

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

94Veinte
MAGAZINE



PESCA ILEGAL

EN EL MAR ARGENTINO

El saqueo desde la milla 201

RÍO GRANDE - TIERRA DEL FUEGO - ARGENTINA

SEPTIEMBRE 2021

EDITORIAL

RECURSOS MARINOS: ENTRE LA SOBREEXPLOTACIÓN Y EL DESAPROVECHAMIENTO

En una nota recientemente escrita por Roberto Violante y Nancy Correa, del Servicio de Hidrografía Naval, se afirma que “en la actualidad, los recursos de nuestro mar sufren tanto de sobreexplotación como de desaprovechamiento”. Se informa allí, en detalle, de la situación actual, de las perspectivas futuras y de cómo proteger el espacio marítimo argentino.

Según esta mirada, “el Mar Argentino es uno de los más ricos del mundo en recursos naturales, tanto vivos como no vivos, producto de su favorable configuración oceanográfica, estructura geológica, dinámica sedimentaria y biodiversidad. Los recursos vivos –considerados renovables, a menos que se agoten por sobreexplotación o deterioro del ambiente– son los únicos plenamente aprovechados”.

En tanto, los recursos no vivos o minerales (hidrocarburos, nódulos polimetálicos, hidratos de metano, gas biogénico, áridos), considerados no renovables puesto que una vez extraídos tardarán de miles a millones de años en volver a formarse, “están en cambio en etapas muy preliminares de evaluación, a excepción de los hidrocarburos, que llevan años bajo exploración. También

existen recursos energéticos inagotables, cuyo aprovechamiento es indirecto ya que dependen de plantas de conversión de la energía: las olas (energía undimotriz), las mareas (energía mareomotriz), las corrientes marinas, las gradientes de temperatura y salinidad (energías térmica y osmótica) y los vientos (energía eólica)”.

Cerca del 90 % de la producción pesquera, producto del trabajo de más de 1.200 embarcaciones de diferente porte, es exportada a unos 100 países, principalmente España, China, Estados Unidos, Italia y Brasil.

La información disponible sugiere que la presión de extracción de recursos vivos del Mar Argentino está llegando a su límite, y en especial, con los peces, ha superado la explotación sostenible, poniendo en riesgo la continuidad de la oferta. Sobre todo, si persiste o aumenta el saqueo de nuestra riqueza ictícola como producto de la pesca ilegal (ver nota aparte).

Pero, el Mar Argentino también es rico en recursos minerales, aunque hasta el momento solo se dedicaron esfuerzos a los hidrocarburos. En ese sentido, se conocen diez cuencas petrolíferas marinas, ocho de las cuales

han sido en mayor o menor grado exploradas en forma discontinua desde mediados del siglo XX. En total, **se perforaron más de 150 pozos marinos**, casi la mitad de ellos en la Cuenca Austral, que es la única que demostró productividad, aunque también hay recursos comprobados en la Cuenca San Jorge Marina y evidencias promisorias en la Cuenca de Malvinas.

Justamente, la zona adyacente a las islas Malvinas es muy rica tanto a la pesca como a los hidrocarburos. A la Argentina ya le pertenecen todos los recursos en la zona de 0 a 200 millas náuticas con excepción del radio de 200 millas náuticas alrededor de las Islas. Estos recursos incluyen, por ejemplo, la pesca y la explotación de yacimientos de petróleo y gas natural. En cuanto a los recursos en sí, Argentina extiende el derecho soberano sobre el fondo del mar, donde se incluye la explotación hidrocarburífera (petróleo y gas) y mineral (hierro, zinc y otros de uso industrial estratégico, como nódulos polimetálicos de manganeso, costras de cobalto o sulfuros), los recursos pesqueros o ictícolas que están apoyados sobre el fondo submarino, y las especies sedentarias -tales como la langosta, los mejillones y las vieiras-. Estos recursos naturales adicionan potencialidad económica como materias primas y contribuyen a la seguridad energética y alimentaria; lineamiento central en las políticas económicas estatales actuales ya futuro.

La aprobación, por parte de la ONU, de la presentación argentina sobre el límite exterior de la plataforma

continental ratifica el derecho de soberanía sobre los recursos del lecho y subsuelo en más de 1.782.000 km² de plataforma continental argentina, lo que implica un aumento del 35%, pero, no impacta de modo directo sobre la columna de agua, por lo cual, no tiene influencia sobre la mayoría de los recursos pesqueros importantes para la región. Por ello, es necesario lograr acuerdos con Naciones Unidas para el manejo del Alta Mar, más allá del límite de la zona económica exclusiva, para abordar la pesca ilegal.

En conclusión, consideramos que la extensión de la plataforma es un hecho histórico, producto del trabajo silencioso y pacífico de varios gobiernos, entidades, universidades y otras organizaciones. La naturaleza nos bendijo con una de las plataformas más extensas y ricas del planeta, y por eso es sustancial aprovechar los recursos del mar, lecho y subsuelo marítimos, el desarrollo de la industria naval, la recuperación de la flota pesquera, la flota de mar y la aviación militar; así como el desarrollo industrial y científico de la Patagonia. Es la única manera de ejercer soberanía y crecer como nación, pero exige tiempo, esfuerzo, coherencia y responsabilidad.

PESCA ILEGAL EN EL MAR ARGENTINO

EL SAQUEO DESDE LA MILLA 201

Durante julio pasado **Chequeado.com** publicó un informe sobre la pesca ilegal en nuestro mar a partir de videos que se dieron a conocer en redes sociales sobre la presencia de buques pesqueros extranjeros en el límite del Mar Argentino.

Según el informe, las imágenes procedían de un vuelo organizado por el piloto y activista **Enrique Piñeyro**, quien - conforme explicó en una charla online en la que participó **Chequeado**- “buscó mostrar lo que él veía al volar”.

