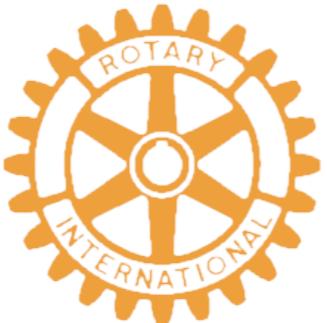


**Rotary**  
Club Olmué



# **RED OLMUÉ**

Información / Noticias & Cultura



**DÍA MUNDIAL  
CONTRA LA POLIO**  
24 DE OCTUBRE

13  
Número

OCTUBRE 2024

# RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura

Edición & Diagramación RED Olmué  
The-Internet.Agency



**ROTARY CLUB OLMUÉ**  
Provincia de Marga Marga  
Región de Valparaíso - Chile  
[Www.RotaryOlmue.Blog](http://Www.RotaryOlmue.Blog)  
[contacto@rotaryolmue.blog](mailto:contacto@rotaryolmue.blog)



**Rotary**  
Club Olmué



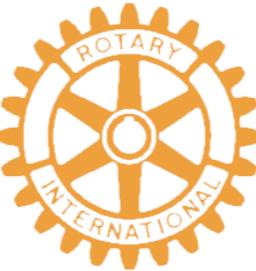
**24**  
octubre  
**2011**



Desde hace  
**13 años**  
Trabajando  
por nuestra  
**Comuna**

# Rotary

## Club Olmué



**ALEJANDRA**  
Fontanés Zahr  
*Secretaria*



**ALEJANDRO**  
Comité  
*Intercambio Jóvenes*



**BEATRIZ**  
Zahr Tajmuchi



**ERWIN**  
Arellano Carvajal



**GONZALO**  
Fontanés Eguiguren  
*Presidente*



**JORGE**  
Fontanés Vidal  
*Vicepresidente*



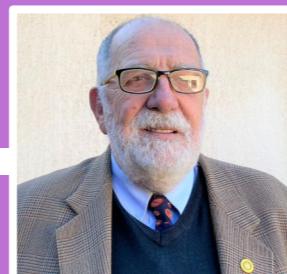
**LAURA**  
Jara Madariaga



**LUÍS**  
González Leiva



**MÓNICA**  
Leiva Espinoza



**NOEL**  
Fontanés Vidal



**OMAR**  
Soto Salles  
*Tesorero*



**OSCAR**  
López Guerrero  
*Secretario Ejecutivo*



**VERA**  
Parra Zárate



**VÍCTOR**  
Pizarro Arredondo



**YORGÓ**  
Casimis Castillo

# CONOCE NUESTRO EQUIPO

# ÍNDICE

## NUESTRO ROTARY

06-	<b>Mensaje Presidente Internacional</b> Stephanie A. Urchick
07-	<b>Página Presidente Club</b> Gonzalo Fontanés Eguiguren
09-10	<b>Actividades Club</b> Comunicaciones RC Olmué
11-12	<b>Día munial contra la polio</b> Ramón Martín Amorós
14-15	<b>De la protesta a la propuesta</b> Carflos E. Speroni
16-17	<b>¿Cuál enfoque de desarrollo?</b> Manoutchehr Shoaei

## NUESTRA COMUNA

19-21	<b>Día mundial contra la polio</b> Socios RC Olmué
23-	<b>RC Olmué en Radio Latina</b> Comunicaciones RCO

## BIENESTAR & SALUD

25-30	<b>Envejecimiento y Cuidados</b> RED Olmué
32-33	<b>ChatGPT Responde</b> ChatGPT

## LA BUENA VIDA

36-39	<b>Llegó la Primavera</b> RED Olmué
41-46	<b>Las mejores cafeteras espresso</b> RED Olmué

## HISTORIA & TECNOLOGÍA

48-51	<b>Conservar la biodiversidad</b> I'MNOVATION
53-56	<b>Bicicleta inteligente</b> I'MNOVATION

## ARTE & CULTURA

58-69	<b>Fotos películas para recordar</b> Gonzalo Fontanés Eguiguren
71-76	<b>Materia Oscura</b> Eusebio R. Arias
78-86	<b>Alfonsina Storni</b> Gonzalo Fontanés Eguiguren

## APOYO AL MEDIOAMBIENTE

88-94	<b>Rebecca Solnit</b> BBC News
96-98	<b>Gorilas Automedicados</b> Medioambiente - BBC

## FOMENTO DE LA PAZ

100-101	<b>Niñas y Niños</b> UNICEF / Para cada infancia
102-103	<b>Noticias ONU</b> Naciones Unidas

Rotary

**Stephanie A. Urchick**Presidenta  
Rotary International**LA MAGIA  
DE ROTARY**

# Con

motivo del Día Mundial contra la Polio, a celebrarse el 24 de octubre, me enorgullece apoyar a Rotary en su labor en todo el mundo para Poner Fin a la Polio.

En julio tuve el honor de asistir al evento Strike Out Polio en PNC Park, sede del equipo de béisbol de las Grandes Ligas Pittsburgh Pirates. El Club Rotario de Delmont-Salem fue el anfitrión de este evento, en el que se recaudaron 1,3 millones de dólares para PolioPlus.

Tiempo después, me uní a los miembros de nuestra familia rotaria para apoyar el recorrido ciclista Más Millas Menos Polio. Felipe Meza Chávez y su equipo recorrieron todo el camino desde Ciudad Juárez (México) hasta la sede mundial de Rotary en Evanston, Illinois (EE. UU.) para recaudar fondos y sensibilizar a la opinión pública.

El recorrido duró 12 días, y Felipe y su equipo recaudaron más de 100 000 dólares para apoyar la lucha contra la polio. Fue una alegría saludarles a su llegada a Evanston.

También me entusiasmó ver cómo el Team End Polio sensibilizaba a la opinión pública mundial en torno a los Juegos Olímpicos de París 2024. Este elenco de atletas de talla mundial, líderes mundiales y partidarios de la erradicación de la polio se reunieron para abogar por un mundo en el que ningún niño tenga que vivir con miedo a quedar paralizado por esta enfermedad. Algunos de los atletas del Team End Polio son supervivientes de la polio, lo que añade peso a su defensa de la causa.

Estos son solo algunos ejemplos de las muchas maneras en que Rotary ha unido fuerzas recientemente para Poner Fin a la Polio.

Es vital que sigamos buscando y reclutando compañeros en la erradicación de la polio, especialmente después de los retos a los que se han enfrentado nuestras labores este año.

En agosto, el mundo rotario recibió con dolor la noticia del trágico fallecimiento de Aidan O'Leary, director del programa para la erradicación de la polio de la Organización Mundial de la Salud.

Conocí a Aidan y trabajé con él directamente. Fue un defensor incansable de la lucha contra la polio y un hombre amable y auténtico. Lo recordaremos tanto por su defensa de la causa como por su calidez humana.

Pero donde hay dificultades, también hay esperanza. Me siento esperanzada cada vez que pienso en las innumerables maneras en que Rotary apoya cada día la lucha contra la polio.

Como gente de acción, no podemos permitirnos el lujo de ceder a la desesperación, ni siquiera ante la tragedia. La mejor manera de honrar la memoria de Aidan es uniéndonos y lograr nuestro objetivo de poner fin a la polio.

Hicimos una promesa a los niños del mundo y a sus familias. Nos corresponde a nosotros, junto con nuestros aliados mundiales, acabar con esta amenaza de una vez por todas.

Hay muchas maneras de unirnos para erradicar la polio. Pueden hacer una donación a la campaña Pongamos Fin a la Polio, afiliarse o crear una Sociedad PolioPlus en su club o distrito, o inspirarse en las actividades de recaudación de fondos que he mencionado anteriormente.

Animo a los socios de Rotary de todo el mundo a seguir buscando nuevos compañeros de equipo para, juntos, acabar con esta paralizante enfermedad.



**Gonzalo  
Fontanés Eguiguren**  
Presidente  
Rotary Club Olmué



**LA MAGIA  
DE ROTARY**

Rotary Olmué tiene un doble motivo de celebración este 24 de octubre: por un lado, conmemoramos un nuevo aniversario de nuestra fundación y, por otro, nos unimos a la campaña mundial de Rotary International en la lucha contra la polio, una enfermedad que ha sido el foco de esfuerzos rotarios desde hace décadas.

## Aniversario del Club

Fundado con el objetivo de servir a la comunidad de Olmué y sus alrededores, Rotary Club de Olmué ha sido un pilar en la ejecución de proyectos locales que buscan mejorar la calidad de vida de sus habitantes. A lo largo de los años, hemos colaborado en iniciativas que van desde el apoyo a instituciones como el Cuerpo de Bomberos, hasta la entrega de becas para estudiantes y la organización de actividades culturales y recreativas.

Este aniversario no solo es una oportunidad para recordar los logros pasados, sino también para fortalecer los lazos entre los socios del club y renovar nuestro compromiso con el servicio desinteresado. Rotary Olmué continúa trazando un camino de impacto positivo y crecimiento dentro de la comunidad.

# Octubre, nuestro mes...

## Día Mundial de la Lucha contra la Polio

El 24 de octubre también es el Día Mundial contra la Poliomielitis, una fecha significativa para todos los rotarios del mundo. Rotary International, a través de su programa End Polio Now, ha sido uno de los principales actores en la lucha para erradicar esta enfermedad. Gracias a los esfuerzos combinados de Rotary y organizaciones asociadas, la polio ha sido eliminada en la mayoría de los países, aunque aún persisten casos en algunas regiones. Sin embargo, la misión de erradicarla completamente sigue siendo una prioridad.

En este contexto, Rotary Club de Olmué no solo celebra sus logros a nivel local, sino que también reafirma su compromiso con esta importante causa global.

El club participará en actividades de concientización y recaudación de fondos, sumándose a los esfuerzos internacionales para asegurar que la polio se convierta en una enfermedad del pasado.

## Un Futuro Lleno de Servicio

Con la mirada puesta en el futuro, Rotary Olmué tiene muchos planes para continuar su labor de servicio a la comunidad. La celebración de nuestro aniversario y la participación en la lucha contra la polio son un ejemplo de lo que promete ser un año lleno de nuevos desafíos y oportunidades.

Este 24 de octubre será una jornada especial para todos los miembros de Rotary Olmué, quienes con orgullo celebrarán no solo su pasado, sino también su continua contribución a un futuro más saludable y esperanzador para todos.

**¡Feliz aniversario,  
Rotary Olmué, y  
adelante en la lucha  
contra la polio!**



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.





## SOCIOS ROTARY CLUB OLMUÉ CELEBRAN FIESTAS PATRIAS 2024

Martes 17 de septiembre, miembros de Rotary Club de Olmué se reunieron para celebrar con entusiasmo las Fiestas Patrias 2024, en un ambiente de compañerismo y patriotismo. El evento, que tuvo lugar en la sede del club, reunió a socios y familiares en una jornada llena de actividades tradicionales chilenas, música folclórica y exquisita gastronomía típica.

El presidente del club, Gonzalo Fontanés Eguiguren, destacó la importancia de esta festividad no solo como una ocasión para rendir homenaje a la patria, sino también para fortalecer los lazos de compañerismo entre los socios y su comunidad. Además, aprovechó la oportunidad para recordar los proyectos en los que Rotary Club Olmué está trabajando, incluyendo acciones en beneficio de la comuna olmueina y próximas actividades en colaboración con otros clubes de la provincia.

El evento fue un reflejo del espíritu rotario de servicio y unidad, que se vive en cada una de las actividades del club. Las Fiestas Patrias 2024 no solo fueron una celebración de las tradiciones chilenas, sino también una reafirmación del compromiso de los socios de Rotary Olmué con su comunidad.

Esta jornada festiva culminó con una emotiva ceremonia donde se rindió homenaje a los héroes de la independencia de Chile, destacando la conexión de Rotary con los valores de libertad, paz y solidaridad.



*Feliz Aniversario*

Rotary  
Club Olmué



Olmué

Www.RotaryOlmue.Blog

24 OCTUBRE 2011

24 OCTUBRE 2024

13 AÑOS



# GRACIAS POR AYUDARNOS A ERRADICAR LA POLIO



## DÍA MUNDIAL CONTRA LA POLIO

Por Ramón Martín Amorós  
CRENP ZONA 23 B. 2021 / 2024



Cada 24 de octubre celebramos en todo el mundo el día mundial contra la Polio. Esta fecha fue elegida en honor al nacimiento de Jonas Salk, creador de la primera vacuna inactivada contra el virus de la Polio.

Si bien las Américas fueron certificadas como libre de Polio en 1994 y aún hay dos países (Afganistán y Pakistán) en donde la enfermedad se presenta con graves resultados y con casos de parálisis en niños menores de 5 años, totalizando a esta fecha 36 casos certificados, no debemos bajar los brazos y concientizarnos cada día que en primer lugar la Poliomielitis puede volver a estar presente entre nuestras comunidades y en segundo término destacar la importancia de la vacunación.

Rotary y La Fundación Rotaria se encargan desde hace más de tres décadas de una campaña que tiene hoy ribetes heroicos: la campaña PONGAMOS FIN A LA POLIO o como la conocen internacionalmente END POLIO NOW.

Nuestra campaña POLIO PLUS no solo trata de la vacunación a los más pequeños, sino también de todo lo concerniente al mejoramiento de la vida de millones de niños y de sus familias: Saneamiento y Agua potable, mejorar su medio ambiente, provisión de elementos indispensables para una vida digna, todo lo concerniente a la logística para el traslado de los miles de vacunadores y de los millones de dosis de vacuna con su correspondiente cadena de frío, entre otras acciones que propenden a la paz, la educación y el empoderamiento de la niñez.

Muchos miles de millones de dólares se han invertido en esta campaña, pues la salud es una inversión y no un gasto.

# YO AYUDO A ERRADICAR LA POLIO



## ¿Qué podemos seguir haciendo los rotarios desde nuestro lugar en el club y este a su vez en la comunidad?

Podemos concientizar a la población que nuestra campaña para erradicar esta enfermedad es la prioridad humanitaria número uno y para ello lograr que se visualice a la vacuna como imprescindible para proteger a los niños. Debemos reconocer el papel fundamental de los padres para lograr este cometido.

Debemos participar en las campañas o al menos difundirlas por todos los medios, y tenemos que colaborar con nuestro aporte monetario, poco o mucho, para esta campaña, a sabiendas que un buen sistema para colaborar es pertenecer a la SOCIEDAD POLIO PLUS de cada Distrito, con el compromiso de un aporte anual de 100 dólares.

Los rotarios hemos sido junto a las otras organizaciones que integran la Coalición los responsables de que esta enfermedad esté reducida en un 99.99%, recordando que en 1950 se detectaban 1000 casos por día y hoy solamente en lo que va del año se constatan 36 casos, que no deben ser tomados como una cifra de una fría estadística, son 36 niños que han visto inesperadamente truncada su infancia tal como soñamos los mayores que pretendemos que esa sea la etapa mas feliz de un niño.

Colaboremos con la campaña y que todos los niños del mundo gracias al gran esfuerzo de Rotary y de millones de voluntarios en el mundo puedan gritar en los próximos años:

**CHAU POLIO, GRACIAS ROTARY.**



# 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](mailto:cadre.chile@gmail.com)



# DE LA PROTESTA A LA PROPUESTA

Por Carlos E. Speroni  
Ex Director de Rotary International



Debo reconocer que he pensado a veces que la sociedad se repartió equivocadamente algunos roles, olvidando que formamos todos un conjunto indisoluble.

En este reparto, si los políticos reservaron para si la promesa, grandes y diferentes grupos se instalaron en la protesta.

En Rotary, hoy estamos buscando las propuestas dado que esa debe ser nuestra tarea: dejar de lado la mera promesa y tomar la protesta para transformarla en propuesta.

Sin perjuicio de lo expresado entiendo que la protesta puede ser necesaria, a veces hasta parecer imprescindible.

Pero si son importantes como llamado de atención también es cierto que debemos justipreciar tanto su legitimidad como el momento en que dejan de ser legítimas.

Muchas protestas tienen hoy, como rasgo distintivo, que son inusuales y llamativas y no todas son violentas por lo que no en todos los casos está en nuestras manos hacer algo por este tema.

