

Vida & Salud



AÑO 33 - N°121
DICIEMBRE 2025

HOY NOS VISITA

LUCIANA AYMAR

BIENESTAR INTEGRAL

**¿QUIÉN TIENE EL
MANDO DE NUESTRAS
EMOCIONES?**
Alejandro Schujman

CONTEXTO

**FINANZAS:
CUIDAR TU PLATA
SIN ESTRÉS**
Leandro Zicarelli

SANCOR SALUD HOY

**SALUD: DEL MODELO
REACTIVO AL CUIDADO
ANTICIPADO**
Jorge Lombardo



Valorología

Cuidar el verdadero valor
de tu empresa

Planes a medida con servicio y prestadores a elección.

Ejecutivos de cuentas y de atención, médico corporativo,
plataforma de autogestión y más de 220.000 profesionales que
conforman la red médica más grande del país.



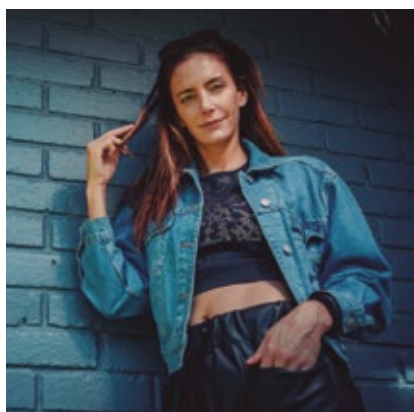
La buena salud es todo

Conocenos en sancorsalud.com.ar

Sumario

NOTA DE TAPA

LUCIANA AYMAR 06



CONTEXTO

BIENESTAR FINANCIERO 12
Leandro Zicarelli

INNOVACIÓN 15
Mateo Salvatto

SUSTENTABILIDAD 18
Alejandro Bonomo



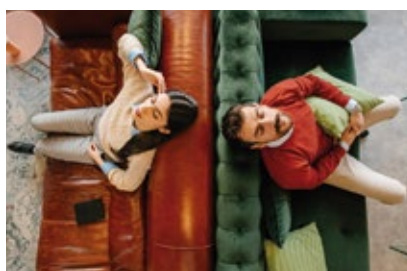
BIENESTAR INTEGRAL

CONEXIÓN MENTAL 22
El malestar de tener que estar bien

CONEXIÓN EMOCIONAL 25
¿Quién tiene el mando de nuestras emociones?

CONEXIÓN FÍSICA 27
El deporte como motor de cambio

SEXUALIDAD 30
El buen amor es libre



SOCIEDAD

CULTURA Y ARTE 34
Arte para hablar de lo que importa

DIVERSIDAD 37
Trabajo entre generaciones

EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE 39
Cuidar y crecer en la era digital

TENDENCIA

SOBREMESA 42
Cocinar para compartir, no para impresionar

VIAJES Y TURISMO 45
Turismo a medida, desde SanCor Salud

RECOMENDACIONES 47
DISEÑO Y DECORACIÓN 48
Renová tu espacio, renová tu energía



SANCOR SALUD HOY

HUMANAMENTE INTELIGENTES 51
Innovar para estar más cerca

ESPACIOS PARA PENSAR Y SENTIR 54
Historias detrás de la historia y + allá del diálogo

DIGITAL FLEX 56

JORGE LOMBARDO 58

SPONSOREO 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.

Ejemplar Ley 11.723

Impresa por Logro Producciones Gráficas S.A.

Lisandro de la Torre 134 - Sunchales - Santa Fe



VIDA & SALUD



Jorge Mario Morgavi. Presidente de la Comisión Directiva, período 2025-2026.

COMISIÓN DIRECTIVA 2025-2026

Presentamos a los integrantes de la Comisión Directiva, el máximo órgano de dirección, de Asociación Mutual SanCor Salud para el período 2025-2026.

Morgavi Jorge Mario
Presidente

Nari Claudio Guillermo
Vicepresidente

Salera Oscar Juan
Secretario

Rossetti Alberto Eduardo
Prosecretario

Continelli Carlos José
Tesorero

Perracino Néstor Fabián
Protesorero

Vocales titulares

Meolans Elvio Pedro

Beletti Fernando Daniel

Sanchez Jorge Luis

Vocales suplentes

Echavarri Martin David

Bersano Jorge Luis

Tamagnone Eduardo

Sacchi Silvio Celestino

Cravero Rafael Carlos

Alberione Sergio Daniel

Órgano de fiscalización:

Garrone Ricardo Alberto
Presidente

Torres Fabián Oscar
Org. Fisc. Titular

Barcarolo Eduardo Issac H.
Org. Fisc. Titular

Macagno Sergio Daniel
Org. Fisc. Suplente

Barcarolo Diego Martín
Org. Fisc. Suplente

Lerda Ovidio Albino
Org. Fisc. Suplente

Editorial

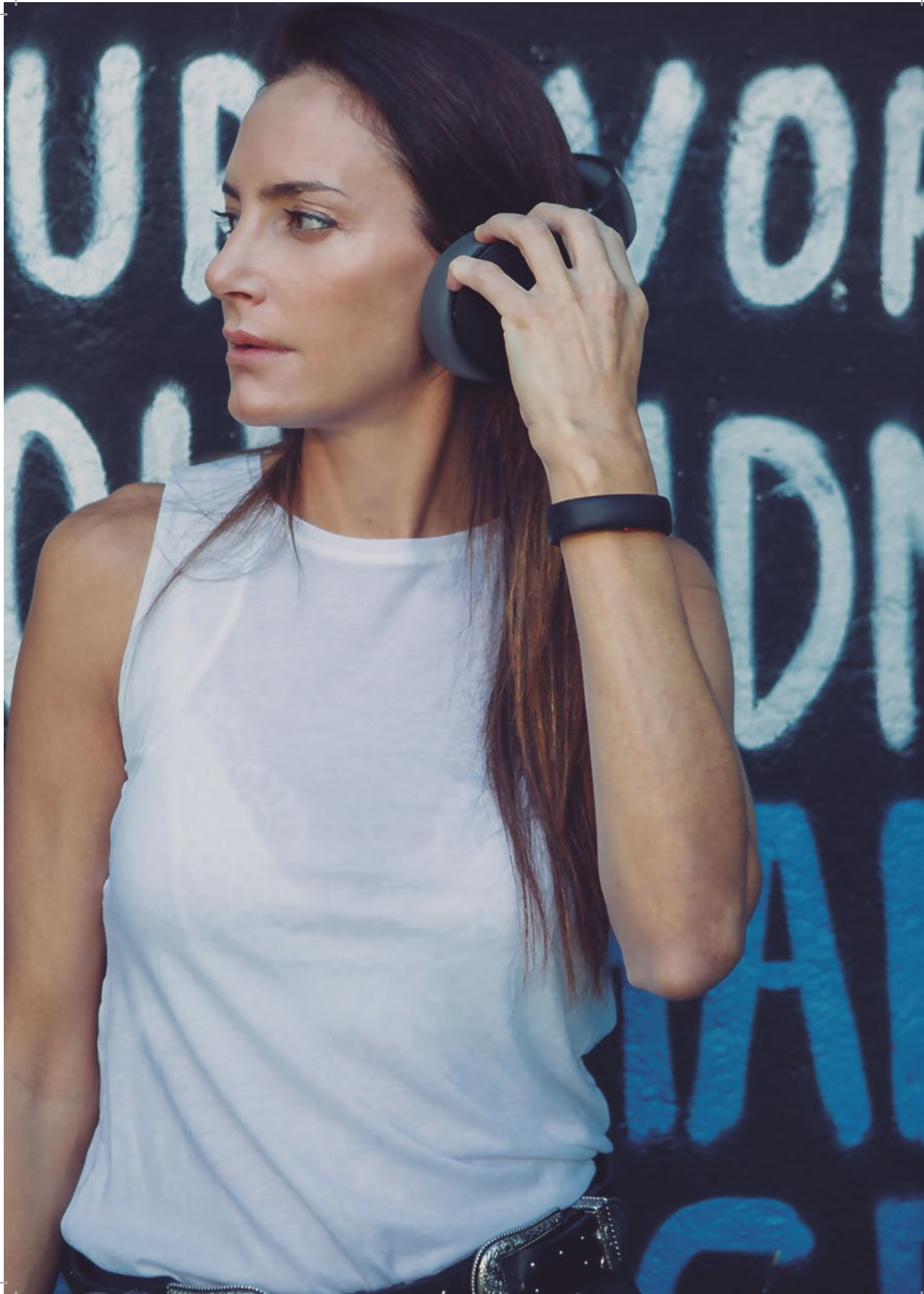
Ser una prepaga es mucho más que brindar cobertura médica. Es acompañar, estar cerca y poner en primer plano el bienestar integral de cada persona. Porque la buena salud no se define solo por la ausencia de enfermedad, ni empieza ni termina en un consultorio, se construye todos los días, con cada decisión, con cada vínculo, con cada hábito que incorporamos en nuestra vida.

Por eso, en SanCor Salud creemos que cuidar significa ir siempre un paso más allá. Se trata de sumar nuevas formas de estar presentes, no solo en los momentos en que la atención médica es necesaria, sino también en aquellos en los que buscamos sentirnos mejor, alcanzar el equilibrio físico, mental y emocional que nos permita vivir con plenitud y tranquilidad. Esa es nuestra verdadera prioridad: cuidar de manera integral en cada etapa de la vida.

Nuestro propósito no se limita a ofrecer servicios de calidad y excelencia. También es informar, motivar y brindar herramientas que enriquezcan la vida cotidiana de nuestros más de 840 mil asociados y de la comunidad en general. Porque cuidar también implica promover la cultura, la educación, los buenos hábitos y una forma de relacionarnos más consciente, tanto con los demás como con nuestro entorno.

Esta nueva edición de Vida & Salud es parte de ese camino. Un espacio para compartir hechos, ideas, recomendaciones, historias, entrevistas, reflexiones que inspiran y que suman valor, que invitan a ampliar la mirada y a descubrir nuevas formas de crecer hacia una vida más plena y equilibrada.

Te invitamos a hacer una pausa en la rutina y disfrutar de estas páginas. Porque cada lectura es también una oportunidad para repensar, transformarnos y seguir construyendo juntos un futuro más saludable.



LUCIANA AYMAR

MÁS QUE HOCKEY

Luciana Aymar no necesita presentación: es la mejor jugadora de la historia del hockey. En esta charla íntima, repasa sus logros, todo lo que le dejó el deporte y cómo fue y es su camino fuera de las canchas, abordando temas como la exigencia, la transformación personal y el liderazgo.

Su etapa como deportista

—¿Qué sentís hoy cuando ves una cancha de hockey?

—Nostalgia, pero ya no de la que duele. Al principio, cuando me retiré, sufría mucho. Hoy es una sensación linda, un recuerdo permanente de algo que siempre voy a extrañar, pero con la tranquilidad de haber cerrado esa etapa.

—¿Eras autoexigente? ¿Las Leonas o los grupos que formaste lo eran?

—Yo pedía un poco más en todo: físico, técnico, mental. Mis entrenadores a veces tenían que frenarme para que no me sobrecargara, porque necesitaban que estuviera plena en todos los aspectos.

Ellos nos reeducaron en todo sentido. El cambio fue tan grande que pasamos de entrenar tres veces por semana a hacerlo todos los días, con doble turno y rutinas físicas que nunca habíamos hecho. Recuerdo los primeros entrenamientos en pileta con ropa, las pesas, los trabajos de fuerza. Nos enfrentábamos a potencias como Australia, que parecían estar en todos lados de la cancha. Físicamente, eran aviones, y nosotras tuvimos que hacer un proceso de cuatro años para estar a su altura. Ese trabajo silencioso, sin títulos inmediatos, fue la base de todo lo que vino después. Hubo muchas bajas, porque no todos podían adaptarse, varias quedaron en el camino. Nosotras asumimos la disciplina total: horarios estrictos, preparación física nueva, gimnasio, trabajo mental, y eso nos llevó adonde llegamos.

—¿Asumiste rápidamente un rol de liderazgo o lo tuviste que construir?

—No era para nada una líder al principio. Yo era muy introvertida de chica. Al principio me comunicaba solo jugando, pero después entendí que tenía que hablar, con árbitros, compañeras, entrenadores. Sin embargo, ser capitana no era solo levantar la voz en la cancha. Me preocupaba que todas tuvieran la ropa, que los viajes estuvieran bien organizados, que cobraran sus becas. Estaba atenta a los detalles que hacían que el grupo funcionara. Liderar implicaba ser ejemplo dentro y fuera de la cancha, medir cada palabra y cada gesto, porque influían en el ánimo de todo el equipo.

El liderazgo me obligó a crecer en ese sentido, y el trabajo con psicólogos



“APRENDÍ QUE
LIDERAR ES DAR
EL EJEMPLO,
DENTRO
Y FUERA DE LA
CANCHA”.

fue clave para hacer el clic. El trabajo con ellos, y de los entrenadores también, nos ayudó a superar miedos, a enfocarnos y a creer que podíamos estar en los primeros lugares, que podíamos ser las mejores, y a mí en particular me ayudó a asumir un rol que nunca había pensado que podía.

—¿Cómo manejaste el ego de ser señalada como la mejor?

—Es un equilibrio. Tenés que poner al equipo por encima, pero un cierto ego es necesario para llegar lejos. A mí me gustaba tener la pelota, generar jugadas, pero, por suerte, tuve entrenadores que supieron hacerme ver que era necesario plantear otras estrategias de juego, que priorizaran el trabajo colectivo y, en definitiva, que

me permitieran destacarme en espacios o momentos clave.

—¿Cuál es el triunfo o logro que más recordás o el más valioso?

—La respuesta que siempre doy es haber ganado el Mundial de 2010 en Rosario, en mi tierra, con mi gente, fue una experiencia que jamás pensé que podía darse como se dio. Pero hubo muchos momentos que me llenaron de orgullo, y uno de ellos fue Sidney 2000, por el valor simbólico que tuvo en perspectiva. Festejamos la final como si la hubiéramos ganado, aunque el oro fue para Australia. Para ellas era un día más; para nosotras, fue un logro histórico, porque fue la primera muestra clara de que el sacri-

ficio que estábamos haciendo daba sus resultados, que teníamos que seguir confiando en el proceso que había comenzado y que estábamos preparándonos para cosas importantes.

—¿Nunca pensaste en ser entrenadora o en ocupar algún rol a nivel dirigen- cial?

—No, porque implicaría volver al mismo estilo de vida que llevé durante veinte años. Soy exigente y me costaría no trasladar eso al equipo. Me encantaba entrenar, pedía un poco más cada día. Además, por el momento no tuve una oferta que me resultara irresistible. Hoy mi prioridad son mis hijos y mi familia, y no estoy dispuesta a dejar Chile para venir varias veces por semana o a modificar mi estilo de vida.

La vida post competencia

—¿La exigencia que tenías como jugadora sigue hoy?

—De otra manera. La búsqueda de la excelencia me acompaña, pero también me frena. Me pregunto si podré lograr algo tan bueno como lo que hice, pero sé que es difícil. No es lo mismo que te aplaudan por un título que por ir al súper o a pagar los impuestos, pero aprendí a valorar otros logros.

—¿Cuál es tu mayor orgullo hoy?

