

Rotary

Club Olmué



RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura



ENCUENTRO
INTERCLUBES
con Presidente
Electo de Rotary
International
Mario Cesar
Martins de
Camargo

RED Información / Noticias & Cultura OLMUÉ

Edición & Diagramación RED Olmué
The-Internet.Agency



ROTARY CLUB OLMUÉ
Provincia de Marga Marga
Región de Valparaíso - Chile
Www.RotaryOlmue.Blog
contacto@rotaryolmue.blog



Rotary
Club Olmué



24
octubre
2011



Desde hace
12 años
Trabajando
por nuestra
Comuna

Rotary

Club Olmué



ALEJANDRA
Fontanés Zahr
Secretaria



ALEJANDRO
Godoy Cid



BEATRIZ
Zahr Tajmuchi



ERWIN
Arellano Carvajal



GONZALO
Fontanés Eguiguren
Presidente



JORGE
Fontanés Vidal
Vicepresidente



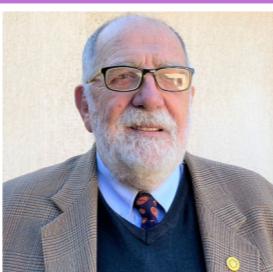
LAURA
Jara Madariaga



LUÍS
González Leiva



MÓNICA
Leiva Espinoza



NOEL
Fontanés Vidal



OMAR
Soto Salles
Tesorero



OSCAR
López Guerrero
Secretario Ejecutivo



VERA
Parra Zárate



VÍCTOR
Pizarro Arredondo

CONOCE NUESTRO EQUIPO

NUESTRO ROTARY

06-	Mensaje Presidente Internacional Stephanie A. Urchick
07-	Página Presidente Club Gonzalo Fontanés Eguiguren
09-10	Actividades Club Comunicaciones RC Olmué
11-12	Visión y objetivos de Rotary PERI Martins de Camargo
14-15	Alfabetizar, primera prioridad Carlos E. Speroni
17-18	La Magia de Rotary Manoutchehr Shoiae

NUESTRA COMUNA

20-	Proceso PAC Serv. De Evaluación Ambiental
21-	RC Olmué en Radio Latina Comunicaciones RCO

ÍNDICE

BIENESTAR & SALUD

23-25	Meditación Informal ChatGPT
27-30	25 frases estoicas ChatGPT
32-35	Vitamina D Guillermina Carro

LA BUENA VIDA

38-44	Recetas Invierno Gourmand GFE
46-51	Ryota Akiyama Lea Zeltoun

HISTORIA & TECNOLOGÍA

53-59	Veinte segundos Rubén Díaz Caviedes
61-63	ChatGPT Responde: ChatGPT

ARTE & CULTURA

65-78	Secretos y Símbolos... Daniel Casado
80-85	"Andy, soy yo": Brian Boucher

APOYO AL MEDIOAMBIENTE

87-88	IA: ¿Milagro tecnológico... ChatGPT
90-92	Jugabilidad Caselli e Iglesias
94-95	Cinco iniciativas Lourdes Romero

FOMENTO DE LA PAZ

97-98	Niñas y Niños UNICEF / Para cada infancia
99-101	Noticias ONU Naciones Unidas



MENSAJE Agosto Stephanie A. Urchick Presidente Rotary International

Si realmente queremos cambiar el mundo con La magia de Rotary, debemos impulsar un sentido de pertenencia en nuestros clubes.

Sin embargo, cada club debe forjar su propio camino para alcanzar esa meta con la ayuda del Plan de Acción. ¿Cómo son los clubes que fomentan el sentido de pertenencia?

Tomemos como ejemplo el Club Rotario de Beveren-Waas (Bélgica). Este club se constituyó en 1974, pero ha evolucionado con el tiempo, desarrollando tanto un plan estratégico como un plan de membresía. Para buscar nuevos socios, el club analiza las profesiones de los habitantes de la ciudad, y a quienes se afilian se les asignan rápidamente tareas y cargos.

El club también alterna los horarios de las reuniones para que sean accesibles a todos los socios.

A veces, las circunstancias obligan a los clubes a hacer cambios. Pero como gente de acción, sabemos que detrás de cada obstáculo existe una oportunidad.

El Club Rotario de Holyoke, Massachusetts (EE. UU.), se vio obligado a abandonar su lugar de reunión debido al aumento de los costos tras la pandemia de COVID-19, pero los socios aprovecharon este contratiempo y lo convirtieron en una oportunidad.

El club comenzó a reunirse en una sala de la biblioteca, disponible sin costo, y a servir el almuerzo de sus socios en un establecimiento cercano. El almuerzo, que es opcional, cuesta 10 dólares por persona, de modo que nadie tiene que gastar dinero para asistir a una reunión. Esta es una muy buena manera de ser «equitativo para todos los interesados».

Desde que hizo este cambio, el club de Holyoke ha atraído a 13 nuevos socios. Sospecho que parte del aumento del número de socios se debe al sentido de inclusión del club, el primer paso para lograr un sentido de pertenencia.

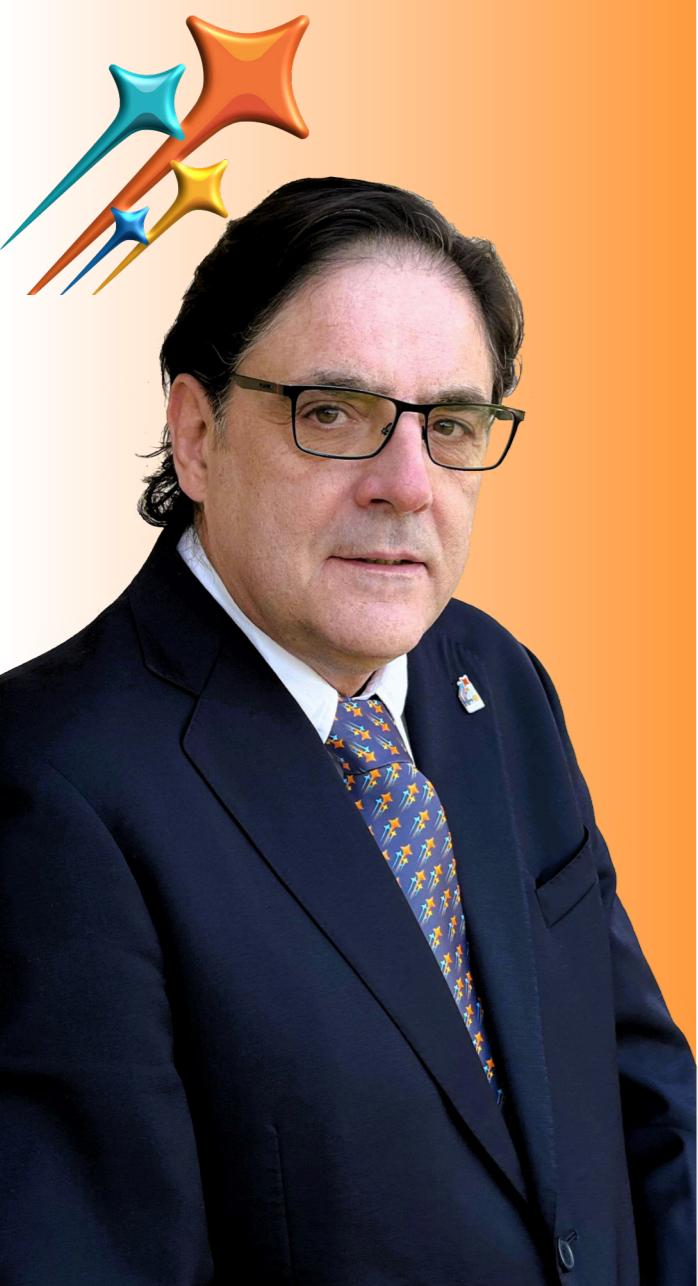
Si les preguntan a los socios qué esperan de su experiencia en el club, es posible que descubran que su club no cumple con sus expectativas. Piensen en ello como una oportunidad para remodelar su club para hacerlo más interesante, ya que los modelos alternativos de club están teniendo un impacto positivo.

Por ejemplo, desde hace ocho años la Agrupación de Rotary Beers Rotarians Enjoy Worldwide, o BREW, colabora estrechamente con el Grupo de Acción de Rotary de Agua, Saneamiento e Higiene para prestar ayuda en proyectos de suministro de agua potable. Durante todos esos años, BREW ha destinado el 25 % de sus cuotas a esas iniciativas.

BREW es uno de los muchos ejemplos de socios que buscan un sentido de pertenencia para mejorar el mundo.

No puedo hacer suficiente hincapié en la importancia del sentido de pertenencia. Los clubes se vuelven sencillamente irresistibles cuando todos los socios sienten que están exactamente donde deben estar. Para mí, sentir que pertenecemos es la chispa que enciende La magia de Rotary.

Les insto a perseguir esa chispa a medida que reciban comentarios de los socios del club y de la comunidad a la que sirven. El Plan de Acción puede ayudarlos a encontrar el camino del éxito, y si iluminan su camino con el espíritu del sentido de pertenencia, este los conducirá a un futuro brillante para su club, su comunidad y el mundo.



Gonzalo
Fontanés Eguiguren
Presidente
Rotary Club Olmué

¿Por qué las Reuniones Interclubes en Rotary

International son un verdadero tesoro? Por muchas razones emocionantes, aquí te cuento por qué:

Fomento del Compañerismo y Amistad

Imagínate una fiesta donde puedes conocer a nuevos amigos, compartir tus historias y establecer conexiones que pueden durar toda la vida. Así son las reuniones interclubes. El compañerismo es el corazón de Rotary, y estas reuniones son el latido que mantiene fuerte esa red de contactos personales y profesionales.

Intercambio de Ideas y Mejores Prácticas

¿Te encanta aprender nuevas formas de hacer las cosas? Pues estas reuniones son como un gran bazar de ideas. Los rotarios compartimos los proyectos más exitosos, estrategias innovadoras y soluciones a desafíos comunes. ¡Es una mina de oro de conocimientos!

Colaboración en Proyectos Conjuntos

A veces, los grandes proyectos necesitan grandes equipos. Las reuniones interclubes facilitan la colaboración en proyectos de mayor envergadura, que

la importancia de...

quizás no podrían ser abordados por un solo club. Juntos, los clubes pueden lograr un impacto impresionante a nivel regional e internacional.

Desarrollo de Liderazgo

¿Quieres pulir tus habilidades de liderazgo? Participar en estas reuniones es una oportunidad dorada para asumir roles de coordinación y organización. Es un campo de entrenamiento perfecto para futuros líderes.

Fortalecimiento del Sentido de Pertenencia

Estas reuniones crean un sentido de pertenencia más amplio dentro de Rotary. Los miembros se sienten parte de una organización global, comprometida con mejorar tanto sus comunidades locales como el mundo en general. ¡Es como ser parte de una gran familia global!

Promoción de la Paz y Entendimiento Internacional

Al reunir a personas de diversas culturas y nacionalidades, las reuniones interclubes son un hervidero de paz y

entendimiento. Los rotarios discutimos y promovemos iniciativas de paz y resolución de conflictos, construyendo puentes entre diferentes partes del mundo.

Motivación e Inspiración

Escuchar las historias de éxito y los desafíos superados por otros clubes es increíblemente inspirador. Estas reuniones reafirman nuestro compromiso con los ideales de servicio y liderazgo. ¡Es imposible no salir motivado!

Fortalecimiento de la Identidad Rotaria

Estas reuniones refuerzan la identidad y los valores de Rotary entre nuestros miembros. Participar en actividades interclubes nos permite profundizar la comprensión y aprecio por la misión y visión de Rotary International. ¡Es un recordatorio constante de por qué Rotary es tan especial!

Las reuniones interclubes no solo son esenciales para el crecimiento personal y profesional de nosotros los rotarios, sino que también son clave para el éxito y expansión de los proyectos de servicio de Rotary International. ¡Son verdaderamente la chispa que enciende el fuego del espíritu rotario!



Con tu apoyo, podemos trabajar con las comunidades para mejorar la vida de las personas que viven en tu comunidad y en otros rincones del mundo. Un regalo adicional hoy puede proporcionar filtros para limpiar el agua potable, proteger a los niños de enfermedades como la polio, ayudar a las familias a reponer el ganado tras una catástrofe o suministrar equipos médicos para que los recién nacidos tengan un comienzo saludable.

The
Rotary
Foundation



DONA HOY

La Fundación Rotaria transforma tus contribuciones en proyectos de servicio que cambian vidas en nuestras comunidades locales y de todo el mundo.



REUNIÓN ENTRE ROTARY OLMUÉ Y EL DEPARTAMENTO DE SALUD MUNICIPAL (DESAM) DE OLMUÉ

Por: Comunicaciones RCO



COLABORACIÓN PARA EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD

Jueves 18 de julio 2024, se llevó a cabo una reunión entre Rotary Club Olmué, representado por su presidente Gonzalo Fontanés Eguiguren y secretario ejecutivo Oscar López Guerrero, y el Departamento de Salud Municipal (DESAM) de Olmué representado por su directora Urzula Mir Arias y director CESFAM Enzo Dorero Barria. Encuentro tuvo lugar en la sede del DESAM Olmué, donde los directivos se reunieron con el objetivo de establecer una colaboración más estrecha entre sus Instituciones, identificando áreas de trabajo conjunto para desarrollar estrategias efectivas que aborden las necesidades de salud de la comunidad olmueina.

Temas Abordados

Durante la reunión, se expusieron varios temas de interés, incluyendo:

Discusión sobre necesidades y prioridades de ambas instituciones: Se compartieron las principales necesidades y prioridades de Rotary Olmué y el DESAM de Olmué. Se identificaron posibles áreas de apoyo mutuo y se discutieron estrategias para abordar estos desafíos de manera conjunta.

Revisión de proyectos actuales en colaboración: Se estudiaron los avances de los proyectos actuales, en los que ambas instituciones están colaborando, identificando áreas de mejora y estableciendo plazos para cumplir con los objetivos pendientes; por ejemplo el apoyo al Banco de Ayudas técnicas.

Nuevos Proyectos Conjuntos: Se presentaron nuevas ideas de proyectos que podrían ser beneficiosos para la comunidad como, por ejemplo, Ferias de Salud y/o Campañas de sensibilización sobre la Salud Mental.

Mejoras en la Infraestructura de Salud: Se discutió la necesidad de mejorar las instalaciones y el equipamiento médico en los centros de salud local, con el fin de ofrecer servicios de mayor calidad a la población. Se acordó realizar un estudio de factibilidad para evaluar la implementación de estos proyectos.

Planificación de próximas reuniones y actividades: Se acordó realizar reuniones de forma permanente para revisar el progreso de los proyectos y planificar nuevas iniciativas. Se propuso organizar una actividad comunitaria conjunta para fortalecer los lazos con la comunidad y promover las actividades de ambas instituciones.

La reunión entre Rotary Club de Olmué y el DESAM, Departamento de Salud Municipal, de Olmué marcó la continuación de una prometedora colaboración enfocada en el bienestar de la comunidad.

Con un enfoque conjunto en la prevención, la educación y la mejora de los servicios de salud, este esfuerzo compartido tiene el potencial de generar un impacto positivo y duradero en la calidad de vida de los habitantes de Olmué.



Gonzalo Fontanés Eguiguren, Mario Cesar Martins de Camargo y Oscar López Guerrero.

ENCUENTRO INTERCLUBES con Presidente Electo de Rotary International Mario Cesar Martins de Camargo

Por: Comunicaciones RCO
Foto: Nelson Vergara Pineda

Participación de Rotary Club Olmué

Jueves 25 de julio 2024, Rotary Club Olmué participó en una Reunión Interclubes en la Sede de RC Quillota, donde participaron clubes rotarios del Distrito 4320, así como de los otros dos Distrito chilenos, convocada para recibir al presidente electo de Rotary International Mario Cesar Martins de Camargo. Nuestro Club Rotario fue representado, en esta oportunidad, por presidente Gonzalo Fontanés Eguiguren y secretario ejecutivo Oscar López Guerrero.

Las reuniones interclubes de Rotary son encuentros organizados entre diferentes clubes rotarios, con el propósito de fomentar el compañerismo, intercambiar ideas, colaborar en proyectos comunes y fortalecer la red de Rotary a nivel local, regional o incluso internacional. Estas reuniones permiten a los miembros de distintos clubes conocerse, compartir experiencias y aprender unos de otros.

Durante la jornada tuvimos la oportunidad de recibir una brillante exposición de PERI, Mario Cesar, enfocada en la Membresía de RI.



La Visión y Objetivos de Rotary

Mario Cesar Martins de Camargo planea impulsar la imagen pública de Rotary trabajando desde arriba hacia abajo.

“Rotary sufre hoy una fuerte competencia para captar socios y fondos”, afirma. “Necesitamos rejuvenecer la marca, especialmente en algunas zonas.

Debemos utilizar las herramientas para realizar reuniones que se popularizaron durante la pandemia... para que el presidente pueda dirigirse a los rotarios de todo el mundo. También debemos establecer más alianzas a largo plazo con líderes políticos, comunitarios y empresariales. Pongamos énfasis en nuestro mayor activo, nuestros 1,2 millones de voluntarios”.

También espera mejorar el proceso para los nombramientos y la gobernanza de Rotary.

“Rotary debería adoptar un sistema más transparente para el nombramiento de voluntarios para cargos en la organización, empleando criterios claros y evaluando los resultados alcanzados basándose en datos”, explica.

Acá sus cinco puntos...

1) Destacar el crecimiento sostenible de la membresía como prioridad corporativa número uno:

Construir un Plan quinquenal para el crecimiento sostenible de cada región, efectuando un cronograma, objetivos, personas encargadas; aprender de la competencia exitosa y también de otras ONG que hayan logrado este objetivo de crecimiento en su membresía.

Las reuniones de coordinadores y de los gobernadores con sus Clubes deberían destacar la membresía, donde los objetivos regionales deben ser negociados con los líderes de zona de manera proactiva. Analizar datos, comprender las tendencias de la zona, la historia, mostrar e iluminar historias de éxito y delinejar la hoja de ruta para lograr los resultados esperados.

2) Incrementar las asociaciones, de todo tipo:

Para financiaciones cercanas, por ejemplo la Fundación Gates. Para proyectos de Gran Escala utilizar fondos de contrapartida y mostrar la polio como caso replicable exitoso.

Para el crecimiento de la membresía (comercio e industria y asociaciones profesionales) pueden ser una fuente de reclutamiento de nuevos rotarios.

Explorar más intensamente la credibilidad de Rotary como un activo Charity Navigator.

3) Enfatizar la diversidad:

Insistir sobre la necesidad de diversificarse para mantenerse al día, con las tendencias comunitarias y empresariales.

No te pierdas el ritmo del cambio en el mundo “exterior”, donde se encuentran los posibles rotarios y socios; continua con el empoderamiento femenino, y cerrar la brecha con los jóvenes (ej: con programas juveniles que representan oportunidades para participar) y un tema básico es aclarar conceptos erróneos sobre la diversidad

4) Mejorar el sistema de méritos para nombramientos y gobernanza:

Adopta un sistema más transparente para designar voluntarios para cargos, con criterio, desempeño, resultados, datos, evaluación; alinearse con las buenas prácticas de nombramientos, donde las cuestiones ambientales, la responsabilidad social y las prácticas de gobernanza sean elementos que siempre deben ser considerados.

Los posibles socios financieros valorarán esa visión y finalmente promover modelos de clubes creativos que enfaticen en el servicio; clubes satélites, por ejemplo.

Agilizar el proceso de toma de decisiones reduciendo los niveles de gobernanza.

5) Impulsar la imagen pública, empezando de arriba hacia abajo:

Hoy Rotary tiene fuertes competencia por miembros y fondos, rejuvenecer la marca, especialmente en algunas zonas.

Utilizar herramientas de reuniones posteriores a la pandemia como lecciones aprendidas para aprovechar la presencia del presidente a nivel mundial para abordar la “fábrica” rotaria. Conéctarse personalmente con líderes políticos, comunitarios y empresariales para desarrollar asociaciones a largo plazo.

Publicitar nuestro mayor activo: 1,2 millones de socios, todos ellos voluntarios.





El Cadre y los Grupos de Acción de Rotary trabajan para aumentar el impacto

Sabías que los Grupos de Acción de [Rotary](#) y el [Equipo de Asesores Técnicos de La Fundación Rotaria \(Cadre\)](#) trabajan activamente para hacer que los proyectos de Rotary sean más sostenibles?

Consulta a uno de sus expertos de Rotary para obtener ayuda con tu proyecto de servicio.

Comunícate con los integrantes del Cadre y los Grupos de Acción de Rotary mediante la [red distrital de recursos](#). Cada uno de estos grupos de expertos rotarios podrá contribuir al éxito de tu proyecto.

[Obtén más información sobre lo que ofrece cada uno de ellos.](#)



¿Mas información en Chile? cadre.chile@gmail.com



ALFABETIZAR PRIMERA PRIORIDAD



Por Carlos E. Speroni
Ex Director de Rotary International

- Ochenta millones de niños por año no pueden asistir a escuelas
- Dos de cada tres analfabetos en el mundo son niñas y mujeres
- La mortalidad infantil es diez veces mayor entre niños sin madres
- Ochocientos millones de personas de más de 15 años no leen, no saben hacer cuentas simples ni tienen condiciones para un empleo digno
- El 98% de la población analfabeta se encuentra en los países en desarrollo
- El 50% de las personas analfabetas viven en la India y en China
- Mas del 50% de los residentes en África son analfabetos
- En países subdesarrollados las principales causas de muerte son las enfermedades infecciosas asociadas a la pobreza y a ambientes insalubres
- Mas de cincuenta millones de mujeres dan a luz sin ningún tipo de asistencia
- Una de cada siete personas está mal alimentada y 25.000 mil mueren por día por el hambre crónica

¿Hacen falta más datos para comprender este drama?

