

Almanaque 2025

2025

ENERO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026

ENERO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SETIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Tabla de contenido

.09 Editorial

.11 Autoridades

.14 Fases lunares 2025

.16 Eclipses 2025

.18 Estaciones 2025

.19 Lluvia de meteoros

Tema anual

.20 Espíritu del deporte en Uruguay

.32 Deporte y tecnología

.46 Deporte y género

.60 Alimentación, salud y deporte

.72 Infraestructuras del deporte

.84 Deportes emergentes

.94 Deporte y artes marciales

.106 Deporte en la educación

.116 Grandes logros del deporte

.130 Deporte inclusivo

.148 Deporte y automovilismo

.162 Deportes acuáticos

Tabla de contenido

.176

Juegos

.178

Podemos
reconstruir
nuestro
pasado

.182

La figura
de la cancha

.184

Una mirada
más allá
del cielo

.187

Emprende-
durismo
y era digital

.191

Entre tinta
y espionaje:
Felisberto
Hernández
y un matrimonio
peculiar

.196

Palacio
Legislativo
1925-2025

.202

UNI3:
una opción
para seguir
aprendiendo

.206

La cría de búfalos
en Uruguay: una
alternativa rural
sostenible

.210

Proceso
fundacional
de Rosario
1775-1810:
nuevas miradas

.216

Un sonido

.218

Una mirada sobre
la salud mental
en el ámbito laboral
y prevención de
Riesgos
Psicosociales

.222

A Samuel
Blixen:
crónica de
un monumento

.228

Los barcos
a lo largo de
la historia

.233

La epopeya
del mate

.238

La historia
del almanaque
dentro del
almanaque

.240

Tojo
"Ulex
europaeus L."

.245

El diseño gráfico:
¿Cómo influye social
y mentalmente?

.249

De la guerra
a la vida:
El papel del
gas mostaza
en el tratamiento
del cáncer

.252

Decálogo
del perfecto
escritor

.255

Sucursales
& Agencias

Editorial



Escribir el artículo que da inicio a una nueva edición del almanaque del Banco de Seguros es siempre un desafío.

En una época donde lo digital y lo virtual parece convertirse en la norma, este material sigue siendo una tradición para miles y miles de familias uruguayas que encuentran en sus páginas información relevante de las más diversas materias.

Vivimos tiempos de profundas transformaciones que lleva inclusive a que muchos científicos afirmen, que nos encontramos ante un verdadero cambio de época.

Desde hace un tiempo se señala que estamos transitando un cambio de era geológica que se ha denominado antropoceno; y como el nombre lo indica por primera vez en la historia del planeta, este cambio se da no por la acción de fenómenos naturales sino por nuestras acciones.

El planeta nació hace aproximadamente 4500 millones de años y cuando la superficie se hizo habitable, en cuestión de cien o doscientos millones de años los microbios comenzaron a aparecer.

Los primeros animales aparecieron hace aproximadamente 800 millones de años, pero no fue hasta hace unos 6 millones que

un antepasado común inaugura una línea evolutiva que nos separa de los chimpancés y nos conducirá al homo sapiens que somos desde hace aproximadamente unos 200 mil años.

Este desarrollo no solo es producto de una larguísima evolución, sino probablemente de una mera casualidad, podríamos decir que un milagro. Pero como señala el biólogo Edward O. Wilson en (El sentido de la existencia humana) además somos de las pocas especies "eusociales". De las miles y miles de especies que existieron y existen en la actualidad, solo veinte alcanzaron esta condición: catorce especies de insectos,

Directores, Gerentes de Área & Responsables de Sucursales

Presidente

Dr. José Amorín Batlle

Vicepresidente

Ing. Silvana María Olivera

Director

Sr. Marcos Otheguy

Oficial de Cumplimiento

Lic. Mariela Arispe

Gerente Ejecutivo de Área Auditoría

Cr. Álvaro Gutiérrez

Secretario General Letrado

Dr. Eduardo Goyenola

Gerente General

Cr. Raúl Onetto

Subgerente General

Dra. Verónica Salaberry

Subgerente General

Dr. Fernando Repetto

Subgerente General

Ing. Quim. Patricia O`Neill

Gerente Depto. Gestión de Proyectos

Sra. Indalí D`Oliveira

Responsable de Seguridad de la Información

Dra. Ing. Cristina Mayr

Gerente de Riesgos

Cra. Rosario Angelero

Gerente Área Actuaría

Ing. Nicolás González

Gerente Dpto. Actuaría

Lic. Leonardo Mateus

Gerente Dpto. Actuaría - Productos

Lic. Andrés Cerrutti

Gerente Dpto. Reaseguros

Cra. Paola Venturiello

Coordinador de Área – Administración de Riesgos

Ing. Tec. Prev. Roberto Chuhurra

Gerente Área Capital Humano

A/M Fernando Cocco

Gerente Departamento - Administración

Sra. Ana Caraballo

Gerente Departamento - Desarrollo y RR.LL.

Prof. Marcelo Viola

Gerente Área Contable

Cr. Fernando Martínez

Gerente Departamento - Estados Contables

Cra. Albertina Martínez

Gerente Departamento - Planificación y Control

Cra. María Cristina Suárez

Gerente Área ADTYEP

Dr. Roberto De León

Director Técnico Hospital BSE

Dirección Técnica

Dr. Luis López

Gerente Departamento

Gerencia Dpto Administrativo

Lic. Danna Rivero

Gerente Departamento

Gerencia Dpto. Asistencial

Lic. Joaquín Meyer

Gerente Departamento - Gerencia Dpto.

