

57

Obra Social de Viajantes Vendedores de la República Argentina • N° 57 • Marzo 2024



a!

**ARTETERAPIA
Para curar el alma.**



**Emprendamos juntos, a través del diálogo y
el consenso, el camino de la paz.**

andar

Obra Social de Viajantes Vendedores de la República Argentina

Superintendencia de Servicios de Salud - 0800.222.SALUD (72583) - www.sssalud.gob.ar - RNOS 1-2210-4 RNEMP 1252

Adherida a



57

Revista a!

andar - Obra Social de Viajantes
Vendedores de la República Argentina
Moreno 2045
C1094ABE Cdad. Aut. de Bs. As.

Nro. 57 Marzo 2024

Dirección

Luis Carlos Cejas

Redacción y Contenidos

Lic. Javier Lafuente

Supervisión general

Rocking Brands

Superintendencia de Servicios de Salud
0800.222.SALUD (72583)
<https://www.argentina.gob.ar/sssalud>

RNOS 1-2210-4 RNEMP 1252

Suscripción

Si todavía no recibís la Revista a! en tu casilla de correo electrónico envíanos un email a revistaa@redsocialfuva.org con el asunto "Suscripción".

Agradecimientos

Luis Carlos Cejas
Alejandra García
Paola Cerdá
Mónica Salles
Antonio Consoli
Lucía Corso
Alexandra Carballo Frascá
Mariela Ballesta
Favio Spotorno
María Colacino
Teresa Daffunchio

06 *Prevención*



**Control ginecológico...
¿Por qué?**

La Dra. Lucía Corso, ginecóloga del Centro Médico andar, habla de la importancia del chequeo para cada una de las etapas de la vida.

09 *Solidaridad*



Cultura de trabajo.

Una ONG busca igualar las oportunidades en el acceso al empleo de personas en situación de vulnerabilidad socio-habitacional.

14 *Entrevista*



Para curar el alma.

En el Hospital de Agudos José M. Penna funciona un taller de arteterapia que lleva más de 15 años ayudando a pacientes a expresar lo que les pasa.

18 *Entrevista*



Del fútbol al arte.

Jugó en River en la década del 80 e integró también varios seleccionados juveniles nacionales. Lejos del fútbol, hoy se dedica a pintar y expone sus obras en distintas galerías

23 *Sociedad*



El Parque General San Martín.

María Colacino y Teresa Daffunchio te cuentan la historia de otro lugar muy lindo de nuestro país, ubicado en la ciudad de Mendoza, ideal para hacer un poco de ejercicio al aire libre

HAY PRODUCTOS QUE SE VENDEN SOLOS. PARA LOS OTROS TENÉS QUE ESTUDIAR.

- Tecnatura en Marketing presencial.**
- Tecnatura a distancia.**
- Cursos cortos para vendedores vía Zoom.**

**Sin cargo para Viajantes Vendedores,
y su grupo familiar primario,
aportantes al CCT 308/75 (Comercio e Industria),
295/97 (Jaboneros), 22/98 (Perfumistas).
Y también para afiliados de AMVVIC.**

Abierto a la comunidad.



Instituto Superior de Viajantes

Cuidemos nuestro corazón y las arterias.

Si bien al nacer tenemos en nuestro país una expectativa de vida que oscila alrededor de los 80 años de edad, esta posibilidad puede verse acotada por circunstancias y costumbres que debemos conocer.

Los llamados "factores de riesgo" son de dos tipos: los inmodificables y los modificables. Los primeros son la edad, el sexo, la factores genéticos y la historia familiar. Los del segundo grupo -que sí podemos modificar- son la hipertensión arterial, el tabaquismo, el colesterol, el sedentarismo, la diabetes, el sobrepeso y el estrés. Actuar sobre los modificables, además de procurarnos bienestar y mejor calidad de vida, aleja la posibilidad de eventos cardiovasculares que nos pueden llevar a la incapacidad funcional e incluso a la muerte. Por eso, nos vamos a referir específicamente a ellos.

Con la hipertensión arterial se pueden alterar la forma del corazón y las arterias al punto tal de desembocar en una trombosis o el cierre total de la circulación (infarto o ACV). Recordá que hasta los 50-60 años la presión normal es 120/80 o 130/90. Pero con los años se va modificando hacia arriba. A los 70-80 la presión se considera normal hasta 140/90.

En cuanto al tabaquismo, ha disminuido la cantidad de fumadores. Sin embargo, muchos pacientes que dicen "no fumo" consumen cigarrillos de marihuana creyendo que es menos dañina. Cuidado. Esto no es así. La marihuana es muchas veces la puerta de entrada a drogas como la cocaína, la heroína, el éxtasis, etc., y, además, fumarla produce el mismo efecto en el corazón y las arterias.

El colesterol, por su parte, tiene también un rol fundamental en la obstrucción arterial. Algo que, como muchos conocen, quedó establecido en el estudio epidemiológico realizado durante varios años en Framingham (EEUU) a mitad del siglo pasado. Hoy se consideran valores normales el colesterol total hasta 200 mg/dl, HDL 30-80 mg/dl, LDL hasta 100 mg/d y triglicéridos hasta 150 mg/dl.

Otro factor muy importante en la aparición de la enfermedad cardiovascular es el sedentarismo. Los huesos pierden calcio (se puede producir osteoporosis, fracturas y dolor) y los músculos pierden masa a favor de la grasa. Por eso, es muy aconsejable el ejercicio físico. Siempre recordando que debe ser isotónico y aeróbico. El ejercicio isométrico (como las pesas), donde el músculo hace fuerza pero no se mueve, no es bueno para el corazón. Caminar es muy bueno para todo. Lo ideal es hacerlo tranquilo durante media hora por día. Si usted viaja en colectivo, puede bajarse 20 cuadras antes. Si usa ascensor, puede intentar subir 2 o 3 pisos por la escalera.

El sedentarismo muchas veces está acompañado de diabetes, obesidad u otros factores que lo potencian. La diabetes es el exceso de azúcar en la sangre que daña las arterias y aumenta la posibilidad de infarto sin aviso. El agravante, en pacientes diabéticos, es precisamente que muchas veces no se presenta antes el dolor típico del infarto.

Finalmente, tenemos que hablar del estrés. La tensión que está presente en muchas personas que viven con sobrecarga psíquica por motivos la-

borales, económicos, etc. Esto es algo a tener muy en cuenta, ya que también puede derivar en un infarto.

Hasta principios del siglo XX las que producían epidemias eran las enfermedades infecciosas. Aunque todavía éstas no se rinden (surgieron el covid y diferentes gripes), con la aparición de los antibióticos y las vacunas se prolongó la vida de las personas y las nuevas epidemias tienen que ver con las enfermedades cardiovasculares.

Quienes tenemos algunos años recordamos que hasta hace unas décadas un infarto al corazón era sinónimo de muerte. Hoy fallecen por esta causa menos del 10% de los enfermos. Cuidemos nuestro corazón y las arterias, nos tienen que durar toda la vida.

Dr. Antonio Consoli

Centro Médico andar
MN 43.977

CONTROL GINECOLÓGICO... ¿POR QUÉ?