Coincidiremos que no, que es suficientemente trágico como para no requerir más elocuencia que la que expresan estas referencias, indicadoras del grado del conocimiento de la población de cada uno de ellos que es lo mismo que hablar de su desarrollo.

Grandes diferencias que separan a los países desarrollados de aquellos en proceso de serlo toda vez que este último grupo se caracteriza por solo poseer habilidades de leer y escribir muy simples o elementales y por ello alejadas de otras destrezas como la informática o las nociones elementales y básicas de cálculo aritmético.

Si recordamos el calendario rotario encontraremos un mes dedicado a la alfabetización, septiembre, el que debería ocupar todo el año si entendemos que alfabetizar comienza con la incorporación de conocimientos básicos que nos llevaran a una vida digna de ser vivida y punto de partida hacia el ideal de un mundo en paz.

Una vida digna, repito, donde los alfabetizados sean mayoría y generadores de la riqueza que facilita el acceso a nuevas oportunidades y con ello a la disminución de las desigualdades sociales.

Estudiosos de la materia señalan las diferencias entre el analfabetismo y el analfabetismo funcional.

El analfabetismo es equiparable a los primeros cursos de la educación primaria y consiste en el primer nivel de la educación de los adultos que, por ello, parte del reconocimiento de las letras para llegar a descifrar palabras, inicialmente, y luego frases tal como lo viven nuestros infantes en la escuela primaria.

La mayoría de los analfabetos funcionales construyeron desde la infancia asociaciones negativas con la lectura, así como posteriores resistencias psicológicas. Esto se debe a que no entender los textos representa una amenaza para la autoestima y el bienestar del individuo.

No basta con leer, escribir y hacer cálculos; es clave que el proceso educativo continúe durante todas las etapas de la vida, ya que de lo contrario el individuo entra en un proceso de desculturización y analfabetismo que lo lleva a sus inicios y entra en el proceso del analfabetismo funcional.

Uno de los temas que más debe preocupar a la sociedad es el de la educación con calidad, continua y permanente, pero más para aquellas personas que van a tener responsabilidades de dirigir a personas y administrar recursos eficientemente.

Desde 1976, casi 50 años ya, la CEPAL lanzó la campaña por la vigencia de los derechos económicos, sociales y culturales por la cual todo ser humano, sin distinción de nacionalidad, sexo, raza o etnia tiene derecho a ser educado.

Convengamos que la educación no solo es fundamental para que un país se desarrolle y crezca, también es decisivo para su democracia dando solidez al ciudadano y se liga al desarrollo normal de cada individuo, por lo que en la medida en que una población se educa, genera un impacto sobre todo su entorno partiendo de las exigencias del trabajo productivo.



Rotary Club Olmué



La campaña de **Empoderamiento de Niñas** de Rotary es un esfuerzo integral para garantizar que las niñas de todo el mundo tengan las herramientas y el apoyo necesarios para convertirse en líderes y agentes de cambio en sus comunidades. Esta campaña se enfoca en varias áreas clave:

Educación y Desarrollo Profesional: Rotary organiza programas y talleres para mejorar las habilidades académicas y profesionales de las niñas, fomentando su participación en campos como la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM).

Salud y Bienestar: La campaña promueve la salud física y mental de las niñas, ofreciendo acceso a recursos y apoyo en temas como la nutrición, la salud reproductiva y la prevención de la violencia de género.

Liderazgo y Mentoría: A través de programas de mentoría y liderazgo, las niñas reciben orientación y apoyo de modelos a seguir exitosos, ayudándolas a desarrollar sus habilidades de liderazgo y toma de decisiones.

Igualdad de Género: Rotary trabaja para crear conciencia sobre la importancia de la igualdad de género, desafiando estereotipos y promoviendo un ambiente inclusivo donde las niñas puedan prosperar.

Acceso a Recursos y Oportunidades: La campaña busca eliminar barreras y proporcionar acceso a recursos y oportunidades que permitan a las niñas participar plenamente en sus comunidades y en la sociedad en general.

Una niña que va a hacer

grandes cosas no puede dejar que las



cosas pequeñas la afecten

No dejemos a ninguna niña atrás

En la Asamblea Internacional de 8 de enero 2024, el discurso del secretario y director general de Rotary International, John Hewko –entera e implícitamente –, y el de la presidenta electa 2024-25, Stephanie A. Urchick, en una buena parte, enfatizan la incidencia de la adaptabilidad e innovación en los clubes con dos objetivos: Demostrar y contagiar la “Magia de Rotary” y pedir a los gobernadores ampliar el cuadro social de la organización –aumentar la membresía.

John Hewko en su discurso demuestra la preocupación permanente y común de los presidentes internacionales de los últimos tres décadas cuando dice: “De hecho, durante los últimos años, hemos promediado unos 150,000 nuevos socios al año, pero también cada año perdemos aproximadamente el mismo número de socios. Esto no es quedarse quieto. Esto es quedarse atrás”. Entre otras medidas, para paliar el problema, sugiere crear más clubes por distrito.

Por su parte PRI Urchick aconseja a los gobernadores que “pueden ayudar a los líderes de los clubes a pensar creativamente y ofrecer experiencias irresistibles, tanto a los socios existentes como a los socios futuros. Eso podría significar cambiar la manera en que se hacen las cosas en sus distritos... Si algún club no está activo o pierde socios, tal vez haya llegado el momento de fundar un nuevo club que se adapte mejor a la comunidad”.

También recomienda conciliar los deseos de los socios a las necesidades de la comunidad. O tal vez la estructura actual del club de su comunidad no sea la adecuada.

Ante estos conceptos, como un ex socio activo y socio honorario me hice la pregunta:

¿Cómo veo a Rotary y su membresía? entonces pensé que debo ver a la organización con una visión no solo dirigida a la fórmula: “Más socios = más recursos humanos y económicos = más servicio”. Sino, reflexionar sobre el universo del cuadro social de Rotary.

En la búsqueda de la respuesta encontré en la Red muchas noticias desde la década de los noventa, las que demostraban que en las últimas dos o tres décadas, el problema de estancamiento o la reducción drástica de la membresía se ha convertido en la preocupación común de la mayoría de las grandes organizaciones sociales de servicio voluntario, inclusive Rotary, todas claman ¿Dónde están nuestros miembros?.

En una era en la que, según Paul Harris, *se están produciendo cambios caleidoscópicos*, ¿Sería posible que las grandes organizaciones internacionales, como Rotary, no hayan podido discernir oportunamente las señales del tiempo para responder a los nuevos desafíos y tendencias, y que en cada década han sufrido sus consecuencias?, y en el caso de Rotary, la falta de adaptación o su respuesta tardía ¿no sería la razón tanto de la renuncia de los miembros como de no poder atraer a nuevos rotarios?

Además, vi que a pesar de su membresía casi estática, desde 1989, en su cuadro social existe una intensa movilidad interna de nuevos actores, los que son mujeres y rotaractianos.

LA MAGIA DE ROTARY



Por Manoutchehr Shoaei
shoaiem@gmail.com

REFLEJADA EN SU MEMBRESÍA



Sin presencia creciente de estos, especialmente la de la mujer, Rotary hoy tendría una membresía aún con el mismo número de socios que en 1980, integrada sólo por hombres, con un rostro de "Varón jubilado". Estos actores aseguraron y aseguran el crecimiento de la membresía, simplemente por una adaptación oportuna.

Luego visualicé a Rotary no en vistas fijas, sino como una película en movimiento o por lo menos en una perspectiva global, y vi que la organización no es sólo su dimensión numérica, con actores tangibles –los rotarios, los rotaractianos, y otros miembros de la familia rotaria – sino también con otras dimensiones intangibles en constante crecimiento. Que demuestran su magia –su vitalidad y movilidad –expresada en su credibilidad pública, la transparencia institucional, la extensión creciente de su influencia, la consolidación de la identidad rotaria, las nuevas alianzas internacionales y otras fortalezas, a las que alude Urchick en el discurso citado.

Pero, sin el desarrollo de una capacidad de adaptación oportuna a los cambios no habrá nuevas oportunidades para Rotary, ni sostenibilidad de las fortalezas y glorias ganadas.

Las razones para abandonar Rotary son las mismas que impiden el ingreso de nuevos socios, según algunas encuestas a quienes han salido de las filas de rotarios, en un tercio son tiempo/costo y en casi dos tercios son la cultura y el ambiente del club junto a las expectativas insatisfechas del socio.

¿Qué medidas de adaptabilidad pueden tomar los clubes para reducir la deserción y ser más atractivos? La creación de nuevos clubes, clubes satélites y otros similares, reduciría las causas de un tercio de abandonos al adaptar los horarios, el costo y el lugar de las reuniones a las condiciones de los socios y aumentaría hasta cierto grado la membresía.

Sin embargo, estas medidas no reducirían otros dos tercios de razones, por las que los rotarios abandonan a Rotary. Por lo tanto, hay que preocuparse por las expectativas insatisfechas de los socios y adaptar la cultura y la estructura del club a la tendencia de la diversidad creciente y sus exigencias, cambiando nuestras maneras de pensar y actuar.

"Es posible que algunos socios no sientan que realmente pertenecen a su club", dice Urchick.

"Por eso es tan importante ampliar nuestro compromiso con la diversidad, la equidad, la inclusión y el sentido de pertenencia. Con la DEI es más fácil unirse en torno a un objetivo común".

¿Cómo considerar este período de inmovilidad numérica de la membresía? Donde hay vida, hay una sucesión de crisis y victoria, estas indican la presencia de oportunidades escondidas, esperando ser descubiertas. ¿No podríamos considerar este tiempo de inmovilidad de la membresía como un período de incubación?

Un período de incubación para la organización sería un espacio en el que tanto ella como los clubes, deben realizar una lectura de la realidad, reflexionar sobre su adaptación a las nuevas tendencias, aprovechar las nuevas oportunidades, convertir las piedras en peldaños y, por su efecto, ascender a un nivel superior de su evolución dejando atrás su crisis; tanto cualitativa como cuantitativa.

De las adaptaciones institucionales fluyen el coraje y la apertura hacia el cambio a los niveles inferiores de RI a los distritos y de estos a los clubes y los rotarios.

Generando el entusiasmo e impulso necesario para que todos asuman nuevas adaptaciones y descubran nuevas oportunidades. El proceso genera una dinámica que asegura un desarrollo sostenible y orgánico de Rotary, satisface las expectativas de los socios y mejora el ambiente del club con su corolario: una membresía creciente y diversa.

De esta manera la magia de Rotary no solo estaría en mejorar vidas y dar esperanza a quienes reciben su ayuda, sino en transformar las maneras de pensar y actuar de más de un millón de personas – adultos, jóvenes y adolescentes – para un cambio duradero en ellos, inspirado por una visión equitativa e inclusiva que promueve la diversidad en un mundo unido y pacífico, el hogar de toda la familia humana.



NUESTRA COMUNA

Proceso PAC

Proyecto “Plan de Expansión Chile LT 2x500 kV Cardones – Polpaico”

Estimado/a Señor/a,

De conformidad con lo dispuesto en la Sentencia de la Corte Suprema en la causa Rol N° 61.601-2023, se comunica a la comunidad que se ha decretado la realización de una nueva etapa de participación ciudadana, la que será realizada en el marco en el marco del procedimiento de revisión de la RCA N°1.608/2015 del proyecto “Plan de Expansión Chile LT 2x500 kV Cardones – Polpaico” (Proyecto), cuyo titular es Interchile S.A.

El proyecto consiste en una línea de transmisión eléctrica de alto voltaje (500 kV) en doble circuito y las subestaciones que permiten modificar el nivel de tensión necesarias para su interconexión al Sistema Interconectado Central (SIC).

El Proyecto se ha concebido como una sola línea eléctrica entre subestación Cardones en las cercanías de Copiapó y subestación Polpaico en Santiago (aproximadamente 753 km de línea de 500 kV). Adicionalmente, el proyecto considera la conexión en 220 kV entre las nuevas subestaciones y las subestaciones existentes (conexión al SIC), además de las ampliaciones de estas últimas.

El objetivo del proyecto es fortalecer el Sistema de transmisión Troncal del Sistema Interconectado Central (SIC), entre la subestación Cardones ubicada al sur de Copiapó y subestación Polpaico ubicada al norte de Santiago, supliendo una carencia de transmisión eléctrica en la parte norte del SIC, debido a la congestión que presentan hoy las líneas de transmisión en dicho sector.

Al respecto, se comunica que por Sentencia de la Corte Suprema se ha invalidado parcialmente la RCA del Proyecto, sólo en lo que respecta a la calificación ambiental del trazado de 6.000 metros lineales en que se ubican las torres T817 CV -T819, indicando que debe completarse el proceso de evaluación ambiental respecto de este tramo, abriendo un periodo de participación ciudadana.

Se hace presente que, debido al nuevo proceso de participación ciudadana, la comunidad podrá realizar observaciones, especialmente aquellos que se encuentren afectados por el tramo de las torres T817 CV -T819, con relación al impacto que podía tener desde el punto de vista de afectación de un territorio con valor ambiental y/o turismo y/o paisajístico.

Asimismo, se informa a la comunidad que el día 19 de julio, se ha publicado en el Diario Oficial y en el Diario Las Últimas Noticias, el Extracto del Estudio de Impacto Ambiental del proyecto, por lo cual se ha iniciado un periodo de Participación Ciudadana, el cual se extiende entre el 22 de julio hasta el 02 de septiembre del 2024, dando cumplimiento a los 30 días hábiles

establecidos en la Resolución 202499101532, de 29 de junio de 2024, de la Dirección Ejecutiva del SEA.

En las observaciones, deben señalar claramente el nombre, RUT y domicilio y/o correo electrónico del observante, según corresponda. Se hace presente que tanto personas naturales como jurídicas podrán realizar observaciones y, en el caso de las personas jurídicas, éstas deberán acreditar vigencia de la organización y de la personería de su representante legal, a través de los antecedentes que correspondan, los cuales no deberán tener una antigüedad superior a 6 meses.

Los antecedentes del Proyecto y su evaluación, pueden ser consultados en las oficinas del Servicio de Evaluación Ambiental de la Dirección Ejecutiva, en el sitio Web del Servicio: www.sea.gob.cl en la oficina del gobierno regional de Valparaíso, en el municipio de Olmué y en el municipio de Quilpué. Las direcciones y horarios de atención de dichas oficinas son los siguientes:

SEA Dirección Ejecutiva: Miraflores 222, piso 7, Santiago, horario de atención de lunes a viernes de 09:00 a 16:00 horas.

Dirección Regional SEA Valparaíso, Prat 827, oficina 301, Valparaíso, horario de atención de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 horas.

Gobierno Regional de Valparaíso, Melgarejo 669, piso 7, Región de Valparaíso, horario de atención de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 horas.

I. Municipalidad de Olmué, Av. Arturo Prat 12, 2330590 Olmué, Valparaíso, horario de atención: de lunes a viernes de 08:30 a 13:30 horas.

I. Municipalidad de Quilpué, Augusto Carozzi # 841, Quilpué, Valparaíso, horario de atención: de lunes a viernes de 08:30 a 14:00 horas.

Las observaciones podrán ser formuladas a través de medios digitales o físicos:

- **La página web del Servicio de Evaluación Ambiental:** www.sea.gob.cl

- **Portal ciudadano:** <https://sea.gob.cl/portal-de-participacion>

- **Oficina de Partes Virtual:** <https://opv.sea.gob.cl/>

- **Remitidas en formato físico** a las oficinas del Servicio de Evaluación Ambiental Dirección Ejecutiva, Dirección Regional SEA Valparaíso, en las direcciones y horarios referidos anteriormente.

Los antecedentes del Estudio de Impacto Ambiental se encuentran disponibles de forma virtual en el sitio web del Servicio de Evaluación Ambiental:

<https://seia.sea.gob.cl/expediente/ficha>

Oficina de Partes / Dirección Ejecutiva Servicio de Evaluación Ambiental Gobierno de Chile

Programas este mes:

- Viernes 09 de agosto
- Viernes 23 de agosto

15:00 horas



Rotary Olmué Radio Latina

Mes pasado continuamos nuestro ciclo de programas, emitido de forma quincenal, los días viernes a las 15:00 horas, en el programa *Mirando al Futuro*.

Charlamos varios temas, entre ellos:

- Contenido Revista RED Olmué
- Historia de Rotary y su fundador
- Uso alternativo del CO2
- Beneficio de las vacunas

Todos invitados a conectar Radio Latina en el 98.5 FM del dial.

En este link puedes acceder a nuestros programas emitidos:

<https://rotaryolmue.blog/rco-en-radio>



BIENESTAR & SALUD



Meditación informal

Para relajarte y
reducir el estrés

Por ChatGPT

La meditación informal es una práctica que puedes incorporar fácilmente en tu vida diaria sin necesidad de un entorno especial o de mucho tiempo. Aquí tienes algunos pasos para practicar la meditación informal:

Conciencia del Momento Presente

Actividades Diarias: Puedes practicar la meditación informal mientras realizas actividades cotidianas como lavar los platos, caminar o comer.

Atención Plena: Enfócate en la actividad que estás realizando. Observa cada detalle, cada movimiento y cada sensación sin juzgar.

Respiración Consciente

Respirar Profundamente: Durante el día, haz pausas para tomar respiraciones profundas y conscientes. Inhalá profundamente por la nariz, retenlo unos segundos y exhala lentamente por la boca.

Observa la Respiración: Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Nota el ritmo y la sensación en tus fosas nasales, pecho y abdomen.

Escaneo Corporal

Sentir el Cuerpo: Mientras estás sentado o de pie, lleva tu atención a diferentes partes de tu cuerpo. Nota cualquier tensión o relajación sin tratar de cambiar nada.

Relajar: Si encuentras tensión, intenta relajar esa área suavemente.

Atención a los Sentidos

Escucha: Presta atención a los sonidos a tu alrededor sin etiquetarlos o juzgarlos.

Observa: Nota colores, formas y texturas de lo que te rodea. Observa sin dejarte llevar por pensamientos.





Aceptar y Dejar Ir

Pensamientos y Emociones: Cuando notes pensamientos o emociones, reconócelos sin juzgarlos y luego vuelve a centrar tu atención en la actividad presente.

Fluir: Permítete estar en el momento presente sin preocuparte por el pasado o el futuro.

Ejemplos Prácticos de Meditación Informal

Caminata Consciente: Mientras caminas, siente el contacto de tus pies con el suelo, el movimiento de tus piernas y la sensación del aire en tu piel.

Comida Consciente: Saborea cada bocado de comida, notando la textura, el sabor y el aroma. Come despacio y con plena atención.

Tareas Domésticas: Al lavar los platos, siente la temperatura del agua, la textura del jabón y el sonido del agua corriendo.

Beneficios de la Meditación Informal

Reducción del Estrés: Te ayuda a mantener la calma y reducir el estrés al enfocarte en el presente.

Mejora de la Concentración: Aumenta tu capacidad para concentrarte y estar presente en tus actividades diarias.

Mayor Conexión: Te permite estar más conectado con tus sentidos y con el mundo que te rodea.

Incorporar estos hábitos en tu rutina diaria puede ayudarte a mantenerte más relajado y consciente sin la necesidad de dedicar tiempo extra exclusivamente a la meditación formal.

CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Una buena salud mental puede:

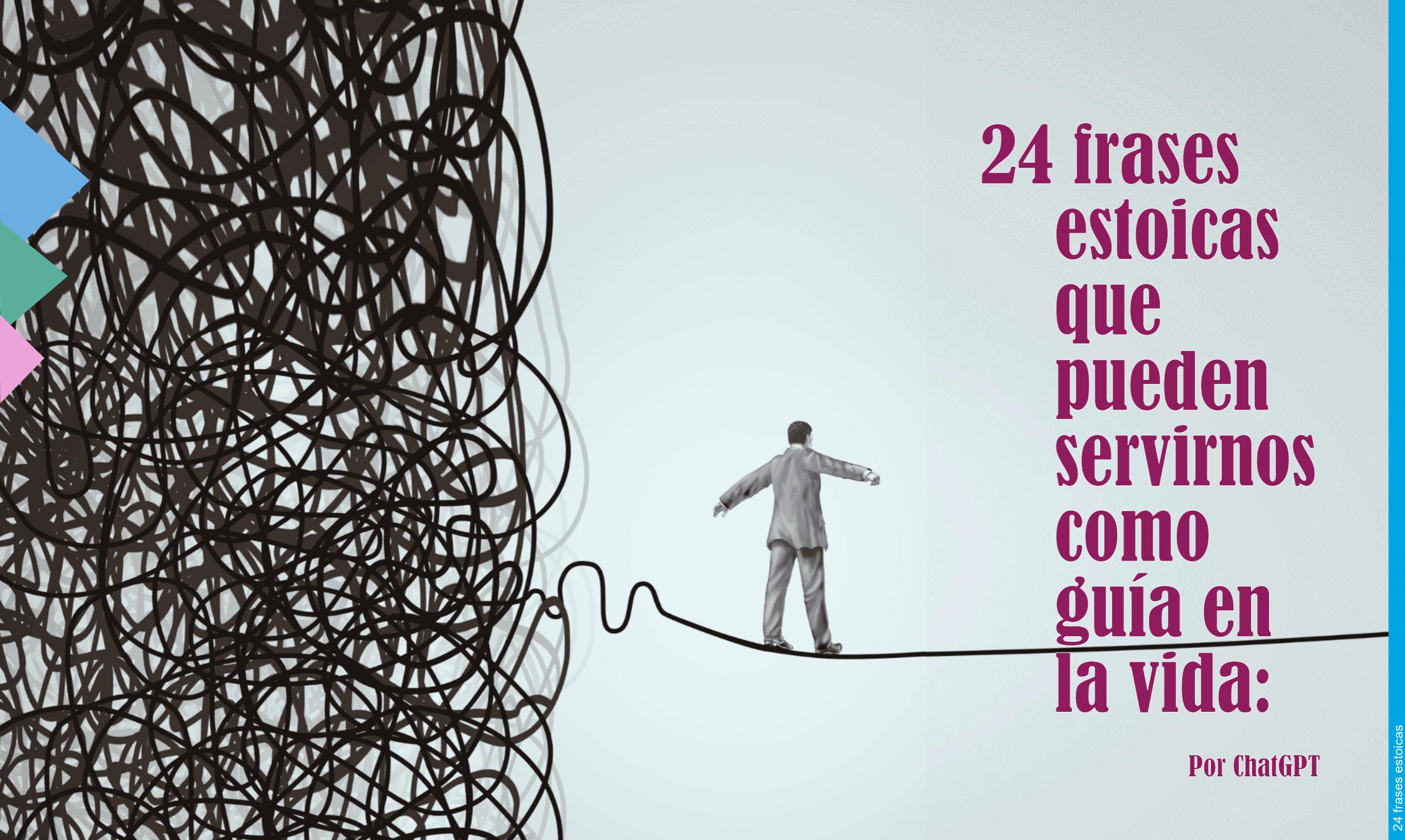
 Afrontar las dificultades normales de la vida.