Reclamaciones ADTYEP

Téc. Prev. Mónica Falero

Gerente Área Finanzas

Ec. Juan Siutto

Gerente Área Legal y Presidente Sala de Abogados

Dra. Adriana Saldun

Gerente Dpto Jurídico - Asesoría

Dr. Juan Schenone

Gerente Dpto. Jurídico - Contencioso

Dr. Rodrigo Vázquez

Gerente de Departamento -

Recuperos

Dra. Ana BURGUEÑO

Gerente Dpto. Notarial

Esc. Marcelo Lemos

Gerente Área Logística

Ing. Santiago Rivas

Gerente de Departamento - Compras

Central

Sr. Mario Russomano

Gerente de Dpto. Espacios y Servicios

Edilicios - Infraestructura y Serv. Edilicios

Arq. Gimena Direnna

Gerente Dpto. Arquitectura - Arquitectura

y Administración de Inmuebles

Arq. Mauro Lavega

Gerente Área Operaciones

Ing. Álvaro Motta

Gerente de Departamento -

Reclamaciones y Vehículos

T/A. Emiliano Chechile

Gerente de Departamento - Facturación

y Cobranzas

Ec. Beatriz Rappeti

Gerente de Departamento -

Reclamaciones Varias

Lic. Federico Marroche

Gerente Área Servicios Digitales

Ing. Ana Erosa

Gerente Departamento Servicios

Digitales - Atención al Cliente

Ing. Fabricio Alonso

Gerente de Departamento - Aplicaciones

de Seguros

Ing. Claudia García

Gerente de Departamento - Aplicaciones

Hospitalarias, Administrativas y

Financieras

Ing. Gonzalo Cazorla

Gerente de Departamento -

Infraestructura Tecnológica

Ing. Salvador Alaluf

Gerente Dpto. Servicios Digitales -

Administración - Gestión de Servicios

Ing. Ricardo Fernández

Gerente de Departamento - Calidad y

Arquitectura

Ing. Alfonso Vicente

Gerente Área Comercial y Vida

A/M Gabriela Serafino

Gerente de Departamento - Vida & Vida

Previsional

Mtra. y Lic. Virginia Inchausti

Gerente de Departamento - Asesores y

Clientes Individuales

Prof. Carla Ferrari

Gerente de Departamento - Asesores y

Coaseguros

Dr. Gonzalo D`Anatro

Gerente de Departamento - Fianzas,

Empresas y Back Office

Sra. Natalia Spinetti

Gerente de Departamento - Desarrollo

Comercial y Marketing

Lic. Gabriel Stabile

Gerente Área Sucursales y Agencias

Lic. Silvia Dutrenit

Gerente Operaciones Área S y A

Cra. Fernanda Fagalde

Gerente Comercial Área S y A

Sra. Nelsi Álvarez

Subgerente Suc. - Ciudad de la Costa

Sr. Daniel Acosta

Supervisor Suc. - Artigas

Sr. Juan Pintos

Gerente de Departamento S y A -

Canelones

Sr. Gonzalo Scasso

Gerente de Departamento S y A - Colonia

MBA Claudia Álvarez

Gerente de Departamento S y A -

Durazno

Sr. Fernando Cortalezzi

Supervisor Suc.- Florida

Sr. Liber Guillén

Supervisor Suc. - Fray Bentos

Sr. Gustavo Picart

**Gerente de Departamento S y A -
Maldonado**

Sra. Anyela Nuñez

Gerente de Departamento S y A - Melo

Sr. Manuel Nuñez

**Gerente de Departamento S y A -
Mercedes**

T/A. Silvana Silva

Subgerente Suc.- Minas

Sr. Gustavo Hernández

**Gerente de Departamento S y A -
Paysandú**

Sr. Pedro Rey

Gerente de Departamento S y A - Rivera

Prof. Wellington Carneiro

Subgerente Suc. - Rocha

Sra. Virginia Pintos

Subgerente Suc. - Salto

Sra. Virginia Gomez

Gerente de Departamento S y A - San José

Prof. Mónica Aldaz

Subgerente Suc. - Tacuarembó

Sra. Ana Trinidad

Subgerente Suc. - Treinta y Tres

Sra. Lorena Medeiros

Subgerente Suc. - Trinidad

Cr. Luis Aguilar

Fases lunares 2025

Autor: Rodrigo Sierra
Profesor de Astronomía



Luna Llena sobre el Observatorio Las Campanas, en Chile.
Autor: Yuri Beletsky

ENERO

6 Cuarto Creciente 20:56 hs.
13 Luna Llena 19:27 hs.
21 Cuarto Menguante 17:31 hs.
29 Luna Nueva 9:36 hs.

FEBRERO

5 Cuarto Creciente 5:02 hs.
12 Luna Llena 10:53 hs.
20 Cuarto Menguante 14:32 hs.
27 Luna Nueva 21:45 hs.

MARZO

6 Cuarto Creciente 13:31 hs.
14 Luna Llena 03:55 hs.
22 Cuarto Menguante 08:29 hs.
29 Luna Nueva 07:58 hs.

ABRIL

4 Cuarto Creciente 23:15 hs.
12 Luna Llena 21:22 hs.
20 Cuarto Menguante 22:35 hs.
27 Luna Nueva 16:31 hs.

MAYO

4 Cuarto Creciente 10:52 hs.
12 Luna Llena 13:56 hs.
20 Cuarto Menguante 8:59 hs.
27 Luna Nueva 0:02 hs.

JUNIO

3 Cuarto Creciente 0:41 hs.
11 Luna Llena 2:19 hs.
18 Cuarto Menguante 16:19 hs.
25 Luna Nueva 7:31 hs.

JULIO

2 Cuarto Creciente 16:30 hs.
10 Luna Llena 17:37 hs.
17 Cuarto Menguante 21:38 hs.
24 Luna Nueva 16:11 hs.

AGOSTO

1 Cuarto Creciente 9:41 hs.
9 Luna Llena 4:55 hs.
16 Cuarto Menguante 2:12 hs.
23 Luna Nueva 3:06 hs.
31 Cuarto Creciente 3:25 hs.

SETIEMBRE

7 Luna Llena 15:09 hs.
14 Cuarto Menguante 7:33 hs.
21 Luna Nueva 16:54 hs.
29 Cuarto Creciente 20:54 hs.

OCTUBRE

7 Luna Llena 0:47 hs.
13 Cuarto Menguante 15:13 hs.
21 Luna Nueva 9:25 hs.
29 Cuarto Creciente 13:21 hs.

NOVIEMBRE

5 Luna Llena 10:19 hs.
12 Cuarto Menguante 2:28 hs.
20 Luna Nueva 3:47 hs.
28 Cuarto Creciente 3:59 hs.

DICIEMBRE

4 Luna Llena 20:14 hs.
11 Cuarto Menguante 17:52 hs.
19 Luna Nueva 22:43 hs.
27 Cuarto Creciente 16:10 hs.

Eclipses 2025



Durante un eclipse total de Luna, la atmósfera terrestre desvía la luz roja del Sol, que ilumina la Luna mientras se ubica detrás de la Tierra.
Autor: Petr Horalek

ECLIPSE TOTAL DE LUNA 14 DE MARZO DE 2025

Visible desde Uruguay

Zonas de visibilidad: Océano Pacífico, América del Sur y del Norte, Oeste de África, Oeste de Europa

En Uruguay, el eclipse comienza a las 0:57 hs. pero esta primera etapa denominada penumbral pasa desapercibida ya que la Luna no se oscurece lo suficiente. A partir de las 2:09 hs. aprox. comienza el eclipse parcial con un oscurecimiento gradual de la Luna. Entre las 3:26 hs. y las 4:31 hs. se produce el eclipse total, cuando la Luna queda completamente roja. El eclipse máximo es las 3:59 hs. Luego del eclipse total, se pasa nuevamente al eclipse parcial, hasta las 5:47 hs. Luego continúa como eclipse penumbral, hasta las 7:00 hs. pero al igual que al comienzo no es apreciable a simple vista.

ECLIPSE PARCIAL DE SOL 29 DE MARZO DE 2025

No visible desde Uruguay

Zonas de visibilidad: Noreste de Canadá, Noroeste de África, Oeste de Europa, Norte de Rusia.

ECLIPSE TOTAL DE LUNA 7 DE SETIEMBRE DE 2025

No visible desde Uruguay

Zonas de visibilidad: África, Europa, Asia, Australia.

ECLIPSE PARCIAL DE SOL 21 DE SETIEMBRE DE 2025

No visible desde Uruguay

Zonas de visibilidad: Nueva Zelanda, Oceanía, Océano Pacífico Sur, Antártida.

Estaciones 2025

Equinoccio de Aries (comienzo del Otoño en el hemisferio Sur): 20 de marzo – 6:01 hs.

Solsticio de Cáncer (comienzo del Invierno en el hemisferio Sur): 20 de junio - 23:42 hs.

Equinoccio de Libra (comienzo de la Primavera en el hemisferio Sur): 22 de setiembre - 15:19 hs.

Solsticio de Capricornio (comienzo del Verano en el hemisferio Sur): 21 de diciembre - 12:03 hs.



Lluvias de meteoros

Las lluvias de meteoros se producen cuando fragmentos desprendidos de cometas y algunos asteroides ingresan a la atmósfera de la Tierra. Esto ocurre en los momentos en que la Tierra, en su órbita alrededor del Sol, cruza el camino por donde pasaron los cometas o asteroides. Así las partículas que ingresan a la atmósfera parecen provenir de una misma zona del cielo, por eso los nombres de las lluvias de meteoros (o mal llamadas "lluvias de estrellas") hacen referencia a la constelación o estrellas que se encuentran en esa región.

Para apreciarlas se debe hacerlo desde un lugar oscuro, preferentemente alejado de las luces de la ciudad, y en dirección a la constelación o estrella a la que se refiere la lluvia.

Se indica la fecha aproximada de mayor visibilidad de las principales lluvias de meteoros, junto al nombre del cometa o asteroide que las origina, la hora de visibilidad aproximada de esa zona del cielo y la constelación hacia la que se observa.

- **22 de abril** - Líridas - Cometa Thatcher - Antes del amanecer - Lira
- **5 de mayo** - Eta Aquáridas - Cometa Halley - Antes del amanecer - Acuario
- **30 de julio** - Delta Aquáridas - Cometa Machholz - De madrugada - Acuario
- **12 de agosto** - Perseidas - Cometa Swift-Tuttle - Antes del amanecer - Perseo
- **20 de octubre** - Oriónidas - Cometa Halley - De madrugada - Orión
- **17 de noviembre** - Leónidas - Cometa Tempel-Tuttle - De madrugada - Leo
- **13 de diciembre** - Gemínidas - Asteroide 3200 Phaethon - De madrugada - Géminis



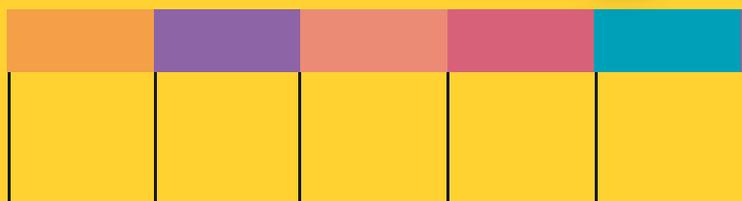
Lluvia de meteoros Gemínidas sobre el Lago Nianhu, en China.
Autor: Hongyang Luo

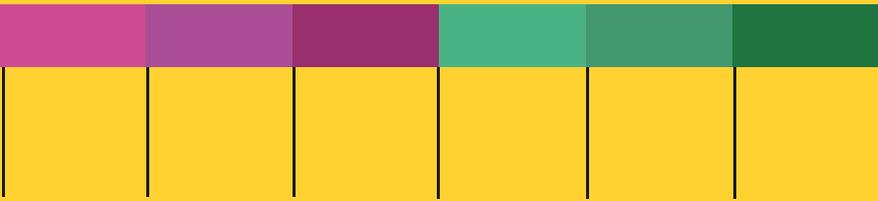
enero

Espíritu del **deporte**
en Uruguay



01.





.01

1956

Nace José Luis Sosa, arquero campeón de la Copa América 1983 y de los Juegos Panamericanos del mismo año.

1986

Nace Pablo Cuevas, uno de los mejores tenistas de la historia de Uruguay (mejor posición en la historia del Ranking ATP, puesto N.º 19).