Mientras ordenaba mis datos para este artículo, recordé la protesta que hizo **Voltaire** en nombre de la razón por el terremoto de Lisboa de 1755. Fue, sin dudas, llamativa pero de un contenido que, al menos, podemos considerar inútil.

Para que una propuesta sea legítima no puede exceder los límites de la convivencia, tiene que ser un llamado de atención pasible de ser atendido y orientado hacia el futuro.

Por lo pasado solo se puede hacer la queja y toda queja, generalmente, es inconducente.

El camino del desarrollo y el crecimiento no se demora en quejas sino que se pavimenta con propuestas.

No es ningún misterio afirmar que el crecimiento de la delincuencia solo puede ser atendido por las fuerzas de seguridad que para ello están equipadas y deben actuar profesionalmente por lo que cualquier otro intento que no emane de ellas carece de sentido y debe rechazarse.

Traigo este tema porque es de actualidad y a todos nos afecta y nos alcanza por lo que los rotarios tenemos algo que decir y algo que proponer en nuestra condición de actores, observadores y, en algunos casos, víctimas.

En nuestro siglo XXI tenemos que tener bien presentes las lecciones del siglo pasado en el que fuimos testigos del alto costo que la humanidad pago por permanecer en antinomias sistemáticas y por actuar en un marco de prejuicios políticos, religiosos o raciales.

En consecuencia, corresponde que no demonicemos la protesta porque estaríamos otra vez cerrando los ojos.

Coincidimos en que debemos ver a la pobreza como un conjunto sombrío de males y que no están excluidos de ellos los males espirituales como el resentimiento, la desesperanza, el optimismo o la violencia y, por ello, frente al resentimiento pondremos entendimiento, frente a la desesperanza pondremos incentivos y oportunidades y frente a la violencia aquellos medios que las sociedades que se dicen civilizadas han dispuesto no solo para contenerla sino también para prevenirla.

Desde nuestros clubes incentivemos la imaginación para comprender cada uno de todos los aspectos posibles.

Buscando eficacia analicemos la realidad y no nos atengamos a prejuicios teniendo una mirada abierta y comprensiva sobre el semejante y su realidad, la que nos permitirá tender puentes para compartir no solo el entendimiento sino la paz.

Y esto es así pues no habrá paz si no es compartida.

Los rotarios sostenemos siempre el valor de nuestro principio *“dar de si antes de pensar en si”* y quisiera que analicemos su profundidad, reflexionando en qué medida puede ser cierto el de que, cuando damos de nosotros, no nos estamos dando a nosotros mismos.





Como ejemplo, hoy, sin ignorar el crecimiento económico de algunos sectores y las buenas intenciones para su continuidad, no dudamos que los gigantescos brotes de una concepción errónea del progreso-desarrollo han devastado nuestros recursos humanos y naturales al hipotecar el fideicomiso ambiental de nuestros hijos, al desarraigar el tejido de las estructuras familiares y comunitarias y, al fusionar olas de emigrantes rural – urbano – ciudad metrópolis en una anomia creciente.

Si no hubiéramos olvidado de fijar simplemente al ser humano al centro de nuestro sistema del desarrollo –en vez de progreso solamente económico- habríamos evitado muchos tropiezos que tuvieron tremendas consecuencias para toda la humanidad.

A cada época, le corresponde un paradigma particular. Este, a su vez, determina la matriz de un marco conceptual de desarrollo, en donde se concibe y se gesta el modelo que da dirección a los individuos e instituciones de la sociedad, aún, determina los programas y planes de los agentes responsables de formar y desarrollar los recursos humanos acorde a las premisas y supuestos de modelo aceptado.

# ¿CUÁL ENFOQUE DE DESARROLLO?

Por Manoutchehr Shoae

Socio honorario de RC Amboró, Santa Cruz, Bolivia  
shoaiem@gmail.com



## La Necesidad de un nuevo enfoque de desarrollo

La agenda humanitaria de las Naciones Unidas con sus 17 “Objetivos de Desarrollo Sostenible”, debido a la persistencia de los niveles no deseados de la vida de las masas de la humanidad, indican que algo no anda bien por nuestra miopía con respecto a los enfoques de desarrollo.

## Nuevos enfoques de Desarrollo:

El Dr. F. Arbab observa que el fracaso del enfoque economicista del Desarrollo se debe a las premisas de su filosofía y que es necesario "basarse conscientemente en una filosofía distinta que inspire el desarrollo de las cualidades más elevadas del ser humano".

"La naturaleza del ser humano", escribe, "tiene aspectos complementarios: por un lado, una naturaleza heredera de largos años de evolución animal; y por otro, una naturaleza superior que aspira a un nivel más elevado de la existencia... Sin creer en la nobleza inherente a su naturaleza, el ser humano se paraliza".

"El camino hacia un desarrollo verdadero significa poner en marcha en una región una serie de procesos de aprendizaje conscientes y sistemáticos, aspirando a que el conocimiento generado con la población pueda crear y aumentar las fuerzas necesarias para resistir la desintegración social y lograr cambios positivos".<sup>1</sup>

Muchos economistas al explicar la situación actual han propuesto nuevos enfoques intentando buscar al Adán escondido o rechazado por los dioses economistas.

El economista chileno, Manfred Max Neef, por ejemplo, advirtiendo que en nuestra "época de transición trascendental los cambios de paradigma no sólo son necesarios, sino que imprescindibles", plantea el "Desarrollo a Escala Humana", en vez de

un desarrollo que sólo se preocupa por los problemas económicos, "El desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos".

Luego define el mejor proceso de desarrollo como "aquel que permite elevar más la calidad de la vida de las personas", la que "dependerá de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales". Neef enumera diez necesidades que no todas son las necesidades fisiológicas y materiales. Ellas son: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad, libertad y trascendencia.<sup>2</sup>

El propósito de estos nuevos conceptos sobre el desarrollo es reconocer las otras dimensiones y necesidades del ser humano, además de las físicas y materiales, conceptos que determinan y orientan el desarrollo de los recursos humanos en una sociedad que los valoriza y utiliza.

## El desarrollo y la formación de los recursos humanos

Si aceptamos que el desarrollo significa el proceso de la "potencia" al "acto", entonces podemos sugerir que el desarrollo, fundamentalmente, significa un proceso de crecimiento consciente que posibilita al hombre y a la sociedad a realizar su potencial completo en armonía con su medio ambiente -su entorno. Por lo tanto, El progreso material no puede estar separado del desarrollo espiritual.

Después de más de medio siglo de experiencia, éxitos y fracasos, los expertos no dudan que la educación y el desarrollo son dos procesos inseparables; aún se puede decir que la educación es el factor principal y el eje central del proceso del desarrollo.

Al optar un enfoque de desarrollo centrado en el ser humano, el que acepta la naturaleza espiritual del hombre y de la sociedad, el sistema educativo debe marcar sus objetivos mucho más allá de un mero desarrollo de recursos humanos para la producción de bienes industriales y agrícolas.

No se puede lograr un desarrollo saludable y sostenible a menos que tengamos una firme convicción de que "el honor y la felicidad humana yacen en el auto-respeto y los propósitos nobles, en la integridad y la calidad moral, y no en la mera persecución de la riqueza y el poder".<sup>3</sup>

1. Arbab, Farzam, "La Senda del Aprendizaje en Latinoamérica Opción Moral", Ed. Nur Ltda. Cali, Colombia, 1991.

2. Neef Manfred M, "Desarrollo a Escala Humana", CEPUR, Uppsala Suecia, 1986.

3. Comunidad Internacional Bahá'í, "Declaración de Posición sobre la Educación" presentada a la ONU", 1989



# NUESTRA COMUNA



# DÍA MUNDIAL CONTRA LA POLIO

24 DE OCTUBRE



END  
POLIO  
NOW

# DÍA MUNDIAL CONTRA LA POLIO

24 DE OCTUBRE

Rotary 



END  
POLIO  
NOW

# DÍA MUNDIAL CONTRA LA POLIO

24 DE OCTUBRE

Rotary



# 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**

## Programas este mes:

- Viernes 11 de octubre
- Viernes 25 de octubre

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
- DEI - Diversidad, Equidad e Inclusión
- Beneficios de Leer
- Consecuencia al exponernos a ruidos constantes

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

En este link puedes acceder a nuestros programas emitidos:

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

# BIENESTAR & SALUD



# Etapas Clave del Envejecimiento y Cómo Cuidar tu Cuerpo en Cada Fase

Por Red Olmué

El envejecimiento es un proceso continuo, pero hay edades clave en las que los cambios en el cuerpo se hacen más evidentes.

Aquí te detallamos algunas de esas etapas y recomendaciones para afrontarlas:

# A partir de los 30 años

## Cambios:

**Metabolismo:** Comienza a ralentizarse, lo que facilita el aumento de peso.

**Masa muscular:** Se empieza a perder gradualmente.

**Piel:** Se reducen la producción de colágeno y elastina, apareciendo las primeras arrugas.

## ¿Qué hacer?

**Ejercicio:** Incorporar entrenamiento de fuerza para mantener la masa muscular.

**Dieta:** Comer más proteínas y antioxidantes (frutas, verduras).

**Cuidado de la piel:** Usar protector solar a diario y productos hidratantes con retinoides o vitamina C.

# A partir de los 40 años

## Cambios:

**Vista:** La presbicia (dificultad para enfocar objetos cercanos) se vuelve común.

**Huesos:** Se reduce la densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis.

**Metabolismo:** Se hace más difícil perder peso.

## ¿Qué hacer?

**Ejercicio:** Añadir entrenamientos de bajo impacto como yoga o pilates, que mejoran la flexibilidad y fortalecen los huesos.

**Nutrición:** Incluir calcio y vitamina D para la salud ósea.

**Chequeos médicos:** Realizar controles regulares de la vista y la salud en general.

# A partir de los 50 años

## Cambios:

**Corazón y vasos sanguíneos:** Aumenta el riesgo de problemas cardíacos.

**Hormonas:** Las mujeres experimentan la menopausia, y los hombres una reducción de testosterona.

**Cognición:** Se puede experimentar una leve disminución en la memoria y agudeza mental.

## ¿Qué hacer?

**Ejercicio cardiovascular:** Caminar, nadar o andar en bicicleta para proteger la salud del corazón.

**Dieta:** Priorizar alimentos ricos en omega-3 (pescado, nueces) y antioxidantes.

**Estimulación mental:** Mantenerse mentalmente activo mediante la lectura, juegos de lógica o aprendizaje de nuevas habilidades.

# A partir de los 60 años

## Cambios:

**Pérdida de masa muscular:** Se acelera la pérdida de fuerza física.

**Articulaciones:** La rigidez y dolor en las articulaciones son más comunes.

**Sistema inmunológico:** La respuesta inmune se debilita, aumentando el riesgo de infecciones.

## ¿Qué hacer?

**Ejercicio moderado:** Seguir con rutinas de bajo impacto para mantener la movilidad.

**Alimentación balanceada:** Consumir suficiente fibra para la salud digestiva y mantener un peso adecuado.

**Cuidado médico:** Monitorear más de cerca la presión arterial, colesterol y glucosa.

# A partir de los 70 años

## Cambios:

**Movilidad:** La coordinación y el equilibrio pueden disminuir, aumentando el riesgo de caídas.

**Pérdida de masa muscular:** Continúa el desgaste muscular, y puede haber una mayor fragilidad en huesos y articulaciones.

**Cognición:** El deterioro cognitivo puede acelerarse en algunos casos.

## ¿Qué hacer?

**Ejercicio funcional:** Actividades que mejoren el equilibrio y la movilidad, como caminar y estiramientos suaves.

**Socialización:** Mantenerse socialmente activo para el bienestar emocional y cognitivo.

**Cuidados médicos preventivos:** Chequeos regulares de salud y controles de osteoporosis.



# A partir de los 80 años

## Cambios:

**Fragilidad física:** Mayor debilidad muscular y menor resistencia, lo que puede limitar la movilidad.

**Sistema inmunológico:** El cuerpo es más susceptible a infecciones y enfermedades crónicas.

**Pérdida de densidad ósea:** Aumenta el riesgo de fracturas, especialmente en la cadera, columna y muñecas.

**Función cognitiva:** Puede haber una disminución significativa en la memoria, capacidad de concentración y velocidad de procesamiento mental.

**Pérdida de audición y visión:** Los problemas sensoriales son comunes, lo que puede afectar la calidad de vida.

## ¿Qué hacer?

**Actividad física moderada:** Realizar ejercicios suaves como caminatas cortas o estiramientos para mantener la movilidad y fortalecer músculos.

**Fisioterapia:** En algunos casos, es útil para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.

**Nutrición adecuada:** Asegurarse de consumir alimentos ricos en proteínas, calcio y vitamina D para mantener la fuerza muscular y la salud ósea.

**Prevención de caídas:** Hacer adaptaciones en el hogar (como barandillas y alfombras antideslizantes) para evitar accidentes.

**Estimulación cognitiva y emocional:** Mantener actividades que involucren el cerebro, como juegos de mesa, lectura, y socialización regular para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

**Cuidado médico regular:** Hacer revisiones médicas más frecuentes y estar atentos a cualquier signo de deterioro de salud o cambios emocionales.

# Consejos generales para todas las edades:

**Hidratación:** Beber suficiente agua cada día.

**Sueño:** Dormir entre 7-9 horas cada noche para facilitar la regeneración celular.

**Reducir el estrés:** Practicar técnicas de manejo del estrés como la meditación o respiración profunda.

Adoptar estos hábitos puede retrasar los efectos del envejecimiento y mejorar la calidad de vida a lo largo de las décadas.



# CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Una buena salud mental puede:

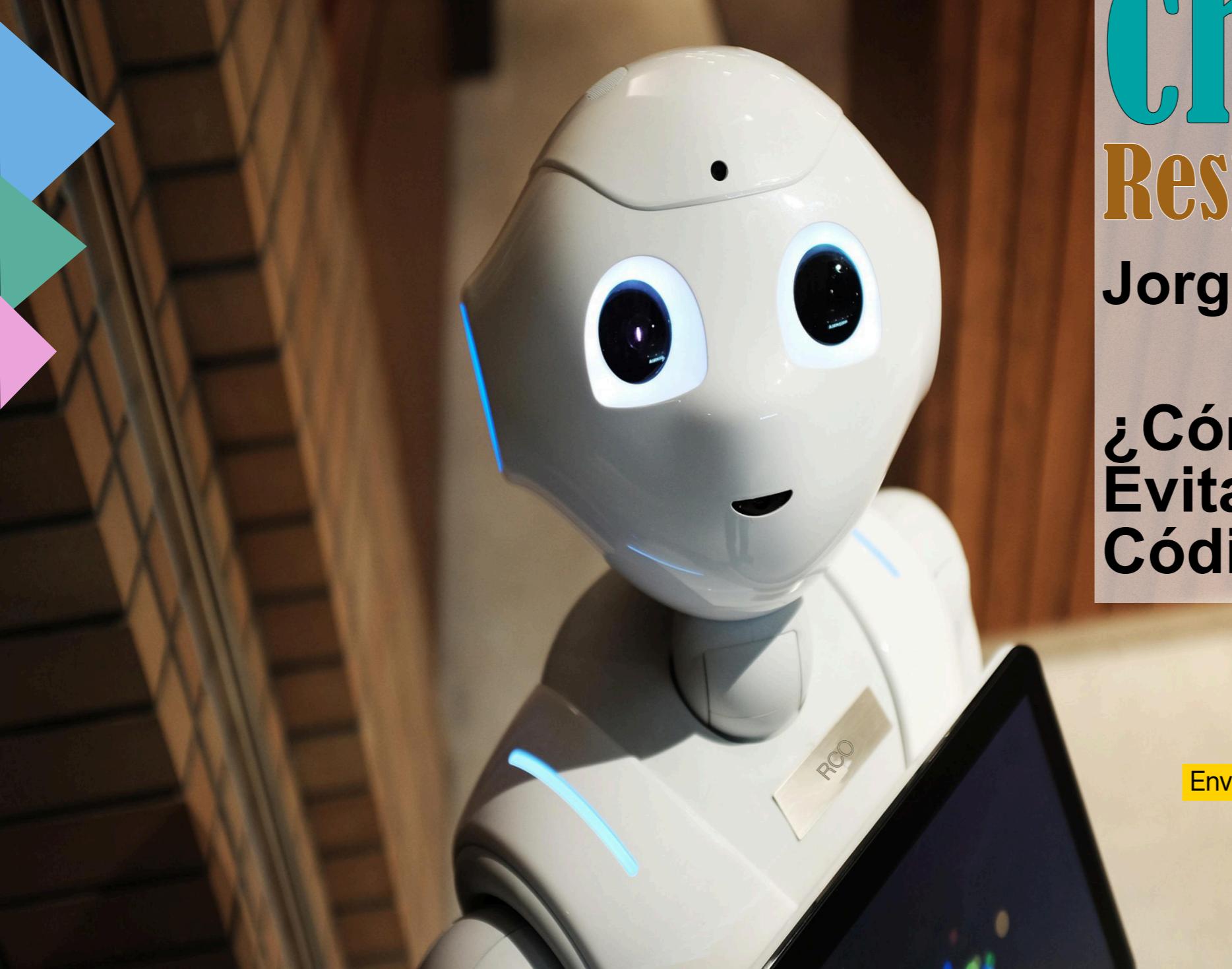
 Afrontar las dificultades normales de la vida.