La presencia de los buques se reflejaba en las imágenes a través de sus luces, que captaron la atención de los periodistas invitados por Piñeyro al vuelo y, posteriormente, de las audiencias de diversos medios.

Los expertos consultados sostienen que, más allá de “la espectacularidad de las luces”, lo importante es profundizar en la

problemática histórica que evidencian: la pesca ilegal en el Mar Argentino. Y subrayan la necesidad de avanzar en las acciones necesarias de respuesta, que no se limitan exclusivamente a tener una política nacional.

La Ley 23.968 de Espacios Marítimos define que la Zona Económica Exclusiva (ZEE) de la Argentina se extiende, más allá del límite exterior del mar territorial, hasta una distancia de 200 millas marinas a partir de las líneas de base establecidas. Sobre ese espacio -conforme se describe en la iniciativa nacional **Pampa Azul**, conformada por funcionarios de varios ministerios- es que el país ejerce soberanía con derechos de exploración, explotación, conservación y administración sobre los recursos vivos y no vivos.

“Están alambrando”, así se denomina en la jerga a los buques extranjeros que esperan en la milla 201, o incluso sobre el límite. “No es que hay toda una flota entera pescando dentro del Mar Argentino”, explicó a Chequeado Milko Schvartzman, especialista en conservación marina y parte del equipo del Círculo de Políticas Ambientales, y argumentó: “los buques extranjeros también tienen radares y están mirando si se acerca un barco de Prefectura Naval. Cuando saben que no hay vigilancia próxima, aprovechan para ingresar, porque el recurso es más abundante adentro del Mar Argentino”.

Schvartzman realizó un conteo propio de la cantidad de buques extranjeros que se encuentran al acecho. *Contabilizó 460 barcos*. Al estimar que un 20% de los barcos apagan el Sistema de Identificación Automática (AIS) -que, a través de ondas de radio, transmite la posición del barco, y cuyo encendido es obligatorio- para no ser identificados, esa cifra ascendería a 550. La gran mayoría de esos barcos son poteros.

La Cámara de Armadores de Poteros Argentinos (CAPA) describe a los buques poteros como barcos que utilizan artes de pesca selectivas y que pescan normalmente de noche. Los cardúmenes son concentrados durante la noche a través de la iluminación procedente de fuertes lámparas en cubierta. “Esos son los de las luces”, resaltó Schvartzman sobre los videos que circulan en Twitter.

Pero las luces que se suelen observar en este tipo de vuelos no corresponden únicamente a flota extranjera. En el límite, pero dentro del Mar Argentino, también se encuentran los buques locales. Según los Informes de Cadena de Valor del Ministerio de Hacienda de la Nación a junio de 2019, los moluscos representaron el 13% de las capturas nacionales, con una participación relativa del calamar *Illex* equivalente al 16%.



Luego del langostino y la merluza Hubbsi, el calamar *Illex* es el tercer mayor producto exportado por la Argentina, siendo sus principales mercados de destino España, China y Tailandia. De allí, tal como sostuvo Schwartzman, la competencia negativa en términos económicos que supone toda pesca ilegal de esa especie en Mar Argentino.

Mientras los barcos extranjeros se encuentran más allá de la milla 200, el país no puede hacer nada al respecto. Cuando cruzan el límite e ingresan al Mar Argentino, ahí es cuando se considera la ilegalidad de su pesca. Así lo explica Andrés Nápoli, abogado y director ejecutivo de la Fundación Ambiente y Recursos Naturales (FARN): “si el barco está en la 201 no corresponde que la Argentina lo evalúe como en situación de ilegalidad, porque nadie le puede otorgar un permiso de pesca a la milla 201. A nivel internacional, tampoco hay ninguna sanción porque no es posible saber cuál es su intención. Ellos pueden dar múltiples excusas: que el barco derivó, que el viento lo arrastró más allá de lo previsto, que se hizo una mala maniobra”.

Cuando un barco extranjero, sin permiso alguno, ingresa en superficie marítima argentina y es identificado por la Prefectura Naval Argentina, se procede con el protocolo: se lo detiene, se inicia una inspección a bordo y se realiza la captura en bodega. Schwartzman explicó que, en caso de resistencia y previa autorización de Cancillería, se procede a disparar, primero al agua. “Si ellos salen de la milla 200, no podés hacer uso de la fuerza”, subrayó.

Según datos oficiales, desde 1986 a 2020 Prefectura capturó 80 buques, 15 de ellos de bandera de Corea del Sur, 12 de China, 11 de Taiwán y 11 de España. Dos de estos 4 países (China y España) son los principales destinos de las exportaciones de pesca argentinas.

¿Qué sanción le cabe a un buque que pesca ilegalmente en mar local? Una sanción sólo de carácter administrativo: una multa de dinero, que va de los 500 mil litros a los 3 millones de litros de gasoil, de acuerdo con la gravedad del delito, con un piso de \$ 25 millones y un techo de \$ 150 millones. “Estamos promoviendo la reforma del Código Penal para la incorporación de la pesca ilegal como un delito. Con eso, se tendría la posibilidad de procesarlos penalmente”, contó Nápoli.

El Círculo de Políticas Ambientales también propone una serie de aportes al debate sobre sanciones a la pesca ilegal. Por un lado, el impacto ambiental: las flotas extranjeras no cumplen con controles ambientales, no respetan temporadas de reproducción, tamaños ni estado biológico de las especies, y vierten al mar toneladas de residuos.

“El daño ambiental no distingue millas. Lo que pasa en la 201 incidirá en el Mar Argentino. Jurídicamente no se le puede decir ilegal allí, pero ambientalmente es una pesca altamente destructiva”, sostuvo Schwartzman.

