que despertó en mí, cocinar, que es una vocación que se manifestó prematuramente en la niñez.”

La pastelería se me da fácil, lo dulce me gusta. Me parece sumamente creativa, pero hubo un momento de mi vida en el que tuve que tomar una decisión y no quise renunciar a la cocina. Yo diría que soy un pastelero que cocina, y el cocinero que algo de pastelería hace”.

—¿Cuál fue el mayor desafío que enfrentaste en tu carrera?

—Sí, desafíos hubo muchos. Yo creo que el primero fue tener que hacerme cargo de una cadena de restaurantes de comida natural, orgánica. Con 23 años tenía que pensar en todo: desde el diseño de la carta hasta el formato de entrega y la contratación del personal.

Y el segundo, enfrentar las cámaras en la televisión. Cuando grabé mi primera serie del Gourmet en el año 2011, con 28 años recién cumplidos, arranqué conduciendo un programa de televisión solo.

—A finales de 2023 estrenaste nuevo libro *Pastelería a la carta*, ¿cómo fue ese proceso?

—Fue un proceso hermoso. Cuando terminé *Al natural*, que era un racconto de mi carrera con recetas saladas y dulces, yo sabía que mi próximo libro



CRÉDITO: EDITORIAL PLANETA / EDUARDO TORRES

iba a ser exclusivamente dulce. Y así fue. Y me encantó. Es un libro muy ambicioso por la cantidad de recetas, el contenido y la información que tiene. Y el equipo increíble convocado: la edición con María de Michellis, la fotografía de Eduardo Torres, la ambientación con Luisa Manau, y lo editó Planeta.

Arrancó con un *brainstorming* de todas las recetas dulces que hice durante toda mi carrera, y además dejamos un margen para la espontaneidad. Es un libro al que le queda mucho

camino por recorrer y ya nos está dando enormes satisfacciones, sobre todo por la devolución del público, que tiene palabras muy lindas.

A Pedro lo siguen muchísimas personas, en diferentes redes sociales y formatos. De hecho, la comunidad de su canal de YouTube cuenta con más de 60 mil seguidores, y él ofrece, además de material de cocina y pastelería, otros tópicos como charlas de la vida, debates de actualidad y entrevistas.

“LAS RECETAS FAMILIARES SON MUY IMPORTANTES, TAL ES ASÍ QUE LOS ALFAJORES DE LA ABUELA SON SU PRIMERA RECETA DE UNO DE SUS LIBROS”.

GUIDO RODRÍGUEZ

UNA VIDA SOBRE RUEDAS

Una de las fortalezas del arte que comparte Guido Rodríguez está en que, solo con su cámara, es capaz de capturar a la perfección la belleza y tranquilidad en los pueblitos que visita. Guido es influencer de viajes y recorre el país entero intentando transmitir ese no sé qué que tanto atrae de los pueblos argentinos.



—¿Hay algún tema o formato que haya sorprendido por su popularidad o por la reacción de tu audiencia?

—Algo que me sorprendió muchísimo y llegó de una manera lateral, fueron los vivos durante la pandemia. Hice vivos de 19 a 20 todos los días, y no me imaginé que iba a tener tantas demostraciones de afecto como no las tuve quizás con los programas de televisión, que fueron los que me dieron cierta notoriedad.

El tema de los vivos de Instagram, que después subimos a YouTube, me hizo llegar el agradecimiento de la gente por la compañía, porque eran tiempos de mucha soledad. Lo hicimos con mucha consistencia y rigor. Era una cita inalterable.

Hablábamos de cocina, sí, pero también de otras cosas y la gente se enganchaba mucho con eso y me permitió a mí también descubrir un lado de la comunicación, de hablar a cámara y sentirme cómodo allí también.

—Sos una persona pública que no teme hablar acerca de lo que piensa. ¿Cómo manejas la presión y las expectativas del público y los críticos en tu carrera?

—Twitter (hoy renombrada X) es mi red social más personal donde hablo de cocina, por supuesto, pero también me permito deslizar opiniones sobre mi percepción de la realidad. Cuando uno tiene un punto de vista, cree estar seguro de lo que dice y lo puede argumentar sin agredir, sin denostar, te van a respetar. Incluso los que estén en contra.

“UN GRAN DESEO ES MI TERCER LIBRO: LOS LAMBERTIPS DE LA COCINA”.

Tampoco me parece que yo dé opiniones tan categóricas ni tan osadas como me refieren algunos, que me dicen ‘vos te la rejugás’, a mí me gustaría que me citen un tweet donde me la rejeugo.

Entrar a Twitter y creer que lo que uno lee ahí es un fiel espejo de la realidad, o que realmente mi vida se modifica porque una medialuna no es lo suficientemente hojaldrada, es un tema del receptor. Pero me encanta Twitter, no he recibido tanto hate.

Pienso que no me conoce tanta gente y me gusta. Lo cuido celosamente, porque la popularidad desmedida tiene un costo altísimo. Pero sí, si me preguntan qué preferís, ¿que te mimen o que te agredan? Claramente que me mimen. Pero hay que tener cierto grosor de piel frente a las críticas.

—Pedro hiciste de todo, y con un gran éxito, ¿hay algún proyecto a futuro que te emocione especialmente?

—Dentro de mis actividades desde el año 2018, excepto 2020 y 2021, por cuestiones obvias, arrancamos con algo que me parece muy divertido, que son viajes, escapadas gastronómicas en grupo. Visitamos diferentes regiones de Italia, Francia y el año pasado fuimos también por lugares de Argentina. Y vamos a seguir viajando, visitando productores y restaurantes.

Otro proyecto que tengo, que no está hablado oficialmente, pero es un gran deseo: mi tercer libro. *Los Lambertips de la cocina y de la pastelería*, porque me lo piden y porque me parece que es algo diferente. También habrá clases de cocina y vamos a reflotar la plataforma de cursos online de *e-learning* que inauguramos en 2017-2018 y en pandemia explotó, y que se llama *Reseteate.com*.

Su vida transcurre, la mayor parte del tiempo, en el interior de una pequeña van. Junto a sus fieles perros, viajan y recorren los rincones más recónditos de Argentina. Si bien el énfasis de su trabajo está puesto en visitar pueblos de menos de 1000 habitantes, ya conoce las 23 provincias argentinas y, a diario, comparte en sus redes recomendaciones con los mejores lugares para conocer en cada una de ellas.

—¿Qué te llevó a adoptar este estilo de vida?

