



LA VOZ DE UN ESPECIALISTA PLATENSE

El amor se fortalece con el paso de los años

Llegar a la tercera edad ya no se vincula con la pérdida del deseo. Los prejuicios sobre el cuerpo y la falta de información son las principales barreras para vivir una intimidad plena en la madurez. Cómo afectan las emociones

PÁGS. 2 Y 3

FOTO: IA

Sexo



EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADULTOS INFLUYEN CUESTIONES SOCIALES, PSICOLÓGICAS Y CULTURALES QUE TERMINAN CONDICIONANDO EL VÍNCULO CON EL PROPIO CUERPO / FREEPIK

CÓMO INFLUYEN LAS CARGAS EMOCIONALES

Romper el último tabú

La vida íntima no se termina en la adultez

Especialistas aseguran que llegar a la longevidad no implica el fin del deseo ni del placer. Los prejuicios sociales, los mitos sobre el cuerpo y la falta de información siguen siendo las principales barreras para una sexualidad plena en la madurez

La idea de que la sexualidad tiene fecha de vencimiento todavía sobrevive en buena parte de la sociedad. Aunque la expectativa de vida aumentó, los discursos culturales continúan asociando el deseo, el erotismo y el placer únicamente con la juventud. El resultado es una generación de adultos mayores que muchas veces siente que debe esconder, justificar o incluso negar sus necesidades afectivas y sexuales.

Sin embargo, la realidad dista bastante de ese imaginario. Para el médico especialista en cirugía, uro-

logía y sexología clínica Hugo Moviglia, la vejez no implica el final de la intimidad ni del disfrute corporal. “Hay que abandonar el mito de que la vida sexual se termina cuando uno entra en la longevidad o en la madurez”, sostiene en diálogo con EL DIA. Y agrega que, salvo que existan determinadas patologías físicas o neurológicas, las personas pueden conservar funciones sexuales “en un estado realmente satisfactorio”, sentenció.

La sexualidad en la adultez mayor todavía suele pensarse desde la pérdida: pérdida de deseo, de atrac-

tivo, de rendimiento o de capacidad física. Pero el especialista insiste en que el problema no siempre es biológico. Muchas veces es cultural.

“Cuando una persona mayor está atravesada por la creencia de que se apaga la sexualidad, posiblemente inhiba su función sexual”, explica Moviglia. En ese sentido, aclara que no sólo intervienen factores hormonales o físicos, sino también cuestiones sociales, psicológicas y culturales que terminan condicionando el vínculo con el propio cuerpo. La percepción negativa del en-

vejecimiento, de hecho, puede impactar mucho más allá del plano sexual. Según explica el especialista, quienes viven la longevidad desde una mirada pesimista tienen mayores probabilidades de sufrir deterioro cognitivo, enfermedades cardiovasculares e incluso una expectativa de vida más corta. En cambio, una visión positiva de esta etapa suele vincularse con una vida sexual más activa y satisfactoria.

EL PESO DE LOS ESTEREOTIPOS

Durante décadas, la cultura instaló una imagen idealizada de la juventud asociada a la belleza física: piel tersa, cuerpos firmes, fuerza muscular, vitalidad permanente. Todo aquello que se alejara de ese modelo quedó fuera de la representación tradicional del deseo.

“Parece ser que la sexualidad, una vez superado el segundo tercio de nuestra vida, debería extinguirse hasta convertirnos en seres adorables e improductivos”, reflexiona Moviglia. Para el médico, esa construcción social genera obstáculos concretos en la posibilidad de disfrutar de la sexualidad durante la madurez.

El problema no es solamente externo. Con el tiempo, muchas personas terminan internalizando esos mandatos y empiezan a percibir su propio cuerpo desde la vergüenza, el pudor o la comparación. Allí aparece una de las barreras más silenciosas: la autocensura.

“El cuerpo no debe estar sujeto a prejuicios, pudores ni comparaciones, nada que impida el libre ejercicio de la sexualidad”, remarca el especialista.

La adultez mayor, lejos de ser una etapa de clausura, puede transformarse en un momento de redescubrimiento. Sin el temor a embrazos no deseados, con menos presiones laborales o familiares y, en muchos casos, con vínculos más consolidados, numerosas personas encuentran una manera distinta de habitar el placer.

Hay recursos terapéuticos capaces de mejorar la calidad de vida de las personas mayores

“Muchas personas mayores se sienten liberadas”, señala Moviglia. “Hallarse en situación de mayor independencia respecto de ciertas obligaciones laborales o responsabilidades de crianza les permite conectar con su cuerpo desde un lugar mucho más relajado”.

CAMBIOS FÍSICOS, PERO NO DESAPARICIÓN DEL DESEO

El paso del tiempo trae modifica-



“

Tener en cuenta que cuando una persona mayor está atravesada por la creencia de que se apaga la sexualidad, posiblemente inhiba su función sexual. No solo hay cuestiones biológicas sino también sociales, psicológicas y culturales”

Hugo Moviglia

especialista en cirugía, urología y sexología clínica



UN ERROR ES NATURALIZAR PROBLEMAS SEXUALES Y ASUMIR QUE NO TIENEN SOLUCIÓN POR UNA CUESTIÓN ETARIA /FREEPIK

ciones inevitables en el cuerpo. Pero el especialista insiste en que esos cambios no equivalen a la desaparición de la sexualidad.

En los hombres, por ejemplo, aparece el llamado “período refractario”, es decir, el tiempo que transcurre después de la eyaculación hasta recuperar nuevamente la excitación sexual. “A lo largo de la vida este período se va prolongando”, explica Moviglia. Eso significa que los encuentros sexuales pueden volverse menos frecuentes en comparación con edades más jóvenes, donde el deseo reaparece rápidamente.

La adultez, lejos de ser etapa de clausura, puede ser un momento de redescubrimiento

Sin embargo, aclara que esa transformación fisiológica no implica menos disfrute. “Esto no quiere decir que no se disfrute el sexo en la vejez. Todo lo contrario”, afirma.

En las mujeres, los cambios hormonales vinculados a la menopausia también suelen convertirse en motivo de preocupación. Uno de los síntomas más mencionados es la sequedad vaginal, aunque el especialista advierte que no todas las mujeres la padecen de la misma manera.

“La menopausia no siempre implica tener sequedad vaginal”, sostiene. Y agrega que existen múltiples alternativas para mejorar la función sexual, desde lubricantes

hasta tratamientos médicos específicos.

Para Moviglia, uno de los mayores errores es naturalizar los problemas sexuales y asumir que no tienen solución por una cuestión de edad. “Ante problemas físicos como sequedad vaginal, dolor durante el coito, bajo deseo sexual o pérdida de erección, no hay que adaptarse al problema pensando que no tiene solución”, enfatiza.

La medicina sexual, explica, ofrece actualmente distintos recursos terapéuticos capaces de mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores.

“El uso de fármacos, geles, lubricantes, óvulos o medicación para la erección son recursos que actúan sobre el síntoma puntual”, detalla. Aunque aclara que el resto del trabajo depende del vínculo, la comunicación y la construcción de intimidad en pareja.

LA IMPORTANCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO

La sexualidad en la madurez no se limita únicamente al acto sexual. El especialista insiste en la necesidad de recuperar el contacto corporal, la cercanía emocional y el tiempo compartido.

“Las claves en esta etapa serían recuperar el contacto corporal, la

comunicación y darle prioridad a la pareja”, sostiene.

La longevidad también puede convertirse en un período de transición vincular. Tanto la menopausia como la andropausia generan modificaciones hormonales y emocionales que impactan en la dinámica cotidiana.

Es vital recuperar el contacto corporal, la cercanía emocional y el tiempo compartido

“Estos cambios producen una etapa de transición vincular en la vida de ambos”, explica Moviglia. Y por eso considera fundamental que las parejas —convivientes o no— puedan hablar sobre lo que les ocurre sin quedar atrapadas en mandatos culturales.

Para el especialista, muchas dificultades sexuales se agravan precisamente por el silencio. Hay personas que dejan de consultar, evitan hablar del tema o resignan el placer creyendo que “es normal para

la edad”.

“No hay que naturalizar los problemas sexuales”, insiste.

En ese sentido, destaca que cada pareja tiene la posibilidad de construir su propia forma de vivir la intimidad, sin someterse a presiones externas ni expectativas ajenas. “Cada uno construye su propio estilo de relación”, resume.

SEXUALIDAD Y CALIDAD DE VIDA

En los últimos años, distintos estudios comenzaron a demostrar que la sexualidad tiene un impacto directo sobre el bienestar físico y emocional. Mantener vínculos afectivos, espacios de intimidad y una vida sexual satisfactoria puede contribuir a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la autoestima.

Pero además, el deseo también funciona como una forma de conexión vital. En una sociedad que suele invisibilizar a los adultos mayores, el erotismo aparece como un territorio donde todavía es posible sentirse deseado, acompañado y emocionalmente activo.

Moviglia sostiene que la longevidad actual obliga a revisar antiguas ideas sobre el envejecimiento. “La vejez es una etapa natural e inevitable de la existencia y no tiene por qué ser negativa o dolorosa”, afirma.

sa”, afirma.

Lejos de las imágenes de resignación o pasividad que dominaron durante décadas, hoy cada vez más personas mayores practican actividad física, hacen yoga, meditan, salen en pareja, mantienen vida social activa y consultan regularmente con profesionales de la salud. Para el especialista, todos esos hábitos ayudan a romper con la imagen tradicional de la madurez.

“Hacer ejercicio, yoga, meditación, reunirse con amistades, salir en pareja y hacer consultas médicas periódicas rompe con la imagen de la madurez de generaciones pasadas”, señala.

EL DESAFÍO DE HABLAR DEL TEMA

Pese a los avances sociales, la sexualidad en la adultez mayor sigue siendo un tema incómodo para muchas familias e incluso para algunos ámbitos médicos. La idea de que las personas mayores no tienen deseo todavía persiste en conversaciones cotidianas, publicidades, ficciones y discursos sociales.

Cada pareja puede construir su propia forma de vivir la intimidad, sin presiones externas

Por eso, especialistas como Moviglia consideran fundamental generar espacios de información y conversación que permitan desarmar prejuicios.

Hablar de sexualidad en la longevidad implica también discutir sobre salud mental, autoestima, autonomía y calidad de vida. Porque detrás del silencio muchas veces aparecen la culpa, la vergüenza o la sensación de que el placer ya no corresponde.

El especialista insiste en que todas las personas que tienen un cuerpo poseen también la posibilidad de disfrutarlo sexualmente. Y que el deseo no desaparece automáticamente con los años: cambia, se transforma y encuentra otras formas de expresarse.

En definitiva, el desafío no parece estar solamente en atravesar los cambios físicos del envejecimiento, sino en desmontar una idea cultural profundamente arraigada: la de creer que la sexualidad pertenece exclusivamente a los jóvenes.

“La sexualidad puede seguir siendo plena durante la madurez”, concluye Moviglia. “El vínculo afectivo se fortalece en la comprensión mutua y en la solución conjunta de los desafíos sexuales durante la longevidad”.

Historias platenses

LA HISTORIA DE PILAR "COACH"

El deporte salva**La entrenadora platense que encontró su vocación cerca de los adultos mayores**

Después de sobrevivir a un accidente que cambió su vida, María Pilar Rosales redefinió su camino profesional. Hoy trabaja con personas de edad avanzada, donde combina entrenamiento y estimulación. Ella sostiene que el gran objetivo no es solamente vivir más, sino llegar a la vejez con autonomía y dignidad



BUSCAR LA AUTONOMÍA,
UNO DE LOS OBJETIVOS
/ GENTILEZA ROSALES

María Pilar Rosales (más conocida como Pilar Coach) todavía recuerda con exactitud la fecha y hasta la hora aproximada del accidente que le cambió la vida. "23 de octubre de 2022", dice - en el estudio de EL DIA- casi automáticamente, como quien revive una escena demasiadas veces. Venía manejando desde Buenos Aires hacia

Neuquén cuando un conductor intentó sobrepasar un camión, levantó una nube de tierra sobre la ruta y le quitó toda visibilidad. "Giré cinco vueltas por el aire", relata.

El auto quedó destruido. Ella sobrevivió casi sin lesiones. "Los médicos me dijeron que fue un milagro que no me hubiera pasado nada", cuenta.

Pero más allá del impacto físico, hubo algo que terminó modificando por completo su rumbo personal y profesional: en el hospital le explicaron que el entrenamiento que venía realizando había sido decisivo para soportar el golpe. "Me dijeron que gracias a la masa muscular todo quedó en el lugar que tenía que quedarse", recuerda. Desde entonces, para Rosales el

deporte dejó de ser solamente una pasión. Se convirtió también en una certeza.

"Volcó el auto y volcó mi vida básicamente", resume hoy, ya instalada nuevamente en La Plata y dedicada de lleno a trabajar con adultos mayores, la población con la que asegura haber querido trabajar desde siempre.

UN CAMINO QUE EMPEZÓ MUCHO ANTES

Aunque actualmente se la conoce por su trabajo como coach y entrenadora, su formación inicial estuvo ligada a la salud. Es licenciada en musicoterapia y se especializó en neurociencias. Durante años trabajó en clínica infantojuvenil, experiencia que, según cuenta, le dio herramientas fundamentales para entender procesos cognitivos, emocionales y conductuales.