 Crear relaciones sólidas y positivas.

 Aprender a decir no y poner límites.

 Reconocer sus propias capacidades.





24 frases estoicas que pueden servírnos como guía en la vida:

Por ChatGPT

El estoicismo es una filosofía helenística que surgió en la Antigua Grecia en el siglo III a.C., fundada por Zenón de Cítilo. Esta filosofía se centra en la ética y la práctica de la virtud como el camino hacia una vida feliz y plena. Aquí tienes una visión general de los principios fundamentales del estoicismo:

Principios Fundamentales del Estoicismo

Diferenciación entre lo que podemos y no podemos controlar:

Los estoicos dividen el mundo en dos categorías: cosas que podemos controlar (nuestras propias acciones, pensamientos y actitudes) y cosas que no podemos controlar (eventos externos, opiniones de los demás, el pasado).

La sabiduría estoica radica en concentrarse solo en lo que podemos controlar y aceptar lo que no podemos cambiar.

Vivir de acuerdo con la naturaleza:

Esto implica vivir en armonía con la razón y la naturaleza humana, lo que significa actuar de acuerdo con la virtud y la lógica.

La virtud es el bien supremo y está compuesta por cuatro virtudes cardinales: sabiduría, coraje, justicia y templanza.

Desarrollar la resiliencia emocional:

El estoicismo enseña a mantener la serenidad y la calma independientemente de las circunstancias externas.

Las emociones perturbadoras como la ira, el miedo y la tristeza son vistas como resultado de juicios erróneos sobre lo que es realmente bueno o malo.

Práctica de la autoconciencia y la reflexión:

Los estoicos practican la autoconciencia y la reflexión diaria para examinar sus pensamientos y acciones.

Marco Aurelio, uno de los estoicos más conocidos, escribió sus reflexiones personales en su libro "Meditaciones", que sirve como una guía para la automejora y la autoexaminación.

Aceptación del destino (Amor Fati):

Los estoicos creen en aceptar el destino y las circunstancias de la vida con una actitud de amor y gratitud.

"Amor fati" significa amar el destino, es decir, aceptar y abrazar todos los eventos de la vida, incluso los adversos, como necesarios y buenos para el desarrollo personal.

Prácticas Estoicas Comunes

Meditación matutina y vespertina:

Reflexionar sobre los propios pensamientos y acciones al comienzo y al final del día.

Preguntas como "¿Qué hice mal?", "¿Qué puedo mejorar?" ayudan a fomentar el crecimiento personal.

Visualización negativa (Premarkitatio Malorum):

Imaginar posibles adversidades y dificultades antes de que ocurran para estar mejor preparado mental y emocionalmente.

Esta práctica ayuda a reducir el miedo y la ansiedad hacia lo desconocido.

Journaling (Escritura Reflexiva):

Escribir regularmente sobre los propios pensamientos, emociones y experiencias.

Esto ayuda a clarificar ideas, procesar emociones y desarrollar la autoconciencia.

Práctica de la gratitud:

Enfocarse en las cosas buenas de la vida y expresar gratitud por ellas.

La gratitud ayuda a mantener una perspectiva positiva y a apreciar lo que se tiene.

Influencia del Estoicismo

El estoicismo ha influido a muchas figuras históricas y contemporáneas, incluidos filósofos, líderes políticos y pensadores. Sus enseñanzas han perdurado a lo largo de los siglos debido a su aplicabilidad práctica y su enfoque en la mejora personal.

Estoicismo Moderno

En la actualidad, el estoicismo ha experimentado un resurgimiento y es practicado por personas de diversos ámbitos de la vida. Su enfoque en la autodisciplina, la resiliencia emocional y la virtud lo convierte en una filosofía atractiva para enfrentar los desafíos de la vida moderna.

El estoicismo ofrece una guía práctica y atemporal para vivir una vida más plena, centrada y resiliente.



"No controlamos lo que nos sucede, solo cómo respondemos." - *Epicteto*

"La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos." - *Marco Aurelio*

"No es lo que te sucede, sino cómo reaccionas a ello lo que importa." - *Epicteto*

"La riqueza no consiste en tener grandes posesiones, sino en tener pocas necesidades." - *Epicteto*

"El hombre sufre más por lo que se imagina que por lo que realmente sucede." - *Séneca*

"La dificultad nos muestra lo que somos." - *Marco Aurelio*

"La mejor venganza es no ser como tu enemigo." - *Marco Aurelio*

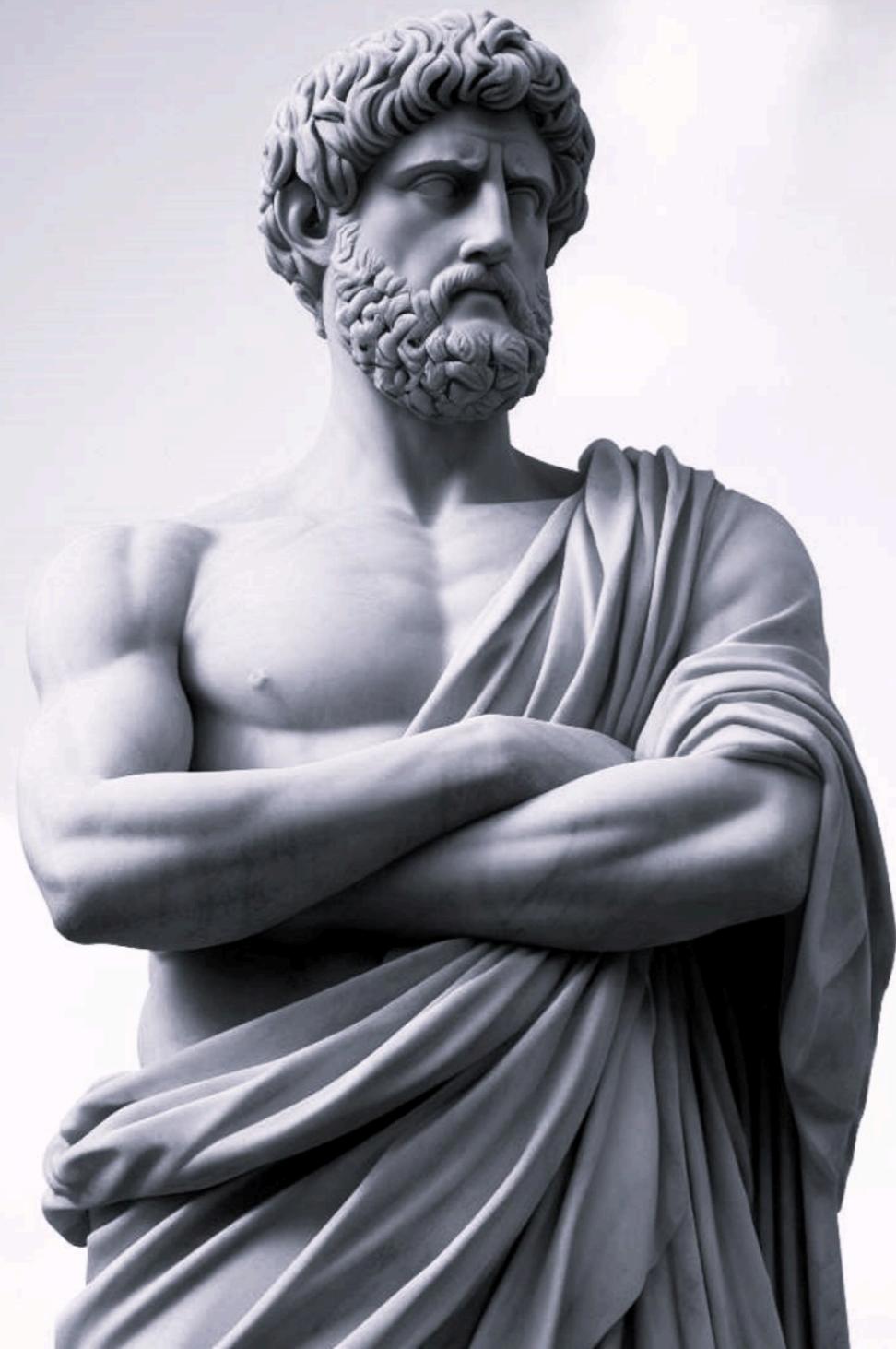
"Convierte tus obstáculos en oportunidades." - *Marco Aurelio*

"No busques que las cosas ocurran como tú quieras, sino quiere las cosas como ocurren." - *Epicteto*

"El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza." - *Marco Aurelio*

"El primer paso hacia la sabiduría es dejar de culpar a los demás." - *Epicteto*

"El sufrimiento nace del deseo de cosas que no podemos controlar." - *Epicteto*



"La virtud no puede separarse de la realidad sin volverse una sombra." - *Marco Aurelio*

"Lo que no es bueno para la colmena, no es bueno para la abeja." - *Marco Aurelio*

"La vida es corta, y nos corresponde vivirla de la mejor manera posible." - *Marco Aurelio*

"La razón por la que tenemos dos orejas y una boca es para que podamos escuchar más y hablar menos." - *Zenón de Cíto*

"No son las cosas en sí mismas las que nos perturban, sino nuestra interpretación de ellas." - *Epicteto*

"No dejes que el futuro te perturbe. Te encontrarás con él, si es necesario, con las mismas armas de la razón que hoy te armán contra el presente." - *Marco Aurelio*

"El destino guía a quien lo acepta y arrastra a quien lo rechaza." - *Séneca*

"La verdadera medida de un hombre no es cómo se comporta en los momentos de confort, sino cómo se mantiene en tiempos de desafío y controversia." - *Marco Aurelio*

"No podemos escapar de la muerte, pero podemos elegir cómo enfrentarla." - *Séneca*

"El hombre más poderoso es el que se domina a sí mismo." - *Séneca*

"No desperdices lo que tienes deseando lo que no tienes." - *Marco Aurelio*

"La serenidad es el resultado de la autoconfianza." - *Séneca*

Estas frases resaltan la importancia de la virtud, la autoconciencia y el control sobre nuestras propias respuestas y pensamientos.

BANCO de AYUDAS TÉCNICAS



Contamos con
tu aporte

contacto@rotaryolmue.blog



BENEFICIOS: Mejora de la calidad de vida
Soporte técnico y asesoramiento

Un “**Banco de Ayudas Técnicas**” es una organización o servicio que proporciona dispositivos y equipos especializados para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad, personas mayores o aquellas que requieren asistencia temporal debido a una lesión o enfermedad.

Estas ayudas técnicas pueden incluir:

- **Ayudas auditivas y visuales:** audífonos, lupas, dispositivos de amplificación de sonido.
- **Dispositivos de movilidad:** sillas de ruedas, andadores, muletas o bastón inglés.
- **Equipos ortopédicos:** prótesis, órtesis, calzado ortopédico.
- **Equipos para la vida diaria:** utensilios adaptados, herramientas para vestirse, ayudas para el baño y la cocina.
- **Tecnología asistiva:** software de comunicación aumentativa, lectores de pantalla, teclados y ratones adaptados.

Vitamina



Por Guillermina Carro

Sentía cansancio extremo, pero lo que me faltaba no eran horas de sueño, sino vitamina D.

Sentir cansancio extremo parece estar a la orden del día en los últimos años. El estrés, la ansiedad, familia, trabajo... Dormir y descansar realmente por las noches a veces parece misión imposible. Pero ese no era mi caso, al menos del todo.

Durante meses pasé por un agotamiento como nunca había experimentado, empezó poco a poco hasta llegar al punto de que a mediodía se me había acabado la energía, a lo que luego se sumó la falta de concentración total en el trabajo (a veces escribía y tenía que revisar mil veces lo que ponía porque ni me acordaba) y una fuerte caída del pelo fuera de la época habitual.

Lo raro era que dormía mis 8 horas diarias y descansaba bien. Claro, luego durante el día el estrés se apoderaba, así que atribuía el bajón a ello y al no poder parar en todo el día. Era normal, algo pasajero. Pues no, no lo era.

Durante el año me había hecho una analítica normal con mi médico de cabecera, pero no fue hasta el verano, cuando por otras razones

acudí al endocrino, cuando me enteré de que tenía déficit de vitamina D, una vitamina-hormona increíblemente importante para nuestra salud diaria y de la que hasta un 90% de la población puede sufrir insuficiencia y muchos ni lo saben.

“Lo raro es que una persona sepa que tiene un déficit de vitamina D por los síntomas”, nos explica Isabel Viña Bas, residente de Endocrinología y Nutrición y fundadora de IVB Wellness Lab. “Esto se debe a que los síntomas son tan “sutiles” que se suelen confundir con cansancio o el estilo de vida actual. Así, los síntomas más comunes y sugestivos de déficit de vitamina D son: dolores óseos, debilidad muscular y en niños, retraso del crecimiento, arqueamiento de las piernas, estado de ánimo bajo...

En casos de deficiencias más graves de vitamina D (valores sanguíneos por debajo de 10ng/mL) puede haber mayor tendencia a padecer infecciones recurrentes, especialmente infecciones respiratorias”. A esto se suma también caída del pelo, alteraciones del estado de ánimo (estados depresivos, ansiosos, inquietud mantenida, problemas de sueño...), aunque no tienen que darse todos, por supuesto.

Sin embargo, conocer nuestros niveles de vitamina D cobra importancia más allá de estos síntomas. “Hasta hace 10 años la única importancia que se le atribuía a la vitamina D era su papel en la adecuada salud ósea gracias al aumento de la absorción intestinal del calcio y fósforo que produce. Sin embargo, actualmente se sabe que la vitamina D codifica hasta 1/3 del genoma y que participa en funciones tan claves como la modulación del sistema inmune, de diferentes vías implicadas en la protección de desarrollo de cáncer, como el cáncer de colon, o la modulación de hormonas y neurotransmisores implicados en el neurodesarrollo y estado de ánimo”, comenta la Dra. Viña.



El Dr. Antonio Hernández, médico formulador de Be Levels, marca española de complementos alimenticios, añade que “normalmente el déficit de vitamina D puede tener un impacto directo en el correcto funcionamiento del sistema inmune, es por ello que determinados estados inflamatorios asociados a la fatiga crónica, patologías autoinmunes o síndrome asociados a la inmunosupresión pueden exacerbar como consecuencia del déficit de vitamina D. Igualmente, la vit D actúa a nivel neuronal y ante la existencia de un déficit profundo puede existir mayor predisposición a trastornos neurocognitivos así como ansiosodepresivos”

¿Y cómo podemos saber si tenemos niveles bajos?

Única y exclusivamente a través de una analítica y pidiéndole a nuestro médico que se mida esta prohormona. “Esta prueba la pueden solicitar tanto los médicos de familia como todos aquellos médicos implicados de alguna manera en las diversas funciones de esta hormona-vitamina, como son los endocrinistas, reumatólogos, pediatras, ginecólogos, geriatras, traumatólogos o internistas.

La decisión última de la solicitud de los valores sanguíneos de vitamina D reside en el médico que, tras valorar las condiciones individuales de cada persona que va a su consulta, decide si, a su criterio, conocer el estatus de vitamina D es clave para conocer mejor la situación de salud del paciente, o si su determinación le puede ayudar en el proceso diagnóstico o terapéutico.

Eso sí, el paciente puede, y es su derecho, conocer, en el caso de que no se le solicite, el porqué de la no solicitud. Y es el médico quien debe ofrecer la información pertinente a por qué no considera necesario realizar la medición de la vitamina D”, dice la experta, pero también agrega que “hay diversas situaciones dónde casi con toda seguridad se debería medir la vitamina D, como son personas con dolores óseos sugestivos de déficit de vitamina D, mujeres en etapa de la menopausia, personas con enfermedad celíaca o síndromes malabsortivos (pancreatitis, fibrosis quística), personas con antecedentes de caídas y fracturas aparentemente no traumáticas, mujeres embarazadas y lactantes, personas con ingesta de determinados fármacos como los glucocorticoides, niños y adultos con un índice de masa corporal por encima de 30 kg/m²...”

¿Qué niveles indican déficit de vitamina D?

Aquellos valores por debajo de 30ng/mL indican insuficiencia, y según explica la propia analítica, por debajo de 20ng/mL se consideraría deficiencia (en mi caso tenía 14,1 ng/mL). El tomar alimentos ricos en esta vitamina y tomar sol unos minutos al día a veces no resulta suficiente o seguro, y por ello el médico puede recomendar suplementos que aseguren que se toman las cantidades diarias suficientes para que los niveles vuelvan a la normalidad.

El Dr. Hernández hace hincapié en que “no recomendamos la inclusión de la suplementación de la vitamina D a menos que se verifique la concentración de dicha vitamina baja en sangre”.

Es decir, si te sientes cansado o tienes dolores musculares y crees que por tus hábitos podrías tener vitamina D baja, acude a tu médico para que realice las pruebas pertinentes. Puede que tus síntomas se deban a eso o a otra cosa, y recurrir a suplementos si no es necesario puede ser contraproducente.



¿Cuánta vitamina D debemos tomar?

Si buscas suplementos de esta vitamina, puedes encontrar de todo un poco, pero no todas las dosis son buenas ni aconsejables según los expertos. Como explica Hernández “la cantidad diaria recomendada por la guías médicas son entre 400-800 UI unidades diarias, aunque es cierto que cada vez hay más estudios que demuestran que existe déficit de vitamina D en muchos rangos de edad de población y que quizás dichas dosis se quedarían cortas. No asumimos prudente elevar nuestras cápsulas a la cantidad de 4000-5000 UI que se pueden encontrar en otros formatos, de esta forma la cantidad recomendada por el facultativo es más fácil de controlar con dosis de 2000 UI”.

Además, de acuerdo con Viña “en cuanto a la necesidad de tomar más dosis en función del grado de deficiencia de vitamina D, no hay ningún protocolo definido para ello. Sin embargo, puesto que los niveles de vitamina D no han bajado de un día para otro, tampoco debería haber prisa para subirla. Lento pero sostenido en el tiempo siempre será mejor que rápido e intermitente. Es mucho más importante mantener los niveles conseguidos que conseguirlos rápido y luego permitir que descienda al abandonar su toma (que es lo que suele suceder al tomar grandes cantidades de vitamina D, que no se pueden sostener en el tiempo).

¿Cuánto tiempo hay que tomar complementos?

Esta fue una de las dudas cuando me diagnosticaron el déficit. ¿Debo tomarlo solo en invierno? ¿Hasta que me haga otra analítica y salgan los valores normales? No.

“Una vez que ha habido una insuficiencia o deficiencia de vitamina D la toma debería ser de manera más o menos crónica. Ya que, una vez que se ve analíticamente una insuficiencia de vitamina D sin tener una causa definida, el origen de dicha insuficiencia es multifactorial (influye tanto la polución, la inclinación de los rayos del sol sobre la tierra y múltiples vías metabólicas implicados en los diversos pasos de absorción activación y transporte de vitamina D).

Así, es muy complicado saber con seguridad en cuántas partes de la vía metabólica de síntesis de vitamina D tenemos nuestros “problemas” y si solo la tomamos durante un periodo de tiempo, como en invierno, asumimos que la única causa de no conseguir los niveles de vitamina D es la falta de sol, cuando en realidad pueden (y probablemente lo sean) muchas más causas. Así, ante la duda, la toma crónica de cantidades adecuadas de vitamina D es perfectamente segura, e incluso recomendada, dada la más que frecuente insuficiencia de vitamina D en la población general, incluyendo niños y adolescentes”, resume la doctora Viña.

La importancia del K2 y el magnesio

Otra de las cosas que aprendí es que es fundamental tomar la vitamina D junto con la K2, y no todos los suplementos incluyen esta última. La vitamina K2 “evita que el calcio dietético que absorbemos gracias a la vitamina D3 se acumule en las arterias, en vez de dirigirse a los huesos, dónde debe estar constituyendo el esqueleto óseo”, explican desde IVB Wellness Lab.

