

20 hallazgos médicos

# Selecciones

'S DIGEST

## Su cuerpo en armonía



Avances científicos para lograr:

- Un corazón resistente
- Potenciar las defensas
- Una mente vital
- Dormir, escuchar, ver mejor, y más



RESCATE  
"LES SALVAMOS LA VIDA A 120 PERSONAS"

SEVILLA  
EL PLACER DE BAILAR FLAMENCO

BUENA SUERTE  
GENTE QUE NACIÓ DE NUEVO



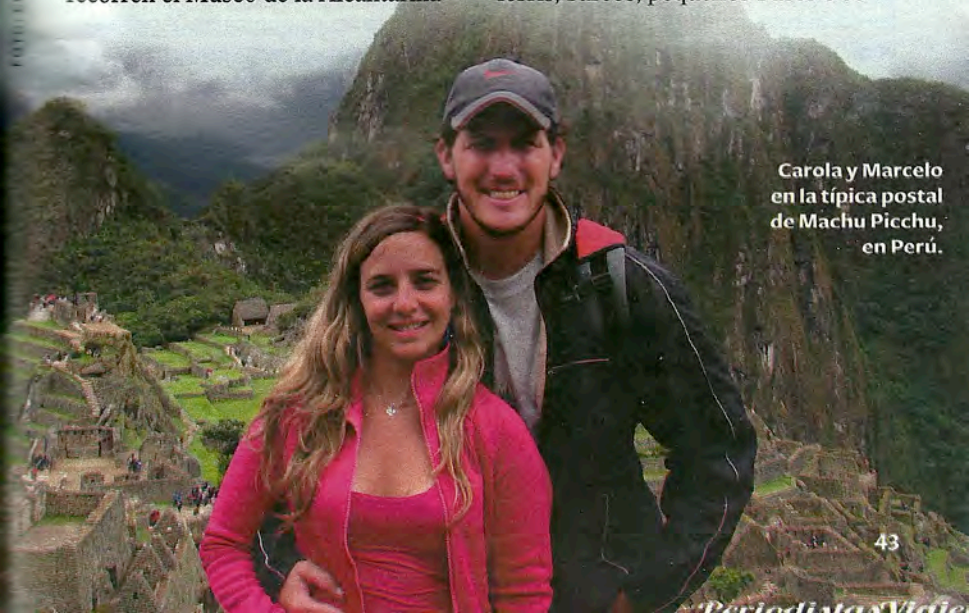
## Periodistas viajeros

### Ojos verdes para adivinar el mundo que viene

**S**i Carola tuviese que elegir, seguro que iría por playas. Marcelo prefiere las urbes y las capitales. Recorrer los mercados callejeros es un placer compartido. “Las capitales son la gran puerta de un país, la primera postal que no podés dejar de tener”, dice Marcelo Borrego, una parte del par que conforma con su mujer Carola Fernández Moores. “Somos viajeros, turistas y periodistas”, dice Carola. Van a la torre Eiffel —un destino previsible— y también recorren el Museo de la Alcantarilla

en París para tener una perspectiva poco convencional de la ciudad. E indagán, por donde pasan, sobre comportamientos ambientales de los ciudadanos. Sienten que por ahí pasarán el progreso y el bienestar de las sociedades del futuro.

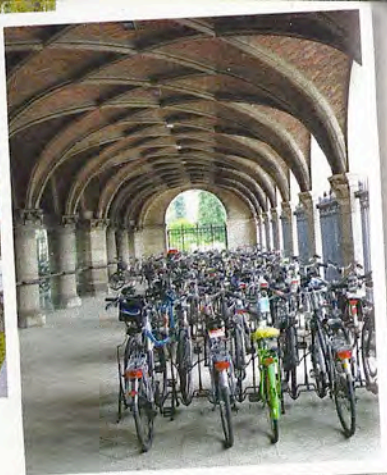
Visitaron Tailandia, Camboya, Vietnam, India, Nepal, Francia, España, Bélgica, Inglaterra, Holanda, República Checa, Eslovaquia, Hungría y Serbia, entre otros destinos. Viajaron en casi todo: trenes, canoas, ferris, barcos, pequeños buses o so-



Carola y Marcelo  
en la típica postal  
de Machu Picchu,  
en Perú.