 Crear relaciones sólidas y positivas.

 Aprender a decir no y poner límites.

 Reconocer sus propias capacidades.





# ChatGPT

## Responde a:

### Jorge Fontanés

### ¿Cómo Identificar y Evitar Estafas con Códigos QR?

Por ChatGPT

Envia tu pregunta a: [contacto@rotaryolmue.blog](mailto:contacto@rotaryolmue.blog)

Los códigos QR son herramientas útiles, pero también pueden ser utilizados para estafas. Para protegerte de estos riesgos, aquí hay algunos consejos para detectar y evitar posibles fraudes asociados a códigos QR:

### Desconfía de códigos QR no solicitados:

Evita escanear códigos que encuentres en lugares no confiables, como carteles en la calle, volantes o correos electrónicos no solicitados. Si te lo envían por redes sociales o correo, confirma la autenticidad con el remitente.

### Verifica la fuente:

Solo escanea códigos QR de fuentes de confianza, como instituciones oficiales, empresas reconocidas o personas que conoces. Si lo encuentras en un lugar público, verifica si pertenece a una entidad legítima.

### Utiliza apps de escaneo seguras:

Asegúrate de usar aplicaciones de escaneo que ofrezcan previsualización de la URL antes de abrirla. Algunas apps de seguridad permiten analizar el código antes de interactuar con el enlace.

### Previsualiza el enlace:

La mayoría de los escáneres de códigos QR muestran el enlace antes de redirigirte. Comprueba que la URL sea legítima. Los sitios web falsos suelen tener errores ortográficos o direcciones inusuales.

### Revisa si el código QR parece alterado:

Si ves que un código QR está pegado sobre otro, podría haber sido manipulado. Si está en un lugar público, busca señales de alteración.

### Ten cuidado con las ofertas demasiado buenas:

Si un código QR te lleva a promociones o sorteos extremadamente generosos, es posible que sea un intento de phishing o fraude.

### Evita ingresar datos sensibles:

No ingreses información personal o financiera (como números de tarjetas de crédito) después de escanear un código QR, a menos que estés completamente seguro de que el sitio es auténtico.

### Mantén tu dispositivo protegido:

Utiliza un antivirus actualizado y un firewall para detectar posibles intentos de phishing o malware que podrían activarse después de escanear un código QR malicioso.

Si aplicas estos consejos, podrás minimizar los riesgos de ser víctima de estafas mediante códigos QR.



# BANCO de AYUDAS TÉCNICAS



Contamos con  
tu aporte

[contacto@rotaryolmue.blog](mailto: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.



LA BUENA VIDA



# Llegó la Primavera

## El renacer de la naturaleza y la vida

Con la llegada de la primavera, la Tierra comienza a despertar después del frío invierno. Los días se vuelven más largos, el aire se siente más cálido, y la naturaleza explota en una sinfonía de colores y aromas. Esta estación es símbolo de renovación, crecimiento y energía, un momento que invita a conectar con el entorno natural y disfrutar de los pequeños cambios que trae consigo.

## El Equinoccio: El Inicio de la Primavera

La primavera comienza con el equinoccio, un evento astronómico que ocurre dos veces al año, alrededor del 21 de marzo en el hemisferio norte y el 23 de septiembre en el hemisferio sur.

Durante el equinoccio, el Sol se encuentra directamente sobre el ecuador, lo que hace que el día y la noche tengan casi la misma duración en todo el planeta. A partir de este punto, los días comienzan a alargarse, y el clima se vuelve más cálido.

## La Naturaleza Se Viste de Colores

Uno de los aspectos más llamativos de la primavera es la explosión de vida en la naturaleza. Las plantas florecen, los árboles se llenan de hojas y las flores cubren los campos con un manto de colores. Es el momento en que muchas especies de animales salen de la hibernación, mientras que otras comienzan su temporada de apareamiento. La naturaleza parece estar en su máximo esplendor, ofreciendo un espectáculo visual y sensorial único.

Los jardines y parques se llenan de margaritas, tulipanes, cerezos en flor y otros tipos de flores que atraen a insectos polinizadores como abejas y mariposas, esenciales para el ecosistema.





## El Efecto en las Personas: Más Energía y Vitalidad

La primavera no solo afecta a la naturaleza, sino también a las personas. El aumento de la luz solar influye en nuestro estado de ánimo, incrementando la producción de serotonina, la hormona de la felicidad. Es común sentir más energía, motivación y optimismo con la llegada de esta estación. Además, el clima más templado invita a salir al aire libre, a practicar deportes y a disfrutar de la naturaleza.

## Tradiciones y Celebraciones

La llegada de la primavera ha sido celebrada por diversas culturas a lo largo de la historia. Muchas civilizaciones han asociado esta estación con la fertilidad, la renovación y los nuevos comienzos. Algunas festividades tradicionales, como la Pascua o el festival de Holi en la India, están vinculadas al inicio de la primavera y celebran la vida, la luz y la alegría que trae consigo.

En muchos países, se celebran festivales de flores, mercados al aire libre y eventos que resaltan el retorno de la vitalidad tras el invierno.



## Un Momento Para Conectar

La primavera es una excelente oportunidad para reconectar con el entorno, hacer actividades al aire libre, disfrutar del buen clima y sumergirse en la belleza de la naturaleza. Ya sea que optemos por un paseo por el parque, una tarde en el jardín o simplemente disfrutar del sol, esta estación nos ofrece el momento perfecto para revitalizarnos.

La llegada de la primavera marca el comienzo de una nueva etapa. Nos recuerda el ciclo continuo de la vida, la importancia de la renovación y la alegría de estar en sintonía con la naturaleza. Aprovechemos la energía de esta temporada para florecer, al igual que lo hace el mundo natural que nos rodea.

**¡Bienvenida, primavera!**



**LA MAGIA  
DE ROTARY**

# Conócenos hoy...

[WWW.ROTARYOLMUE.BLOG](http://WWW.ROTARYOLMUE.BLOG)



Estamos a solo un clic...

# Las mejores cafeteras espresso

Las mejores cafeteras espresso destacan por su capacidad para ofrecer una experiencia de café de alta calidad, tanto en sabor como en textura.

Aquí tienes algunas de las mejores opciones disponibles según diferentes necesidades:



# Rancilio Silvia M (V6 o V7)

**Características clave:** Una máquina robusta y duradera, conocida por su excelente calidad de extracción. Tiene un espumador de leche profesional, ideal para texturizar la leche con precisión.

**Ideal para:** Baristas caseros que desean una máquina semiprofesional con control manual sobre el proceso.



# Breville Barista Express

**Características clave:** Esta máquina semiautomática cuenta con un molinillo integrado, lo que permite moler los granos de café justo antes de la extracción para garantizar frescura. Es fácil de usar y tiene controles personalizables.

**Ideal para:** Personas que buscan una experiencia de espresso de calidad profesional en casa con control sobre el proceso de preparación.



# Gaggia Classic Pro

**Características clave:** Esta máquina es conocida por su capacidad de producir espresso con una calidad de café barista. Tiene una construcción sólida y un portafiltro profesional que contribuye a la consistencia del espresso.

**Ideal para:** Entusiastas del espresso que buscan una máquina de nivel profesional a un precio razonable.



# Nespresso Creatista Plus

**Características clave:** Aunque es una máquina de cápsulas, permite hacer espressos consistentes y ofrece un sistema de vaporización de leche avanzado, lo que es raro en este tipo de cafeteras.

**Ideal para:** Aquellos que buscan la comodidad de las cápsulas sin renunciar a la capacidad de hacer espressos y lattes de calidad.



# De'Longhi Dedica EC685

**Características clave:** Esta máquina es compacta y asequible, pero no sacrifica la calidad del espresso. Tiene un diseño elegante y un espumador de leche manual para hacer cappuccinos y lattes.

**Ideal para:** Usuarios que buscan una máquina pequeña pero eficiente, perfecta para cocinas con espacio limitado.



# HISTORIA & TECNOLOGÍA

# Cómo conservar la biodiversidad por medio de la innovación



5 ejemplos, desde la bioacústica al ADNe y los drones, que nos muestran la forma en que la tecnología puede ayudarnos a conservar la biodiversidad.



Cuando se habla de biodiversidad se suele recurrir a un ejemplo muy elocuente: los lobos de Yellowstone que cambiaron el curso de los ríos. Esta especie se reintrodujo en el parque nacional estadounidense en 1995. Pronto, los nuevos habitantes redujeron la población de ciervos, lo que permitió la recuperación de la vegetación, especialmente los álamos y sauces. Esto, a su vez, mejoró el hábitat para otras especies como castores y aves, lo que llegó a modificar los cursos de los ríos. Es lo que se conoce como “cascada trófica”, esto es, las consecuencias imprevisibles de la pérdida o adición de un elemento en un ecosistema. Pero ¿cómo podemos conservar la biodiversidad en tiempos de cambio climático y proteger las especies amenazadas? ¿Puede la tecnología ayudarnos a lograrlo?

## ¿Por qué se pierde la biodiversidad?

Antes de hablar de las tecnologías que pueden ayudarnos en la conservación de especies, conviene tener claras las causas para la pérdida de la biodiversidad. Existen cuatro grandes culpables de este fenómeno que, según datos de la ONU, pone en peligro de

extinción a una de cada ocho especies de flora y fauna en el mundo.

El cambio en el uso de las tierras. Se trata, sobre todo, de la transformación de bosques y selvas en zonas de cultivo, lo que supone la destrucción de hábitats y la pérdida de diversidad biológica. Este factor es responsable del 30 % del declive en la biodiversidad global.

La sobreexplotación de recursos. El exceso de pesca, caza y recolección de recursos como la madera supone que cada año agotamos antes los recursos renovables del planeta. Este problema está detrás del 20 % de la pérdida global de biodiversidad.

El cambio climático y la contaminación. Se estima que hasta un 14 % de la pérdida en la biodiversidad es atribuible a estos factores. Y no solo eso, algunos estudios señalan que en las próximas décadas pasarán a ser los principales responsables.

Las especies invasoras. El mejillón cebra, el pez león, el cangrejo americano o la carpa asiática son ejemplos de especies exóticas que pueden convertirse en invasoras, afectando la biodiversidad de los ecosistemas. Se calcula que causan un 11 % de esta pérdida en todo el mundo.

## 5 ejemplos de cómo conservar la biodiversidad por medio la tecnología

Además de la transición hacia las energías renovables y los esfuerzos de protección de la biodiversidad a través de la creación de parques y espacios naturales y medidas similares, existen aliados tecnológicos que pueden contribuir en esta misión. Estos son cinco de los ejemplos más recientes:

### 1. Monitorización genética (ADNe).

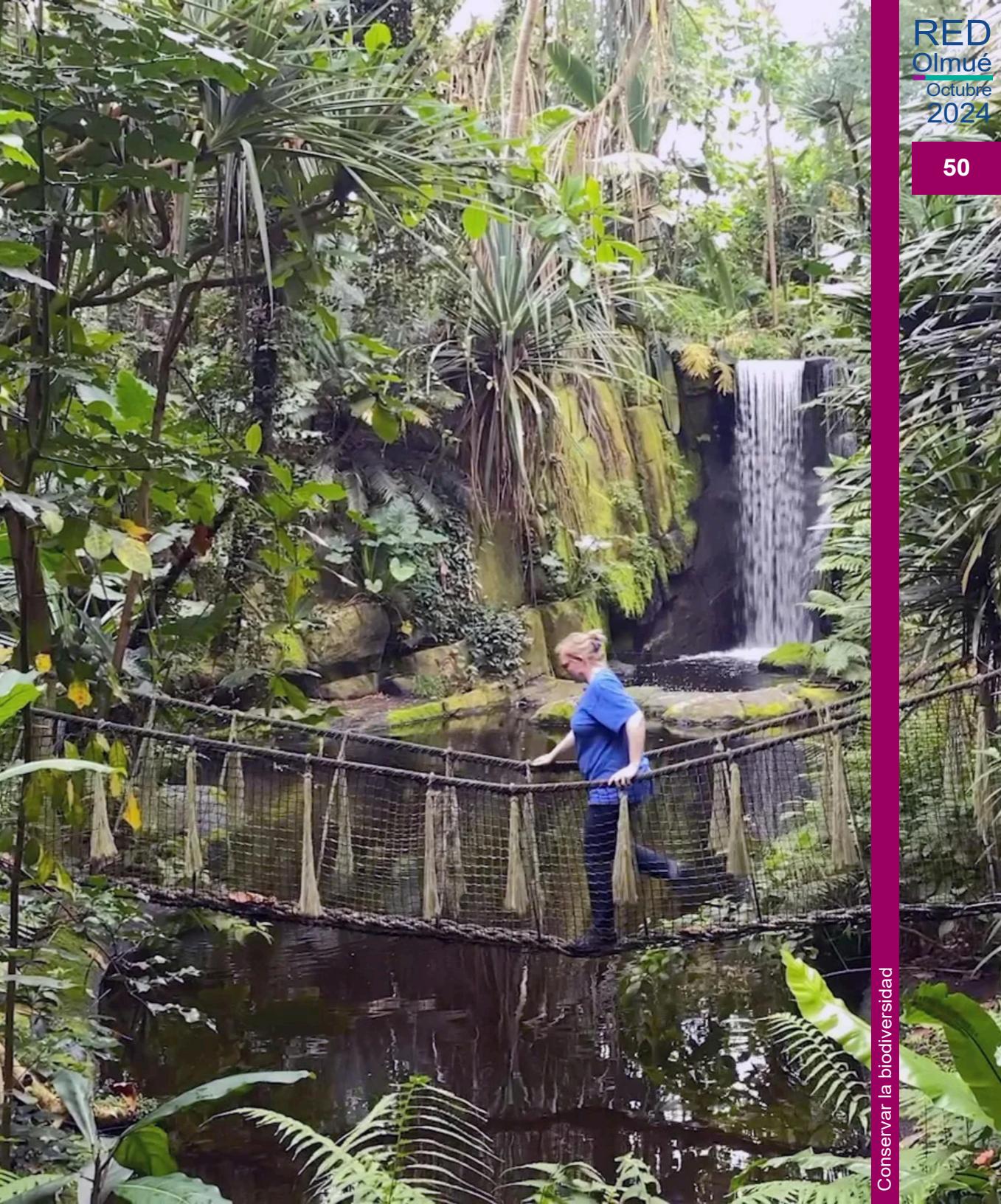
La tecnología del ADN ambiental (ADNe) ha revolucionado la forma en que los científicos monitorizan la biodiversidad. Este enfoque permite la detección de especies a través de rastros de ADN dejados en el medio ambiente, como en el agua o el suelo, lo que facilita la identificación de especies raras o huidizas sin necesidad de métodos invasivos.