Además, el magnesio también juega un papel importante y ya que “los niveles adecuados de magnesio intracelular son claves para un correcto funcionamiento de la vitamina D en varios puntos: aumenta la absorción intestinal de vitamina D, ayuda al transporte de la vitamina D en la sangre y ayuda a que se active esa vitamina D en el hígado y riñones permitiendo que, finalmente tengamos la vitamina D activa que es la verdaderamente funcional: 1,25 dihidroxivitamina D3 o calcitriol”, concluye Viña. Ahora bien, siempre necesitaremos conocer sus valores mediante un análisis.

Los efectos de los correctos niveles de vitamina D

Depende de cada caso ya que como recuerda Hernández, “en muchas ocasiones no tenemos por qué esperar ningún tipo de efecto beneficioso a

efectos clínicos puesto que hay muchísima población que tiene los niveles de vitamina D baja y aún no tiene ninguna sintomatología asociada”.

En mi caso, que sí tenía síntomas como cansancio extremo, falta de concentración, o caída del cabello, la mejora fue increíblemente rápida sobre todo en las dos primeras situaciones. Y si mi endocrina no hubiera pedido medir esta vitamina, tal vez hubiera seguido con los síntomas más tiempo pensando que eran por estrés o dormir mal aunque no me diera cuenta.

Pero como recuerda el experto, “principalmente prevenir la caída de la vitamina D en sangre tiene un potencial terapéutico preventivo como en el caso de las mujeres a partir de la menopausia donde es importante asegurar las concentraciones adecuadas de vitamina D para la correcta densidad mineral ósea y que en el futuro no haya osteoporosis.

Esto lo podríamos aplicar a muchos procesos que pueden aparecer a largo plazo cuando se extiende dicha concentración baja de vitamina D aunque existen algunos síntomas y signos clínicos asociados a la depresión del sistema inmune que pueden revertirse a corto plazo si parcialmente se encuentran vinculados al déficit de vitamina D”.



Rotary Club Olmué 

VACÚNATE CONTRA LA
INFLUENZA

La vacuna contra la Influenza del Ministerio de Salud es gratuita para los grupos objetivos y cuando se aplica en los vacunatorios públicos o privados en convenio.

¿QUIÉNES?

- Niños y Niñas entre 6 meses y 10 años
- Personas de mas de 60 años
- Embarazadas en cualquier semana de gestación
- Enfermos crónicos desde 11 a 59 años

¿DÓNDE?

CESFAM Olmué
Lo Rojas # 2250 / Olmué
Teléfono: (33) 244 3396

¡HAZLO HOY!



Rotary Club Olmué 

LA BUENA VIDA

RECETAS INVIERNO

En invierno, es común buscar comidas reconfortantes y que ayuden a mantener el calor corporal. Aquí tienes algunas opciones de comidas especiales, ideales para esta estación...

Por: Gourmand GFE





Carbonada

La carbonada es un guiso tradicional chileno, que combina carne, verduras y especias en una mezcla deliciosa y nutritiva. Aquí tienes una receta básica:

Ingredientes:

- 700 g de carne de res (posta o lomo), cortada en cubos pequeños
- 1 cebolla grande picada en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 2 papas grandes cortadas en cubos
- 1 taza de zapallo (calabaza) cortado en cubos
- 1 choclo (maíz) cortado en rodajas grandes
- 1 taza de arvejas (guisantes)
- 1 pimiento rojo o verde cortado en tiras
- 1 tomate grande picado o 1 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 litro de caldo de carne o agua
- 1 hoja de laurel, sal y pimienta al gusto, comino y orégano (opcional, para sazonar), perejil fresco picado para decorar

Preparación:

Sofreír la carne: En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega los cubos de carne y sofrié hasta que estén dorados por todos lados. Retira la carne y resérvala.

Sofreír los vegetales: En la misma olla, añade la cebolla, el ajo y el pimiento. Sofríe hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar el tomate: Añade el tomate picado o la salsa de tomate y cocina por unos minutos, hasta que se forme una salsa espesa.

Agregar las verduras y la carne: Incorpora las zanahorias, papas, zapallo, choclo, y arvejas a la olla. Devuelve la carne dorada a la olla.

Añadir el caldo y cocinar: Agrega el caldo de carne o agua suficiente para cubrir los ingredientes. Añade la hoja de laurel y las especias (comino, orégano, sal y pimienta).

Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja que el guiso se cocine a fuego lento durante unos 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté cocida.

Ajustar la sazón: Prueba la carbonada y ajusta la sazón si es necesario.

Servir: Retira la hoja de laurel antes de servir. Sirve la carbonada caliente en platos hondos, decorando con un poco de perejil fresco picado.

Acompañamientos: Este plato se puede acompañar con pan crujiente o arroz blanco, y es ideal con un vaso de vino tinto.

¡Disfruta de este guiso tradicional que te llenará de calor y energía durante el invierno!



Cazuela de Ave

La cazuela de ave es un plato tradicional chileno que consiste en un caldo sustancioso con pollo, verduras y papas. Es popular en el campo chileno y se suele preparar con ingredientes frescos de la estación. Aquí tienes una receta básica:

Ingredientes:

- 4 presas de pollo (piernas, muslos o pechuga)
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 papas, peladas y cortadas en mitades
- 1 trozo de zapallo, pelado y cortado en trozos
- 1 choclo (maíz) cortado en rodajas
- 1 cebolla, cortada en pluma
- 1/2 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 taza de porotos verdes (judías verdes), cortados en trozos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de arroz (opcional)
- 1 ramita de apio
- 1 ramita de cilantro fresco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Preparar el caldo: En una olla grande, calienta un poco de aceite y sofrié la cebolla, el pimiento y el ajo hasta que estén dorados.

Cocer el pollo: Añade las presas de pollo y dóralas ligeramente. Luego, cubre con agua (aproximadamente 2 litros) y lleva a ebullición.

Añade sal y pimienta al gusto.

Añadir las verduras: Cuando el agua esté hirviendo, añade las zanahorias, el zapallo, las papas y el choclo. Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.

Agregar el arroz y porotos verdes: Si decides usar arroz, agrégalo unos 15 minutos antes de que el guiso esté listo, junto con los porotos verdes.

Ajustar los sabores: Rectifica la sazón si es necesario, y deja cocer a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos y el caldo tenga un buen sabor.

Servir: Sirve la cazuela caliente, acompañada de un trozo de choclo, una papa y una presa de pollo en cada plato. Decora con hojas de cilantro fresco.

Este plato es muy reconfortante y se disfruta mejor en los días fríos. ¡Buen provecho!



Pastel de Papas

El pastel de papas es un plato tradicional chileno que se prepara con una base de pino (carne molida sazonada) y una cubierta de puré de papas. Aquí tienes una receta básica para prepararlo:

Ingredientes:

- 1,5 kilos de papas
- ½ taza de leche
- ½ taza de crema
- 2 cucharadas grandes mantequilla
- 1 cucharadita de Sal de Mar

Ingredientes para el relleno

- 1 cucharada de aceite
- 500 gr de carne molida
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla, picada fina
- 1 sobre de Caldo de Carne
- 1 cucharadita de Orégano deshidratado
- ½ cucharadita de Comino molido
- ½ cucharadita de Ají color en polvo
- 2 cucharadas de pasas
- ½ taza de aceitunas
- 3 huevos duros, pelados y laminados

Preparación:

Pelar las papas y cortarlas en pedazos grandes. Cocinarlas en agua caliente, salada, por 15 minutos o hasta que estén blandas.

Retirar del agua y moler e ir agregando la leche tibia, crema, mantequilla y sal; hasta obtener un puré cremoso. Reservar.

Para hacer el pino:

En una sartén, calentar el aceite. Agregar la carne y cocinar hasta dorar. Agregar la cebolla junto al ajo, el contenido del sobre de caldo de carne y cocinar hasta que la cebolla esté cocida y la mezcla jugosa.

Añadir Orégano Entero, Comino molido y ají de color, cocinar por 1 minuto.

Incorporar las pasas e integrar bien.

Para armarlo:

En una fuente que pueda ir al horno, poner 1/3 del puré de papas. Agregar la mezcla de carne, distribuyendo bien por toda la fuente.

Agregar las aceitunas y huevo duro laminado.

Tapar con el resto del puré. Llevar a un horno, a temperatura media alta por 15 minutos o hasta que esté caliente y dorado.

NOTA: Se puede poner en la cubierta azúcar granulada o queso parmesano



Sopa de Lentejas

La sopa de lentejas es un plato nutritivo, reconfortante y fácil de preparar, perfecto para los días fríos de invierno. Aquí tienes una receta básica:

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas (previamente remojadas en agua durante al menos 2 horas)
- 1 cebolla picada en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria grande cortada en cubos
- 1 papa grande cortada en cubos (opcional)
- 1 tomate picado en cubos o 1 taza de salsa de tomate
- 1 hoja de laurel
- 1 litro de caldo de verduras o agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Pimentón (paprika), comino, y/o orégano (opcional, para sazonar)
- 1 pimiento rojo o verde cortado en cubos (opcional)
- 1 trozo de chorizo o longaniza cortado en rodajas (opcional, para un toque más sabroso)
- Perejil fresco picado para decorar

Preparación:

Preparar los ingredientes: Lava bien las lentejas después de remojarlas y escurre el agua.

Sofreír los vegetales: En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo, la zanahoria, y el pimiento si lo usas. Sofríe hasta que la cebolla esté transparente y los vegetales se ablanden.

Agregar el chorizo: Si decides usar chorizo, agrégalo a la olla y sofrielo hasta que esté ligeramente dorado. Esto aportará un sabor adicional a la sopa.

Agregar las lentejas y el líquido: Añade las lentejas a la olla junto con el tomate picado o la salsa de tomate. Revuelve todo para que se mezclen los sabores. Luego, agrega el caldo de verduras o agua, y la hoja de laurel. Si usas papas, agrégalas en este momento.

Cocinar: Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego a medio-bajo y deja que se cocine a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que las lentejas y las papas estén tiernas.

Sazonar: Una vez que las lentejas estén cocidas, sazona la sopa con sal, pimienta, y las especias adicionales que prefieras, como pimentón, comino, o orégano.

Servir: Retira la hoja de laurel, y sirve la sopa caliente en platos hondos. Puedes decorar con perejil fresco picado.

Acompañamientos: Sirve con un trozo de pan crujiente o una ensalada tibia para completar la comida.

Esta sopa es versátil, puedes ajustar los ingredientes según tus gustos o lo que tengas en casa.



Calzones Rotos

Los calzones rotos son un dulce tradicional chileno, especialmente popular en invierno. Se trata de unas masas fritas con forma característica, espolvoreadas con azúcar flor. Aquí tienes una receta para prepararlos:

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvos de hornear (levadura química)
- 1/4 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1/2 taza de leche
- Ralladura de 1 limón (opcional)
- Azúcar flor (azúcar impalpable) para espolvorear
- Aceite para freír

Preparación:

Preparar la masa:

En un bol grande, mezcla la harina, los polvos de hornear, el azúcar y la pizca de sal.

Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y añade el huevo, la mantequilla derretida y la ralladura de limón (si decides usarla).

Agrega la leche poco a poco, mientras mezclas con una cuchara de madera o con las manos, hasta formar una masa suave y homogénea. Si la masa está muy pegajosa, puedes agregar un poco más de harina.

Amasar y dar forma:

En una superficie enharinada, amasa la masa durante unos minutos hasta que esté suave.

Estira la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de aproximadamente 0,5 cm. Corta la masa en rectángulos de aproximadamente 10 x 5 cm. Haz un pequeño corte en el centro de cada rectángulo y pasa uno de los extremos del rectángulo a través del corte, formando el "calzón roto".

Freír:

En una sartén profunda, calienta suficiente aceite para freír (a unos 170-180°C).

Fríe los calzones rotos por ambos lados hasta que estén dorados y crujientes, unos 2-3 minutos por lado.

Retíralos con una espumadera y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Espolvorear y servir:

Una vez que los calzones rotos estén ligeramente fríos, espolvoréalos generosamente con azúcar flor.

Son perfectos para acompañar un café o té en la tarde, y son un bocado dulce que trae nostalgia a muchos chilenos. ¡Disfrútalos!



Sopaipillas

Las sopaipillas son un clásico de la cocina chilena, especialmente populares durante los días fríos y lluviosos. Se pueden servir tanto dulces como saladas, y son especialmente deliciosas cuando se acompañan de un buen pebre o de un almíbar de chancaca.

Aquí tienes una receta tradicional para prepararlas:

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 1 cucharadita de polvos de hornear (levadura química)
- 1/2 cucharadita de sal
- 200 g de zapallo (calabaza), cocido y hecho puré
- 50 g de manteca o margarina derretida
- 1/4 taza de agua tibia (puede necesitar un poco más, según la consistencia de la masa)
- Aceite para freír

Preparación:

Preparar el zapallo:

Pela el zapallo y córtalo en trozos pequeños.

Hiérvilo en agua con sal hasta que esté tierno.

Escúrrelo bien y hazlo puré. Deja enfriar antes de usarlo en la masa.

Hacer la masa:

En un bol grande, mezcla la harina, los polvos de hornear y la sal.

Añade el puré de zapallo y la manteca o mantequilla derretida.

Mezcla todo hasta formar una masa suave y homogénea. Si la masa está muy seca, puedes agregar un poco de agua o leche; si está demasiado húmeda, añade un poco más de harina.

Amasar y cortar:

En una superficie enharinada, amasa la masa durante unos minutos. Estira la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de aproximadamente 0,5 cm.

Corta la masa en círculos utilizando un cortador de galletas o el borde de un vaso.

Haz un pequeño agujero en el centro de cada círculo con un cuchillo o un tenedor, esto ayuda a que se frían de manera uniforme.

Freír las sopaipillas:

En una sartén grande, calienta suficiente aceite para freír (a unos 170-180°C).

Fríe las sopaipillas en tandas, cocinándolas por ambos lados hasta que estén doradas y crujientes, unos 2-3 minutos por lado.

Retíralas del aceite y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

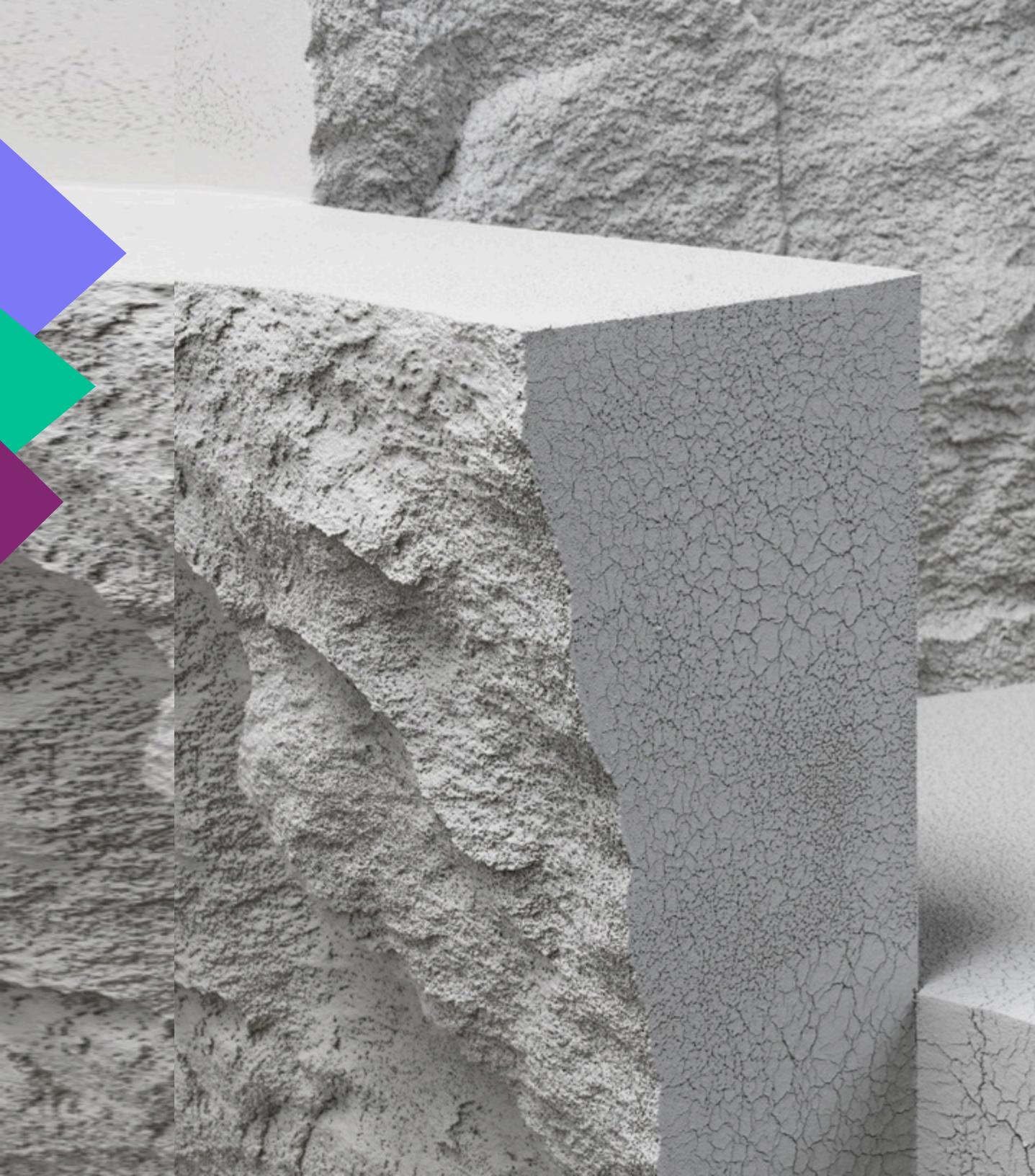
Servir:

Puedes servir las sopaipillas solas, con pebre, mostaza, o con chancaca derretida para una versión dulce.



Éxito





ryota akiyama

Por: Lea Zeitoun

Ryota Akiyama transforma la espuma de uretano en primitivos objetos similares a rocas.



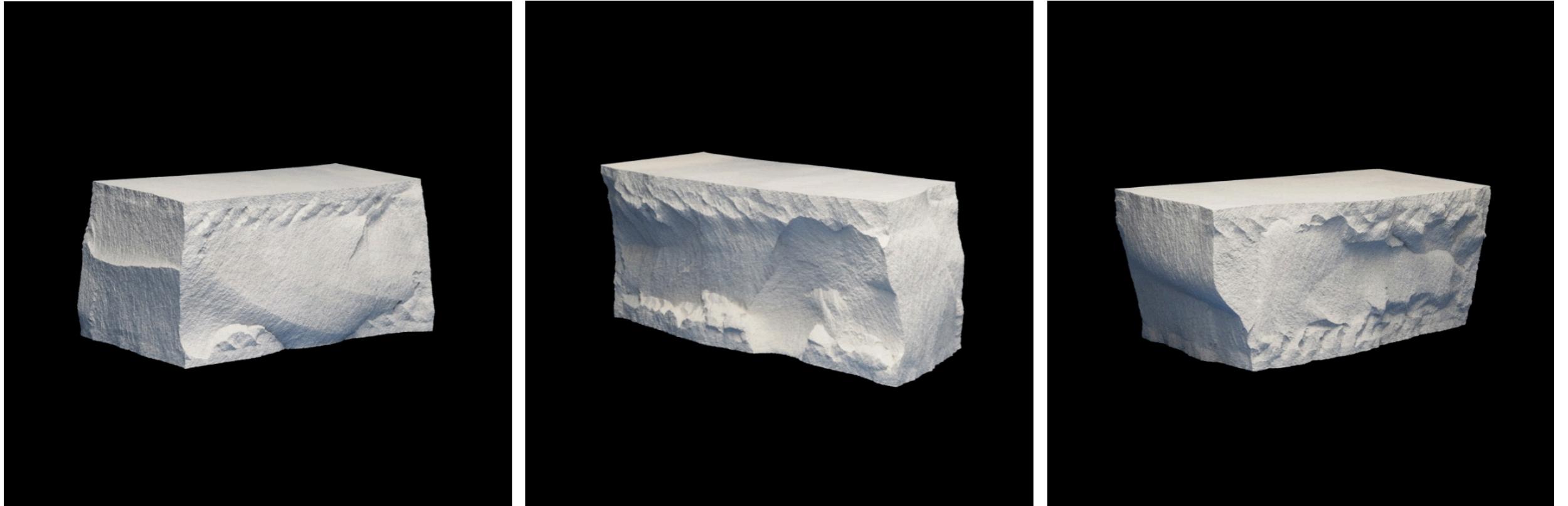
COLECCIÓN ROCKY DE RYOTA AKIYAMA

El diseñador y artista afincado en Mashiko, Ryota Akiyama, presenta ROCKY, una colección de objetos de mobiliario fabricados con espuma de uretano. Rasgando y aplicando una pintura especial al material, Akiyama crea una serie de bloques con aspecto de roca que recuerdan a una silla, una mesa y un banco. Al tiempo que conserva la impresión de una superficie rocosa primitiva, la suavidad de la espuma de uretano estimula el sentido visual y táctil del usuario. 'Las rocas tienen diferentes expresiones cuando se rompen, dependiendo de su proceso de formación y del entorno. Es la historia que contienen las rocas y la información que nos permite conocer épocas pasadas', comparte el diseñador.



ROMPER Y PINTAR ESPUMA DE URETANO COMO BLOQUES DE MUEBLES

La silueta y textura distintivas de cada objeto de diseño moldeado por Ryota Akiyama se basa en varios factores: la cantidad de fuerza empleada al romper la espuma de uretano y las diferencias individuales en las cavidades que se producen al fabricar la espuma. Devolviendo las secciones transversales a sus formas originales, o cambiando la forma en que se apilan y disponen, pueden utilizarse como accesorios o bancos, y cambiando la composición, Akiyama puede crear objetos funcionales como sillas.