**Botellas recicladas en Amsterdam, Holanda, y un estacionamiento de bicicletas en Bélgica.**



bre camellos y elefantes. “Viajar en el sudeste asiático o en los ómnibus de Centroamérica es una aventura en sí misma”, dice Carola y relata los mil y un percances que pueden tener esos vehículos sobre la ruta.

“Las personas habitualmente no se quejan y es posible que tras varias horas o hasta un día entero inmóviles en la ruta, solucionado el inconveniente, los pasajeros sigan su marcha como si nada”. Pero las experiencias límites relacionadas con el tránsito se viven en medio de las motos en Vietnam, comentan los dos. Cuentan que parece imposible cruzar por la marea de motociclistas que transitan. Una amiga, en Hanói, les transmitió la técnica sin la cual resulta desafortunado arrimarse al

borde de la calle: “Un pie adelante y, sin mirar, hay que extender la mano con mucha decisión indicando que tienen que parar. Parece un milagro pero da resultado”, dice Marcelo. En Vietnam las motos son inseparables de sus dueños. Las usan para hacer las compras y entran con ellas a los mercados, comen arriba, y hasta se besan sin tener que bajar. Y por supuesto las usan para transportar desde heladeras y sillones, hasta un cerdo vivo perfectamente ubicado para que no se vaya a derrumbar. El uso desproporcionado de estos vehículos produce un alto grado de contaminación que la población trata de mitigar con los clásicos barbijos con que transitan las ciudades de Vietnam.



**1**  
MANEJÁ DE FORMA RELAJADA.



**2**  
REVISÁ LA PRESIÓN DE NEUMÁTICOS.



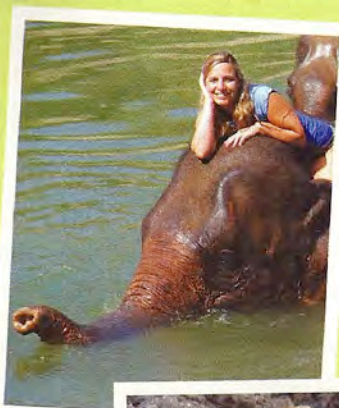
**3**  
USÁ CORRECTAMENTE LA CAJA.



**4**  
REDUCCIÓN DE LA AERODINAMIA.

## 27 países, 30.000 fotos

Los periodistas viajeros son **Carola Fernández Moores**, periodista y productora de televisión, amante de la fotografía y *tecnogeek*, es decir, fanática de la tecnología y la informática, y su marido el documentalista, periodista, docente y futuro profesor de historia **Marcelo Borrego**. Dicen que el viaje empieza 5 ó 6 meses antes cuando comienza la colecta de datos y posibles recorridos. “Un aspecto vital —señala Carola— es seleccionar las páginas buscadoras de los vuelos más baratos.” Recomiendan dos sitios: [www.skyscanner.es](http://www.skyscanner.es) y [www.kayak.es](http://www.kayak.es). Se alojan en hoteles económicos pero que preferentemente incluyan en sus habitaciones conexión a internet, muy importante para estos reporteros que divulgan sus experiencias en un blog de viajes, turismo y ecología llamado **periodistasviajeros.com**. La programación de las salidas incluye un presupuesto que cumplen a rajatabla: para Asia e India **80 dólares por día** para los dos con alojamiento, comida, excursiones y transporte. En Europa el monto se incrementa y necesitan contar con 100 euros por día para la pareja, pero haciendo *coachsuring*, es decir, quedándose a dormir en casa de amigos o conocidos. Eternos buscadores de precios y oportunidades, el año pasado descubrieron que una línea de aviación turca había inaugurado la ruta Buenos Aires - Estambul. Sabedores de que suelen promocionar los nuevos vuelos fueron a comprobarlo y la regla se cumplió: consiguieron un pasaje desde Buenos Aires ida y vuelta a Estambul por 1900 dólares! Estambul es un buen centro para hacer base, se dijeron, y no dudaron: el próximo recorrido empezaría y terminaría ahí.