La Dra. Lucía Corso, médica ginecóloga del Centro Médico andar, habla de la importancia del chequeo para las distintas etapas de la vida. Una sana costumbre que arranca con una primera charla, en la entrada a la adolescencia, para aclarar dudas, derribar mitos y generar conciencia. Asegurate de que todo esté bien.



Nunca viene mal recordar el rol fundamental que cumple la visita al ginecólogo. Con el ritmo de vida actual, muchas veces olvidamos hacernos de un tiempo para realizar estos controles habituales de prevención que son tan importantes. Descuidamos algo vital como es mantener un buen estado de salud y solo concurrimos ante la urgencia o la aparición de algún padecimiento.

¿Desde cuándo?

El primer chequeo ginecológico debe hacerse entre los 12 y los 15 años de edad. Es un encuentro para hablar con la adolescente, aclarar sus dudas, derribar mitos, generar conciencia y explicar aspectos básicos de la menstruación, de las mamas; e iniciarlas en la importancia del cuidado de su salud sexual y reproductiva.

Si la paciente lo requiere, en esa primera charla se puede hablar también de anticoncepción y prevención de infecciones de transmisión sexual, y no necesariamente solicitar estudios, salvo que de la consulta surja alguna razón que los requiera.

¿Cómo sigue?

La revisión ginecológica es fundamental para la prevención de distintas patologías, en especial aquellas relacionadas con el cuello de útero y las mamas. El principal objetivo es prevenir y detectar anomalías relacionadas con el sistema reproductivo femenino como el cáncer de mama, el cáncer de cuello o las enfermedades venéreas.

Los controles comienzan a partir de los 2 (dos) años de haber iniciado las relaciones sexuales. A partir de allí deben realizarse en forma sistemática, convenientemente una vez al año.



Dra. Lucía Corso

¿En qué consiste?

El chequeo parte de un interrogatorio minucioso sobre antecedentes familiares y personales, y comprende además un examen físico que incluye mamas, genitales externos y cuello uterino.

La realización de la toma de PAP, papanicolau o citología permite la obtención de una muestra de células provenientes del cuello del útero con el fin de diagnosticar precozmente lesiones, muchas de ellas ocasionadas por el virus HPV (Virus Papi-loma Humano) y vinculadas al cáncer.

Esa muestra se envía al médico patólogo para ser analizada. Una vez extraída, se realiza la colposcopia, que es la observación del cuello uterino en busca de lesiones macroscópicamente visibles.

Se puede realizar también un examen pélvico (tacto vaginal), si lo requiere, pero explicándole a la paciente la razón por la cual lo practicaremos y qué esperamos obtener del mismo.

Otros estudios complementarios que se pueden solicitar son, por ejemplo, la ecografía ginecológica (por vía abdominal o transvaginal) de acuerdo a lo que sea necesario.

El cuidado de las mamas

En los chequeos se examinan también las mamas, buscando anomalías o presencia de bultos o nódulos, alteraciones en la forma, la piel, las características de los

pezones y la palpación de los huecos axilares.

Si la paciente tiene 40 años o más se solicitará una mamografía, que es el método de diagnóstico por imágenes que nos ayuda a la detección precoz de lesiones. Si la paciente presenta antecedentes familiares de cáncer de mama se solicitará a partir de los 35 años de edad, y muchas veces se complementará con ecografía mamaria.

Estudios de laboratorio

Muchas veces el ginecólogo es el único médico al que concurre la paciente. Por eso, es posible llegar a solicitar también estudios de laboratorio de rutina en la pesquisa de enfermedades crónicas como diabetes o trastornos tiroideos. Se puede hacer un diagnóstico precoz de patologías clínicas y, si la paciente lo autoriza, serología para enfermedades de transmisión sexual.

¿Hasta cuándo?

El pap y la colposcopia deben hacerse hasta los 70 años de edad.

No esperes a tener síntomas.

Por todo lo explicado anteriormente, no debemos esperar a tener síntomas para acudir al ginecólogo, sino que debemos acostumbrarnos a realizar chequeos regulares para asegurar que todo está bien, especialmente si hay factores de riesgo o antecedentes familiares.

Un diagnóstico precoz en muchos casos hace la diferencia.

Dra. Lucía Corso
Ginecóloga
Centro Médico andar
MN 96.399

CULTURA DE TRABAJO

Una ONG busca igualar las oportunidades en el acceso al empleo de personas en situación de vulnerabilidad socio-habitacional. Actúan como mediadores ante las empresas que ofrecen las vacantes y proveen a los postulantes asesoramiento, herramientas, viáticos y elementos de primera necesidad..

La fundación "Cultura de Trabajo" nació como consecuencia de una investigación hecha para una maestría. Alexandra Carballo Frascá y Eugenia Sconfienza constataron todas las dificultades y barreras que personas en situación de calle deben atravesar para poder conseguir un empleo y decidieron hacer algo al respecto.

"Salíamos a hacer entrevistas a hogares y paradores de la Ciudad de Buenos Aires, como parte de un trabajo de campo, y ahí identificamos que una de las principales problemáticas de las poblaciones más vulnerables tenían que ver con las barreras en el acceso al empleo. El mercado de trabajo es bastante discriminador y cuando uno está en una situación de vulnerabilidad esto se hace mucho más complejo", explica Alexandra Carballo Frascá, Licenciada en Ciencia Política por la Universidad de Buenos Aires, actual directora ejecutiva y fundadora de la ONG junto a Eugenia Sconfienza.

Lo primero que hicieron fue dedicar sus horas libres a ver cómo conseguirles trabajo a esas personas que habían entrevistado para la investigación. *"Empezamos con unos, después con otros, se sumaron voluntarios... hasta que un día dijimos: esto se tiene que transformar en algo formal. Así nació la fundación".*

El deseo más fuerte

Quienes están en situación de vulnerabilidad habitacional extrema suelen convivir con muchos prejuicios: problemas de adicción, psiquiátricos, falta de estudios o de experiencia. Pero Alexandra cuenta que, cuando comenzó con las entrevistas, las creencias previas desaparecieron completamente.



“Sentí que estaba hablando con alguien que no se diferenciaba en nada de lo que podría ser yo el día de mañana o cualquier persona cercana a mi entorno”

“Sentí que estaba hablando con alguien que no se diferenciaba en nada de lo que podría ser yo el día de mañana o cualquier persona cercana a mi entorno. Ese fue el primer gran sopapo que recibí. Y cuando les preguntamos cuáles eran las principales problemáticas que tenían, que podían ser la inflación, la ropa, la falta de comida o el frío, todos coincidían en lo mismo: querían conseguir un trabajo”.

Cómo funciona la ONG

En la mayoría de los casos, quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad habitacional no llegan a conseguir el trabajo tan ansiado porque no tienen una dirección física para poner en el currículum o simplemente no tienen acceso a una ducha caliente, ropa limpia o un teléfono celular para que los contacten. “Son un montón de cosas que uno da como por sentadas y a veces no tienen que ver con la capacidad de la persona para ejercer, ni con la falta de ganas de trabajar, sino con que hay una realidad que hace que se alejen muchísimo más en la fila para presentarse a una entrevista”.