—Viajo por Argentina desde los 20 años; en esa etapa fueron viajes de vacaciones, pero siempre conociendo nuevos lugares, ya que no suelo

repetir destinos. A mis 31 años (en 2022), empecé a hacerlo con más continuidad, logrando financiar mis viajes en el camino. Pero recién en marzo de 2024, comencé a viajar por tiempo indefinido.

Fue un proceso de 2 años viajando de a poco (1 mes de viaje, 1 mes en CABA), creciendo profesional e internamente, pero sobre todo a nivel logístico: hojas de ruta, qué y cuándo filmar, las plataformas a utilizar, etc.

No fue una decisión pasional de un momento a otro, sino que fui construyendo lentamente este estilo de vida y moldeándola a mi manera para lograr estar hoy felizmente de viaje.



“SIENTO QUE NO HAY UN PAÍS QUE REÚNA TANTA DIVERSIDAD DE ESCENARIOS NATURALES COMO TENEMOS ACÁ: CATARATAS, BOSQUES, MONTAÑAS, LAGOS, GLACIARES, RÍOS...”

—¿Qué es lo que más te atrae del país? ¿Su gente, sus paisajes, su gastronomía?

—Viajo por lugares que están en pleno contacto con la naturaleza, principalmente pequeños pueblos. Eso es lo que más me gusta, y lo otro viene en consecuencia... la calidez de la gente y, dependiendo de la región, disfruto su gastronomía, pero en primer lugar, la diversidad de paisajes que tenemos en Argentina.

—¿En qué nos diferenciamos del resto del mundo?

—Es una pregunta difícil porque no conozco el resto del mundo. A nivel de población, pienso que las personas somos distintas unas de otras, hay gente buena y mala en todos los países. Creo que es un error etiquetar a las personas por nacionalidad. Sí que tal vez acá somos más pasionales y tenemos un alto nivel de hospitalidad, en general.

En cuanto a paisajes, siento que no hay un país que reúna tanta diversidad de escenarios naturales como tenemos acá: cataratas, bosques, montañas, lagos, glaciares, ríos, mesetas, desiertos, etc.

—Se podría decir que sos un experto en pueblos de la Provincia de Buenos Aires. ¿Qué contraste en ellos que te llamó tanto la atención?

—En los pequeños lugares la gente deja las bicis sin candado, las motos con la llave puesta, los autos con las ventanas bajas y en verano muchas puertas de las casas quedan abiertas, entre otras costumbres. Las personas se saludan y nadie está apurado, a diferencia de las grandes ciudades. Hay localidades muy limpias y cuidadas, gracias al esfuerzo de los vecinos. Los árboles y el verde son protagonistas en los pueblos de Buenos Aires. Por todas estas características, elijo seguir recorriéndolos.

—Hace un tiempo lanzaste una revista digital. ¿Podés contarnos de qué trata y dónde podemos leerla?

—La revista digital sobre viajes por Argentina hace foco en pequeños poblados. Muestra información de los pueblos, mapas y rutas, relatos de pobladores, imágenes aéreas y varias cosas más. Las ediciones eran mensuales. Hace poco más de 1 año que me enfoqué en lo audiovisual (y en

darle continuidad a las publicaciones en redes sociales) y dejé de lado la revista. De todas maneras, las ediciones siguen estando disponibles en mi página web (www.gui10road.com.ar).

—¿Qué es lo que más te gusta de tus trabajos?

—Me gusta cómo queda el video final de cada pueblo, sabiendo que es un registro que voy a tener para siempre y lo voy a poder ver en 5 o 10 años. Y algo muy lindo son los mensajes que recibo en redes sociales por pobladores que ya no están en el pueblo, pero mis imágenes les generan un pequeño viaje a su infancia.

—¿Qué te falta hacer? ¿Cuáles son los próximos destinos?

—En estos momentos estoy en La Rioja, lo próximo es Catamarca. No planeo mucho más que el corto y mediano plazo. Hay provincias donde me quedo 3 meses y otras, 2 semanas. El camino va decidiendo los próximos pasos.

Ya visité las 23 provincias argentinas; hoy mi idea es recorrerlas en profundidad y visibilizar las pequeñas localidades.

RECOMENDACIONES



PELÍCULA INTENSAMENTE 1 Y 2

Con el sello de calidad que Pixar le imprime a cada una de sus obras, la saga *Intensamente* logró convertirse, en un plazo menor a 10 años (en 2015 se estrenó su primera parte), en una de las historias animadas más relevantes, comentadas y vistas de la historia.

En ambas entregas, seguimos el crecimiento y autodescubrimiento de Riley Anderson, una niña (en *Intensamente 1*) y adolescente (en la 2) que se ve envuelta en el dificultoso e incomprensible camino de crecer. En el trayecto, tenemos la oportunidad de ir conociendo las diferentes emociones que la protagonista va sintiendo, pasando por alegría, enojo, preocupación, ansiedad, asco, entre muchas, muchas otras, cada una con su impronta y desarrollo particular.

Ambas obras cuentan con las características habituales a las que nos tiene acostumbrados el estudio Pixar, y que pudimos ver en películas como: *Toy Story*, *Up!*, *Los Increíbles*, *Coco*, entre muchísimas otras. Un encanto inconfundible que en *Intensamente 1 y 2* no hacen más que revalidar y potenciar.



LIBRO O PUBLICACIÓN NO VA MÁS, UNA BIO DE CAYETANO

Nicolás Cajig, conocido popularmente como "Cayetano", es un periodista deportivo que brillaba en los medios, parte de famosos programas de radio y habitué en diario y televisión. No obstante, lo que nadie sabía era que, cuando salía del escenario, enfrentaba un infierno que ahora, con la publicación de *No va más*, podemos conocer de primera mano.

Para construir esta biografía, el escritor Mauro Libertella se reunió varias veces con Cayetano durante 2023 y realizaron encuentros con familiares, amigos y profesionales. Gracias a este riguroso proceso de investigación, salieron a la luz la mayoría de las historias y anécdotas que tuvieron a su protagonista como principal damnificado.

Hoy, Cayetano recorre varias provincias argentinas, difundiendo su historia y su libro, dando charlas y participando activamente de la lucha contra la adicción al juego. Lo que alguna vez fue su ruina personal y solitaria, hoy es la inspiración y el ánimo de muchos que, como él, sufren su propio infierno.



MÚSICA PEDRO AZNAR: 50 AÑOS CON LA MÚSICA

Un viaje que comenzó hace cinco décadas y sigue iluminando escenarios. Pedro Aznar, ícono indiscutido de la música argentina y latinoamericana, durante el 2024 celebró sus 50 años de carrera con una gira musical.