1981

Uruguay conquista la Copa de Oro en Montevideo al vencer 2-1 a Brasil en la final, con goles de Jorge Barrios y Waldemar Victorino.

.10

.24

1987

Nace Luis Suárez, máximo goleador histórico de la selección uruguaya de fútbol.

1935

Uruguay conquista la Copa América de 1935 en Lima, Perú.

.27

Espíritu del deporte en Uruguay

EL DEPORTE EN URUGUAY ES MÁS QUE UNA ACTIVIDAD FÍSICA; ES UN COMPONENTE ESENCIAL DE NUESTRA VIDA COTIDIANA, EDUCACIÓN, CULTURA E IDENTIDAD NACIONAL. BÁSICAMENTE, ES TODO LO QUE SOMOS.

Desde el fútbol hasta el atletismo, pasando por una amplia variedad de deportes emergentes y amateurs, cada disciplina aporta valores fundamentales que nos unen y nos definen como sociedad. Porque el deporte no solo representa una forma de entretenimiento o competencia, sino que también es un reflejo de nuestra historia y de las aspiraciones colectivas que tenemos como país.

En este mes, vamos a analizar cómo el deporte influye en diversos aspectos de nuestra vida cotidiana, desde lo físico hasta lo emocional, y cómo revela su importancia no sólo en términos de salud, sino también como un pilar en la definición de nuestra identidad nacional.





EL DEPORTE EN LA VIDA COTIDIANA

En el día a día de los uruguayos, el deporte es una fuente inagotable de salud, recreación y bienestar. Desde las caminatas matutinas en la Rambla, los paseos en bicicleta, las rutinas en gimnasios y en hogares, hasta los partidos de fútbol, tenis, squash, y tantos otros deportes en las múltiples canchas de nuestro país y placitas de los barrios, la actividad física se ha convertido en una parte esencial de nuestras rutinas. Estas prácticas no son sólo una forma de ejercicio, sino también un punto de encuentro social donde niños, jóvenes y adultos comparten momentos de compañerismo y diversión.

Uruguay cuenta con una de las ramblas más largas del mundo: 22,2 kilómetros que abrazan Montevideo. Este espacio no solo es un símbolo de nuestra capital, sino también un escenario donde miles de uruguayos caminan, corren, pedalean y reflejan nuestro espíritu deportivo cada día.

El aumento de parques, plazas y espacios verdes acondicionados para realizar deporte, demuestra el esfuerzo constante por mejorar el acceso a instalaciones deportivas. Programas comunitarios y municipales han sido clave para facilitar la participación de personas de todas las edades, promoviendo hábitos saludables que impactan positivamente en la calidad de vida. En Montevideo, a toda hora, es común ver numerosas personas utilizando los espacios públicos para realizar actividades físicas. Esta tendencia también se extiende a ciudades del interior, donde se observa un crecimiento en el uso de complejos deportivos barriales, plazas y vía pública.

Además, en una sociedad marcada por el ritmo acelerado de la vida moderna, el deporte funciona como una válvula de escape. Para



Uruguay cuenta con una de las ramblas más largas del mundo: 22,2 kilómetros que abrazan Montevideo.

muchos, representa un momento para despejar la mente, recargar energías y reconectar consigo mismos, al tiempo que fortalece los lazos con sus comunidades.

EL IMPACTO DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN URUGUAYA

El ámbito educativo en Uruguay encuentra en el deporte una herramienta clave para el desarrollo integral de los niños y jóvenes. Más allá de las clases de educación física, el deporte fomenta valores fundamentales como la cooperación, la disciplina, el trabajo en equipo y el respeto por los demás. Estas competencias no solo impactan en el rendimiento académico, sino que también son esenciales para enfrentar los desafíos del mundo actual.

Los programas deportivos escolares, junto con las actividades extracurriculares, ofrecen un espacio seguro y constructivo donde los estudiantes pueden explorar sus habilidades y descubrir sus pasiones. Desde las competencias de atletismo intercolegial hasta los torneos de fútbol escolar, estas experiencias trascienden lo meramente deportivo, fortaleciendo el espíritu deportivo en niños y jóvenes.

En este contexto, los torneos regionales y nacionales promueven la competencia sana, y también fortalecen la identidad local, destacando el talento emergente que surge en cada rincón del país.

UN ANTES Y DESPUÉS EN NUESTRA HISTORIA DEPORTIVA

Durante las reformas que marcaron el Uruguay de principios del siglo XX, lideradas por la visión progresista de Batlle, surgió en 1911 un hito que transformó la historia del deporte en América: la primera Ley de Deporte, que dio origen a la Comisión Nacional de Educación Física (CNEF). Este organismo no solo estableció un marco institucional para el desarrollo deportivo, sino que delineó cometidos que reflejaban una visión integral de la educación física como motor de bienestar social y cultural.

Entre sus principales tareas destacaba la organización de concursos anuales en todo el territorio nacional, fomentando la participación y el espíritu competitivo. A esto se sumaba la promoción de asociaciones de cultura física, un esfuerzo por consolidar una red



que conectara a diferentes actores interesados en la actividad física, tanto dentro como fuera del país. En este sentido, el objetivo de unificar y coordinar acciones con asociaciones nacionales y extranjeras reforzaba la idea de que el deporte no era solo un fenómeno local, sino una oportunidad para generar vínculos globales.

Otra función clave de la CNEF fue la publicación de material educativo, como revistas y libros, destinados a popularizar la práctica deportiva y hacerla accesible para toda la población. Esto se complementaba con la promoción activa de infraestructura: plazas de juegos, gimnasios, baños públicos y hasta stands de tiro, elementos fundamentales para democratizar el acceso a la actividad física.

El compromiso de la CNEF no se limitaba a lo deportivo en un sentido estricto, sino que abrazaba también el impacto social del deporte. Por ejemplo, la organización de conferencias públicas sobre higiene infantil y la lucha contra las causas del deterioro físico en la infancia y juventud demostraban una preocupación por la salud pública. Además, la obtención de recursos para impulsar la cultura física revelaba un enfoque pragmático que buscaba garantizar la sostenibilidad de sus programas.

Finalmente, el plan nacional de educación física obligatoria en escuelas primarias y secundarias consolidaba esta visión, integrando el deporte como parte esencial de la formación de los más jóvenes. Este enfoque multidimensional colocó al Uruguay en la vanguardia del desarrollo

deportivo en el continente, destacando por sus logros en el fútbol y el básquetbol, y también por una estructura que hacía del deporte un derecho y una herramienta de progreso colectivo.

Con esta ley, el deporte se convirtió en símbolo de modernidad y cohesión social, preparando el terreno para los éxitos que marcarían a Uruguay como un referente internacional en el ámbito deportivo.

Las victorias en fútbol y básquetbol, con hitos como los triunfos en 1924, 1928, 1930 y 1950, reflejan el impacto de la estructura deportiva desarrollada en esos años. En el ámbito del básquetbol, Uruguay se destacó al obtener medallas de bronce en los Juegos Olímpicos de 1952 (Helsinki) y 1956 (Melbourne), evidenciando la solidez de las políticas deportivas aplicadas. A esto se suman los logros en remo durante esta primera etapa "moderna" del deporte uruguayo: una medalla olímpica de plata en 1948 y bronce en 1932, 1948 y 1952.

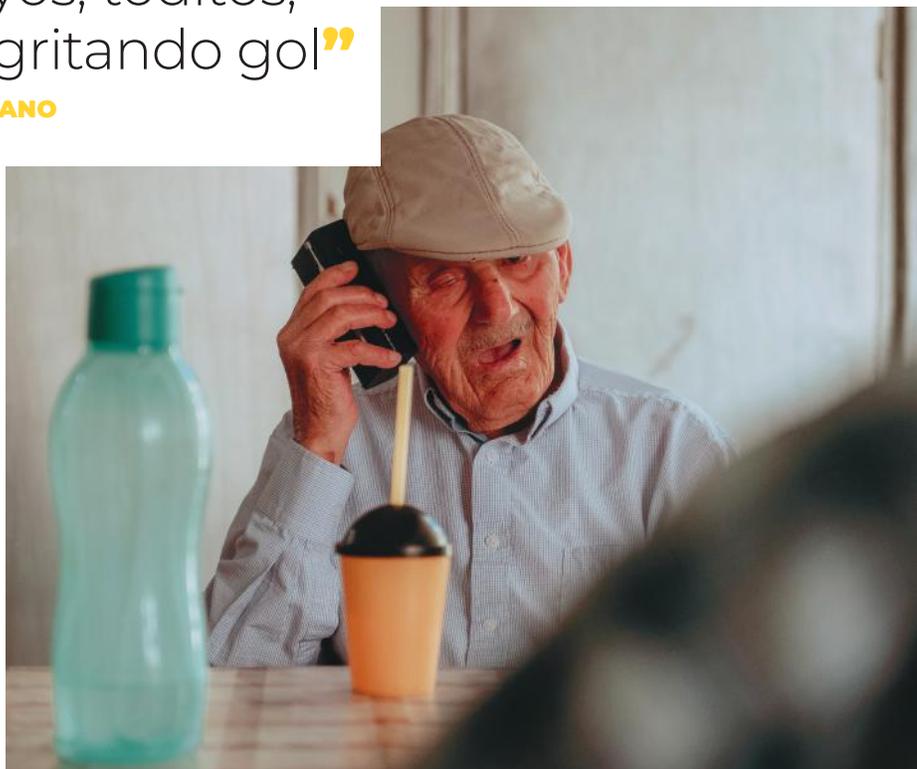
Un ejemplo claro de la importancia que el país otorgaba al deporte fue la inversión realizada para el Mundial de Fútbol de 1930. Uruguay financió los pasajes, la estadía y los viáticos de todas las delegaciones, y además construyó el Estadio Centenario en un tiempo récord, consolidándose como un referente en el escenario deportivo internacional.