“Cultura de Trabajo” opera como puente entre las empresas que necesitan contratar personal y quienes buscan empleo. Las empresas completan un formulario en la página web, la ONG las contactan en menos de 72 horas y luego hacen una selección de los candidatos que sean más afines para cubrir la vacante. La fundación se encarga luego de coordinar la entrevista y del acompañamiento previo y posterior a la incorporación.

“Si bien hay muchas bolsas de empleo, nosotros nos diferenciamos por la manera en que trabajamos. No solo prestamos servicio a la empresa de una manera formal y profesional, sino que también nos ocupamos de la población vulnerable. Los acompañamos en esas carencias o faltantes que por ahí otra consultora de recursos humanos no podría mirar”.

Su radio de acción está en el AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires) con mucha presencia en zonas industriales (Pilar, zona sur y La Plata). “Primero tratamos de hacer las conexiones y una vez que aparecen las empresas y las vacantes, ahí

abrimos las zonas. Pero la verdad es que en los últimos años no hemos podido expandirnos tanto porque la demanda que estamos teniendo en el área metropolitana es enorme. Nos encontramos también con mucha gente de clase media que está complicada, pero bueno, nuestros profesionales y voluntarios son limitados, entonces tenemos que concentrarnos en esta población que cuenta con menos recursos”, comenta Alexandra.

“Cultura de Trabajo” lleva adelante varios micro programas que se encargan de acompañar a las personas tanto en la etapa pre como post inserción laboral. También les proveen a los participantes las herramientas para los oficios, ropa, carga para el teléfono celular y recarga de la tarjeta SUBE para cubrir los viáticos.

Historias de vida

Alexandra recuerda que la primera persona que consiguió un trabajo por medio de la fundación fue un electricista de Córdoba. “Él había hecho migración interna, que es cuando la persona se separa de la familia, deja la casa, viaja a la capital con una mano atrás atrás y otra adelante y empieza a hacer changas que no funcionan. Entonces no puede pagar la habitación, termina en la calle, le roban las herramientas y queda desprotegido. Nosotros logramos rearmar todo el banco de herramientas, le dimos un celular e hicimos unas primeras pruebas para incorporarlo laboralmente. Luego este electricista pudo alquilar una habitación, se compró un terreno y empezó a construir su casa”.

“Cultura de Trabajo” lleva adelante varios micro programas que se encargan de acompañar a las personas tanto en la etapa pre como post inserción laboral.



El acampe por Taylor Swift

En noviembre de 2023, cuando vino Taylor Swift a la Argentina, hubo una gran cantidad de fans, llamadas "swifties", que acamparon frente al estadio de River. La agencia de publicidad Wunderman Thompson aprovechó el furor generado por la visita de la cantante para realizar una campaña, junto a "Cultura de Trabajo" y concientizar sobre las personas en situación de calle. Colocaron carpas que tenían la leyenda "Nadie es fan de vivir en la calle" con el objetivo de visibilizar sobre esa problemática.



Desde que trabaja en la fundación, Alexandra se cruzó con varios casos que la impresionaron, como por ejemplo el de un chico joven al que lograron sacar de la calle por primera vez y no lograba acostumbrarse a su nueva realidad. Una de las condiciones que tienen en la fundación es que, una vez que consiguen trabajo, las personas deben dejar la calle e ir a un hogar para poder estructurar sus horarios y tener una vida más ordenada. *"La semana siguiente a salir de la calle, este chico volvió a la fundación y le pregunté cómo había dormido esa primera semana en el hogar. Me dijo que los primeros días no había dormido nada porque hacía mucho que no veía un techo sobre su cabeza y no se podía acostumbrar"*.

Otro caso para destacar es el de Gastón Gutiérrez, un ingeniero electrónico de 44 años que trabajaba en una empresa realizando instalaciones eléctricas. Durante la pandemia, de la noche a la mañana perdió su trabajo, hizo algunas changas y tuvo que irse a vivir a una plaza con lo puesto. Gastón ya tenía una situación familiar complicada porque había sido abandonado por sus padres durante la infancia y pasó por diferentes hogares. A los 18 años fue adoptado y se fue a vivir a Mendoza, donde estudió Ingeniería Electrónica. Pero cuando tenía 21 sus padres

adoptivos murieron en un accidente de auto y Gastón volvió a quedarse solo. Hace pocos meses, "Cultura de Trabajo" lo ayudó a reinsertarse laboralmente. Pasó por un proceso en la empresa "Grupo Vía", junto a otros candidatos en igualdad de condiciones y fue seleccionado para una de las dos vacantes que se ofrecían en el área operativa. *"El caso de Gastón tiene que ver mucho con cuestiones emocionales vinculadas a su historia y a su vida personal, pero no es algo que me extrañe encontrar un universitario hoy en esta situación. Y está bueno para desmitificar un poco y que la gente sepa que es algo que puede pasar, que una persona no está en la calle porque quiere, que no son todos ladrones, adictos o vagos. O sea, hay gente que no quiere trabajar pero eso pasa en todos los estratos sociales"*, cuenta Alexandra.

Un trabajo en red con otras organizaciones

Para que "Cultura de trabajo" lleve a cabo su tarea es indispensable la ayuda de otras organizaciones de la sociedad civil que se encargan de tareas complementarias. *"El trabajo en red es otro gran diferencial. Las organizaciones con las que nos relacionamos nos dicen siempre lo mismo: 'nosotros les damos comida, les*



damos un techo, les damos esto, lo otro, pero nos piden trabajo y no sabemos qué hacer.' Ahí es donde entramos nosotros. Ellos identifican a sus asistidos que están buscando empleo y nos los derivan para que hagamos todo el proceso de intermediación laboral."