—Mi familia, no tengo dudas. Cuando dejé de jugar estaba melancólica, con muchas preguntas, no sabía dónde poner mi energía y mi tiempo. Ser deportista te acostumbra a tener hábitos y una rutina muy marcada, y

cuando dejás la alta competencia, todo eso queda en el aire. Sin embargo, ser madre y armar mi vida fuera del deporte fue una gran terapia, me ayudó a reordenar mis prioridades y enfocarme en otros objetivos. Es un logro que valoro tanto como cualquier título.

—¿Qué te enseñó el deporte más allá de lo técnico?

—Valores, disciplina, constancia, todo eso que la gente identifica en Las Leonas: trabajo en equipo, esfuerzo constante y mucho trabajo. De chica era tan distinta a lo que luego fui o a lo que soy ahora. Era introvertida, sí, pero también era muy rebelde. El de-

porte me ayudó a entender que en un equipo hay reglas y respeto, y puedo decir, sin temor a equivocarme, que el hockey me transformó como persona, no solo como jugadora.

—¿Qué te motiva hoy, fuera de las canchas, donde los incentivos son otros y el éxito se mide de otra manera que en el deporte?

—Cuando dejé el hockey, tuve que aprender cosas simples que nunca había hecho: hacer trámites, pagar impuestos, tener horarios flexibles. En el alto rendimiento vivís en una burbuja, con objetivos claros y un equipo que te respalda. Afuera, hay

“SER CAPITANA ERA ESTAR ATENTA A TODO: QUE MIS COMPAÑERAS TUVIERAN LO NECESARIO, QUE LAS CONDICIONES FUERAN JUSTAS”.



“HABER DEJADO DE JUGAR ME OBLIGÓ A REINVENTARME. AHORA VALORO COSAS QUE ANTES NO VEÍA Y TAMBIÉN SON VICTORIAS”.

que enfrentarse sola a los miedos y reinventarse, y creo que en esto encuentro los desafíos para mejorar. Entendí que también se puede competir en otros ámbitos, aunque el aplauso no venga del público, sino de la satisfacción personal.

—¿Cómo viven tus hijos tu pasado deportivo? ¿Los ves siguiendo tus pasos o los de Fernando?

—Ellos ven un gol y dicen: “¡Es mamá!”, y lo mismo pasa cuando vemos algún partido de tenis, enseguida lo relacionan con Fernando [habla de Fernando González, extenista profesional y actualmente casado con Luciana]. Me piden que les muestre videos, se entusiasman mucho, pero no creo que sean deportistas, es mucha presión. Prefieren pintar o hacer otras actividades. Yo siempre les hablo del deporte como un formador de valores, más allá de si lo eligen profesionalmente o no, que es lo menos importante. Si lo hacen, van a tener todo el respaldo de nuestra parte, pero si no, para noso-

tros no cambia nada, vamos a acompañar cualquier paso que quieran dar.

—¿Te arrepentís de todo el sacrificio que tuviste que hacer o estás tranquila con eso?

—Hice lo que más me gustaba hacer, aunque con la incertidumbre de no saber si podría vivir de esto. En ese momento nos costeábamos todo, no había becas, y me preguntaba si tanto esfuerzo valdría la pena. Tuve la suerte de ser reconocida, tener sponsors y jugar de manera profesional, pero es cierto que llevás una adolescencia y juventud distintas, perdiéndote eventos sociales, familiares y de amigos. Aun así, yo era feliz dentro de una cancha, y eso me era suficiente.

—Cuando te preguntan qué hay que hacer para ser Lucha Aymar, ¿qué respondés?

—Siempre digo lo mismo: uno debe hacer lo que más feliz le haga. Si es estar en la Selección, ser una Leona, que sepa que implica sacrificios y

una presión física y mental enormes. Debe ser constante, poner mucho corazón y siempre hacer un poco más que el resto. En este sentido, lo que suelo aconsejar es eso, que es necesario siempre dar un extra, en cada entrenamiento y cada día. Mi clave fue siempre dar ese plus, no conformarme nunca.

—¿Creés que el éxito se termina con el retiro?

—Para nada. Hay otros tipos de triunfos. La cancha me dio todo, pero la vida fuera de ella también tiene victorias que valen igual o más.

A lo largo de su trayectoria, Luciana Aymar entendió que la exigencia, la disciplina y el compromiso no solo sirven para ganar medallas. Hoy aplica esos aprendizajes a su vida diaria, con la misma pasión que la llevó a convertirse en leyenda. Para ella, el verdadero triunfo está en seguir aprendiendo, inspirar a otros y encontrar, en cada etapa, una nueva manera de dar lo mejor de sí.

club

 **SanCor Salud**
Grupo de Medicina Privada

**La buena salud,
también es
disfrutar
(y ahorrar 😊)**

**¿Conocés el Club
de SanCor Salud?**

Un espacio pensado para
que puedas encontrar
todos los beneficios y
descuentos en las mejores
marcas, y en un mismo
lugar 😎



**Vení, seguinos
y empezá a
ahorrar.**

**Sos asociado de SanCor Salud,
sos parte del Club.**



LEANDRO ZICARELLI

CUIDAR TU PLATA SIN ESTRÉS

Leandro Zicarelli, conocido como el “Zar de las Finanzas”, conduce el podcast económico más escuchado de Spotify en Argentina. En esta entrevista reflexiona sobre cómo alcanzar el bienestar financiero en un país volátil y ofrece consejos concretos para tomar el control del dinero.



—¿Qué significa tener bienestar financiero en un país como Argentina?

—En un país tan volátil como el nuestro, lo primero que pienso cuando me hablan de “bienestar financiero” es en la estabilidad. Estabilidad de ingresos, de gastos, previsibilidad. Creo que cuanto más certeza pueda tener de los flujos futuros, más bie-

nestar tengo. Eso es, esencialmente, porque una estructura financiera buena debería suavizar la volatilidad del país y darnos más tiempo para hacer otras cosas: formarnos, trabajar, viajar, etc. Como verás, es una definición 100% defensiva, pero es sobre lo que debería apoyarse cualquier proyecto personal, ya que sin esa estabilidad financiera no hay posibilidad alguna de planificar en Argentina.

—¿Por qué muchas personas evitan mirar sus finanzas de frente?

—Vivimos a una velocidad que muchas veces nos impide tener instancias de reflexión y planificación financiera. Si a eso le sumamos las constantes idas y vueltas del país, los incumplimientos, los cambios de condiciones, creo que incluso a muchos de los que trabajan sus

finanzas con dedicación les ha pasado frustrarse más de una vez. También el sector financiero debe hacer una autocrítica por no haber podido conectar con la gente de a pie. El tamaño del mercado, la desconfianza, la poca profundidad de los instrumentos de inversión, son resultado de un sistema que no funciona.

—Si alguien quiere ordenar sus cuentas, ¿por dónde debería empezar?

—Siempre hay que arrancar por el principio. Y el principio de una planificación financiera es un buen diagnóstico: cuánto gano, cómo lo gano, cuánto gasto, en qué gasto, cuánto me queda, para qué ahorro. Son preguntas elementales que la mayoría se saltea. Empezar a invertir sin tener ese diagnóstico es un problema serio.



**“EL LARGO PLAZO
ES LA SUMA DE LOS
CORTOS PLAZOS.
EN ARGENTINA
EL CORTO SE DEVORA
AL LARGO. ESO ES
PARTE DE LO QUE HAY
QUE CAMBIAR”.**

—¿Qué errores frecuentes ves en personas que creen que manejan bien su dinero?

—La ausencia total de un diagnóstico adecuado. Conozco infinidad de casos de gente que administra plata y no puede contestar una pregunta tan simple y elemental como: “¿Cuánto ganás?”. No saben, o tienen una idea aproximada, pero sin esa certeza todo lo demás va a ser muy difícil que funcione.

—¿Tiene sentido planificar a largo plazo en este contexto?

—El largo plazo es la suma de los cortos plazos. En un país con estabilidad uno puede ir administrando el corto plazo y finalmente tener algo consistente de largo. En Argentina no. En Argentina el corto plazo se devora al largo plazo. Hoy una em-

presa que planifica a largo plazo te habla de 10 meses vista. Eso es una tragedia y es parte de lo que hay que cambiar. De hecho, una buena planificación de largo plazo elimina el ruido de corto que tanto nos estresa y nos empuja a cometer errores.

—¿Qué conocimientos básicos debería tener cualquier persona para tomar decisiones financieras saludables?

—Lo más relevante es que entiendan el valor del tiempo, el efecto de la nominalidad, los tipos de activos que existen, la relación entre el riesgo y el retorno, la diversificación. Todos conceptos introductorios que parecen aburridos, pero son los que forman una buena administración financiera.

—¿El dinero está ligado a la ansiedad en nuestra cultura? ¿Cómo se puede romper ese vínculo?

—Sí, y es un factor que se está acelerando con la aparición de las redes sociales. La mejor forma de romper ese ciclo es con educación financiera y la creación de instancias de reflexión y formación lejos de la virtualidad.

—¿Recomendás alguna práctica para reducir el estrés financiero?

—Sí, salir a correr. Cuando siento que estoy abrumado por la información o que no puedo resolver algo, suelo apagar las pantallas, cerrar todos los archivos de trabajo y salir a correr o escuchar música. Buscar esos espacios de desconexión



**“ANTE LA DUDA,
NO HAGAN NADA.
SIEMPRE HAY TIEMPO
PARA VOLVER A
MIRAR UNA
DECISIÓN ANTES
DE EJECUTARLA”.**

y poder reflexionar ayuda mucho a bajar los niveles de ansiedad y estrés. Lo que me funciona a mí tal vez no le funcione a otro, pero el punto es que cada uno busque su forma.

—¿Qué hacer ante decisiones financieras importantes que nos desbordan?

—Cuando uno está saturado, piensa mal. Si hubiese una pregunta, seguro la formularía mal. Lo mejor es cortar, volver a empezar y ver si llegamos a la misma respuesta. Si somos buenos administrando, nunca vamos a tener que tomar una decisión de vida o muerte en tiempo real. La broma de planificar y ser cuidadoso es, justamente, evitar eso. Por eso yo suelo recomendar que, ante la duda, “NO HAGAN NADA”. Siempre hay un tiempo más para tomarse. Estoy frente a la pantalla un día financiero agitado, estoy por tomar una decisión, no sé si es la

correcta. La solución es simple: no hago nada. Apago todo y me voy a correr. A la noche, antes de irme a dormir, vuelvo a prender la PC, vuelvo a mirar todo. Si la conclusión es la misma, mañana a primera hora hago la operación. Si la conclusión cambió, entonces no la hago.

—¿Qué le dirías a alguien que siente que siempre corre detrás del dinero y nunca llega a estar tranquilo?

—Que haga algo de todo lo que venimos charlando. Un buen diagnóstico nos va a responder una pregunta sumamente importante: ¿no llega porque se administra mal o porque estructuralmente está en un problema? Si es el primer caso, tiene una solución un poco más simple. Si es el segundo, la cosa es un poco más compleja. En ambos casos, saberlo debería ser el punto de partida de cualquier planificación.

INNOVACIÓN

MATEO SALVATTO

IDEAS QUE CAMBIAN LA REALIDAD

En esta entrevista, Mateo Salvatto comparte su mirada sobre innovación, frustración y el futuro de la tecnología en Argentina. Desde su experiencia emprendedora, explica cómo transformar ideas en soluciones reales, el rol de la perseverancia, los mitos sobre los jóvenes innovadores y el impacto humano de la inteligencia artificial y la impresión 3D.





—¿Qué entendés hoy por innovación?

—Muchas veces se confunde innovación con inventar algo extravagante. Para mí innovar es resolver un problema real, de forma mejor que lo que existía antes. Puede ser con inteligencia artificial o con una cartulina: lo importante es que funcione y que la gente lo adopte. Una idea deja de ser solo “creativa” cuando cambia comportamientos y se incorpora en la vida cotidiana. Ahí recién hablamos de innovación.

—¿Cómo explicarías *Háblalo*?

—*Háblalo* es, en criollo, una rampa digital. Así como una rampa física

abre accesibilidad, esta app lo hace para personas con dificultades en su comunicación. Traduce texto a voz y voz a texto, tiene pictogramas y frases rápidas. Es gratuita, funciona sin conexión y ya la usan más de 500.000 personas en 65 países. El modelo de negocio asegura que siempre será gratis, financiada por servicios inclusivos que ofrecemos a empresas.

—Después de ese éxito, ¿cómo encontrar nuevos desafíos?

—Nunca me faltaron. Además de *Háblalo* y *Asteroid*, trabajo en *Grondplek*, de impresión 3D de concreto, y en *Apgreid*, edtech enfocada en inteligencia artificial.

Siempre busco lo que viene, con el lema de “vamos por más”.

—¿Qué lugar ocupa la frustración?

—Es parte del día a día. Si no te frustrás, es porque no intentás nada nuevo. En América Latina el error suele castigarse, pero para mí es información valiosa: te marca dónde no hay valor. La clave es perseverar aun cuando las cosas parecen no avanzar.

—¿Podés dar un ejemplo de idea que no funcionó?

—El propio *Háblalo*. Al inicio nadie creía en la app. Tuvimos que ajus-

**“LA INNOVACIÓN,
EN GRAN PARTE,
ES INSISTIR UN
POCO MÁS QUE
EL RESTO Y NO BAJAR
LOS BRAZOS”.**

tar mil veces el modelo de negocio y la plataforma. También *Grondplek* y *Apgreid* tardaron años en arrancar. Las ideas maduran con el tiempo y los equipos también.

—¿La carencia nos hace más creativos?

—Sí, nos obliga a ser ingeniosos, pero también nos limita porque sin capital ni estructuras las ideas no escalan. Tenemos talento y garra, pero falta un ecosistema que lo sostenga.

—¿Cómo ves la innovación en Argentina?

—Me la imagino más ágil si logramos quitar trabas y burocracia. El sector privado debería abrirse más, compartir datos, pensar en ecosistemas. Y la educación es central: enseñar programación, robótica y habilidades emprendedoras en todas las escuelas.

—¿Qué mitos te parece que hay que derribar?

—Que hay que ser un genio: mentira. Lo que hace falta es curiosidad y animarse a probar. Que los jóvenes nacen sabiendo de tecnología: nadie nace sabiendo. Y que si la pegaste una vez, siempre te va a ir bien. La humildad es clave.

—¿Cómo manejas la presión de sostener una imagen innovadora?

—No me interesa la imagen, me interesa que las soluciones funcionen. Lo personal se gestiona rodeándome de equipos que me bajan a tierra y escuchando siempre a los usuarios.

—¿Qué lugar tiene la intuición?

—Es el punto de partida, pero no alcanza sola. Para escalar hay que aplicar método: validar, prototipar, medir, iterar. Yo diría 20% intuición y 80% método, sumado a la perseverancia.

—¿Qué núcleo vital se mantiene intacto, algo que tengas desde que arrancaste?

—La insistencia. No fui el más genio ni el más técnico, pero nunca bajé los brazos. Ese es el motor que me mantiene en movimiento.

—¿Qué aconsejás a quienes recién empiezan?

—No esperar. No hace falta recibirse ni tener inversores. Con internet, IA y comunidades ya podés arrancar. Lo importante es probar en pequeño, validar y animarse a ser protagonista.

—¿Qué tecnologías emergentes te entusiasman más?