Camilo Castro. "Desarrollo y evolución del deporte en Uruguay." Meer. Consultado el 7 de diciembre de 2024. <https://www.meer.com/es/82670-desarrollo-y-evolucion-del-deporte-en-uruguay>.

“Como todos los uruguayos, toditos, yo nací gritando gol”

EDUARDO GALEANO



EL DEPORTE COMO PILAR DE NUESTRA CULTURA

La magnitud de la pasión con la que vivimos el deporte, potenciado por el hecho que nos criamos rodeados de actividades deportivas, hace que esté profundamente arraigado en la nuestra cultura.

Si bien es cierto que somos un país futbolero, nuestra conexión con el deporte va más allá del fútbol. Disciplinas como el rugby, el básquetbol y el atletismo también cuentan con seguidores apasionados que las impulsan.

Los eventos deportivos en Uruguay son mucho más que simples competencias. Se han convertido en escenarios donde se celebra la identidad y el orgullo, donde los valores de esfuerzo y perseverancia se transmiten de generación en generación, tanto entre deportistas como en el público y fanáticos. Cada carrera, partido o evento refuerza nuestra identidad, nuestra capacidad de resiliencia, y nos une como sociedad.

IMPACTO ECONÓMICO DEL DEPORTE EN URUGUAY

No podría ser de otra manera, el deporte en Uruguay es también un motor económico que impulsa diversos sectores. A través de la generación de empleos, tanto directos como indirectos, el deporte se convierte en una actividad clave para dinamizar la economía. Desde deportistas, entrenadores, árbitros y personal administrativo hasta trabajadores en el ámbito del mantenimiento de infraestructuras y la producción de eventos, el impacto laboral del deporte es muy importante en nuestro país.

El turismo deportivo es otro pilar fundamental. Competiciones como la Vuelta Ciclista del Uruguay, la Uruguay Cup de Fútbol Infantil y eventos internacionales en el Antel Arena atraen a visitantes de todas partes del mundo, que generan ingresos para la hotelería, la gastronomía y otros servicios locales. Además, el turismo vinculado a eventos deportivos contribuye a promocionar las regiones más allá de Montevideo, dinamizando la economía en ciudades del interior como Maldonado, Paysandú o Tacuarembó.

A nivel internacional, la participación de atletas uruguayos en competencias de élite, como los Juegos Olímpicos, Mundiales de Fútbol y torneos ATP, posiciona a Uruguay como un referente en el deporte, lo que a su vez incrementa el valor de su imagen país. Este impacto también se ve reflejado en la atracción de marcas y patrocinadores, que invierten en el deporte nacional y sus protagonistas, fortaleciendo el ecosistema económico que gira en torno a las disciplinas deportivas.

En pos de seguir potenciando el desempeño de los deportistas uruguayos, en marzo de 2024, Uruguay implementó un programa histórico de becas deportivas, destinando \$30.000.000 para apoyar a 40 atletas y 12 entrenadores en su preparación para competencias del ciclo olímpico, incluyendo los Juegos Olímpicos de París 2024.

Esta iniciativa, establecida por la Ley 20.212, asigna a cada beneficiario una beca mensual de hasta 5 Bases de Prestaciones y Contribuciones (aproximadamente \$30.000), sin implicar la condición de funcionario público. El programa fue gestionado por la Fundación Deporte Uruguay, en colaboración con el Comité Olímpico Uruguayo y la Secretaría Nacional de Deporte, marcando un hito en el apoyo económico al deporte nacional y fortaleciendo la preparación de los deportistas uruguayos en el ámbito internacional.



En marzo de 2024, Uruguay implementó un programa histórico de becas deportivas, destinando 30 millones de pesos.

HABLAMOS DEPORTE

El deporte es un elemento central de nuestra identidad nacional, un espacio donde se encuentran el esfuerzo individual y la fuerza colectiva. La historia deportiva de Uruguay está llena de momentos que han inspirado a generaciones enteras, desde las glorias pasadas hasta las hazañas más recientes. Los atletas uruguayos, con su dedicación y sacrificio, se convierten en ejemplos de superación personal, encarnando valores como la humildad, la honestidad y la perseverancia.

Esto ha generado una identificación sin igual con el deporte para cada uruguayo, al punto de influir directamente en nuestro vocabulario y expresiones utilizadas a diario. Sin darnos cuenta a veces, constantemente utilizamos palabras y dichos que tienen origen deportivo como metáforas en nuestra comunicación cotidiana.

Y por si acaso no lo tuviéramos presente, a continuación presentamos una especie de glosario de terminología deportiva utilizada a diario por los uruguayos.

“Abrir la cancha”

Dar lugar a otra persona que pueda estar capacitada para realizar una tarea.

“A esta altura del partido”

Una expresión para transmitir que ya es demasiado tarde para modificar algo.

“Sacarla del estadio”

Si bien esta expresión se refiere al béisbol, es muy utilizada en Uruguay para referirse a un gran logro.

“Bajar la pelota”

Utilizamos esta frase para transmitir la necesidad de generar calma en situaciones complejas y tensas.

“Matemáticamente tenemos chance”

Irónica forma de decir que no todo está perdido.

“Cortita y al pie”

Con estas palabras nos referimos a que algo es breve, especialmente en conversaciones.

“Dar pelota”

Una expresión que se utiliza tanto en contexto romántico (dar reciprocidad) así como también sinónimo de prestar atención.

“Los de afuera son de palo”

Esta frase de Obdulio Varela se usa hasta el día de hoy para indicar que, las personas no involucradas, no tienen incidencia.

“Tirar la toalla”

Una expresión que proviene del boxeo, utilizada como sinónimo de rendirse ante algo que nos resulta muy difícil o imposible.

“Dejarla picando”

Cuando un tema queda sin resolver, y se invita a la otra parte a reflexionar.

“¡Un penal!”

Algo difícil, indeseado.

“¡Un golazo!”

Algo muy bueno.

“Gol de media cancha”

Algo muy bueno.

“Gol de arco a arco”

También, cuando algo es muy bueno.

“Quedar en offside”

Cuando una situación nos descoloca.

“Irse a la B”

Algo muy desfavorable sucedió.

“Ponerse la camiseta”

Una expresión muy utilizada en el ámbito laboral, para indicar que alguien se compromete mucho con un proyecto.

“Sacar amarilla”

Cuando alguien es advertido por algo malo.

“Sacar roja”

Cuando alguien es desvinculado sin posibilidad de continuar.



UN DEPORTE CREADO EN URUGUAY

Tal es la pasión con la que se vive el deporte en Uruguay, y en particular el fútbol, que tenemos el privilegio de haber inventado el FUTSAL.

También conocido como fútbol sala o fútbol de salón, el futsal es un deporte similar al fútbol tradicional pero con reglas específicas que se juega en superficies lisas entre equipos de cinco jugadores. Su origen se remonta a 1930, cuando el profesor de educación física uruguayo Juan Carlos Cerriani lo creó como una variante adaptada a espacios cerrados, inicialmente bajo el nombre de "indoor soccer".

El futsal rápidamente ganó popularidad en América del Sur y posteriormente en todo el mundo gracias al fervor generado por la primera Copa Mundial de Fútbol de 1930.

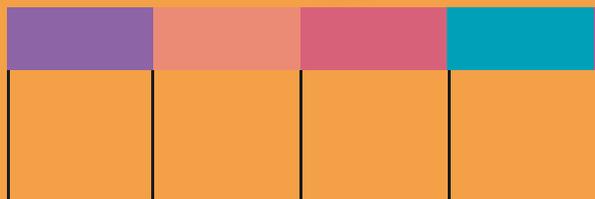
Desde finales del siglo XX, el deporte ha estado reglamentado por dos entidades principales: la AMF (Asociación Mundial de Fútbol), que heredó las normas originales de la desaparecida FIFUSA, y la FIFA, que desarrolló su propia versión del reglamento. Estas diferencias han llevado a algunos especialistas a considerar que se trata de dos deportes distintos.