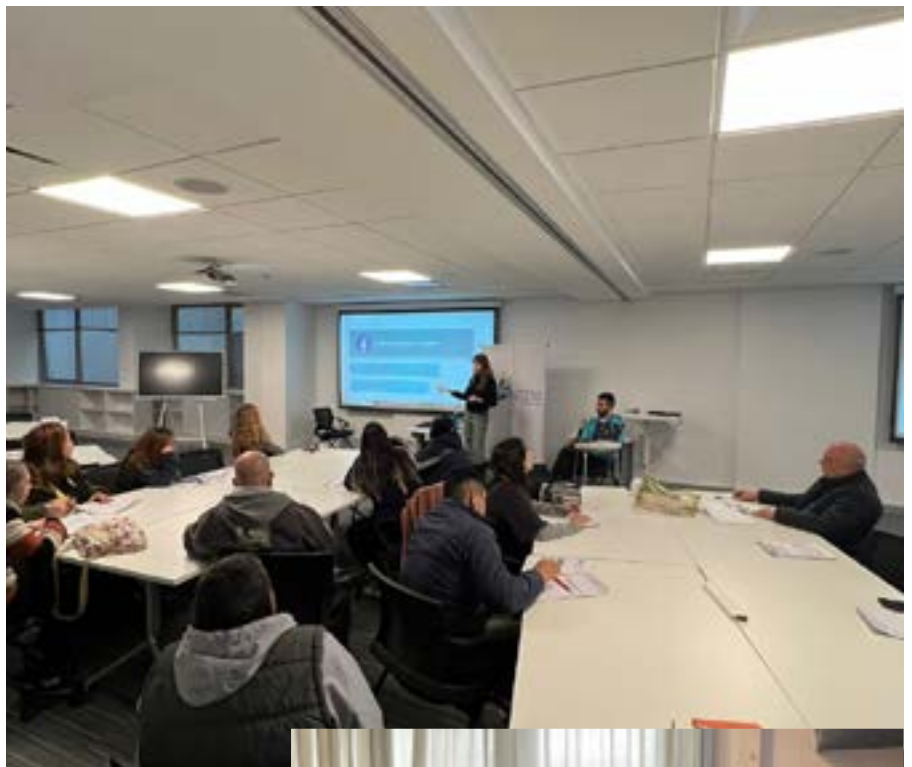
La fundación en números

Hasta el momento la fundación tiene un registro de más de 9000 participantes inscriptos para acceder a un empleo. Alrededor de 2000 fueron entrevistados para un perfilamiento socio-laboral, más de 600 asistieron a una primera entrevista y 360 consiguieron trabajo.

"Uno de cada tres consigue aunque sea una primera entrevista laboral. Algo que, quizás para algunos no suene tan importante, pero para la persona que hace mucho tiempo que no va a una entrevista de trabajo, puede implicar un gran cambio motivacional. Incluso pasa después que por ahí no consiguen trabajo a través nuestro, sino directamente por sí mismos", concluye Alexandra.

VOLUNTARIADO

*Todas aquellas personas que quieran donar su tiempo para el trabajo de la fundación pueden escribir a **voluntariado@culturadetrabajo.org.ar***



Cultura de Trabajo

Web: www.culturadetrabajo.org.ar

IG: @culturadetrabajo

FB: <https://www.facebook.com/CulturadeTrabajo>

PARA CURAR EL ALMA

En el Hospital de Agudos José M. Penna funciona un taller de arteterapia al que asisten pacientes y miembros de la comunidad. El espacio creado por Mariela Ballesta y el Dr. Jorge de Luca lleva más de 15 años ayudando a personas a expresar lo que les pasa. En 2018 pintaron una obra colectiva que fue exhibida en París.



A la izquierda, Mariela Ballesta, fundadora de la iniciativa, junto a personal del Hospital Penna

El proyecto comenzó en 2007 dentro del sector de cuidados paliativos del hospital como una actividad accesoria dentro de ese equipo. Pero con el tiempo "Arteterapia" creció como un espacio individual y hoy recibe pacientes de diferentes áreas del hospital para trabajar con plástica, música, psicodrama y otras ramas del arte. El proceso creativo no solo tiene que ver con la rehabilitación sino también con la prevención.

"Por lo general los pacientes llegan desde las áreas de salud mental, neurología y oncología. Los pueden derivar un profesional médico de la salud mental o también alguna otra persona que trabaje con ellos, ya que muchas veces son los enfermeros y enfermeras quienes ven la necesidad de contactarnos, especialmente durante la quimioterapia", explica Mariela Ballesta, arteterapeuta, gestora cultural y fundadora de la iniciativa.

La arteterapia no funciona como entretenimiento ni como herramienta para aprender a pintar, sino que es un espacio en el cual lo principal es el proceso creativo que uno atraviesa mientras está realizando su obra o producción. *"El arte es un canal y la persona a veces tiene cosas o temas enquistados sobre los cuales quizás no puede hablar o son muy dolorosos, entonces los pone en imágenes y les resulta más natural que hacerlo en palabras", explica Mariela.*

El arte y las emociones

"El arte ayuda a poner en el cuerpo lo que nos pasa. La persona practica en un escenario ficticio, que es la hoja en blanco, el movimiento o el psicodrama, lo que quizás necesita resolver en otro lugar. Entonces la mancha que no sale, la palabra que no sale o el dibujo que rompió, son prácticas que ayudan a resolver algún tema o aspecto en su vida real", continúa Mariela.

Es importante aclarar que, durante todo



El arte es un canal a través del cual muchas personas logran superar temas difíciles y dolorosos.



el proceso artístico, el paciente necesita estar contenido y acompañado para poder procesar los resultados que van surgiendo. *"Hay que entender que el arte no es inocuo. El arte impacta, interpela y si no hay un equipo preparado que contenga, esa situación también puede ser peligrosa para el paciente"*.

El arte como prevención

El trabajo artístico también puede ayudar a mantenernos en equilibrio y a estar atentos al propio cuerpo cuando surja alguna enfermedad o conflicto que pueda sacarnos de nuestro eje.

"La prevención es fundamental para tratar de mantenernos estables. La creatividad que se entrena en la hoja, por ejemplo, es una herramienta adquirida. La persona entrena esa creatividad y la aplica cuando le llegan los problemas de la vida diaria. También aprende a prestar atención, porque cuando una persona recibe una mala noticia, ahí pueden venir los accidentes, las cortaduras o las torceduras de tobillo. Todas esas cosas se tratan de evitar desde los ejercicios que tienen que ver con la concientización y con la escucha del cuerpo. La prevención, en definitiva, viene para tratar de mantenernos más armados para cuando vienen las tormentas que son inevitables", comenta Mariela.

Historias de vida

Mariela cuenta sobre el caso de un paciente de tan solo 38 años que llegó al taller de plástica luego de sufrir un ACV. *"Nos dijeron que lo mandaban porque en su casa estaba todo el tiempo sentado delante de un televisor y no hacía nada más. Era muy joven y no podía moverse ni nada. Con él tuvimos que aprender todos a adaptar las cosas para que pudiera de a poco mover sus manos. Le dimos una esponja grande con un pincel pinchado dentro para que pintara. Hoy día él ya pinta solo y su voz -que la había perdido- prácticamente ya está recuperada.*



Incluso puede llegar a cantar una canción completa recordando la letra”.

En relación a éste caso, Mariela agrega un concepto muy importante que dice repetir siempre: *“muchas veces queremos que los resultados sean inmediatos y no es lo que pasa generalmente. Como profesionales, debemos tener la paciencia de esperar al otro”.*

En los casos de pacientes que tienen dificultades motrices, los resultados son más “visibles”. En cambio a nivel emocional es diferente, se notan en forma distinta y son otros los tiempos. Mariela cuenta la historia de una persona que estaba en estado terminal y que pasó por el taller de dramatización en el que los miembros de su familia actuaban como espectadores. Necesitaba expresarle a su familia cosas que tenía adentro y no podían salir. *“Para nosotros fue muy bueno sentir que le habíamos aliviado esa carga para poder decir, aunque sea en ese escenario ficticio, algo que él necesitaba expresar en su vida real”.*

Facebook Arte en el Penna

Pérdidas muy dolorosas vinculadas a la pandemia

El programa de arteterapia del Hospital Penna tiene actualmente tres casos de padres que perdieron a sus hijos por suicidio luego de la pandemia. *“Durante ese período hubo una movilización con el adolescente afectado emocionalmente que fue muy grande. En esos casos, como son situaciones muy dolorosas, generalmente estos pacientes primero trabajan solos, para que tengan su espacio de descarga de la angustia y también para poder contar todo lo que les pasó. Luego, cuando vemos que ya están como para incluirlos en el grupo, los sumamos y trabajan colectivamente”.*

Obra colectiva en el Louvre de París

En el 2018 una de las obras colectivas realizadas en el taller de plástica de Arteterapia del Hospital Penna fue llevada a Francia para ser expuesta en el “Carrousel du Louvre”, un centro comercial subterráneo ubicado cerca del museo del Louvre, en París.