Aludiendo a cómo las rocas tienen expresiones diferentes cuando se rompen





HISTORIA & TECNOLOGÍA



Veinte segundos hace dos mil quinientos años en Esparta

Escrito por Rubén Díaz Caviedes

Una mañana de primavera del año 464 a.C., una liebre se adentra en Esparta, trota hasta el centro de la ciudad y se detiene exactamente en el umbral de la puerta del gimnasio. Si era un dios benevolente o una liebre de verdad, en eso no vamos a entrar.

A esa hora, el gimnasio está lleno de muchachos. Los niños y adolescentes espartanos viven acuartelados y dedican sus días a fortalecer el cuerpo y aprender el arte de la guerra.

Es la agogé, la famosa educación espartana. Unos cuantos, cinco o seis, divisan al animal en la puerta y se proponen darle caza. La liebre echa a correr y los muchachos se pierden tras ella por las callejas que llevan hasta el mercado de la ciudad. La chiquillada les salva la vida. En aquel momento se desata el mayor terremoto que se recuerda en la historia de Esparta. El gimnasio se viene abajo y todos los jóvenes que había en su interior mueren sepultados.

Eso cuenta Plutarco, uno de los autores que repasan el acontecimiento con más detalle. Eso y que todavía en su época, varios siglos después, existía la tumba colectiva donde se había dado sepultura a los efebos de la polis. Se llamaba Sismacía, un nombre que aludía al seísmos, al gran terremoto de Esparta. El temblor, según él, solo dejó cinco edificios en pie.

Diodoro Sículo, otro historiador, habla de veinte mil personas muertas.

Estas cifras no deben tomarse a pies juntillas, pero podemos tener claro que fue un verdadero cataclismo. Algunas investigaciones modernas estiman que el epicentro fue una falla bajo el monte Taigeto, en cuyas mismas faldas se levanta la ciudad, y que el terremoto pudo alcanzar un valor de 7,2 en la escala de magnitud de onda superficial, más que suficiente para provocar derrumbes generalizados en decenas de kilómetros a la redonda. Su duración debió rondar los veinte segundos.

Hay alguien a quien el temblor no afecta demasiado: los ilotas. Casi todos viven fuera de Esparta, en los campos de labor que rodean la ciudad. Sus casas, muy humildes, son de adobe, cañas y paja. No tienen nada que ver con las suntuosas viviendas de la polis, muchas de las cuales incluso tienen pisos, techos de teja y patios columnados.

Tampoco se les viene encima alguno de los imponentes edificios públicos de la ciudad: ellos se mueven entre silos para el grano, establos para el ganado y poco más. Los ilotas son esclavos.

Son, concretamente, esclavos campesinos. Y son propiedad del Estado. Son los únicos esclavos del Peloponeso que no pueden comprarse ni venderse y los únicos que pertenecen a una misma etnia.

La leyenda dice que ellos estaban antes, que aquellas tierras eran suyas, pero que luego llegaron los espartanos y los convirtieron en esclavos.

Hasta entonces, su capital era Hela, una ciudad que estaba cerca de allí. Fue fundada por Heleo, el cuarto hijo de Perseo y Andrómeda.

Por eso ellos se llaman (h)ilotas. Ahora, la ciudad ya no existe y el gentilicio ha perdido el sentido. Ahora, ilota solo significa esclavo.

Cuando el temblor cesa, la idea se forma por sí sola en la mente de algún ilota: es ahora o nunca. No muy lejos, otro llega a la misma conclusión. Luego lo hacen otro y otro más. Los ilotas son más numerosos. Hay siete de ellos por cada espartano. Y el terremoto acaba de agudizar todavía más la desproporción. Además, en Esparta ocurre algo peculiar: hay más mujeres que hombres. Es el resultado de la eugenésia, que es política de Estado.

Los varones espartanos que nacen con poca salud o no son de constitución robusta son asesinados poco después del parto.

Entre eso, la gran cantidad de jóvenes que han muerto en el gimnasio y que parte del ejército está desplegado lejos de la polis, no hay demasiadas personas en condiciones de plantar batalla entre los supervivientes del terremoto. Y se han puesto a tiro ellas solas.

Se han reunido fuera de la ciudad, en campo abierto, para estar a salvo en caso de réplica. Hasta el rey Arquidamo está allí, en los terrenos que trabajan los ilotas. Están desarmados.

Han huido con lo puesto. Los ilotas no tienen armas, pero tienen aperos de labranza: hoces, horcas, azadas... Y la ciudad no tiene murallas. Los espartanos no podrán refugiarse tras ellas. No es que se hayan derrumbado: es que nunca las ha tenido. Los espartanos, tan soberbios, dicen que ellos no las necesitan.

Un ilota se lanza sobre un espartano. No muy lejos, otro hace lo mismo y luego lo hacen otro y otro más. Cuando la primera gota de sangre espartana toca el suelo, ya no hay vuelta atrás.

La revolución ha comenzado.



Esclavos hasta lo sumo

No es la primera vez que los esclavos se rebelan contra Esparta. Más de doscientos años antes, a finales del siglo VIII a.C., ya lo hicieron los mesenios, otro pueblo de Lacedemonia conquistado por los espartanos y sometido al vasallaje. Lo suyo no era esclavitud, pero se parecía lo suficiente. Aquella guerra duró veinte años. Los últimos mesenios rebeldes resistieron en la fortaleza del monte Itome, que los espartanos acabaron rindiendo y arrasando. Dos o tres generaciones más tarde, a mediados del siglo VII a.C., los mesenios se sublevaron de nuevo, pero perdieron otra vez. Esta vez los espartanos se aseguraron de que aquello no volvería a ocurrir, o eso creyeron entonces: se anexionaron Mesenia completamente y redujeron a sus habitantes, ya sí, al ilotismo, la mera esclavitud. De hecho, entre los ilotas de la rebelión del año 464 a.C. abundaban los de ascendencia mesenia. Muchos cronistas antiguos usan ambos nombres, ilota y mesenio, indistintamente. Hoy esta serie de conflictos recibe el nombre de guerras mesenias. La del 464 a.C. es la tercera. También será la última.

La vida de los ilotas es muy distinta de la de los esclavos convencionales del resto de Grecia. Están vinculados a una parcela de tierra y tienen la obligación de trabajarla y entregar sus frutos al ciudadano espartano designado como usufructuario del terreno.

También hay ilotas, aunque muchos menos, desempeñando otros trabajos: los hombres, principalmente, en la guerra, como remeros y soldados de infantería ligera, y algunas mujeres, de forma puntual, llegan a convertirse en cuidadoras y sirvientas domésticas. Los esclavos de cualquier otra polis griega pueden ahorrar y comprar su libertad o ser liberados por voluntad de su propietario, pero los ilotas no: ellos pertenecen al Estado.

Hasta las herramientas con las que trabajan deben comprarlas ellos mismos, ya que nadie se hace responsable de su abastecimiento, mucho menos de su alojamiento y su manutención. La única forma que tienen de obtener la libertad está reservada a los niños ilotas que sean admitidos en la agogé, el sistema de educación espartano, a la edad de siete años, y logren completarla, cosa que ocurre, si ocurre, a los veintiuno. A veces, también se ofrece la libertad a los soldados ilotas que combaten con más saña, aunque entonces se convierten en neodamodes: hombres libres, pero con derechos limitados. La emancipación es todavía menos corriente entre las mujeres y niñas.

Parece que muchos ritos y costumbres espartanos comportan la vejación, incluso la agresión, de los ilotas. Algunas fuentes llegan a decir que reciben cierto número de latigazos anualmente, con independencia de su grado de obediencia y del rendimiento de su trabajo.

También que están obligados a llevar un humillante gorro de piel de perro, que no tienen permitido engordar o adquirir corpulencia y que se castiga con la muerte a los que se atrevan a vestir o lucir el pelo de forma parecida a los espartanos. Varios de los cronistas griegos más reputados se detienen en el asunto y se esfuerzan por que entendamos la magnitud del sufrimiento de los ilotas. Plutarco precisa que no son esclavos a secas, sino «esclavos hasta lo sumo». Y Platón dice que, de llegar a conocerse, «el sistema de servidumbre lacedemonio produciría la mayor estupefacción en prácticamente toda Grecia».

Lo peor de todo es la Criptia. En otoño, cuando los cinco éforos, los magistrados de más rango de la polis, toman posesión de su cargo, Esparta declara la guerra a los ilotas de forma ritual, lo cual extingue las responsabilidades penales derivadas de su asesinato. Luego se elige a los jóvenes más capacitados para el acecho entre los que acaban de completar su paso por la agogé, que marchan a los campos de labor y pasan allí una cierta cantidad de tiempo, quizá hasta el otoño siguiente.

Las fuentes clásicas dicen que lo hacen solos, armados solamente con su espada, robando y cazando para comer y viviendo a la intemperie en los montes de la región. Por las noches descienden a los caminos y las casas y asesinan a los ilotas.

La cantidad de ellos importa, pero lo hace más la calidad. Plutarco indica que su objetivo son «los más robustos y poderosos», que constituyen una presa más valiosa. También se ataca a los alborotadores y a los menos dóciles. Tucídides habla de un episodio cruentísimo en el que los espartanos masacraron a dos mil ilotas, todos hombres jóvenes, después de congregarlos con la promesa de que iban a concederles la libertad. «Fueron llevados en procesión coronados de flores a los templos, según es costumbre hacer con aquellos a quienes quieren dar libertad, y poco después quitaron las vidas a todos, sin saber cómo ni de qué manera fueron muertos».

Esparta no siempre ha sido así. En los tiempos del rey Menelao, que luchó en la guerra de Troya, era una más entre las polis griegas. Pero luego pasó algo y la ciudad se convirtió, de la noche a la mañana, en lo que conocemos actualmente. El qué no lo tenemos claro. Los propios espartanos tampoco, pero ellos lo atribuyen a un tal Licurgo.

Fue él quien escribió la Gran Retra, la ley fundamental que rige la convivencia y la política de la polis. Él diseñó la agogé y sentó en el trono a los diarcas, los dos reyes que gobiernan la ciudad simultáneamente.



Él decretó la acuñación de moneda de hierro, prohibiendo el oro y la plata, para convertir Esparta en una autarquía y dificultar el acaparamiento de las riquezas. Él dividió Lacedemonia entera en miles y miles de parcelas y decretó que ni el suelo ni los esclavos se considerasen propiedad privada: ambos estarían vinculados y serían un bien comunal. El diseño, en suma, el ilotismo y el propio Estado espartano.

Para los ciudadanos de Esparta, aquello es una utopía. El trabajo está abolido. El sistema público se encarga de alimentarlos a través de la sisisía, un banquete que se celebra todos los días al anochecer. Pagan tributos, pero no con dinero, sino en especie: aceite, carne, grano, vino... Una parte de lo que produzcan los ilotas que les ha cedido el Estado en la parcela que también les ha cedido el Estado.

Ni siquiera se responsabilizan de la crianza de los hijos, de lo que también se encarga el sistema público. Ellos son los hómoioi, es decir, los iguales: varones mayores de treinta años con padre y madre espartanos. Para los demás, las cosas son distintas. Y para los esclavos son peor que en cualquier otro lugar. Un Estado como este, que invierte mucho, pero recauda tan poco, necesita una cantidad enorme de ellos.

Tanto que también precisa un ritual como la Criptia, que sirve para aterrorizarlos, reprimiendo la tentación de una sublevación, y para controlar su número constantemente, procurando que sea alto, pero sin dispararse. Y ni siquiera así es suficiente. Esparta también sangra a los periecos, los habitantes de las ciudades periféricas de Lacedemonia, casi todas, costeras. Son personas libres, pero con pocos derechos y muchas obligaciones. Pagan tributos y deben servir en el ejército, pero no pueden intervenir en la vida política, vivir en Esparta o casarse con espartanos. Tampoco disfrutan del usufructo de las tierras del Estado ni del trabajo de los ilotas.

El sistema funciona. Gracias a él, Esparta se ha convertido en una potencia militar y se ha hecho dueña del Peloponeso. Es temida y admirada en todo el mundo griego, especialmente, entre los oligarcas. No es raro encontrar políticos proespartanos en los sistemas democráticos de otras polis. Y los espartanos, no es de extrañar, sienten verdadera devoción por Licurgo. No es una forma de hablar: incluso le han consagrado un heroon, un santuario, donde depositan ofrendas en su honor y le piden que vele por la buena marcha de la ciudad. Hasta hoy, las plegarias habían funcionado. Hasta hoy.



Vaya libre su camino

El monte Itome, a unos cincuenta kilómetros de Esparta, bulle de actividad: se reconstruyen casas, se levantan cercos y establos para el ganado y se desbroza la maleza para empezar a cultivar cuanto antes. Han pasado unos meses desde el terremoto de Esparta. Los ilotas han huido de la polis y se han atrincherado en aquel lugar. Ahora se preparan para recibir asedio. Itome, la pequeña ciudadela que anida en lo alto del monte homónimo, es un santuario. No está preparada para acoger tantas personas.

Pero, antes que eso, fue una fortaleza y sus murallas no son difíciles de reparar. Que no es la mejor idea, eso lo saben bien: los espartanos ya lograron conquistar aquel sitio más de doscientos años antes, durante la primera guerra mesenia, y no dejaron piedra sobre piedra. Pero no tienen otra opción. Los ilotas de origen lacedemonio no pueden volver a Helo por la razón, poderosísima, de que ya no existe. Pero de Itome queda algo y es la cuna ancestral de los ilotas mesenios, o eso dicen las leyendas. Además, el dios de su devoción es Zeus Itometa, que se adora en aquel lugar.

Nosotros, usted y yo, nos hemos perdido los primeros compases del conflicto.

Ningún autor clásico nos cuenta qué sucedió justo después del terremoto y en la fase inicial de la guerra. Podemos deducir, eso sí, que las cosas fueron bien para el bando de los sublevados. A los ilotas de ascendencia mesenia, protagonistas de los dos levantamientos anteriores, se sumaron los de origen lacedemonio y también lo hicieron, al menos, dos grandes ciudades de periecos: Turia y Etea.

Eso significa que todo el Estado espartano, con sus tres clases sociales, está involucrado y, hasta cierto punto, desbaratado.

Y que este conflicto ya es la mayor revuelta de esclavos de toda la historia de Grecia. La conquista simbólica está hecha. Ahora debe consumarse la de verdad. Y esa va a ser mucho más difícil de llevar a cabo.

Los espartanos tienen pocos amigos, pero muchos aliados. Todos acuden a la llamada de socorro de la ciudad y se suman al cerco de Itome. También lo hace Atenas, que ha forjado una alianza militar con Esparta para defenderse juntas del gran enemigo de los griegos: el Imperio persa. Una cláusula en ese acuerdo, sin embargo, también la obliga a defender a Esparta en caso de rebelión interna.

Los atenienses aportan un contingente inmenso: cuatro mil hoplitas. La mitad de su ejército, nada menos. Y lo mejor de todo es su comandante, Cimón de Atenas.

A diferencia de Pericles y Efiáletes, los otros dos grandes políticos atenienses del momento, Cimón pertenece al partido aristocrático y es abiertamente proespartano.

Además, la especialidad militar de Esparta es el combate en campo abierto, pero los atenienses, cuenta Tucídides, «son más expertos que nadie en pelear contra murallas y fortalezas».



Parecen grandes noticias para los espartanos, ¿verdad? Pues ellos no lo tienen tan claro. En el 462 a. C., poco después del inicio del asedio, empiezan a poner excusas para no dejar actuar a los de Atenas. Y en el 461 a. C., finalmente, inventan un pretexto y envían al voluntarioso Cimón y a sus cuatro mil hoplitas de vuelta a casa. Temen que Atenas se alie en secreto con los ilotas o que los ilotas, en todo caso, se contagien del fervor democrático ateniense.

Temen que no se contenten con pedir la libertad y que empiecen a pensar en hacer la revolución en Lacedemónia.

Aquel error diplomático garrafal tiene grandes repercusiones en Atenas. Los atenienses habían invertido ingentes recursos en la empresa y se la habían confiado a Cimón, prueba incuestionable de que pretendían honrar su compromiso con lealtad y no conspirar contra Esparta. Muchos de sus hombres han muerto ya. Atenas da por rota su alianza, condena a Cimón al ostracismo y empieza a recomponer sus relaciones con Argos, la enemiga histórica de los espartanos, y a tender puentes con Tesalia y Mégara, hasta entonces socias de Esparta. Los demócratas, con Pericles a la cabeza, ganan poder en detrimento de los aristócratas.

Estamos en un punto de suma importancia en la historia de la antigua Grecia, que es la de Occidente entero.

Los atenienses lideran la Liga de Delos, una alianza de la que forman parte muchas polis, y empiezan a convertirla en una coalición antiespartana a raíz de la humillación que sufrieron a los pies del monte Itope.

Dentro de poco, Esparta hará lo mismo con la Liga del Peloponeso, y ambas federaciones se embarcarán en el mayor conflicto militar de la historia de Grecia: la guerra del Peloponeso. A su término, Atenas perderá su régimen democrático, su esplendor artístico y cultural y su posición de liderazgo sobre los pueblos griegos, que nunca volverá a recuperar.

En cuanto a los ilotas enredados en Itope, he aquí una noticia reconfortante: no ganaron, pero tampoco perdieron. Un buen día, después de diez años de asedio, los espartanos empiezan a dar publicidad a un mensaje que ha lanzado el oráculo de Delfos, que dice así:

*Si en Itope algún varón,
ante el Zeus divino,
se humilla y pide perdón,
suéltene de la prisión,
vaya libre su camino.*

En realidad, es un pretexto para capitular alegando piedad religiosa y no el verdadero motivo: que no logran rendir la plaza.



Esparta se declara vencedora y decreta una amnistía para los hombres ilotas de Itope, a los que se permite abandonar el santuario con sus familias a cambio de que no vuelvan a poner un pie en toda la península del Peloponeso. Poco después, en el 455 a. C., Atenas cede una ciudad entera para ellos: Naupacto, que en nuestra época conocemos como Lepanto.

Atenas no es antiesclavista ni muchísimo menos que eso, pero los ilotas son los enemigos de sus

enemigos y con eso es más que suficiente. Los ilotas de Itope se instalan en su nueva ciudad y dejan de ser ilotas. Ahora son mesenios de Naupacto.

Han conseguido lo que querían: abandonar Esparta y convertirse en personas libres. Ni más ni menos que eso. Pensándolo mejor, quizás sí ganaron ellos.



Los espartanos, por desgracia, continuaron teniendo ilotas. No todos se habían sumado a la revuelta o lo habían hecho pero no habían logrado llegar hasta el monte Itome. Los cronistas griegos nos cuentan que los ilotas de Esparta se recuperaron en número rápidamente y que sus condiciones de vida empeoraron todavía más después de aquello, durante la guerra del Peloponeso y la posterior hegemonía espartana en Grecia. A finales del siglo III a. C., cuando los primeros romanos entraron en la ciudad, todavía quedaban ilotas en sus campos. No fueron liberados de forma definitiva hasta el 192 a. C., cuando la Liga Acaya, una nueva coalición, venció a los espartanos y abolió sus instituciones ancestrales, incluyendo la agogé, el ilotismo y la clase social perieca.

Hoy tenemos problemas para poner nombre a lo que ocurrió durante la tercera guerra mesenia. ¿Acaso fue una guerra de verdad? ¿No se trató, más bien, de una secesión o una deserción en masa? ¿O fue la contrarrevolución de una revolución de la que apenas sabemos nada? En todo caso, resulta tentador seguir el consejo de los cronistas antiguos, que advertían, ya en su época, de las implicaciones que tuvo el conflicto en el devenir de la historia.

No cuesta imaginar un mundo donde las placas tectónicas de África y el Egeo hubieran colisionado con menos fuerza aquel día de primavera del año 464 a. C., donde el terremoto no hubiera tenido lugar, los ilotas no se hubieran rebelado, Esparta no hubiera humillado a Atenas y la guerra del Peloponeso, en suma, no hubiera tenido lugar o se hubiera desarrollado, simplemente, de forma distinta a como lo hizo.

No cuesta imaginar que, si Atenas hubiera conservado su hegemonía, en lugar de cedérsela a Esparta a finales del siglo v a. C., el mundo en el que vivimos sería muy, pero que muy distinto del que conocemos. Y para cambiar todo eso bastaron veinte segundos. Veinte segundos hace dos mil quinientos años.