Sin embargo, mientras avanzaba en la carrera ya sabía hacia dónde quería ir. "Desde el momento uno en la facultad supe que quería trabajar con tercera edad", explica.

La vida, de todos modos, tomó primero otros caminos. Durante ocho años trabajó principalmente con niños y adolescentes. Más tarde se mudó a Neuquén y allí empezó a involucrarse cada vez más con el entrenamiento físico. Compitió, se formó como entrenadora y terminó encontrando una nueva vocación. "Encontré un amor increíble en el deporte", afirma.

El accidente ocurrió justamente en esa etapa de plenitud física y profesional. Después de sobrevivir al vuelco, volvió a Neuquén, pero emocionalmente ya nada era igual. "Entré en una depresión bastante grande. No quería salir de mi casa", admite.

Lejos de esconder lo que le pasaba, decidió detenerse. Cerró temporalmente el consultorio y priorizó su propia salud mental. "Yo no estaba bien y sentía que no podía atender la salud mental de otro si primero no estaba bien yo", explica.

Ese proceso de reconstrucción terminó empujándola definitivamente hacia el entrenamiento. Cuando decidió volver a trabajar, ya no tuvo dudas de que quería hacerlo exclusivamente desde lo deportivo y enfocada en adultos.

"NUNCA ES TARDE"

En 2023 regresó a La Plata y empezó prácticamente de cero. En poco tiempo consiguió trabajo en distintos gimnasios hasta que un colega observó cómo trabajaba y la invitó a sumarse a un equipo especializado en adultos mayores.

"Ahí arranqué solamente con tercera edad y fue un camino de vida porque era lo que yo realmente siempre había querido", cuenta.

Hoy combina entrenamientos

en domicilios particulares con clases grupales y un espacio pensado específicamente para personas mayores. Su enfoque, explica, es integral: no se trata solo de mover el cuerpo, sino también de estimular funciones cognitivas y emocionales.

Antes de comenzar cualquier entrenamiento realiza evaluaciones físicas y cognitivas. Observa la fuerza, la memoria, la atención, la autonomía y también el estado anímico. "A veces encuentro personas desmotivadas porque sienten que nadie las entiende", señala.

Para ella, la vejez implica muchas veces un proceso difícil de aceptación. "La cabeza va más rápido que el cuerpo y eso genera frustración", explica. Por eso sostiene que gran parte de su trabajo consiste en acompañar emocionalmente esos cambios y ayudar a recuperar confianza.

“

Muchos de mis alumnos tenían miedo, sobre todo las mujeres. Tengo una alumna que hizo actividad física por primera vez a los 90 años"

Las rutinas suelen durar alrededor de 45 minutos y siempre se adaptan a las posibilidades de cada persona. Pero si hay algo que repite constantemente es la importancia de trabajar la fuerza.

"Si uno quiere seguir levantándose solo, ir al baño sin ayuda o no depender completamente de otra persona, hay que entrenar", afirma.

Rosales insiste en que caminar es beneficioso, pero considera que el entrenamiento muscular es indispensable para sostener la autonomía. "Todo necesita fuerza: sentarse, pararse, agarrar un tenedor", enumera.

Por eso combate una idea muy instalada entre muchas personas mayores: creer que ya es tarde para empezar.

"Nunca es tarde", repite una y otra vez. Y enseguida pone ejemplos concretos. Tiene alumnas que comenzaron a hacer actividad física recién a los 90 años. Mujeres que durante toda su vida estuvieron atravesadas por mandatos distintos, donde el ejercicio no aparecía como posibilidad.

"Las mujeres que hoy tienen 80 años crecieron pensando que su lu-

Historias platenses



LA DIVERSIÓN ES PARTE DE LOS ENTRENAMIENTOS / GENTILEZA ROSALES



gar era la casa. Entonces llegar al gimnasio les genera miedo", explica.

LA IMPORTANCIA DE SENTIRSE ESCUCHADOS

Parte importante de su trabajo sucede en las casas de los alumnos. Allí, además del entrenamiento, aparece algo que para ella resulta igual de valioso: la escucha. "Te cuentan historias todo el tiempo", revela.

A veces son recuerdos familiares, otras veces anécdotas repetidas varias veces por problemas de memoria. Ella jamás las interrumpe. "Yo hago como que no las escuché antes porque la emoción que les genera sentirse escuchados es enorme", explica.

En esas visitas suele encontrarse con una realidad frecuente: personas mayores que sienten que dejaron de ser prioridad para el resto. "Vos estás una hora completamente enfocada en ellos y eso cambia mucho", asegura.

También presencia transformaciones cotidianas que para otros podrían parecer pequeñas, pero que en ese contexto representan enormes avances. Un hombre que vuelve a salir a la calle después de mucho tiempo. Una mujer que se anima a subir un escalón sin miedo. Personas que recuperan seguridad sobre su propio cuerpo. En diálogo con este diario reconoce: "Esas cosas te llenan el alma".

La actividad física, asegura, no solamente mejora aspectos físicos. También cambia el ánimo, favorece la sociabilización y devuelve ganas de hacer cosas. "Cuando entrenan con pares liberan endorfinas, se sienten mejor y vuelven a tener



MIEDOS, TRANSFORMACIONES EN SU VIDA Y CÓMO LA ACTIVIDAD FÍSICA REDIRIGIÓ SU VIDA / GONZALO CALVELO

“Gracias a mi masa muscular los huesos quedaron en su lugar y no pasó nada. El deporte me salvó”

proyectos", sostiene.

Su formación en musicoterapia también aparece integrada a las clases. Muchas veces utiliza ejercicios de atención y memoria durante las pausas físicas o incorpora música para estimular funciones cognitivas. Aunque se ríe al admitir que algunos alumnos "se dispersan demasiado".

personal: "El error también es parte del proceso".

Hoy, después del accidente, de la depresión y del regreso a La Plata, siente que finalmente encontró el lugar donde quería estar desde el principio. Uno donde el entrenamiento no se mide solamente en músculos o repeticiones, sino también en autonomía, confianza y calidad de vida.

Porque para María Pilar Rosales entrenar no significa simplemente hacer ejercicio. Significa, sobre todo, ayudar a que alguien pueda seguir sosteniéndose por sus propios medios el mayor tiempo posible.



VIDEO | La entrevista completa se puede ver en eldia.com

"TODOS VAMOS A LLEGAR A ESA EDAD"

A medida que fue trabajando con adultos mayores, Rosales empezó a convencerse cada vez más de que se trata de una población olvidada. Y que, en buena medida, existe una dificultad social para mirar la vejez de frente. "Si todo sale bien, todos vamos a llegar a esa edad", reflexiona.

Por eso insiste tanto en la idea de la autonomía y la dignidad. Explica que cuando uno es joven no dimensiona la importancia de actividades cotidianas como levantarse solo, bañarse o caminar sin ayuda. "A los 30 parece obvio. A los 80 ya no", resume.

Quizás por eso conecta tan profundamente con sus alumnos. Porque ella misma atravesó un momento donde sintió que debía reconstruirse física y emocionalmente.

Cuando este cronista le pregunta por qué muchas personas necesitan vivir experiencias límite para cambiar el rumbo de sus vidas, responde después de unos segundos de silencio: "Necesitamos la experiencia. Alguien te puede decir cuál es el mejor camino, pero uno necesita probar".

Y enseguida agrega una idea que parece atravesar toda su historia

APROVECHÁ LAS PROMOCIONES



Banco Nación
NO TE LAS PIERDAS!!!

Bases y condiciones en www.bna.com.ar

ojo
FARMACIA

Diag. 80 y 49.

421 7018/482 5181/421 7700



221 623 8301 PERFUMERÍA



221 610 8447 FARMACIA

Lunes a Viernes de 8:30 a 20:30 hs y
Sábados de 8:30 a 13:30 hs.

www.farmaciaojoeda.com.ar



/farmaciaojoedalp

Economía social



EN LAS PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS, LA COMPRA DE DÓLARES Y EL PLAZO FIJO SIGUEN SIENDO LOS MÉTODOS DE AHORRO MÁS UTILIZADOS / FREEPIK

NUEVOS HÁBITOS FINANCIEROS

De los dólares en el colchón al rendimiento diario

Los cambios en las maneras de ahorrar de los platenses

El crecimiento en el uso de las billeteras virtuales y la pérdida de atractivo del plazo fijo tradicional modificaron las costumbres financieras. Especialistas advierten que la divisa extranjera sigue siendo el refugio más elegido, aunque cada vez más personas usan fondos y cuentas remuneradas para proteger pesos sin resignar liquidez

El viejo esquema basado en el plazo fijo bancario y la compra de dólares ya no ocupa el mismo lugar exclusivo que tuvo durante décadas. En su lugar, crecieron las billeteras virtuales, las cuentas remuneradas y los fondos comunes de inversión de liquidez inmediata, impulsados por una necesidad cada vez más marcada: mantener el di-

nero disponible en todo momento. La expansión de estas plataformas digitales no solo alteró hábitos financieros. También cambió la relación de amplios sectores sociales con el sistema bancario y con las herramientas de inversión. Hoy gran parte de las operaciones cotidianas vinculadas al ahorro, los pagos y el crédito se realizan desde el teléfono celular, muchas veces sin que el usuario perciba que está utilizando instrumentos financieros

complejos.

EL DÓLAR SIGUE SIENDO EL REFUGIO Para Matías Pianesi, asesor en planificación financiera en La Plata, el cambio existe aunque no se manifiesta de igual manera en todos los sectores sociales ni en todas las edades.

“En las personas mayores de 35 años, podría decir que la compra de dólares y el plazo fijo siguen siendo la principal herramienta de aho-

rrero. En todos los rangos etarios predomina la compra de dólares”, señaló en diálogo con EL DIA. Aun así, advirtió que en las generaciones más jóvenes comenzó a consolidarse otro comportamiento financiero. “En las personas menores de 35 años veo que los fondos money market y las billeteras virtuales se usan mucho más hoy en día”, afirmó.

El fenómeno refleja un cambio de lógica. Durante décadas, el pe-

queño ahorrista argentino priorizó mecanismos asociados a la conservación rígida del capital. El plazo fijo ofrecía previsibilidad y el dólar funcionaba como refugio frente a la inflación y las crisis recurrentes. Sin embargo, el deterioro del poder adquisitivo y la volatilidad económica alteraron las prioridades.

La inflación persistente de los últimos años produjo un efecto concreto sobre las conductas financieras. La necesidad de usar el dinero de manera inmediata comenzó a pesar tanto como la rentabilidad. En ese contexto, inmovilizar fondos durante largos períodos dejó de ser viable para muchas familias.

MÁS CONCIENCIA, PERO Poca educación financiera

Pianesi sostuvo que hoy existe una conciencia mucho mayor sobre la necesidad de proteger el dinero frente a la pérdida de valor. “Hay más conciencia sobre mecanismos que ayudan a cuidar el dinero contra la inflación y la pérdida de poder adquisitivo”, explicó. Pero al mismo tiempo advirtió que esa preocupación no necesariamente vino acompañada de una mejora en la educación financiera.

“No tenemos una buena cultura financiera. Nos falta educación financiera y organización. Mucha gente ni siquiera sabe cuánto gana o cuánto gasta”, señaló. Según el especialista, gran parte de los problemas financieros cotidianos no se explican únicamente por bajos ingresos, sino también por la ausencia de planificación y control sobre los gastos personales.

La tensión entre ahorro y liquidez aparece como uno de los rasgos más notorios del nuevo escenario financiero argentino. Para Pianesi, actualmente predomina una búsqueda inmediata de disponibilidad del dinero por encima de cualquier estrategia de largo plazo.

“Noto que hay una búsqueda inmediata de liquidez y muy poca gente piensa realmente a largo plazo”, afirmó. Y explicó que esa situación está directamente relacionada con las dificultades económicas de amplios sectores sociales. “Si una persona está en una situación económica desfavorable, es muy difícil pensar a largo plazo porque probablemente su largo plazo sea llegar a fin de mes”, agregó.

EL AUGE DE LAS BILLETERAS VIRTUALES

Ese cambio de prioridades explica buena parte del crecimiento de las cuentas remuneradas y los fondos comunes de inversión de liquidez inmediata incorporados dentro de las billeteras virtuales. A diferencia del plazo fijo tradicional o incluso del plazo fijo UVA, estos instrumentos permiten retirar el dinero en cualquier momento sin per-

der disponibilidad operativa.

“El hecho de no tener que inmovilizar el dinero durante 30 días o más lo convierte en un instrumento mucho más atractivo”, sostuvo Pianesi. Según explicó, muchas personas aceptan rendimientos algo menores a cambio de conservar acceso permanente a sus fondos.

La lógica cotidiana del ahorro también cambió. El dinero que permanece en pesos suele mantenerse en instrumentos líquidos y disponibles para gastos inmediatos, mientras que el ahorro de largo plazo continúa asociado principalmente al dólar.

“Lo que está en dólares no se toca”, resumió el asesor financiero. Según describió, el comportamiento más frecuente consiste en dolarizar parte de los ahorros y utilizar billeteras virtuales o fondos money market para administrar el dinero de uso cotidiano. “Si los ahorros están en pesos disponibles, uno termina consumiéndolos. En cambio, lo que está en dólares generalmente se guarda”, explicó.