Recorrió su legado, a través de algunas imágenes claves de su propia vida y, por supuesto, con canciones emblemáticas de cada década. En su show invita a revivir momentos inolvidables, desde Serú Girán hasta su carrera solista.

Pedro ha sabido convertirse en un puente entre generaciones, creando himnos que trascienden el tiempo: *Seguir viviendo sin tu amor*, *Hablando a tu corazón*, *Dame tu amor a mí*, y aquí se puede insertar la canción que a cada uno lo haga más feliz.

En esta gira, no solo se escuchan sus éxitos más emblemáticos, sino también las últimas versiones de su obra, recordándonos que la música es un arte en constante evolución. Aznar demuestra que su pasión sigue intacta, emocionando con su voz única y su virtuosismo en cada instrumento.

FERNANDA BADÍA

PLANIFICAR PARA DISFRUTAR

En un mundo donde las primeras impresiones son fundamentales, dialogamos con Fernanda Badía, reconocida especialista en ceremonial y protocolo con más de 24 años de experiencia. La profesional comparte sus recomendaciones para ser buenos anfitriones sin necesidad de gastar una fortuna, permitiéndonos disfrutar de cada momento.



Históricamente, las normas de ceremonial y protocolo fueron vistas como un conjunto de reglas arcaicas, asociadas con rituales anticuados, reservadas para una élite reducida. Sin embargo, Fernanda nos hace ver que estas pautas son mucho más que meras formalidades, que pueden estar a nuestro alcance sin pertenecer a la realeza. *“Por más que mucha gente pueda decir que el ceremonial y protocolo aleja y está relacionado a las monarquías o simplemente a personas de altos recursos, confieso que me sentí muy incómoda en casas lujosas y muy a gusto en hogares más humildes. La educación y el ceremonial no dependen del dinero. En mi cuenta de instagram @recibirencasa, cualquier persona puede acceder y conseguir esa información de forma gratuita”,* explica.

Al profundizar en el concepto de ceremonial, nos dice: *“El ceremonial acerca, no aleja; simplifica y nos brinda seguridad. Escucho a muchas personas en puestos importantes que al llegar a un evento donde van a comer, comienzan a experimentar inseguridades y miedos. Dejan de poder conversar naturalmente y de ser ellos mismos, preocupándose por el cubierto adecuado o la postura que deben mantener”.*

La especialista también reflexiona sobre la importancia de sentirnos cómodos en nuestra vida diaria. *“Si disfrutamos de una buena comida en casa todos los días, podremos enfrentar esos eventos o situaciones especiales con mayor naturalidad. No pensemos en comer bien solo cuando hay visitas, o en tener lindos*



“NO PENSEMOS EN COMER BIEN SOLO CUANDO HAY VISITAS, O EN TENER LINDOS MANTELES Y VAJILLAS QUE NO ESTÉN ROTAS SOLO PARA OCASIONES ESPECIALES”.

manteles y vajillas que no estén rotas solo para ocasiones especiales. Al final, esos eventos no suceden a menudo, y nos quedamos comiendo con un plato cachado todos los días”.

Para Fernanda Badía, el ceremonial se relaciona con la formación. *“Cuando hablo del ceremonial como capacitación, me refiero a educación. Hay ciertas normas o costumbres que tal vez no aprendimos en nuestra familia primaria pero eso no significa que no podamos construirlas y adquirirlas. Las herramientas del ceremonial se estudian, se adquieren y se practican. Lo que aprendemos de niños se emplea de forma más natural pero eso no significa que sea una condición. Al igual que estudiamos diversas disciplinas, también podemos aprender sobre educación y modales, lo que no solo nos abre puertas importantes, sino que nos brinda una seguridad y tranquilidad que es difícil de alcanzar de otra manera”.*

Claves imprescindibles para organizar una comida en casa

¿Te gustaría organizar un buen encuentro en tu hogar y no sabés por dónde empezar? Al consultarle sobre los pasos esenciales, destaca:

“Mi sugerencia principal es siempre planificar para disfrutar. Anticiparnos a los detalles nos permitirá estar presentes y participar plenamente de la reunión. Las personas que vienen a mi casa no solo quieren una bebida fría o comida rica; desean también disfrutar de mi compañía, conversar conmigo. Si el plato que elijo implica pasar toda la velada en la cocina todo el tiempo, entonces no fue la mejor decisión”.

Sobre este tema, la profesional enfatiza: *“Lo primero que hay que tener en cuenta es que lo que la gente busca al venir a tu casa, es estar*

con vos. Si, como anfitrión, te ponés nervioso o tenso, eso puede generar culpa e incomodidad en tus invitados. Por eso, siempre aconsejo planificar bien y, sobre todo, invitar mucho, cuanto más invitás, más canchero y acostumbrado te vas a sentir con la dinámica del encuentro. Además, al invitar a más personas, también aumentás las posibilidades de ser invitado a su vez, lo que te permitirá aprender sobre buenos detalles como anfitrión y también lo que puede molestar de un invitado”.

Este círculo de invitar y ser invitado se retroalimenta. *“Abrir las puertas de tu casa no solo es más económico, sino que la cercanía que genera un hogar no la logra ningún restaurante. Esa confianza y sensación de calidez que se siente, no hay restaurante que la pueda imitar. Podrán tener increíbles platos, muy lindas sillas, pero nunca podrán igualar lo que significa estar en casa”,* concluye Fernanda.

¡TU MÉDICO **ONLINE**,
es lo más práctico
que hay!

- ✓ **Guardia 24 h:** Resolvé tu consulta clínica y pediátrica **en el momento.**
- ✓ Programá un turno para acceder a **+ de 20 especialidades.**
- ✓ **Solicitud de receta** para renovar fecha o para pedir una nueva.

CONOCÉ MÁS:



¡ACCEDER AL SERVICIO ES MUY FÁCIL!

1. **Ingresá a la web o app** con usuario y contraseña.
2. **Médico En Línea.**
3. **Seleccioná la opción que necesites** y seguí los pasos que se indican.

SIN COSTO ADICIONAL

PARA TODOS
LOS PLANES

CON HISTORIAL MÉDICO



ASOCIACIÓN MUTUAL SANCOR SALUD inscrita en el Registro Nacional de Entidades de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P.) bajo el número 1137.
Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Datas Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72563) - www.asalud.gob.ar

CAMPAÑA

NORA MOSSO

UNA NUEVA ERA, LA DE LA BUENA SALUD

En esta edición Nora Mosso, la Gerenta de Marketing del Grupo SanCor Salud nos comparte conceptos sobre el lanzamiento de la nueva campaña de comunicación.