**Un ejemplo:** Científicos de la escuela politécnica ETH Zurich en Suiza están utilizando drones para capturar ADNe de las ramas de los árboles por medio de un adhesivo.

### 2. Cámaras trampa y drones.

Las cámaras trampa, equipadas con sensores de movimiento e infrarrojos, junto con drones que llevan cámaras avanzadas, permiten el monitoreo remoto de la fauna silvestre y sus hábitats. Estas tecnologías pueden operar en condiciones extremas y transmitir imágenes en tiempo real.

**Un ejemplo:** Gracias al uso de cámaras trampa, empleadas por la organización Australian Wildlife Conservancy, se ha logrado grabar por primera vez en la historia un raro marsupial australiano..





### 3. LiDaR para el mapeado de bosques.

El LiDAR (Light Detection and Ranging) utiliza pulsos de luz láser emitidos desde aviones o drones para mapear la vegetación en alta resolución. Esta tecnología permite a los científicos medir cambios en los ecosistemas forestales de manera precisa y efectiva.

**Un ejemplo:** En Indonesia ya se ha utilizado para evaluar el impacto de la tala de árboles en bosques tropicales.

### 4. Bioacústica.

La bioacústica utiliza grabadoras para captar los sonidos de los ecosistemas naturales. Estos sonidos, que incluyen desde el canto de las aves hasta el croar de las ranas, se analizan por medio de IA para evaluar la salud y la biodiversidad de los ecosistemas.

**Un ejemplo:** La bioacústica ha permitido monitorizar al coquí llanero, una rana nativa de la sabana seca de Puerto Rico, durante un periodo de diez años. El uso continuado en el tiempo de esta tecnología está ofreciendo a los investigadores claves sobre la evolución en la biodiversidad de la zona.

### 5. Mapas de alta tecnología y big data.

Los mapas avanzados combinan imágenes de satélite, datos de sensores y modelado de datos para monitorizar cambios en la vegetación y en los ecosistemas a gran escala. Estas plataformas permiten a los ecólogos observar la pérdida de bosques en tiempo real y responder más ágilmente a las amenazas.

**Un ejemplo:** Esta tecnología no solo es aplicable a los bosques, ya que la Organización de Investigación Científica e Industrial de la Commonwealth (CSIRO) está utilizando sensores de calidad del agua e imágenes satelitales para evaluar el estado de salud de la Gran Barrera de Coral en Australia.

**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**





# Bicicleta inteligente

## Alertará de colisiones a los ciclistas

La combinación de sensores avanzados e inteligencia artificial está mejorando la seguridad en la movilidad urbana como demuestra esta bicicleta inteligente.

La conducción autónoma por medio de inteligencia artificial está resultando un reto más difícil del esperado. Aún no circulan vehículos plenamente autónomos por las calles de las ciudades. Las razones son muchas: el número infinito de circunstancias, las conductas inesperadas de conductores y peatones o el reconocimiento de innumerables obstáculos dificultan la conducción sin asistencia humana. Sin embargo, la inteligencia artificial puede constituir un aliado muy eficaz en la movilidad urbana. Un ejemplo es su uso en semáforos inteligentes, tal como contábamos en esta noticia. Y ahora los ciclistas también podrán beneficiarse de la IA gracias a los nuevos modelos de bicicleta inteligente.

## Así son las nuevas bicicletas inteligentes

En estos momentos hay varios proyectos en fase de prototipo o incluso en comercialización temprana que consisten fundamentalmente en accesorios que añaden funcionalidades de inteligencia artificial. La finalidad de estos dispositivos es, sobre todo, mejorar la seguridad de los ciclistas y evitar colisiones. Hasta ahora existían bicicletas que ofrecían alarmas de accidente, pero estaban limitadas al uso de sistemas de radar, lo que les impedía distinguir entre tipos de vehículo ni determinar el riesgo con precisión.



En cambio, las nuevas tecnologías de IA del nuevo tipo de bicicleta inteligente utilizan imágenes procedentes de cámaras y otros sensores para identificar vehículos y peatones. De igual manera, pueden determinar si un vehículo está adelantando, si se acerca demasiado o simplemente está situado detrás a una distancia constante. Posteriormente, con esta información, la bicicleta inteligente puede alertar al ciclista o bien a los conductores por medio de señales luminosas. En cuanto a la integración, los modelos actuales se instalan bajo el sillín de la bicicleta.

Tanto el modelo recientemente anunciado en una campaña de Kickstarter como el que ha diseñado un equipo de ingenieros procedentes del programa de conducción autónoma de Uber, comparten características similares. Estas serían las más importantes:

**IA y sensores:** Uso de IA y sensores para detectar vehículos que se aproximan y evaluar riesgos de colisión.

**Alertas y notificaciones:** Proporcionan alertas en tiempo real a los ciclistas y señales visuales/audibles para advertir a los conductores.

**Mejoras de seguridad:** Buscan mejorar la seguridad del ciclista mediante detección avanzada, análisis predictivo y sistemas de alerta proactivos.

**Grabación de video:** Almacenan grabación en vídeo para protección legal en caso de accidente.

**Duración de batería:** Entre cinco y seis horas.



Bicicleta inteligente

Estos dispositivos con IA mejoran la seguridad ciclista combinando la detección en tiempo real de vehículos, el análisis predictivo y los sistemas de alerta. Y no solo eso, uno de los fabricantes está trabajando ya con el ayuntamiento de Pittsburgh en EE. UU. para compartir los datos de uso agregados de los ciclistas al objeto de determinar sus hábitos y mejorar las infraestructuras en consonancia.

¿Y cuánto costarán estos accesorios de IA para bicicletas? Los modelos de la primera hornada ya se están comercializando por un precio de 400 dólares, una cantidad que probablemente se reduzca una vez que comiencen a tener una adopción a gran escala.

## Una bicicleta inteligente con integración ChatGPT

Además del uso de accesorios para mejorar la seguridad de los ciclistas, también hay fabricantes diseñando nuevas bicicletas que integran funcionalidades de IA en sus modelos de bici inteligente, no necesariamente relacionadas con la prevención de accidentes. Es el caso de una compañía de Hong Kong que presentó en la pasada feria CES 2024 su modelo de bicicleta eléctrica con integración de ChatGPT.

Su propuesta incluye un manillar con una pantalla que da indicaciones sobre rutas y muestra datos en tiempo real sobre ejercicio físico y constantes vitales. Además, el usuario puede pedir consejos de entrenamiento o sugerencias de lugares que visitar. Todas estas indicaciones pueden recibirse de forma visual o por voz. Además, la bicicleta contará con un anillo a modo de accesorio que recopila información acerca de los ciclos de sueño, las pulsaciones y otros datos similares. Así, por ejemplo, la bicicleta proporcionará mayor o menor asistencia del motor eléctrico en función del estado de usuario.

Si, además de conocer nuevas tecnologías de bicicleta inteligente quieres conocer los últimos avances en movilidad sostenible, incluyendo vehículos autónomos y motos eléctricas, así como otros avances tecnológicos en el campo de las energías renovables o la robótica, suscríbete a nuestra newsletter al final de esta página.



Bicicleta inteligente

# ARTE & CULTURA

# FOTO FIJA DE PELÍCULAS PARA RECORDAR

Por Gonzalo Fontanés Eguiguren

(2)

Imágenes icónicas de películas que evocan recuerdos o nostalgia, aquí algunas escenas memorables...



Fotos de películas...

## BLADE RUNNER

1.982  
Ridley Scott

La película es conocida por su profundo debate sobre la naturaleza de la humanidad, la identidad, y la ética de la inteligencia artificial, además de su estilo visual futurista oscuro y neo-noir.

La atmósfera visual de Blade Runner ha sido muy influyente en el género de la ciencia ficción. Aunque inicialmente tuvo una recepción mixta, con el tiempo se ha convertido en un clásico de culto.



## SCARFACE

“Caracortada”  
1.983  
Brian de Palma

La película sigue el ascenso y la caída de Montana, mostrando su ambición desmedida, su búsqueda implacable de poder, y las consecuencias destructivas de su estilo de vida.

Su frase más famosa, “Say hello to my little friend” (en español: “Saluda a mi pequeño amigo”), es parte de la cultura popular.



**GOODFELLAS**  
“Buenos Muchachos”  
1.990  
Martin Scorsese

Explora el mundo del crimen organizado desde el punto de vista de Hill, un joven que siempre soñó con ser parte de la mafia. La película muestra su ascenso en la jerarquía criminal, las dinámicas de poder y lealtad dentro de la mafia, y su eventual caída cuando se convierte en informante del FBI.

Su enfoque en los detalles del crimen organizado y la vida cotidiana dentro de la mafia le da una autenticidad que pocas películas del género han logrado.



## PULP FICTION

### “Tiempos Violentos”

### 1994

### Quentin Tarantino

Es famosa por sus diálogos cargados de cultura pop, su violencia estilizada y su enfoque en personajes aparentemente comunes dentro de situaciones extraordinarias.

La película revitalizó la carrera de John Travolta y consolidó a Samuel L. Jackson como un ícono del cine. Además, la música juega un papel fundamental, con una banda sonora llena de clásicos del rock, soul y surf.



## FARGO

1.996  
Joel & Ethan Coen

Fue aclamada por su guion ingenioso, sus actuaciones y su retrato de personajes excéntricos pero profundamente humanos. McDormand ganó el Óscar a la Mejor Actriz por su papel, y los hermanos Coen ganaron el Óscar al Mejor Guion Original.

Además, la película es conocida por su uso distintivo del paisaje nevado, que acentúa tanto el aislamiento emocional de los personajes como los momentos de violencia.



## TITANIC

1.997

James Cameron

La película es famosa por su combinación de efectos especiales innovadores, diseño de producción detallado y escenas emocionalmente cargadas, sobre todo durante la recreación del hundimiento del Titanic.

El impacto cultural de Titanic fue enorme, consolidando a DiCaprio y Winslet como estrellas de cine globales y marcando una era en el cine de grandes producciones.



## THE MATRIX

1.999

Lana & Lilly Wachowski

La película es conocida por sus revolucionarios efectos especiales, en particular el uso del "bullet time", que permite que la cámara gire alrededor de un sujeto mientras el tiempo parece ralentizarse. Este efecto visual, junto con sus influencias del anime, el cine de artes marciales y el cyberpunk, redefinió la estética del cine de acción en los años 2000.

The Matrix también presenta profundos temas filosóficos, como la naturaleza de la realidad, el libre albedrío y el control, con muchas referencias a obras filosóficas y literarias, como Alicia en el país de las maravillas y los escritos de Platón y Descartes.



## THE LORD OF THE RINGS: THE RETURN OF THE KING

2.003

Peter Jackson

Fue un éxito rotundo tanto crítica como comercialmente. Es famosa por sus batallas épicas, como la Batalla de los Campos del Pelennor, y su emotivo final que cierra las historias de los personajes principales. La película fue elogiada por sus efectos visuales, su ambición épica y su fidelidad al espíritu de la obra original de Tolkien.

Sigue siendo un hito en el cine de fantasía, consolidando la trilogía como una de las sagas más queridas y respetadas de todos los tiempos.



THE REVENANT  
“El Renacido”  
2.015  
Alejandro González Iñárritu

Famosa por su cinematografía naturalista, filmada en locaciones remotas y con luz natural por el director de fotografía Emmanuel Lubezki, quien ganó su tercer Óscar consecutivo por este trabajo. Las tomas de paisajes vírgenes, el uso de planos secuencia y la crudeza de las escenas, como la del ataque del oso, hacen que sea visualmente impactante y emocionalmente visceral.

Su temática se centra en la resistencia humana, la venganza, la naturaleza implacable y la lucha del hombre contra los elementos.



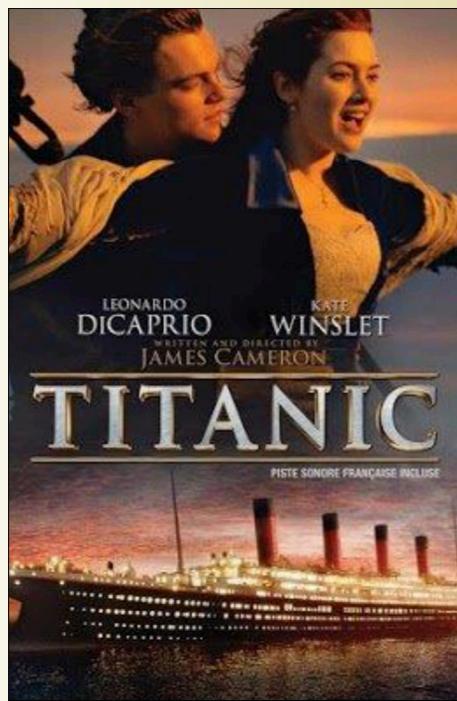
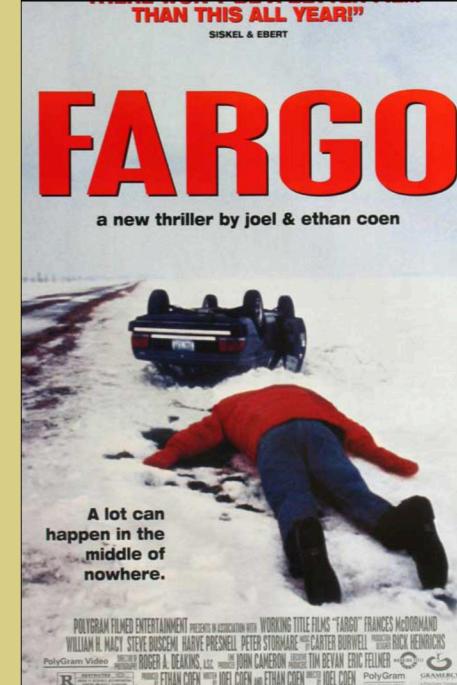
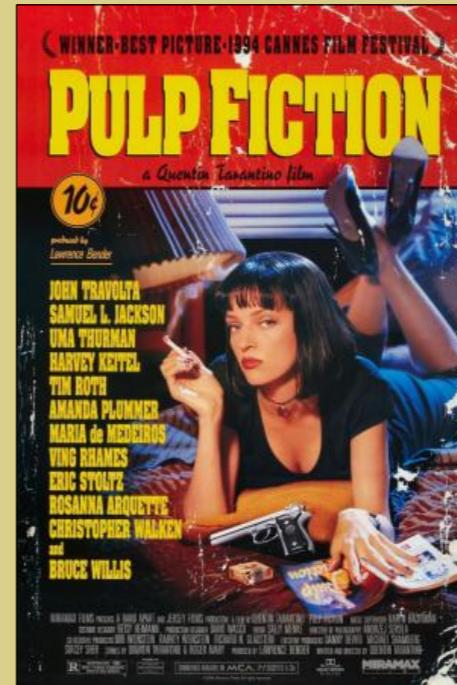
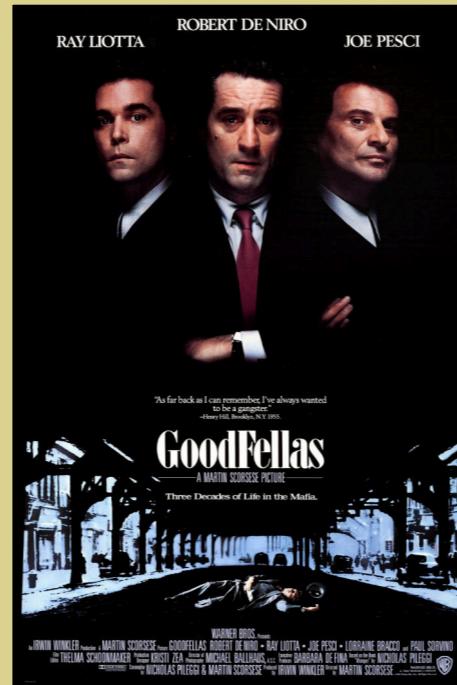
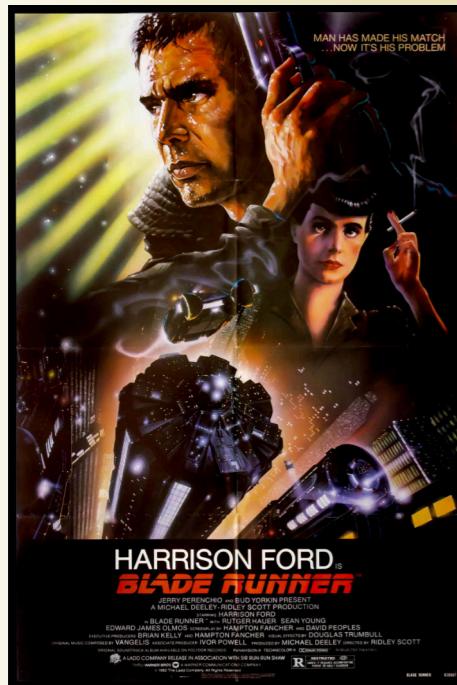
## JOKER

2.019  
Todd Phillips

El retrato que Phoenix hace de Arthur Fleck es extremadamente intenso y emocionalmente devastador, lo que le valió el Óscar al Mejor Actor.