**En acción: Carola y Marcelo recorrieron 27 países y ya programaron el próximo destino.**

### La mirada sustentable

Ya recorrieron 27 países y el último viaje los tuvo durante seis meses buscando conocer y transmitir experiencias históricas, sociales y ambientales. Sus fotos (ya llevan sacadas 30.000) son el reflejo de lo que mira y siente esta pareja de

argentinos que recibió el último año nuevo y sus fuegos artificiales desde un vehículo que los llevaba a un hostel en Estambul. Vieron y retrataron la separación de residuos definitivamente instalada y el uso creciente de las bicicletas en Europa. Les llamaron la atención las normas



3  
MANEJÁ CON LA MARCHA MÁS LARGA.



6  
EVITÁ EL AUTO EN TRAYECTOS CORTOS.



7  
USÁ ACEITES DE BAJA VISCOSIDAD.

Think Blue.

cada vez más estrictas que rigen para el uso del auto y repararon en que las ciudades empiezan a ser más silenciosas. También reconocieron el auge de los vehículos eléctricos de uso compartido en París, o los de pequeño porte en Inglaterra. En Tailandia viajaron hasta escuelas rurales provistas de paneles solares y participaron de las tertulias, donde se tejen estrategias para convencer al Rey de la inconveniencia de seguir con la explotación del marfil proveniente de los elefantes. En los canales de Amsterdam detectaron verdaderas obras de arte con botellas recicladas que simulan árboles y que decoran las originales viviendas flotantes de los holandeses.

Hay un gran contraste con India, donde “la gente tira la basura literalmente por la ventana, prácticamente no hay recolección y los desperdicios se acumulan en las calles”, dice Carola. “Varanasi es una ciudad medieval con vacas, monos, bueyes y cabras que la embellecen, sin embargo, la basura moderna también es parte del mismo paisaje y lo torna desolador”, completa Marcelo.

Cuando estuvieron en Taiwán conocieron una experiencia relacionada con el tratamiento de los residuos que destacan especialmente. “Es una isla de 36.000 km<sup>2</sup> donde viven 23 millones de personas”, relata Carola.

“Tenían un grave problema con la basura, pero con los programas de reciclado bajaron al 50 por ciento los desperdicios que producían”.

“En Taipéi, la capital, tienen un lema: la basura nunca toca el suelo. Va desde los domicilios donde se produce al camión que recibe los materiales previamente separados. El camión de la basura pasa dos veces por día y se anuncia emitiendo por sus parlantes una versión local de “Para Elisa”. De este modo, cuando los vecinos escuchan la canción, saben que tienen que salir y entregar personalmente las bolsas al recolector. Gracias a los esfuerzos compartidos por las administraciones locales y diferentes ONG, en Taiwán hoy se recicla el 98 por ciento de las botellas plásticas que utilizan. La organización Master Chen Yen, que trabaja desde hace 14 años con unos 50.000 voluntarios, ya cuenta con 400.000 plantas recicladoras que terminan convirtiendo el plástico en fibras para confeccionar camisetas y mantas térmicas, que distribuyen gratuitamente a las personas que más lo necesitan.

Los periodistas viajeros están ahora en Buenos Aires. Pero es solo una circunstancia. Ni bien comience el año piensan seguir descubriendo paisaje y camino, nuevas prácticas y acción. ■

1



MANEJA DE FORMA RELAJADA.

2



REVISÁ LA PRESIÓN DE NEUMÁTICOS.

3



USÁ CORRECTAMENTE LA CAJA.

4



REDUCCIÓN DE LA AERODINAMIA.