Sitios Web
Creador
Plantillas

Dominios
Venta &
Gestión

Marketing
Suite Digital

SSL
Certificados

Hosting
VPS

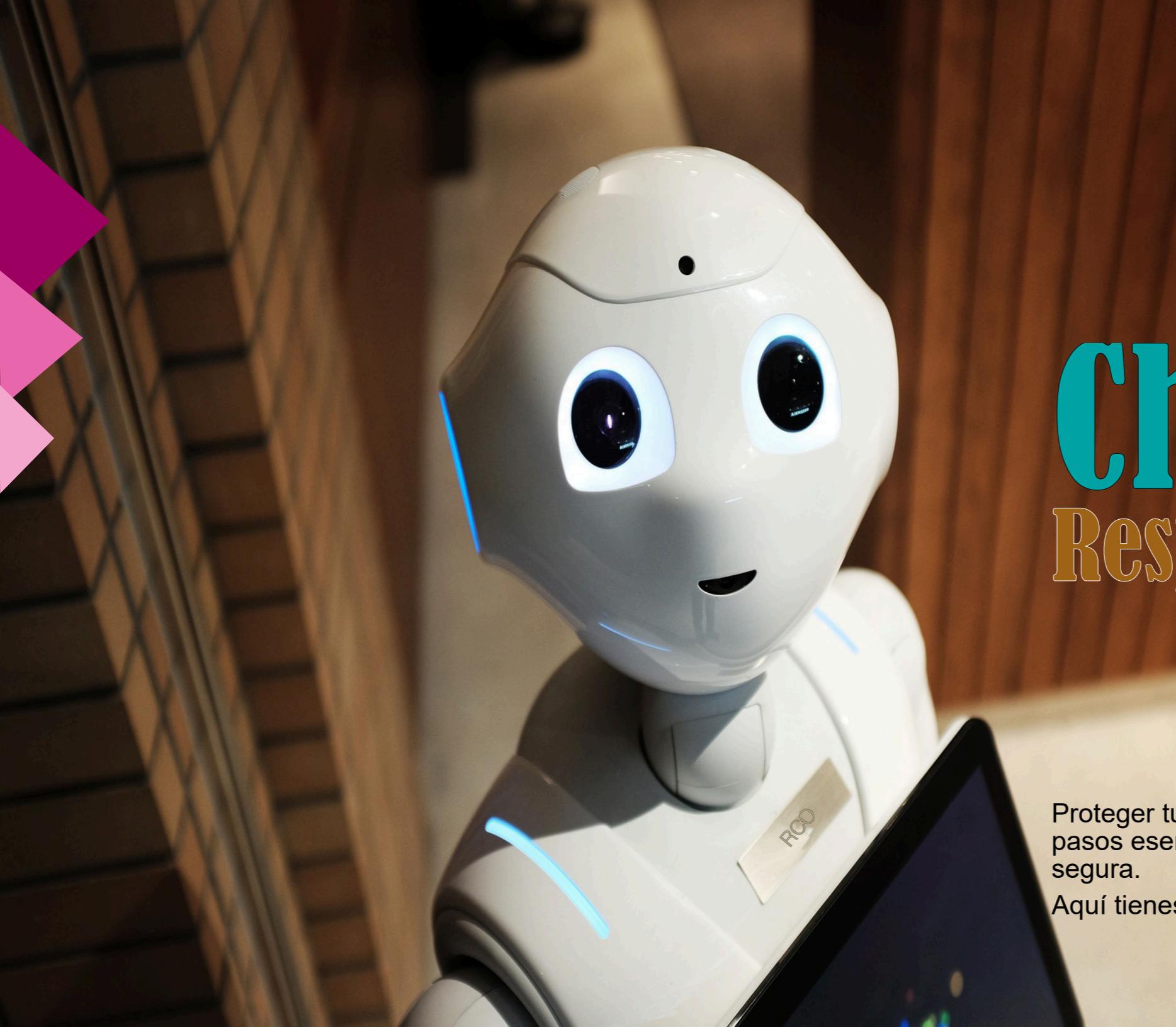
Email
Personalizado

Dominios
Web Hosting
Seguridad
Email & Más
Crea tu Sitio
Tienda On Line
Fácil y Rápido



Www.The-Internet.Agency





ChatGPT Responde:

¿Cómo proteger tus
contraseñas y evitar
el phishing?

Proteger tus contraseñas y evitar el phishing son pasos esenciales para mantener tu información segura.

Aquí tienes algunos consejos para lograrlo...

Por ChatGPT

Proteger Contraseñas

Usa Contraseñas Fuertes:

- Deben tener al menos 12 caracteres e incluir una combinación de letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.
- Evita usar información personal o palabras comunes.

Cambia tus Contraseñas Regularmente:

- Actualiza tus contraseñas periódicamente para reducir el riesgo de acceso no autorizado.

Usa un Gestor de Contraseñas:

- Herramientas como LastPass, 1Password o Bitwarden pueden generar y almacenar contraseñas seguras para ti.

No Reutilices Contraseñas:

- Usa una contraseña única para cada cuenta para evitar que el acceso a una comprometa otras.



El **phishing** es un método para engañarte y hacer que compartas contraseñas, números de tarjeta de crédito, y otra información confidencial haciéndose pasar por una institución de confianza en un mensaje de e-mail o llamada telefónica.



Evitar Phishing

Verifica los Correos Electrónicos:

- No abras correos de remitentes desconocidos.
- Pasa el cursor sobre los enlaces para verificar que la URL coincide con el destino esperado antes de hacer clic.

Desconfía de Solicitudes Urgentes:

- Los estafadores suelen crear un sentido de urgencia para que actúes rápidamente sin pensar.
- Verifica la información directamente con la empresa u organización a través de canales oficiales.

Mantén tu Software Actualizado:

- Asegúrate de que tu sistema operativo, navegador y programas de seguridad estén actualizados para protegerte contra las vulnerabilidades conocidas.

Usa Autenticación de Dos Factores (2FA):

- Esto añade una capa adicional de seguridad al requerir un segundo factor de verificación además de la contraseña.

Educa y Conciencia:

- Mantente informado sobre las técnicas de phishing y comparte esta información con amigos, familiares y colegas.

Siguiendo estos consejos, puedes reducir significativamente el riesgo de que tus contraseñas sean comprometidas y protegerte contra intentos de phishing.

ARTE & CULTURA

Secretos y Símbolos en 12 obras de arte sobre Macbeth

Escrito por Daniel Casado

Macbeth es harto conocido en la cultura contemporánea. A decir verdad, puede ser una de las obras más representadas de todos los tiempos. Ha conquistado la creatividad de muchos otros autores y su forma de tratar el tiempo, el espacio, y los temas dramáticos como la culpa, la vergüenza y el arrepentimiento han sentado cátedra dentro de la industria literaria. Pero no todo el mundo conoce qué pintores se vieron influenciados por el bardo, William Shakespeare, y quiénes dejaron su impronta en la historia, para que fuera contemplada y admirada por el amante del arte y de la literatura.

Macbeth y la pintura

La línea temporal del contexto histórico es sencilla y muy poco laberíntica. William Shakespeare concluye la obra en 1606, apenas diez años antes de su muerte. Según palabras de Manuel Ángel Conejero, esta obra podría estar supeditada a una aún mayor, pues ha llegado a nuestros días un First Folio que bien podría representar un resumen de un Macbeth más extenso.

Pero la línea argumental de la obra es diferente, por ello, encadenaremos las obras de ocho famosos pintores para explicar, pormenorizadamente, y en orden, el simbolismo existente en la obra de William Shakespeare y el significado de Macbeth para los artistas influenciados por ella.



Las tres brujas, Henry Fuseli, 1783

Tras una larga batalla, Banquo y Macbeth, nobles de Escocia, vuelven al hogar hinchidos de gloria. En el camino, unas extrañas brujas, comandadas por Hécate, aparecen ante ellos y se les ofrece la visión del futuro, coronando a Macbeth como rey del país. Estas brujas, que podríamos reconocer como Nornas, pero no confundir con las Moiras – estas últimas encargadas de cortar el hilo de la vida y las primeras oráculos del pasado, el presente y el futuro- representarán un papel fundamental dentro de la obra de Shakespeare, incitando a Macbeth al caos y marcando el hilo narrativo de la historia.



Tres brujas de Macbeth, Alexandre Colin, 1827

No es el único autor que, influido por el episódico aparecer de las brujas, se siente en la obligación de representar su mezquindad en el lienzo, que será premonición de lo que ocurrirá. Macbeth comunica a su mujer el veredicto de las brujas, y ella recibe su carta con pleitesía y agrado, pues una nueva etapa está a punto de comenzar.



Lástima (Pity), William Blake, 1795

En este cuadro, Lástima, William Blake nos acerca la visión de una estrofa en la que se hace referencia a la muerte del rey y a los anhelos que ello pueden significar. El pintor, haciendo una interpretación literal de los versos de Shakespeare, nos traslada hasta ese momento para ofrecernos su visión de los acontecimientos; muy relacionado con este hecho puede estar la ausencia de retoños en la pareja protagonista de la obra, lady y lord Macbeth.

And pity, like a naked new-born babe, Striding the blast, or heaven's cherubin, hors'd Upon the sightless couriers of the air, Shall blow the horrid deed in every eye.

(Y la lástima, como un recién nacido desnudo, a zancadas de la explosión, o el querubín del cielo, montado sobre los ciegos correos del aire, hará estallar el horrible hecho en cada ojo).





Lady Macbeth, John Singer Sargent, 1889

Ellen Terry as Lady Macbeth 1889.

John Singer Sargent, 1856-1925.

Presented by Sir Joseph Duveen, 1906.

<http://www.tate.org.uk/art/work/N02053>

Fundamental obra de John Singer Sargent que, con su maestría al pincel, nos ofrece la visión de lady Macbeth, auspiciada por la maldita ambición, imaginándose reina de Escocia, habiendo asesinado al predecesor de su marido, Duncan. Su codicia conducirá a Macbeth al terrible acto y su deseo será el desencadenante de una tragedia.



Lady Macbeth, George Cattermole, 1830

Llegado el momento de cumplir con el cometido final, lady Macbeth, molesta por la cobardía de su marido, decide actuar y asesinar a sangre fría, mientras duerme, al rey Duncan; pero, embebida por el parecido del rey a su padre, o apoderándose también de ella la lástima, decide salir de la habitación y encomendar a su marido el crimen: «Tensa las cuerdas de tu valor hasta su límite, y no fallaremos».





Lady Macbeth con los puñales, Henry Fuseli, 1812

Fuseli, amante confeso de Shakespeare y creador de las obras de arte románticas más fieles a la realidad, nos ofrece aquí el siguiente episodio que representa a Macbeth saliendo del cuarto de Duncan cubierto de la ya característica sangre que lo acompañará durante todo el drama. Este momento es especialmente importante, ya que lady Macbeth ha conseguido lo que deseaba y, al ser esta obra un drama de contraste y caos, la ambición que poseía desaparece tras la muerte del rey, y la indiferencia de Macbeth se convierte en codicia y deseo.

La aparición del espectro de Banquo en el banquete de Macbeth, Gustave Doré, 1855

Espectacular debe de ser un momento si, en la misma generación, y en el mismo año, dicho instante ha dejado una huella tan imborrable en dos artistas que ambos deciden rescatar y retratar un episodio tan fundamental como la aparición de Banquo en el banquete de Macbeth. De esta forma, tanto Doré, conocido por sus divinas ilustraciones, tanto en la obra de Dante como en *El Ingenioso Hidalgo don Quijote de la Mancha*, como Chassiorio, pintan a Banquo sentado a la mesa, llenando a Macbeth de las lamentaciones que acabarán por provocar su caída y la de su mujer.



Macbeth viendo el espectro de Banquo, Theodore Chassiorio, 1855

Este es, sin lugar a dudas, uno de los cuadros más importantes de este artículo. Tal y como acota el bardo inglés, tan solo Macbeth, carcomido por la culpa de haber guiado a su mejor amigo hacia la muerte, es capaz de ver cómo Banquo, con desidia y la calma que caracteriza a los espectros, se sienta en su lugar, sin que nadie más le preste atención, dando a entender la locura de Macbeth y su arrepentimiento.

Chassiorio consigue, al igual que Doré, retratar este momento, y si nos fijamos en la escena, ninguno de los comensales repara en el Banquo, ya que mantienen una actitud normal, mientras que Macbeth gira su cabeza sorprendido por la aparición de su amigo.



Macbeth consulta la visión de la armada, Henry Fuseli, 1793

Fuseli vuelve a impresionarnos con otro de sus magníficos cuadros, que simbolizan el momento de revelación de las profecías de las brujas en un segundo encuentro en el que Macbeth, desconfiando de su entorno, decide acudir en busca de su consejo. En sus visiones, varios episodios son narrados y, aunque fuera de toda lógica, sirven a Macbeth para comprender que no ha de temer traición alguna, pues su corona se ceñirá a su cabeza durante un largo reinado.





Macbeth y las brujas, Eugene Delacroix, 1825

Pero como se habrá ya adivinado, la tragedia no termina como a Macbeth le hubiera gustado y las profecías acaban por cumplirse, alimentando el desdén de Macbeth y sabiendo que las brujas habían jugado sucio con sus interpretaciones. Reservo al lector el placer de ir descubriendo cómo se cumplen estos malos presagios y cómo Macbeth acaba no solo perdiendo el trono de Escocia, sino también su propia cabeza. Es el famoso pintor romántico, Eugene Delacroix, el que consigue representar este mítico momento que golpeará a Macbeth con toda su rotundidad.

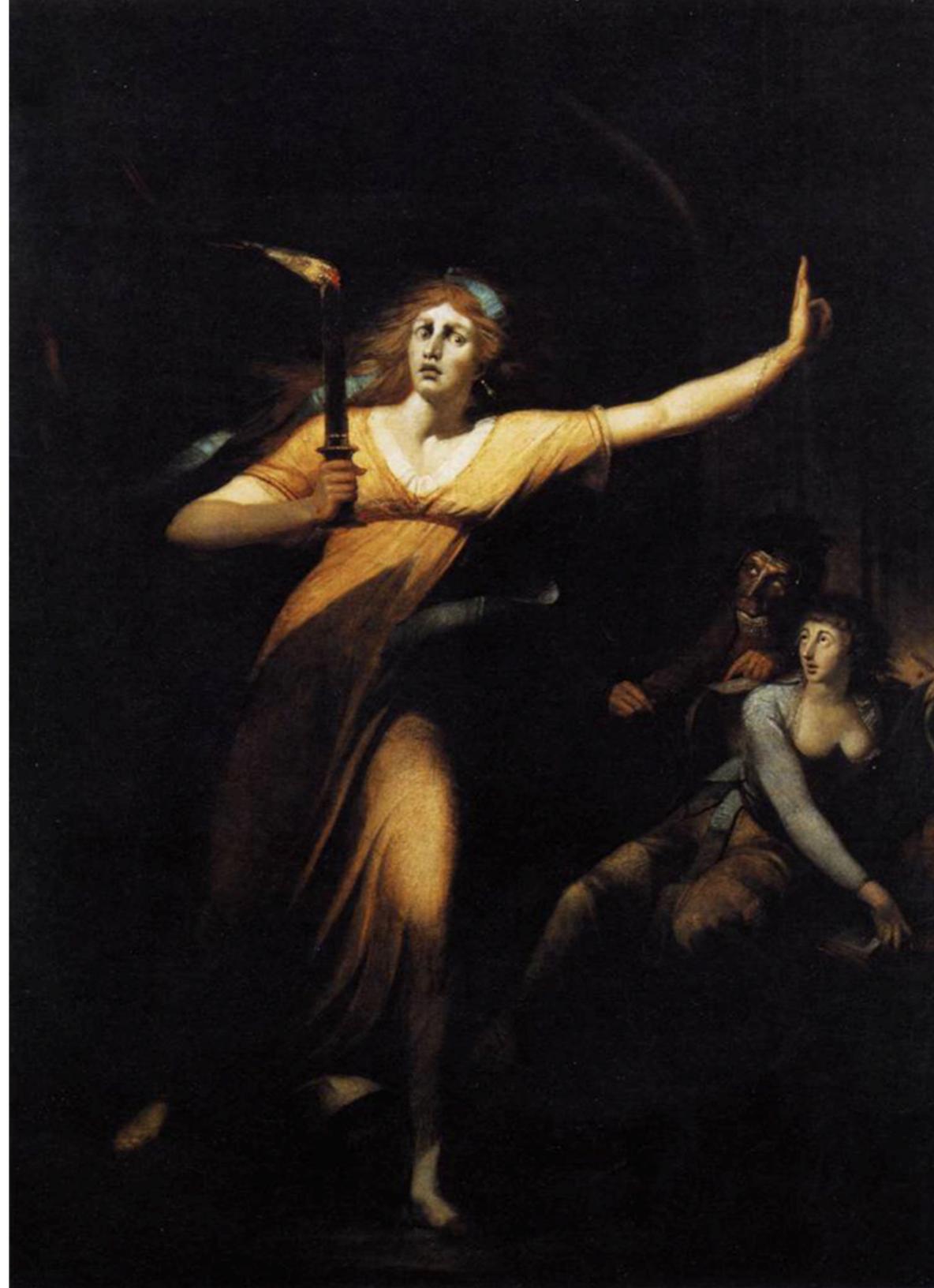


Lady Macbeth sonámbula, Eugene Delacroix, 1849

Ya se ha comprobado que Delacroix era otro amante de Macbeth, y de esta manera retrata uno de los instantes más escalofriantes de toda la obra, el comienzo de la enfermedad de lady Macbeth. Una enfermera y el doctor son testigos de este episodio, que narra cómo lady Macbeth, desvelada y, a la vez, sonámbula, pierde el juicio y comienza a recorrer el castillo con una antorcha mientras confiesa los crímenes cometidos en favor de su marido. Ya no hay duda para los nobles de palacio, aunque Macbeth haya intentado ocultar la traición, es necesaria una revolución.

Lady Macbeth sonámbula, Henry Fuseli, 1784

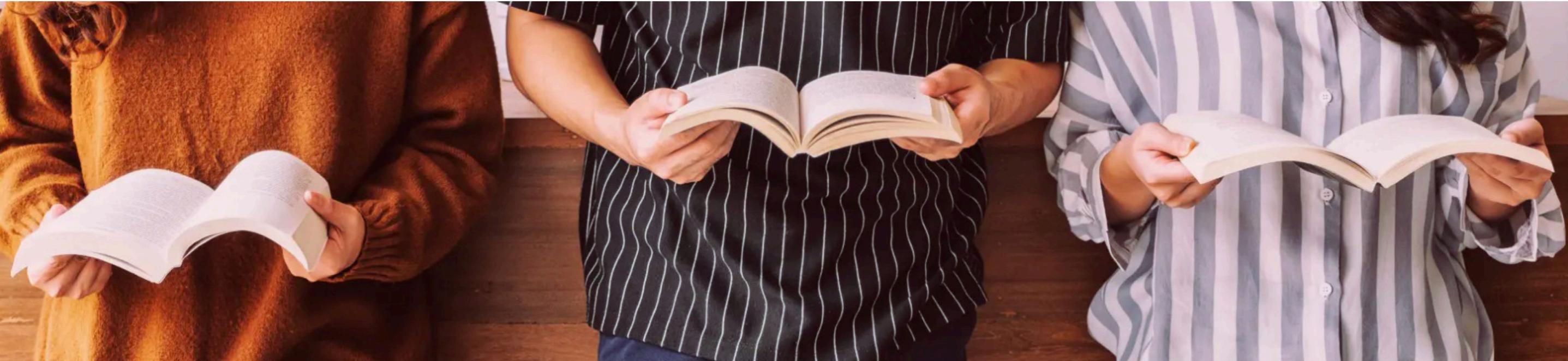
Llegamos al final del análisis para conocer la obra magna de Fuseli. El pintor especula con la locura de lady Macbeth que, con los ojos abiertos, mira al ensordecedor futuro, temerosa del angustiante pasado y arrepentido del terrible presente. Su agresividad es patente en el pánico que expresan los personajes en segundo plano, que consiguen trasmitir al observador una amalgama de sentimientos incómodos. Fuseli plantea así el comienzo del fin de lady Macbeth, arrepentida por sus crímenes, y que la conducirán al final de su vida.



Miles son las obras de arte que se han creado en torno a la figura de Shakespeare, cuya influencia aún remane en cuadros, películas, canciones y libros. Pero eso es parte ya de un artículo que será escrito en el futuro. ¿Sabrán las brujas cuál será la temática de dicho artículo, o habrá de resolver el enigma el avisado lector? Solo el mañana tiene la respuesta y, como diría Shakespeare:

**MAÑANA, Y MAÑANA, Y MAÑANA SE
ARRASTRA CON PASO MEZQUINO DÍA
TRAS DÍA HASTA LA SÍLABA FINAL DEL
TIEMPO ESCRITO, Y LA LUZ DE TODO
NUESTRO AYER GUIÓ A LOS BOBOS HACIA
EL POLVO DE LA MUERTE.**

**¡APÁGATE, APÁGATE BREVE LLAMA! LA
VIDA ES UNA SOMBRA QUE CAMINA, UN
POBRE ACTOR QUE EN ESCENA SE
ARREBATA Y CONTONEA Y NUNCA MÁS SE
LE OYE. ES UN CUENTO QUE CUENTA UN
IDIOTA, LLENO DE RUIDO Y DE FURIA, QUE
NO SIGNIFICA NADA.**



Conócenos

PlanetadeLibros.com es el espacio que reúne todo el universo literario, su objetivo es ser el punto de encuentro entre autores y lectores.

El catálogo de libros de PlanetadeLibros.com organiza por temáticas los títulos publicados por las editoriales del Grupo Planeta. PlanetadeLibros.com es el espacio que reúne todo el universo literario, su objetivo es ser el punto de encuentro entre autores y lectores. El catálogo de libros de PlanetadeLibros.com organiza por temáticas los títulos publicados por las editoriales del Grupo Planeta.

'Andy, soy yo':



10 canciones inspiradas en artistas que debes conocer

Artistas como Hokusai o Kahlo han inspirado a compositores como Debussy o Jay Z.

Por Brian Boucher

Los artistas suelen inspirarse en otros artistas, y eso no solo se aplica a los que trabajan en las artes visuales: los músicos son conocidos por basar sus canciones y composiciones en pinturas, cine y obras de otros músicos.