La película recibió elogios por su capacidad para abordar temas delicados como la salud mental, la alienación social y la violencia, aunque también fue objeto de controversia debido a su representación de la violencia y el impacto que podría tener en el público.





PINCHE  
FOTOS  
PARA  
ABRIR  
LINKS

—otos de películas...

# Rotary Club Olmué



Nuestro compromiso con la Diversidad, Equidad e Inclusión

# DEI

son las siglas de: Diversidad, Equidad e Inclusión. Es un término que alude a prácticas, políticas y estrategias que utiliza una organización o empresa para crear un lugar de trabajo equitativo e implementar programas de diversidad e inclusión.



# Sobre la materia oscura y la ciencia ficción cuántica

Por Eusebio R. Arias



La capacidad de sorpresa, de provocación incluso, intrínseca a la ciencia ficción en su origen se ha trasladado de forma desigual a películas y series. Hay casos, sin embargo, que logran romper el adocenamiento que habitualmente embarga al género en su manifestación audiovisual y Materia oscura – Blake Crouch, 2024- es uno de ellos. «¿Cómo se relaciona mi posición actual con las decisiones que he tomado, en particular las más relevantes? ¿Estaría aquí sentado si ciertas cosas de mi vida hubieran ido de otro modo?». Preguntas de calado con las que Joel Edgerton, su protagonista por partida múltiple, nos resume la premisa de la más reciente de las serie hi-concept a las que últimamente nos tiene habituados Apple TV.

(Este artículo contiene SPOILERS para toda la primera temporada de Materia Oscura)

Blake Crouch es un escritor norteamericano que está dando un decidido salto al audiovisual –como Gaiman o Martin en su día, o como intenta hacer Hugh Howey, el autor de Silo–. Crecido al albur del misterio detectivesco, en revistas como Ellery Queen o Alfred Hitchcock Mystery Magazine, pronto se volvió a temas cercanos a la ficción más especulativa... y a su traslado al streaming. Su trilogía Wayward Pines –2012-2014– fue la primera en ser adaptada al medio, con el espaldarazo que supone tener a M. Night Shyamalan en la producción ejecutiva. Al año siguiente, otra novela suya –Buen comportamiento, 2016– también se llevó a la televisión.

De regreso ante el teclado, Crouch publicó en sucesión tres novelas de éxito –Materia oscura en 2016, Summer Frost y Recursión en 2019–, que casi inmediatamente pasaron a convertirse en proyectos audiovisuales. Las tres. Para Materia oscura, el autor decidió ir más lejos y ocupar el rol de showrunner, un hecho que resulta bastante novedoso: no es raro ver novelistas actuando como productores ejecutivos o guionistas, pero en pocas ocasiones se da esta dualidad, que asegura, evidentemente, el control completo sobre la adaptación. Ni siquiera series como The Expanse o Game of Thrones en la que los autores estaban muy implicados en los guiones, llegaron a ese extremo.

## La caja cuántica (gato no incluido)

Materia oscura narra la historia de Jason Dessen, un profesor de física de Chicago que es secuestrado por quien parece ser su sosias exacto y termina en una versión distinta de nuestro universo, en la que él mismo –una versión suya, llamémosle Jason 2– ha inventado la Caja, un mecanismo que utiliza la incertidumbre cuántica para desplazarse por el multiverso. Si Jason 1 vive una vida anodina, pero plenamente realizada en el aspecto familiar, Jason 2 conoce las mieles del éxito, pero no ha conseguido, o eso cree él, alcanzar la felicidad. Esta disyuntiva constituye la base de la novela, el lema con que se lanzó y el título del primer capítulo de la serie: ¿eres feliz en tu vida?

Como los grandes clásicos de la ciencia ficción de los 50, Materia oscura utiliza una premisa más o menos científica –la teoría de los muchos mundos, en la que cada decisión genera versiones alternativas de nuestro cosmos– para plantear una pregunta que resuena con fuerza y que todos nos hemos hecho alguna vez: ¿qué habría pasado si hubiéramos escogido otro camino? El tema ha sido tratado con profusión –desde el Qué bello es vivir de Capra al Family Man de Cage– pero Crouch lo lleva un paso más allá, de una forma en la que solo una genuina obra de ciencia ficción puede hacerlo: enfrentando en pantalla, simultáneamente, más de una versión del personaje, cada uno con sus motivos para considerarse el original.



La aproximación escogida exige un trabajo de actores especialmente cuidado. De ahí la importancia de encontrar a un protagonista capaz de encarnar una misma persona con actitudes y personalidades muy diversas. La elección, sin duda acertada, recayó en el australiano Edgerton. Aunque la mayoría lo conoceremos por su bastante anodino papel de Owen Lars, el tío de Luke Skywalker en la saga Star Wars, es un actor, director y productor de larga y prestigiosa carrera –en 2019 dirigió la notable Identidad borrada, con Nicole Kidman–. Adusto pero eficaz, Edgerton se echa a la espalda la serie. Su relevancia se pone de manifiesto en que, además del papel protagonista, actúa como productor ejecutivo de la misma.

Tras diversos avatares con Sony, en 2022 se inició la producción de la serie, con el propio Crouch como guionista jefe y Jacob Verbruggen dirigiendo los primeros episodios y estableciendo el libro de estilo, una de sus especialidades: Verbruggen ya lo hizo en series como Invasion –2021– o El alienista. Y también empezaron a reclutarse nombres de cierto peso en el género, empezando por Jennifer Connelly, en el papel de Daniela Vargas, la mujer de Jason 1 y principal motor de la trama. Desde Dentro del laberinto hasta Snowpiercer, pasando por Dark City, Connelly constituye un ícono para cualquier amante del género fantástico.

Aquí la vemos participar en varias de las escenas más impactantes, alguna de las cuales involucrará su muerte... en más de una ocasión.

La serie presenta una estructura muy marcada –algo también poco frecuente– y aparece dividida en tres tramos con estilos bien diferenciados: los tres primeros episodios mantienen la incertidumbre de lo que está pasando en realidad y tienen el empaque de un buen thriller y el timing necesario para no caer en el síndrome de la serie-enigma, tipo *Lost* o *From*.

Una vez enfrentados a la realidad que nos plantea el guion, el tono cambia claramente para adentrarse sin complejos en la ciencia ficción, mostrándonos varios de esos mundos alternativos, aunque sin abandonar su tono dramático. Y cuando las consecuencias de la Caja se manifiestan, ya en el último tramo, nos tropezamos con un giro inesperado y notablemente original.

Crouch ha aprovechado la oportunidad para crear una segunda instancia de su novela, manteniendo la organización original pero profundizando en los dilemas que afrontan sus personajes.

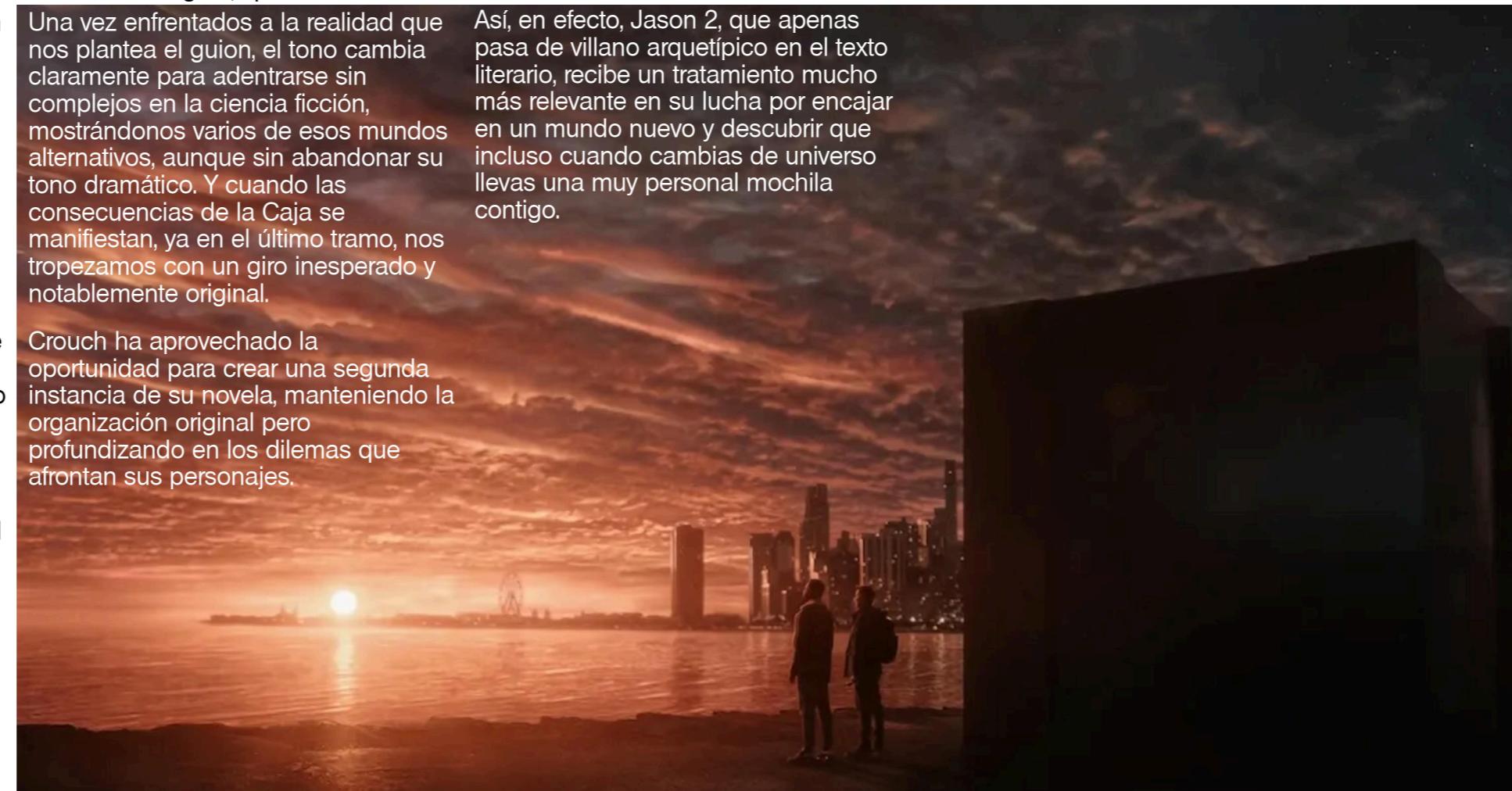
«El libro contiene un solo punto de vista (...) –comentó en una entrevista–. Me di cuenta de que hay una versión mejor de esto con preguntas del estilo: ¿cómo es para Daniela vivir con el impostor? ¿Cómo son esos momentos en los que tu esposo está haciendo cosas que nunca ha hecho?

Algo tan simple como escoger el cepillo de dientes equivocado... Cuando se me presentó la oportunidad de hacer una serie, pensé tratarla como una revisión de la obra».

Así, en efecto, Jason 2, que apenas pasa de villano arquetípico en el texto literario, recibe un tratamiento mucho más relevante en su lucha por encajar en un mundo nuevo y descubrir que incluso cuando cambias de universo llevas una muy personal mochila contigo.

Esto nos permitirá disfrutar mucho más de las dinámicas con Connelly –cada vez más angustiada ante los cambios incomprensibles de su marido– y su hijo Charlie –Oakes Fegley–.

Otro personaje, Ryan Holder –Jimmi Simpson, conocido por su papel en Westworld– actúa como antagonista en este impasse y sirve de magnífica excusa para mostrarnos la Caja como el mecanismo definitivo para librarnos de nuestros problemas.





## Una miríada de universos

Una vez que Jason 1 consigue entender la situación, utiliza la Caja para lanzarse a la búsqueda de su familia. Contará con la ayuda de la psicóloga Amanda Lucas -amante de Jason 2, abandonada por este e interpretada por la brasileña Alicia Braga, quien encarna uno de los personajes que mejor recuerdo deja-. Atrapada en un pasillo en el que se abren infinitas puertas, la pareja se enfrentará a una notable panoplia de versiones de la ciudad de Chicago.

A medida que entienden su funcionamiento, descubren cómo los sentimientos de la persona son los que determinan lo que va a aparecer en el otro lado -una metáfora que aprovecha otro concepto científico, acerca de cómo el observador influye en lo que ocurre.

Así, seremos testigos de mundos helados, mundos inundados, mundos abandonados, cubiertos de ceniza, en los que los edificios colapsan...

En uno de ellos se encuentran con Blair Caplan, una viajera anterior de la Caja – Amanda Brugel, El cuento de la criada- y lo descubren condenado por una plaga de insectos traída a través del dispositivo. Navegar por el multiverso se revela así como una potencial amenaza para los mundos a los que se abre.

Sin embargo, más importante aún es lo que los protagonistas descubren sobre sí mismos tras cada puerta que escogen. Por ejemplo, cuando aparecen en medio de una terrible pandemia mortal –oscuro reflejo del covid, que se cruzó en la producción de la serie- que ha diezmado la población terrestre y Jason 1 tiene que tomar una terrible decisión sobre Daniela. Al parecer, la escena, muy dura, se había eliminado del guion, pero se incluyó por expreso deseo de Connelly, que la consideraba «realmente poderosa».

A medida que los viajeros aprenden a utilizar la Caja, los Chicagoos que vemos son más parecidos, sin llegar nunca a ser el original de Jason 1. En uno de los más terroríficos, Jason 1 descubrirá que su contrapartida es un maltratador que tiene aterrorizada a Daniela. El mensaje está claro: en realidad no tenemos el control; no sabes en qué puedes llegar a convertirte si las circunstancias que te han moldeado hubieran sido otras.