La tradición argentina de conservar propiedades como reserva de valor también continúa vigente en algunos sectores. Pianesi señaló que muchas personas siguen considerando a los inmuebles como una forma de ahorro de largo plazo, independientemente de su rentabilidad real. “Heredaron una propiedad y la conservaron siempre. Da igual si es un buen o mal mecanismo de inversión”, indicó.

INCLUSIÓN FINANCIERA Y NUEVAS FORMAS DE CONSUMO

El crecimiento de las billeteras virtuales aceleró además un proceso de inclusión financiera que se profundizó especialmente después de la pandemia. Diferentes aplicaciones comenzaron a incorporar a millones de personas que históricamente operaban fuera del sistema bancario tradicional.

Para Pianesi, este proceso tuvo un impacto enorme sobre la economía cotidiana. “Las fintech y las billeteras virtuales acercaron a mucha gente al sistema financiero”, explicó. Y destacó que muchas personas que trabajan dentro de la informalidad encontraron en estas plataformas una herramienta de acceso más simple que la banca tradicional.

“No dependés de abrir una cuenta bancaria tradicional ni de cumplir tantos requisitos”, señaló. En un país donde una parte importante de la economía continúa funcionando en la informalidad, las plataformas digitales permitieron ampliar el acceso a pagos electrónicos, transferencias, inversiones simples y créditos inmediatos.

Sin embargo, el especialista advierte que esta expansión también abrió nuevos problemas vincula-

dos al endeudamiento. La facilidad para acceder a créditos rápidos desde aplicaciones financieras produjo un aumento significativo del consumo financiado y de las deudas personales.

“Hoy el nivel de endeudamiento de las personas y las familias es muy alto”, aseguró. Y relacionó ese fenómeno con los cambios recientes en la economía argentina. Según explicó, durante años la inflación acelerada generó una cultura de consumo inmediato donde el dinero “se quemaba” rápidamente y las personas sentían la necesidad de gastar antes de perder capacidad de compra.

“Antes el dinero se desvalorizaba día a día y había una lógica de consumir rápidamente”, explicó. Pero con la desaceleración inflacionaria y la pérdida de poder adquisitivo de los salarios, muchos hábitos de consumo comenzaron a volverse insostenibles.

EL SOBREENDEUDAMIENTO

“Los ingresos ya no aumentan de la misma manera, pero mucha gente sigue consumiendo igual y acumulando gastos”, advirtió. Para Pianesi, todavía no existe una adaptación completa a este nuevo escenario económico y eso explica parte del sobreendeudamiento actual.

El acceso rápido al crédito mediante plataformas digitales aparece como uno de los principales focos de preocupación. Aunque re-



“

En las personas menores de 35 años veo que los fondos money market y las billeteras virtuales se usan mucho más hoy en día”

Matías Pianesi,
Asesor en
Planificación Financiera

conoce que la deuda puede ser una herramienta útil para invertir o desarrollar actividades económicas, advierte que gran parte de los préstamos digitales terminan destinándose al consumo cotidiano.

“Muchas personas toman créditos rápidos sin entender realmente las tasas que están pagando”, señaló. Según explicó, las fintech suelen ofrecer financiamiento con costos muy elevados debido al riesgo asociado a prestar dinero a personas sin historial crediticio formal.

“Son tasas altísimas y mucha gente no tiene dimensión del costo real de esa deuda”, sostuvo. El

problema, explicó, es que muchas familias terminan pagando intereses durante años sin lograr reducir el capital adeudado. “Es una bola de nieve que crece permanentemente”, describió.

En paralelo, Pianesi relativiza la idea de que las billeteras virtuales impliquen riesgos significativamente mayores que los bancos tradicionales. Aunque reconoce que los plazos fijos cuentan con garantías regulatorias específicas, considera que ante una crisis financiera sistémica todos los instrumentos podrían verse afectados.

“El riesgo general es parecido. Si existiera un problema financiero muy grave, afectaría tanto a los bancos como a las billeteras virtuales”, explicó. Aun así, recordó que los depósitos bancarios poseen mecanismos de garantía formal que no existen del mismo modo en algunas plataformas digitales.

UN CAMBIO CULTURAL TODAVÍA INCOMPLETO

Más allá de las diferencias entre instrumentos financieros, el especialista considera que el principal desafío sigue siendo cultural y educativo. Para Pianesi, la expansión tecnológica avanzó mucho más rápido que la formación financiera de la población.

“La inclusión financiera tiene aspectos muy positivos, pero también puede generar problemas si no existe educación financiera”,

afirmó. Según explicó, muchas personas utilizan herramientas digitales complejas sin comprender completamente cómo funcionan, cuáles son sus riesgos o cómo administrar adecuadamente sus ingresos y deudas.

Por eso sostiene que el aprendizaje financiero debería comenzar desde edades tempranas. “Estas cosas se pueden empezar a trabajar desde la escuela y desde la familia”, planteó. A su entender, enseñar conceptos básicos vinculados al ahorro, la planificación y el endeudamiento podría ayudar a reducir muchos de los problemas económicos cotidianos que enfrentan millones de personas.

Mientras tanto, la transformación financiera continúa avanzando. Las billeteras virtuales, los fondos de liquidez inmediata y las plataformas fintech ya forman parte de la rutina diaria de millones de argentinos. El plazo fijo tradicional perdió centralidad, aunque el dólar sigue ocupando un lugar simbólico y práctico como refugio de largo plazo.

Entre la necesidad de proteger el dinero y la obligación de mantenerlo siempre disponible, los hábitos financieros argentinos atraviesan una etapa de transición donde la tecnología simplificó el acceso a nuevas herramientas, pero donde la incertidumbre económica sigue moldeando cada decisión de ahorro.



LA TENSIÓN ENTRE AHORRO Y LIQUIDEZ APARECE COMO UNO DE LOS RASGOS MÁS NOTORIOS DEL ESCENARIO ECONÓMICO ACTUAL DE ARGENTINA / FREEPIK

Relaciones

LOS VÍNCULOS EN LA ERA DE LA INSEGURIDAD EMOCIONAL

Negging Cuando el halago se convierte en una forma silenciosa de manipulación

Disfrazado de humor, sinceridad o seducción, se volvió una de las dinámicas más frecuentes en las relaciones. Se trata de comentarios ambiguos que afectan la autoestima de quienes los reciben. El efecto del desequilibrio emocional



Hay violencias que no llegan en forma de grito. A veces entran a una relación como un comentario apenas incómodo, una observación “sin mala intención”, un chiste que obliga a reírse aunque algo por dentro se tense. En el universo actual de las citas —rápido, hiperdigitalizado y cada vez más atravesado por juegos de validación— una de esas prácticas tiene nombre: negging.

El término, que deriva de “negative compliment” (“cumplido negativo”), describe una estrategia de manipulación emocional basada en elogios envenenados. Frases que parecen inofensivas pero que pueden desestabilizar la seguridad de la otra persona para volverla más vulnerable a la aprobación ajena.

“Me gusta que no te importe tanto cómo te vestís”; “Sos muy inteligente para alguien que estudió eso”; “Qué raro que sigas soltero”. No son insultos abiertos. Justamente ahí reside su eficacia. El comentario deja una grieta. Algo que obliga al otro a revisarse, corregirse o preguntarse si realmente está a la altura. El efecto es quien recibe ese tipo de mensajes comienza a buscar validación en la misma persona que produce la incomodidad.

La licenciada en Psicología Milagros Roldán define este mecanismo como una forma de influencia negativa que busca controlar emocionalmente al otro. Según explica, la manipulación suele operar a partir de la culpa, el miedo, la subestimación y la sensación de inferioridad. Y en los vínculos afectivos muchas veces pasa desapercibida porque queda “tapada” por sentimientos, deseo o enamoramiento.

En tiempos de aplicaciones de citas, redes sociales y vínculos mediados por la lógica de la exhibición permanente, el negging encontró terreno fértil. Ya no aparece solamente en relaciones consolidadas. Puede irrumpir desde el primer intercambio por chat, en una cita casual o incluso en dinámicas de amistades y grupos sociales.

Para Roldán, las redes sociales y las aplicaciones potencian estas dinámicas porque a través de las pantallas resulta más difícil percibir quién es realmente la otra persona. La construcción digital de la identidad, atravesada por filtros, versiones editadas y validaciones instantáneas, también favorece vínculos donde el control emocional puede pasar inadvertido durante más tiempo.

EL ORIGEN Y SUS EFECTOS CONTEMPORÁNEOS

La lógica detrás de esta práctica no es nueva. El concepto fue popularizado en los años noventa por Erik von Markovik, conocido como “Mystery”, un personaje central de los manuales de seducción masculina que proliferaron en Estados Uni-

dos durante aquella década. Su teoría sostenía que ciertos hombres podían resultar más atractivos si lograban bajar temporalmente la autoestima de mujeres consideradas “demasiado seguras” o acosadas a recibir elogios.

Aquella idea —profundamente misógina— se transformó con el tiempo en una industria de “gurús” del levante, coaches emocionales y manuales de conquista que promovían vínculos basados en la competencia, el dominio psicológico y el desgaste emocional. Una especie de pedagogía afectiva del desequilibrio.

Pero el fenómeno excede ampliamente el universo masculino. Aunque históricamente se asoció a estrategias de seducción de hombres hacia mujeres, el negging puede aparecer en cualquier tipo de vínculo y afectar a cualquier persona. Lo central no es el género sino la dinámica: alguien intenta posicionarse desde una supuesta superioridad y utiliza comentarios ambiguos para debilitar emocionalmente al otro.



“

Es una forma de influencia sobre el otro obviamente negativa porque se intenta manipular y controlar a la pareja haciéndolo sentir culpable o haciéndole sentir miedo.

Milagros Roldán

Licenciada en Psicología

La psicología identifica estas conductas como formas de manipulación afectiva. No necesariamente responden a una maldad calculada; muchas veces surgen de inseguridades profundas, necesidad de control o incapacidad para construir vínculos desde la igualdad. Sin embargo, el impacto puede ser serio.

Roldán remarca que nadie está completamente exento de caer en relaciones atravesadas por estas dinámicas. Aunque algunas personalidades más maleables o con mayores dificultades para poner límites pueden verse más expuestas, sostiene que cualquier persona puede terminar involucrada en un vínculo de este tipo. Justamente porque la manipulación rara vez aparece

desde el inicio de forma explícita.

CONSECUENCIAS INVISIBLES

Las víctimas suelen experimentar confusión, ansiedad y un progresivo deterioro de la autoestima. Porque el problema del negging no es un comentario aislado sino la repetición.

Según la especialista, este tipo de vínculos puede generar profundas inseguridades, afectar el amor propio y deteriorar la confianza al momento de enfrentar distintas situaciones cotidianas. La persona empieza a sentirse menos capaz, menos valiosa o insuficiente frente a alguien que constantemente marca defectos, corrige o invalida.

La dinámica suele funcionar así: primero aparece la descalificación suave. Después, la necesidad de demostrar valor. Más tarde, el esfuerzo constante por evitar nuevas críticas. Cuando la relación entra en ese circuito, el reconocimiento deja de ser espontáneo y se convierte en una recompensa emocional administrada por quien tiene el control.

Por eso muchos especialistas señalan que el negging puede derivar en relaciones profundamente asimétricas. Quien manipula construye poder a partir de la inseguridad ajena. Y quien recibe esos mensajes empieza a naturalizar el malestar como parte del vínculo.

En diferentes redes sociales, miles de usuarios comenzaron en los últimos años a comparar experiencias vinculadas a esta práctica. El fenómeno explotó especialmente entre jóvenes que identificaron patrones repetidos en sus citas: personas que comparaban permanentemente con ex parejas, disfrazaban insultos de sinceridad brutal o convertían cada conversación en una competencia.

La trampa emocional es potente porque el negging raramente aparece como violencia explícita. De hecho, suele esconderse detrás de frases socialmente aceptadas: “era un chiste”, “no te lo tomes tan en serio”, “solo soy honesto”.

Sobre este punto, Roldán advierte que expresiones como

Cómo detectar el negging y poner límites

PRESTÁ ATENCIÓN A CÓMO TE SENTÍS DESPUÉS DE HABLAR CON ALGUIEN

Si una conversación te deja inseguridad, culpa o necesidad de validación constante, puede haber una dinámica manipuladora detrás.

DESCONFIÁ DE LOS “HALAGOS” QUE INCLUYEN UNA CRÍTICA

Frases como “para alguien como vos, estás bastante bien” o “no sos mi tipo, pero...” buscan instalar una sensación de insuficiencia.

NO MINIMICES EL MALESTAR CON EXCUSAS

“Era un chiste”, “así habla siempre” o “es muy sincero” suelen ser formas de justificar comentarios dañinos.

DETECTÁ LOS PATRONES REPETIDOS

El problema no suele ser una frase aislada, sino la acumulación constante de pequeñas descalificaciones.

BUSCAR AYUDA NO ES EXAGERAR

CUIDADO CON LAS COMPARACIONES CONSTANTES

Menciones recurrentes a ex parejas, otras personas o estándares imposibles pueden funcionar como herramientas de manipulación.

“solo estoy siendo sincero” también forman parte de la manipulación. La aparente honestidad funciona como una manera de invisibilizar la violencia y hacer que la otra persona dude de su propia percepción o termine creyendo que el problema es su sensibilidad.

Y ahí aparece uno de los efectos más corrosivos: la pérdida de confianza en uno mismo.

¿CÓMO IDENTIFICARLO?