—¿Cómo se construye la marca SanCor Salud?

—El posicionamiento de la marca en el sector de la salud es un gran desafío. En términos generales, cuando hablamos de salud, ya no hablamos únicamente de curar enfermedades, sino de prevenirlas y de tener hábitos saludables que hagan del paso por la vida una oportunidad de un buen vivir. Hoy ser saludable es mucho más que estar sano físicamente, es una perspectiva holística que también contempla el bienestar mental y emocional.

En una línea muy parecida, los consumidores eligen marcas y compañías responsables con lo que hacen y lo que dicen en sus mensajes. La coherencia es un signo de una marca sana.

Los escenarios fueron cambiando a lo largo de los años, y como compañía supimos adaptar exitosamente nuestras opciones de productos.

Pero también lo hicimos desde nuestros mensajes. Trabajamos en la presencia de la marca acorde a su entorno, en el valor de la marca como atributo aspiracional, en la estrategia comunicacional, la generación de una arquitectura de la marca y el desarrollo de campañas publicitarias específicas. Los ciclos creativos necesitan revisiones permanentes y las hacemos alineadas al contexto.

En esta oportunidad quisimos dar un paso más desde la campaña de comunicación. Dimos un paso hacia adelante abarcando un concepto amplio y profundo de lo que significa la buena salud. Quisimos dialogar con la sociedad desde lo sencillo y sensible, desde el día a día que nos construye como seres más calmos y saludables.

En ese sentido fue que se consolidó la estrategia de la marca, que hoy ubica a nuestra empresa en el podio de las líderes de la categoría.



“ESTAMOS CONVENCIDOS DE ESTE CAMINO; LA BUENA SALUD ES TODO Y ASPIRAMOS A SER LA OPCIÓN MÁS VÁLIDA EN LA VIDA DE CADA ARGENTINO”.

–¿ Por qué la buena salud es todo?

–“La buena salud es todo” es el concepto transversal de la nueva campaña. Detrás de este nuevo mensaje, que es claro y pertinente, se busca conectar con la emocionalidad.

Esta mirada comunicacional nace del profundo entendimiento de cómo las personas perciben su bienestar y de la necesidad de reflejar y ser conscientes de esa evolución.

Acompañados por la agencia McCann Buenos Aires, creamos una estrategia que busca que, además de que SanCor Salud sea la elección más deseada, también genere un lazo por un fuerte componente emocional con las audiencias.

Como siempre, buscamos ser la elección más deseada entre las opciones de medicina prepaga, ser reconocidos y validados por los individuos y referentes del mercado y, en esta ocasión, generar valor de marca. La campaña publicitaria es una oportunidad de ir más allá, impulsando un mensaje más activo que conecte con las personas a través de una propuesta que los invite a la reflexión e impulse a la acción. Llegar desde lo emocional nos hace ser

memorables, y en este contexto, oportunos, tal es la afirmación de la narrativa que se expresa que “impulsamos nuevas especialidades”.

–¿Cuáles son esas nuevas especialidades?

–La campaña destaca los servicios que marcan la diferencia de nuestra empresa, como la amplia red de prestadores, los puntos de atención y la calidad del servicio. Estos son fundamentales. Y se complementan con el nuevo enfoque orientado a humanizar el concepto de salud. La “cercalogía”, “compromisología” y más.

Lo original de estos mensajes es que además reconocen e invitan a nuevas terapias como la “amigología”, “gustoterapia” o “mamiterapia”. Estas son metáforas que conectan con lo más íntimo y singular que tenemos: los abrazos, besos, el vínculo familiar, el amor, la amistad y la compañía, así como los pequeños gustos que nos damos para ser más felices en el día a día. Territorios ya conocidos desde la emocionalidad y lo social, pero elegimos desde nuestra estrategia, revalorarlos como hábitos saludables.

El mensaje tuvo un equilibrio muy razonable entre emocionalidad y funcionalidad.

–¿Cómo planificaron el 2025?

–Mantenerse en la mente de los consumidores y conectar con ellos es el mayor desafío de las marcas, cualquiera sea el rubro o actividad. Desde SanCor Salud estamos en constante movimiento y trabajamos creativamente para lograrlo. Nuestra presencia es permanente en todos los rincones del país, siendo la prepaga más federal, y nos sumamos a diversas participaciones en campañas específicas, acciones, comunicaciones, eventos, así como también en la alianza y acompañamiento a instituciones, medios y otras empresas. Estamos. Nos ven. La “cercalogía” es la terapia que mejor nos sale y por la que más nos reconocen.

Estamos convencidos de este camino; la buena salud es todo y aspiramos a ser la opción más válida en la vida de cada argentino. Hacia allá vamos, con una visión moderna y humana de la salud, que entienda las necesidades y apuesta por el bienestar integral de sus asociados, de toda la comunidad y del futuro.