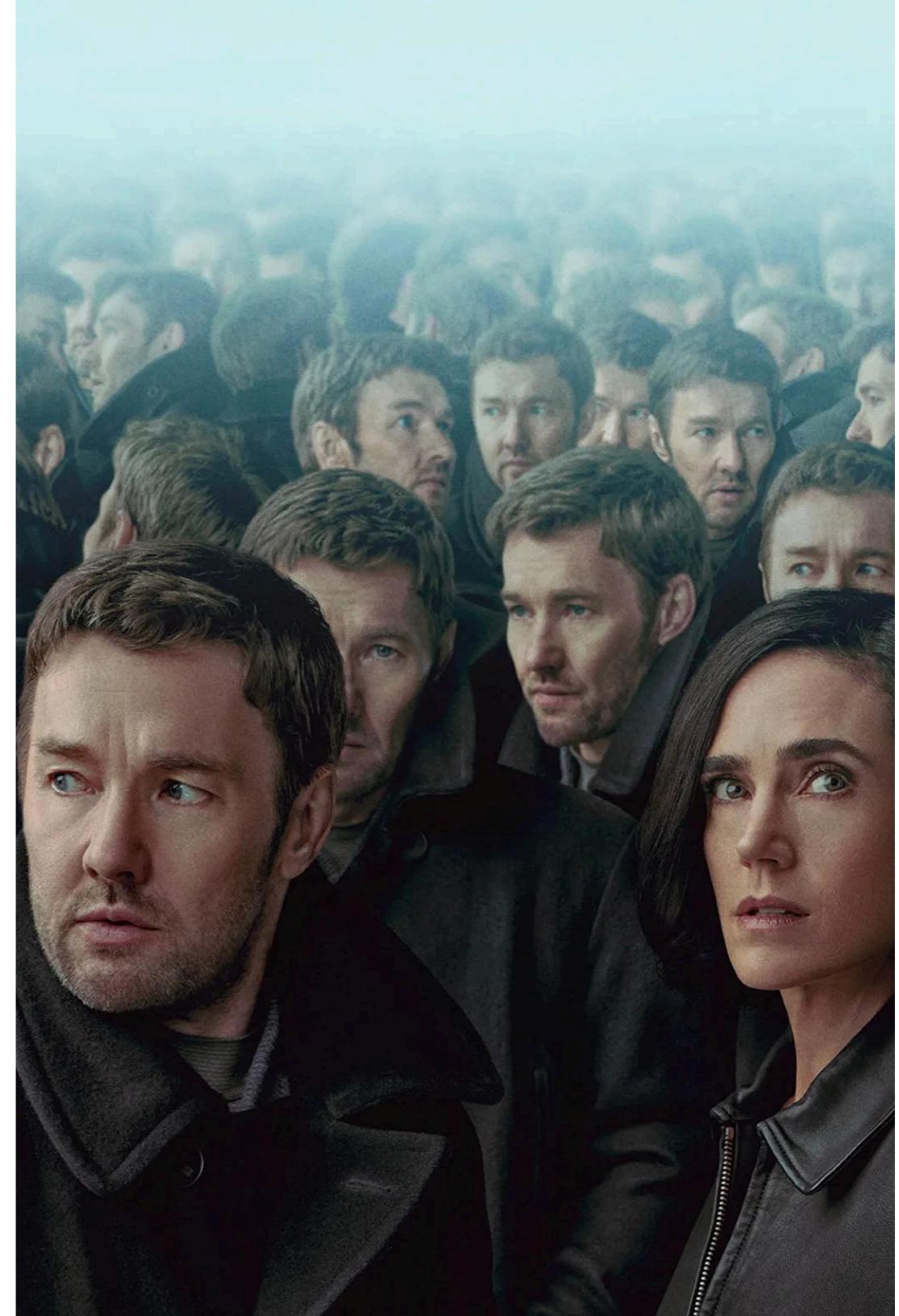
Otro universo importante es el llamado «Mundo 26», que muchos identificaremos mejor si lo llamáramos «Mundo Utopía», el universo que Amanda 2 decide escoger para quedarse cuando abandona la causa de Jason 1 –en un movimiento mucho más

elegante que en el libro, donde desaparece en mitad de la noche, sin destino conocido-. «No queríamos llamarlo así, no existe tal cosa como una utopía, –comenta el guionista- cada lugar que mostramos tiene su lado negativo». Este universo, uno de los más elaborados de entre los que se nos muestran, puede tener cierto peso en una potencial segunda temporada.

Una vez solo, Jason 1 consigue llegar a su universo original, para descubrir... que no es el único Jason que lo ha conseguido. Durante su estancia en la Caja, cada decisión, cada puerta abierta, ha generado nuevas versiones suyas. Y de ellas, muchas –infinitas, potencialmente- han logrado llegar a este universo. Se abre entonces un enfrentamiento entre los Jason para poder quedarse con Daniela, todos con la justa reivindicación de ser «el Jason auténtico».

«No quería que en el final de la serie quedara la duda de si estamos siguiendo a nuestro héroe todo el tiempo –dice Crouch-.

En mi opinión, sí, estamos haciéndolo. (...) Por lo que sabemos, el Jason que estábamos viendo desde [los episodios] uno hasta el cinco es el Jason que se asegura de cuidarla [al final]. En todo caso, cuando ya estaba todo planificado, se añadió un capítulo adicional a la serie –nueve es un número de episodios peculiar- con el que se consiguió «tiempo para contar la historia de esta familia que se vuelve a unir en el último episodio (...)», procesar lo que Daniela ha pasado, y cómo la elección que hace no arroja una sombra real sobre la reunión de la familia».



Es una pena que el autor no se atreva a llevar a su último extremo la potencialidad que le ofrecen estos múltiples Jason y concede una salida relativamente simple a nuestros héroes –en especial, a Daniela. Ninguno de los protagonistas llega a cuestionarse en realidad la corrección de la elección final y la renuncia que en última instancia hacen los Jason infinitos –ligeramente distinta en el tratamiento novelístico, pero esencialmente la misma- resulta poco satisfactoria. Esta es, quizás, la mayor crítica que se le puede hacer al autor y que hace que *Materia oscura*, estando entre lo mejor del año, no se alce al olímpo del género.



## Más series cuánticas, por favor

En un momento donde empieza a haber más títulos «basados en hechos reales» que obras fruto de la imaginación, la ciencia ficción sigue manteniendo una cuota relevante, con un sesgo natural hacia el apartado más pulp y aventurero. Una pena que la apuesta de Netflix con *Rebel Moon* haya resultado tan fallida. O que Disney siga aferrada sus franquicias, intentando recuperar el brillo perdido –de nuevo, con poco éxito-. *Star Trek* sigue sin levantar interés entre nosotros, y eso que *Strange New Worlds* supo recuperar como ninguna otra serie el espíritu original de

Roddenberry. Max lo apuesta todo a los dragones y la más exitosa parece Prime, que sigue apuntándose éxitos con productos como *Fallout* o la maravillosa y gamberra *The Boys*, a la espera que *Los Anillos del Poder* terminen de despegar al final del verano.

Así las cosas, Apple TV parece que es el servicio de streaming que últimamente más y mejor está optando por series originales de ficción con un toque cerebral y orientación más adulta. El buque insignia de esta tendencia sigue siendo esa parábola de la deshumanización del trabajo que es *Severance* (Adam Scott, 2022) cuya segunda temporada se ha anunciado recientemente para el 17 de enero de 2025 y que todos esperamos con ansia. Pero hay muchos otros títulos que representan esta tendencia, incluyendo la muy prometedora *Sunny*, de la productora A24, recién estrenada en julio.

Otros títulos recomendables son *Las Luminosas* –2022, Silka Luisa-, *Por un mañana mejor* –2023, Balla & Jansen- o la algo irregular *For All Mankind*. Lamentablemente, no veremos continuar la cancelada *Constelación* –cuya primera temporada sigue mereciendo un visionado-, oportunidad que sí se ha dado a la controvertida *Invasión*, cuya tercera y última temporada llegará el año que viene. Y seguimos esperando las siguientes entregas de historias tan potentes, como *Silo* o *Fundación*.

¿Tendremos que sumar *Materia oscura* a esta lista de esperas? Lo cierto es que la serie ha agotado todo el contenido del libro con fidelidad –como no podía ser de otro modo-. De hecho, el autor ha comentado que los cambios son fruto «de estar asistiendo a un universo distinto del de la novela». Sin embargo, las últimas escenas de la temporada han dejado abiertas muchas posibles continuaciones.

No solo no conocemos el destino final de la familia Dessen, sino que nos han mostrado a otros viajeros de la Caja, alrededor de los cuales se podrían contar nuevas historias. Así, vemos como la Amanda del «Mundo 26» recibe la visita de Ryan, quien la reconoce como perteneciente a otro universo. –Preguntado al respecto, Crouch no ha querido explicar cómo se han reconocido porque «podría ser un spoiler de cosas por venir»-.

También asistimos a la huida de Blair Caplan del infernal *Mundo Insecto*. Y a un par de versiones de Leighton Vance –Dayo Okeniyi- explorando las puertas del multiverso.

Tanto Crouch como Edgerton o la misma Connolly se han mostrado abiertos a una potencial segunda temporada, declaraciones que ya nos resultan familiares de situaciones previas y que valen de poco hasta que se pronuncie definitivamente la productora. Lo que sí parece que está en desarrollo es la adaptación de *Recursión* (2019) un thriller de ciencia ficción sobre una enfermedad neurológica que produce en sus pacientes recuerdos de vidas que no son las suyas y que estaría en manos de Shondaland, la productora de *Los Bridgerton* y destinada a Netflix.

A nadie le disgusta una buena batalla de naves espaciales, pero que no nos dejen sin historias de esta ciencia ficción que, cuántica o no, hace que mires con más cuidado el universo, la sociedad o nuestra propia existencia.

**ACTUALIZACIÓN.** Viernes 16 de agosto, Apple anunció que habría segunda temporada de la serie, de la que, como es lógico, no hay ningún detalle. Así que nos volveremos a encontrar detrás de alguna de las puertas del pasillo infinito.



# LEAMOS

## Un Poco MÁS

© UNA CAMPANA DE:

Rotary  
Club Olmué





# Alfonsina Storni

- 29 de mayo de 1892, Sala Capriasca, Suiza.
- 25 de octubre de 1938, Mar del Plata, Argentina.

Por Gonzalo Fontanés Eguiguren

Es una de las poetas más importantes de la literatura hispanoamericana, destacada por su estilo emocional e introspectivo, con una fuerte crítica social y perspectiva feminista.

Aquí una breve reseña de su estilo poético y seis poemas para recordarla...

Alfonsina Storni se distingue por un estilo poético profundamente marcado por el feminismo, la introspección y la crítica social. Su obra combina lo lírico con lo crítico, utilizando un lenguaje directo y emotivo que revela una constante tensión entre el deseo de libertad y las restricciones impuestas por la sociedad. Los temas que explora van desde la identidad femenina hasta la libertad personal, pasando por las desigualdades de género.

Storni desafía abiertamente las convenciones patriarcales, abordando temas como el doble estándar de género, la represión emocional y la lucha por la independencia de la mujer. En poemas como "Tú me quieras blanca", critica las exigencias de pureza y perfección que la sociedad impone sobre las mujeres, mientras que en "Peso ancestral" explora la carga emocional que soportan los hombres, sometidos a las rígidas normas de la masculinidad tradicional.

A pesar de la profundidad de sus temas, Storni utiliza un lenguaje claro y accesible, sin caer en excesos ornamentales. Su estilo directo crea una conexión emocional inmediata con el lector, utilizando imágenes poéticas ricas y evocadoras, pero sin complicar la lectura. Frecuentemente, recurre a la naturaleza para expresar emociones y situaciones, como en "Voy a dormir", donde asocia el descanso final con el refugio en la naturaleza, lo que refuerza una sensación de resignación ante los ciclos de la vida.

El tono introspectivo de muchas de sus obras refleja una reflexión profunda sobre su propia experiencia como mujer, destacando su sensibilidad hacia los conflictos internos. En sus primeros poemas, Storni utiliza estructuras métricas tradicionales, pero a medida que su obra madura, adopta el verso libre, lo que le otorga una mayor libertad expresiva. No obstante, su poesía mantiene una notable musicalidad, con un ritmo que resuena emocionalmente en sus lectores.

Storni revolucionó la poesía hispanoamericana al ofrecer una voz única y desafiante, que no solo cuestiona el lugar de la mujer en la sociedad, sino que también expone la opresión emocional que afecta a ambos géneros, rompiendo con las normas establecidas y abriendo camino a nuevas formas de expresión poética.



Alfonsina Storni

# Tú me quieres alba

1918

**Comentario:** Este poema es una crítica al doble estándar que se impone a las mujeres, exigiéndoles pureza y perfección mientras se perdonan la falta de moral en los hombres.

Tú me quieres alba,  
Me quieres de espumas,  
Me quieres de nácar.  
Que sea azucena  
Sobre todas, casta.  
De perfume tenue.  
Corola cerrada  
  
Ni un rayo de luna  
Filtrado me haya.  
Ni una margarita  
Se diga mi hermana.  
Tú me quieras nívea,  
Tú me quieras blanca,  
Tú me quieras alba.  
  
Tú que hubiste todas  
Las copas a mano,  
De frutos y mieles  
Los labios morados.  
Tú que en el banquete  
Cubierto de pámpanos  
Dejaste las carnes  
Festejando a Baco.  
  
Tú que en los jardines  
Negros del Engaño  
Vestido de rojo  
Corriste al Estrago.  
  
Tú que el esqueleto  
Conservas intacto  
No sé todavía  
Por cuáles milagros,  
Me pretendes blanca  
(Dios te lo perdone),  
Me pretendes casta  
(Dios te lo perdone),  
¡Me pretendes alba!  
  
Huye hacia los bosques,  
Vete a la montaña;  
Límpiate la boca;  
Vive en las cabañas;  
Toca con las manos  
La tierra mojada;  
Alimenta el cuerpo  
Con raíz amarga;  
Bebe de las rocas;  
Duerme sobre escarcha;  
Renueva tejidos  
Con salitre y agua;  
Habla con los pájaros  
Y lévate al alba.  
Y cuando las carnes  
Te sean tornadas,  
Y cuando hayas puesto  
En ellas el alma  
Que por las alcobas  
Se quedó enredada,  
Entonces, buen hombre,  
Preténdeme blanca,  
Preténdeme nívea,  
Preténdeme casta.

# Hombre pequeñito

1919

**Comentario:** Un poema que expresa la frustración femenina frente a la opresión y el intento de control por parte de los hombres, usando la metáfora de una mujer atrapada en una jaula.

Hombre pequeño, hombre pequeño,  
Suelta a tu canario que quiere volar..  
Yo soy el canario, hombre pequeño,  
Déjame saltar.  
Estuve en tu jaula, hombre pequeño,  
Hombre pequeño que jaula me das.  
Digo pequeño porque no me entiendes,  
Ni me entenderás.  
Tampoco te entiendo, pero mientras tanto  
Ábreme la jaula que quiero escapar;  
Hombre pequeño, te amé media hora,  
No me pidas más.  
Bien pudiera ser

Pudiera ser que todo lo que en verso he sentido  
No fuera más que aquello que nunca pudo ser,  
No fuera más que algo vedado y reprimido  
De familia en familia, de mujer en mujer.  
Dicen que en los solares de mi gente, medido  
Estaba todo aquello que se debía hacer...  
Dicen que silenciosas las mujeres han sido  
De mi casa materna... Ah, bien pudiera ser...  
A veces a mi madre apuntaron antojos  
De liberarse, pero se le subió a los ojos  
Una honda amargura, y en la sombra lloró.  
Y todo eso mordiente, vencido, mutilado  
Todo eso que se hallaba en su alma encerrado,  
Pienso que sin quererlo lo he libertado yo.

# Peso ancestral

1919

**Comentario:** El poema refleja la idea de que los hombres, a lo largo de generaciones, han sido socializados para reprimir sus emociones, especialmente el llanto, como símbolo de fuerza. Sin embargo, esta represión emocional tiene consecuencias negativas que se transmiten de generación en generación. Storni, como mujer, siente el peso de ese dolor histórico y la carga emocional que ello conlleva.

Tú me dijiste: no lloró mi padre;  
tú me dijiste: no lloró mi abuelo;  
no han llorado los hombres de mi raza,  
eran de acero.

Así diciendo te brotó una lágrima  
y me cayó en la boca... más veneno  
yo no he bebido nunca en otro vaso  
así pequeño.

Débil mujer, pobre mujer que entiende,  
dolor de siglos conocí al beberlo:  
¡Oh, el alma mía soportar no puede  
todo su peso!

# Tú, que nunca serás

1925

**Comentario:** Alfonsina refleja la pasión, el deseo y la conciencia de una relación imposible de poseer completamente, explorando la complejidad de las emociones femeninas frente al amor y la atracción hacia un hombre que nunca podrá pertenecerle del todo.

Sábado fue, y capricho el beso dado,  
capricho de varón, audaz y fino,  
mas fue dulce el capricho masculino  
a este mi corazón, lobezno alado.

No es que crea, no creo, si inclinado  
sobre mis manos te sentí divino,  
y me embriagué. Comprendo que este vino  
no es para mí, mas juega y rueda el dado.

Yo soy esa mujer que vive alerta,  
tú el tremendo varón que se despierta  
en un torrente que se ensancha en río,

y más se encrespa mientras corre y poda.  
Ah, me resisto, más me tiene toda,  
tú, que nunca serás del todo mío.

# Dolor

1925

**Comentario:** Este poema refleja el deseo de la poeta de disolver su dolor en la naturaleza, de dejar de sentir o ser afectada por el sufrimiento emocional. El mar, las olas y el paisaje vasto son metáforas para la inmensidad del dolor y el anhelo de encontrar paz o escape de las emociones.