Pesca ilegal como delito. Nuevo acuerdo internacional. Quita de subsidios. Son las acciones esbozadas como necesarias para intentar dar una solución a la problemática histórica en el Atlántico Sur. Pero Nápoli es cauteloso: “Ninguna fórmula sola lleva al éxito. Se necesita de la pesca ilegal como delito penal, luego la fuerza para hacerlo cumplir con el patrullaje requerido y todo ello complementado con un acuerdo internacional”.

#SeguimosConstruyendoFuturo

Con el esfuerzo de todos y todas
y una ciudad que planifica mirando
al futuro, pusimos en marcha el

PLAN DE OBRAS 2021/2022.

Un gran reinicio para la actividad
económica local y la recuperación
del trabajo.



www.
ushuaia.gob.ar



más
linda

Julio Verne

y el Faro del Fin del Mundo

Coincidencias entre la novela y la realidad

Muchos sostienen que la novela de Julio Verne "Le Phare du Bout du Monde" (El faro del fin del mundo) fue escrita muchos años antes de que se construyera el faro. Se refieren a 1859, pero esa fecha es la que refiere Julio Verne con respecto a la construcción del faro que relata la novela, no cuando la escribió.

Aunque Julio Verne nunca conoció el lugar, dicen que prácticamente tuvo una especie de visión, por la forma como describe la isla y lo que sucedió en ella. Lo cierto es que, en la exposición de Jules Verne en La Mairie de Dinard en el año 2000, hubo acceso a manuscritos y mapas de Julio Verne. En especial un globo terráqueo en el que está marcado en rojo, por el propio Julio Verne, la ubicación del faro en el Cabo San Juan, y las distancias a Punta Arenas, Estrecho de Le Maire, Cabo San Diego etc.

Como gran novelista, Julio Verne se las arregló para reflejar lo que nunca había visto y para hacer de simples hechos históricos una novela cargada de aventuras. Para los que siguen descreídos de que así fue, tomaremos algunos pasajes del libro.

En primer lugar, debe decirse que la novela fue publicada por primera vez en 1905, después de la muerte del gran novelista. Sucedió que el hijo encontró en un cajón dos cuadernos escritos a lápiz y repasados a tinta, uno era "El volcán de oro" con escenas de la Antártida, y el otro el "Faro del Fin del Mundo". Justamente el faro del fin del mundo tiene relación con el tema

antártico porque dicho faro era el lugar de recalada para las exploraciones antárticas que se estaban llevando a cabo a fines del 1800 y comienzos del 1900. Por otra parte, el faro fue construido en 1884 y luego trasladado en 1902. Era la última luz ante lo desconocido. Ahora vayamos al libro.

Entre los comentarios lógicos para situar al lector, Julio Verne escribe en su primer párrafo que el crepúsculo es largo "en aquellas altas latitudes, a los cincuenta y cinco grados del hemisferio austral" (latitud aproximada de la Isla de los Estados). En el mismo párrafo, se refiere a que, en la inauguración del faro estaba el buque "Santa Fe" de la República Argentina. En realidad, estaba el buque "Paraná", que era la nave insignia de la División Expedicionaria al Atlántico Sur. Para todo argentino es sencillo entender que se refieren a él dado que "Santa Fe" es la ciudad, capital de la provincia de Santa Fe, ubicada sobre el río "Paraná". Además, está enfrente de la ciudad de "Paraná", capital de la provincia de Entre Ríos.

En el segundo párrafo, sitúa al faro "... construido a tiro de fusil detrás de la bahía de Elgor, en la que el Santa Fé se hallaba fondeado". La cañonera "Paraná" estaba fondeada en esa bahía que, hasta el día de hoy, no tiene un nombre en particular. En el diario de a bordo, se referían a ella como la "encenada" (sic.) y el lugar donde se construyó el faro como "la punta"; después fue llamada "Punta Lasserre". Un poco más adelante escribió: "... y el silencio volvió a



reinar en la isla de los Estados, situada en el punto donde confluyen las aguas del Atlántico y las del Pacífico.” En forma directa nombra la isla y una de las particularidades que la hizo tan famosa: el encuentro de los dos océanos y las fuertes corrientes que llevaban a los barcos muchas veces contra rocas, islotes o la propia costa de la isla.

Hay más “coincidencias”. Al comandante del buque lo bautizó “Lafayette”, cuando el real se llamaba “Lasserre” (Coronel Augusto Lasserre). No hay una explicación sobre los cambios introducidos en los verdaderos nombres, pero sí llama la atención la aproximación a todos los detalles.

En cuanto al faro, Verne lo describe desde lo constructivo de una forma que difiere mucho de la realidad. Por ejemplo, dice que se puede tomar la “... escalera de caracol, de peldaños de piedra empotrados en la pared...” y otras descripciones de la construcción. Tampoco son acertadas las descripciones del cabo San Juan y del puerto, pero sí es acertado el concepto de buen puerto y que es el único después de salir del estrecho de Magallanes. Nada comenta de la subprefectura, ni del presidio, ni tampoco del piquete de marinería que quedó en el lugar.

En el segundo capítulo, describe muy bien la isla con algunos datos históricos, distancias y dimensiones de la isla.

Un punto en el que la gente hace hincapié es que el novelista sitúa los hechos que se suceden durante el año 1860 haciendo referencia a que el faro fue inaugurado el 9 de

diciembre de 1859, cuando en realidad sucedió el 25 de mayo de 1884. Cuál fue el motivo es imposible saberlo. Llama más la atención cuando hace referencia a la propiedad de la isla diciendo textualmente: “... forma parte del archipiélago magallánico, entonces indiviso entre las dos repúblicas del extremo del continente americano. Más tarde, como consecuencia del reparto de las regiones magallánicas en 1881, la isla de los Estados pasó a integrar la República Argentina.” Demás está decir que, los que dicen que la novela fue escrita cerca del 1860 no pueden explicar cómo sabía el escritor que, en 1881, se firmaría el famoso tratado de límites entre Argentina y Chile.