El cuadro se llamó “Abrazo” y la obra se hizo de manera conjunta entre pacientes y profesionales del hospital. Al año siguiente, en 2019, repitieron la experiencia.

“Participamos con aval de la embajada, en la semana del arte contemporáneo, con el fin de contar la importancia del arte para el ser humano. Después de eso sumamos Ámsterdam y la casa Argentina en París, que también gracias a la embajada nos abrió las puertas para que nosotros podamos exponer gratuitamente”, añade Mariela.



DEL FÚTBOL AL ARTE

Favio Spotorno jugó en River en la década del 80 e integró también varios equipos de seleccionados juveniles nacionales. Lejos del fútbol, hoy se dedica a pintar. Expone en distintas galerías y recibe reconocimientos por sus obras abstractas: "Si uno tiene la inquietud y las ganas de hacerlo es una experiencia muy linda"

Él mismo se sorprende con el dato. Favio Spotorno estaba hasta hace muy poco entre los diez jugadores más jóvenes en debutar en la primera de River Plate. El ingreso de Franco Mastantuono (con 16 años, 5 meses y 14 días de edad) en el partido contra Argentinos Jrs. a fines de enero, lo desplazó al lugar número 11.

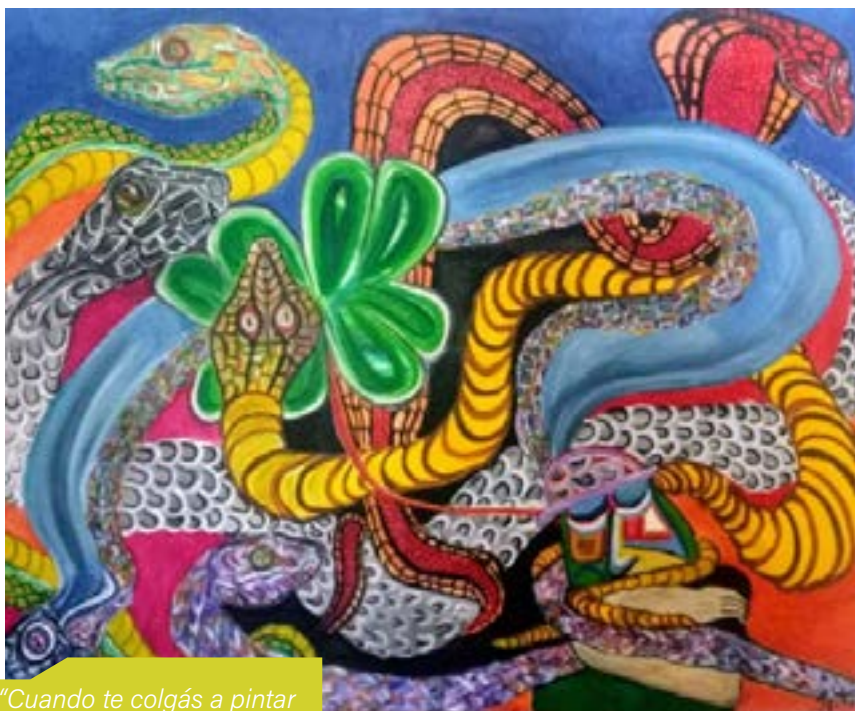
"Debuté a los 17 años recién cumplidos cuando estaba todavía en 5to. año del colegio. Tenía edad de sexta división. O sea, tenía por delante a los de cuarta y quinta... pero bueno me tocó jugar ahí por una huelga que hubo en 1980 de los jugadores del plantel de River", explica.

a! -¿De qué jugabas?

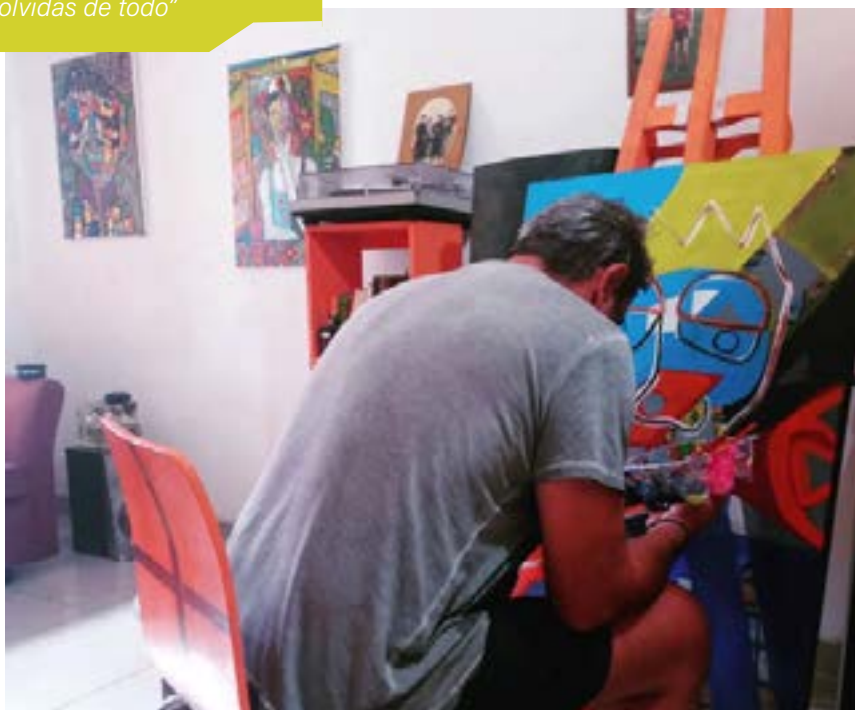
FS: -Cuando llegué a River en infantiles me probé como wing izquierdo. Pero justo el que jugaba de 11 de mi categoría era 'la figurita', así que me reinventaron de 3. Pasé a ser un lateral de los que van mucho al ataque.

-Te tocó debutar en una época mala de River

-Mala mala. Pero después cuando vino como DT el "Bambino" (Veira) empezó a cambiar todo. Yo era de los pibes de ese plantel. Contemporáneos míos conocidos Estaban "Pedrito" Troglio, Claudio Paul Caniggia... después también por ejemplo "Pipo" Gorosito, que era un par de años más grande que yo, y había otros más chicos como "Pedrito" Salaverry y el "Gato" Miguel. Se armó un plantel lleno de figuras. Estaba (Enzo) Francescoli, el "Beto" Alonso, el "Tolo" Gallego, Nery Pumpido... era difícil jugar. En esa época a mí además me convocaron para los seleccionados nacionales juveniles. Jugué los sudamericanos y después fui con el Preolímpico a Singapur. Entrenaba en Ezeiza con la Sub 20 y después nos quedábamos con 5 o 6 compañeros a hacerles de sparring a la selección mayor de (Carlos) Bilardo. Así que no estaba mucho en el día a día de River, sino pienso que hubiera podido jugar un poco más.