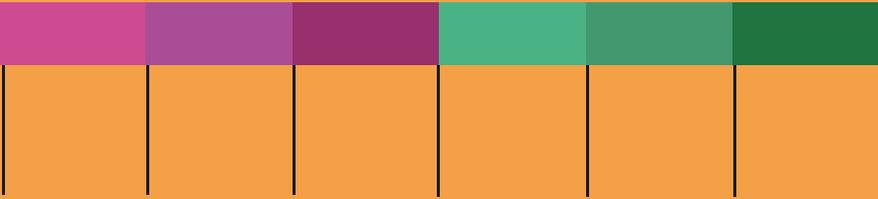
febrero

Deporte y tecnología



02.





.05

1992

Nace Valentina Acevedo, primera uruguaya campeona mundial en Jiu Jitsu Brasileño.

2014

Déborah Rodríguez establece el récord nacional en 100 metros vallas: 14,61 en Buenos Aires.

.08

.16

1999

Nace Dolores "Lola" Moreira, destacada regatista uruguaya.

Día Internacional
contra la Homofobia
en el Deporte.

.19

.25

1925

Nace Eduardo Risso, medallista de plata en los Juegos Olímpicos de Londres 1948, en remo scull individual.

Deporte y tecnología

EN URUGUAY, COMO EN MUCHOS OTROS PAÍSES, EL USO DE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS HA REVOLUCIONADO LA FORMA EN QUE SE ENTRENA, SE COMPITE Y SE DISFRUTA DEL DEPORTE.

Hace unos años, estos recursos estaban reservados exclusivamente para los equipos de élite, pero ahora son cada vez más accesibles. Desde aplicaciones móviles hasta equipamientos de alta precisión, estas herramientas han permitido que tanto deportistas profesionales como aficionados optimicen su rendimiento, puedan monitorear su progreso y acceder a información valiosa.





Las aplicaciones de entrenamiento, los dispositivos portables y las plataformas de análisis de rendimiento han pasado a ser indispensables para mejorar la calidad del entrenamiento y prevenir lesiones. Esto es especialmente significativo en un contexto donde, a veces, el acceso a instalaciones y recursos avanzados puede ser limitado. La tecnología, en ese sentido, actúa como un democratizador, permitiendo que más personas puedan acceder a herramientas que antes eran exclusivas de pocos.

APPS DEPORTIVAS

El auge de las aplicaciones móviles ha cambiado radicalmente la relación de las personas con el deporte. Ahora es posible realizar entrenamientos personalizados desde casa o al aire libre, sin necesidad de pagar por un gimnasio o contratar a un entrenador personal. Estas aplicaciones han facilitado el acceso al conocimiento y a la autoevaluación del rendimiento físico, independientemente de la disciplina deportiva.

Entre las apps más populares están Strava y Adidas Runtastic, orientadas principalmente a deportes de resistencia como el running y el ciclismo. Strava registra las carreras y recorridos en bicicleta, permite a los usuarios competir en desafíos virtuales, analizar su progreso y compartir sus logros con una comunidad global. Este enfoque colaborativo y competitivo motiva a los deportistas a superarse constantemente.



¿Hasta dónde se puede permitir la innovación sin comprometer la esencia del deporte?

Por otro lado, Nike Training Club (NTC) ofrece rutinas de entrenamiento personalizadas, con ejercicios que abarcan fuerza, flexibilidad y cardio. Estas rutinas se adaptan a diferentes niveles de habilidad, lo que hace que la app sea accesible tanto para principiantes como para atletas experimentados. Incluso durante la pandemia, este tipo de herramientas jugaron un rol clave para quienes buscaban mantenerse activos desde casa.

MYFITNESSPAL

Aplicaciones como MyFitnessPal, complementan el entrenamiento físico con el monitoreo de la dieta y el conteo de calorías, integrando un enfoque más holístico hacia el bienestar. Estas apps son especialmente útiles para quienes desean equilibrar la actividad física con hábitos alimenticios saludables.

EQUIPAMIENTOS PORTABLES

Los dispositivos *wearables*, o portables, han revolucionado la forma en que los deportistas monitorean su rendimiento. Relojes inteligentes, monitores de ritmo cardíaco y rastreadores de actividad permiten obtener datos precisos sobre cada entrenamiento, brindando información que antes solo era accesible en centros especializados.

Modelos como el Garmin Forerunner y el Apple Watch han ganado popularidad entre corredores, nadadores y ciclistas, ya que ofrecen

métricas detalladas en tiempo real, como frecuencia cardíaca, gasto calórico, distancia recorrida y calidad del sueño. Esta última métrica es fundamental, ya que un buen descanso es crucial para la recuperación muscular y la prevención de lesiones.

Además, dispositivos como el Polar H10 (un sensor de ritmo cardíaco de alta precisión que se coloca en el pecho, debajo de los músculos) se utilizan en entrenamientos de alta intensidad. Al conectarse con aplicaciones móviles o relojes inteligentes, estos sensores brindan datos en tiempo real que ayudan a ajustar la intensidad del ejercicio, maximizando los beneficios del entrenamiento y minimizando el riesgo de lesiones por sobrecarga.

ANÁLISIS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

En deportes de equipo el análisis de rendimiento se ha vuelto una herramienta imprescindible. En Uruguay, los clubes de primera división están adoptando plataformas de análisis de datos que ayudan a mejorar tanto el rendimiento físico como el táctico de sus jugadores.

Los GPS trackers son uno de los avances más utilizados en los entrenamientos. Estos dispositivos permiten registrar parámetros clave como velocidad, distancia recorrida y esfuerzo físico durante un partido o práctica. Con esta información, los entrenadores pueden ajustar las cargas de entrenamiento y tomar decisiones informadas sobre la estrategia del equipo.

Otra tecnología destacada es el videoanálisis, con plataformas como VEO que graban y analizan automáticamente los movimientos de los jugadores. Estas herramientas no solo facilitan la revisión de tácticas y estrategias, sino que también ayudan a prevenir lesiones al identificar patrones de desgaste físico que podrían ser problemáticos a lo largo de la temporada.

En deportes individuales como el remo o el ciclismo, se utilizan programas como TrainingPeaks o WKO5 para analizar métricas de potencia y esfuerzo. Estas plataformas permiten a los atletas diseñar programas personalizados que se ajusten a sus metas específicas, optimizando cada aspecto del rendimiento.

El uso de la tecnología en el deporte ayuda a prevenir lesiones.



PREVENCIÓN DE LESIONES

La tecnología también desempeña un papel crucial en la prevención de lesiones, especialmente en deportes de contacto como el rugby o el fútbol. Dispositivos como las plantillas inteligentes o los sensores de impacto ayudan a monitorear riesgos asociados con conmociones cerebrales y otras lesiones comunes. Un ejemplo es el X-Patch, un sensor que mide la fuerza y cantidad de impactos que un jugador recibe en un partido.

Sistemas de evaluación biomecánica también están ganando terreno, especialmente en deportes como el atletismo. Estos sistemas permiten identificar desequilibrios musculares y corregir técnicas defectuosas antes de que se conviertan en lesiones crónicas.

Aplicación/Dispositivo	Descripción	Precio Aproximado en Uruguay
Strava	Plataforma popular para corredores y ciclistas que permite registrar actividades, analizar estadísticas y participar en desafíos virtuales.	Suscripción: USD 11,99/mes o USD 79,99/año. Plan familiar: USD 139,99/año.
Runtastic (Adidas Running)	Aplicación para registrar actividades como correr y ciclismo, ofreciendo métricas detalladas.	Versión básica gratuita; suscripción premium disponible con funciones adicionales.
Nike Training Club (NTC)	App que ofrece entrenamientos personalizados de fuerza, cardio y flexibilidad.	Gratuita.
MyFitnessPal	Aplicación para seguimiento de calorías y monitoreo de dieta, complementando objetivos de entrenamiento físico.	Versión básica gratuita; suscripción premium disponible con funciones adicionales.
Garmin Forerunner	Línea de relojes inteligentes para deportistas, conocida por su precisión en métricas de rendimiento como frecuencia cardíaca y distancia recorrida.	Dependiendo del modelo, entre USD 200 y USD 600.
Apple Watch	Smartwatch de Apple con funciones avanzadas para monitoreo de salud y deporte.	Dependiendo del modelo, entre USD 300 y USD 800.
Polar H10	Sensor de frecuencia cardíaca de alta precisión, utilizado en entrenamientos de alta intensidad.	Aproximadamente USD 90.
TrainingPeaks	Herramienta de análisis de datos para deportistas, especialmente popular entre ciclistas y triatletas.	Suscripción básica gratuita; planes premium desde USD 19,95/mes.
WKO5	Software avanzado para el análisis del rendimiento deportivo, especialmente en deportes de resistencia.	Aproximadamente USD 169, pago único.
Shockbox	Dispositivo utilizado en rugby para monitorear impactos en la cabeza y prevenir riesgos asociados a conmociones cerebrales.	Aproximadamente USD 200.
MyFitnessPal	App que complementa el entrenamiento físico con el monitoreo de la dieta y el conteo de calorías, integrando un enfoque holístico hacia el bienestar.	Versión básica gratuita; suscripción premium por USD 19,99/mes o USD 79,99/año (estimado).