Detectar estas dinámicas no siempre es sencillo. Muchas veces los comentarios aparecen disfrazados de humor, preocupación o espontaneidad. Sin embargo, hay señales que pueden funcionar como alerta: observaciones pasivo-agresivas, críticas constantes disfrazadas de consejo o actitudes que buscan ejercer control sobre cómo la otra persona actúa, se viste o se vincula.

El cuerpo, además, suele registrar antes que la cabeza. La incomodidad persistente después de hablar con alguien, la sensación de estar siendo evaluado permanentemente o el agotamiento emocional tras ciertos encuentros pueden funcionar como alertas.

Frente a eso, los especialistas insisten en la importancia de las respuestas asertivas y los límites claros. No minimizar el malestar. No justificar permanentemente al otro. Y, sobre todo, no romantizar dinámicas que erosionan el bienestar emocional.

Roldán sostiene que reconstruir la autoestima después de una relación de este tipo es posible, aunque implica un proceso largo. El acompañamiento afectivo, emocional y profesional suele ser clave para volver a confiar en uno mismo y desarmar las huellas que deja la manipulación sostenida.

Porque detrás del negging hay algo más profundo que una técnica de seducción. Hay una idea del amor basada en la inseguridad, la competencia y la necesidad de controlar. Una lógica afectiva donde el vínculo no se construye desde la admiración mutua sino desde la carencia.

En una época donde las relaciones parecen atravesadas por algoritmos, validaciones instantáneas y exhibiciones constantes, reconocer estas prácticas se vuelve también una forma de cuidado. Entender que el afecto no debería doler, desgastar ni obligar a demostrar valor todo el tiempo.

Estilismo



MODA DE TRANSICIÓN

Otoño - invierno: cómo vestirse entre estaciones

Capas livianas, prendas versátiles, tonos neutros, y una inexorable amplitud térmica: cómo atravesar el momento más impredecible del año sin resignar estilo

FOTOS: PINTEREST



Hay un instante del año en el que vestirse se vuelve una negociación constante con el clima. Las mañanas arrancan heladas, las tardes parecen de otoño tibio y las noches obligan otra vez a sacar abrigo. Ese momento ya llegó y, con él, apareció la moda de transición.

La calle empezó a llenarse de looks contruidos a partir de capas, texturas y prendas intermedias que permiten adaptarse a días imprevisibles sin perder estilo. El gran protagonista de este período es el “layering”, el arte de superponer ropa de manera funcional pero estética.

La lógica es simple: vestirse para poder cambiar durante el día. Por eso volvieron con fuerza los trenchs livianos, los sweaters finos, los cardigans tejidos, las camperas de cuero gastadas y los blazers oversized. La idea ya no es usar un único abrigo pesado, sino construir conjuntos flexibles que puedan acompañar las variaciones de temperatura.

También cambió la silueta. Este año predominan las prendas amplias y cómodas, con cortes relajados y materiales suaves. Los pantalones rectos reemplazan a los modelos ajustados y las capas generan volumen sin rigidez. La comodidad dejó de ser una concesión para transformarse en parte central del estilo.

En cuanto a los colores, el “preinvierno” abandona lentamente los tonos cálidos del otoño para acercarse a una paleta más sobria. El camel, el gris humo, el verde oliva, el bordó apagado y el azul profundo empiezan a dominar vidrieras y redes sociales, combinados con blancos manteca y beige tostado que aportan luz.

Entre los accesorios, las bufandas livianas y los pañuelos vuelven a ganar terreno, especialmente en looks urbanos donde el clima obliga a sumar y quitar capas durante todo el día. También reaparecen los

mocasines, las botas cortas y las zapatillas minimalistas, que permiten pasar del trabajo a una salida sin cambiar completamente de outfit.

La tendencia tiene además algo práctico: funciona especialmente bien en ciudades como La Plata, donde la humedad, el viento y las lluvias inesperadas obligan a pensar la ropa con cierta estrategia. La combinación de camisa, sweater fino y trench, por ejemplo, aparece como uno de los uniformes urbanos más repetidos de la temporada.

Lejos de los excesos o de las tendencias imposibles de usar, la moda de transición propone otra cosa: vestirse mejor con menos. Apostar por prendas nobles, versátiles y fáciles de combinar. Construir estilo desde lo simple.

ESTA TENDENCIA
APUESTA POR MÁS
COMODIDAD Y
PRENDAS DÚCTILES



Espectáculos

¿LLEGA EL FINAL EN 2028?

RÁPIDOS y FURIOSOS

La franquicia celebra 25 años a pura velocidad

La saga de películas de autos y carreras ilegales logró convertirse en una de las más exitosas a nivel global, consolidando la carrera de Vin Diesel y Michelle Rodriguez

Desde su estreno en 2001, "Rápidos y furiosos" se convirtió en una saga legendaria que continúa impresionando a los fans y que logró formar una verdadera familia entre los actores que saltaron a la fama mundial con las entregas que mezclaban velocidad, acción y una trama policial compleja. De la mano de Vin Diesel y Paul Walker, las películas fueron captando más adeptos y a lo largo de los años la franquicia logró instalarse definitivamente.

Este año marca el 25 aniversario del desembarco de la primera película que lo cambiaría todo "Rápido y furioso" dirigida por Rob Cohen y protagonizada por el querido cuarteto conformado por Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster y Paul Walker, quien falleció en 2013 y fue homenajeado dentro de la saga, que lo continúa recordando a través de su icónico personaje Brian O'Conner.

Con el paso del tiempo, la saga fue incorporando a grandes figuras de Hollywood como Dwayne Johnson, Charlize Theron, Idris Elba, Helen Mirren, Jason Momoa, Jason Statham y Brie Larson, entre otros importantes nombres de la industria. "Me siento orgulloso de 'Rápidos y furiosos'. Una de las razones de su éxito es que podés estar en cualquier parte del mundo, mirar la pantalla y sentir que hay un lugar para vos en la mesa familiar", declaró Diesel, quien se convirtió en el referente indiscutido de la saga, el que mantiene a la familia unida, especialmente después del dolor que vivieron tras la muerte de su coprota-



PAUL WALKER, UNA DE LAS FIGURAS CLAVES DE LA SAGA

nista y amigo.

Actualmente, Universal+ estrenó las 11 películas completas que conforman la famosa colección de la franquicia (10 películas de la saga principal y 1 spin-off derivado de la historia) que se expandirá en 2028 con la duodécima película, "Fast Forever".

EL SECRETO DETRÁS DE SU VIGENCIA

La saga "Rápidos y Furiosos" no solo se mantiene vigente, sino que se consolida como uno de los pilares más lucrativos y revolucionarios en la historia del cine de acción. La franquicia supo evolucionar de un drama criminal de nicho hacia un espectáculo de espionaje global con escenas acrobáticas que desafiaban la realidad.

Sin embargo, su verda-

dero triunfo no son los autos exóticos ni las explosiones, sino su adelantada visión de la inclusión. Desde el primer día, la saga apostó por un elenco multicultural y diverso. Al reflejar el mundo real, Hollywood descubrió que la diversidad no era un riesgo, sino una fórmula de éxito que conectaba de forma orgánica con audiencias, especialmente en mercados internacionales clave como Latinoamérica y Asia.



Tras la muerte de Paul Walker, la saga afianzó el concepto de familia y la cercanía con sus fans



EL ELENCO PRINCIPAL DE LA PRIMERA PELÍCULA

A esto se sumó el poderoso núcleo emocional de la historia: el concepto de "la familia" y los lazos de lealtad entre los personajes traspasaron la pantalla, un sentimiento que se profundizó tras la trágica muerte de Paul Walker. La franquicia transformó el duelo real en un tributo eterno que unió de por vida a su comunidad de seguidores.

EL LEGADO IMBORRABLE DE PAUL WALKER

La trágica muerte de Paul Walker en 2013, en medio de la filmación de Furious 7, marcó un antes y un después en la historia del cine. Lejos de apagar los motores de la franquicia, la partida del actor transformó el ADN de la saga para siempre.

El concepto de "familia", tan usado en la serie, escaló aún más tras el fallecimiento del intérprete e hizo que impacte tanto en sus protagonistas como en sus fanáticos, espe-

cialmente por la gran química y hermandad que supieron construir Walker y Vin Diesel dentro y fuera del set, siendo esta unión uno de los pilares que venían sosteniendo la saga y le daban su principal atractivo.

Tras su fallecimiento, la producción decidió no matar a su personaje, sino darle una emotiva e inolvidable despedida al volante de su icónico Toyota Supra blanco. Esta decisión respetuosa permitió que Walker siguiera vivo en el universo cinematográfico, siendo mencionado con cariño en cada entrega posterior.

La ausencia física le dio a "Rápidos y Furiosos" una vulnerabilidad real y una nostalgia que el público agradeció, logrando que su espíritu permanezca intacto años después de su partida.

¿Qué esperar de "Fast Forever", la próxima entrega de la saga?



DWAYNE JOHNSON



JASON STATHAM



JASON MOMOA

Después de cinco años de dudas sobre la continuidad de la franquicia, este 2026 Universal anunció que el 17 de marzo de 2028 llegará una nueva cinta a la pantalla grande. Se trata de "Fast forever", película que será la continuidad de "Fast X" que salió a la luz en mayo de 2023. La undécima entrega principal de la franquicia marcará el cierre definitivo de la línea temporal de Dominic Toretto (Vin Diesel), resolviendo el tenso final abierto que dejó su predecesora. Bajo la dirección de Louis

Leterrier, quien repite en el cargo, la gran sorpresa narrativa se centra en que la película abandonará temporalmente las misiones de espionaje tecnológico a gran escala para volver a las raíces de la saga, enfocándose nuevamente en el automovilismo y las carreras callejeras ilegales que iniciaron el fenómeno. El elenco estelar contará con el regreso de pesos pesados como Dwayne Johnson, Jason Statham, Michelle Rodriguez y el villano Jason Momoa. Sin embargo, el anuncio más emotivo es el retorno digital de

Brian O'Conner. Diesel, quien además se convirtió en productor de la franquicia, confirmó que, mediante avanzadas tecnologías visuales y dobles de cuerpo, se logrará una despedida definitiva en pantalla entre Dom y Brian para cerrar con broche de oro este gran vínculo filmico. Sin embargo, el universo de "Rápidos y Furiosos" no morirá ahí, ya que se desarrollarán cuatro series derivadas para televisión, aunque "Fast Forever" sería el último episodio en cines.



LAS 11 PELÍCULAS QUE FORMAN PARTE DE LA FRANQUICIA PUEDEN VERSE A TRAVÉS DE UNIVERSAL+

Espectáculos

DETRÁS DEL GLAMOUR

La saga de Afroman

Un rapero olvidado volvió a la fama gracias a un encontronazo con la policía... y a una torta

Joseph Edgar Foreman era un chiste viejo de principios de siglo. Hasta que la fuerza pública golpeó su puerta, literalmente, y le regaló el segundo acto más improbable e hilarante de la historia musical

Hay artistas que tienen una sola canción y viven de ella para siempre. Hay artistas que tienen una sola canción y prefieren olvidarla. Y luego está Joseph Edgar Foreman, conocido en el mundo del espectáculo como Afroman, que tenía una sola canción, desapareció del mapa durante dos décadas, y volvió de la manera más inverosímil imaginable: convertido en héroe de la Primera Enmienda, némesis de siete agentes del sheriff de Ohio y, sobre todo, en el autor del videoclip más divertido del siglo XXI.

Pero vayamos por partes.

El año 2001 fue raro para el mundo. En ese contexto de turbulencia global, la humanidad encontró consuelo en una canción de rap protagonizada por un joven californiano que explicaba, con una cadencia casi hipnótica, por qué su vida era un desastre total. La canción se llamaba "Because I Got High" y narraba, con una ironía casi didáctica, cómo cierta sustancia de origen vegetal —cuyo nombre el artista jamás pronuncia con pudor— había convertido su existencia en una acumulación de fracasos domésticos, académicos y sentimentales.

La historia del éxito fue casi tan absurda como la canción misma: Afroman había grabado el tema de manera independiente en Hattiesburg, Mississippi, lo distribuía en sus propios shows, y fue un fanático anónimo quien subió la pista al entonces revolucionario Napster. De ahí al oído del extravagante locutor Howard Stern, y de Stern al mundo entero, fue cuestión de semanas. "Because I Got High" llegó al número uno en listas de todo el mundo: para un tipo que hasta hacía poco vendía sus propios CDs en la puerta de los boliches, no estaba nada mal.

El éxito le valió un contrato con Universal Records, que re-editó el



EL POLICÍA Y SU SEGUNDO DE DUDA QUE SE CONVIRTIÓ EN CANCIÓN

material bajo el compilado "The Good Times" en 2001. Afroman fue nominado al Grammy. Apareció en televisión. Fue la broma favorita de toda una generación.

Y entonces desapareció. No le fue bien, se separó de Universal y el mainstream siguió su marcha sin él. Afroman quedó archivado en ese cajón nostálgico donde conviven las macarenas, los tamagotchis y otras curiosidades del cambio de milenio.

LA NOCHE QUE CAMBIA TODO

Avancemos hasta agosto de 2022. Afroman vive con su familia en una casa modesta en el condado de Adams, Ohio, pero no está en casa la noche en que la policía lleva a cabo un allanamiento bajo sospecha de narcotráfico y secuestro. El operativo no arroja resultado alguno: no

Un allanamiento policial sin sentido se transformó en una creativa venganza musical

hay detenciones, no hay cargos formales. No solo no encontraron nada: la policía actuó buscando mujeres secuestradas en el sótano de Afroman... y Afroman no tenía sótano.