En 2016, Artnet publicó una popular lista de 10 canciones que todo amante del arte debería conocer, en la que aparecían voces tan variadas como Paul McCartney y Lady Gaga, y temas que iban desde el homenaje de Nat King Cole a Andy Warhol hasta "Picasso Baby" de Jay Z. Pero hay muchas más canciones inspiradas en artistas visuales, anteriores y posteriores a 2016. Así que, a petición popular, aquí tienen otras 10 composiciones musicales inspiradas en artistas y sus obras.

“La Mer,” por Claude Debussy, 1903–05

El compositor francés Claude Debussy dedicó lo que muchos llaman su obra magna al tema del mar. La portada de la primera edición de las partituras de 1905 rendía homenaje a la inspiración visual de la pieza, el legendario grabado de Katsushika Hokusai *Bajo la ola de Kanagawa*, a menudo conocido como “La gran ola”.

Debussy había pasado una temporada en Roma como estudiante, donde rebuscaba en los contenedores de las tiendas de antigüedades en busca de grabados japoneses. La estética asiática, especialmente el estilo de grabado conocido como ukiyo-e, influyó enormemente en los artistas europeos y americanos de la época, desde Van Gogh hasta Whistler. Según el Museo Metropolitano de Arte, Debussy incluso conservaba en su pared una copia enmarcada de la obra maestra de Hokusai.



“Pablo Picasso,” por The Modern Lovers, 1972

El extravagante cantautor Jonathan Richman lideraba a los Modern Lovers, que compusieron una canción basada en los conocidos poderes seductores de Pablo Picasso, el maestro cubista. “Sólo medía un metro setenta, pero las chicas no podían resistirse a su mirada”, dice Richman.

El hilarante estribillo de la canción afirma: “A Pablo Picasso nunca le llamaron gilipollas”. Gracias a su reconocido mujeriego, le han llamado cosas mucho peores, en realidad. La canción ha sido versionada por artistas como los Talking Heads y David Bowie.

“Max Ernst,” por Mission of Burma, 1981

El surrealista alemán Max Ernst inspira una canción de los grandes del post-punk Mission of Burma en su EP de 1981 Signals, Calls, and Marches, que Marc Masters, de Pitchfork, calificó como “probablemente el mejor lanzamiento de Mission of Burma de todos los tiempos”.

La canción comienza con la afirmación de que “a la gente no le gustaba ese hombre, Max Ernst” y, quizás a modo de explicación, nombra el blasfemo cuadro de 1926 La Santísima Virgen castigando al Niño Jesús ante tres testigos: André Breton, Paul Éluard y el Artista (en el que María azota al Niño Jesús y los artistas parecen ocupar el lugar de los Reyes Magos). Los últimos 30 segundos de la canción consisten en que el grupo pronuncia la palabra “Dadá”, en referencia al movimiento del que formó parte Ernst.



“René and Georgette Magritte with their Dog After the War,” por Paul Simon, 1983

Paul Simon dedicó esta dulce canción al surrealista belga René Magritte y a su esposa Georgette. Conocido por su obra maestra *La traición de las imágenes* (1929) y sus burgueses anónimos con bombín, Magritte ha inspirado innumerables carteles de dormitorio, así como este encantador retrato musical.

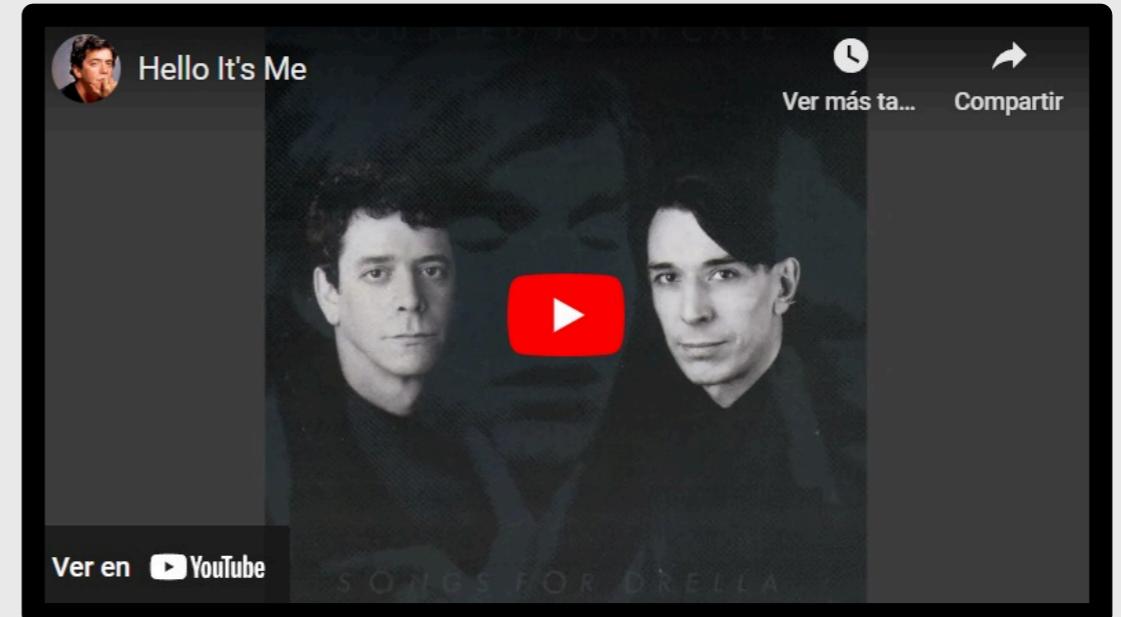
“Ahí están, un pintor surrealista belga, su mujer y su perro, bailando desnudos en una habitación de hotel, mirando escaparates en Christopher Street y arreglándose para cenar con ‘la élite del poder’, escribió Don Shewey para Rolling Stone. “Es una yuxtaposición de imágenes hilarante y mágica que también resulta conmovedora, porque Paul Simon se identifica obviamente con la figura del artista adulto y respetable irrevocablemente enamorado de aquellos grupos de doo-wop, ‘la profunda música prohibida’ que le hizo enamorarse originalmente del rock & roll”.

No está disponible en Internet, pero Joan Logue produjo un vídeo para la canción, con Simon como Magritte y su entonces esposa Carrie Fisher como Georgette, que Electronic Arts Intermix califica de “inquietante interpretación visual”.

“Debaser,” por the Pixies, 1989

“Tengo una película que quiero que conozcas, cortando globos oculares quiero que conozcas”, aúlla Black Francis al comienzo de este clásico punk de los últimos tiempos. Si sospechabas que la letra se refería al cortometraje mudo surrealista de Luis Buñuel y Salvador Dalí *Un Chien Andalou* (1929), que comienza con el aparente corte del globo ocular de una mujer, todas las dudas se disipan cuando grita: “No sé tú, pero yo soy un chien andalusia”.

“Ojalá Buñuel siguiera vivo”, dijo Francis a un entrevistador español, y añadió: “Hizo esta película sobre nada en particular. El título en sí es un disparate. Con mi forma estúpida, pseudoescolástica, ingenua, entusiasta, vanguardista y amateur de ver *Un chien andalou* (dos veces), pensé: 'Sí, haré una canción sobre ella'. [Canta:] “Un chien andalou”... Suena demasiado francés, así que cantaré “un chien andalusia”, suena bien, ¿no?”. Parece que sí: 10 millones de personas en YouTube han visto el vídeo de la canción, que alcanzó el puesto 23 en la lista de singles del Reino Unido.



“Hello It’s Me,” por Lou Reed and John Cale, 1990

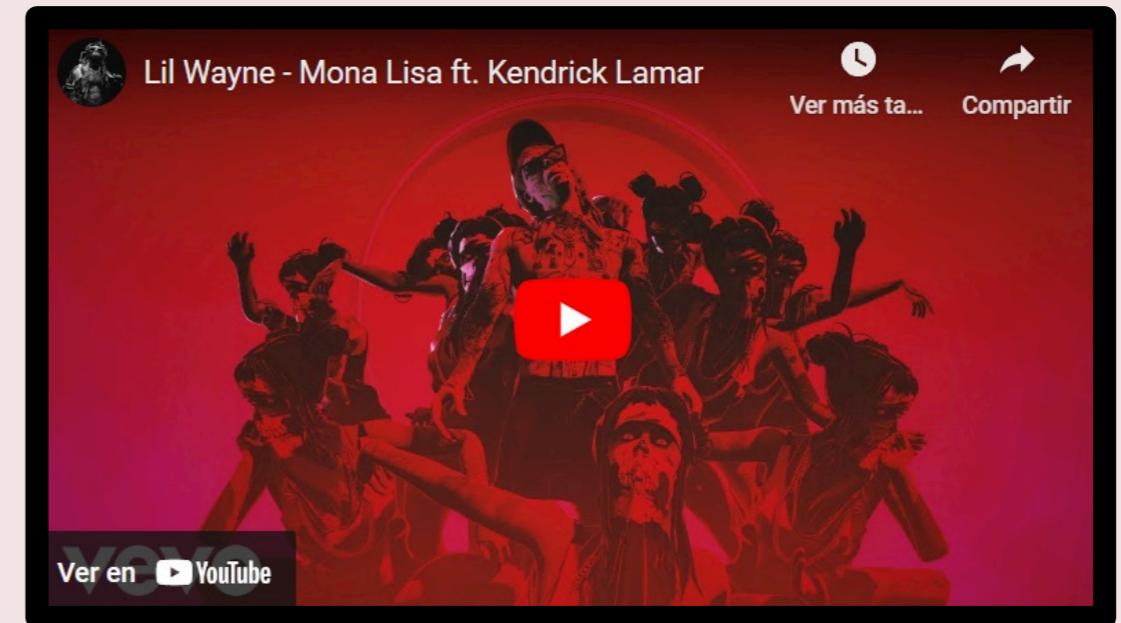
Dos miembros de Velvet Underground, el grupo de rock ultrainfluyente que empezó bajo el ala de Andy Warhol, interpretan una tierna despedida al artista tres años después de su prematura muerte. En la emotiva y compleja canción, Reed expresa su añoranza por la presencia de Warhol - “Te echo mucho de menos, echo mucho de menos tu mente, hacía mucho, mucho tiempo que no oía ideas así”- y sus complicados sentimientos sobre la cambiante recepción del padre del arte pop - “Te odiaban de verdad. Ahora todo eso ha cambiado, pero tengo algunos resentimientos que nunca podrán deshacerse”.

La melodía pertenece al disco *Songs for Drella* (1990), un ciclo dedicado al artista y que hace referencia al apodo de Warhol, una combinación de Cenicienta y Drácula, tanto por su historia de surgido de la nada como por sus cualidades personales vampíricas. Andy, soy yo.

“You Cézanne,” por Greg Percy, 2004

Si crees que las canciones sobre artistas no son sólo para adultos, Greg Percy es tu hombre. Ha publicado nada menos que cinco discos en su serie *“Songs in the Key of Art”* (Canciones en clave de arte), en los que presenta a los más jóvenes artistas como Monet, Miguel Ángel, la abuela Moisés o Frida Kahlo, así como conceptos como la simetría y la teoría del color.

Uno de los más destacados es *“You Cézanne”*, con el ingenioso estribillo “I Say ‘Cé’ and you say ‘zanne,’” e ingeniosas rimas (“Papá quería que estudiara Derecho, pero él sólo quería dibujar, pintaba a la gente mientras se bañaba, pero las críticas eran mordaces,” etc.).



“Mona Lisa,” por Lil Wayne featuring Kendrick Lamar, 2018

Uno de los más grandes raperos de todos los tiempos pone sus dotes líricas al servicio de una oscura visión de una de las mayores obras de arte de todos los tiempos, la obra maestra de Leonardo da Vinci, *La Gioconda*. En esta versión, es una dura clienta que conspira para robar a los hombres: “Mona Lisa, pelo largo no le importa, maneja el negocio y nunca lo cuenta, muerde la bala y suelta los cartuchos”. Le reprocha su “sonrisa falsa” y, al final de la canción, hace un juego de palabras sobre una víctima de su Gioconda moderna: “Ahora se hace una idea”.

“Apeshit,” por the Carters, 2018

El mundo del arte se volvió loco cuando Beyoncé y Jay-Z lanzaron esta canción y este vídeo, single de su álbum *Everything is Love*. El vídeo muestra a los Carter en un museo del Louvre vacío, empezando con ellos posando desafiantes delante de la Gioconda y la Nike de Samotracia, y pasando por obras maestras de artistas como David y Géricault, así como la Venus de Milo.

Al situarse en un entorno estrechamente asociado a la realeza blanca y al privilegio, los Carter se reafirmaron como modernos regios negros; también son conocidos coleccionistas de arte, al igual que la realeza que fundó el museo. El vídeo tiene unos 278 millones de visitas en la página de Beyoncé en YouTube.

Jay-Z se ha comparado en repetidas ocasiones con artistas plásticos, diciendo en alguna ocasión que es un Jean-Michel Basquiat moderno y grabando un vídeo para "Picasso Baby" inspirado en la performance "The Artist Is Present" de la artista Marina Abramović en el Museo de Arte Moderno.

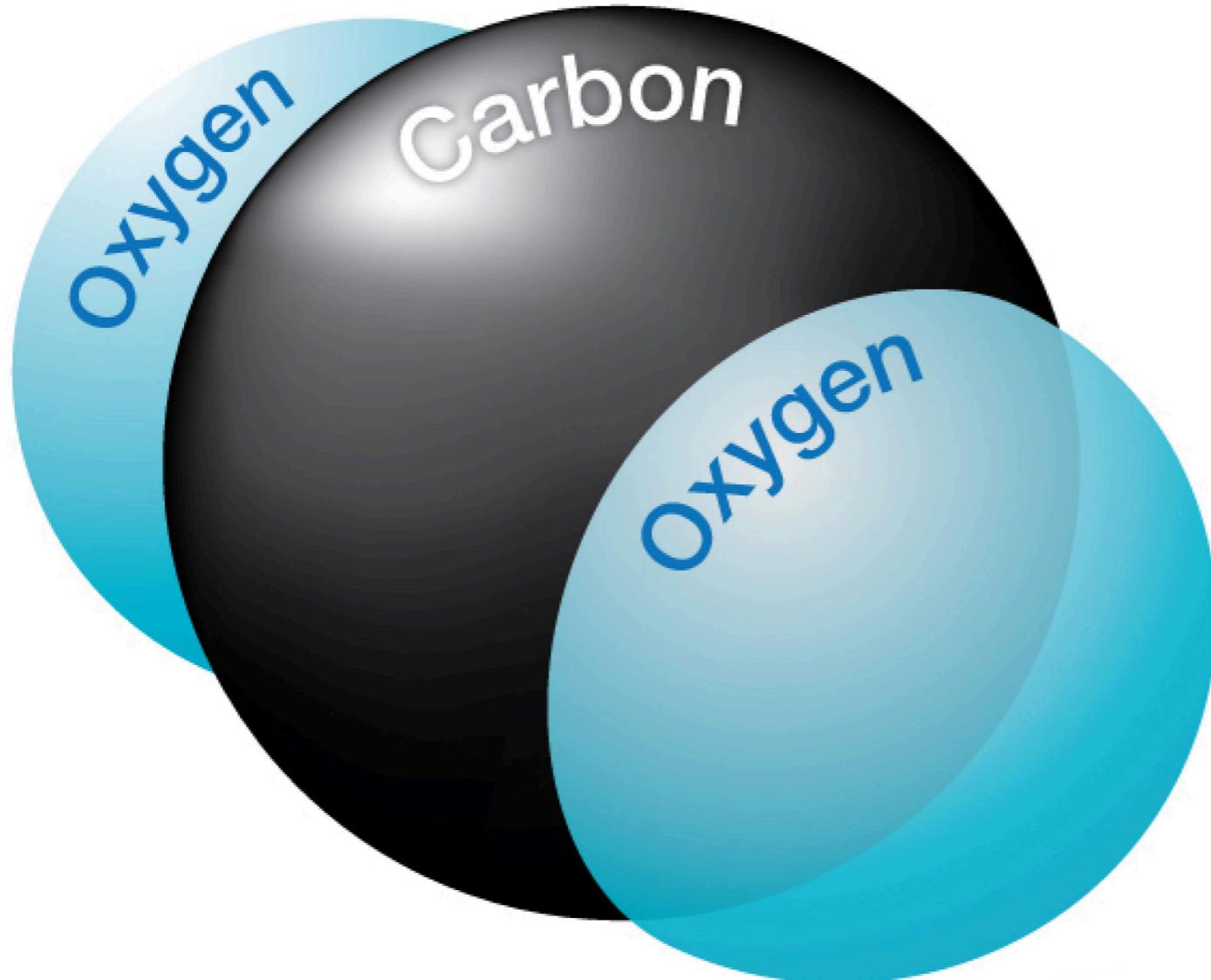


“Norman Fucking Rockwell!” por Lana del Rey, 2019

En la canción que da título a su sexto álbum de estudio, *Norman Fucking Rockwell*, Del Rey canta una balada a un “hombre-niño” al que se le da muy bien el sexo pero cuya poesía es mala y que la hace pasar por más mierda de la que se da cuenta: “Tu cabeza en tus manos mientras me coloreas de azul”. La canción “Venice Bitch”, del mismo álbum, también nombra al maestro de la sacarina americana y lo relaciona con el sexo cuando ella canta: “Píntame feliz de azul Norman Rockwell, sin bombo bajo nuestras sábanas”.

En declaraciones a la BBC, Del Rey dijo: “Trabajando con [el productor] Jack Antonoff, estaba de un humor un poco más ligero porque era muy divertido. La canción que da título al disco se llama ‘Norman Fucking Rockwell’ y trata de un tipo que es un artista genial pero que se cree la hostia y lo sabe, y no para de hablar de ello”. La canción que da título al disco fue nominada a los premios Grammy como canción del año.

APOYO AL MEDIO AMBIENTE



IA: ¿Milagro tecnológico o bomba de CO₂?

Nuestro redactor
ChatGPT responde

El término "IA" (Inteligencia Artificial) puede ser visto desde dos perspectivas diferentes dependiendo del contexto y del impacto al que se refiere.

Milagro Tecnológico

Avances Médicos: La IA ha revolucionado la medicina, permitiendo diagnósticos más rápidos y precisos, desarrollando tratamientos personalizados y gestionando grandes volúmenes de datos clínicos.

Eficiencia en Procesos: En industrias como la manufactura, la IA ha optimizado procesos, reducido costos y mejorado la calidad del producto.

Mejoras en la Vida Cotidiana: Asistentes virtuales, sistemas de recomendación, traducción automática y vehículos autónomos son ejemplos de cómo la IA facilita nuestras vidas.

Investigación Científica: La IA acelera la investigación en campos como la biología, la física y la astronomía, ayudando a resolver problemas complejos y descubrir nuevos conocimientos.

Bomba de CO2

Consumo Energético: Los grandes modelos de IA, como los de procesamiento de lenguaje natural y visión por computadora, requieren enormes cantidades de energía para su entrenamiento y operación, lo que puede contribuir significativamente a las emisiones de CO2.

Huella de Carbono de Centros de Datos: Los centros de datos que alojan estos modelos y almacenan grandes volúmenes de datos también tienen una gran huella de carbono, especialmente si no utilizan fuentes de energía renovable.

Ciclo de Vida del Hardware: La producción y el desecho de hardware necesario para la IA, como los servidores y los chips especializados, tienen un impacto ambiental significativo, desde la extracción de minerales hasta la gestión de residuos electrónicos.

Desigualdad Energética

Desigualdad Energética: La demanda de energía de los grandes centros de datos puede exacerbar las desigualdades energéticas, desviar recursos de otras necesidades o dificultar la transición hacia fuentes de energía más sostenibles en algunas regiones.

Conclusión

La IA es una tecnología con un potencial transformador significativo, capaz de mejorar múltiples aspectos de la vida y la economía. Sin embargo, también plantea desafíos ambientales considerables que deben ser gestionados cuidadosamente.

Balancear los beneficios y los impactos ambientales requiere una estrategia enfocada en la sostenibilidad, incluyendo el uso de energías renovables y la optimización de la eficiencia energética en el desarrollo y uso de la IA.



Conócenos hoy...

WWW.ROTARYOLMUE.BLOG



Estamos a solo un clic...



Rediseñar nuestras ciudades desde su ‘jugabilidad’

Por:
IRENE CASELLI
JESÚS IGLESIAS SAUGAR

Casi el 70% de los niños del mundo vivirá en zonas urbanas para 2050, muchos de ellos en barrios marginales. Un urbanismo por y para la infancia nos abrirá ventanas de resiliencia y alegría

El 11 de junio se celebró por primera vez el Día Internacional del Juego, esa instancia tan fundamental de nuestras vidas que nos permite aprender sobre el mundo y nosotras mismas, socializar y divertirnos. Si bien es esencial en la infancia –y debería formar parte de la vida siempre–, varios estudios muestran que se juega menos y peor. Esto nos ubica frente a una oportunidad: evaluar y mejorar nuestras ciudades desde su jugabilidad. Hacerlo nos permitirá tocar otras dimensiones clave como la inclusividad, resiliencia o salud, accionando palancas transformadoras como la renaturalización, movilidad o el comercio local. Para ello solo hay un camino: involucrar a los mejores jugadores, los niños.