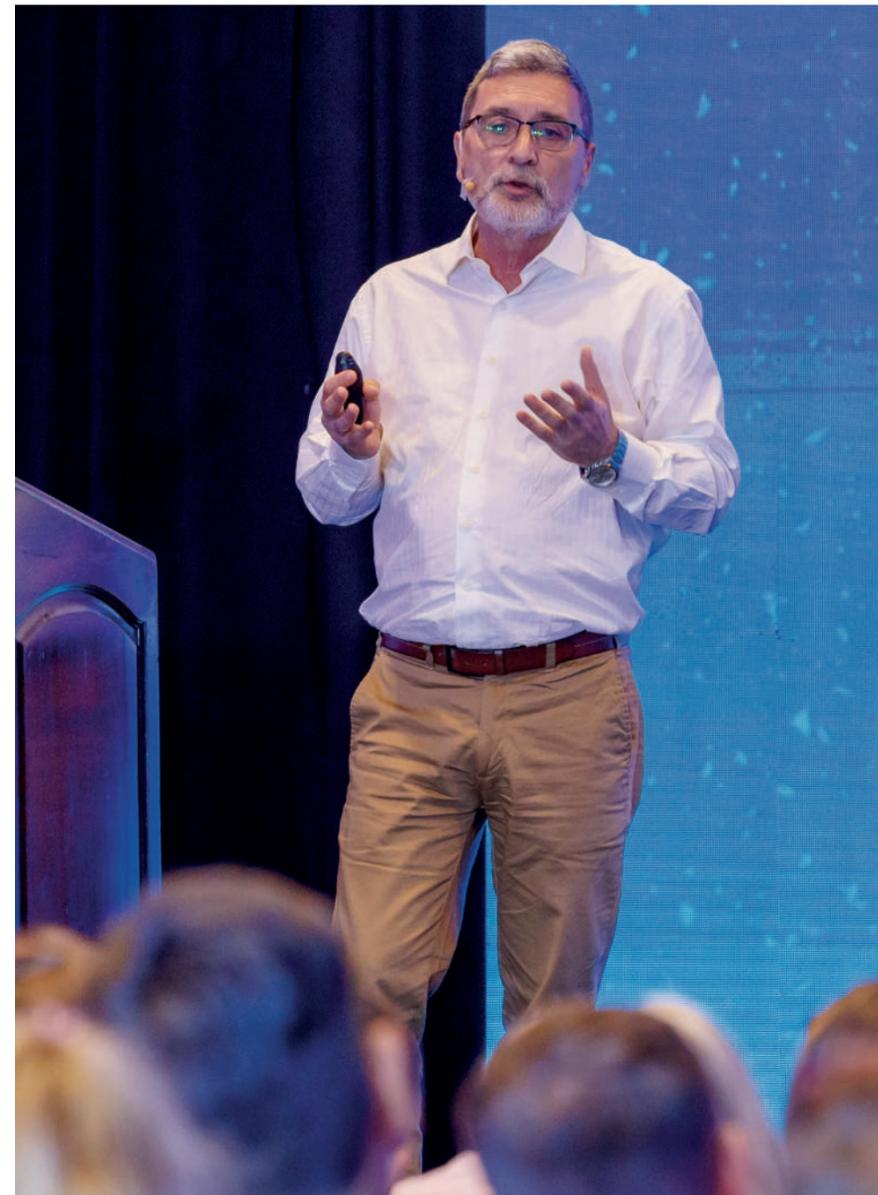
Una mirada marcada por la esencia de cuidar de uno mismo y cuidar de otros, tal como lo hacemos siempre desde SanCor Salud.

PROYECCIÓN EMPRESARIAL

DANIEL GONZÁLEZ

“EL ASOCIADO ESTÁ EN EL CENTRO DE CADA DECISIÓN”

Daniel González, Director Comercial del Grupo SanCor Salud, nos comparte su mirada. Luego de lograr una década ininterrumpida de crecimiento y fortalecimiento de la marca, nos plantea un horizonte aún más ambicioso. Lo entrevistamos.



–¿Qué significa pensar en crecimiento en un país como Argentina y en el marco de lo que fue 2024?

–El último Ejercicio del Grupo se desarrolló en el marco de un panorama socioeconómico inestable, que nos requirió atención especial: constante, cautelosa y reflexiva. En este marco, nuestra estrategia de crecimiento estuvo anclada en tres pilares fundamentales: agilidad, cercanía y creatividad en la toma de decisiones; y tuvo como centro de la acción, como siempre, al asociado.

Disponemos de una estructura flexible que nos permite adaptarnos rápidamente a los cambios. Esto requiere monitorear de cerca el mercado y actuar con rapidez para ajustar los servicios, coberturas y modelos de atención.

A su vez, ante las incertidumbres y la falta de certezas y previsibilidad crece la necesidad de nuestros asociados respecto a sentirse escuchados,

“CRECIMOS EL 400 % EN LA ÚLTIMA DÉCADA, HOY DAMOS PROTECCIÓN A MÁS DE 800.000 PERSONAS Y 3.500 EMPRESAS CLIENTES”.

interpretados, comunicados y fundamentalmente acompañados y cuidados a la hora de tomar decisiones sobre su salud y la de su familia. Hay un círculo de confianza que es necesario generar y sostener con nuestra gente.

Con este marco, fue fundamental reforzar nuestra propuesta de valor con servicios que sean accesibles -viables de contratar- y personalizados. Para ello primero establecimos una escucha activa del asociado y decodificar rápidamente cuáles eran sus necesidades, posibilidades y prioridades. Ellos son los que marcan el camino, y nosotros armamos las acciones y proyectos alrededor de sus demandas y expectativas.

–Justamente, hablando de opciones, ¿tuvieron que adaptar la oferta?

–Como mencionaba, en SanCor Salud nos destacamos por ser una compañía flexible y que prioriza la escucha al asociado. Esa es la clave. Con base en esto, desarrollamos propuestas de servicios y atenciones que no solo adaptaron las coberturas tradicionales, sino que además fuimos capaces de crear planes de forma integral, pensando en la accesibilidad económica, en la practicidad virtual y en la simpleza.

Por ejemplo, lanzamos la línea “Flex” y “Flex Digital”, dos nuevas opciones que ofrecen una alternativa viable

para aquellos que buscan mantener una cobertura de calidad sin comprometer su presupuesto, que se estructura sobre el marco de las ventajas de la digitalidad y ofrece una cobertura médica que contempla las distintas necesidades.

–Su lugar de liderazgo tiene como cualidad el federalismo, ¿en qué aspectos concretos se traduce?

–Creemos que uno de nuestros valores como marca es precisamente la capilaridad que tenemos en todos los rincones del país. Y no es solo nuestra presencia física con 300 puntos de atención y asesoramiento. Por mencionar otro ejemplo, contamos con la red de prestadores médico-asistenciales más extensa de Argentina, en un número que ronda los 200.000 profesionales de todas las ramas médicas posibles. Y para sumar, tenemos propuestas de coberturas adaptadas a diferentes zonas del país, pensando en las idiosincrasias y las redes de clínicas y sanitarias.

Como creemos que la salud es algo integral, a diario trabajamos en reforzar que somos un Grupo de Bienestar. En esta línea ofrecemos una propuesta de valor ampliada a los asociados sin importar dónde vivan. Hay distintos ejes que lo refuerzan. Uno es a través de nuestra plataforma de telemedicina, Salud

en línea, para llegar con ella a todos lados y otras son Vitus, el Centro Médico propio de la Ciudad de Córdoba, el servicio de Turismo, la Tienda del Grupo SanCor Salud con sus verticales Farmavitus y Óptica Vitus y nuestro Club de Beneficios.

–¿Qué proyecciones hacen para el futuro?

–Primeramente reconocemos el presente y todo lo hecho, que fue y es muchísimo, y es el resultado de la articulación y profesionalismo de todos nuestros equipos.

Crecimos el 400 % en la última década, hoy damos protección a 800.000 personas y 3.500 empresas clientes. Ingresamos al podio en el ranking de empresas de medicina privada, y nos constituimos en un Grupo de Bienestar.