En la parte que se refiere a los bandidos, cita lugares como “Punta Arenas”, de donde se escapan los jefes dado que habían cometido delitos muy graves y deciden refugiarse en Tierra del Fuego.

Existieron grupos que operaban desde las islas Malvinas y usaron la isla de los Estados como escondite, para saquear a los barcos en sus naufragios. Don Luis Piedra Buena, segundo propietario de la isla, se dedicó a navegar por la región cazando lobos marinos y pingüinos, además de poseer un almacén de ramos generales en Punta Arenas y un establecimiento en la isla Pavón en el río Santa Cruz. Con sus buques, tanto el bergantín “Espora” como el pequeño cúter “Luisito”, realizó muchos salvamentos y alejó a estos grupos que asolaban a los náufragos.



Hacia el final de la novela, el buque “Santa Fé”, con pabellón de la República Argentina, regresa comandado por “Lafayate” y, luego de una persecución por toda la isla, logra capturar a algunos de los bandidos, mientras su jefe se suicida y otros mueren de hambre. En algo se asemeja a lo ocurrido en 1902 con la famosa fuga de presidiarios de la isla de los Estados. Pero es imposible saber si realmente conoció los hechos o fue solo una verdadera coincidencia. Todo indica que conocía muy bien cómo fue la inauguración del faro y las características de la isla. Si la construcción y los hechos no se ajustan a la realidad, puede deberse a que la información que tuvo no fue completa o necesitó de ciertos “ingredientes” para armar una mejor novela.



Fuente: Extracto de la nota del escritor, historiador, explorador e investigador Carlos Pedro Vairo en www.carlosvairo.com

PARQUE DE LOS 100 AÑOS

Río Grande, Ciudad *Centenaria*



RGA
RÍO GRANDE
1916-2016

RÍO GRANDE CONSTRUYE

RCP o cómo salvar una vida



La última semana de agosto se concientiza a la comunidad sobre la lucha contra la muerte súbita en la Argentina y en la última semana de septiembre, sobre el corazón ya que, por resolución de la OMS, el 29 de septiembre es el Día Mundial del Corazón.

Pareciera que fueran dos cosas distintas, pero tienen más relación de lo que cualquiera podría suponer. Es que el corazón es el órgano vital en los seres vivos vertebrados y algunos invertebrados también, aunque nos ocuparemos del de los seres humanos. Y la muerte súbita, según algunas definiciones, es la aparición repentina, rápida e inesperada de una detención cardíaca, es decir del corazón, en una persona que aparentemente se encuentra sana y en buen estado.

Según los últimos datos disponibles en la web de la Dirección de Estadísticas e Información de Salud (Deis), que corresponden al 2018, ese año en la Argentina murieron 336.823 personas. De ese total, 314.952 tenían una “causa bien definida”. *El 28,7% de las muertes fueron por “enfermedades del corazón y cerebrovasculares”, el 19,4% por “tumores malignos” y el 10,1% por “neumonía e influenza”.* Este año, según datos difundidos por el Ministerio de Salud de la Nación, el virus de la influenza prácticamente no circuló y más del 98% de las personas que contrajeron algún virus respiratorio en el país contrajeron SARS-CoV-2.


Pero volvamos al corazón. Algunas de las patologías más comunes que afectan al corazón son la enfermedad de los vasos sanguíneos (arterias coronarias); problemas en el ritmo cardíaco (arritmias); defectos

cardíacos de nacimiento (enfermedades congénitas); enfermedad de las válvulas cardíacas; enfermedad del músculo cardíaco e infección del corazón.

¿QUÉ ES UNA MUERTE SÚBITA?

De acuerdo con lo expresado por Pedro Franco, director Provincial de Protección Civil e instructor de RCP del Grupo Argentina Reanima, la muerte súbita “es una muerte inesperada, natural, rápida, que se produce casi de forma instantánea, en alguien que aparentemente estaba bien, con buen estado de salud y que no tenía ninguna causa que justifique el fallecimiento. Que no obedece a ningún accidente, traumatismo, suicidio ni envenenamiento o arritmia, que se llama fibrilación ventricular”.

Explicó que “esto provoca que el corazón pierda su capacidad de contraerse de manera organizada, por lo que deja de latir” y que por eso “la persona que sufre una muerte súbita pierde en primer lugar el pulso y en segundos el conocimiento y la capacidad de respirar”. Agregó que entonces en ese punto, “esto constituye una situación crítica que, de no recibir la persona atención inmediata, el color de la piel pierde rápidamente su tono rosado habitual y se torna azul violáceo con el consecuente fallecimiento en cuestión de minutos”.



Qué hacer si presencias una parada cardíaca en tiempos de COVID19

1



El testigo debe comprobar visualmente si está consciente y si respira. No abrir la vía aérea ni acercarse a nariz y boca de la víctima.

2



Llamar al 103 y poner en manos libres.



3



4



5

POSICIÓN DE LAS MANOS



Frente



Perfil



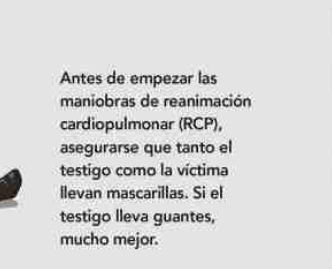


Pedir que alguien vaya en busca de un desfibrilador.



6

Cuando llegue el desfibrilador, seguir las instrucciones para aplicar las descargas.



Antes de empezar las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP), asegurarse que tanto el testigo como la víctima llevan mascarillas. Si el testigo lleva guantes, mucho mejor.