"Cuando te colgás a pintar se te pasa el estrés, te olvidás de todo"





Favio Spotorno hoy junto a sus hijos.

-¿El 3 titular de ese equipo era Alejandro Montenegro?

- Sí. Vino de Ferro justo antes de la huelga. Al "Bambino" le gustaba jugar con laterales de un estilo así, más aguerridos, más marcadores. Yo era un poco más lírico, digamos. Pero el "Negro" Montenegro era muy bueno en esa época... y no se quería perder ni un partido. Cuando fueron a jugar la final de la Copa Intercontinental en Tokio, acá en Argentina seguía el campeonato, no se paraba. Habían pasado dos o tres días y él cayó a la concentración para sumarse a los que habíamos quedado en Buenos Aires para jugar contra Argentinos Jrs. ¡Una vez que me tocaba jugar! "No, flaquito, perdoname, lo que pasa es que al 'Pepe' Castro (jugaba en Argentinos Jrs.) no lo puedo ver. Tengo que jugar. Después te traigo un regalo de algo que compré en Japón," me dijo. ¡Yo quería jugar! Después igual ese partido entré enseguida porque se lesionó uno y jugué 70 minutos de volante central. El rival era el Argentinos Jrs. del "Panza" Videla, el "Bichi" Borghi, Carlos Eberos, el "Checho" Batista... era un equipazo. Nos c... a pelotazos.

- ¿Cómo siguió tu carrera como jugador?

-Al tiempo me dieron a préstamo a Temperley y después a Banfield (ambos estaban en primera división). Después pasé por varios equipos del Nacional B como Tigre, Atlanta, San Martín de San Juan... hasta que un día me cansé y me retiré.

- ¿Qué edad tenías?

- Me retiré joven, a los 31 años. No tenía lesiones ni nada eh. Pero era una época donde los equipos en el Nacional B se armaban para una temporada. El club tenía la pretensión de pelear un octogonal o un ascenso y de repente a mitad de torneo si habías quedado un poco lejos ya empezaban los problemas de pago. Yo medio que ya tenía un nombre y me fue ganando el hastío. Fueron muchos años. La verdad que me cansé del mundillo de fútbol. Estaba podrido.





EQUIPOS EN LOS QUE JUGÓ

FAVIO SPOTORNO

River Plate 1983-1986

Temperley 1986-1987

Banfield 1987-1988

Atlanta 1989-1991

Tigre 1991-1992

Almagro 1992-1994

Arsenal 1994-1995

San Martín de San Juan 1995-1996

River campeón 85/86.

Favio Spotorno es el último de la fila de arriba junto a Alejandro Montenegro. Lo acompañan también Jorge Gordillo, Sergio Goycochea, Luis Amuchástegui, Néstor Gorosito, Claudio Morresi, Norberto Alonso y Roque Alfaro, entre otros.

Selección nacional Sub 23. Copa Merlión de Singapur (1984).

Arriba: Favio Spotorno (River), Guillermo Alonso (Estudiantes), Pedro Monzón (Independiente), Hugo Lamadrid (Racing), Guillermo Hoyos (Talleres), Ángel David Comizzo (Talleres) y Gerardo "Tata" Martino (Newell's) -capitán-. Abajo: Jorge Theiler (Newell's), Sergio Bufarini (Independiente), Denny Ramírez (Boca) y Néstor Lorenzo (Argentinos Jrs).



Reserva de River (85/86). Favio Spotorno es el cuarto de la fila de arriba junto a Pedro Troglio (capitán). Lo acompañan también Claudio Caniggia, el "Chapa" Zapata, el "Pato" Miguez y Pedro Salaberry, entre otros.



PREMIO

En julio de 2023 su obra "Lo establecido no es regla" recibió el "Segundo premio de pintura abstracta" en la muestra "Amigos del arte" del Espacio Artekalon que se presentó en el Palacio Balcarce (Av. Quintana 161, Ciudad de Buenos Aires).

- En el fútbol dicen que suelen tener mucho tiempo libre. ¿Qué hacías en tu época?

- Sí, en mi caso cuando terminé el secundario empezaron las convocatorias al seleccionado juvenil. Quería seguir estudiando, había hecho el ingreso a la facultad de Agronomía, pero se me complicaba para cursar. Después quise hacer nutrición pero también la abandoné por el fútbol y ya decidí abocarme a eso. Cuando dejé de jugar tuve un emprendimiento familiar con mi viejo y mis hermanos por el cual me fui a vivir a Mar del Plata por tres años. Tuvimos tres o cuatro bares distintos... Después ya me vine a Quilmes a vivir con mi mujer de ese momento y mi primer hijo.

-¿Cómo nace tu relación con la pintura?

-La realidad es que siempre me interesó. Todo el tiempo estuve vinculado al arte de alguna manera. De chico me gustaba mucho dibujar. Pero bueno, cuando ya estaba muy metido con el tema del fútbol... era como una cosa "antagónica", ¿viste? Imaginate si en esa época me llegaban a ver pintando en la concentración... me mataban (se ríe). Después, cuando dejé de jugar cada tanto me daba por comprarme un lienzo, un set de cosas... y ahí empecé a armarme. Comencé a leer libros de historia del arte, de pintores... y pese a no tener mucho conocimiento de técnicas o haber ido a profesores me largué. Algunos me decían "mejor que generes tu propio estilo a que te lo moldeen". Es tan abstracta, tan personal y surrealista la pintura, que uno puede ver una cosa dentro de una misma obra y otro, otra.

-¿Pintás muy seguido?

- Son momentos. De repente pasa un tiempo donde no tocás un pincel... y otros en los que estás todo el día pintando. Creo que a los escritores les pasa lo mismo, ¿no?. En esos instantes en los que siento que estoy relajado, tranquilo... me cuelgo a pintar. Se te pasa el estrés, te olvidás de todo. Yo, por ejemplo, fumo... y cuando me pongo a pintar me doy cuenta que pasaron tres o cuatro horas sin tocar un cigarrillo. Es como mi cable a tierra.

-¿Cómo definirías tus pinturas?

-Los estilos son muy personales. El mío es como un impresionismo abstracto. En general, arranco del blanco, empiezo a jugar y voy para donde voy. Hay muchos que son óleos y después empecé a pintar también con acrílico. Son dos técnicas muy distintas. El óleo es mucho más lento de secar. Entonces vos podés ir cambiando. Lo dejás un día y seguís al otro. En cambio el acrílico se seca, entonces es más rápido y expeditivo. Te permite jugar de otra forma, tiene otra textura. Para mí es más lindo el óleo, pero si sos ansioso te conviene más el acrílico.