—La inteligencia artificial aplicada a accesibilidad y educación, porque tiene impacto humano real. Y la impresión 3D en la construcción, que puede dar soluciones de vivienda rápidas y económicas para millones.

—¿Pensás en tu legado?

—Hoy me concentro en escalar proyectos y en mi vida personal. El legado llegará solo, si tiene que llegar.

INTI BONOMO

HABLAR DE AMBIENTE SIN QUE PAREZCA EL FIN DEL MUNDO

Divulgador, docente y profesional de las Ciencias Ambientales, Inti Bonomo se propuso algo difícil: hablar de crisis climática con claridad, compromiso y hasta un poco de humor, que podría ser clave para conectar con estas generaciones.



—Hay muchas profesiones a las que quizás, por prejuicio claramente, no les preguntaríamos algo así, pero... ¿por qué estudiaste Ciencias Ambientales?

—La historia es más pragmática de lo que uno esperaría, porque se me dan muy fácil los números, la química, la física, pero no me imaginaba trabajando en un laboratorio como bioquímico. Y cuando escuché que existía la carrera de Ciencias Ambientales, y que el plan de estudio era una mezcla entre esa parte más dura y una parte más social, dije, es por ahí. Me gusta la parte social también, trabajar con gente, empresas, con gobiernos, me gusta eso de no estar

anclado al laboratorio, más allá de que requiere un conocimiento sólido y a veces las soluciones tienen que ver con cuestiones de esa índole.

Su primer nombre es Alejandro, pero todos lo conocen como Inti Bonomo. Inti es su segundo nombre, que pasó a ser la manera en que le gusta que lo identifiquen. Un nombre con mucha fuerza y una clara referencia ambiental. *"Me gusta decir que soy comunicador y profesional de temas ambientales. Ese es mi valor agregado y lo que puedo aportar a muchísimos comunicadores que son muy buenos. Creo que esa virtud de poder comunicar y de poder analizar información es lo que suma, sobre todo desde mi lado académico".*



Inti se destaca por su desempeño como docente, y en diferentes medios y canales. Claramente, la difusión cumple un lugar central. Cuenta con cientos de miles de seguidores en sus redes. “Un objetivo es intentar llegar a la agenda pública y que lo ambiental se convierta en algo cotidiano para los medios, para los periodistas. Y con respecto a eso, creo que distintos divulgadores ambientales lo hicimos bien.

Personalmente, entiendo que tuvimos un pico, y acá hablo sólo por mí, no le encontré la vuelta para hacerlo un poco más llevadero. Hay gente que está muy interesada en temas ambientales que incluso está dispuesta a hacer consumos pensando en cómo está

producido algo, pero respecto de la cotidianidad tenemos que encontrar una clave, quizá la solución está en el humor, eso es lo que me estoy preguntando últimamente, para poder hacer estas noticias que son catastróficas, algo más amables”.

—¿Hablar de ambiente todavía genera cierta incomodidad o resistencia en algunos sectores?

—Sí, hay una resistencia y es esperable y entendible. Incorporar la dimensión ambiental a los aspectos productivos y económicos requiere un marco de pensamiento y de análisis distinto. Y esa necesidad puede generar oposición.

Pero quisiera destacar algo, para producir tenemos que empezar con cuestiones ambientales ya. Seguir como estamos es aceptar que en 40 años no va a haber más producción al nivel que tenemos, ni de productos agropecuarios, industriales ni de servicios. Seguir como estamos es lo que va a traer muchísimas más complicaciones productivas que incorporar los temas ambientales. Hay que integrar la dimensión ambiental en la sostenibilidad de las inversiones.

— Hay fenómenos extremos que cada vez se hacen más frecuentes: olas de calor, incendios, inundaciones... ¿La explicación científica

**“CUANDO
HABLAMOS
DE CAMBIO
CLIMÁTICO
YA NO ES
FUTURO, SINO
PRESENTE”.**

detrás de esto es el cambio climático?

—Sí, y lo que cambia es la frecuencia con la que lo experimentamos. Puede haber momentos iguales o peores hace 100 años, pero lo que sucede ahora es que esos fenómenos son cada vez más frecuentes en el tiempo, se corrió esa vara.

Cuando hablamos de cambio climático ya no es futuro, sino presente. Lo que me interesa decir es que podemos estar peor. Hay que seguir tratando de correr la barrera de lo posible porque cada día que no bajamos las emisiones a nivel global, nos estamos complicando la vida a nosotros y a nuestros hijos y nietos, para poder vivir una vida digna. Entonces hay que hacerlo ayer.

Desde viajes de estudio hasta un emprendimiento de vinos orgánicos. El trabajo de cara a lo ambiental ocupa todos los espacios de su vida. Pero ese involucramiento individual también lo lleva a hacerse preguntas incómodas, que resuenan en muchos activistas y ciudadanos comprometidos.

Inti ha emprendido el camino de viajes a interesantes destinos y se pueden seguir sus propuestas en [@desdeadentro.viajes](#); así como tam-

bién seguir su emprendimiento dirigido a una selección de los mejores vinos orgánicos en su sitio www.tegustaelvino.com.ar.

—¿Qué sentido tiene que las personas hagan cambios en sus hábitos si las grandes industrias siguen contaminando sin límites? ¿Se puede hacer algo?

—No sirven solo las cuestiones individuales sin pensar en cuál va a ser el cambio político, ni sirve pensar en el cambio político si vos no cambiás un poco tu entorno y tu alrededor. Es muy difícil una sin la otra, incluso por una cuestión de coherencia.

En un contexto donde las noticias ambientales suelen ser desalentadoras, Inti apuesta por otro tono. Uno que conecte sin anestesiarse, pero tampoco paralizar. *“Tengo mucha esperanza pero, y aquí apelo al humor, no porque crea que nos podemos salvar del cambio climático, sino porque creo que podemos estar siempre peor respecto al cambio climático. Entonces tengo la esperanza de no estar tan mal y quiero dedicar mi energía y conocimiento a que tengamos un escenario intermedio, y en esos intermedios que son infinitos, quiero el mejor posible”.*

¿QUERÉS VER A UN MÉDICO SIN PAUSAR TU RUTINA?

Con SanCor Salud en Línea,
tu médico está siempre con vos.

Turnos programados en
MÁS DE 20 ESPECIALIDADES



GUARDIA 24/7 en
pediatría y clínica gral.



RECETAS DIGITALES
al instante



CONOCÉ MÁS ACÁ

Un beneficio único, solo para
asociados de SanCor Salud.



SANCOR SALUD
en línea ✓

SEBASTIÁN SARAVIA

EL MALESTAR DE TENER QUE ESTAR BIEN

En esta entrevista, el psicólogo y psicoanalista Sebastián Saravia (@psicoalpie) habla del individualismo como nuevo mandato, del peso de las redes sociales en la construcción del “yo ideal” y de por qué aprender a habitar lo que sentimos —aunque duela— puede ser el primer paso para empezar a estar mejor.



Aunque hoy se hable cada vez más de salud mental, no siempre se dice lo que importa. El psicólogo Sebastián Saravia analiza cómo la presión por ser felices, productivos y autosuficientes termina generando un padecimiento silencioso, individualista y agotador.

Casi sin darnos cuenta, nos convencimos de que tenemos que estar bien. Que hay que ser felices, productivos, fuertes y demostrarlo en todo momento. Pero detrás de esa exigencia se esconde un malestar profundo, que muchas veces se vive en silencio y con culpa.

—Hoy se habla mucho de salud mental, ¿cuál es ese “lado B” del que poco se dice?

—Es cierto, ¡en exceso, te diría! Lacan decía que todo exceso encubre una falta, y esa carencia es la falta

de empatía al acercar la información. Hoy cualquiera puede ver en redes cómo cumple criterios para un determinado desorden o trastorno, y ese es el “lado B”: la banalización de la salud mental. Las personas no asisten a espacios a conversar, desahogarse o revisar cuestiones personales o relacionales; ahora levantan el teléfono, buscan en internet, ven videos virales o le preguntan a una inteligencia artificial.

—Hay una tendencia a sostener que hacer terapia es obligación, ¿por qué?

—Esta pregunta es muy importante porque marca los ideales de la época. Muchas personas, cuando enumeran las características que les interesan de alguien más, agregan “que haga terapia”. La dificultad ahí radica en volver a la terapia un check más en una lista a llenar.



“HOY, POR LAS REDES SOCIALES Y EL BOMBARDEO DE MENSAJES QUE RECIBIMOS, EL IMPERATIVO ES ‘SÉ FELIZ TODO EL TIEMPO Y MOSTRALO’”.

Hoy, los lazos se piensan desde la cuestión protocolar: si cumple con estos estándares o premisas, estoy dispuesto a conocer a esa persona.

—¿Es necesario hacer terapia?

—La terapia no es necesaria para todo el mundo y mucho menos para todos los momentos de la vida. En todo caso, es para algunos momentos y para cuando estemos dispuestos a dudar de nuestras propias certezas, a atravesar lo que sentimos y hacer algo nuevo con nuestro padecimiento. Hay momentos para hacer terapia, lo importante es saber cuándo: cuando la angustia te supera y no podés solo.

—¿Existe una presión social por ser felices todo el tiempo?

—Absolutamente. Antes, la presión era llegar a ser felices; hoy, por las

redes sociales y el bombardeo de mensajes que recibimos, el imperativo es “sé feliz todo el tiempo y mostralo”.

Esa presión viene de que la época cambió, ya no hay respeto por el proceso o por el cuidado de la intimidad propia, solo importa el resultado que lográs y lo que posteás. La presión la genera la época, las redes, pero también de alguna forma estamos volviéndonos nuestro propio enemigo: antes lo malo estaba afuera, ahora está en nosotros, por eso nos castigamos mucho cuando no logramos lo que los mensajes actuales dicen.

—¿También se espera que seamos siempre productivos?

—Hoy, para vivir, se necesita ser productivo. Y, para ser productivos, hay que generar todo el tiempo, lo que

vuelve al ser humano un “sujeto de rendimiento” —idea del filósofo surcoreano Byung-Chul Han—. La necesidad de hacer viene de la demanda insaciable que nos asfixia. Como ningún objeto colma el vacío existencial ni genera la felicidad absoluta, es que se crean y venden nuevos productos. No es el último teléfono, es el nuevo teléfono; no es el último auto, es el nuevo auto, y así todo el tiempo.

El problema es que hay una enorme presión por producir, que responde a una enorme demanda de cosas que no necesitamos.

—¿Es importante tener tiempos muertos en este escenario?

—A los tiempos muertos me gusta llamarlos “tiempos vivos”. Justamente porque es ahí donde aparece

“EL INDIVIDUALISMO ES, LAMENTABLEMENTE, LA NUEVA PROMESA DE LA FELICIDAD”.

lo más nuestro, lo más real y característico de nosotros. Es en esos tiempos vivos donde la magia sucede: donde después de trabajar varias horas, una persona puede llegar a su casa, poner música y descansar; otro puede llegar y dedicarse a jugar con sus hijos —para la vida que vivimos, detenerse a jugar es todo un acto revolucionario—.

En los tiempos vivos hay que hacer lo que uno desea, que a veces va en contra de lo que debemos. Es importante hacerse una trinchera, un pequeño espacio personal en medio de una época que nos impone producción constante.

—En esta era de hiperconexión y redes, ¿por qué el individualismo parece estar más presente que nunca?

—En la época de la tecnología en todo, la ilusión de cercanía impera. Estamos conectados, pero no significa que estamos más cerca.

Y ahí, el individualismo mete las narices y puede ser muy dañino porque se comporta como una narrativa que produce dos cosas: ruptura de lazos con otros y cansancio.

Si la tesis principal de este dogma es “no necesitás al otro” o “primero vos”, genera indefectiblemente que creamos, con cierta lógica, que el enemigo siempre es el otro y deja en nosotros la idea de salud y felicidad. Por eso se rompen los lazos con este nuevo paradigma, porque cada vez aceptamos menos al otro como otro, con su extrañeza y alteridad.

Si vivimos quitándonos relaciones de encima, eso lleva un costo: creer que podemos siempre solos. Eso nos deja produciendo constante y repetidamente, lo que produce específicamente cansancio y posterior depresión. El individualismo es, lamentablemente, la nueva promesa de la felicidad.

—¿Qué pasa cuando no alcanzamos los ideales que se imponen desde afuera?

—Sucede lo que vemos con frecuencia: personas asistiendo a terapia muy enojadas consigo mismas. El individualismo tiene un efecto paradójico: me vuelvo mi propio enemigo. Si otro puede y yo no puedo, significa que hay algo malo en mí; genera personas muy cansadas de intentarlo siempre por la misma vía —la voluntad— y produce mucho malestar.

—¿Qué hábitos cotidianos pueden ayudarnos a transitar el malestar?

—Lo que más sugiero es buscar el hábito que le sirva a cada uno en particular. Trabajar para que aparezca la subjetividad de cada quien, entendiendo un punto fundamental: la vida duele y no podemos hacernos los distraídos.

Negar o tapar, solo sirve a los fines de seguir siendo un engranaje aceitado de la máquina productiva de hacer. Cuando lo que sugiero es, cada tanto, frenar, permitirse sentir y entender que todos tenemos derecho a sufrir.

ALEJANDRO SCHUJMAN

¿QUIÉN TIENE EL MANDO DE NUESTRAS EMOCIONES?

El psicólogo Alejandro Schujman invita a reflexionar sobre cómo identificamos, procesamos y gestionamos nuestras emociones. A través de ejemplos cotidianos y conceptos clave como el estrés, la empatía y la inteligencia emocional, propone herramientas concretas para mejorar nuestro bienestar y conectar con nosotros mismos y los demás.



"No hay emociones buenas ni malas. Lo bueno o lo malo es lo que hacemos con ellas", sostiene Alejandro Schujman, licenciado en Psicología, escritor y conferencista especialista en vínculos. Con un enfoque empático y cercano, nos invita a mirar hacia adentro, a prestar atención a lo que sentimos... incluso cuando no podemos identificar muy bien qué es.

Para explicar las emociones, recurrir a una referencia conocida: la película *Intensamente*. En ese centro de mando conviven alegría, tristeza, miedo, ira y desagrado. Nuestro deseo: que sea la alegría la que gobierne. Pero en muchas ocasiones, lo que aparece es otra cosa. *"Muchas*

veces pareciera que estamos muy enojados, pero si raspamos un poquito debajo de esa máscara, lo que hay es tristeza". Identificar esa emoción real es fundamental para poder gestionarla.

Alejandro nos invita a reflexionar sobre la desconexión con lo que sentimos: vivimos como si fuéramos inmortales. Es lunes y ya queremos que sea viernes; es marzo y queremos diciembre. En el medio, nos olvidamos de registrarnos. Por eso propone preguntarnos: *¿qué estoy sintiendo en este momento?* Porque cuando no lo hacemos, cuando no nos escuchamos, las emociones se gestionan solas, y no siempre bien.

Estrés: el cuerpo habla

“El estrés es la reacción de activación del organismo cuando las demandas biológicas, psicológicas, sociales y espirituales superan los recursos de afrontamiento”, define.