7

Seguir con las maniobras de RCP hasta que lleguen los servicios de emergencias. Evitar realizar ventilación boca-boca.

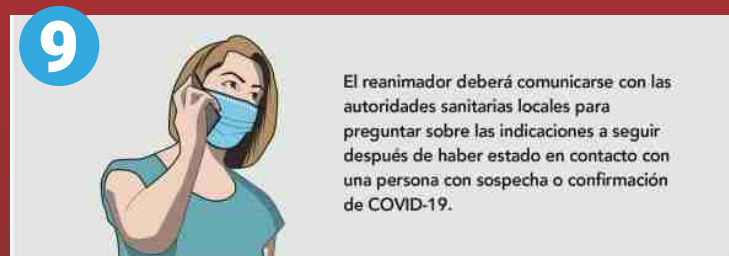


Realizar 100-120 compresiones por minuto en el centro del pecho de la víctima.



8

Tan pronto como sea posible, el reanimador debe lavarse bien las manos con agua y jabón o con un gel a base de alcohol.



9

El reanimador deberá comunicarse con las autoridades sanitarias locales para preguntar sobre las indicaciones a seguir después de haber estado en contacto con una persona con sospecha o confirmación de COVID-19.



UNA PERSONA CADA 15 MINUTOS

En todo el territorio de la República Argentina más de 40.000 personas fallecen de muerte súbita cada año, lo que significa cuatro personas por hora, es decir, una persona cada 15 minutos. Más del 70 % de estos fallecimientos ocurren fuera del ámbito hospitalario, es decir en la cancha, en el banco, en el restaurante, en la escuela, en la vía pública, en el domicilio, sin que nadie proporcione una posibilidad o chance de sobrevida a la persona que lo padece, “entonces hay que preparar a la sociedad para reconocer y actuar ante un evento de estas características”, afirmó Franco.

“Es muy importante -subrayó- tener en cuenta que, tras un paro cardiorrespiratorio, los primeros minutos son vitales ya que por cada minuto que la víctima pasa sin recibir maniobras de RCP se pierden 10 % de posibilidades de ser reanimada. Además de la RCP, se debe ubicar la presencia de desfibriladores automáticos (DEA) en espacios donde circula o se concentra una gran cantidad de población, como una estación de subte, un club o una escuela. Se trata de un elemento muy importante y vital, ya que si se utiliza en forma adecuada existe un 70 % de probabilidad de salvar una vida”.

LO IMPORTANTE ES PREVENIR Y ACTUAR

La muerte súbita es un “fantasma” que hay que afrontar con responsabilidad. Debemos tomar conciencia para llevar adelante una prevención integral que incluya hábitos de vida saludable, consulta médica regular, chequeo previo a la práctica de un deporte y, por otro lado, un entrenamiento en técnicas de reanimación cardiopulmonar. La importancia de saber RCP y contar con espacios cardioprotégidos juegan a favor de salvar vidas.

Ante una situación de una persona que se desploma sin razón aparente, quien se encuentre en el lugar debe prepararse para asistirle con RCP.

PASOS A SEGUIR

- 1 Corroborar si la persona responde o no a estímulos verbales.
- 2 Corroborar si respira y si tiene pulso o no.
- 3 Solicitar atención médica y explicar al servicio de emergencias que tenemos una persona que está sufriendo una parada cardíaca (si hay otras personas en el lugar, ordenar a una de ellas que lo haga). Inmediatamente ordenar a alguien más que busque en el lugar un desfibrilador externo.
- 4 Mientras esperamos el servicio de emergencias y el desfibrilador, sin demoras hay que actuar sobre la víctima si no hay ningún tipo de respuesta en ella, y comenzar con las maniobras de reanimación cardiopulmonar, es decir con las presiones sobre el tórax con ambas manos, a razón de 100 veces por minuto en secuencias de 30 compresiones, activando el desfibrilador sin interrumpir, hasta que llegue la ayuda.

“Respecto de los espacios cardioprotégidos, existe la Ley 27.159 de Muerte Súbita, es una Ley Nacional de RCP y uso del Desfibrilador”, afirmó Pedro Franco. Y añadió que “esta ley fue sancionada en 2015 pero hasta la actualidad no fue reglamentada”.

Pedro terminó diciendo que sería “importante que en Río Grande se difunda esta realidad para que las autoridades correspondientes reglamenten esta Ley, ya que sería un paso vital para disminuir la cifra de personas que mueren de un paro cardiorrespiratorio. Esta Ley, entre otras cosas, exige espacios cardioprotégidos y el entrenamiento de las personas en técnicas de RCP”.

PROMESA AL, CORAZÓN



Por la Lic. en Nutrición Paula Márquez

Latiendo en forma incesante a lo largo de nuestras vidas, el corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Pese a lo trascendental de su existencia, nuestra agitada vida a menudo no nos deja escuchar sus latidos y preocuparnos de su funcionamiento. Septiembre, Mes del Corazón, nos da una buena oportunidad de comenzar a cuidar este vital órgano, poniendo en práctica diversos hábitos de vida saludable que permiten disminuir factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

Existen diferentes maneras de fortalecer la salud cardíaca, una de ellas es a través de la alimentación aumentando el consumo de ácidos grasos esenciales como omega 3 y 6, además de integrar productos ricos en fibra en la dieta diaria, ya que el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas (ultraprocesados). Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV, cardiopatías,

hipertensión arterial o accidentes cerebrovasculares, colesterol LDL y triglicéridos elevados en sangre, más conocidos como “colesterol malo”, entre otros.