A algunos les gusta referirse a los niños como “nuestro futuro”. Técnicamente es cierto: lo más probable es que nos sobrevivan a los adultos. Pero los niños son también nuestro presente: son un poco más que un tercio de la población mundial. Las decisiones que se tomen hoy afectarán más a los niños, de hoy y de mañana, que a nosotros, los adultos. Se calcula que en 2050 casi el 70% de los niños del mundo vivirá en zonas urbanas, muchos de ellos en barrios marginales. Por un momento, pensemos en nuestros barrios y ciudades en términos de jugabilidad y movilidad,

desde el punto de vista de los niños y de su salud: ¿hay espacios saludables cerca de donde viven? ¿Pueden salir y cruzar la calle solos sin riesgo de que les atropelle un coche? ¿Cuánta contaminación respiran? ¿Hay suficientes lugares donde puedan jugar sin peligro, con libertad y amplitud, sin tener que estar encerrados en casas o perimetradados por vallas? Consideremos también el clima y la biodiversidad: ¿los espacios públicos duros (colegios incluidos), completamente pavimentados, son y serán amigables, incluso habitables, para los niños en el clima que viene? ¿Tienen contacto con la naturaleza en las ciudades?

Las últimas investigaciones sobre el juego en el Reino Unido, dirigidas por la profesora Helen Dodd, muestran que los niños en edad de asistir a la escuela primaria están perdiendo la libertad de jugar de forma independiente y no se les permite jugar solos al aire libre hasta los 11 años, dos años más que a la generación de sus padres. El British Children's Play Survey, el mayor estudio de este tipo, descubrió otro detalle importante: en la muestra de 1.919 padres o cuidadores con un hijo de entre 5 y 11 años, los niños jugaban una media de tres horas al día, y aproximadamente la mitad de ese tiempo al aire libre.

“La naturaleza es nuestra mejor aliada frente al cambio climático, especialmente para población vulnerable como los niños”

Al aire libre y rodeados de biodiversidad. Es ahí donde tienen que jugar, donde los diversos estímulos naturales permiten un mejor desarrollo cognitivo y una buena salud (mental incluida) para niños y adultos. La naturaleza es nuestra mejor aliada frente al cambio climático, especialmente para población vulnerable como los niños. Los refugios climáticos sin tanto asfalto y hormigón, y con mucha vegetación, tierra y sombras naturales, los y nos protegen frente ante las altas temperaturas, a la vez que generan ese entorno mágico para el juego: la selva, el bosque, el huerto.

En los noventa surgió un movimiento de ciudades amigables para los niños, cuya acción culminó en la Child-Friendly Cities Initiative, patrocinada por Unicef. Estas perspectivas han aumentado en la última década, como ilustra en su último libro Tim Gill, investigador inglés y defensor mundial del juego y la

movilidad de los niños al aire libre desde hace décadas. Por ejemplo, la Bernard van Leer, una ONG con sede en los Países Bajos centrada en el desarrollo de la primera infancia, lanzó su iniciativa Urban95 en 2016, enfocada en las perspectivas de los niños en la planificación urbana. Ciudades de todo el mundo, desde Vancouver a Barcelona, Tirana y Boa Vista (Brasil), han adoptado elementos favorables a la infancia, y algunas, como Rotterdam, han cambiado profundamente como resultado del cambio de perspectiva.

En Shenzhen, en el sur de China, se pidió a menores de 18 años que participaran en el rediseño de un parque local, sin permitir a los padres ofrecer orientación u opiniones, utilizando diferentes técnicas para niños de distintas edades. Por ejemplo, a los menores de seis años se les hizo participar contándoles cuentos y haciéndoles preguntas. En América Latina, la Red OCARA, que promueve experiencias y proyectos sobre ciudad, arte, arquitectura y espacio público en los que participan niños y niñas, lanzó un “kit detector de obstáculos” para involucrar a los niños en el rediseño de calles, con talleres de intervención en espacios públicos (por ejemplo, poniendo parches en las calles con baches).



En la ciudad estadounidense de Boulder (Colorado), una iniciativa lanzada en 2009 consiguió que los niños participen directamente en la remodelación de la ciudad, junto con urbanistas. Niños de tan solo cuatro años participaron en el rediseño del Área Cívica del centro de la ciudad. Los organizadores utilizaron excursiones, construcción de maquetas y cuestionarios con los niños mayores, y con los más pequeños se limitaron a observar sus preferencias. En general, a los niños les gustaba un contacto más directo con la naturaleza: imaginaban una biblioteca en la copa de un árbol para leer, rodeados de flores y pájaros; imaginaban un puente transparente, donde pudieran pararse y observar el arroyo. Querían tener más acceso a aventuras emocionantes, como enormes rocódromos desde los que saltar o aterrizar en camas elásticas. Y no querían ni basura, ni bicicletas a toda velocidad, ni coches.

Parece bastante elocuente que nos están pidiendo a gritos renaturalización, movilidad activa, economía circular, socialización, espacios de arte y juego.

De ese modo, se beneficiará nuestra salud y nos beneficiaremos todos –el comercio local incluido–.

Algunas ideas que proponen los niños son demasiado locas, claro: un parque hecho de caramelos, con puentes llenos de cañones que lanzan chorros de agua a los que van en kayak. El problema es que los adultos podemos ser igual de irracionales cuando se nos consulta sobre urbanismo, dice Mara Mintzer, directora y cofundadora de la iniciativa de Boulder, y no todas las sugerencias tienen por qué llegar al proyecto final. “No podemos ni debemos esperar que los niños nos den todas las respuestas, ese es nuestro trabajo. No es fácil hacerlo bien, con demasiada frecuencia el resultado es simbólico o decorativo”, como dijo Gill.

No deberíamos darnos palmaditas en la espalda cuando incluimos a los niños en la toma de decisiones como si fuera un gran logro. Simplemente deberíamos incluirlos, del mismo modo que a todos los demás. Porque solo la gobernanza verdaderamente inclusiva tiene la llave del futuro, y la diversidad de la creatividad que nos llevará hasta su puerta. Porque solo habrá revolución jugando.

Rotary



PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

UNA CAUSA OFICIAL DE ROTARY

La nueva causa de Rotary, se centra en la solución integral de problemas específicos que tienen un impacto sobre el medio ambiente. Como personas de acción, emprendamos proyectos que puedan generar un impacto positivo, impacto medible y sostenible en el único lugar al que todos llamamos hogar.

Obtenga más información sobre la nueva causa de Rotary en
rotary.org/environment



Cinco iniciativas que luchan por la justicia climática y el género

Por: LOURDES ROMERO

Proyectos en la India, Ecuador o Estados Unidos buscan soluciones que empoderen a las mujeres y fortalezcan sus roles en la mitigación y adaptación al calentamiento global

Leah Penniman codirectora de Soul Fire Farm, una granja comunitaria afroindígena, riega uno de sus invernaderos en Petersburg (Estados Unidos).

Llevamos años viendo como el concepto de cambio climático ha suscitado numerosos textos y un sinfín de artículos, informes o estudios que analizan cuáles son los riesgos climáticos y cómo afrontarlos. Sin embargo, el cambio climático, como multitud de especialistas en la materia han destacado, no afecta de igual manera a todos los habitantes del planeta. La experiencia con el clima es diferente entre las distintas sociedades y personas que habitan en ellas, y sus efectos impactan más en las mujeres y las minorías, haciéndolas más vulnerables.

Hemos visto en los últimos años muchos ejemplos que muestran ese mayor impacto. Durante las olas de calor de 2022 en Europa, murieron un 56% más de mujeres que de hombres. En 2019, tras el paso del ciclón Idai en Mozambique, las mujeres se enfrentaron a mayores riesgos y menor acceso a los recursos.

“Abordar el cambio climático sin perspectiva de género es una de las desigualdades sociales más

determinantes”, señala el informe Género y cambio climático (2020) del Instituto de la Mujer.

Distintas agencias de Naciones Unidas han denunciado que las mujeres se ven más afectadas por el cambio climático debido a un menor poder adquisitivo, unas normas culturales patriarcales y unos roles y responsabilidades asociadas al género.

Otras cuestiones, como la geografía o la etnia, también influyen en el impacto del clima sobre las mujeres: son más afectadas aquellas que habitan en el llamado Sur Global o que pertenecen a una minoría étnica.

Las asimetrías de poder están entre las mayores causas de las desigualdades de género como las limitaciones en el acceso a los recursos y las oportunidades la escasa representación y la falta de poder en la toma de decisiones. A pesar de ello, cada vez son más las iniciativas que están tratando de revertir esta situación.

Alineándose con los principios de justicia climática y de género, buscan asegurar que las respuestas al cambio climático no solo mitiguen los impactos ambientales, sino que también promuevan la igualdad y el empoderamiento de las mujeres y otros grupos minoritarios.

La física y filósofa Vandana Shiva en la India ha implementado proyectos de energía solar comunitaria para dar acceso a energía limpia en áreas rurales de su país, y sus resultados han tenido un impacto crucial. Más de dos millones de agricultores han adoptado prácticas de agricultura orgánica y regenerativa y han mejorado las capacitaciones técnicas de las mujeres en agricultura sostenible y en el uso de tecnologías solares.

En Ecuador, la activista Nemonte Nenquimo ha contribuido significativamente a la preservación de la selva amazónica, que ha favorecido el empoderamiento de las comunidades indígenas, especialmente de las mujeres.

Gracias a su actividad consiguió una victoria legal en 2019, protegiendo 200.000 hectáreas de territorio waorani de la extracción de petróleo. Además, su liderazgo en la campaña “Nuestra selva no está en venta” supuso la conquista de una mujer indígena de espacios de toma de decisiones tradicionalmente destinados a los hombres. Por toda su labor fue reconocida en 2020 con el premio medioambiental Goldman.

Otro ejemplo inspirador ha sido la Red de Mujeres Indígenas sobre Biodiversidad de América Latina y el Caribe, que ha conseguido aumentar la visibilidad y la participación de las indígenas en los debates, y las han capacitado para que lideren iniciativas relacionadas con la conservación de la biodiversidad, la adaptación al cambio climático y la promoción de la igualdad en sus comunidades.

También han contribuido a la defensa de sus derechos en relación con la tierra, los recursos naturales y el conocimiento tradicional.



FOMENTO DE LA PAZ



Humanamente possible: Inmunización para todos

Celebrar la inmunización e invertir en un futuro donde vacunar a todos los niños y niñas sea #HumanamentePossible.

Se calcula que solo en los últimos 50 años, las vacunas han salvado 154 millones de vidas. Eso equivale a seis personas por minuto durante cinco décadas.

Piensa en una persona. En alguien que no hayas visto nunca, que no conozcas de nada. Imagínatela al otro lado del mundo, en un lugar donde nunca hayas estado.

Igual que tú, esa persona recibió las vacunas que necesitaba durante la infancia, y por eso comparten con ella uno de los mayores logros de la humanidad: la inmunización.

Los gobiernos, los organismos de asistencia y miles de personas (desde científicos y trabajadores sanitarios hasta diplomáticos y voluntarios) nos han permitido llegar hasta aquí. Gracias a su labor, hoy vivimos en un mundo donde la viruela ha desaparecido y donde prácticamente hemos erradicado la poliomielitis; un mundo donde más niños y niñas que nunca viven para celebrar su quinto cumpleaños.

Y aunque quizás no recuerdes exactamente cuándo ocurrió, tú también formas parte de esta hazaña. Al vacunarte, has ayudado a proteger a otras personas, igual que esas personas han contribuido a protegerte a ti.

Sin embargo, volvemos a necesitar tu ayuda. En 2024, las vacunas necesitan financiación urgentemente, y por eso instamos a los gobiernos de todo el mundo a dar prioridad a las inversiones en inmunización. Con tu voz podemos llegar a todos los niños y niñas, sin importar quiénes sean o dónde vivan.

Protejamos el mayor logro de la humanidad, porque ningún niño debería morir de una enfermedad que sabemos cómo prevenir.

Simplemente, imagina un futuro sin cáncer de cuello uterino. Un futuro sin poliomielitis ni paludismo.

Ya lo hemos logrado antes, y podemos volver a conseguirlo. Mostremos al mundo lo que es #HumanamentePosible.

La vacunación es una de las intervenciones de salud pública más eficaces y rentables que existen. Sin embargo, las vacunas solo pueden salvar vidas si reciben la inversión necesaria. Es hora de que los gobiernos renueven su compromiso con las vacunas.

Instamos a los países donantes a invertir para financiar las vacunas. Si queremos preservar los avances realizados en los últimos 50 años y seguir trabajando para llevar las vacunas a todo el mundo, es fundamental recaudar fondos en 2024.

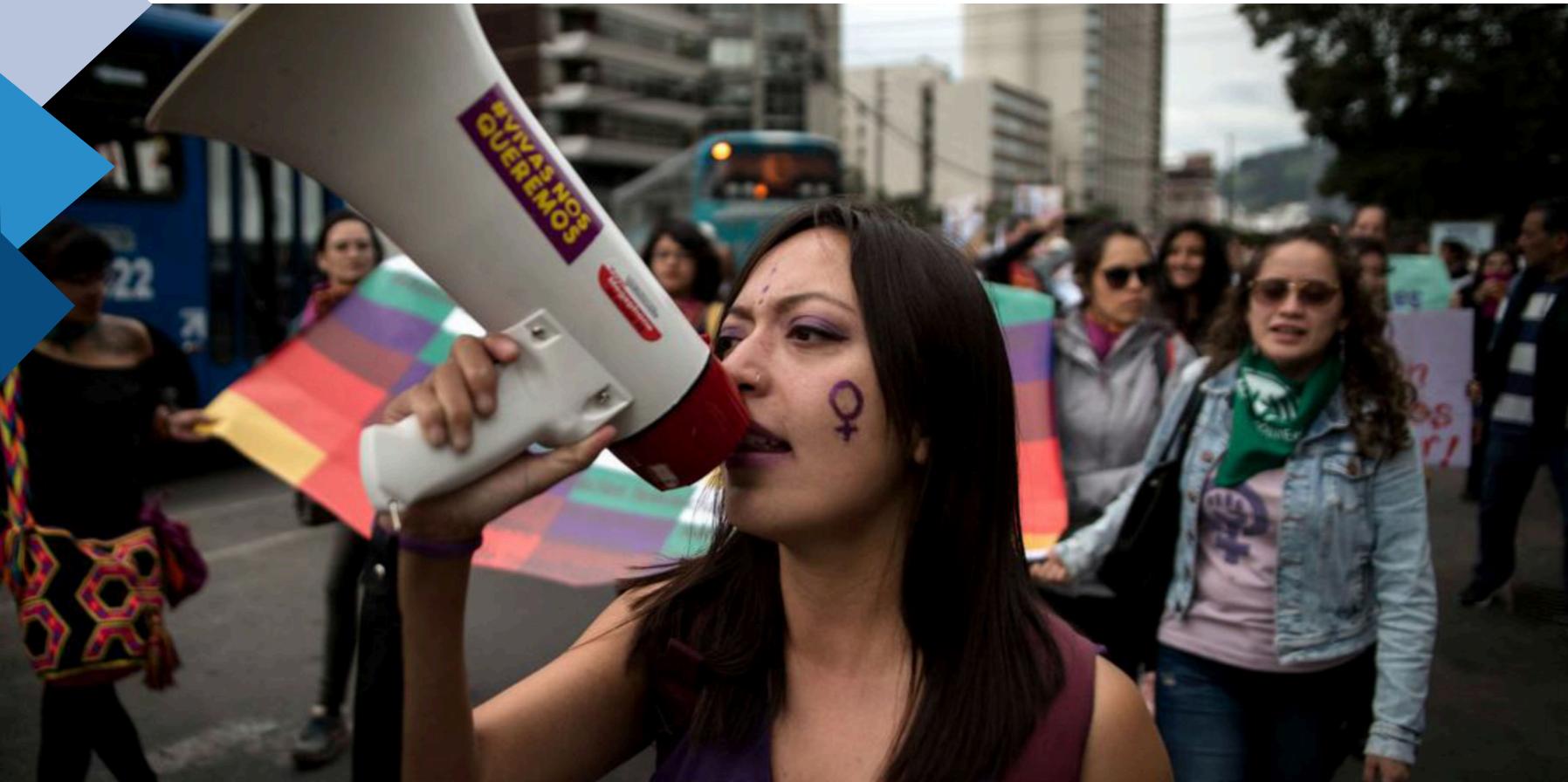
En los países donde el número de niños y niñas que no reciben alguna o ninguna de las vacunas sistemáticas es muy elevado, instamos a los gobiernos a emprender las siguientes acciones:

establecer un compromiso político, programático y financiero para incrementar sus tasas de vacunación hasta los niveles previos a la pandemia y llegar a los niños y niñas cero dosis, que nunca han recibido una vacuna sistemática;

desarrollar planes para introducir y ampliar el uso de las principales vacunas existentes y de nueva generación, especialmente contra la poliomielitis, el paludismo y el VPH.

Una inversión sostenida en las vacunas nos permitirá garantizar que ningún niño muera de una enfermedad que sabemos cómo prevenir, esté donde esté.





© ONU Mujeres/Johis Alarcon Activistas asisten a una marcha contra la violencia de género en Ecuador (archivo).

Crece el porcentaje de adolescentes que son víctimas de la violencia de pareja

Las adolescentes menores de 20 años en todo el mundo se enfrentan a tasas alarmantes de violencia de pareja. Cerca del 20% ha sufrido violencia física o sexual en el último año, informa la agencia sanitaria de la ONU.



Unos 19 millones de adolescentes habrán sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja antes de cumplir los 20 años, revela un nuevo informe de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#).

La cifra correspondería al 24% de las jóvenes que han mantenido una relación de pareja, detalló el organismo en el estudio publicado en la revista médica *The Lancet Child & Adolescent Health*.

“La violencia infligida por el compañero íntimo empieza a una edad alarmantemente temprana para millones de mujeres jóvenes de todo el mundo”, afirmó la directora del Departamento de Salud Sexual y Reproductiva e Investigaciones Conexas de la OMS.

Pascale Allotey agregó que la violencia durante estos años formativos críticos puede causar daños profundos y duraderos, por lo que es necesario “tomarla más en serio como un problema de salud pública, centrándose en la prevención y el apoyo específico”.

La violencia de pareja puede tener efectos devastadores en la salud, el rendimiento escolar, las relaciones futuras y las perspectivas de vida de los jóvenes.

Desigualdad de violencia

El estudio se centra por primera vez en un análisis detallado de la prevalencia de la violencia física o sexual que sufren de sus parejas las chicas de 15 a 19 años que han mantenido relaciones íntimas. También identifica factores sociales, económicos y culturales más amplios que aumentan sus riesgos.

Desde el punto de vista de la salud, dice la OMS, aumenta la probabilidad de lesiones, depresión, trastornos de ansiedad, embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y muchas otras afecciones físicas y psicológicas.

Aunque la violencia contra las adolescentes ocurre en todas partes, los autores destacan diferencias significativas en la prevalencia.

La OMS estima que, las regiones más afectadas son Oceanía (47%) y África subsahariana central (40%), mientras que las tasas más bajas se registran en Europa central (10%) y Asia central (11%).

Entre los países, también hay una gama sustancial: desde un estimado del 6% de adolescentes sometidas a este tipo de violencia en los países menos afectados, hasta un 49% en los que tienen las tasas más altas.

El análisis revela que la violencia de pareja contra las adolescentes es más frecuente en los países y regiones con menores ingresos, en lugares donde hay menos niñas en la escuela secundaria y donde las niñas tienen menos derechos legales de propiedad y herencia que los hombres.

El matrimonio infantil (antes de los 18 años) agrava considerablemente los riesgos, ya que las diferencias de edad entre los cónyuges crean desequilibrios de poder, dependencia económica y aislamiento social, todo lo cual aumenta la probabilidad de sufrir malos tratos.





Las adolescentes necesitan más apoyo

El estudio subraya la urgente necesidad de reforzar los servicios de apoyo y las medidas de prevención precoz adaptadas a las adolescentes, junto con acciones que promuevan la capacidad de acción y los derechos de las mujeres y las niñas, desde programas escolares que eduquen tanto a los chicos como a las chicas sobre relaciones sanas y prevención de la violencia, hasta protección jurídica y capacitación económica. Dado que muchos adolescentes carecen de recursos económicos propios, pueden tener dificultades especiales para abandonar relaciones abusivas.

“El estudio muestra que, para poner fin a la violencia de género, los países deben contar con políticas y programas que aumenten la igualdad de las mujeres y las niñas”, dijo la autora del estudio, Lynnmarie Sardinha, Oficial Técnica de Datos y Medición de la Violencia contra la Mujer de la OMS.

Actualmente, ningún país está en vías de eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas para la fecha límite de los [Objetivos de Desarrollo Sostenible de 2030](#).

Poner fin al matrimonio infantil, que afecta a una de cada cinco niñas en el mundo, y ampliar el acceso de las menores a la educación secundaria serán factores fundamentales para reducir la violencia de pareja contra las adolescentes, así como asegurar la igualdad de género en los derechos de propiedad.

La OMS asiste a los países en la medición y los esfuerzos para reforzar la prevención y la respuesta en el sector de la atención sanitaria. Está previsto que a finales de 2024 se publiquen nuevas directrices de la OMS sobre la prevención del matrimonio infantil.





NOS APOYAN

contacto@rotaryolmue.blog



I. Municipalidad
de OLMUÉ



CESFAM
de OLMUÉ



Of. de la Discapacidad
de OLMUÉ



Bomberos
de OLMUÉ



Cámara de Turismo
de OLMUÉ



Restaurant
Doña Anita



Radio Latina
Limache



VICAN
Centro Mediación Familiar



ASIND
Aseo Industrial



The-Internet.Agency
Dominios / Web Hosting



Frutas y Verduras
Reparto a Domicilio



Próxima Página
¿Estas Tú...?

Programa

Mirando al Futuro

Con Erwin Arellano Carvajal

14:00 a 16:00 horas

Lunes a Viernes



Rotary
Club Olmué



Www.RotaryOlmue.Blog