Planificamos seguir transformándonos como empresa de servicio a través de una propuesta de valor enriquecida, al tiempo que proyectamos y planificamos un nuevo ciclo de desarrollo constante, que incluya la apertura de nuevos mercados, la conquista de nuevos territorios y una proyección de crecimiento al año 2030 de 1 millón de asociados.

Nuestra tarea es escalonada, continúa y alineada a la estrategia de la compañía. Nos moviliza ser un actor social que va dejando una huella con identidad propia.

INNOVACIÓN Y LIDERAZGO

FERNANDO WERLEN

LIDERAR SANCOR SALUD CON FLEXIBILIDAD E INNOVACIÓN

En esta edición el Dr. Fernando Werlen, Director General de SanCor Salud, nos cuenta sobre los objetivos y logros de la compañía en un año desafiante. Además, explica cómo la innovación continuará siendo clave para seguir liderando el sector de la medicina privada.



El año pasado fue complejo para el rubro de la salud y la medicina privada en particular. Marcado por cambios constantes en el sistema, debimos ajustarnos a las necesidades de las personas y mantenernos firmes en el objetivo de garantizar servicios de calidad, que son nuestro principal diferencial.

Tuvimos más retos y más exigencias, pero en SanCor Salud tenemos un modelo sólido. Con análisis del mercado, escucha activa a nuestros asociados y flexibilidad, logramos mantener un equilibrio que no solo aseguró la sostenibilidad del negocio, sino también la accesibilidad a nuestras coberturas. Esto incluyó una gestión integral que contempla tanto a los más de 800.000 argentinos que cuidamos como a los 200.000 prestadores que conforman nuestra cartilla médica.

Nuestro ADN es distinto

El compromiso con nuestros asociados y toda la cadena de valor es el motor para tomar decisiones acertadas y crear opciones en un entorno desafiante. Así, logramos sostener el vínculo y la confianza, que se renuevan mes a mes con quienes nos eligen.

Nuestro ADN, nuestra cercanía y la forma en la que trabajamos nos consolida como una opción diferente. Estar cerca en los momentos más importantes de la vida de las personas nos enorgullece.

Siempre me parece importante destacar que estamos hablando de salud, no tengo interés en desmerecer ningún otro rubro, pero sí en destacar la importancia del nuestro. Y lo hago desde mi profesión y desde la convicción de saber lo clave que es nuestro servicio para todos, para los que nos eligen y para los que aún no lo han hecho. Si hay un bien que es realmentepreciado, es la salud.

Por ello, considero crucial que el Estado priorice la identificación de aquellas causas estructurales que perjudican al sistema y unifique criterios de abordaje. El ámbito de la salud es imprescindible que ocupe un lugar central en la agenda pública. La articulación público-privada, combinada con inversión estratégica en infraestructura, medicamentos y tecnología, puede garantizar una atención de calidad para todos.

En SanCor Salud trabajamos en la previsibilidad de los costos en el rubro, que tiene muchos componen-

tes por la gran extensión del país y las particularidades de las diferentes zonas, como así también en el segmento de costos vinculados a tecnología e insumos médicos.

Pero también sabemos que como país tenemos talento, que en nuestra compañía hemos construido un gran equipo de trabajo que se perfecciona constantemente y se entrena para estar acorde con los requerimientos externos e internos.

Proyectando el futuro: + innovación + salud

Para este 2025 nuestras expectativas en SanCor Salud están centradas en seguir consolidando nuestro liderazgo en el sector, mientras apostamos a la innovación como una gran aliada para redefinir la experiencia de nuestros asociados y prestadores médicos.

La telemedicina y la atención personalizada tanto de manera presencial como virtual continuarán siendo ejes fundamentales, respondiendo a las necesidades de nuestros asociados. El avance tecnológico nos impulsa a seguir perfeccionando nuestro modelo de atención y creemos que las herramientas digitales son clave para acercar soluciones y garantizar la accesibilidad, incluso en las zonas más remotas del país.

De cara al futuro, apostamos por la innovación y el bienestar integral, lo que nos posiciona como un referente en el cuidado de la salud en Argentina. Queremos fortalecer nuestro modelo de bienestar integral y asumimos la responsabilidad de hacerlo.

**“NUESTRO ADN,
NUESTRA CERCANÍA
Y LA FORMA EN
LA QUE TRABAJAMOS
NOS CONSOLIDA
COMO UNA OPCIÓN
DIFERENTE”.**

SPONSOREO

SANCOR SALUD IMPULSA EL DEPORTE



Años atrás, en el marco de nuestra estrategia de crecimiento y posicionamiento, sellamos una alianza estratégica con el “Córdoba Golf Club”, una prestigiosa institución con más de un siglo de historia y valorada como una de las mejores del país, ubicada en el corazón de Villa Allende.

Este convenio refuerza dos objetivos. Por un lado, apoya y fomenta buenos hábitos para la salud y acompaña el rol preponderante del deporte en las comunidades de in-

jerencia, y por otro, potencia nuestro compromiso de asociarnos y generar sinergia de marca con organizaciones con las que compartimos valores, propósitos y proyectos en común.

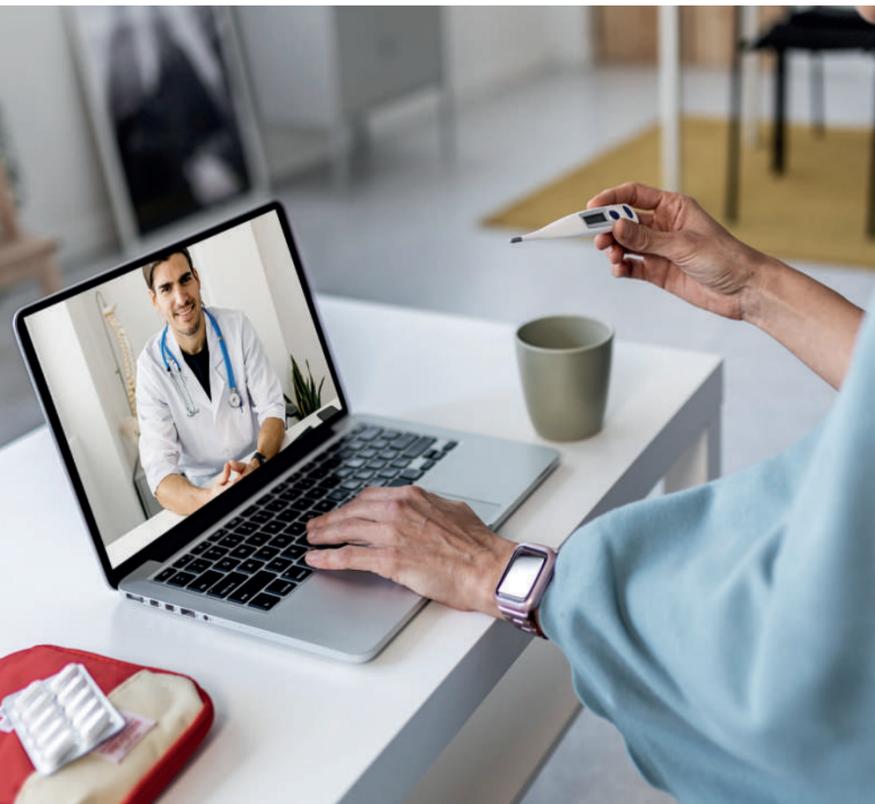
El sponsorship tuvo su gran capítulo con la primera edición de la “Copa SanCor Salud”, un torneo que reunió a deportistas profesionales de toda Argentina, otorgó importantes premios y contó con una masiva convocatoria.