“Los estilos son muy personales. El mío es como un impresionismo abstracto”

-¿Cómo viviste la experiencia de exponer por primera vez tus obras?

-La primera vez que expuse en una galería estaba con dudas. Pero después cuando vi que la recepción era buena empecé a agarrar confianza. Me presenté a algunos concursos, tuve la suerte de que en uno de ellos gané un premio... y bueno, hay gente a la que le gusta lo que hago.

¿A quién le recomendarías que pruebe con la pintura?

-Si uno tiene la inquietud y las ganas de hacerlo es una experiencia muy linda. Es jugar con la imaginación, es terapéutico. Es olvidarse de la psicosis de la calle y de todas las cosas que te pasan. Te olvidás de las cuentas, te olvidás de todo y te metés en otro mundo. Cuando vos te colgás escuchando una canción estás prestando atención a la música; y si sos medio purista, capaz que también a cómo suena el bajo o la guitarra por ejemplo... En cambio con la pintura es todo libre. Acá vos jugás todo el tiempo. Volás con la imaginación. No hace falta que tengas una técnica, ni que sepas de dibujo, perspectiva, sombras, luces ni nada. Es una cuestión de ganas. Nada más.

-El mundo del fútbol no sabía que pintabas. ¿En el mundo del arte conocen tu pasado como jugador?

-No, no creo. La verdad es que no soy de hablar mucho de fútbol en ningún lado. No me gusta. Suele pasar que por ahí llevo dos años yendo al mismo bar a tomar un café en el que voy conociendo gente y tampoco lo saben.



Hotel Posta del Viajante.
Mar del Plata.



Complejo Turístico Huerta Grande.
Huerta Grande, Córdoba.

***Somos viajantes,
viajemos.***

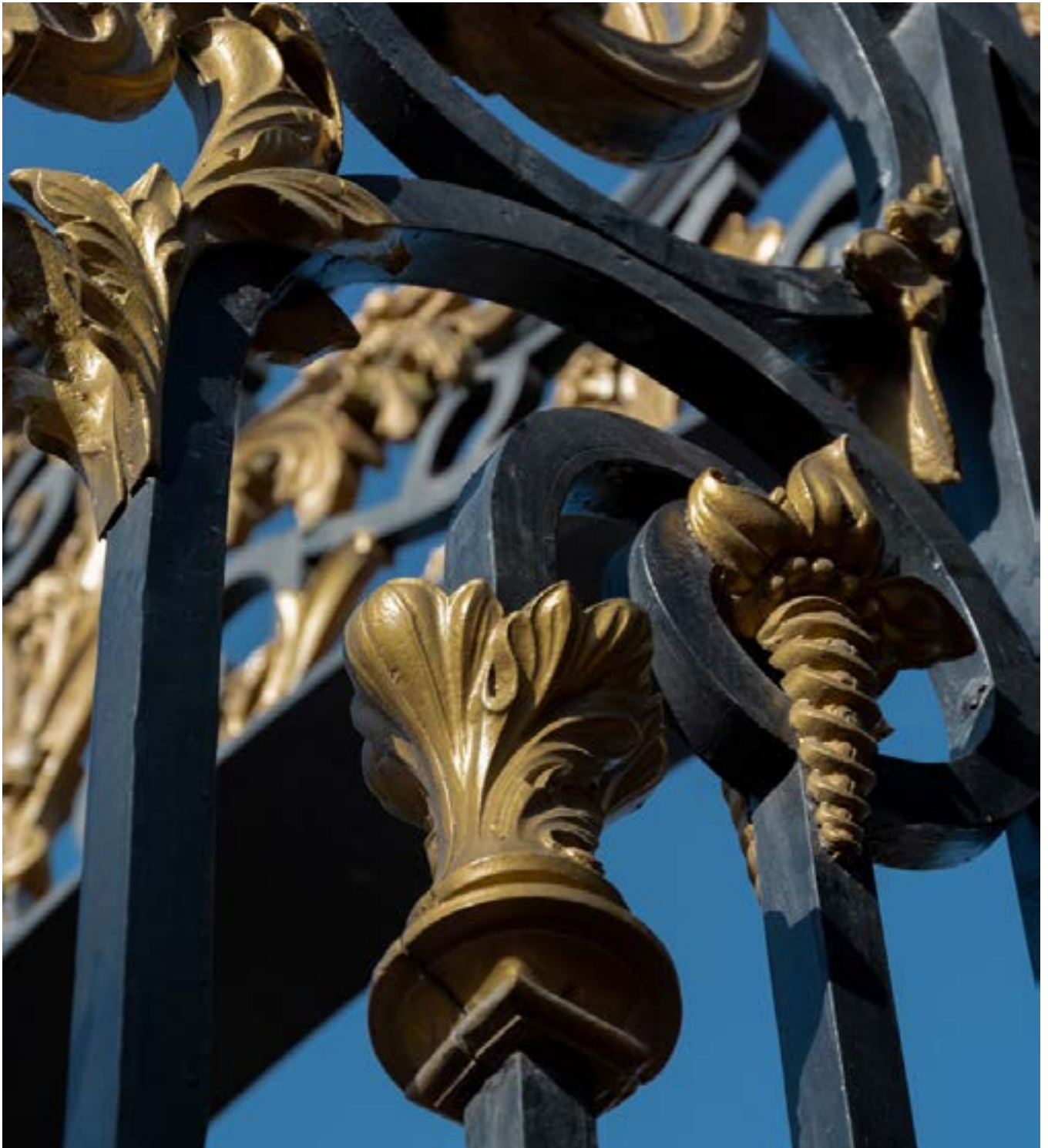
Informes: secturismo@redsocialfuva.org.ar



Federación Única de Viajantes de la Argentina

EL PARQUE GENERAL SAN MARTIN

María Colacino y Teresa Daffunchio te cuentan la historia de otro lugar muy lindo de nuestro país, ubicado en la ciudad de Mendoza, ideal para hacer un poco de ejercicio al aire libre. Caminar en contacto con la naturaleza es una de las actividades saludables más recomendadas para hombres y mujeres de todas las edades.



La "Ciudad de Mendoza del Nuevo Valle de La Rioja", así se llamó originalmente, fue fundada por Pedro del Castillo el 2 de marzo de 1561. Su nombre se debe a que, en aquel momento, estaba bajo la jurisdicción de la Capitanía General de Chile y su gobernador era García Hurtado de Mendoza.

Su creación surgió como necesidad de establecer un punto cercano, como paso para cruzar la Cordillera de los Andes, en el camino comercial que iba desde el Río de la Plata hasta Santiago de Chile.

Antes de eso, el sitio era conocido por los "huarpes", aborígenes locales, como "Valle de Huentata o Huentota", y constituyó también la frontera sur del "Tahuantinsuyo" del imperio Incaico.

Su relación con José de San Martín

Mendoza fue la ciudad donde, entre 1814 y 1817, el General José de San Martín preparó el Cruce de los Andes. Pero además de su labor como militar, el Libertador de la patria dejó un legado también como administrador de la ciudad. Entre las obras que realizó se destacan el paseo de la Alameda y la fundación de la biblioteca pública que hoy en día lleva su nombre.