Quisiera esta tarde divina de octubre  
pasear por la orilla lejana del mar;  
que la arena de oro, y las aguas verdes,  
y los cielos puros me vieran pasar.

Ser alta, soberbia, perfecta, quisiera,  
como una romana, para concordar  
con las grandes olas, y las rocas muertas  
y las anchas playas que ciñen el mar.

Con el paso lento, y los ojos fríos  
y la boca muda, dejarme llevar;  
ver cómo se rompen las olas azules  
contra los granitos y no parpadear;  
ver cómo las aves rapaces se comen  
los peces pequeños y no despertar;  
pensar que pudieran las frágiles barcas  
hundirse en las aguas y no suspirar;  
ver que se adelanta, la garganta al aire,  
el hombre más bello, no desear amar...

Perder la mirada, distraídamente,  
perderla y que nunca la vuelva a encontrar;  
y, figura erguida, entre cielo y playa,  
sentirme el olvido perenne del mar.

# Voy a dormir

1938

**Comentario:** Este poema es considerado una especie de despedida antes de su trágica muerte. Está impregnado de serenidad y resignación ante la idea del descanso eterno.

Dientes de flores, cofia de rocío,  
manos de hierbas, tú, nodriza fina,  
tenme prestas las sábanas terrosas  
y el edredón de musgos escardados.

Voy a dormir, nodriza mía, acuéstame.  
Ponme una lámpara a la cabecera;  
una constelación, la que te guste;  
todas son buenas, bájala un poquito.

Déjame sola: oyes romper los brotes...  
te acuna un pie celeste desde arriba  
y un pájaro te traza unos compases  
para que olvides... Gracias... Ah, un encargo:  
si él llama nuevamente por teléfono  
le dices que no insista, que he salido.

Alfonsina Storni



## APOYO AL MEDIO AMBIENTE



# Rebecca Solnit

"A la industria de combustibles fósiles le encanta el asunto de la huella de carbono, porque nos hace sentir que somos personalmente responsables del cambio climático"

Por: Alejandra Martins  
*BBC News Mundo*

"Vivo en una especie de tensión entre el horror y la emoción, y creo que mucha gente en el movimiento climático experimenta lo mismo".

En su obra más reciente, "No es demasiado tarde", la escritora estadounidense Rebecca Solnit relata y recopila historias sobre cambio climático para mostrar que es posible ir "de la desesperación a la posibilidad".

"La desesperación es una emoción que no debe confundirse con un análisis", dice la conocida autora, que ha publicado más de 20 libros entre ellos "Los hombres me explican cosas", "Esperanza en la oscuridad" y "De quién es esta historia".

"Hemos ganado la batalla más grande para el movimiento climático: hacer que la gente haya despertado a la gravedad del problema y quiera ver cambios". Ante todo, agrega, debemos recordar la belleza y las interconexiones del planeta que heredamos, o corremos el riesgo de "olvidar por qué estamos luchando".

**Se ha referido al impacto emocional y mental de la crisis climática. ¿Cómo siente ese impacto en su caso personal?**

Debo admitir que me siento sorprendentemente positiva, como esas personas que descubren algo terrible por primera vez y quedan abrumadas, y luego simplemente eso se convierte en una realidad con la que te enfrentas.

Un transeúnte que ve a una persona gravemente herida puede quedar realmente traumatizado por ver huesos rotos, pero un médico de urgencias ve eso todos los días y sabe que en muchos casos la persona volverá a caminar y estará bien.

La crisis climática es algo en lo que he estado pensando durante más de 20 años, y estoy apasionadamente comprometida con el tema.

Es verdad que tenemos un problema más grande que cualquier otro problema, un problema del tamaño de la Tierra, pero también tenemos un movimiento climático increíble con una historia de victorias, transformaciones y soluciones notables, la mayoría de las cuales no existían a principios de este siglo.

Y hemos ganado lo que creo que es la batalla más grande para el movimiento climático: hacer que la gente haya despertado a la gravedad del problema y quiera ver cambios.

La gente quiere ver el fin de la era de los combustibles fósiles, ver soluciones implementadas, ver que sus gobiernos e instituciones gasten dinero para ello. Esto no sucedía hace 15 años.

Así que vivo en una especie de tensión entre el horror y la emoción y creo que mucha gente en el movimiento climático experimenta eso.

**En uno de sus artículos en que comparte herramientas que le han servido para actuar ante la crisis climática sin perder la esperanza usted aconseja: "Básate en los hechos, demasiada gente siembra desesperación diciendo que es demasiado tarde, pero como usted dice en el título de su más reciente libro "No es demasiado tarde".**

Una cosa que digo a menudo es que la desesperación es una emoción que no debe confundirse con un análisis. La historia está llena de personas que estuvieron en circunstancias terribles. Y aún así no se rindieron.

He aprendido mucho por ejemplo de los zapatistas: 500 años de genocidio de los indígenas no les impidió imaginar un mundo mejor, una situación mejor para ellos.

La idea de que es demasiado tarde es una excusa para no hacer nada.

Cuando miro a las personas en las comunidades en el frente de la acción climática en Brasil, en el Pacífico sur, en África, veo gente que comprende apasionadamente que lo que hacemos ahora importa.

Plantar esos árboles, detener la extracción de combustibles fósiles y acelerar la transición energética es importante.

Yo veo rendirse ante la crisis climática como un acto de quiebre de solidaridad. ¿Cómo puedo rendirme cuando la gente del Ártico y del Amazonas no se rinde?

Y además, literalmente, no es demasiado tarde: los científicos nos dijeron hace seis años que teníamos 12 años para cambiar la trayectoria. No hemos hecho lo suficiente en los primeros seis años, pero espero que hagamos mucho más en los próximos seis.

También sé que el cambio no es lineal; a menudo es explosivo, exponencial e impredecible. Así que no es demasiado tarde, porque sabemos exactamente qué hacer y cómo hacerlo.

Tenemos las soluciones, solo necesitamos implementarlas, construir un movimiento más fuerte que el que la industria de los combustibles fósiles y los gobiernos y medios de comunicación han mostrado.

Y, finalmente, algo que no mucha gente sabe es que si fuéramos neutrales en carbono podríamos estabilizar el clima y la vida en la Tierra para todos nosotros, incluidos los más vulnerables. Las cosas no tienen por qué seguir empeorando.

Hay algunas cosas que no se detendrán, el hielo seguirá derritiéndose, pero si hacemos todo lo que podamos se derretirá mucho más lentamente que si no lo hacemos.

**También ha dicho que el mundo tal como lo conocemos está llegando a su fin y que en el futuro miraremos hacia atrás a la era de los combustibles fósiles como una era de corrupción y veneno. ¿Podría explicar más esa idea del fin de lo conocido?**

La Tierra no está llegando a su fin; la humanidad no está llegando a su fin, pero yo ya tengo edad suficiente y puedo decir que nací en un mundo en el que el colonialismo, el patriarcado, todo lo heteronormativo, el racismo, el

capitalismo en esta parte del mundo estaban completamente normalizados.

Un mundo en el que casi no había lenguaje para siquiera pensar en el medio ambiente.

Soy un año mayor que el libro de Rachel Carson "Primavera silenciosa" (publicado en 1962).

Suelo citar ese famoso pasaje de Antonio Gramsci, el anarquista italiano, "el viejo mundo está muriendo y el nuevo mundo lucha por nacer: ahora es la época de los monstruos".

La gente habla mucho sobre la muerte de los monstruos del viejo mundo, pero yo también estoy muy entusiasmada con el nacimiento de un nuevo mundo en el que se entienda que todo y todos somos parte de sistemas, sociales y ecológicos; un mundo que no esté tan centrado en la idea de que el individualismo y la competitividad son lo que nos mueve.

Un mundo que tenga una perspectiva mucho más inclusiva e igualitaria, con lugar para todo el espectro, particularmente de las ideas budistas no occidentales, las ideas indígenas, las que surgen de la ciencia que dicen que el mundo en realidad está mucho

más impulsado por la colaboración, la cooperación y la mutualidad que por la competencia.

Por eso veo un mundo nuevo increíblemente hermoso y emocionante, al mismo tiempo que la devastación del viejo mundo del que aún no hemos salido y que incluye el caos climático causado por los combustibles fósiles y otras formas de destrucción.

**Hemos visto el surgimiento de grupos como "Tercer acto" en Estados Unidos de activistas por el clima que son de la tercera edad. ¿Está esa generación comprometiéndose más con la acción climática?**

Creo que personas de todas las edades, en todo el mundo, están cada vez más comprometidas.

Durante años, sucedía algo terrible cuando la gente decía sobre las marchas por el clima, "los jóvenes son tan increíbles, déjenlos hacer todo el trabajo".

Y es cierto, los jóvenes son increíbles, pero no tienen por qué hacerlo todo.

Por eso Bill McKibben fundó hace dos años Third Act, Tercer acto,

específicamente para involucrar a personas mayores de 60 años. Me pusieron en el consejo asesor cuando tenía 59, y bromeo diciendo que cuando cumplí 60 lo entendí todo mucho mejor.



Mucha gente mayor de 60 años tiene tiempo y una energía que incluso las personas de 40 años no tienen. Y McKibben vio este enorme grupo que estaba siendo ignorado y que podía movilizarse.

Muchas personas mayores se sienten solas y muchos de los que se han involucrado aman ser parte de una comunidad.

La abuela de mi ahijado, que tiene 93 años, ahora es parte de Third Act Washington DC, y es fantástica.

# Not Too Late

Changing the Climate Story  
from Despair to Possibility

Edited by

REBECCA SOLNIT &  
THELMA YOUNG  
LUTUNATABUA



**Usted afirma que el movimiento climático es “un movimiento de movimientos”. ¿A qué se refiere?**

¿Qué es el movimiento climático? Son organizaciones internacionales como Greenpeace, pero también organizaciones locales que se oponen a una refinería, o una terminal de gas natural licuado, o abogan por un mejor transporte público en su ciudad.

Hay ciertos problemas que tienen una solución única, por ejemplo, cuando existe una enfermedad y hay una vacuna para ella.

Pero la crisis climática, aunque se origina en gran medida por la quema de combustibles fósiles, también es causada por cómo cultivamos, cómo consumimos, cómo construimos nuestras ciudades y sistemas de transporte.

El cambio está sucediendo de muchas maneras: proteger los bosques, humedales, praderas es activismo climático; evitar la sobre pesca, proteger a las ballenas es acción climática, abogar por los derechos indígenas es acción climática.

Entonces, en ese sentido, es un movimiento de movimientos de una manera emocionante, pero también confusa.

Creo que la gente está muy acostumbrada a la simplificación excesiva y le abruma un poco el hecho de que no existe una única solución a la crisis climática.

Pero que no haya una solución única también significa que todos tenemos un papel y se trata a menudo de encontrar lo que más te gusta y te entusiasma. Algunas personas son muy buenas organizando, otras quieren unirse a una campaña, hay muchas piezas.

**Otro consejo del que ha hablado a menudo es no olvidar la importancia de las consecuencias indirectas. Nos recuerda que a veces las acciones importan incluso cuando no logramos nuestro objetivo principal de inmediato. ¿Podría darnos un ejemplo?**

Encuentro que la gente a menudo habla del activismo para cambiar el mundo como si fuera realmente una simple aritmética, o dos y dos son cuatro o te quedaste estancado y nunca llegaste a cuatro.

Y si tienen una protesta el martes y el gobierno el miércoles no hace lo que esperan, dicen que ha sido un fracaso.

Pero el cambio suele ser muy impredecible e indirecto.

Mi ejemplo favorito es la protesta en 2016 contra un oleoducto en Standing Rock (una reserva de nativos en los estados de Dakota del Norte y Dakota del Sur), de la que surgieron muchas cosas, entre ellas, que muchos jóvenes estadounidenses sintieron que tenían poder, agencia, respeto y visibilidad.

En ese mismo contexto hay una historia fantástica: un grupo de veinteños se subieron a una camioneta en Nueva York y condujeron hasta Dakota del Sur.

Una de esas personas era alguien sobre quien en ese momento nadie, excepto amigos, familiares y compañeros de escuela y de trabajo, había oído hablar, una joven que quedó tan inspirada por lo que vio allí que decidió postularse para el Congreso y competir contra el tercer hombre más poderoso en el Partido Demócrata de EE.UU. que había sido elegido una y otra vez.

Y para sorpresa de todos, ella ganó y se convirtió en una figura poderosa. Estoy hablando, por supuesto, de esa magnífica joven líder latina, Alexandria Ocasio Cortez, quien luego introdujo el proyecto del Green New Deal (Nuevo Pacto Verde) en la Cámara Baja.

Gran parte de la desesperación de la gente proviene de la actitud de que “si no sucedió hoy, nunca sucederá”, pero hay movimientos que persisten durante años, décadas, siglos. Hay personas que pueden ser muy influyentes después de muertas. Un libro, una idea, un héroe pueden ser un modelo para alguien.

Ver el cambio solo a corto plazo es una sobresimplificación y creo que eso conduce a la desesperación. Una comprensión de la imprevisibilidad, la complejidad, las consecuencias indirectas y el largo plazo conduce a la esperanza.

**Me decía que cuando le pregunta a alguien qué está haciendo ante la crisis climática muchas personas responden, “volar menos”, o “usar transporte público”. Pero usted afirma que debemos ir más allá de lo individual y no caer en la trampa de la huella de carbono. ¿Cuál es esa trampa?**

Hay dos cosas ahí.

A nivel conceptual, la huella de carbono nos dice que todo lo que somos es ser consumidores, lo que es una versión realmente reducida, triste y patética de quiénes somos.

Somos ciudadanos y no me refiero a que tengamos pasaporte y partida de nacimiento; quiero decir que somos ciudadanos de la Tierra, tenemos la capacidad de participar en procesos públicos.

Y luego, por supuesto, la verdad sobre el asunto de la huella de carbono es que a la industria de los combustibles fósiles le encanta, porque nos hace sentir que uno es personalmente responsable del cambio climático.

Lo que normalmente significa ser un consumidor que no consume tanto: apagar las luces, andar en bicicleta, reciclar lo que sea.

Pero eso no nos llevará a donde necesitamos estar en el tiempo necesario para hacerlo.

Necesitamos un cambio de sistema y que un gran número de personas se conviertan en activistas, que se comprometan profundamente, y parte de eso es que necesitamos desmantelar la industria de los combustibles fósiles.

Necesitamos desfinanciarlos, quitarles los permisos para perforar en México y Estados Unidos y en todas partes. Necesitamos la transición energética y todas las demás cosas de las que hablamos.

### **También ha criticado las propuestas de geoingeniería o de captura de carbono como otra distracción más**

La geoingeniería y la captura de carbono son soluciones amadas por cierto tipo de tecnócrata, porque no les gustan la humildad, la modestia de las soluciones de energía eólica y solar y de transporte público con buen diseño.

Creo que podemos tener un mundo de abundancia, pero un tipo de abundancia diferente al que tenemos ahora, que es abundancia de cosas materiales, pero pobreza de esperanza, de solidaridad, de conexiones sociales, de salud para nosotros y la naturaleza.

Puedes tener un parque público, un gran sistema de bibliotecas, excelentes escuelas, en lugar de grandes casas privadas. En San Francisco puedes vivir en un apartamento pequeño pero tienes parques, teatros, espacios sociales y cosas así.

La captura de carbono básicamente no funciona; en realidad, parte de ella genera más emisiones de carbono de las que consume.

Creo que detrás de esas propuestas está en parte la psicología de cierto tipo de hombre al que le gustan las máquinas grandes y la centralización

que creó la industria de los combustibles fósiles, donde unas pocas personas tienen tecnologías muy sofisticadas.

Pero sobre todo es sólo un intento de decir que podemos seguir quemando combustibles fósiles.

Es como decir que tienes una pastilla mágica que te permitirá seguir consumiendo veneno. Lo que necesitas es dejar de consumir el veneno y esto no es imposible. Es muy posible.

La mejor tecnología para la captura de carbono se llama árbol. Si realmente te importa la captura de carbono podrías simplemente proteger y sustentar bosques, humedales, pastizales, etc.