Lo que sí hubo, según denuncia posterior del músico, son daños materiales en su propiedad y la desaparición de unos 600 dólares en efectivo. Y también hay algo más: las cámaras de seguridad del hogar, que lo grabaron todo.

El video de vigilancia doméstica muestra a media docena de agentes armados derribando la puerta a patadas, revisando la colección de CDs del rapero, hurgando en los bolsillos de su traje, hojeando un fajo de billetes y, en un caso que pasaría a la historia, distrayéndose brevemente con un pastel que alguien había dejado en la cocina.

Ese instante, esa duda existencial, fue captada en alta definición por las cámaras que los propios agentes intentaron

desconectar sin éxito completo, y sería el germen de una de las venganzas artísticas más creativas de la historia reciente.

La discografía de la indignación Afroman buscó que le paguen los daños, pero la Justicia se negó. Y entonces... "Me pregunté, como hombre negro sin poder en Estados Unidos, ¿qué podía hacerles a los policías que derribaron mi puerta, intentaron asustar a mi familia, me robaron el dinero y desconectaron mis cámaras? Y lo único que se me ocurrió fue componer una canción de rap divertida sobre ellos... usar el dinero para pagar los daños que me causaron y seguir adelante", contó Afroman en 2023.

Lo que siguió fue un disco entero. El álbum, lanzado en 2023 y titulado "Lemon Pound Cake", el nombre de la torta en cuestión, se convirtió en un fenómeno digital.

La canción central del disco tenía el mismo título, y la letra arremetía contra el oficial que, según la canción, "tuvo antojos porque se distrajo con cuestiones ajenas al trabajo". Versión eufemística, claro. La letra original es bastante más gráfica respecto a lo que exactamente estaba buscando el agente en aquella cocina. El video, que utiliza las imágenes de la cámara de seguridad, alcanzó 3,6 millones de vistas en YouTube. Y así es todo el disco.

Entonces, la saga tomó un giro inesperado cuando los policías decidieron contraatacar. Siete agentes demandaron a Afroman por difamación e invasión a la privacidad, alegando que el rapero había usado sus rostros sin permiso, causándoles "humillación, angustia mental y pérdida de reputación". Incluso afirmaron haber recibido amenazas de muerte tras la viralización de los videos. Pedían 3,9 millones de dólares en compensación.

Durante el juicio de tres días, la tensión llegó a su pico cuando una de las oficiales lloró en el estrado por el contenido de las letras. Afroman, que concurrió al tribunal ataviado con un traje con los colores de la bandera estadounidense, respondió con la frialdad de quien lleva meses pensando exactamente en este momento: "Ella dice que está herida por un video. Yo estaba herido cuando apuntaban un rifle AR-15 a mis hijos con el dedo en el gatillo. Hablemos de los depredadores, no de la víctima".

El jurado deliberó y determinó que las canciones y los videos constituyen sátira y crítica social protegidas por la Primera Enmienda. Afroman no era responsable de nada. Al salir de la corte, el rapero gritó "¡Libertad de expresión!" rodeado de seguidores. Y luego agregó, con la frase que quedará en los libros: "Si no hubieran allanado mi casa injustamente, no habría canciones. No sabría sus nombres. Nada".



EL CARISMÁTICO AFROMAN CON SU PARTICULAR TRAJE

EN LA PANTALLA GRANDE

“El partido”

Cuando el fútbol es “más que 22 tipos corriendo atrás de una pelota”

En diálogo con EL DIA, Juan Cabral y Santiago Franco, directores del documental sobre el Argentina-Inglaterra del Mundial 86, cuentan por qué decidieron dar voz a los ingleses, y cómo resolvieron el hecho de volver a contar aquel gol “cósmico” de Diego



SANTIAGO FRANCO Y JUAN CABRAL, EN LA ALFOMBRA ROJA DE CANNES, DONDE PRESENTARON “EL PARTIDO”

Pedro Garay
pgaray@eldia.com

Los cineastas Santiago Franco y Juan Cabral cumplen años cerca. Y hace unos dos años, se juntaron para celebrar juntos. “Juan me trajo como regalo el libro de Andrés Burgo, ‘El partido’”, recuerda Franco. El libro recorre la historia de un solo partido: Argentina-Inglaterra, Mundial 1986. “Llegué a casa y lo empecé a leer”, cuenta Franco. “Lo que no sabía es que Juan se había comprado una copia para él mismo. Cuando nos volvimos a encontrar, le dije ‘el libro es fascinante’. ‘Perfecto’, me respondió, ‘hagamos un documental’. Evidentemente, venía rumiando la idea”.

Así nació “El partido”, película que adapta el libro de Burgo y cuenta aquel encuentro, su prehistoria, historia y sus reverberancias que llegan al presente como las ondas que genera una piedra al caer en el agua.

Pero, ¿cuál es esa piedra fundacional? ¿Cuándo comenzó aquel partido?, se preguntan los cineastas. ¿Cuándo terminó? ¿Terminó?

Para responder, recurren a jugadores argentinos que estuvieron presentes en el Azteca, aquella calurosa tarde de junio, hace 40 años ya. Hablan Valdano, Ruggeri, Olarticochea, Burruchaga, Giusti. Pero también convocaron al bando inglés: se sientan a mirar el partido, reaccionan y opinan Lineker, Shilton, Hoddle, Butcher y Barnes. El rostro se les ilumina mientras ven aquellas imágenes de sus mocedades, de cuando fueron lanzados a ese partido que es un mundo, ese partido donde había en juego cosas que los excedía.

Por eso, “El partido”, que se puede ver en cines locales, excede el partido: la película dura 91 minutos, como el encuentro, pero como ocurrió en el Azteca, durante esos 91 minutos había algo en juego que

para los cineastas es casi mitológico, un enfrentamiento eterno. El primer plano de la película es una imagen de las Malvinas. Pero “que podría ser el pasado, o un futuro primitivo”, dice Cabral. Malvinas, la guerra, la relación con Inglaterra, el football y el fútbol: todo se puso a rodar en 91 minutos. “Quisimos explicar lo que sentimos quienes nos conmueve el fútbol. No son 22 tipos corriendo atrás de una pelota”, dice al respecto Franco. Aquella idea del juego corresponde a Borges. Borges cierra la película: Valdano lee su poema “Juan López y John Ward”, escrito después de la Guerra de Malvinas, sobre un argentino y un inglés que admiraban la cultura del otro. “Hubieran sido amigos, pero se vieron una sola vez cara a cara, en unas islas demasiado famosas, y cada uno de los dos fue Caín, y cada uno, Abel”.

“En el texto, está hablando de él”, dice Cabral. “Él, el más inglés de los

“**Quisimos explicar lo que sentimos quienes nos conmueve el fútbol. No son 22 tipos corriendo atrás de una pelota”**

Santiago Franco,
director de “El partido”

argentinos, y que muere poco tiempo antes del partido. Creo que a él le gustaría esa idea de que este partido es un partido infinito, donde pasa todo, donde las cosas se repiten para siempre”.

Para Cabral, Ward y López “podrían ser Valdano y Lineker”, separados por las banderas, unidos por la pelota. Esa es quizás la apuesta más novedosa, y poderosa, de “El partido”.

- Hay varias diferencias respecto al libro de Burgo, entre ellas la presencia de los ingleses. ¿Por qué tomaron esas decisiones?

JC: El libro de Burgo es como una Biblia. Y nos basamos en esa idea tan específica y granular: que una pelota pique para un lado o para otro te cambia el mundo. El partido es como un mundo, en ese espacio rectangular está el mundo, se debate todo, está el mejor gol de la historia, el traicionero, la nuca de Dios... Es un guion shakesperiano. Y nosotros lo llevamos al cine tratando de que no sea un documental, que el público sienta que se vienen los ingleses y van a empatar, que vienen los piratas y se van a llevar todo. Nosotros quisimos ir al principio de todo: el libro toma el antes del partido, el durante y el después, pero nosotros terminamos más de 200 años atrás, cuando llega Byron y planta la bandera en Malvinas, incluso en algún momento hablamos de la dinastía Han que jugaba a la pelota... Y también sumamos, desde el día uno, la idea de que estuvieran los dos equipos para contar el partido: sentíamos que le iba a dar más valor entender del otro lado el conflicto, saber si para ellos las islas quedan acá o allá, qué dicen del gol del 66.

“**La película quiere abrir esa posibilidad de encuentro: las banderas nos separan, sí, pero ¿qué nos une?”**

Juan Cabral,
director de “El partido”



GARY LINEKER OBSERVA LA CARRERA DE DIEGO HACIA LA GLORIA

Literatura



LAURA RAMOS, EN 2018, ESCRIBIÓ "LAS SEÑORITAS" / WEB

"MI NIÑERA DE LA KGB" (2025)

De cuidar chicos a ser espía soviética

Laura Ramos reconstruye en su libro la historia real de África de las Heras, una agente de la KGB. Para ella apenas "María Luisa", una mujer que la cuidaba de niña

Hay historias que parecen demasiado extraordinarias para ser ciertas. Y, sin embargo, *Mi niñera de la KGB*, de la escritora argentina Laura Ramos, está construido justamente sobre esa materia incómoda donde la memoria privada se cruza con la gran Historia. Lo que comienza como una investigación sobre una mujer misteriosa termina convirtiéndose en una exploración dolorosa de la propia infancia, de los silencios familiares y de las máscaras ideológicas de toda una época.

La "niñera" del título nunca fue realmente niñera. Tampoco se llamaba María Luisa, aunque así la co-

nocían todos en el Montevideo de los años cincuenta y sesenta. Detrás de esa fachada de modista española cordial y generosa se escondía África de las Heras, una de las agentes más importantes de la inteligencia soviética durante el siglo XX. Su nombre clave dentro de la KGB era "Patria". Su vida, una sucesión de identidades falsas, operaciones secretas y lealtades extremas.

SOBRE LA TRAMA

Ramos había oído hablar de África de las Heras por su matrimonio con el escritor uruguayo Felisberto Hernández, pero recién en 2018 descu-

bró hasta qué punto aquella mujer que la había cuidado de niña ocultaba una historia descomunal. A partir de entonces comenzó una investigación de cinco años que la llevó por archivos, testimonios y ciudades como Ceuta, Barcelona, México, París, Moscú y Montevideo. El resultado es un libro que puede leerse como una novela de espionaje, como unas memorias familiares o como una pesquisa histórica atravesada por preguntas íntimas.

Porque la figura de África de las Heras parece salida de una ficción. Combatió durante la Guerra Civil Española, fue reclutada por los servicios soviéticos en 1937, participó de operaciones contra el nazismo en Ucrania y estuvo vinculada al asesinato de León Trotsky en México. Más tarde llegó a Uruguay con una misión precisa: establecer una red clandestina de espionaje para la Unión Soviética en América Latina.

Para eso necesitaba una cobertura perfecta. La encontró en París, seduciendo a Felisberto Hernández, un escritor brillante y arruinado económicamente, con quien se casó para obtener ciudadanía uruguaya. Desde Montevideo tejió entonces una doble vida impecable: por un lado, la costurera amable que cuidaba niños y frecuentaba círculos intelectuales; por otro, la coronel soviética que organizaba operaciones secretas y manejaba documentación falsa para espías que debían ingresar a Estados Unidos.

El libro también reconstruye episodios oscuros y casi cinematográficos. Desde tumbas de niños utilizadas para obtener identidades falsas hasta sospechas de asesinatos encubiertos y operaciones vinculadas al espionaje internacional en plena Guerra Fría. Pero la potencia de *Mi niñera de la KGB* no está solamente en esas revelaciones, sino en la forma en que Ramos las co-

Mi niñera de la KGB

LAURA RAMOS

Editorial: Lumen

Páginas: 368

Precio: \$35.999



necta con su propia historia.

Hija del político trotskista Jorge Abelardo Ramos y de la feminista Faby Carballo, la autora siempre había intentado escapar del universo ideológico de sus padres. Su literatura parecía orientarse hacia otro lado: el siglo XIX, las hermanas Brontë, las maestras estadounidenses traídas por Sarmiento. Sin embargo, el descubrimiento sobre María Luisa la obligó a volver de golpe al siglo XX, al territorio de las revoluciones, las traiciones y las militancias que marcaron a su familia.

En ese movimiento, el libro evita el juicio fácil. Ramos no convierte a África de las Heras en monstruo ni en heroína. La observa como una figura hecha de capas superpuestas, una especie de mamushka humana donde cada identidad escondía otra más profunda y más inquietante.

Mi niñera de la KGB busca mostrar cómo el pasado puede cambiar de forma incluso décadas después, cuando creemos que ya no queda nada por descubrir.

Las maestras extranjeras que trajo Sarmiento

En su obsesión por modernizar el país, Domingo Faustino Sarmiento no se conformó con discursos ni planes abstractos. Quería transformar de raíz una Argentina todavía atravesada por guerras internas, analfabetismo y métodos educativos arcaicos. Y para eso tomó una decisión tan audaz como polémica: traer maestras desde Estados Unidos para fundar las bases de un nuevo sistema educativo. Esa historia, atravesada por ideales, tensiones culturales y vidas marcadas por el desarraigo, es el corazón de *Las señoritas*, el libro de la escritora argentina Laura Ramos. Publicado en 2021, el trabajo reconstruye la llegada de 61 docentes estadounidenses entre 1869 y 1898, convocadas para impulsar las escuelas normales y formar maestros en distintas provincias del país.