Aunque hay una creencia instalada de que el estrés es malo, Schujman aclara: *“No podríamos vivir sin estrés. Bien gestionado, es imprescindible. Es una respuesta natural del cuerpo y de la mente cuando las demandas superan los recursos que tenemos para afrontarlas. Lo importante es cómo lo gestionamos”.*

El circuito saludable del estrés tiene tres pasos: carga, descarga y relajación. Sin embargo, muchas veces acumulamos sin descargar, y ahí el cuerpo empieza a pasar factura. *“El estrés se manifiesta en tres ámbitos distintos: psicológico, comportamental y físico”, explica.*

Tensión muscular, dolor de cabeza, palpitaciones, cambios de humor, ansiedad, angustia... Todos son signos. *“El cuerpo hablando lo que nosotros silenciamos”, advierte.*

Ruta antiestrés: red, diálogo y perspectiva

Frente al estrés, hay tres herramientas fundamentales que propone Alejandro Schujman: red, diálogo y perspectiva.

Red: apoyarse en otros. Pedir ayuda. No sufrir en silencio. *“Compartir el*

sufrimiento no lo resuelve, pero organiza el malestar”, dice.

Diálogo: expresar lo que sentimos, poder decir “necesito un abrazo”, “me siento abrumado”. Habilitar también que el otro nos diga cómo está.

Perspectiva: preguntarnos si eso que hoy nos preocupa tanto va a seguir siendo importante en una semana, un mes o seis. Si la respuesta es no, soltar. Si es sí, buscar un plan de acción. *“Nada es tan grave. La fábrica principal del sufrimiento está en la cabeza”, afirma.*

“LA FÁBRICA PRINCIPAL DEL SUFRIMIENTO ESTÁ EN LA CABEZA”.

Inteligencia emocional: clave del equilibrio

En la base de todo está la inteligencia emocional, definida por Schujman como *“la habilidad de entender, usar y gestionar nuestras emociones de forma que nos ayuden a reducir el estrés, comunicarnos mejor, empatizar y resolver conflictos”.* Se trata de reconocer lo que sentimos, buscar vías saludables para canalizarlo y registrar lo que le pasa al otro.

Acá surge un concepto interesante: la empatía. No es solo ponerse en el lugar del otro, sino acompañar. Decir: estoy acá con vos y para vos. A veces, eso es todo lo que necesitamos.

Y todo lo que el otro necesita también. *“Habilitar cuál es la emoción que tengo y busco un canal saludable para esa emoción. Si estoy triste, llorar es una vía de descarga. Siempre saludable”.*

Volver a casa: volver a uno

“Cuando tenemos mucho de algo -de trabajo, de hijos, de exigencias- necesitamos volver a casa. Y casa, muchas veces, somos nosotros mismos”, dice Alejandro.

“Se trata de hacer algo distinto para que algo diferente suceda. Salir a caminar, cambiar de escena, andar en bicicleta, ponernos en contacto con la tierra, hacer huerta, son anclajes sensoriales que ponen al cerebro en calma”, afirma.

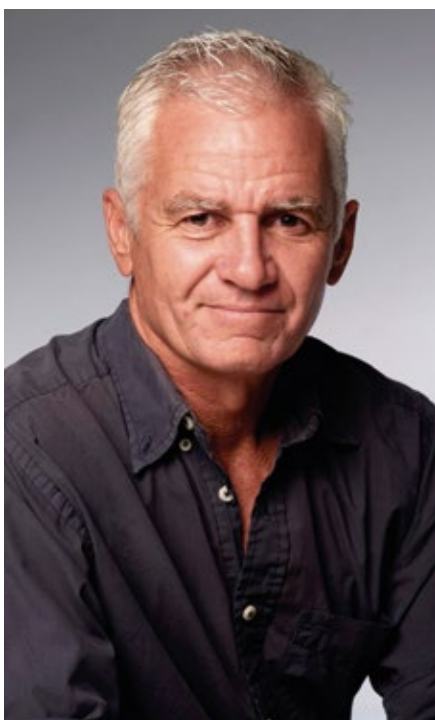
Para retomar el contacto con uno mismo, el profesional propone armar un rincón de calma en casa, un espacio físico y mental al que volver cuando todo se desborda, *“un lugar donde respirar”.* Agrega: *“Cuando estamos muy pasados de revoluciones, cuando el pico de estrés llega al máximo, es muy necesario hacer un stop, parar, tomar aire y observar e identificar nuestra emoción”.*

No se trata de eliminar el estrés, sino de saber que contamos con herramientas, que podemos hacer algo distinto para que algo distinto suceda. Conocernos más, permitarnos sentir y pedir ayuda no es señal de debilidad. Es el primer paso para recuperar el eje.

EDUARDO "COCO" ODERIGO

EL DEPORTE COMO MOTOR DE CAMBIO

Eduardo "Coco" Oderigo, fundador de Espartanos, creó un método que transforma vidas dentro de las cárceles argentinas. A través del rugby, la educación y la disciplina, los internos encuentran herramientas para canalizar la agresividad y proyectar un futuro distinto.



En Argentina, más de 100.000 personas se encuentran privadas de su libertad. La mayoría de ellas carga con historias atravesadas por la exclusión social, la falta de oportunidades y, en muchos casos, la violencia como única forma de relación. En ese escenario, hablar de deporte puede sonar lejano, pero justamente allí radica la potencia del proyecto que lidera Eduardo "Coco" Oderigo.

Ex abogado de empresas y jugador de rugby durante su juventud, Oderigo se animó a entrar en un penal con una pelota ovalada bajo el brazo. Lo que parecía una iniciativa aislada se transformó en una experiencia colectiva que, con

el tiempo, daría origen a la Fundación Espartanos. Su propuesta es clara: a través de la práctica del rugby, la disciplina, la espiritualidad, la educación y la capacitación laboral, es posible ofrecer a los internos una verdadera oportunidad de transformación.

Hoy, la organización acompaña a miles de personas en distintas cárceles del país, replicando un método que combina entrenamiento físico con trabajo en valores y proyectos de vida. El mensaje es contundente: nadie está condenado a repetir su historia. Con compromiso y acompañamiento, siempre es posible escribir una página nueva.

“EN UN AMBIENTE MUY VIOLENTO, LLEVAR ESTE TIPO DE DEPORTE LES PERMITIÓ CANALIZAR ESA AGRESIVIDAD DE MANERA POSITIVA”.

—¿Cómo definirías a los Espartanos?

—Yo los definiría como un grupo de personas que buscan un cambio, y un cambio que sea verdadero.

—¿Cuál fue la inspiración para crear la Fundación Espartanos?

—La inspiración vino de haberlos visto, de comprobar esas miradas. Ese día que fui por primera vez a una cárcel, casi de casualidad, me encontré con ojos tristes, personas que tenían resentimiento. Me parece que ahí surgió la idea de crear *Espartanos*.

—¿Cuáles fueron los principales desafíos a la hora de aplicar este método?

—Los principales desafíos tuvieron que ver con bajar los prejuicios, no solo de las personas que me acompañaban, sino también los de los propios internos, del personal del servicio penitenciario, de mis compañeros y conocidos. Una vez que esos prejuicios fueron cayendo, se empezó a producir la unión entre estos mundos.

—¿Cómo eras antes de esta experiencia y cómo sos ahora? ¿Y ellos?

—Claramente, uno puede estancarse si no cambia, y eso es un desafío constante. *Espartanos* me ayudó mucho a mí, y también a los internos, en querer aprender un deporte nuevo siendo un poco más grandes, y en todo lo que les fue suscitando de aprender otras cosas. Ese cambio es un claro ejemplo de cómo todos evolucionamos con la experiencia.

—Más allá de que fue el que practicaste, ¿por qué el rugby y no otro deporte?

—No fue algo específico, pero sí el que más me gustó y el que más practiqué. Además, tenía un plus: permitía ser agresivos dentro de reglas, podían taclearse. El contacto físico está permitido, y en un ambiente muy violento, llevar este tipo de deporte les permitió canalizar esa agresividad de manera positiva.

—¿Cómo surgió la idea de llevar tu experiencia a la ficción?

—La idea vino de la mano de Agustín Pichot. Visitó la cárcel, vio lo que estábamos haciendo y nos ayudó en otras cosas, no solo en hacer la serie, sino previamente en algunos partidos y dando trabajo. Se comprometió totalmente, y el mensaje en la serie fue cuidado para transmitir exactamente lo que queríamos.

—¿Cuál es la apuesta a futuro, cuál es la próxima evolución de tu método?

—El próximo desafío inmediato tiene que ver con la multiplicación del proyecto: ya hay alrededor de 2000 personas privadas de libertad en Argentina que juegan al rugby y entienden el mensaje, y la idea es llegar a ellos. Otro desafío es crear un club fuera de la cárcel, para el que ya contamos con un lugar cedido por cinco años para comenzar algo distinto: el *Espartanos Rugby Club*.

—Aparte del deporte, ¿qué más ofrece *Espartanos* a los convictos?

—Nos dimos cuenta de que, una vez que canalizan sus broncas de manera lícita en la cancha, los internos están

dispuestos a otras cosas. Ahí aparece la dimensión espiritual, con el rezo del rosario una vez por semana; la educativa, con la práctica de oficios; y la salida laboral, que es la cuarta pata de la Fundación.

—¿Cuál es la principal diferencia entre el preso que juega y el que no?

—La directora de la escuela de la cárcel me dijo que el que juega rugby habla más, pide cosas y está físicamente más dispuesto a un abrazo, mientras que el que no juega está más tenso. Al observarlo, pude comprobar que efectivamente ocurría así.

Espartanos no es solo un proyecto deportivo; es un puente entre mundos que parecen (o parecían) irreconciliables. Lo que comenzó como una idea para canalizar la agresividad en la cancha, se convirtió en un espacio de transformación integral: cuerpos, mentes y corazones aprenden a cambiar juntos.

“Coco” Oderigo cree que cada tackle, cada entrenamiento y cada lección aprendida fuera de la cancha siembra semillas de esperanza que pueden florecer más allá de los muros de la cárcel. Lo que nació como rugby en un contexto adverso, hoy es un ejemplo de que la disciplina, la educación y la solidaridad pueden redefinir el destino de quienes creían que su historia ya estaba escrita.

Espartanos demuestra que, con acompañamiento, confianza y oportunidades, cualquier persona puede encontrar su propio camino hacia el cambio. Es también una invitación a la sociedad: dejar de mirar a los internos solo como responsables de un delito, y empezar a verlos como seres humanos capaces de rehacer su vida.



PATRICIA FAUR

EL BUEN AMOR ES LIBRE

Hay vínculos que, lejos de dar tranquilidad y contención, terminan agotando y abrumando. Patricia Faur, psicóloga experta en dependencia emocional y apegos patológicos, nos ayuda a reconocer esas relaciones que lastiman, a entender por qué cuesta tanto soltarlas y a descubrir cómo el amor propio es la clave para construir lazos que realmente hagan bien.



—¿Qué consecuencias tiene sostener vínculos que dañan por miedo a la soledad o al abandono?

—Las consecuencias no son solo emocionales. Mantener una relación dañina genera un estrés crónico silencioso: uno se sobreadapta a ese malestar y lo naturaliza. Con el tiempo, la persona se va enfermando sin darse cuenta; ese estrés impacta en todo el organismo y estalla en síntomas somáticos, como enfermedades autoinmunes, cardiovasculares, diabetes tipo 2, pérdida de memoria o atención, trastornos de ansiedad y depresión.

Y la consecuencia de eso también es el aislamiento, porque la persona se va encerrando en sí misma.

—¿Qué patrones emocionales suelen aparecer en relaciones difíciles?

—Principalmente, patrones de apego inseguros, infantiles, relacionados con niños “parentalizados”, es decir, que desde muy pequeños asumieron roles de adultos y cuidaron a alguno de sus padres cuando no estaban en condiciones. Se trata de patrones de apego ansiosos o evitativos, que reflejan la falta de confianza en sí mismos y en los otros.

—¿Qué diferencia hay entre amar y depender emocionalmente?

—El buen amor es libre: te permite ser vos, sin miedo a ser juzgado/a, criticado/a o abandonado/a. Existe una dependencia “normal” o un apego seguro, porque no vivimos aislados. Pero en la dependencia emocional patológica, todo el tiempo se vive en estado de alerta, teniendo que hacer cosas para ser querido/a. Eso no es amor.

—¿Por qué es tan difícil soltar, incluso sabiendo que ese vínculo lastima?

—Porque las dependencias emocionales funcionan como cualquier otra adicción de comportamiento, vienen a llenar un vacío. Como el tabaco, el trabajo, el sexo, un celular, la comida o la droga, cualquiera puede ser adictógeno; una relación también, porque lo que hace es “distraernos” de nuestro propio vacío. Cuando las soltamos, nos encontramos con ese vacío profundo que está por debajo y con ese dolor que no queremos afrontar.

—¿Qué señales indican que estamos en un vínculo que resta más de lo que suma?

—Más que pensarlo en términos de “suma o resta”, sí hay señales claras: el buen amor no enferma, no somete, no maltrata, no humilla. No hay ninguna de estas sensaciones.



**“EL AMOR PROPIO
ES INDEPENDIENTE
DE LA VALORACIÓN
DE LOS DEMÁS.
TIENE QUE VER CON
UN SENTIDO
DE DIGNIDAD Y DE
MERECEIMIENTO”.**

Puede haber momentos de zozobra, crisis, desacuerdos, tristeza, decepción, pero nunca se transforma en algo crónico, relacionado con un vínculo que haga sentir humillada, denigrada o con pérdida de dignidad. La señal más importante es que las personas en estas relaciones se pierden a sí mismas, no saben quiénes son.

—¿Qué herramientas pueden ayudar a salir de la dependencia afectiva?

—La clave es entender que no se trata solo de salir de esta relación. Alguien puede ser dependiente emocional y ni siquiera estar en pareja, o estar apegado patológicamente a un vínculo que terminó hace años, o estar obsesionado con uno que ni siquiera empezó. Lo importante es reaprender a vincularse de un modo que no haga daño. Igual que quien tuvo un trastorno alimentario aprende a comer de otra forma, aquí se trata de aprender a amar desde la calma, no desde el vértigo o la alerta.

—¿Qué es realmente el amor propio?

—El amor propio es independiente de la valoración de los demás. Tiene que ver con un sentido de dignidad y de merecimiento: por el solo hecho de existir, sé que tengo derecho a ser feliz, a ser respetada. Ese es el amor propio.

La autoestima, en cambio, es variable porque depende de la validación

de los demás, de logros o fracasos. Hay momentos en que la autoestima crece porque te sentís muy reconocida y validada, y otros momentos en que no. Por supuesto, si no hay amor propio, no hay autoestima que valga. No hay validación posible porque lo que falta es la principal validación que es la propia.

—¿Cómo influye el amor propio en los vínculos y en las elecciones afectivas?

—Influye de una manera muy importante. En un vínculo patológico, está claro que hay una falla en la identidad y en el amor propio, porque lo que se va perdiendo es la sensación de dignidad. Las personas que están en estos vínculos empiezan a consentir cosas que no quieren consentir en su vida de relación, en su vida económica, empiezan a traspasar límites que tienen que ver con sus propios valores o con sus principios, transgreden su propia identidad y eso le genera un sentimiento de indignidad.

—¿Qué significa “cuidar un vínculo”? ¿Qué cosas lo fortalecen en el día a día?

—Es, fundamentalmente, la claridad en la comunicación y la honestidad. Hoy se habla mucho de responsabilidad afectiva, pero debería ser la base de cualquier relación. Con la digitalidad y las redes, en un mundo cada vez más narcisista, hay una falta de empatía hacia el otro, de cuidado y responsabilidad en la manera en que

uno comunica las cosas o no las comunica. Por ejemplo, alguien que “ghostea” y desaparece está mostrando falta de cuidado y de responsabilidad afectiva.