Este evento inauguró una trayectoria de acciones que tendrán a nuestro Grupo de Bienestar y al “Córdoba Golf Club” como principales promotores de iniciativas que impulsen el deporte, la buena salud y propuestas de compartir momentos de calidad tanto para los deportistas como para las familias.

Desde estos espacios también continuamos construyendo momentos de bienestar y comunidades más saludables.

EL FUTURO DE LA SALUD ES AHORA

Nuestra plataforma de atención médica virtual llegó para traer las soluciones que la vida moderna demanda: mayor comodidad, menos espera y respuestas en el momento, y más accesibilidad. Innovación y tecnología puestas al servicio de nuestros asociados.



En la era digital, donde todo parece estar regido por la inmediatez, la salud está experimentando una transformación significativa gracias a muchos avances, pero sobre todo gracias a la telemedicina, una herramienta que vino a revolucionar la forma de acceder a la atención médica.

Esta innovación trae consigo no solo un mejor y más eficiente acceso a los servicios de salud, sino que también abre nuevas oportunidades para pacientes y profesionales.

A través del uso de las tecnologías de la información y la comunicación, la telemedicina permite llevar a cabo diversas actividades médicas a distancia, como consultas en línea, monitoreo de pacientes, recetas digitales e incluso ejercicios virtuales para rehabilitación.

Mediante el servicio de *SanCor Salud en Línea*, en el Grupo SanCor Salud reforzamos nuestro compromiso con la cercanía, con la innovación y la flexibilidad, optimizando continuamente sus procesos internos y externos para mantenernos a la vanguardia en la satisfacción de las necesidades y expectativas de quienes nos confían el cuidado de lo más importante: su salud.

Telemedicina: beneficios

La telemedicina transformó la forma en la que accedemos a la atención de la salud, brindando beneficios significativos para pacientes y profesionales. Entre sus principales ventajas se destacan:

- **Acceso inmediato y desde cualquier lugar:**

Permite recibir atención médica las 24 horas, sin importar la ubicación geográfica del paciente, ofreciendo comodidad y rapidez en la consulta. Así, la salud llega a todo el país, incluido el interior.

- **Reducción de riesgos de contagio:**

Disminuye la exposición a infecciones intrahospitalarias.

- **Agiliza tiempos de espera:**

La conexión en tiempo real con el especialista acelera el proceso de atención, evitando largas demoras en consultorios.

- **Disminución de la automedicación:**

Al facilitar el acceso rápido a profesionales, reduce la necesidad de recurrir a la automedicación, una práctica que puede derivar en complicaciones y riesgos para la salud.

- **Control a distancia:**

Facilita el seguimiento constante de tratamientos médicos, permitiendo controles periódicos sin la necesidad de traslados.

SanCor Salud en Línea, un servicio que crece

Esta innovadora plataforma lleva la atención médica directamente a los dispositivos de todos nuestros asociados, sin costo adicional y sin importar el plan contratado, brindándoles bienestar y comodidad.

¿Qué necesidades resuelve?

- **Urgencias médicas y pediátricas:**

Los asociados pueden acceder a guardias clínicas y pediátricas las 24 horas del día, desde cualquier ubicación.

- **Consultas en más de 10 especialidades:**

Los usuarios pueden programar sus turnos sin costo adicional para consultas en cardiología, dermatología, diabetología, fonoaudiología, gastroenterología, nutrición, pediatría, psicología, ginecología y obstetricia, endocrinología, clínica, psiquiatría, neurología, infectología, traumatología, psicopedagogía, alergia e inmunología.

- **Recetas digitales instantáneas:**

Los asociados pueden obtener sus recetas digitales en el momento, gracias a un sistema exclusivo que agiliza el proceso y hace más eficiente la solicitud.

ESTA INNOVADORA PLATAFORMA LLEVA LA ATENCIÓN MÉDICA DIRECTAMENTE A LOS DISPOSITIVOS DE TODOS NUESTROS ASOCIADOS, SIN COSTO ADICIONAL Y SIN IMPORTAR EL PLAN CONTRATADO, BRINDÁNDOLES BIENESTAR Y COMODIDAD.



SOSTENIBILIDAD EN ACCIÓN

Reafirmamos nuestro compromiso con el desarrollo sostenible y la generación de valor compartido. En el último Reporte de Sustentabilidad, el número 11, reflejamos el esfuerzo constante por generar un impacto positivo en la sociedad, el medioambiente y la economía, bajo la convicción de que cada acción cuenta para construir un futuro mejor.

La sostenibilidad no es solo un objetivo para SanCor Salud; es un pilar estratégico que atraviesa cada aspecto de nuestra gestión. Estamos alineados con los principios de la Agenda 2030 del Pacto Global de Naciones Unidas y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) más relevantes para nuestras operaciones. Estas guías globales nos inspiran a integrar prácticas responsables en todas nuestras áreas, fomentando relaciones sólidas de confianza y colaboración con nuestros grupos de interés, mientras impulsamos una visión a largo plazo en beneficio de toda la sociedad.

Este Reporte, además de ser un ejercicio de transparencia, destaca cómo respondemos con innovación y responsabilidad ante las necesidades de las personas, desarrollando productos y servicios que promueven su bienestar y generan oportunidades. Nuestro equipo humano, con su

compromiso y dedicación, fue clave para identificar soluciones innovadoras que enfrentan retos actuales y, al mismo tiempo, abren oportunidades hacia un progreso sostenible.