El libro de Ramos se detiene justamente en esas grietas humanas que suelen quedar afuera de los manuales escolares. Reconstruye historias de amor, enfermedades, tragedias y pequeños gestos cotidianos. Las señoritas corren el foco de los próceres y pone en primer plano a mujeres que dejaron su país para enseñar en una Argentina incierta y convulsionada. Más que una investigación histórica, el libro funciona como una recuperación sensible de esas vidas olvidadas.

Novedades recomendadas



UN CRIMEN DIALÉCTICO

Guillermo Martínez

La sinopsis expresa: "Guillermo Martínez expande con maestría inigualable el género del policial filosófico. En un cruce de diferentes cosmovisiones, pone en juego un asombroso registro de lenguajes que van del literario al científico, pasando por el religioso, el filosófico y el político. Propone una reflexión inquietante sobre los actos de elección humana, de los más nimios a los trascendentes, y arroja una pregunta cifrada desde el pasado revolucionario que se proyecta hasta nuestro presente".



CADAVER EXQUISITO

Agustina Bazterrica

La reseña de la obra expresa: "A causa de un virus mortal que afecta a los animales y contagia a los seres humanos, el mundo se ha convertido en un lugar gris, escéptico e inhóspito, y la sociedad se divide entre aquellos que comen y aquellos que son comidos. ¿Qué resto de humanismo puede haber cuando los cuerpos de los muertos son cremados para evitar su consumo? ¿En qué lugar queda el vínculo con el otro si, de verdad, somos lo que comemos?"

A NUESTROS LECTORES

Los invitamos a enviar reseñas de los libros que recomienden para leer. Deberán **explayarse** sobre a quién dirigen la recomendación. **También tendrán que especificar qué les gustó y qué no de la obra que presenten.** El texto no deberá exceder los mil quinientos (1.500) caracteres y debe remitirse a libros@eldia.com.

Literatura



JORGE CONSIGLIO, AUTOR DE "HOSPITAL POSADAS" Y "SODIO", ENTRE OTROS / WEB

UNA OBRA CON MÚLTIPLES AUTORES

El archivo de la disidencia: la novela gráfica como trinchera histórica

El libro reconstruye un episodio clave del anarquismo argentino para interrogar, desde el arte y la memoria, las formas de la violencia política, la represión estatal y las heridas que aún atraviesan a la sociedad contemporánea

¿Qué hace una sociedad con su violencia, sus héroes y sus muertos? Esta pregunta, incómoda, persistente y de una vigencia que quema, no pertenece al arsenal de una discusión teórica abstracta, sino que constituye el corazón de "Matar al comisario. Un documental anarquista".

Publicado recientemente por el Fondo de Cultura Económica dentro de su Colección Popular Novela Gráfica, el libro representa un hito de confluencia artística y narrativa en el panorama editorial actual: la reunión del talento de los escritores Jorge Consiglio y Paula Brecciaroli con la impronta visual del ilustrador y arquitecto Iñaki Echeverría.

A partir de un episodio real de la historia argentina, este volumen de 150 páginas no se limita a la recreación museística o al revisionismo costumbrista. Por el contrario, se interna con crudeza en la cartografía

Matar al comisario

CONSIGLIO, BRECCIAROLI,
ECHEVERRÍA

Editorial: Fondo de Cultura Económica
Páginas: 150
Precio: \$25.000

del anarquismo local de principios del siglo XX, rastreando sus pasiones colectivas, sus dilemas éticos y los fantasmas que aún hoy asedian la memoria nacional.

La obra demuestra que el noveno arte —la historieta— es una de las plataformas contemporáneas más potentes para la investigación estética y el debate político.

LA POTENCIA DE UNA AUTORÍA CORAL
El principal valor de "Matar al comi-



sario" radica en la amalgama de sus creadores.

Jorge Consiglio —cuya trayectoria novelística incluye títulos celebrados como "Hospital Posadas" y "Sodio", que le valieron el Premio Konex— aporta una prosa precisa, una capacidad única para detectar los pliegues dramáticos de la historia y una sensibilidad entrenada en la docencia y la gran literatura.

A su lado, Paula Brecciaroli —escritora, psicóloga y editora clave en el mapa independiente a través de La Coop— inyecta al relato una densidad psicológica fundamental para entender el contagio de los idealismos y el peso del aislamiento que sufrían los militantes de la época.

El terceto se completa con el trazo de Iñaki Echeverría. No es la primera vez que Echeverría se mide con los grandes traumas o hitos de la cultura y la historia argentina: sus trabajos previos en Beya, le viste la cara a dios (junto a Gabriela Cabezón Cámara, declarado de interés cultural por el Senado de la Nación) y Esmá (junto a Juan Carrá) lo consolidan como un narrador visual indispensable. Su estilo, capaz de capturar la opresión de la represión estatal y la urgencia de la clandestinidad a través de la tinta y el claroscuro, transforma esta obra en una experiencia inmersiva.

El dibujo aquí no adorna el texto; el dibujo es el texto, es el documento, es la atmósfera gris y asfixiante de una época en conflicto.

EL DOCUMENTAL DIBUJADO: MITO, VIOLENCIA Y ACTUALIDAD

El subtítulo del libro no es un capricho: "Un documental anarquista". La estructura de la obra se apropia de los recursos del lenguaje documental para reconstruir un capítulo central de la historia argentina, donde la violencia política, la respuesta del aparato represor del Estado y la posterior construcción del mito social se revelan como partes indisolubles de una misma y compleja trama.

Al leer "Matar al comisario", resulta inevitable tender puentes con el presente.

En tiempos donde las discusiones sobre el control social, la disidencia, el castigo y la legitimidad de la fuerza estatal vuelven a ocupar el centro del debate público, esta novela gráfica funciona como un espejo retrovisor indispensable. El libro no busca clausurar el debate ni otorgar respuestas digeridas; prefiere incomodar al lector, obligarlo a mirar las contradicciones de una sociedad que, cien años después, sigue procesando las mismas heridas y debatiendo sobre los mismos márgenes de la exclusión y la rebeldía.

Libros más vendidos



LIBROS - FICCIÓN

- EL BUEN MAL**
SAMANTA SCHWEBLIN, RANDOM HOUSE
- LA PACIENTE SILENCIOSA**
ALEX MICHAELIDES, ALFAGÜARA
- UNA CASA SOLA**
SELVA ALMADA, RANDOM HOUSE
- ELLAS**
VIVIANA RIVERO, PLAZA & JANES
- MAITE**
FERNANDO ARAMBURU, TUSQUETS
- EL PRISIONERO DEL YERBATAL**
FEDERICO ANDAHAZI
- KOLJOS**
EMMANUEL CARRERE, ANAGRAMA
- CADÁVER EXQUISITO**
AGUSTINA BAZTERRICA, ALFAGÜARA
- COMERÁS FLORES**
LUCÍA SOLLA SOBRAL, LIBROS DEL ASTEROIDE
- UNA NIÑA BUENA**
ELISABET BENAVENT, SUMA DE LETRAS



LIBROS - NO FICCIÓN

- MONTONEROS**
MARÍA O'DONNELL, PLANETA
- ROMPER EL CÓDIGO**
JAVIER CARRIZO, LEA
- 76**
FELIPE PIGNA, PLANETA
- MI NIÑERA DE LA KGB**
LAURA ELISA RAMOS, LUMEN
- HÁBITOS ATÓMICOS**
JAMES CLEAR, BOOKET
- ENVIADO ESPECIAL**
ARTURO PÉREZ REVERTE, ALFAGÜARA
- MI PSICÓLOGA ME DIJO**
HOYER Y YULIBET, DEJA VU
- LA PALABRA MÁGICA**
ISABEL ALLENDE, SUDAMERICANA
- LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO**
BYUNG CHUL HAN, HERDER
- LOS RELATOS BÍBLICOS**
GONZALO GARCÉS, PAIDÓS

Amores diarios

LOS NOMBRES SON FICTICIOS A PEDIDO DE LOS ENTREVISTADOS

Se cruzaron en el tren, se olvidaron por décadas y la vida los volvió a juntar

Dos vecinos de City Bell se conocieron arriba del tren en 1993 y se reencontraron 30 años más tarde en la misma plaza donde, de jóvenes, iban a leer. Hoy viven a dos cuadras de distancia, se ven todos los días y no piensan separarse

Hay amores que no llegan tarde. Llegan cuando tienen que llegar, aunque eso tome tres décadas.

Marcela -platense- tenía 22 años y una novela de Cortázar bajo el brazo cuando subió al tren en City Bell, en el invierno de 1993. Roberto -también oriundo de la ciudad de las diagonales, de 25 años-, viajaba parado en el mismo vagón.

“Me vio leer y me preguntó si me gustaba Cortázar. Le dije que sí. Me dijo: yo también, pero no entiendo nada”, recordó ella entre risas en diálogo con este diario. La conversación duró hasta Constitución.

Se vieron tres o cuatro veces más en el mismo andén. Intercambiaron teléfonos —de línea fija, en una época en que eso significaba algo—, salieron a tomar café una tarde de julio y hubo algo. Algo que, sin embargo, no



FREEPIK

pudo sostenerse.

“Él se fue a Córdoba por trabajo. Me llamó un par de veces, yo también. Y después la vida se fue

para otro lado”, contó Marcela, cuando reflexionó sobre las relaciones a distancia.

Con el paso de los años, ella ter-

minó casándose, teniendo dos hijos, separándose. Él también armó y desarmó su historia en otra provincia. El tren quedó en el recuerdo como una de esas cosas que uno guarda sin saber muy bien por qué.

Treinta y un años después, en la temporada otoñal de 2024, Marcela caminaba por la calle Cantilo, desembocó en la plaza de City Bell cuando vio a un hombre sentado en el mismo banco donde ella solía leer de joven. Tenía el pelo más blanco. Pero la postura era la misma.

“Me quedé parada en la vereda como una idiota”, reconoció. “No sabía si saludarlo o seguir de largo. Pensé: capaz no se acuerda de mí”, sumó.

Pero se acordaba.

Roberto había vuelto a City Bell dos años antes para cuidar a su madre. Cuando ella se fue, decidió quedarse. “No tenía muy claro por qué. Ahora sí lo tengo claro”, dijo él, entre risas, con la economía de palabras que lo caracteriza.

Esa tarde en la plaza hablaron dos horas. Después fueron a tomar un café y siguieron hablando. “Fue muy raro y muy natural al mismo tiempo. Como cuando retomás una conversación que dejaste a la mitad”, describió Marcela.

Los primeros meses fueron cautelosos. Los dos venían de relaciones largas que habían terminado, los dos tenían hijos grandes con sus propias vidas, los dos habían aprendido -de la manera difícil- que el amor no alcanza si no hay paciencia. “A esta edad uno ya sabe qué quiere y qué no quiere. Y sabe cuándo

Marcela tenía 22 años cuando subió al tren en City Bell. Roberto, de 25, viajaba parado

algo vale la pena”, explicó Roberto.

Vale la pena.

Hoy Marcela vive a dos cuadras de la casa de él. Se ven todos los días. Cocinan juntos los domingos, caminan por el parque los sábados a la mañana, se pelean por el volumen del televisor y se ríen de eso. Los hijos de ella lo adoptaron con naturalidad. “Mis hijos me dicen que estoy más liviana. Y es verdad”, admitió.

Hay un detalle que a los dos les parece demasiado perfecto para ser casualidad: en el bolso de Marcela, el día que lo vio en la plaza, había una edición nueva de Cortázar. Lo había comprado esa mañana en la feria de libros.

“Cuando me lo mostró casi me caigo”, recordó Roberto. “Le dije: ahora sí entiendo todo.”

La fórmula, si es que existe una, no es muy distinta a la de otros amores que duran. “Hay que tener ganas de construir algo con el otro, no solamente de estar”, dijo Marcela. “Y hay que tener paciencia. Con el otro y con uno mismo.”

Treinta años es mucho tiempo. También es, según ellos, exactamente el tiempo que necesita-



FREEPIK

Rincones platenses

LA IMPORTANCIA DE AGUDIZAR LA MIRADA

El palacio silente de Diagonal 80

Entre cúpulas, balcones y molduras francesas

En la esquina de calle 49 y la avenida que llega al Pasaje Dardo Rocha, un edificio resiste al paso del tiempo. Entre el esplendor de la *Belle Époque* platense y la erosión temporal, su fachada es un pedazo importante de la historia local

Hay edificios que sobreviven como si fueran una memoria física. No necesitan placas ni recorridos guiados para llamar la atención: basta levantar la mirada. En la esquina de Diagonal 80 y 49, una de esas construcciones todavía desafía el vértigo de la ciudad contemporánea. La cúpula revestida, los balcones de herrería, las molduras recargadas y la curva elegante de la ocha-va parecen pertenecer a otra época. Y, de algún modo, pertenecen.

Las fotos tomadas recientemente por Rocío Rosenfeld muestran una postal que resiste. El edificio conserva la monumentalidad de la arquitectura que definió a La Plata durante las primeras décadas del siglo XX: fachadas pensadas para ser admiradas, detalles ornamentales hechos para durar y una concepción urbana donde la belleza también formaba parte del proyecto de ciudad.