—¿Cuánto influye la autoestima en las relaciones afectivas?

—La autoestima se diferencia del autoconcepto. Hay personas que pueden tener un buen concepto de sí mismas, decir “soy inteligente, sociable, buena persona”, sin embargo no se sienten merecedoras del amor. Sienten que no alcanza, que lo que tienen para dar no es suficiente y que no van a ser elegidas.

—¿Cómo pueden los adultos acompañar a sus hijos adolescentes en los primeros vínculos?

—Escuchando, validando, generando confianza, sin juzgar. Y si se detecta maltrato emocional o alguna situación abusiva, deben intervenir sin prohibir, ayudando a hacerles ver a los jóvenes, por ejemplo, que los celos no son la medida del amor, sino que se relacionan con la posesión y la violencia.

Hay señales que padres y madres pueden observar, como situaciones de control y celos: exigir contraseñas, revisar teléfonos, borrar seguidores en redes o limitar con quién puede interactuar. Aquí es donde deben intervenir los adultos.

#CompartíSalud

Ahorroterapia

¿Querés ahorrar en tu factura de salud?

Compartí Salud es nuestro programa de referidos 100% online

podés ganar

\$130.000

para ahorrar en tu **factura** o sumar bienestar con nuestras **tiendas online**.

Es súper simple.
INGRESÁ Y REFERÍ



En SanCor Salud, ser asociado tiene muuuuchos beneficios.

LISANDRO RUIZ DÍAZ

ARTE PARA HABLAR DE LO QUE IMPORTA

Lisandro Ruiz Díaz, “Lichi” para su público, es músico, creador de contenido, autor y comunicador. Pero, por sobre todo, es alguien que busca tender puentes, sea a través de una canción, un video o una reflexión.



Nacido en Rafaela, hoy vive en Buenos Aires y es una voz singular dentro del circuito artístico independiente. Tocó en el *Lollapalooza*, lanzó *Cocoliche*, su primer álbum, en 2024, y hoy sigue creando desde una premisa tan simple como poderosa: compartir lo que nos pasa puede hacerle bien a otras personas.

En esta entrevista con Vida & Salud, Lichi habla sobre el camino hacia la autodefinición, los desafíos de vivir del arte y la importancia de crear espacios donde las emociones, las preguntas y las identidades diversas tengan lugar.



**“TODO ESTÁ
DEDICADO A
LA MÚSICA,
EL RESTO
SON COSAS
SATELITALES”.**

—Arrancaste el 2025 en el Lollapalooza: ¿fue un hito en tu carrera?

—Fue un recontra hito, es el festival que más me gusta. Al Lolla fui desde la primera edición hasta la última y siempre que me imaginaba tocando en un festival, era ese.

Cuando tocamos fue un gran show, abajo de la lluvia, con un montón de gente agitando... no podría haber salido mejor, fue un antes y un después.

—¿En qué momento estás a nivel artístico?

—Recién ahora, a mis 32 años de vida, terminé de comprender que la música no es algo que pueda postergar en pos de cosas que dan dinero.

Me amigué un poco con la idea de vivir de ser músico, algo con lo que mucha gente sueña, pero no lo considero posible. Y, hasta que no lo con-

sideré posible, no lo logré. Ahora sí puedo decir que vivo de mi arte, de mi creatividad y de mi música, pero es un largo camino entender de qué manera eso se puede hacer.

—¿Cómo fuiste construyendo tu veta multifacética??

—Mucha gente me pregunta cómo hago para separarme en todos los Lichis que hay, pero yo siempre lo vi como una sola cosa: un Lichi inquieto y curioso tratando de comunicar. Están las cosas que se comunican en un podcast, un libro o un video de YouTube. Y están las otras cosas, más trascendentes, que, como no se pueden comunicar con palabras, se expresan con el arte.

Me cuesta venderme a mí mismo porque hay gente que llega a Lichi por la música, por los videos, por algún libro, y después se enteran de todas mis otras facetas. Además, en este mundo de redes sociales donde

cada artista se promociona a sí mismo, mostrar todo lo que tengo para mostrar se complica porque parece que las cosas son muy distintas entre sí, y tienen públicos y objetivos distintos. Hay que hacer algunos malabares comunicacionales para contarle a todo el mundo qué es lo que estoy haciendo.

—¿Qué mensaje buscás dar?

—No lo tengo súper claro, creo que lo voy descubriendo y tiene que ver con mis inquietudes, la diversidad de las cosas, la cantidad de formas de experimentar esta vida que existen. Siempre me molestó lo rutinario.

Me di cuenta que en las plataformas en las que estoy, hay cosas que se repiten y tienen que ver con los vínculos, con crecer, con aventurarse, cosas de las que me hace bien hablar y que quizás hay gente del otro lado a la que también le sirve hablar en esos términos.



**“HAY INFINITAS
MANERAS
DE EXISTIR EN
ESTE MUNDO”.**

—¿Apostás más por un contenido que por otro?

—La música me interesa, me importa y me moviliza todo. Las demás son cosas que fueron pasando, que fueron un ratito. Por ejemplo, cuando escribí un libro, no es que dije ‘ahora voy a hacer una carrera de libros’. Fue lo mismo con YouTube, llegó un momento en el que tenía que pensar sobre qué tema hablar en un video y ya no tenía más ideas.

Todo esto me llevó a tener problemas cuando me preguntaban a qué me dedico. Son un montón de cosas, pero después descubrí que soy músico o soy artista. Todo está dedicado a la música, el resto son cosas satelitales.

—¿Creés que estamos en un momento en el que es importante hablar de diversidad y sexualidad?

—Siempre es importante comunicar ese tipo de cosas porque, si no, no se habla de eso. Pienso en la gente más joven, que necesita tener todas las herramientas posibles para entender qué es lo que le pasa. Y lo que le sucede, a veces, son cosas muy sencillas, o las preguntas que tienen son muy fáciles de responder, pero no saben si está bien o mal lo que les pasa o lo que sienten.

Entonces, me parece que esta info tiene que estar lo más disponible posible para todo el mundo, todo el tiempo, porque realmente puede representar una traba muy grande que falte o que alguien piense que está errando por sentir algo de una determinada manera.

—¿Qué hace falta para sentirnos un poco más libres?

—Quizás tiene que ver con entender que hay infinitas maneras de existir en este mundo, en cuanto a todo, no solo con respecto a lo vincular o a la sexualidad. Y, quizás por inercia, nos agrupamos todo el tiempo y no le damos tanta atención a las particularidades de cada uno, que siento que sería lo más importante de conocer.

Creo que, si culturalmente estuviéramos más cerca de celebrar las diferencias y no de hacer de cuenta que no están, seríamos más libres todos porque estaríamos más tranquilos con lo que sea que sintamos.

—¿Qué sensaciones te dejó el lanzamiento de *Cocoliche*?

—*Cocoliche* fue mi primer álbum propiamente dicho. Es un disco al que llegué después de haber hecho música de todo tipo y en el que defino un sonido que me identifica más que ningún otro.

Suena como quería que suene, lo hice con mis propias manos y con mis amigos. El día que salió, para mí ya era un éxito. Todo lo que vino después, la devolución de la gente, los festivales, los recitales, fue aún mejor.

—¿Qué aprendiste sobre vos mismo en este recorrido artístico?

—Sobre mí, todo. No sé cómo explicarlo, pero me gustaría que se entendiera: conociendo tu historia, de dónde venís y a dónde vas, podés operar y generar cosas de manera más fácil y mucho mejor porque entendés cuál es tu rol. Todo ese laburo me parece importantísimo que lo haga todo el mundo de la manera que pueda.

—¿Qué te gustaría que alguien se lleve después de escuchar una canción tuya o ver uno de tus videos?

—Siempre digo que me gustaría que se lleven una información que les sirva. Si escuchan una canción mía y sienten ciertas cosas, es algo suyo, no mío. Es como que yo le di a esa persona unos colores y pintó algo. Entonces, la motivación más grande para generar algo nuevo y después compartirlo, es que funcione como un bastón para que la gente encuentre algo que yo no puedo explicar.

TRABAJO ENTRE GENERACIONES

En las empresas conviven personas de distintas edades que aportan miradas, valores y estilos diversos. Esta convivencia ofrece grandes oportunidades, aunque también presenta desafíos que invitan a repensar cómo construir equipos más integrados y colaborativos.



La diversidad en el ámbito laboral ya no se limita a cuestiones de género, cultura o formación. Cada vez más, la edad y el recorrido vital se convierten en factores que enriquecen —y a la vez desafían— la dinámica de los equipos de trabajo. Según el *II Informe Etalentum sobre convivencia generacional*, publicado en noviembre de 2024, el 63% de los empleados asegura que interactuar con personas de otras ge-

neraciones es algo habitual en su día a día, lo que refuerza la necesidad de encontrar estrategias para potenciar esa convivencia.

Las empresas reconocen el valor de esta diversidad. El estudio señala que el 95% considera beneficioso contar con equipos multigeneracionales, destacando ventajas como la diversidad de perspectivas y la transferen-

cia de conocimientos. Sin embargo, casi la mitad (47%) admite que gestionarla supone un reto importante.

Ventajas y oportunidades

Cuando diferentes generaciones trabajan juntas, el intercambio resulta sumamente enriquecedor. Las personas con más trayectoria suelen transmitir no solo conocimientos técnicos, sino también experiencias y aprendizajes que ayudan a enfrentar situaciones complejas. Al mismo tiempo, los más jóvenes impulsan nuevas formas de hacer, introducen la tecnología con naturalidad y promueven mayor flexibilidad y creatividad.

En esa sinergia aparecen las oportunidades más interesantes: una visión más amplia de los problemas, la posibilidad de innovación constante y la construcción de un clima laboral más inclusivo.

Los principales desafíos

No todo es sencillo. El informe muestra que el 46% de los trabajadores



**LA DIVERSIDAD
GENERACIONAL
ES UN RETO,
PERO TAMBIÉN
UNA GRAN
OPORTUNIDAD DE
APRENDIZAJE E
INNOVACIÓN.**

percibe barreras de comunicación vinculadas a las diferencias de edad, valores y prioridades. Para algunos, la estabilidad y el compromiso con la empresa son centrales; para otros, el propósito, la flexibilidad o la conciliación entre vida personal y laboral resultan más relevantes.

Estos contrastes pueden generar malentendidos o tensiones, sobre todo si no existen espacios de diálogo. La clave, entonces, no es evitar la diferencia, sino gestionarla de manera que se convierta en un motor de crecimiento y no en un obstáculo.

Estrategias que inspiran

Frente a esta realidad, muchas organizaciones están desarrollando iniciativas específicas. Entre ellas, se destacan la creación de espacios de interacción que promueven el intercambio más allá de las tareas cotidianas, y la implementación de programas de mentoría, donde empleados con más experiencia transmiten sus

conocimientos a quienes recién se inician, al mismo tiempo que aprenden de ellos nuevas formas de trabajar.

Estas prácticas no solo fortalecen el sentido de equipo, sino que también ayudan a reconocer el valor que cada persona aporta, independientemente de su edad.

Rasgos generacionales

Si bien cada individuo es único, algunos rasgos suelen asociarse a los distintos grupos etarios en el mundo laboral:

Baby Boomers: esfuerzo, compromiso con la empresa y búsqueda de estabilidad.

Generación X: flexibilidad, autonomía y equilibrio entre vida personal y profesional.

Millennials: conciliación laboral, oportunidades de desarrollo y natural manejo de la tecnología.

Generación Z: propósito, creatividad, flexibilidad, dominio digital y necesidad de feedback constante.

Estas características, lejos de ser etiquetas rígidas, funcionan como un punto de partida para comprender cómo se complementan y qué puede aportar cada generación a la convivencia diaria.

Un cambio de mirada

Gestionar la diversidad generacional es mucho más que administrar diferencias: es una oportunidad para construir equipos innovadores y más humanos. Las organizaciones que logran integrar esas miradas no solo fortalecen sus resultados, sino que también promueven un entorno de trabajo más saludable y sostenible.

Al fin y al cabo, convivir con distintas generaciones enriquece la experiencia laboral y nos recuerda que la diferencia, bien gestionada, siempre suma.

CLAVES PARA ACOMPAÑAR A LAS INFANCIAS

CUIDAR Y CRECER EN LA ERA DIGITAL

En tiempos de vínculos virtuales y cambios vertiginosos, *Chicos.net* impulsa un trabajo conjunto para que niños, niñas y adolescentes crezcan con derechos, seguridad y confianza en entornos digitales cada vez más complejos.



“COMO PERSONAS ADULTAS, SOMOS REFERENTES IMPORTANTES PARA LAS CHICAS Y LOS CHICOS, POR LO QUE DEBEMOS EDUCAR CON EL EJEMPLO Y HACER UN USO EQUILIBRADO DE LOS DISPOSITIVOS”.

—¿Qué les enseña hoy la infancia a los adultos sobre el mundo digital?

—Los niños y adolescentes nos muestran nuevas formas de comunicarse, jugar y aprender. Por momentos, a las personas adultas, estos modos tan distintos pueden desconcertarnos, pero en los entornos digitales los chicos y las chicas juegan, comparten, socializan, se encuentran y comunican entre sí, exploran y habitan el mundo.

Al observarlos y abrir el diálogo genuino, aprendemos un montón de cosas: desde cómo están, cómo se sienten, qué les gusta y qué no, como también lenguajes y herramientas, otros modos de ser y estar en el mundo. Los diálogos intergeneracionales siempre enriquecen y abren un nuevo mundo por explorar.

—¿Qué preocupa hoy en las infancias digitales?

—Una de las principales preocupaciones hoy son las prácticas ligadas a las apuestas deportivas y los casinos online; es un fenómeno que está pisando fuerte en nuestro país y está generando ciertas alertas que debemos atender a tiempo entre familias, Estado, empresas, escuela y la sociedad en general.

Por otro lado, también hay una creciente preocupación al respecto de cuestiones vinculadas a las afectaciones sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes, ligadas al tiempo de pantalla y a los contenidos a los que tienen acceso cuando no hay curaduría y acompañamiento del mundo adulto.

—Si tuvieran que elegir un mensaje clave para madres, padres o educadores que están intentando “entender el mundo digital” de sus hijos, ¿cuál sería?

—Por un lado, trabajamos mucho junto a madres, padres y educadores sobre la responsabilidad adulta de sortear la brecha generacional y reconocer que niños, niñas y adolescentes necesitan presencia, escucha y acompañamiento para habitar los entornos digitales.

También proponemos siempre el ser ejemplo: como personas adultas, somos referentes importantes para las chicas y los chicos, por lo que debemos educar con el ejemplo y hacer un uso equilibrado de los dispositivos.

tienda

Grupo SanCorSalud

Aire libre, sol, y ¡descuentos!

**Planazo de temporada con las
tiendas online de SanCor Salud.**

Encontrá descuentos increíbles en protectores solares y todo lo que necesitás para el cuidado de la piel y tu salud, con envíos a todo el país.

farmavitus
Grupo SanCorSalud



**ENCONTRÁ DESCUENTOS
INCREÍBLES**

en protectores solares y todo lo que necesitás para el cuidado de la piel y tu salud, con envíos a todo el país.