Los ácidos grasos son esenciales para la salud del organismo, sobre todo mezcla de **omega 3 y 6**, potentes protectores de la salud cardiovascular. Además de consumir ácidos grasos a diario, también es importante integrar **fibra** en nuestras comidas, a través de alimentos como legumbres, frutas y verduras, las cuales aportan **antioxidantes** que ayudan a mantener un corazón saludable. El rol fundamental de los antioxidantes es **prevenir el daño oxidativo** de las membranas, ya que permiten tener arterias con paredes de buena calidad. El organismo no requiere grandes cantidades de antioxidantes, por eso al tener una alimentación balanceada y variada cubrimos nuestros requerimientos. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan consumir entre 4 y 5 porciones de frutas y/o verduras a diario, es decir, en cada comida se aconseja incorporar al menos un alimento de este grupo.

Prevenir:

Lo que debemos evitar para cuidar nuestro corazón

- ♥ Fumar
- ♥ Sedentarismo (realizar ejercicio menos de 3 horas semanales)
- ♥ Sal
- ♥ Sacarosa (azúcar de mesa), golosinas, bebidas azucaradas, harinas refinadas
- ♥ Alcohol
- ♥ Grasas de origen animal: manteca, margarinas, cremas, mayonesa tradicional, embutidos, fiambres y cortes de carne grasos y con hueso
- ♥ Sobrepeso: Si tiene exceso de peso, especialmente alrededor de la cintura, un perímetro de cintura mayor a 88 centímetros nos indica que nuestra salud corre riesgos.

Promover:

Lo que sí debemos hacer a diario para fortalecer nuestro corazón

- ♥ Frutos secos. Nos aportan **Omega 6**: nueces, almendras, entre otros, comer un puñado de 1 mano.
- ♥ Frutas. Nos aportan **antioxidantes y fibra**: es importante incorporar en la dieta 3 porciones diarias, desayuno, merienda, entre comidas
- ♥ Verduras. Nos aportan antioxidantes y fibra: en almuerzo y cena, 1/3 a 1/2 plato, es importante consumir 2 porciones al día.
- ♥ Aceite 100% vegetal crudo. Nos aportan Omega 6: En ensaladas o al preparar comidas, se recomienda consumir 1 a 2 cucharas al día, acompañando cada comida.
- ♥ Semillas. Nos aportan Omega 3: chía, lino, sésamo, girasol y amapola, entre otras. Se pueden combinar con yogurt, jugos o frutas, ensaladas, rellenos, etc...
- ♥ Pescados. Nos aportan Omega 3: jurel, caballa, merluza, entre otros...
- ♥ Legumbres. Nos aportan antioxidantes y fibra: porotos, lentejas, garbanzos, habas, entre otras...
- ♥ Actividad física: Estar activos, tanto en las actividades cotidianas como realizando ejercicio, un deporte, como mínimo 3 horas semanales.
- ♥ Descansar: Dormir al menos 6-8 horas diarias colabora en el correcto funcionamiento corporal.
- ♥ Salud emocional: la conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo es un componente crítico de la salud del corazón. Control del estrés y la depresión.



Te invito a cumplir una promesa que te haga sentir bien y le haga bien a tu corazón, sencilla o que requiera de voluntad, pero con la cual te puedas comprometer para generar una diferencia en tu vida.

¡HACÉ TU PROMESA!

Que el Mes del Corazón sea una oportunidad para iniciar esa acción que nuestro corazón está necesitando.

EMA LEGUNDA,

riograndense de los

DOS LADOS

“ Soy **Emma Legunda**, nacida en el Batallón de Infantería de Marina N° 5, en Río Grande, hace 73 años. Soy del otro lado del río, como se decía antes. Del Frigorífico CAP, donde pasé mi niñez y fui a la escuela hasta 4to. grado ya que a partir del 5to. grado vine a la Escuela N° 2, es decir, de este lado. ”

Con estas palabras, pausadas y tranquilas, empezó hace unas semanas su charla con Dionisio Prado, conductor de "Más allá del sur bajo tu cruz", por Radio Plus (98.3 Mhz) los sábados a la mañana.

Emma Legunda
1956, comunión
Iglesia Don Bosco



Emma dijo en esa entrevista que "a mí me tocó vivir con gente que no era de acá porque al CAP llegaban de distintas partes para las épocas de matanza. Lo mismo me pasó cuando trabajé en YPF, también rodeada por gente de otros lugares que venían a trabajar acá". "Ese contacto me fue enriqueciendo", agregó.

También repasó aquellos tiempos: "para los tiempos de faena en el CAP desde el frigorífico se iba a buscar los trabajadores a Punta Arenas y Porvenir, casi todos de Chiloé, en camiones con toldo de lona. Pero también venían desde otros puntos del país donde había plantas del CAP, siempre en verano que era el tiempo de la faena, y por eso se los llamaban trabajadores golondrina".

La entrevistada, asidua asistente al centro de Antiguos Pobladores, con absoluta seguridad y una memoria digna de admiración, relató que "era muy interesante ver el proceso en el frigorífico, no sólo el animal que se destazaba, sino también las menudencias que se envasaban en

unas latas muy paquetas que parecían de oro y se enviaban al exterior. Todavía deben andar latas dando vuelta como macetas en algunas casas".

"Era muy lindo ver cuando llegaba el barco a llevarse la producción porque nosotros éramos como una aldea y enseguida salían las madres a darle la bienvenida al barco que atracaba" dijo Ema y agregó: "yo tuve que quedarme con mi esposo allí en el barrio CAP y, aunque solo me separaba el río de mi lugar de origen, sufrí mucho el desarraigo; así que entiendo bien a toda la gente que extraña su lugar al venir a quedarse de tan lejos".

En otro momento de la conversación, Ema recordó cómo era eso de cruzar en bote de una orilla a la otra: "íbamos con Alderete, que fue el último botero; antes hubo otro que se llamaba Cachorro Garay, y también estuvo Platillo Pérez antes aún. Pero Alderete nos subía en el muelle, que estaba entero y nos traía. No era que íbamos siempre porque éramos 40 familias que vivíamos ahí y la verdad no teníamos necesidad de venir siempre al pueblo porque teníamos todo, pero cuando lo hacíamos era el río quien mandaba si podíamos pasar o no, para lo cual había una comunicación con Prefectura que era la que autorizaba el cruce según las mareas que subían y bajaban cada siete horas".