La tesis Turismo cultural y patrimonio de la Universidad Nacional de La Plata, dedicada justamente al valor patrimonial de Diagonal 80, sostiene que esta avenida “posee en tan solo seis cuadras la mayor cantidad de edificios fundacionales” de La Plata y que allí “se concentra la mejor arquitectura de prin-

cipios del siglo XX”. El trabajo recuerda además que por esta arteria pasaban el tren, el tranvía y buena parte de la vida social platense.

No es casual que el edificio fotografiado tenga un aire parisino. Durante la expansión de la ciudad, las familias acomodadas levantaron petit hoteles y casas de renta inspiradas en modelos franceses e italianos. La arquitectura funcionaba como símbolo de prestigio y modernidad. Diagonal 80 era, entonces, una especie de vidriera urbana.

Fachadas admirables, detalles hechos para durar y una concepción urbana: las claves

La investigación destaca que durante las décadas del '20 y '30 la diagonal adoptó el perfil que aún hoy la caracteriza: “palacios e inmuebles de principios de siglo XX” construidos por arquitectos e inge-



EMERGE SOBRE UNA FARMACIA RECONOCIDA EN LA PLATA / ROCÍO ROSENFELD



EXHIBE EL ESTILO DE LAS PRIMERAS DÉCADAS DEL SIGLO XX / ROCÍO ROSENFELD

nieros destacados. Aquellas construcciones combinaban comercio en planta baja y viviendas en los pisos superiores, generando un corredor intenso y elegante que conectaba la estación ferroviaria con el corazón administrativo de la ciudad.

En las imágenes actuales todavía se percibe esa ambición estética. La esquina curva acompaña el trazado diagonal; la mansarda rematada en cúpula le da verticalidad; los balcones generan movimiento; las molduras y ménsulas trabajan la luz y la sombra como si la fachada hubiera sido pensada para una escena teatral. Incluso las persianas cerradas parecen reforzar cierta melancolía.

Pero las fotos también dejan ver otra cosa: pequeñas manchas de humedad, vegetación creciendo entre las molduras y señales de desgaste inevitables.

La tesis, asimismo, advierte justamente sobre el deterioro progresivo del área y señala que muchas plantas altas quedaron desocupadas o fueron degradándose con el tiempo.

La esquina curva acompaña el trazado y la mansarda rematada en cúpula le da verticalidad

Ese contraste define buena parte del presente patrimonial platense. La ciudad todavía conserva joyas arquitectónicas extraordinarias, aunque muchas veces sobreviven más por resistencia material que por políticas sostenidas de preservación. La tensión entre conservación y especulación inmobiliaria aparece de fondo en casi todas las discusiones urbanas de La Plata.

Sin embargo, hay algo que estas construcciones todavía logran imponer: identidad. La tesis remarca que el patrimonio arquitectónico funciona como “memoria urbana” y como una forma de reconocimiento colectivo. Los edificios no son solamente paredes antiguas; son marcas culturales que explican cómo una ciudad quiso verse a sí misma.

Quizás por eso, en una época dominada por torres anónimas y fachadas repetidas, esta esquina de Diagonal 80 sigue generando fascinación. Porque obliga a detenerse. Porque recuerda que La Plata fue concebida como una ciudad monumental. Y porque todavía quedan edificios capaces de contar esa historia sin decir una sola palabra.

Tecnología



DEL LED ECONÓMICO A LOS MODELOS MILLONARIOS

Pantallas gigantes y financiación récord: el negocio de TVs y smarts para el Mundial 2026

La cercanía de la Copa del Mundo acrecienta el interés por televisores, con descuentos, “cuotas largas” y demanda de modelos 4K y QLED. Las pantallas gigantes y los OLED premium lideran la tendencia

La cuenta regresiva hacia la Copa del Mundo 2026 comenzó a mover uno de los segmentos más dinámicos del consumo tecnológico argentino: los televisores. Tras el impulso comercial del Hot Sale de mayo, fabricantes, bancos y cadenas de retail intensificaron descuentos, financiación y campañas promocionales orientadas a quienes buscan renovar su pantalla antes del torneo.

El fenómeno no responde únicamente a la pasión futbolera. La combinación entre inflación persistente, necesidad de “anclar” consumos en cuotas fijas y mayor disponibilidad de modelos ensamblados en Tierra del Fuego generó un

escenario de fuerte competencia entre marcas tradicionales y alternativas.

En las primeras jornadas del Hot Sale 2026, las búsquedas de Smart TV crecieron cerca de un 800% en plataformas de comercio electrónico, con especial protagonismo de equipos 4K y QLED de gran tamaño.

Las cadenas de electrodomésticos detectaron una tendencia clara: el consumidor argentino prioriza televisores de 55, 65 y 75 pulgadas, impulsado por la expectativa de vivir el Mundial con una experien-



AOC ROKU TV DE 43

cia más inmersiva.

LA BASE DEL MERCADO: TELEVISORES COMPACTOS Y ACCESIBLES

En el segmento de entrada, los televisores de 32 pulgadas continúan siendo los más accesibles para hogares con presupuestos limitados o espacios reducidos. Allí predominan los paneles LED HD con sistemas operativos Android TV o Google TV.

Modelos como el Enova 32 pulgadas se posicionan cerca de los \$211.000, mientras que opciones de Kanji y Philco se ubican entre los \$220.000 y \$236.000. La estrategia de estas marcas apunta a un público que prioriza conectividad y acceso a plataformas de streaming por encima de tecnologías premium.

En esta franja, el diferencial ya



TCL DE 55 PULGADAS
CON RESOLUCIÓN 4K,
HDR Y PROCESADORES
CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL

no pasa únicamente por la calidad de imagen. Los sistemas operativos integrados, el control por voz y la compatibilidad con aplicaciones como Netflix, YouTube o Disney+ se transformaron en elementos decisivos para la compra.

Las marcas nacionales y alternativas ganaron terreno gracias a precios más competitivos y disponibilidad inmediata. Empresas como Noblex, Philco, BGH, Enova y Kanji concentran buena parte del segmento económico, con equipos ensamblados en Tierra del Fuego.

En la elección influye la calidad de imagen, el control por voz y la relación con diferentes "apps"

EL CORAZÓN DEL NEGOCIO: 43 A 55 PULGADAS

La gama media concentra hoy la mayor demanda del mercado argentino. Los televisores de entre 43 y 55 pulgadas representan el punto de equilibrio entre tamaño, precio y prestaciones.

En este segmento aparecen modelos Full HD y 4K con tecnologías más avanzadas de procesamiento de imagen. Equipos como el AOC Roku TV de 43 pulgadas rondan los \$289.999, mientras que opciones Philips con Google TV superan los \$420.000.

El gran protagonista de esta categoría es el QLED. Modelos TCL de 55 pulgadas con resolución 4K, HDR y procesadores con inteligencia artificial se ofrecen actualmente con rebajas cercanas al 18%, al-



CRYSTAL UHD DE SAMSUNG DE 75 PULGADAS



LG OLED EVO C5 DE
65 PULGADAS



NOBLEX DE 100 PULGADAS

canzando valores de alrededor de \$764.000.

La preferencia por pantallas más grandes se consolidó durante el Hot Sale. Según distintos reportes del sector, los televisores Smart de 50, 65 y 75 pulgadas lideraron las ventas en las primeras horas del evento.

OLED Y PANTALLAS GIGANTES: EL LUJO TECNOLÓGICO

En el extremo premium del mercado aparecen los televisores OLED y las pantallas superiores a 75 pulgadas. Allí dominan las marcas internacionales con tecnologías de última generación.

Uno de los equipos más avanzados disponibles en Argentina es el LG OLED evo C5 de 65 pulgadas, cuyos precios oscilan entre \$7 millones y \$8,5 millones según el canal de venta.

Por debajo de ese escalón aparecen los modelos QLED y Crystal UHD de Samsung, especialmente en tamaños de 75 pulgadas, con precios que parten desde los \$1,8 millones y superan los \$2,2 millones.

También comenzó a crecer un nicho ultra premium vinculado a pantallas de 98 y 100 pulgadas. En plataformas de comercio electrónico ya se observan preventas especiales orientadas al Mundial 2026, apuntando a consumidores de alto poder adquisitivo.

La tendencia hacia pantallas gigantes no es exclusiva de Argentina. Fabricantes globales identifican que los consumidores están migrando hacia tamaños superiores a 65 pulgadas, impulsados por streaming, videojuegos y eventos deportivos en ultra alta definición.

CUOTAS LARGAS Y DESCUENTOS AGRESIVOS: LA BATALLA FINANCIERA

El otro gran motor del mercado es la financiación. En un contexto económico donde el acceso al crédito continúa siendo un factor determinante, bancos y retailers intensificaron promociones para captar compradores.

Televisores Smart de 50, 65 y 75 pulgadas lideraron las ventas en el inicio del último "Hot Sale"

Una de las billeteras virtuales más utilizadas, a través de su página web, ofrece hasta 12 cuotas sin interés en modelos seleccionados, mientras que entidades privadas como impulsan planes de hasta 24 cuotas y reintegros de hasta \$100.000.

Las grandes cadenas de retail también reforzaron su estrategia financiera. Una de ellas promociona hasta 15 cuotas sin interés con bancos seleccionados y descuentos específicos en Smart TV.

Lo cierto es que durante el Hot Sale 2026, múltiples cadenas llegaron a ofrecer rebajas de hasta 50% y financiación extendida de 18 a 24 cuotas, especialmente en televisores de gran tamaño.

Uno de los motores de este mercado es la financiación en múltiples cuotas sin interés

El pago contado, de todos modos, continúa siendo la herramienta más efectiva para obtener el precio más bajo. Así fue como, algunos modelos presentan diferencias de hasta 25% entre el valor financiado y el abonado en un único pago.

EL CONSUMIDOR ARGENTINO Y LA DESCONFIANZA SOBRE LAS "OFERTAS REALES"

Junto con el crecimiento de ventas, también apareció una discusión recurrente entre consumidores: la autenticidad de los descuentos.

En foros y comunidades online, muchos usuarios sostienen que algunos comercios incrementan precios previamente para luego presentar rebajas durante eventos masivos como Hot Sale o CyberMonday.

Esa percepción impulsó el crecimiento de plataformas que monitorean historiales de precios y verifican descuentos reales en tiempo real.

De esta manera, diferentes especialistas recomiendan comparar valores durante varias semanas antes de concretar una compra importante.

Aun así, la financiación sigue funcionando como principal atractivo comercial. En muchos casos, el consumidor prioriza congelar cuotas mensuales antes que obtener el menor precio absoluto.

La combinación entre pasión futbolera, renovación tecnológica y estrategias agresivas de financiación convirtió al mercado de televisores en uno de los grandes protagonistas del consumo argentino durante 2026.

Con el Mundial cada vez más cerca, fabricantes y comercios apuestan a que la pantalla del living vuelva a transformarse en el centro de reunión de millones de hogares.

Alimentación

AUTOFAGIA, LONGEVIDAD Y REDES SOCIALES: UN BOOM BAJO LA LUPA

Ayuno intermitente: la moda del bienestar que la ciencia todavía discute

Se volvió una tendencia por sus supuestos beneficios sobre el peso, la longevidad y la salud celular, aunque la evidencia científica muestra resultados moderados y no superiores a otras dietas. Especialistas advierten que puede ser útil en algunos casos, pero también implica riesgos y debe realizarse con supervisión profesional

El ayuno intermitente dejó de ser hace tiempo una práctica asociada exclusivamente a tradiciones religiosas o espirituales. En pocos años pasó a ocupar un lugar central en el universo del bienestar contemporáneo, impulsado por influencers, celebridades, médicos mediáticos y aplicaciones de salud que lo presentan como una herramienta para adelgazar, mejorar el metabolismo y hasta ralentizar el envejecimiento.

La transformación cultural fue veloz. Lo que antes se vinculaba con penitencia o disciplina espiritual hoy aparece asociado a conceptos como “optimización metabólica”, “longevidad”, “detox celular” o “autofagia”. La narrativa cambió radicalmente: ya no se ayuna para purificar el alma, sino para “resetear” el organismo.

En la Argentina, uno de los episodios que más contribuyó a instalar el tema ocurrió en 2024, cuando la abogada platense Alejandra Rodríguez —coronada Miss Universo Buenos Aires a los 60 años— atribuyó parte de su estado físico al ayuno intermitente, además del ejercicio y una alimentación natural. Su testimonio multiplicó el interés mediático y consolidó la idea de que el ayuno ya no era solamente una dieta: era un estilo de vida.

La popularidad del fenómeno avanzó más rápido que las certezas científicas. Allí aparece el principal interrogante que hoy atraviesa a médicos, nutricionistas e investigadores: ¿el entusiasmo global por el ayuno intermitente está respaldado por evidencia sólida o se trata de otra tendencia wellness amplificada por internet?

QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE Y POR QUÉ MILLONES DE PERSONAS LO PRACTICAN

A diferencia de las dietas tradicio-

nales, el ayuno intermitente no se centra en qué alimentos consumir, sino en cuándo hacerlo. Se trata de distintos esquemas que alternan períodos de alimentación con períodos de restricción parcial o total de comida.