DESCUBRÍ FARMAVITUS

Ópticavitus
Grupo SanCorSalud

**Si pensamos en solcito,
PENSAMOS EN LENTES
DE SOL**



En Ópticavitus encontrá muchas
opciones, marcas, ¡y precios!
Todo con envío a donde estés



LOOKEATE

Cada mes, una **nueva promoción + cupones extra exclusivos** para asociados de SanCor Salud.

VÍCTOR GARCÍA

COCINAR PARA COMPARTIR, NO PARA IMPRESIONAR

Víctor García, el cocinero venezolano más conocido como “El Gordo cocina”, comparte su mirada sobre la cocina como un acto de amor, recuerdos y conexión. Habla de la importancia del orden, del infaltable sofrito y del valor emocional de una receta heredada. Con calidez y estilo propio, y fiel a su lema de “comer bien sin complicarse” –como anuncia en su cuenta de Instagram @elgordococina–, nos invita a soltar el perfeccionismo y animarnos a disfrutar el proceso.



—¿Cuáles son los principios básicos que todo cocinero –profesional o no– debería tener en cuenta al preparar un plato?

—Para mí los principios básicos son el orden, la limpieza y la organización. Si antes de empezar ordenás todo, cortás y picás lo que necesitás, y vas lavando a medida que usás, vas a disfrutar mucho más de la experiencia de cocinar, vas a lograr mejores resultados y no se te va a hacer tan pesada la limpieza post comida.

—¿Qué errores comunes se suelen cometer en la cocina y cómo se pueden evitar?

—Para mí, uno de los errores más comunes es no tener todo listo y a

mano. Si, por ejemplo, necesitás agregar cebolla cortada, y recién en ese momento te ponés a prepararla, lo que tengas en la sartén o cacerola se puede quemar. Organizarse es clave.

—¿Qué técnicas recomendás dominar primero para empezar a mejorar en la cocina?

—Las técnicas que más recomiendo practicar son las de corte y todo lo que tiene que ver con el manejo de cuchillos y utensilios. Un buen tip: siempre un trapo húmedo bajo la tabla para evitar que se deslice y evitar cortes. Y usá cuchillos bien afilados. ¿Sabías que si generalmente llorás cortando cebolla es porque tu cuchillo está desafilado? Al no cortar bien, rompe células que liberan el líquido irritante que nos hace lagrimear.



“EL CONTEXTO LO ES TODO A LA HORA DE PENSAR UN MENÚ”.

—¿Qué ingredientes o estrategias usás cuando querés garantizar sabor con pocos pasos?

—Para lograr un gran sabor en pocos pasos, lo fundamental es hacer un buen sofrito. Cebolla, morrón, ajo... y una infinita variedad de combinaciones posibles: con apio, zanahoria, hierbas, entre otros. Hervís porotos, le agregás un sofrito y se transforman en un gran plato. Lo mismo pasa con cualquier salsa o sopa.

—¿Qué elementos considerás esenciales para lograr una buena experiencia culinaria, más allá del sabor?

—Para mí, cocinar es disfrutar del momento, de la experiencia en sí. A mí me ayuda mucho la música, tener algo rico para tomar, estar cómodos y ordenados.

También elegir con tiempo la vajilla y los utensilios que vayas a necesitar, e ir limpiando a medida que cocinás. De verdad, todo eso cambia muchísimo la experiencia.

—¿Qué importancia tiene el contexto (clima, lugar, momento) a la hora de pensar un menú?

—El contexto lo es todo a la hora de pensar un menú. No comemos igual en invierno que en verano, ni es lo mismo un almuerzo al sol que una cena íntima en casa. El clima, el lugar y el momento no solo condicionan qué ingredientes están disponibles, sino también qué nos pide el cuerpo y el alma.

Una sopa humeante puede ser reconfortante en una noche fría, pero pesada e incómoda bajo el sol del mediodía. Un tapeo liviano, fresco y lleno de colores puede ser perfecto para compartir en una terraza con amigos. El menú tiene que hablarle al contexto: a la estación, al tipo de encuentro, a la energía del día.

Además, la experiencia no empieza cuando el tenedor toca el plato, sino mucho antes. La música, la luz, los aromas del ambiente y hasta la conversación en la mesa, todo influye en cómo se recibe y disfruta la comida.

Pensar un menú es también imaginar una escena, casi como un director de cine que arma un guión donde cada elemento cuenta. Por eso, cocinar no es solo combinar sabores: es leer el entorno y ofrecer algo que lo complementa, lo eleva y lo vuelve inolvidable.

—¿Qué tiene la cocina que la convierte en algo más que preparar alimentos?

—La cocina es mucho más que preparar alimentos. Es una forma de dar amor, de cuidar, de decir “estoy acá para vos” sin necesidad de palabras. Cocinar para alguien es ofrecerle tiempo, atención y parte de uno mismo. Es transformar ingredientes en algo que nutre, reconforta y celebra.

Cuando cocinás, no solo alimentás cuerpos: también alimentás vínculos, memorias, emociones. Una comida casera puede ser un abrazo en días difíciles, una fiesta en días felices, o simplemente un puente para compartir con otros. En la cocina se condensa la cultura, la historia, la identidad. Cada receta guarda algo de lo que fuimos, de lo que somos y amamos.



“LA COCINA NO ES SOLO TÉCNICA O RUTINA: ES UN ACTO PROFUNDAMENTE HUMANO, CREATIVO Y AFECTIVO. PARA MÍ, ES UNA DE LAS FORMAS MÁS SINCERAS QUE TENGO DE DAR AMOR”.

Por eso, la cocina no es solo técnica o rutina: es un acto profundamente humano, creativo y afectivo. Para mí, es una de las formas más sinceras que tengo de dar amor. Y quizás por eso, darle de comer a la gente es una de las cosas que más disfruto en la vida.

—¿Cómo influyen los recuerdos, la memoria o las emociones en la preparación de un plato?

—Para mí, los recuerdos y las emociones son indispensables a la hora de preparar algunos platos. Como esos

que disfrutamos tanto, que hacían nuestros padres o abuelos... es volver a buscar ese sabor a hogar.

—Como referente, ¿qué responsabilidad tienen hoy quienes comunican cocina en redes?

—Creo que cada vez más tenemos la responsabilidad de comunicar la cocina desde el lugar que se merece, guiando y ayudando a quienes quizás nunca se animaron, a que lleguen a buen puerto con lo que están haciendo y entiendan los procesos,

más allá de una receta. Si alguien se queda con algo que dije y lo aplica en el día a día, entonces mi trabajo ya está hecho.

—Si alguien quiere conocer la cocina venezolana, ¿por qué plato debería empezar y qué lo hace especial?

—La cocina venezolana es un crisol de culturas, donde se mezclan la cocina mantuana con la indígena y la negra, dando origen al pabellón, las cachapas, los tequeños y, por supuesto, las arepas.

TURISMO A MEDIDA, DESDE SANCOR SALUD

Con propuestas personalizadas, financiación accesible y el respaldo de una empresa con trayectoria, el servicio de turismo de SanCor Salud se consolida como una opción confiable y cercana para planificar tu próximo viaje.

Viajar no es solamente trasladarse de un lugar a otro. Es planear, soñar y compartir momentos que se transforman en recuerdos inolvidables. Puede que algunos sean viajeros más asiduos y la tengan clara con respecto a la organización. Pero también están aquellos que viajan poco y, cuando lo hacen, quieren tener la mejor experiencia posible.

Es clave elegir con quién viajar, pero también cómo hacerlo. Algunos son más aventureros y prefieren dejar todo al azar. Pero para otros, la planificación lo es todo, y eso puede marcar una gran diferencia.

En SanCor Salud, además de brindar cobertura médica en todo el país,

nos destacamos por ser un grupo en el que el bienestar es un pilar fundamental, y en esta oportunidad, hacemos referencia al momento tan necesario de la pausa, la desconexión y el placer. Y para ello, contamos con un servicio exclusivo de turismo pensado para que nuestros asociados puedan disfrutar de viajes a medida, con el respaldo y la cercanía que caracterizan a la empresa.

El servicio de turismo de SanCor Salud se destaca por ofrecer propuestas 100% personalizadas. Aunque la mayor parte de las ventas corresponde a paquetes organizados, la clave está en que cada viaje puede adaptarse a las necesidades e intereses del viajero.

Desde escapadas nacionales hasta aventuras internacionales, el equipo diseña cada itinerario con un enfoque de acompañamiento, que comienza desde la primera consulta.

Uno de los diferenciales más valorados por quienes eligen este servicio es la posibilidad de acceder a financiación en cuotas, especialmente en destinos nacionales. Además, algunos paquetes internacionales incluyen opciones de pago en dólares, lo que brinda mayor flexibilidad y planificación para quienes buscan viajar al exterior.

El valor diferencial también radica en el vínculo humano. Cada consulta es atendida por un equipo con experiencia que busca comprender los deseos



del viajero, aportar sugerencias, ajustar detalles y estar disponible frente a cualquier necesidad. Ya sea para familias que planifican sus vacaciones anuales, parejas que quieren una escapada o grupos de amigos que buscan un viaje especial, el servicio se adapta y acompaña.

Lo más elegido

En cuanto a los destinos favoritos, que se mantienen a lo largo del año, la lista es encabezada por Brasil, ideal para quienes buscan sol y playa. Luego, el podio está conformado por destinos nacionales, que van desde la majestuosidad de las Cataratas del Iguazú, pasando por los lagos y montañas del sur argentino, hasta la calidez de los paisajes serranos de Córdoba.

La propuesta está disponible para los asociados y es un gran beneficio. Quienes ya viajaron alguna vez, vuelven a elegir Turismo de SanCor Salud, por la seguridad que se brinda, el trato cercano y por el servicio de post venta. *“Sabemos que un viaje no termina cuando finaliza el recorrido: muchas veces, empieza una nueva historia que queremos seguir acompañando”*, explican desde el área.

Viajar con SanCor Salud es mucho más que hacer turismo: es elegir una experiencia pensada desde el bienestar, con el respaldo de una compañía que lleva décadas acompañando a las personas en cada etapa de su vida. Y ahora, también, en cada destino.

**“VIAJAR CON
SANCOR SALUD
ES VIAJAR CON
RESPALDO, ATENCIÓN
PERSONALIZADA
Y PROPUESTAS
PENSADAS DESDE EL
BIENESTAR”.**

RECOMENDACIONES



PELÍCULA

CUANDO ACECHA LA MALDAD DEMIÁN RUGNA

Si buscás terror psicológico, tensión, suspenso y elementos sobrenaturales, todo filmado con maestría y sello nacional, no podés perderte *Cuando acecha la maldad*, el thriller de Demián Rugna, uno de los directores argentinos más destacados del género.

La historia atrapa desde el primer minuto, con una atmósfera que hiela la sangre y apela al miedo más humano, creando una experiencia escalofriante imposible de olvidar. Rugna combina lo sobrenatural con la psicología de sus personajes, juega con lo inesperado y mantiene al espectador al borde de la butaca. Cada escena está pensada para generar tensión, sorpresa y desasosiego, logrando que el terror se sienta cercano, real y profundamente inquietante. Una película que confirma que el cine argentino está más vigente que nunca.



LECTURA

PILA DE LIBROS.COM, EL TINDER ARGENTINO DE LOS LIBROS

¿Te imaginás un Tinder de libros?

Así se presenta Pila de Libros, una plataforma colaborativa gratuita que se transformó en el punto de encuentro ideal para intercambiar, recomendar y descubrir lecturas. La dinámica es simple: cargás los títulos que ya no usás, elegís los que querés descubrir y, cuando hay coincidencia, se concreta el intercambio, un auténtico “match literario”.

Cada usuario puede subir hasta dos libros por mes y solicitar dos, aunque existe una membresía paga que permite publicar e intercambiar de manera ilimitada. En poco tiempo, Pila de Libros logró reunir a miles de lectores y dar forma a una comunidad que no deja de crecer.

Lo mejor: no solo amplía tu biblioteca, también te conecta con otros apasionados por la lectura, abre puertas a nuevos autores y mantiene viva la magia de compartir historias.



MÚSICA

16 AÑOS DESPUÉS: HISTÓRICO REGRESO DE OASIS A ARGENTINA

La banda de los hermanos Gallagher ofreció dos potentes shows con entradas agotadas en el Estadio Monumental, las noches del 15 y 16 de noviembre. Su anterior visita al país había sido en mayo de 2009, en el mismo escenario.

Tras anunciar su regreso en agosto de 2024, los *working class heroes* iniciaron la gira mundial *Live '25* en julio de este año. Antes de llegar a Sudamérica, con Buenos Aires como primera escala, el tour pasó por Reino Unido, Norteamérica, México, Asia y Oceanía. En cada presentación, Oasis repasó lo mejor de su carrera, ofreciendo a sus seguidores —de antes y de ahora— un recorrido por los himnos que marcaron a toda una generación: *Live Forever*, *Wonderwall*, *Don't Look Back in Anger*, *Champagne Supernova*, *Supersonic* y *Rock 'n' Roll Star* fueron infaltables en cada *setlist*.

Sin dudas, los shows en Argentina fueron tan inolvidables como esperados. ¿Volverán?

DISEÑO Y DECORACIÓN

RENOVÁ TU ESPACIO, RENOVÁ TU ENERGÍA

¿Sabías que mover un sillón o cambiar la cama de lugar puede impactar en la energía de tu casa? La forma en que organizamos los muebles no solo define cómo se ve, también cómo se siente. Darle aire a los espacios para que la energía fluya, embellece y crea ambientes más luminosos, relajantes y equilibrados. Vale la pena intentarlo.





Nuestro hogar es el lugar donde nos refugiamos, descansamos y recargamos energía. Por eso, cuando algo en la casa no se siente bien, solemos notarlo sin saber exactamente por qué. La respuesta puede estar más cerca de lo que creés: en la ubicación de los muebles y la organización del espacio.

No necesitás ser experto en *feng shui* para entender que la energía necesita circular. Si los muebles bloquean el paso o tapan la luz, la casa se siente cargada. Y lo mismo nos pasa a nosotros.

Liberá los caminos principales

Hagamos una prueba: mirá tu casa como si entraras por primera vez. ¿El sillón bloquea el paso hacia la ventana? ¿Hay pasillos bloqueados por mesas, sillas o macetas? Los pasillos, entradas y zonas de paso deben permanecer despejados. Si algo interrumpe la circulación, es momento de moverlo. La recomendación es liberar los caminos principales, ya que genera sensación de orden y ligereza, y nos hace sentir más cómodos en el día a día.

Dormitorio: el alma del descanso

La habitación donde dormimos merece atención especial. La posición de

la cama importa. Lo ideal es que el respaldo se apoye en una pared firme y que, al acostarte, puedas ver la puerta sin quedar en línea recta con ella. Esa ubicación genera sensación de protección y favorece un mejor sueño.

Una recomendación extra: no acumules dispositivos electrónicos, ropa o cajas debajo de la cama. Todo eso interrumpe la energía del descanso.

LIBERAR ESPACIOS Y DEJAR QUE LA LUZ ENTRE ES EL PRIMER PASO PARA UNA CASA MÁS ARMONIOSA.