Lamentablemente la antigua casona donde vivió con su esposa, Remedios de Escalada, entre 1814 y 1819, fue destruida por el terremoto de 1861. Allí, además, nació su hija y se bordó la bandera de los Andes.

El surgimiento del Parque

Después del terremoto de 1861 la ciudad se vio afectada por grandes epidemias de difteria, cólera y sarampión. El gran problema sanitario generado por esta situación requirió tomar medidas urgentes relacionadas a su reconstrucción.

El médico higienista Emilio Coni concluyó por entonces que era necesario construir



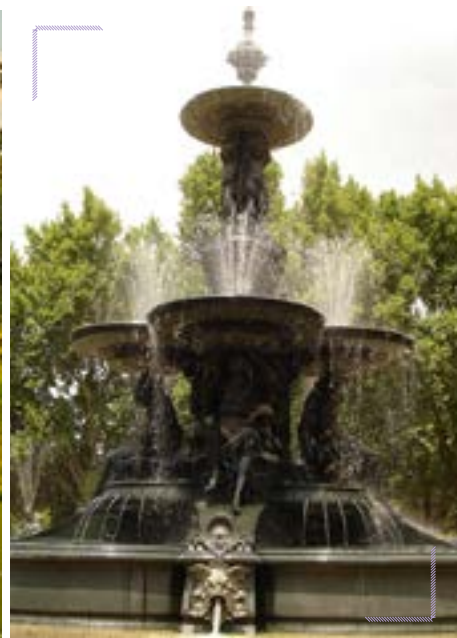
Cerro de la Gloria.

un hospital provincial en una zona elevada de la ciudad protegido por barreras verdes. Pero, para poder concretarlo, debían hacerse obras de infraestructura como canales de riego y defensas aluvionales.



La decisión de crear el parque generó una polémica entre oficialistas y opositores. El gobierno decía que el objetivo era subsanar las falencias sanitarias que se vivían tras el sismo, pero la oposición sostenía que esta construcción de gran magnitud solo respondía a fines elitistas y que con menor cantidad de dinero podrían solucionarse problemas sanitarios de mayor importancia como cloacas, agua potable y acequias.

El Ministro de Obras y Servicios Públicos, Emilio Civit, decidió promover la forestación y el 6 de noviembre de 1896, se dictó la Ley N° 19 como normativa para la creación del "Parque del Oeste." Así se denominó inicialmente a lo que hoy conocemos como Parque Gral. San Martín. El paisajista contratado para su diseño fue el francés Carlos Thays.



La creación del parque produjo una purificación atmosférica total de la zona, por lo que el resultado favoreció a largo plazo a toda la población del Gran Mendoza.

En 1947, a través de la Ley 1744, se modificó su nombre por el de "Parque General San Martín" y se cambió también la denominación de la avenida Uriburu por "Del Libertador".

La historia de sus portones

Los majestuosos portones que todavía enmarcan el acceso al Parque General San Martín al día de hoy fueron encargados originalmente por el Sultán Rojo de Turquía a la fundición de "Walter Macfarlane & C" de Glasgow, Escocia. Tras su derrocamiento quedaron sin dueño y, en 1908, el propio Emilio Civit viajó a París para adquirirlos en nombre del

Gobierno de Mendoza.

El conjunto se compone de tres portones de hierro, de dos hojas cada uno, unidos por verjas. El portal mayor, está coronado por la representación de un cóndor andino con sus alas desplegadas y el escudo de Mendoza. La forma de cada portón es recta en los lados y con la parte superior ligeramente curvada. En las hojas de los tres portones se repiten los motivos ornamentales con algunas variantes entre el portón central y los laterales. En los paños de los portones laterales se repiten los mismos motivos decorativos de columna, figuras fantásticas y hojas de acanto. Pero aún conservan en el eje central los motivos de la media luna y estrella del Islam. En la crestería de estos portones solamente se ha colocado el escudo.

En 1909, cuando se produjo su instala-

ción, se agregaron también dos portones peatonales y balaustradas que cercaban el parque.

El lago y el "Cerro de la Gloria"

La realización y consolidación del lago demandó innumerables obras desde los inicios hasta mediados del siglo XX. Por un lado se utilizaría como reservorio de agua y por otro se usaría para la práctica de deportes náuticos y también paseos en pequeñas embarcaciones. Una de las primeras construcciones inauguradas en el perillago fue el club de Regatas, obra realizada en 1909 por el ingeniero Juan Molina Civit.

En el extenso parque se pueden realizar un sinnúmero de actividades recreativas, deportivas, educativas, culturales y turísticas. No sólo descubrir su lago,

sino también pasear por el Rosedal y sus jardines, observar los grupos escultóricos y conocer, por ejemplo, el "Monumento del Cerro de la Gloria", la obra del uruguayo Juan Manuel Ferrari (inaugurada en 1914) que homenajea al Ejército de los Andes. Su ubicación dentro del parque está en un sitio privilegiado desde el cual se puede observar la ciudad en toda su extensión.

Por otra parte, en 1903 se creó aquí dentro también el primer Jardín Zoológico de Mendoza en el límite norte del parque en ese tiempo, en coincidencia con el canal del oeste que irrigaba las tierras.

Un teatro, un estadio y una ciudad universitaria

En el interior del parque se encuentra, además, el teatro griego "Frank Romero Day". Sitio en el que, desde 1963, se desarrolla la culminación de los festejos vendimiales. Es un teatro único en la Argentina, con 120 metros de boca escénica y el respaldo de dos kilómetros de cerros. La amplia plataforma que cumple la función de escenario semeja una gran bandeja y se halla separada de las gradas por una fuente de agua.

Pero eso no es todo. Dentro de las 400 hectáreas que ocupa la extensión del parque se ubica, a su vez, desde 1939, la

Ciudad Universitaria (UNCuyo), que es el mayor centro de educación superior de la provincia de Mendoza. También hay lugar para el Museo de Ciencias Naturales y Antropológicas, el estadio Malvinas Argentinas con capacidad para más de 40.000 personas, Centros de investigación y tecnologías y sedes de clubes donde se realizan distintas actividades deportivas.

Conocer este parque y recorrerlo, no sólo es un ejercicio aeróbico muy beneficioso salud, sino que permite disfrutar cultura y tradición dentro de un pulmón verde que supo convertirse en un oasis en medio del desierto.

Por ello, desde este espacio, instamos a seguir descubriendo lugares y, de ser posible, seguir practicando nuestras caminatas saludables.

*María Colacino &
Teresa Daffunchio
Red Social FUVA*

Bibliografía
<http://elportaldemendoza.com/>



Portones del Parque General San Martín
"La estructura es de hierro forjado, algunos barrotes son de hierro común y los ornamentos son de hierro fundido. El conjunto pesa 47 mil kilogramos aproximadamente y cada hoja de las puertas principales pesa 3 toneladas", detalló el artista Miguel Marchionni.



andar

Te hace bien



Descárgate la nueva
app mobile y gestioná tus
trámites en forma simple y ágil.

Conocé más ingresando a:
www.andar.org.ar