El enfoque integral que define nuestra estrategia se organiza en torno a cuatro ejes fundamentales: Integridad, Servicio, Comunidad y Ambiente. Estas prioridades nos permiten avanzar hacia metas que abarcan la promoción del bienestar social, el cuidado del medioambiente y la implementación de prácticas de gobernanza responsables. En cada decisión, buscamos mejorar la calidad de vida de las personas, preservar los recursos naturales y construir una sociedad más equitativa y justa.

Pertenece al grupo de las empresas argentinas que presentan su comunicación ante el Pacto Global de Naciones Unidas, reafirmando así

nuestro compromiso con los principios universales de sostenibilidad y ética empresarial. Este esfuerzo constante nos posiciona como un actor clave en el impulso de iniciativas que benefician no solo a nuestra organización, sino también a todos aquellos que forman parte de nuestra cadena de valor.

El 11° Reporte de Sustentabilidad no solo resume nuestras acciones, sino que invita a construir juntos un futuro donde el crecimiento económico, la equidad social y el cuidado ambiental vayan de la mano.

Avanzamos con determinación, convencidos de que la sostenibilidad es la clave para lograr un impacto positivo y duradero. Construir desde esta perspectiva también significa aportar salud a las comunidades presentes y futuras, promoviendo un desarrollo equilibrado y consciente.

TRANSFORMACIÓN PARA EL BIENESTAR Y DESARROLLO PROFESIONAL

En esta entrevista, Mauro Storero, Gerente de Capital Humano de SanCor Salud, nos comparte las estrategias claves que implementa la compañía para crear un ambiente laboral positivo e impulsar el crecimiento profesional de su equipo.



—¿Cómo fomenta SanCor Salud el desarrollo de sus colaboradores y su crecimiento profesional?

—Para nosotros, aprender y crecer van de la mano. La formación es mucho más que una herramienta para mejorar habilidades y aptitudes individuales, es una oportunidad para que todos en el equipo puedan encontrarse en algo común, aprender juntos, fortalecer sus habilidades y aportar lo mejor de sí mismos. Nos ayuda a innovar, avanzar profesionalmente y consolidarnos como referentes en nuestra área.

Lo más lindo es que esta necesidad de seguir aprendiendo muchas veces viene de los mismos colaboradores, que quieren abrir nuevas puertas y superarse. Por eso creamos un sistema de *e-learning* accesible y adaptado a todos, como una forma de acompañarlos en su crecimiento.

Con más de 2.300 personas en nuestro equipo, el programa incluye cursos obligatorios y optativos, diseñados para diferentes roles y necesidades. Sabemos que invertir en su formación no solo les brinda herramientas, sino que también les hace sentir que valoramos su talento y sus ganas de seguir avanzando.

—¿Qué acciones destacan el compromiso de la empresa con sus colaboradores y su bienestar?

—El bienestar de nuestro equipo siempre está primero. Nos emociona haber sido reconocidos por Great Place To Work, porque confirma nuestro compromiso por construir un ambiente donde se valore tanto el crecimiento profesional como el personal. Queremos que cada persona se sienta parte esencial de nuestra empresa y que su desarrollo sea siempre una prioridad.

**SANCOR SALUD,
UNA EMPRESA
RECONOCIDA POR
GREAT PLACE TO
WORK: 13° EN EL
RANKING GENERAL,
6° COMO MEJOR
LUGAR PARA MUJERES
Y 4° EN EMPRESAS
QUE CUIDAN.**

Por eso, trabajamos para fomentar una cultura que pone a las personas primero, escuchando sus intereses, apoyando sus metas y ayudándolas a adaptarse a los desafíos de manera equilibrada. Creemos en la importancia de cuidar no solo el trabajo, sino también la vida personal, por lo que buscamos siempre ese balance ideal.

Entre las iniciativas implementadas, contamos con pausas activas, actividades de *mindfulness*, un modelo híbrido de trabajo y un excelente plan de salud. Todo esto lo hacemos para que cada colaborador se sienta cuidado, motivado y en un ambiente que realmente responda a sus necesidades.

—¿De qué manera un liderazgo saludable impacta en el bienestar de los colaboradores?

—Para nosotros, un buen liderazgo marca la diferencia. Un líder que cuida a su equipo crea un ambiente donde las personas se sienten seguras, motivadas y en equilibrio entre el trabajo y su vida personal. En SanCor

Salud, creemos en el diálogo para crecer juntos, como empresa y como individuos. Por eso, nuestros líderes no solo guían, también inspiran confianza y acompañan a su equipo en su desarrollo, ayudándolos a transformar objetivos en logros.

La formación de líderes es clave en este camino. Contamos con programas como Liderazgo Saludable, que les brinda herramientas prácticas y un marco claro, pero les permite sumar su estilo propio, siempre en línea con los valores que nos definen.

También creamos Club de Líderes, un espacio pensado para aprender y compartir experiencias, donde no solo se forman y perfeccionan sus habilidades, además encuentran un entorno para conectarse y construir comunidad.

—¿Cómo influyen el clima laboral y las oportunidades de desarrollo en la retención del talento joven?

—El mundo de trabajo está en constante evolución, y con él también cambian las expectativas de quienes forman parte de nuestro equipo, especialmente de los más jóvenes que recién empiezan su carrera. Hoy buscan mucho más que un trabajo: quieren experiencias que combinen flexibilidad, eficiencia y un excelente clima laboral. Valoran la posibilidad de trabajar de manera remota, equilibrar su vida personal y profesional, y tener oportunidades constantes de aprendizaje y crecimiento.

Entendemos que esas demandas no son solo una tendencia, sino una invitación a repensarnos constantemente como empresa. Creemos que el verdadero potencial de un grupo está en su gente: un equipo motivado, conectado y comprometido. Por eso, nuestro desafío es seguir construyendo juntos un espacio de trabajo integral, enriquecedor, flexible y acorde a las necesidades de cada persona. Porque entendemos que el éxito de todos empieza con el bienestar de quienes lo hacen posible.



Orgulloterapia

En SanCor Salud impulsamos nuevas especialidades para cuidar la buena salud de quienes lo dan todo.

Sponsor oficial de
Las Leonas y Los Leones

 **SanCor Salud**
Grupo de Medicina Privada

 **CONFEDERACION
ARGENTINA DE HOCKEY**

La buena salud es todo

sancorsalud.com.ar

0810-555-SALUD (72583)





Tranquilología

En SanCor Salud impulsamos nuevas especialidades que le hacen bien a tu salud.



SanCorSalud

Grupo de Medicina Privada

La buena salud es todo

Conocenos en sancorsalud.com.ar