Living y comedor: lugar de encuentro

En estos ambientes, la ubicación de los muebles debe favorecer la conexión entre las personas. Ubicar sillones y sillas formando un círculo o semicírculo favorece la conversación y hace que todos se sientan incluidos. Un detalle: el sofá no debe quedar de espaldas a la puerta, porque genera desconexión.

Un punto focal -como una mesa de centro, un cuadro grande o una lámpara llamativa- en torno al cual se organizan los muebles, ayuda a ordenar visualmente el espacio.

Luz, aire y detalles que suman

La luz natural transforma el ambiente e influye en nuestro bienestar. Por eso, no tapes las ventanas con muebles altos o cortinas muy pesadas. ¿Tenés una casa oscura, con poca luz natural? Los espejos ayudan, ya que reflejan la luz y multiplican la claridad. También es importante abrir las ventanas para renovar la energía y evitar la sensación de encierro.

Algo más: colocar plantas en rincones vacíos o cerca de la entrada ayuda a purificar el aire y le da vida al hogar. Podés sumar velas o difusores de aromas para crear ambientes más armoniosos y relajantes. La clave es que estos elementos sean funcionales y estén ubicados con intención, no por acumulación.

Mover un sillón, liberar un pasillo o cambiar la posición de la cama puede transformar la energía de tu casa. Muchas veces no necesitás invertir y comprar algo nuevo, solo dejar que la energía fluya.

Humanamente inteligentes.

Tecnología que resuelve. Personas que acompañan.

**Gestioná todo, cuando quieras
y desde donde estés.**



Descargá la **App SanCor Salud UP!** desde el store de tu celu
y realizá todas tus gestiones desde un mismo lugar.



Resolvé todos los días y a toda hora a través de
WhatsApp: +54 9 3493 516640. Y de lunes a viernes,
de 8 a 17 h, chateá con un especialista.

Escanéa el código QR y ¡agendanos!

¡Más ágil y seguro!

sancorsalud.com.ar

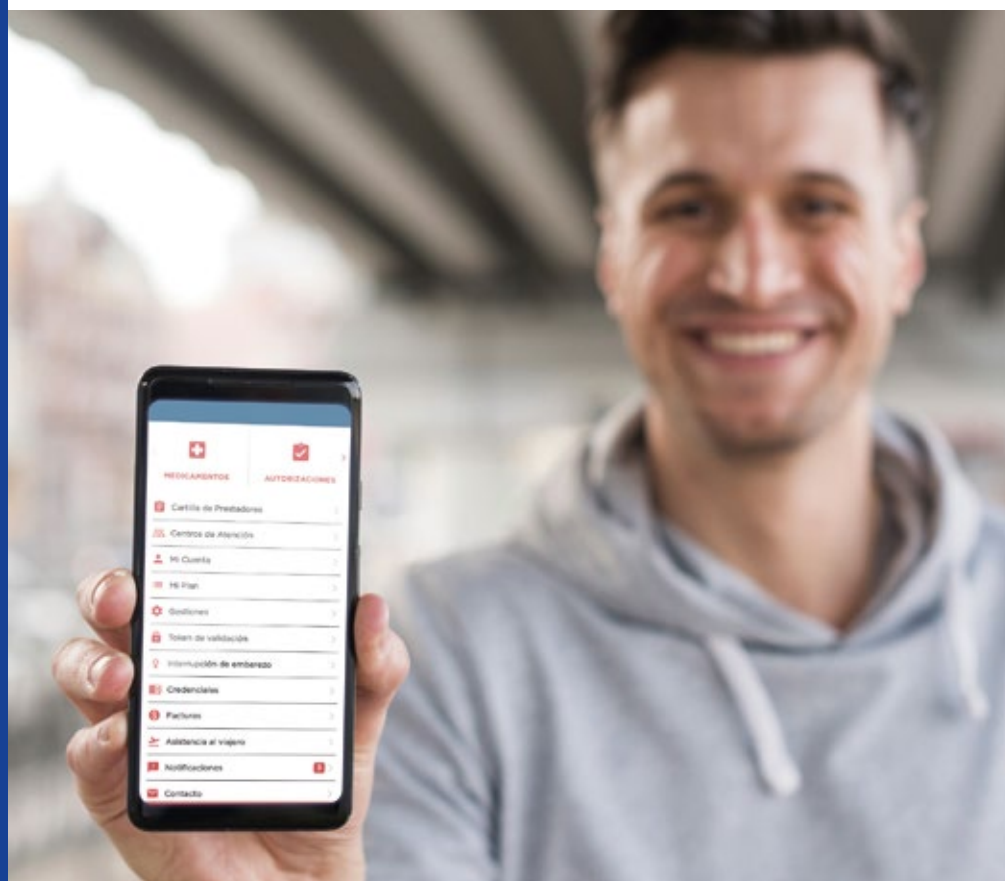
0810-555-SALUD (72583)



HUMANAMENTE INTELIGENTES

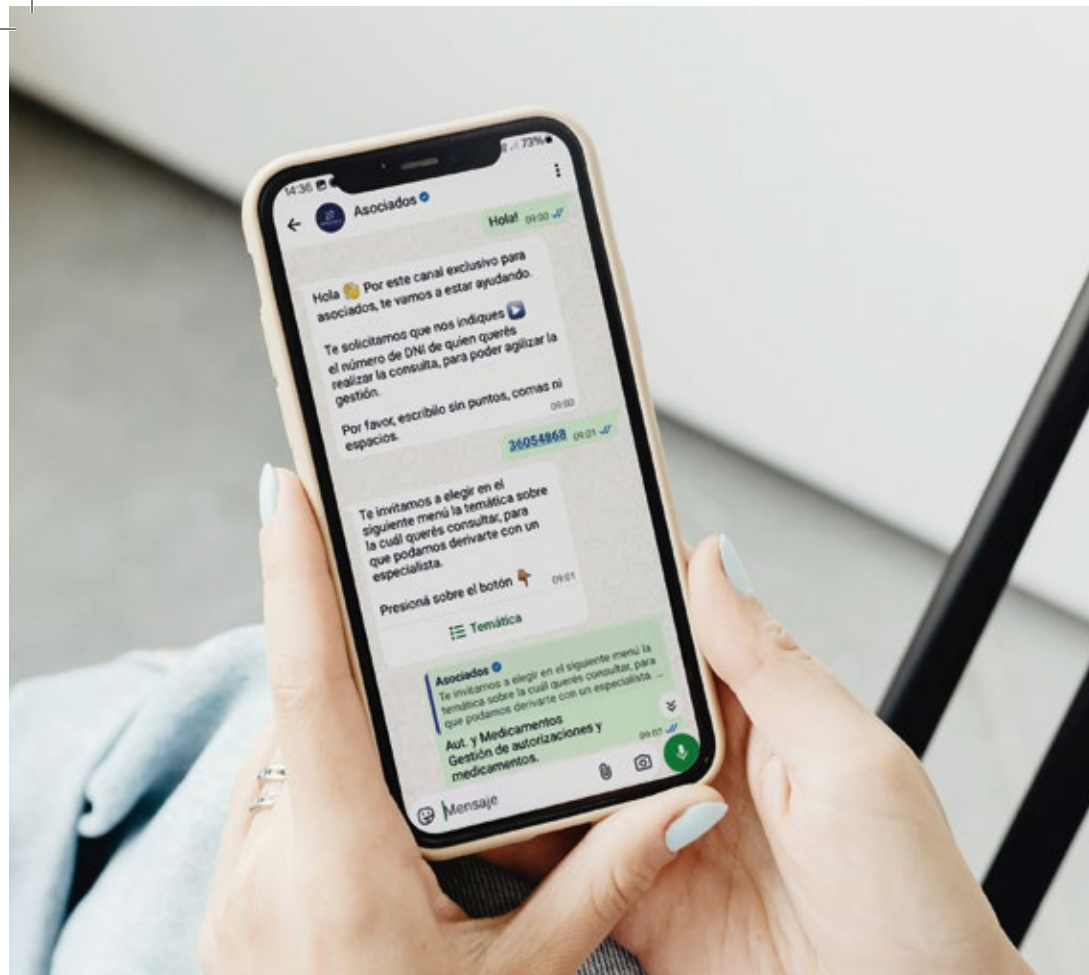
INNOVAR PARA ESTAR MÁS CERCA

En SanCor Salud innovamos para hacer más simple, ágil y humana la experiencia de la salud. No se trata solo de sumar tecnología: se trata de integrar inteligencia artificial con inteligencia emocional. Somos, cada día más, humanamente inteligentes.



La inteligencia artificial llegó para transformar todo, y en SanCor Salud decidimos usarla para que las personas puedan autogestionar lo que necesitan, cuando lo necesitan. Más rapidez. Más respuestas. Más tiempo para cada persona. Y a la vez reafirmamos aquello que nunca cambia: la empatía, la escucha y la presencia humana que siempre nos caracterizó.

Durante estos años emprendimos una transformación que va mucho más allá de lo digital. Repensamos nuestra experiencia de servicio, nuestros canales y la forma en que acompañamos a quienes confían en nosotros. Hoy entendemos que innovar es una cultura: la capacidad de aprender, adaptarnos, mejorar y construir soluciones que combinan tecnología que resuelve con personas que acompañan.



“LA VERDADERA INNOVACIÓN ES AQUELLA QUE CONTIENE Y DA RESPUESTAS CON HUMANIDAD”.

Un ecosistema de autogestión inteligente

La realidad muestra que hay un cambio profundo en la manera en que las personas eligen vincularse, y también con su servicio de salud. La autogestión, ya sea por la App, web o WhatsApp nuclea actualmente el 68% de los contactos.

Este cambio de comportamiento estuvo impulsado por la incorporación del WhatsApp conversacional que usa la IA generativa para interpretar solicitudes, uno de los grandes hitos del año para nuestra compañía. No solo sumó inmediatez en las respuestas, sino que reconfiguró nuestra manera de estar cerca, permitiendo resolver gestiones diarias en poco tiempo y en un entorno cómodo y familiar.

Por su parte, SanCor Salud UP! es el corazón de la autogestión. Posibilita

solicitar autorizaciones y reintegros, gestionar medicación crónica, acceder a la credencial digital, revisar el estado de cuenta y actualizar datos personales. Su token de seguridad protege información sensible y valida operaciones críticas, asegurando que cada trámite se realice de forma segura y confiable. Aunque la app existe hace tiempo, la estamos transformando de manera sostenida: nuevas pantallas, flujos simplificados, lenguaje claro y una experiencia cada vez más coherente y accesible.

Este ecosistema no solo agiliza procesos: redefine la experiencia de servicio al equilibrar autonomía y acompañamiento. La tecnología organiza, simplifica y acelera, pero nunca reemplaza la presencia humana. En cualquier instancia de autogestión, siempre existe la posibilidad de acudir a un especialista cuando se necesita profundizar, resolver un caso particular o recibir acompaña-

miento más cercano. Porque en SanCor Salud creemos que la verdadera innovación es aquella que contiene y da respuestas con humanidad.

Servicios que amplían el acceso y la calidad

La innovación también implica fortalecer nuestra propuesta de valor para que cada persona encuentre la cobertura que mejor se adapte a su vida. Por eso, seguimos ampliando y consolidando lo más importante: nuestra red de prestadores, que hoy supera los 160 mil profesionales y centros en todo el país, garantizando accesibilidad y amplitud de opciones en cada localidad y en cada etapa del cuidado de la salud.

Sobre esa base, trabajamos en un portafolio de planes pensado para todos los segmentos: desde quienes buscan previsibilidad en su cuota mensual hasta quienes prefieren



pagar por uso. Cada alternativa contempla distintos niveles de cobertura para que cada asociado pueda elegir con libertad y claridad, y según sus exigencias.

Dentro de esta oferta, la Línea Exclusive se posiciona como una propuesta diferencial que integra tratamientos estéticos, homeopatía, acupuntura y terapias alternativas, respondiendo a nuevas formas de bienestar y cuidado integral. Con nuestra mirada puesta en las tendencias también desarrollamos dos nuevas líneas de Planes una centrada en el acceso a la salud digital y otra con formato parcial, complementario.

En paralelo, continuamos incorporando prácticas de alta complejidad y tecnologías avanzadas en el ámbito bioquímico y quirúrgico, mejorando diagnósticos y tratamientos con estándares cada vez más elevados. Entre los servicios que acompañan

la rehabilitación y la calidad de vida, la RPG (Reeducación Postural Global) aparece como una alternativa destacada para quienes transitan procesos de corrección postural o recuperación física.

A su vez, servicios como Ópticavitus y Farmavitus amplían la cobertura tradicional con beneficios especiales y envíos a todo el país, facilitando el acceso a insumos esenciales. También fortalecimos la asistencia en viaje internacional, con coberturas y promociones diseñadas para brindar tranquilidad más allá de las fronteras.

Todo este conjunto de soluciones conforma una propuesta integral que busca acompañar a cada persona de la manera más completa posible. Innovamos para ampliar opciones y ofrecer una experiencia de cuidado que evoluciona con las necesidades de quienes nos confían el cuidado de su bienestar.

Un futuro en equilibrio: tecnología que resuelve, personas que acompañan

Hoy, SanCor Salud es una empresa sólida, en crecimiento y preparada para marcar el rumbo del futuro de la salud en Argentina. Creemos en una innovación que no aleja: acerca. Que no relega lo humano: lo potencia.

Vamos hacia un modelo donde la tecnología agiliza y la cercanía humana sostiene. Y ese equilibrio es lo que nos permite decir que somos humanamente inteligentes.

Porque innovar no es cambiar por cambiar. Innovar es mejorar la vida de las personas, es conocerlas para cuidarlas mejor. Y ese es, fue y seguirá siendo nuestro norte.



¡Sumate al diálogo!

CICLOS QUE INSPIRAN Y CONECTAN

SanCor Salud y su Fundación impulsaron este año dos propuestas que acercaron bienestar, reflexión y acompañamiento a miles de personas en todo el país. Por un lado, el ciclo presencial *Historias detrás de la historia*, que recorrió diversas ciudades con testimonios transformadores. Por otro, *+allá del diálogo*, el espacio virtual que cumplió cinco años de conversaciones que abren miradas y dejan herramientas para la vida cotidiana.



Historias detrás de la historia

Este año, SanCor Salud dio vida a un ciclo de charlas que conectó a miles de personas con historias profundas y auténticas. *Historias detrás de la historia* nació con una convicción clara: el bienestar es integral y también se construye creando espacios para detenernos, escuchar, emocionarnos y pensar en comunidad.

La propuesta recorrió Mendoza, Tucumán, Córdoba, Buenos Aires y Rosario, además de transmitirse por streaming para llegar a todo el país.

En cada ciudad, las salas se colmaron y se compartieron silencios, preguntas, sonrisas y la sensación de que ese encuentro valía la pena. Porque cuando alguien se anima a contar su verdad, del otro lado siem-

pre hay alguien que se reconoce y se siente acompañado.

Las personalidades invitadas —Ricky Sarkany y Ezequiel Locane; Facundo Arana y Gabriela Arias Uriburu; Mateo Salvatto y Coco Oderigo; Juan Martín del Potro y Luciana Aymar junto a Sergio Expert— compartieron vivencias sin guión, desde la superación y los miedos hasta las formas de resignificar lo que duele y celebrar lo que alegra.

El ciclo también tuvo un fuerte propósito solidario: todo lo recaudado fue destinado a APAER, organización que acompaña a niñas y niños de escuelas rurales. Y cada encuentro presencial se complementó con su versión online, disponible para ver en cualquier momento. Porque las buenas historias no terminan cuando se apaga el micrófono: siguen viajando y transformando.