LA TERMOGRAFÍA EN EL DEPORTE

La termografía, conocida como una técnica avanzada que mide el calor emitido por un cuerpo a través de radiaciones infrarrojas invisibles, ha encontrado aplicaciones revolucionarias en el ámbito deportivo. Originalmente utilizada en sectores como la industria, la construcción o la medicina, la termografía se ha adaptado para convertirse en una herramienta clave en la prevención de lesiones, el análisis del rendimiento y la gestión de los deportistas de alto nivel.

BENEFICIOS

La termografía se ha convertido en una herramienta versátil que beneficia tanto a deportistas como a preparadores físicos y equipos médicos. Entre sus principales ventajas destacan:

Detección de lesiones y prevención:

- Identifica desequilibrios térmicos que pueden anticipar lesiones musculares, articulares o tendinosas.
- Permite realizar seguimientos en tiempo real para prevenir problemas mayores.

¿QUÉ ES LA TERMOGRAFÍA Y CÓMO FUNCIONA?

La termografía consiste en el registro gráfico de la temperatura superficial de un cuerpo. Mediante el uso de cámaras térmicas, esta técnica detecta las radiaciones infrarrojas que emite un objeto o una persona, generando imágenes que permiten interpretar su estado térmico. Aunque estas radiaciones no son visibles al ojo humano, su análisis proporciona información clave sobre procesos fisiológicos y metabólicos.

En el contexto deportivo, se emplea para evaluar la respuesta térmica de los atletas, monitorizando la temperatura de la piel de forma rápida y no invasiva. Esto facilita la detección de desequilibrios musculares, signos de fatiga y otros indicadores que pueden afectar el rendimiento o derivar en lesiones.

Seguimiento del rendimiento:

- Facilita la evaluación de la carga de entrenamiento y los tiempos de recuperación, proporcionando datos objetivos para ajustar las rutinas deportivas.

Método no invasivo y seguro:

- La termografía no requiere contacto físico, no emite radiaciones dañinas y es una técnica rápida y de bajo costo.

Mejoras en el rendimiento:

- Analiza patrones térmicos relacionados con el esfuerzo físico, ayudando a identificar áreas que requieren mayor atención en el entrenamiento.

¿QUÉ ES LA REALIDAD AUMENTADA?

La realidad aumentada combina el mundo físico con elementos virtuales para crear una experiencia más rica e interactiva. A través de dispositivos como gafas inteligentes, cámaras o incluso smartphones, los usuarios pueden ver datos superpuestos en tiempo real. Aunque parece una innovación reciente, sus raíces datan de 1957, cuando Morton Heiling diseñó el Sensorama, un sistema que ofrecía una experiencia inmersiva utilizando imágenes tridimensionales y estímulos sensoriales.

Hoy, esta tecnología ha evolucionado hasta convertirse en una herramienta clave en sectores como la educación, la medicina, los videojuegos y, por supuesto, el deporte.



REALIDAD AUMENTADA EN EL DEPORTE

La realidad aumentada (RA) está revolucionando el mundo del deporte, ofreciendo herramientas innovadoras tanto para los atletas como para los aficionados. Esta tecnología, que superpone información digital al entorno físico, ha cambiado la forma en que se entrena, se compete y se consumen eventos deportivos. Desde la mejora del rendimiento físico hasta la creación de experiencias inmersivas, la RA representa un antes y un después en la industria deportiva.

Para los deportistas profesionales, la realidad aumentada es un aliado estratégico. Algunas de sus aplicaciones más relevantes incluyen:

- Monitorización de rendimiento: a través de la combinación de RA y análisis de Big Data, los entrenadores pueden visualizar métricas como velocidad, ritmo cardíaco o calorías quemadas directamente en gráficos superpuestos durante los entrenamientos.
- Simulaciones de competencias: la RA permite recrear escenarios de juego, ayudando a los atletas a perfeccionar tácticas y adaptarse a condiciones específicas sin necesidad de estar físicamente en el lugar.
- Prevención de lesiones: analiza patrones de movimiento para detectar posibles riesgos antes de que se conviertan en lesiones graves.
- Optimización de rutinas: los entrenadores pueden diseñar ejercicios personalizados y adaptarlos en tiempo real según las necesidades del deportista.

En deportes como el tenis o el fútbol, herramientas de RA han sido utilizadas para perfeccionar la técnica y mejorar el análisis táctico, elevando el nivel competitivo de los jugadores.

Para los espectadores, la RA ha redefinido lo que significa "asistir" a un evento deportivo. Ya no se trata solo de ver un partido desde la tribuna o la televisión; ahora es posible sumergirse completamente en el juego desde cualquier lugar del mundo.

Beneficios para los espectadores:

1. Perspectivas múltiples: permite ver jugadas desde ángulos que antes eran imposibles, como vistas aéreas o cámaras en primera persona.
2. Datos en tiempo real: estadísticas, marcadores y gráficos se integran directamente en la pantalla, ofreciendo información detallada de manera visual e intuitiva.
3. Interactividad: los usuarios pueden participar en chats en vivo, personalizar avatares o incluso "asistir" virtualmente a estadios globales a través de plataformas de realidad aumentada.
4. Inmersión total: algunos equipos, como el Fútbol Club Barcelona, han integrado tecnología de RA como el Barça Virtual Dream, una experiencia de realidad virtual inmersiva que permite al participante, entre otras experiencias, protagonizar en primera persona como si fuese su jugador favorito.

EJEMPLOS DE DOPAJE TECNOLÓGICO

Trajes de Natación de Poliuretano

En los Juegos Olímpicos de 2008 y 2009, trajes de poliuretano revolucionaron la natación al reducir la resistencia al agua y mejorar la flotabilidad. Esto derivó en un récord sin precedentes en la cantidad de marcas mundiales batidas, pero también generó controversia. En 2010, la Federación Internacional de Natación (FINA) prohibió el uso de estos trajes, argumentando que ofrecían ventajas desproporcionadas.

Zapatillas con Placas de Carbono

Modelos como las Nike Vaporfly, diseñadas con placas de carbono y una espuma de alta tecnología, mejoran la eficiencia de la pisada y reducen la fatiga. Esta zapatilla permitió que el deportista olímpico keniano Eliud Kipchoge finalizara una maratón en menos de 2 horas y que su compañera Brigid Kosgei rompiera el récord mundial de maratón femenino. Por lo tanto, algunas de las variables de Nike Vaporfly, fueron prohibidas para los deportes de élite por el World Athletics (órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial).

EL DOPAJE TECNOLÓGICO

El dopaje tecnológico es uno de los temas más controvertidos en el deporte contemporáneo. A diferencia del dopaje tradicional, que se basa en el uso de sustancias químicas para mejorar el rendimiento, este concepto engloba el uso de tecnologías avanzadas que otorgan a los deportistas ventajas competitivas significativas. Desde equipamiento avanzado hasta métodos de estimulación cerebral y análisis de inteligencia artificial, estas tecnologías permiten alcanzar niveles de rendimiento que, en muchos casos, serían inalcanzables de manera natural.

Aunque estas innovaciones pueden potenciar el rendimiento físico o táctico, también plantean dilemas éticos y amenazan con desvirtuar la esencia del deporte como un espacio de igualdad y mérito.

El dopaje tecnológico genera un dilema ético: ¿hasta dónde se puede permitir la innovación sin comprometer la esencia del deporte? Por un lado, las tecnologías mejoran la experiencia tanto para los atletas como para los espectadores. Por otro, pueden crear una brecha entre quienes pueden acceder a estas herramientas y quienes no, especialmente en disciplinas donde los costos asociados son elevados.