El método más difundido es el protocolo 16/8: dieciséis horas sin ingerir alimentos y una ventana de ocho horas para comer. También existe el formato 12:12 —considerado el más accesible— y el sistema 5:2, que propone comer normalmente cinco días y restringir fuertemente las calorías durante dos jornadas semanales.

La lógica detrás de estos modelos es metabólica. Durante las primeras horas de ayuno el cuerpo consume la glucosa disponible; más tarde disminuyen los niveles de insulina y el organismo comienza a utilizar grasas como fuente principal de energía. Algunos estudios describen mejoras moderadas en sensibilidad a la insulina, reducción de inflamación y pérdida de peso controlada.

El verdadero motor del fenómeno, de todos modos, no es la balanza. El concepto que impulsó la explosión del ayuno en redes sociales es otro: la autofagia.

LA AUTOFAGIA TRANSFORMÓ AL AYUNO EN TENDENCIA GLOBAL

La autofagia es un mecanismo biológico mediante el cual las células degradan y reciclan componentes dañados o envejecidos. El término proviene del griego y significa literalmente “comerse a sí mismo”. El proceso fue reconoci-

do como fundamental para la supervivencia celular y ganó notoriedad internacional cuando el científico japonés Yoshinori Ohsumi recibió el Premio Nobel de Medicina en 2016 por descubrir los mecanismos genéticos vinculados a la autofagia.

La Asamblea Nobel explicó entonces que la autofagia cumple funciones esenciales en el reciclaje celular y en la respuesta del organismo frente al estrés, las infecciones y el envejecimiento.

Esa validación científica fue rápidamente apropiada por la industria del bienestar digital. Influencers y divulgadores comenzaron a presentar el ayuno como una vía para “activar” la autofagia y, con ello, promover longevidad, prevenir enfermedades neurodegenerativas y reducir el deterioro físico asociado a la edad.

BENEFICIOS COMPROBADOS

El ayuno intermitente sí mostró algunos efectos positivos en determinadas personas. Diversos trabajos describen reducciones moderadas de peso corporal, mejoras en parámetros metabólicos y disminución de glucosa en sangre.

También hay investigaciones que asocian el ayuno con menor estrés oxidativo e inflamación. En el ámbito dermatológico, algunos especialistas sostie-

nen que la reducción de procesos inflamatorios podría beneficiar indirectamente la salud de la piel.

Pero el entusiasmo que circula en redes suele exagerar los resultados. No existe evidencia concluyente de que el ayuno “rejuvenezca” el organismo ni de que prolongue la vida humana de forma demostrable. La distancia entre la investigación biomédica y el discurso comercial sigue siendo considerable.

Ese punto quedó expuesto en la revisión científica más importante realizada hasta el momento sobre el tema: el análisis publicado por la Biblioteca Cochrane, una de las instituciones de medicina basada en evidencia más influyentes del mundo. El trabajo fue liderado por el investigador argentino Luis Garegnani y evaluó 22 ensayos clínicos aleatorizados con 1.995 adultos de distintos continentes.

La conclusión fue que el ayuno intermitente no demostró ser superior a las dietas hipocalóricas.

Los participantes perdieron, en promedio, alrededor del 3 % de su peso corporal, una cifra por debajo del umbral clínicamente significativo del 5 % que utilizan muchos especialistas.



LA TAREA DE NO DEMONIZAR ALIMENTOS

Azúcar y energía

Cómo evitar los picos y caídas que afectan a diario

Aunque el azúcar suele asociarse únicamente con el aumento de peso o el riesgo de diabetes, cada vez más especialistas advierten sobre otro impacto menos visible pero muy presente: cómo influye en la energía

Cecilia Famá
cfama@gmail.com

Sentir cansancio a media mañana, tener sueño después de comer o buscar algo dulce durante la tarde puede estar relacionado con la forma en que se distribuyen y combinan los alimentos a lo largo del día. Aunque el azúcar suele asociarse con una fuente rápida de energía, su consumo frecuente en comidas poco equilibradas puede generar subidas rápidas y posteriores caídas que impactan en el ánimo, la concentración y la sensación de vitalidad.

Aunque el azúcar suele asociarse únicamente con el aumento de peso o el riesgo de diabetes, cada vez más especialistas advierten sobre otro impacto menos visible pero muy presente: cómo influye en la energía, el estado de ánimo, la concentración y el cansancio.

La fibra, proteínas y grasas saludables estabilizan la glucosa y la saciedad durante más tiempo

tabolismo diario.

“Cuando hablamos de azúcar y energía, el punto no es demonizar un alimento, sino entender cómo se compone la alimentación diaria. Una comida basada solo en azúcares o harinas refinadas puede dar una sensación rápida de energía, pero también favorecer una caída posterior. En cambio, combinar carbohidratos de mejor calidad con proteína, fibra y grasas saludables ayuda a sostener la energía de manera más estable”, explica Felisa Vázquez Mansilla, Licenciada en Nutrición y Supervisora de Asuntos Científicos de Herbalife para Centro y Sudamérica.

En ese sentido, pequeños cambios pueden marcar una diferencia: priorizar frutas enteras en lugar de jugos, sumar proteína en desayunos y colaciones, elegir cereales integrales, incorporar frutos secos o yogures, y evitar pasar muchas horas sin comer si eso luego dispara la necesidad de consumir algo dulce. La clave está en construir comidas más completas, que aporten saciedad y ayuden a mantener un nivel de energía más constante.

“Muchas veces el cansancio de media mañana o de la tarde no tiene que ver solo con dormir poco, sino también con cómo se distribuyen las comidas. Desayunos o colaciones pobres en proteína y fibra pueden generar más hambre, ansiedad por algo dulce y menor sensación de saciedad”, agrega Vázquez Mansilla. Por eso, más que eliminar por completo el azúcar, el desafío está en revisar hábitos, frecuencia

Alternativas para mantener la energía estable

Los especialistas coinciden en que pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia:

- Combinar carbohidratos con proteínas y fibra.
- Evitar largos períodos de ayuno.
- Priorizar alimentos frescos y menos procesados.
- Reducir bebidas azucaradas.
- Incorporar frutas enteras en lugar de jugos.
- Dormir bien y manejar el estrés, ya que ambos factores también alteran la glucosa.

la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Michigan señala que los síntomas de una mala regulación glucémica pueden parecerse mucho a los de la ansiedad o el estrés: irritabilidad, nerviosismo, dificultad para enfocarse y agotamiento mental. El cerebro, recuerdan los investigadores, funciona principalmente a partir de glucosa, por lo que los desequilibrios impactan directamente sobre el estado emocional.

LA ENERGÍA QUE DURA POCO

Muchas personas sienten que necesitan azúcar para “tener energía”, pero los especialistas sostienen que suele tratarse de un efecto breve y engañoso.

“El típico desayuno de café con leche y medialunas, o las colaciones basadas en galletitas dulces, generan energía inmediata pero poco sostenible. Al poco tiempo aparece nuevamente el cansancio”, explica la nutricionista platense Mariana López.

En cambio, las combinaciones que incluyen fibra, proteínas y grasas saludables ayudan a estabilizar la glucosa y mantener la saciedad durante más tiempo.

Por eso, los nutricionistas recomiendan reemplazar los desayunos o meriendas muy azucaradas por opciones más equilibradas, como yogur con frutas y semillas, tostadas integrales con queso o palta, avena, huevos o frutas combinadas con frutos secos.

y combinaciones para lograr una alimentación más equilibrada y sostenible.

Según publicaciones de Harvard Health, las comidas con alto índice glucémico generan subidas rápidas de azúcar en sangre seguidas de descensos abruptos, conocidos popularmente como “sugar crash”, que pueden traducirse en fatiga, cambios de humor y falta de concentración. Además, investigaciones recientes también vinculan las fluctuaciones de glucosa con alteraciones emocionales y cognitivas.

Un estudio difundido por



FELISA VÁZQUEZ MANSILLA



Vivir más y mejor

QUÉ ALIMENTOS COLABORAN

El órgano olvidado

Cómo influye la microbioma en la tercera edad

Lo que ocurre en tu intestino puede definir cómo envejecés. La ciencia descubrió que los centenarios tienen algo en común que no está en sus genes ni en sus rutinas de ejercicio. Está en su panza

Durante décadas, la búsqueda del secreto de la longevidad apuntó hacia arriba: el corazón, el cerebro, los pulmones. Hoy, cada vez más investigadores miran hacia abajo. Hacia los billones de microorganismos —bacterias, hongos, virus— que conviven en el intestino, ese metro y medio de tubo que pocos imaginan como centro de comando del envejecimiento. Los llaman microbioma, y todo indica que son, en buena parte, los que deciden si uno llega a los ochenta con vitalidad o con fragilidad.

La idea tiene más historia de lo que parece. A principios del siglo XX, el biólogo ruso Élie Metchnikoff —Nobel de Medicina en 1908— ya especulaba con que el envejecimiento prematuro tenía que ver con la fermentación bacteriana en el intestino, y recomendaba leches fermentadas para contrarrestarla. Lo llamaban excéntrico. Hoy, la ciencia le está dando la razón de maneras que él no podría haber imaginado.

UN ECOSISTEMA QUE DIALOGA CON EL CEREBRO

El microbioma no es simplemente la flora que digiere los alimentos. Es un ecosistema que se comunica de manera permanente con casi todos los órganos a través de señales químicas y nerviosas. Alrededor del noventa por ciento de la serotonina —el neurotransmisor que regula el estado de ánimo y el sueño— no se produce en el cerebro sino en el intestino. Lo mismo ocurre con precursores de la dopamina y con el GABA, que frena la an-

siedad. Esto explica por qué personas con problemas intestinales crónicos suelen reportar mayor incidencia de depresión o ansiedad, y viceversa.

Los alimentos fermentados aportan bacterias vivas con efecto modulador

A medida que envejecemos, este ecosistema se deteriora. Pierde diversidad, se desequilibra, y empieza a producir compuestos que dañan los tejidos de manera lenta. Los científicos llaman inflamming a esta inflamación crónica de bajo grado que no duele ni se ve, pero va erosionando el cuerpo y acelerando el envejecimiento biológico.

LO QUE TIENEN LOS CENTENARIOS QUE LOS DEMÁS NO TIENEN

En 2023, un estudio publicado en Nature Aging comparó la microbiota intestinal de 1.575 personas de entre veinte y ciento diecisiete años en una misma región de China. El hallazgo fue llamativo: la microbiota de los centenarios no se parecía a la de otros ancianos. Se parecía, en muchos aspectos, a la de los adultos jóvenes. Mayor diversidad de especies, mayor presencia de bacterias consideradas protectoras, menor concentración de microor-



LA MICROBIOMA ES UN ECOSISTEMA QUE SE COMUNICA CON LOS ÓRGANOS VÍA SEÑALES QUÍMICAS Y NERVIOSAS / FREEPIK

ganismos potencialmente dañinos. Su intestino, en cierto modo, no había envejecido al mismo ritmo que el resto del cuerpo.

En 2025, investigadores aislaron de la microbiota de centenarios una cepa de *Lactobacillus plantarum* cuyo metabolito mostró propiedades antiinflamatorias y efectos que ralentizaban el envejecimiento celular en modelos de laboratorio. Los científicos son cautelosos —esto no prueba aún que esa bacteria alargue la vida en humanos—, pero abre una dirección que antes no existía.

También en 2026, otro trabajo identificó que la presencia de una bacteria específica está directamente asociada con mayor masa y fuerza muscular en adultos mayores. Que una bacteria pueda incidir en la sarcopenia —la pérdida de músculo que lleva a la fragilidad— abre preguntas que hace una década habrían parecido ciencia ficción.

LO QUE SE PUEDE HACER (Y LO QUE TODAVÍA NO)

Aquí conviene poner los pies en la tierra. La industria de los suplementos probióticos factura miles

de millones al año con la promesa de un intestino mejor. Pero la ciencia no encontró todavía evidencia sólida de que una cápsula alargue la vida en personas sanas. Lo que sí existe es evidencia razonable de que ciertos hábitos alimentarios modifican el microbioma de manera favorable.

La fibra es alimento de las bacterias buenas: no es para las personas, sino para los microbios

La fibra es el alimento de las bacterias buenas: no la consumen las personas, la consumen los microbios. Esa fermentación produce ácidos grasos de cadena corta que protegen el intestino, el corazón y el cerebro. Ajo, cebolla, alcaucil, legumbres, avena, banana: todos son combustible para esas bacterias. En cambio, los ultraprocesados y

el exceso de azúcar actúan como herbicidas: empobrecen el ecosistema y lo desequilibran.

Los alimentos fermentados —yogur natural sin azúcar, kéfir, chucrut— aportan bacterias vivas con efecto modulador. No son milagros, pero tampoco son irrelevantes.

UNA NUEVA FORMA DE PENSAR EL CUERPO

Lo más disruptivo de esta investigación no es una bacteria específica ni un suplemento nuevo. Es el cambio de perspectiva que propone. Durante siglos pensamos el cuerpo como un organismo individual. Ahora sabemos que somos, en rigor, una comunidad: llevamos dentro más células microbianas que células propias. Y el estado de esa comunidad —lo que comemos, cuánto dormimos, cuántos antibióticos tomamos— influye de maneras que apenas empezamos a comprender en cómo vamos a envejecer.

La buena noticia es que el microbioma es uno de los aspectos más modificables de la biología humana. No se eligen los genes. Pero sí se puede elegir qué bacterias alimentar.