Ema también mencionó el ferrocarril que pasaba por el barrio a través de un puente sobre arroyo que fue tapado, que a la locomotora de trocha angosta le decían "La Mami" (luego donada a la República de los Niños en Gonet) y que "de esa forma se sacaba la hacienda de las estancias Primera y Segunda Argentina hacia el frigorífico".

Recordó en otro momento de la charla que fue alumna del Padre Zink y afirmó que "el crecimiento que ha tenido Río Grande es maravilloso" pero que "me gustaría que hubiera más trabajo para los jóvenes porque ellos necesitan estabilidad".

Fueron muchos los recuerdos, anécdotas, personas y lugares (muchos ya inexistentes) que Ema Legunda enumeró prodigiosamente, con lujo de detalles. Pero no hubo tiempo para hablar de la cultura selk'nam. Eso quedará para otra edición...

*Día de mi casamiento en la casa del Dr. Pacheco.
En la foto el Dr. Carlos Alfredo Pacheco, Aurora Buscemi,
Padre Forgacs, Emma y Pablo Legunda*



*Trabajando en YPF
1990, reunión de Navidad*

COLABORADORES DE ESTA EDICIÓN

- 📍 Lic. Paula Márquez
- 📍 Stella Maris Alazard
- 📍 Dionisio Prado
- 📍 Pedro Franco
- 📍 Argentina Reamina

STAFF DE

94Veinte
MAGAZINE

Dirección Gral.

María Belén Prado

Dirección Comercial

Tauro Producciones

Director Ejecutivo

Carlos Jardas

Taller de impresión

Gráfica Sánchez

Marcelo T. de Alvear 3304 - Bs. As.

Director Periodístico

Darío Gabaldo

Diseño y diagramación

Vuelta Creativa



Opiná sobre la revista y suscribite en forma gratuita para recibirla en tu domicilio a:

94veintemagazine@gmail.com

Gestoría del Automotor



- Denuncia de venta
- Cancelación de prenda
- Denuncia extravío de título, cédulas, etc.
- Transferencias
- Informe de dominio

Mandataria Nacional del Automotor

Itamar Pardo

Mat. Nac. M202127168477169DN

CONSULTA SIN CARGO



(2964) - 560948

mandatarianacionalpardo@gmail.com

RECOMENDADOS

UN LIBRO



Científicos y Religiosos en Tierra del Fuego

La ocupación de Tierra del Fuego puede considerarse el último acto de la llamada «conquista del desierto» y, al igual que esta y otros tantos episodios de la conquista de América, fue un hecho cruento para los pueblos que la habitaban. Entre la gran cantidad de personajes que recorrieron la Tierra del Fuego durante el siglo XIX y hasta principios del XX, hubo quienes dejaron por escrito sus impresiones sobre los habitantes originarios de la isla. A partir de los testimonios de algunos científicos y religiosos, el autor de este libro se propuso responder un interrogante: qué habría pasado si esos personajes nunca hubieran desembarcado en Tierra del Fuego. Una obra de ágil lectura que sin dudas será un aporte al estudio y al debate sobre la historia fueguina.

Distintas miradas sobre el aborigen fueguino.
Lucas Potenze - 2021

UN LUGAR



Centro de Interpretación Ambiental

El Centro de Interpretación Ambiental se encuentra a unos ocho kilómetros del centro de la ciudad, dentro de la Reserva natural urbana Costa Norte. Fue inaugurado en el año 2015, con el propósito de conservar el patrimonio natural de la ciudad.

Desde allí se ofrecen salidas hacia la playa para realizar observación de aves, caminatas por senderos a fin de conocer la flora nativa, y cuando la marea lo permite caminatas de bajamar para interpretar la biodiversidad marina.

Las salidas están destinadas tanto a residentes, turistas, escuelas y organizaciones que se encuentren interesadas por la conservación del medio ambiente.

También desde allí se organiza y realiza el conteo de ejemplares de aves en reservas naturales para aportar información a la ONG "Aves Argentinas" y al banco internacional de datos E-Bird, encargadas de monitorear poblaciones de aves a nivel nacional e internacional.

Pronto empezará la visita de aves migratorias y habrá actividades y posibilidades de observar muchas de las especies que viajan ciento de miles de kilómetros para llegar hasta nuestras costas, en especial nuestro embajador, el Playero Rojo.

UN SABOR



Cordero Fueguino

La zona norte de Tierra del Fuego ha sido desde el siglo XIX cuna de grandes establecimientos rurales. A lo largo de los años se ha perfeccionado la raza logrando corderos con excelente carne y lana.

El pueblo fueguino ha elegido al cordero como uno de los platos predilectos, el cual también cautiva a los turistas que llegan a esta latitud.

El cordero fueguino se realiza en diferentes modalidades como cazuelas, pastas rellenas, empanadas, o cortes y platos a base de bondiola, garrón o lengua entre otras opciones. Pero la predilecta tanto por los paladares locales como por quienes nos visitan es asado a la estaca.

Otro de los productos elaborados con el tradicional cordero fueguino son los chacinados, productos de alta calidad, avalado con el Sello de Calidad Certificada de Tierra del Fuego.