Organizaciones como la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) y federaciones internacionales enfrentan el reto de adaptar sus reglamentos a la velocidad del avance tecnológico. Desde trajes hasta técnicas de estimulación, cada innovación plantea nuevas preguntas sobre los límites de la competencia justa.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL USO DE LA TECNOLOGÍA EN EL DEPORTE

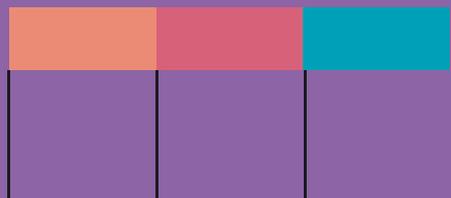
VENTAJAS	DESVENTAJAS
Mayor rendimiento deportivo.	Dopaje tecnológico.
Los avances tecnológicos permiten desafiar los límites del rendimiento, mejorando marcas y resultados en competiciones de élite.	Algunos expertos señalan que ciertos avances tecnológicos desvirtúan la esencia del deporte, generando ventajas competitivas injustas.
Accesorios deportivos y dispositivos portables ofrecen valoraciones físicas y tácticas en tiempo real.	Materiales innovadores, como los usados en Juegos Olímpicos, han creado polémicas por su impacto en la equidad competitiva.
La democratización de estas herramientas facilita su acceso a deportistas amateurs.	Problemas de salud por uso excesivo de dispositivos.
Arbitraje más justo.	El uso constante de gadgets puede generar obsesión por los datos, afectando la salud mental de los atletas.
El VAR (Video Assistant Referee) ha reducido errores arbitrales, revisando jugadas en tiempo real.	Dependencia tecnológica.
Sistemas de comunicación avanzados (auriculares, micrófonos) mejoran la coordinación arbitral.	La práctica deportiva depende de infraestructuras tecnológicas, lo que genera vulnerabilidad si los sistemas fallan.
Prevención y recuperación de lesiones.	La obsolescencia programada fomenta un circuito comercial que encarece el acceso a estas tecnologías.
Los avances tecnológicos en fisioterapia y rehabilitación permiten acortar los tiempos de recuperación.	Brecha social.
Los sistemas de evaluación biomecánica minimizan riesgos al identificar desequilibrios musculares.	La implementación de tecnologías deportivas requiere conocimientos técnicos, dificultando el acceso en sectores menos favorecidos.
Innovación en materiales y diseño deportivo.	La falta de educación sobre el uso responsable de estas herramientas acentúa desigualdades.
Nuevos tejidos y calzados mejoran el rendimiento y la seguridad de los atletas durante su práctica.	
Software de gestión deportiva.	
Plataformas digitales permiten a clubes y entidades gestionar contabilidad, comunicación y actividades desde una web o aplicación.	
Entretenimiento de masas.	
Las retransmisiones deportivas, tanto presenciales como en streaming, llegan a audiencias globales gracias a las OTT y redes sociales.	

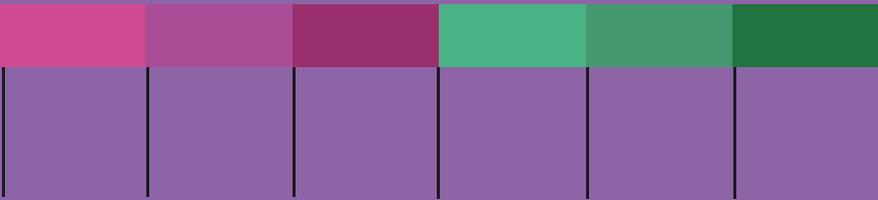
marzo

Deporte y **género**



03.





.01

1996

Nace Yamila Badell Graña, primera jugadora uruguaya en anotar en un Mundial de la FIFA.

Día Mundial del Tenis.

.04

.08

1961

Nace Federico Moreira, el más laureado ciclista uruguayo en competiciones nacionales y con grandes logros internacionales.

1915

Se fundó la Federación Uruguaya de Basketball.

.19

.29

1971

Nace Milton Wynants, medallista de plata en ciclismo en pista, Juegos Olímpicos Sydney 2000.

Deporte y género

EN URUGUAY, EL DEPORTE HA SIDO UNA HERRAMIENTA PODEROSA DE DESARROLLO COLECTIVO Y PERSONAL. SIN EMBARGO, NO TODOS HAN TENIDO ACCESO EQUITATIVO A ESTA PLATAFORMA.

Durante años, las mujeres enfrentaron múltiples barreras en diversas disciplinas, desde el atletismo hasta el rugby, en un contexto históricamente dominado por los hombres. Pese a estas limitaciones, las últimas décadas han marcado un cambio significativo en la participación femenina en el deporte, con un crecimiento notable en visibilidad, oportunidades y logros, tanto a nivel local como internacional.

Este avance, impulsado por el esfuerzo de deportistas, entrenadoras y promotoras, está transformando el panorama deportivo, reflejando un cambio cultural hacia la equidad de género. Cada paso adelante en esta dirección señala una evolución más amplia y necesaria en nuestra sociedad.





LOS INICIOS DEL FÚTBOL FEMENINO EN URUGUAY

Aunque el fútbol femenino ha ganado espacio recientemente, sus raíces se remontan a la década de 1960, cuando grupos de mujeres comenzaron a jugar de forma amateur en un entorno marcado por prejuicios y resistencia cultural. En aquella época, el fútbol era percibido casi exclusivamente como un deporte masculino, limitando las oportunidades de desarrollo para las mujeres.

En 1996, la Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF) dio un paso histórico al organizar la primera liga oficial de fútbol femenino. Este logro, aunque significativo, revelaba un largo camino por recorrer: las jugadoras debían enfrentar la falta de infraestructura, financiamiento y apoyo mediático. Aun así, las pioneras sentaron las bases para el desarrollo del fútbol femenino en el país.

UN CRECIMIENTO LENTO PERO CONSTANTE

Desde la creación de la liga, el fútbol femenino uruguayo ha avanzado de forma sostenida. La AUF, junto con programas como FIFA FORWARD, logró fomentar la participación femenina en todas las categorías y niveles del fútbol. Los planes incluyen medidas como la capacitación de entrenadoras y mejoras en las infraestructuras. El crecimiento del fútbol femenino no solo depende de estas políticas, sino también de la pasión



Las últimas décadas han marcado un cambio significativo en la participación femenina en el deporte.

PROTAGONISTAS

En el panorama del deporte femenino uruguayo, varias figuras se han destacado no solo en el fútbol, sino también en otras disciplinas, marcando hitos importantes.

Dolores "Lola" Moreira

Una de las máximas exponentes del deporte uruguayo, es reconocida por su destacada participación en vela. Con solo 16 años, representó a Uruguay en los Juegos Olímpicos de Río 2016 y, más tarde, en Tokio 2020. Su habilidad y dedicación han hecho de ella un ejemplo para las jóvenes deportistas del país.

Cris Namús

Pionera en el boxeo femenino de Uruguay, Cris Namús se convirtió en una referente internacional, ganando títulos como campeona mundial. Su carrera visibilizó el boxeo femenino y rompió estigmas sobre las mujeres en deportes de contacto.

y dedicación de las jugadoras y entrenadoras, que han impulsado el deporte con un compromiso admirable, incluso ante adversidades.

IMPACTO INTERNACIONAL Y EVENTOS CLAVE

Uruguay tuvo un papel protagónico en el escenario global del fútbol femenino al ser sede de la Copa Mundial Femenina Sub-17 de la FIFA en 2018. Este evento, además de poner al país en el mapa deportivo internacional, visibilizó la disciplina y fortaleció el interés local.

En disciplinas como la vela y el atletismo, Uruguay también ha tenido momentos memorables. Dolores Moreira, en particular, ha llevado la bandera uruguaya a competencias de élite, inspirando a nuevas generaciones de navegantes. En tanto, Déborah Rodríguez ha puesto el nombre de Uruguay en lo más alto del atletismo sudamericano, ganando medallas y batiendo récords que la consolidan como una de las mejores atletas de la región.

2006-2007-2008-2009

Campeona nacional de menores de 400 metros y 400 metros vallas.

2007-2008-2009-2010

Campeona nacional juvenil en 400 metros y 400 metros vallas.

2008-2009-2010-2011

Campeona nacional absoluta en 400 metros, 800 metros y 400 metros vallas.

2008

Campeona sudamericana de menores 400 metros vallas (Lima, Perú).

2009

Campeona sudamericana juvenil 400 metros vallas (Sao Paulo, Brasil). Medalla de bronce mundial, menores (Bressanonne, Italia).

2010

Medalla de plata en los Juegos Suramericanos en 400 metros vallas.

2011

Medalla de bronce panamericana, juvenil (Miami, Estados Unidos). Medalla de bronce sudamericano, absolutos (Buenos Aires, Argentina). Campeona sudamericana juvenil en 400 metros vallas (Medellín, Colombia).

2012

Campeona sudamericana categoría sub-23 (Sao Paulo, Brasil).

2014

Campeona sudamericana en 400 metros (categoría sub-23). Campeona sudamericana en 800 metros (categoría sub-23).

2015

Medalla de bronce en los Juegos Panamericanos en 400 metros vallas (Toronto, Canadá).

Déborah Rodríguez

Déborah Rodríguez es una de las figuras más destacadas del atletismo uruguayo, símbolo de alto rendimiento y perseverancia. Especialista en los 800 metros y los 400 metros con vallas, ha representado a Uruguay en múltiples ediciones de los Juegos Olímpicos y Panamericanos, dejando una marca indeleble con medallas y récords nacionales. Su influencia trasciende el ámbito deportivo, convirtiéndola en un ícono de la lucha por la igualdad en el deporte.

Comenzó su carrera atlética a los 14 años y, apenas seis años después, representó por primera vez a Uruguay en competiciones internacionales. En los Campeonatos Sudamericanos Sub-23 de 2012, ganó la medalla de plata en los 400 metros con vallas. Sin embargo, su éxito internacional había comenzado mucho antes: en 2006, conquistó la medalla de oro en el Campeonato Sudamericano Junior en la misma disciplina. Ese año también obtuvo el bronce en los Campeonatos Panamericanos Junior, consolidando su lugar en el atletismo regional.