### **¿Existe el peligro de que en el nuevo mundo de energías verdes los países en desarrollo desempeñen un papel meramente de proveedores de materias primas como el litio?**

Absolutamente existe ese peligro, aunque estoy entusiasmada con la búsqueda de mejores materiales para baterías (con menor impacto y más ampliamente disponibles), y es posible que el litio y el cobalto no sean tan importantes a largo plazo.

**Otro de sus consejos para afrontar la crisis climática sin perder la esperanza es “no descuides la belleza”... Dice que “necesitamos contar historias sobre cuán hermosa y armoniosa es la Tierra que heredamos y tomar la belleza como un encargo sagrado, o corremos el riesgo de olvidar por qué luchamos”.**

Es algo que todos anhelamos. Deberíamos reconocer ese anhelo y tal vez ese derecho a la belleza, pero la belleza definida de manera amplia.

En su libro sobre el asombro, el psicólogo Dacher Keltner habla de la belleza moral (ser conmovido por la valentía, la generosidad y el altruismo) y creo que es importante recordar que la belleza no son sólo las apariencias.

El próspero mundo natural es naturalmente hermoso, con los espacios verdes, el contacto con otras especies, el cielo nocturno y a las bellezas del cielo diurno.

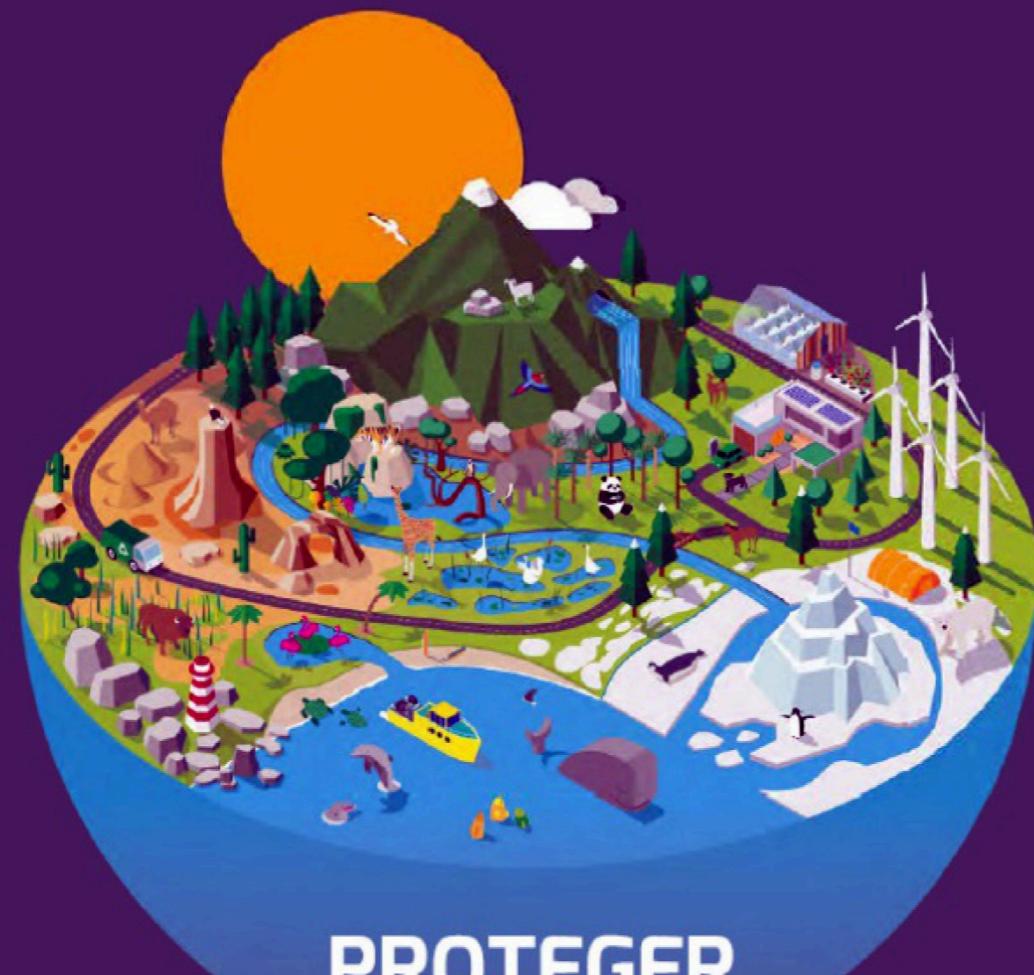
Debemos recordar por qué estamos luchando. Es peligroso pasar todo el tiempo pensando en problemas y enemigos y perder la visión de lo bueno, lo bello y lo posible.

Creo que las personas en mi versión de “nosotros” están luchando por un mundo más hermoso, moral, ecológica y físicamente.



"Necesitamos contar historias sobre cuán hermosa y armoniosa es la Tierra que heredamos".

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](http://rotary.org/environment)



# Los gorilas que se automedican y que podrían ser clave para encontrar nuevos tratamientos

Por: Helen Briggs  
*BBC Medioambiente*



La automedicación de los gorilas podría dar pistas para el descubrimiento de fármacos en el futuro, de acuerdo a científicos.

Investigadores de Gabón estudiaron plantas tropicales que comen los gorilas salvajes (y que también utilizan los curanderos humanos locales) e identificaron cuatro con efectos medicinales.

Los estudios de laboratorio revelaron que las plantas tienen un alto contenido de antioxidantes y antimicrobianos. Una de ellas resultó prometedora para combatir las superbacterias. Los grandes simios son conocidos por automedicarse seleccionando plantas con propiedades curativas.

Recientemente, un orangután herido fue noticia por usar una pasta vegetal para curarse una herida. En el último estudio, botánicos registraron las plantas que comían los gorilas occidentales de las tierras bajas en el Parque Nacional Moukalaba-Doudou de Gabón.

Los investigadores seleccionaron cuatro árboles que probablemente fueran beneficiosos, basándose en entrevistas con curanderos locales: ceiba (*Ceiba pentandra*), morera amarilla gigante (*Myrianthus arboreus*), teca africana (*Milicia excelsa*) e higueras (*Ficus*).

La corteza de los árboles, que se usa en la medicina tradicional para tratar todo, desde problemas estomacales hasta infertilidad, contenía sustancias químicas con efectos medicinales, desde fenoles hasta flavonoides.



Las cuatro plantas mostraron actividad antibacteriana contra al menos una cepa resistente a múltiples fármacos de la bacteria *E. coli*. La ceiba, en particular, mostró una "actividad notable" contra todas las cepas analizadas, afirmaron.

"Esto sugiere que los gorilas evolucionaron hacia la ingesta de plantas que los benefician, y pone de relieve las enormes lagunas en nuestro conocimiento de las selvas tropicales de África central", dijo Joanna Setchell, antropóloga de la Universidad de Durham, Reino Unido, que trabajó en el estudio con científicos gaboneses.

Gabón cuenta con vastos bosques inexplorados, que albergan elefantes de bosque, chimpancés y gorilas, así como muchas plantas desconocidas para la ciencia.

La caza furtiva y las enfermedades han provocado la desaparición de un gran número de gorilas occidentales de llanura en estado salvaje.

Estos animales están clasificados como en peligro crítico en la Lista Roja de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.

La investigación se publicó en la revista científica PLOS ONE.

# FOMENTO DE LA PAZ



## Se suceden las tragedias en el Líbano

a medida que aumenta el número de desplazados y fallecidos

Durante el conflicto actual, cada día mueren el doble de niños y niñas que en el conflicto de 2006

El 22 de febrero de 2024, los amigos de Hassan Al Durr, una niña de 5 años que perdió la vida en un ataque aéreo, visitaron las secuelas del trágico evento en Majdal Zoun, en el sur del Líbano..

BEIRUT, 25 de septiembre de 2024 – El número promedio de niños que han muerto cada día en el Líbano esta semana ha duplicado con creces el número de niños que morían al día durante el conflicto que devastó el país en 2006.

Se estima que 400 niños y niñas —12 al día— murieron durante el conflicto de 2006, que duró 33 días<sup>[1]</sup>. Solo entre el lunes y el martes de esta semana han muerto 50 niños y niñas, según el Ministerio libanés de Salud Pública, que también ha declarado que podría haber más niños y niñas enterrados entre los escombros de los edificios destruidos en todo el país.

Como resultado de la escalada reciente del conflicto, miles de personas han muerto o han resultado heridas, se han producido desplazamientos masivos y las infraestructuras han quedado gravemente dañadas. Todo ello ha infundido un miedo inimaginable en la vida diaria de la población de todo el país.

“La devastación aumenta a medida que avanza la semana. Estamos asistiendo a una tragedia tras otra”, ha declarado Edouard Beigbeder, Representante de UNICEF en el Líbano. “Los ataques en el país están provocando muertes y lesiones a un ritmo alarmante, y están despojando a cientos de miles de niños y niñas de cualquier sensación de seguridad”.

El conflicto se suma a la ya frágil situación en la que se encontraban decenas de miles de familias en el Líbano. En los últimos años, el país se ha visto afectado por una serie de crisis implacables, como la explosión masiva en el Puerto de Beirut, la pandemia de COVID-19 y el quinto año de un colapso económico devastador que ha disparado las tasas de pobreza.

Según una encuesta realizada por UNICEF en noviembre de 2023 en el Líbano, más de 8 de cada 10 hogares tuvieron que pedir prestado dinero o comprar a crédito para adquirir productos de primera necesidad, un aumento del 16% en seis meses. La misma encuesta reveló que el 46% de las familias de la Gobernación del Sur afirmaron que sus hijos sufrían ansiedad, y el 29%, depresión.

Se calcula que, en las últimas 72 horas, cientos de miles de personas han tenido que desplazarse a comunidades de acogida y más de 70.000 personas a refugios, según la Unidad de Gestión de Riesgos de Desastres del Líbano. Antes de las intensas operaciones militares de esta semana, más de 111.000 personas, entre ellas más de 39.000 niños y niñas, ya habían sido desplazadas de aldeas y pueblos del sur del Líbano, y es muy probable que tengan que volver a desplazarse ahora.

Entre los graves daños ocasionados a las infraestructuras civiles esta semana, las estaciones de bombeo de agua construidas o rehabilitadas por UNICEF en las Gobernaciones de Bekaa y del Sur han resultado dañadas y, como resultado, 30.000 personas se han quedado sin acceso a agua potable limpia.

En respuesta a esta situación de rápido deterioro, UNICEF, en colaboración con el Gobierno del Líbano, ha proporcionado suministros esenciales a los refugios, entre ellos miles de botellas de agua potable limpia, botiquines de higiene, materiales educativos y recreativos para niños, mantas y sacos de dormir, artículos de higiene personal para mujeres y niñas y suministros de nutrición, como suplementos y alimentos para bebés. Además, UNICEF está prestando apoyo psicosocial en muchos refugios a través de servicios de protección de la infancia, educación y actividades recreativas.

UNICEF ha iniciado urgentemente reparaciones críticas en las instalaciones de agua y saneamiento dañadas, ha enviado 20 unidades móviles de salud para proporcionar atención médica vital y vacunas y ha entregado 100 toneladas de suministros médicos de emergencia a hospitales que se enfrentan a una grave escasez y están desabastecidos.

En los próximos días llegarán al Líbano otras 25 toneladas de suministros de emergencia, mientras que 53 toneladas más están en proceso de adquisición.

“La situación en el Líbano, que ya era límite, ha pasado de ser una crisis a convertirse en una catástrofe. El sufrimiento de los niños y las niñas debe terminar”, continuó Beigbeder. “Esto solo será posible si se produce una desescalada inmediata. Un conflicto a gran escala tendría consecuencias devastadoras para los 1,3 millones de niños y niñas que hay en el país”.

UNICEF llama urgentemente a todas las partes a cumplir con sus obligaciones de conformidad con el derecho internacional humanitario para velar por la protección de los bienes y la población civil, incluidos los niños y niñas, los trabajadores humanitarios y el personal médico. Esto implica facilitar que la población civil pueda desplazarse de forma segura para encontrar un refugio donde permanecer a salvo.

UNICEF mantiene su compromiso de responder a las necesidades crecientes. De los 39 millones de dólares necesarios para poner en marcha su plan de respuesta al conflicto de 2024, hasta la fecha solo ha recibido 7,6 millones. Se necesitan urgentemente más fondos para apoyar a los niños del Líbano durante esta dramática escalada de la violencia.



## Crisis en el Líbano:

Guterres insta a las partes a “alejarse del borde del abismo”

Tras los acontecimientos ocurridos en Beirut en las últimas 24 horas, el titular de la ONU advierte que el pueblo del Líbano, el pueblo de Israel, así como la región en general, no pueden permitirse una guerra total y pide el cese de las hostilidades.

© UNICEF / Dar al Mussawir Los equipos de rescate examinan los daños causados por un misil en un edificio de los suburbios del sur de Beirut.



El Secretario General de la ONU, António Guterres, expresó este sábado su profunda preocupación por la dramática escalada de los acontecimientos en la capital libanesa, Beirut, en las últimas 24 horas.

Esto se produce tras los ataques aéreos israelíes en los suburbios del sur de la ciudad que tuvieron como objetivo al líder del grupo armado Hezbolá, Hassan Nasrallah, que resultó muerto, según informan los medios de comunicación.

Esto se suma a la escalada de violencia entre las fuerzas israelíes y Hezbolá a lo largo de la línea de separación patrullada por la ONU en el sur del Líbano, conocida como Línea Azul, con el telón de fondo de la guerra de casi un año en Gaza.

## Evitar una guerra total

El portavoz del Secretario General, Stéphane Dujarric, emitió un comunicado en el que subrayó que “este ciclo de violencia debe detenerse ya, y todas las partes deben alejarse del borde del abismo”.

“El pueblo de Líbano, el pueblo de Israel, así como la región en general, no pueden permitirse una guerra total”, afirmó.

Guterres instó a las partes a comprometerse de nuevo con la plena aplicación de la resolución 1701 (2006) del Consejo de Seguridad de la ONU y a volver inmediatamente al cese de hostilidades.

La resolución 1701 se adoptó en agosto de 2006 con el objetivo de poner fin a la guerra que estalló en Líbano ese año entre Israel y Hezbolá. Exigía el fin de las hostilidades, la retirada de las fuerzas israelíes y el establecimiento de una zona desmilitarizada.

El Secretario General reiteró también su llamamiento de larga data a un alto el fuego inmediato en Gaza y a la liberación de todos los rehenes retenidos en el enclave.

## Los ataques desplazan a miles de personas

Los ataques de Beirut han desencadenado una nueva oleada de desplazamientos masivos.

En respuesta, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ha ampliado las operaciones de refugio para apoyar a las familias obligadas a desplazarse. Se están distribuyendo suministros de emergencia a más de 5000 personas, informó la agencia en una publicación en la plataforma X (antes Twitter).

Mientras tanto, el número de personas que se dirigen a la frontera del Líbano con Siria está “creciendo rápidamente”, según la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR). Los recién llegados, entre los que hay mujeres, niños y ancianos, “están agotados tras horas de viaje sin comida ni agua”, dijo el organismo en un tuit.

Según datos de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), los incidentes transfronterizos han desplazado a un total de 211.319 personas desde octubre de 2023.

## Respuesta de UNRWA

Los equipos de la Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados Palestinos (UNRWA) están respondiendo, dijo su responsable, Philippe Lazzarini, el sábado en un tweet.

UNRWA ha abierto siete refugios de emergencia en todo el país que actualmente acogen a 1600 personas, entre ciudadanos libaneses y refugiados palestinos y sirios.

“Muchos están traumatizados debido a los continuos bombardeos, la incertidumbre y los temores”, dijo Lazzarini. “Para algunos, es un trauma revivido dados los repetidos ciclos de conflicto a lo largo de las décadas”.

Advirtió que una mayor expansión de la guerra sólo traerá más sufrimiento para los civiles.

Lazzarini subrayó que los civiles deben ser protegidos, mientras que las infraestructuras civiles no deben ser atacadas.



# 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](http://Www.RotaryOlmue.Blog)