UNA BEBIDA



Tom Collins

Se dice que, en Nueva York en 1874, un hombre se convirtió en la persona más buscada y odiada de todos los tiempos. Sin embargo, nadie podía conocer a esta persona pues en realidad se trataba de un personaje ficticio. Era una broma que circulaba y consistía en llegar a un bar y preguntar a alguien si conocía a un hombre llamado Tom Collins. Todos respondían negativamente ya que el tal Collins no existía. La broma llegó a ser conocida como “El Gran Engaño de Tom Collins de 1874”. Dos años más tarde, el barman Jerry Thomas incluyó una nueva bebida llamada Tom Collins en su libro “The Bartender’s Guide”

Ingredientes del Tom Collins:

60 mm de gin; 15 mm de jugo de limón; 30 mm de almíbar simple (o una cucharada de azúcar) y 2 o 3 golpes de soda en un vaso trago largo lleno de hielo.

Hay otras versiones que se conocen como tragos de la Familia Collins en los que solo se cambia el destilado o base alcohólica y se mantienen los demás ingredientes: John Collins (whisky bourbon en lugar de gin); Mike Collins (whisky irlandés en vez de gin); Jim Collins (whisky escocés); Pierre Collins (Cognac) y Pedro Collins (Ron blanco).

Para más tragos  @darotragos

UNA PELÍCULA

Presidio - Experimento Ushuaia



En coproducción con la UNTDF- Canal Encuentro y conducida por el periodista **Ricardo Ragendorfer**, cronista de policiales.

La serie documental de cuatro capítulos, (El origen, Los anarquistas, Los confinados políticos y El fin), estos mismos dedicados a un preso emblemático. Narra la historia del penal desde su origen hasta el cierre definitivo y un experimento social que significó el establecimiento de un penal de máxima seguridad en Ushuaia a principios del siglo XX, para albergar a los presos más peligrosos del país.

MARINA REGA

EMPRENDEDORA Y GENERADORA
DE CONCIENCIA



"Siempre busqué el equilibrio en todo, en mi interior, en lo personal, en lo laboral. Trato de estar siempre en equilibrio conmigo misma y con el medio en el que vivo. Me gusta mucho la palabra equilibrio. Y 'verde' porque mi idea es ir asociando todo a la naturaleza y trabajar todo en un sistema porque no estamos aquí aislados. Este emprendimiento intenta acercarnos a lo antes".

De esta forma, simple y directa, Marina Rega, que además es licenciada en Gestión Ambiental, explicó las razones de bautizar su emprendimiento con el nombre "Equilibrio Verde". ¿Y qué es Equilibrio Verde? Es un proyecto emprendedor en plena ebullición en el que más que vender, lo importante es generar conciencia y, más importante que la satisfacción de hacerlo, evitarle al ambiente más químicos, plásticos y deshechos.

Actualmente tiene 35 productos. Algunos de marca que compra a distintos proveedores, y otros que fabrica ella en su laboratorio donde "cada vez voy probando más productos para ofrecer, como champús y acondicionadores sólidos para el cabello; velas de cera de soja, que son un reemplazo de las velas tradicionales, champú para canes".

Entre los productos ya elaborados que revende hay hisopos de papel, copitas maggacup que reemplazan a la toallitas y protectores femeninos, cepillos de dientes de bambú, pero adelantó que "quiero incorporar todo lo relacionado con lo que diariamente se usa para la higiene personal y productos de cosmética de origen natural".

"Lo del laboratorio surgió porque necesitaba un lugar para almacenar toda la materia prima, al que luego tuve que ir equipando con mesadas, bachas, anafe, pero que principalmente sea armonioso, que me permita trabajar tranquila", señaló.



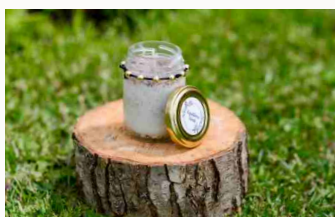
Marina no sólo se propuso poner en marcha un emprendimiento, haciendo algo que le gusta y que la conecta con su entorno y el ambiente que la rodea. Además, se enfocó en experimentar un cambio de hábitos desde lo personal. "Yo empecé con esto porque necesitaba un cambio y por eso empecé a usar estos productos alternativos a los que usamos diariamente, y después mi familia también quiso usarlos, y mis amigos también y luego cada vez más gente se fue enterando de boca en boca. Entonces empecé con este emprendimiento", contó a 24Veinte Magazine.

El suyo es un emprendimiento innovador tanto desde la utilización de sus productos como desde el concepto de su elaboración, "porque, por ejemplo -dijo- el champú o el acondicionador que hago tienen estado sólido con la forma de un pan de jabón. Y uno hace la misma espuma y el otro desenreda tal como lo hacen los productos químicos tradicionales que se usan en envases plásticos. La diferencia con mis productos es que los usás, los dejás en una jabonera y a la vez siguiente los seguís usando. Son naturales y no tienen químicos que nos agredan a nosotros o al ambiente, y no generan desechos plásticos".

Hacer un producto natural para Marina es, "además de utilizar materiales naturales, transmitirle a cada uno una energía especial, como en el caso de la vela de soja que la idea es que cuando la enciendas, transmita algo".

Pero su proyecto va más allá de lo que hace y por eso conecta con otros emprendimientos, en lo posible locales, para avanzar con el suyo en cuanto a los envases, "porque uso envases de cerámica, de cemento, de papel reciclado con semillas con las que hago etiquetas plantables, y entonces, en vez de tirar la etiqueta a la basura la rompés y la plantás para que crezca una planta en una maceta".

Si además de necesitar un champú y un acondicionador; o desodorantes; unas velas o cepillos de dientes, también te resulta imperioso y determinante proteger el ambiente, el suelo, el agua, los bosques y el aire, entonces Marina te espera en el Instagram [@Equilibrio.verde](https://www.instagram.com/Equilibrio.verde)



AGUADEL FAGNANO.COM



f AGUA KHAMI

@ AGUA KHAMIOFICIAL

GERENCIA@AGUADEL FAGNANO.COM

+54 9 2901 651036