¡Emocionate
con las charlas!



*ENCUENTROS QUE DEJAN HUELLA: DOS
CICLOS QUE ACERCAN EXPERIENCIAS,
HERRAMIENTAS Y VOCES PARA ACOMPAÑAR
EL BIENESTAR INTEGRAL.”*

+ allá del diálogo

Este 2025, la Fundación SanCor Salud celebró cinco años de su ciclo de charlas virtuales, un espacio que nació con la certeza de que el diálogo tiende puentes y acerca herramientas valiosas para la comunidad. Con el tiempo, la propuesta se consolidó como un ámbito de reflexión colectiva, con miles de personas que vuelven a sumarse edición tras edición.

Ese crecimiento motivó una nueva identidad: +allá del diálogo. Un nombre que expresa su esencia: no se trata solo de conversar, sino de ir más allá, de abordar temáticas que interpelan y preocupan, y de dejar re-

cursos concretos para la vida diaria. En estos cinco años, el ciclo acumuló más de 6.000 personas registradas y más de 300 minutos de material gratuito y de valor. Pero, más que las cifras, importa el vínculo construido con el público: las preguntas, los intercambios y la participación activa que impulsan a seguir creciendo.

La elección de cada tema surge de un análisis de las problemáticas actuales y de cómo la Fundación puede acompañar desde la educación, la prevención y la escucha.

En su quinta edición, el ciclo reunió cuatro encuentros:

+ Gestión de emociones y manejo del

estrés, con Alejandro Schujman.

+ El lado B de la salud mental, junto a Sebastián Saravia.

+ Conectados, acompañar en el mundo digital, con especialistas de Chicos.net.

+ Amores tóxicos: la violencia invisible, con la Lic. Patricia Faur, en el marco del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

+allá del diálogo es hoy un espacio esperado, que combina conocimiento, sensibilidad y perspectiva social. Y sigue creciendo con un objetivo claro: generar encuentros que transforman, que abren nuevas miradas y que acompañan el bienestar integral de las personas.

SALUD DIGITAL SIN LÍMITES

Digital Flex es la propuesta 100% digital de SanCor Salud que combina accesibilidad, tecnología y flexibilidad. Una respuesta a las nuevas rutinas, pensada para quienes eligen la autogestión y priorizan soluciones ágiles sin resignar calidad.



La transformación digital está revolucionando todos los sectores y la salud no es la excepción. Lo que antes parecía parte de un futuro lejano, hoy es una realidad cotidiana: acceder a una consulta médica desde el celular, guardar la historia clínica en una app o gestionar turnos, recetas y reintegros desde cualquier lugar.

En este nuevo escenario, donde los tiempos personales y laborales se redefinen y la tecnología se vuelve aliada de la vida cotidiana, desde SanCor Salud volvemos a marcar el rumbo con una propuesta innovadora: **Digital Flex**, un plan de salud diseñado para quienes viven conectados y necesitan una cobertura médica sin fronteras.



UNA PROPUESTA 100 %
DIGITAL, FLEXIBLE Y
ACCESIBLE, PENSADA
PARA QUIENES ELIGEN
AUTOGESTIONAR SU
BIENESTAR.

Pensado para jóvenes profesionales, nómades digitales, freelancers y viajeros frecuentes, **Digital Flex** responde a una demanda en crecimiento: atención médica de calidad, con disponibilidad inmediata, desde cualquier dispositivo y lugar.

Con **más de 20 especialidades médicas disponibles por telemedicina**, guardias online y presenciales, así como asistencia al viajero internacional, esta nueva línea de planes pone la autonomía del asociado en el centro de la experiencia. La cobertura incluye, además, anticonceptivos, ortodoncia y tratamientos estéticos de baja complejidad. Todo puede gestionarse desde la **web** o la **app**, sin filas, sin papeles ni esperas.

*“La salud digital ya no es el futuro, sino el presente. Con **Digital Flex**, nos adaptamos a una nueva generación que demanda soluciones ágiles y accesibles. Sumamos esta oportunidad 100% digital dentro de nuestros planes destacados: una opción viable para quienes buscan mantener una cobertura de calidad sin comprometer su presupuesto y alineada con su estilo de vida”,* señaló Daniel González, Director Comercial de **SanCor Salud**.

Digital Flex no impone límites: se adapta a las rutinas y necesidades reales. En línea con una filosofía que entiende a la salud como un concepto integral, acompaña a quienes priorizan la practicidad, la conectividad y el control de su tiempo.

Además, se integra a una oferta más amplia dentro del **Grupo SanCor Salud**, que incluye opciones esenciales, planes intermedios y la línea **Exclusive**, garantizando que cada persona o empresa encuentre una solución adecuada para su estilo de vida.

Con **Digital Flex**, en **SanCor Salud** reafirmamos nuestro compromiso con la innovación, acercando una alternativa que combina tecnología, flexibilidad y bienestar, para que cada asociado pueda sentirse cuidado y respaldado, esté donde esté.

Porque la buena salud también es poder elegir cómo, cuándo y desde dónde cuidarse.

JORGE LOMBARDO

SALUD: DEL MODELO REACTIVO AL CUIDADO ANTICIPADO

En un sistema de salud en constante tensión, SanCor Salud apuesta por un modelo innovador, centrado en la prevención, la eficiencia y el uso estratégico de datos. Nuestro Director de Salud, Jorge Lombardo, comparte su mirada sobre los desafíos actuales, el rol de la tecnología y la necesidad de evolucionar sin perder el foco humano.



Jorge Lombardo es médico egresado de la UBA, hace más de 12 años que forma parte de SanCor Salud y más de 10 que es el Director del Área de Salud de la compañía. En esta entrevista, nos acerca una visión profunda y actual sobre el sector, desde la experiencia de quien lo vive y gestiona cada día.

—¿Cuáles son las prioridades estratégicas para una empresa de medicina privada en Argentina?

—Hoy, las prioridades pasan por asegurar la sostenibilidad financiera sin resignar calidad. Esto implica tener una mirada integral de la salud, con foco en prevención, en medicina basada en valor, y en alianzas estratégicas con los prestadores. También es clave invertir en tecnología para

ganar eficiencia y en modelos de atención que pongan al paciente en el centro, especialmente en un contexto tan cambiante como el argentino.

—¿Cuáles son los principales desafíos del sistema de salud argentino y cómo se asumen desde la compañía?

—Uno de los grandes desafíos es la fragmentación y superposición de coberturas, que complejiza la gestión y encarece el sistema. Otro, la presión del gasto en medicamentos de alto costo y la judicialización de la salud. Desde SanCor Salud lo abordamos con una fuerte estrategia en datos, control del consumo, negociaciones con la red y un modelo prescricional exclusivo que nos permite tener mayor trazabilidad y calidad en la atención.

Reconocemos a los prestadores como actores clave del sistema de salud y aliados fundamentales para brindar un servicio de excelencia a nuestros asociados. Por eso, más allá de financiar prestaciones, construimos alianzas estratégicas con profesionales, clínicas, farmacias, vacunatorios, laboratorios y ópticas de todo el país, trabajando juntos para garantizar calidad, eficiencia, accesibilidad y una atención médica segura y oportuna. Además, mantenemos un diálogo constante con nuestra red para identificar oportunidades de mejora, fortalecer vínculos, establecer procedimientos que agilicen proce-

sos y ofrecer canales permanentes de consultas.

—¿Cuál creés que es la mirada de la gente acerca de la salud? ¿Y acerca del sistema de medicina privada?

—Creo que hay una conciencia creciente sobre la salud como un valor, sobre todo después de la pandemia. La expectativa sobre el sistema privado es alta, muchas veces incluso por encima de lo que objetivamente puede brindar. Hay confianza, pero también una demanda de respuesta rápida, cercanía, y personalización que nos interpela a diario.

Jorge profundiza la mirada, con un enfoque más personal: *“Para mí la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino la posibilidad de vivir con plenitud. Y creo que desde un sistema de medicina privada tenemos la oportunidad –y la responsabilidad– de generar condiciones para que eso sea posible, especialmente en poblaciones que tienen necesidades distintas según su contexto”.*

SanCor Salud creció en la última década un 400%, pasó de prestar cobertura médica para 200.000 a más de 840.000 asociados. Jorge Lombardo comparte las decisiones estratégicas, vinculadas a salud, que impulsaron el crecimiento: *“Claramente la expansión territorial, la diversificación de productos según segmento, y el desarrollo de una red de prestadores*

**“LA IA Y LAS
TECNOLOGÍAS
EMERGENTES
ESTÁN
TRANSFORMANDO
PROFUNDAMENTE
LOS SERVICIOS
DE SALUD”.**

“LA SALUD DEBE DEJAR DE SER UN SISTEMA QUE REACCIONA AL CONSUMO Y CONVERTIRSE EN UNO QUE GESTIONA BIENESTAR.”

amplia. También fue clave mejorar los indicadores de gestión, profesionalizar la gestión médica y la negociación con proveedores y prestadores, incorporar tecnología y tomar decisiones más precisas basadas en los datos. Apostar a equipos interdisciplinarios y co-construir modelos de gestión fue otro diferencial”.

—¿Qué papel juegan la inteligencia artificial y otras tecnologías emergentes en la mejora de los servicios de salud?

—La inteligencia artificial (IA) y las tecnologías emergentes están transformando profundamente los servicios de salud, tanto para financiadores, prestadores y usuarios, generando un nuevo paradigma centrado en la eficiencia, la anticipación y la experiencia del asociado/paciente.

En el caso de SanCor Salud, la IA permitirá modelar riesgos con mayor precisión, automatizar procesos clave como autorizaciones o gestión de reclamos, detectar fraudes y, sobre todo, personalizar la gestión clínica de sus afiliados. Además, mediante análisis predictivo, podemos anticipar desvíos, intervenir más temprano

y diseñar coberturas adaptadas a perfiles de salud específicos.

—IA, telemedicina, medicina preventiva, salud mental: ¿qué “tendencias” llegaron para quedarse y cómo se están adaptando a ellas?

—Todas llegaron para quedarse. La telemedicina dejó de ser una solución de pandemia y hoy es una puerta de entrada clave al sistema de salud. Su crecimiento fue exponencial, durante la pandemia se realizaban alrededor de 12 mil consultas mensuales y en la actualidad alcanza unas 50 mil consultas por mes. Además, alrededor del 75% de las consultas son resueltas a través de la telemedicina.

La medicina preventiva y la salud mental son necesidades concretas del sistema de salud. En un contexto de presión económica creciente, la complejidad del entorno, el envejecimiento poblacional y las enfermedades crónicas que consumen parte del presupuesto sanitario, prevenir en un sentido amplio de la salud es no sólo más humano, sino también más eficiente.

Respecto a la salud mental, hoy no solamente ampliamos nuestra red de atención, sino que además existen otras alternativas como la atención a través de telemedicina. Nos encontramos en una etapa de desarrollo de herramientas digitales como plataformas que contienen programas de bienestar integrales.

—¿Cuál es el salto que debe dar el sistema de salud privado de Argentina? ¿Cuál es el rol de SanCor Salud?

—Debe pasar de ser un sistema que reacciona al consumo a uno que gestiona la salud. Eso implica integración, uso intensivo de datos, foco en valor y alianzas más ingeniosas y eficientes con el sector público. SanCor Salud puede liderar esa transformación desde su escala, desde su red, y sobre todo desde su capacidad de innovar sin perder de vista el propósito.

En este ecosistema, el rol de los financiadores es y será mucho más activo en la gestión de salud poblacional, con responsabilidad sobre los resultados sanitarios y no sólo sobre la cobertura económica. Y SanCor Salud será un referente y un impulsor de este nuevo rol.

ALIADOS DEL DEPORTE INCLUSIVO

En SanCor Salud reafirmamos nuestro compromiso con el bienestar y la igualdad de oportunidades mediante un nuevo acuerdo de cooperación con la Federación Argentina de Deportes para Ciegos. Otro avance en nuestra estrategia de acompañar a instituciones que contribuyen a la construcción de una sociedad más inclusiva y solidaria.



El deporte tiene la capacidad de transformar vidas, romper barreras y unir personas. Y cuando cada disciplina es también un espacio de inclusión, diversidad y superación, su impacto se multiplica. En línea con nuestro propósito de cuidar integralmente la salud y acompañar el desarrollo de comunidades más equitativas, desde SanCor Salud celebramos la reciente alianza con la Federación Argentina de Deportes para Ciegos (FADeC), una organización que desde hace más de 30 años trabaja por la promoción y profesionalización del deporte adaptado en nuestro país.

FADeC está conformada por 52 instituciones distribuidas en todo el territorio nacional y está afiliada a la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA, por sus siglas en inglés), organismo que rige a nivel global las disciplinas para personas ciegas y con discapacidad visual. A

**CREEMOS QUE EL
DEPORTE, CUANDO
ES INCLUSIVO,
TIENE LA FUERZA
DE ABRIR CAMINOS,
DESAFIAR PREJUICIOS
Y AMPLIAR
HORIZONTES.**



través de sus selecciones, la Federación impulsa el desarrollo de deportes como fútbol (con el equipo nacional Los Murciélagos), judo, natación, atletismo y goalball. Cada una de estas disciplinas requiere infraestructura y tecnologías específicas para que los y las atletas puedan alcanzar su máximo rendimiento.

SanCor Salud se suma como sponsor oficial de FADeC, con el objetivo de apoyar sus actividades y consolidar su misión. Este acompañamiento permitirá financiar entrenamientos, viajes, competencias internacionales, así como el acceso a equipamiento deportivo adaptado. De esta manera, buscamos ser parte activa en la ge-

neración de espacios más accesibles, donde el talento y el esfuerzo tengan más peso que cualquier condición.

Nuestro respaldo a la FADeC no solo es una inversión en deporte: es una apuesta por una sociedad más empática, donde las oportunidades se construyan sobre la base de la equidad. Para SanCor Salud, esta alianza representa una oportunidad de asociarnos con los valores que nos inspiran: el trabajo en equipo, la excelencia y el orgullo de representar a la Argentina en el mundo.

Tal como lo hacemos desde hace años junto a la Confederación Argentina de Hockey y al Córdoba Golf Club,

con esta nueva unión elegimos seguir apoyando al deporte amateur con impacto real. Porque esas historias que nacen lejos de los grandes reflectores, muchas veces son las que mejor representan el espíritu del deporte argentino.

A través de este convenio, reafirmamos nuestra manera de ver la salud como un proceso colectivo e integral. Creemos que el deporte, cuando es inclusivo, tiene la fuerza de abrir caminos, desafiar prejuicios y ampliar horizontes.

Desde SanCor Salud, nos enorgullece ser parte de ese recorrido.

Orgullo argentino que sentimos de cerca.



Una pasión que nos une, nos mueve
y nos impulsa a ir más allá de nuestros límites.

Sponsor oficial de Las Murciélagas
y Los Murciélagos



sancorsalud.com.ar

0810-555-SALUD (72583)



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



Solcitoterapia

Tratamiento natural diario, para recargar energía y bienestar.

En SanCor Salud creemos que cuidarse también es disfrutar lo que nos hace bien.



SanCorSalud

Grupo de Medicina Privada

La buena salud es todo

Conocenos en sancorsalud.com.ar