En 2008, durante el Campeonato Sudamericano Juvenil, volvió a subir a lo más alto del podio con otro oro en los 400 metros con vallas. Continuó superando marcas y en 2011 batió el récord nacional en esta especialidad con un tiempo de 58.63 segundos, registrado el 3 de junio en Buenos Aires.

Su talento la llevó a participar en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 con apenas 19 años, siendo invitada por la organización. Aunque fue eliminada en la primera ronda, estableció un nuevo récord nacional con un tiempo de 57.04 segundos, reafirmando su condición de atleta excepcional y su capacidad para competir al más alto nivel.



Yamila Badell

Yamila Badell Graña, nacida el 1 de marzo de 1996 en Montevideo, es una destacada futbolista uruguaya que ha dejado una huella significativa en el deporte nacional e internacional. Hija del exfutbolista Gustavo Badell, inició su carrera en el baby fútbol del club Playa Honda, donde jugaba junto a varones, demostrando desde temprana edad su pasión y talento por el fútbol.

Su trayectoria profesional comenzó en Colón Fútbol Club, donde debutó en la Primera División a los 14 años. En 2012, durante el Campeonato Sudamericano Sub-17 en Bolivia, se consagró como goleadora del torneo con nueve goles, liderando a la selección uruguaya hacia su primera clasificación histórica a un Mundial FIFA.

“Creo que de a poco, con varias personas y entidades que se van involucrando en el fútbol femenino, se va haciendo una pequeña lucha. La idea es que esa lucha sea en conjunto y no por parcelas.”

YAMILA BADELL

En la Copa Mundial Femenina Sub-17 de la FIFA 2012, celebrada en Azerbaiyán, Badell marcó dos goles en el partido contra Alemania, convirtiéndose en la primera futbolista uruguaya en anotar en un Mundial FIFA.

Su carrera internacional continuó en 2015, cuando se unió al Málaga CF en España. Posteriormente, jugó en el CD Tacón y en el Racing Féminas. En 2021, regresó a Uruguay para integrarse al Club Nacional de Football, donde tuvo una destacada actuación en la Copa Libertadores Femenina, llevando al equipo hasta las semifinales y convirtiéndose en la máxima goleadora uruguaya en la historia de dicho certamen.

En enero de 2022, Badell firmó con el Real Oviedo en España, continuando su carrera en el fútbol europeo.

Actualmente es Directora de la Academia Badell, escuelita exclusiva de fútbol femenino en edades desde los 6 a los 14 años.



Foto cortesía de Patricia Pita.

Patricia Pita

Patricia Pita ha dejado una marca significativa en el automovilismo uruguayo y sudamericano, destacándose por su talento y por romper barreras en un ámbito tradicionalmente masculino. Hija de Luz Gago y del piloto Jorge Pita, múltiple campeón nacional y sudamericano en 1999, Patricia creció inmersa en el mundo del motor. Su debut en competencias se produjo en 2012, cuando participó en el Rally del Atlántico en Uruguay, convirtiéndose en la primera mujer en hacerlo.

En 2013 y 2014, Pita comenzó a puntuar en el Campeonato Uruguayo de Rally. Buscando nuevos desafíos, en 2015 se trasladó a Córdoba, Argentina, para competir en el Rally Cordobés, reconocido como

“Es una responsabilidad muy linda de todo deportista el poder inspirar a las demás personas a creer que los sueños se pueden cumplir cuando uno trabaja y pone mucho amor, disciplina y compromiso.”

PATRICIA PITA

PALMARÉS (selección)

2013

Tercer puesto en el Rally de San José (Rally Uruguayo); primer puesto en el Super Especial Semana del Automovilismo, Montevideo.

2014

Segundo lugar en la Sonic Racing Cup, Circuito Callejero en Punta del Este.

2015

Tercer puesto en la categoría RC5 del Rally Cordobés en Villa Dolores.

2016

Segunda posición en La Falda (Rally Cordobés); segundos lugares en Villa Dolores y Villa Carlos Paz (Rally Argentino); tercer puesto en el Rally del Atlántico, Uruguay (Campeonato Sudamericano).

2017

Primer lugar en el Rally de Punta del Este, Rally Uruguayo.

2023

Participación y finalización del Rally Dakar en Arabia Saudita, categoría T3 de Prototipo Ligero.

una de las cunas del rally en Sudamérica. Su desempeño la llevó en 2016 a participar en el competitivo Rally Argentino, donde fue considerada una revelación del automovilismo uruguayo.

En 2018, compitió en la categoría Maxi Junior con el Ceo Rally Team, y junto a la argentina Nadia Cutro, formó el primer equipo de pilotos mujeres de rally en Sudamérica. Este logro representó un avance significativo en términos de inclusión en el deporte.

El año 2023 fue especialmente destacado para Patricia, ya que se convirtió en la primera mujer piloto uruguaya en participar y completar el Rally Dakar, una de las competencias más exigentes del automovilismo mundial. Junto a su copiloto argentino Rubén García, finalizó en la posición 36 de la clasificación general en la categoría T3 de Prototipo Ligero.

En reconocimiento a su logro, recibió la bandera nacional de manos del presidente Luis Lacalle Pou, destacando su papel como embajadora del deporte uruguayo.



EL DEPORTE FEMENINO COMO AGENTE DE CAMBIO SOCIAL

Más allá de los logros deportivos, el crecimiento del deporte femenino en Uruguay tiene un impacto profundo en la lucha por la equidad de género. Las deportistas, al desafiar estereotipos y abrir caminos, inspiran a nuevas generaciones, y también contribuyen a cambiar las dinámicas sociales y culturales en torno al rol de la mujer.

El progreso en el ámbito deportivo simboliza el avance de los derechos de las mujeres en otros espacios, haciendo del deporte un motor de transformación social. Desde el boxeo hasta la vela, cada logro de las deportistas uruguayas refuerza la idea de que las mujeres pueden conquistar cualquier meta.

El deporte femenino enfrenta retos significativos en Uruguay. La falta de financiamiento y apoyo institucional limita las posibilidades de profesionalización. Además, la brecha salarial y la cobertura mediática desigual son barreras persistentes que dificultan el crecimiento de las disciplinas femeninas.

El juego al que nos permiten jugar

El deporte es un juego, los juegos son imaginación y la imaginación es, sin lugar a dudas, sin límites, ¿eso quiere decir que las niñas y los niños pueden soñar con lo mismo?

La etapa en la que las niñas jugamos a lo que “vamos a ser” se forma de diferentes componentes. Para imaginar también tenemos que nutrirnos de postales, de metas, de referentes, pero ¿cómo son los ideales instalados en casa y en lo que nos rodea?

Los contextos y las realidades de cada uno son diversos, pero algo que todos tuvimos en nuestra niñez y supimos esperar cada día con ansias es el recreo, salir todos a un espacio creado para disfrutar, para expresarnos, para ser y hacer. En Uruguay los recreos tienen cancha, como la lluvia olor a torta fritas. En Uruguay, en los recreos hay pelota.

Los reflectores están ahí, lugar central, ocupando todo, la cancha, la pelota que puede ser golazo o pelotazo en la cara. Ese espacio central, ese momento de gloria, de competencia, de juego, de liderar, de ser fuertes, hábiles, rápidos, de pedirla y pasarla, de simplemente ser parte, no fue ni es de nosotras las niñas. El costadito, el lugar que nos dejan, sin molestar, sin golazos, pero con posible pelotazo en la cara es lo que nos tocó para ser y hacer, para soñar e imaginar. ¿Podemos desde ahí soñar con ser campeonas? Claro que sí, porque estas líneas empezaron con que la imaginación no tiene límites.

Nací en un país lleno de mujeres brillantes, inteligentes, fuertes y las celebro. Celebro a quienes se atreven, a quienes entienden que su lugar no es en el costado, que ese lugar central de la cancha con los reflectores es también nuestro. Celebro a quienes empezaron a practicar un



Imaginemos una selección femenina campeona del mundo, imaginemos medallas, copas, presidentas, periodistas, y podría seguir...

deporte que era “para hombres”. Celebro a las que se exponen, dan la cara, suben a un escenario a hablar, por ellas y por todas, sabiendo lo que costó que llegaran a ese espacio y lo celebro porque mi sobrina puede verlas y seguro soñar mucho más amplio que yo.

Antes manejaba como Schumacher hoy soy Pato Pita, una mujer que desafío en mi país todos los límites, que seguro vivió y vive en montaña rusa, volanteando para sobrevivir entre lo que le apasiona y el costo que eso tiene.

Deporte para mostrar de qué estamos hechas, para exigirnos de verdad, para imaginar sin límites. Para jugar juntas, para competir, pero no esa competencia que nos enseñaron que existe entre nosotras. Deporte para conocer nuestro cuerpo, para amigarnos con él, no para encajar en el cuerpo ideal que solo nos hace perder plata y tiempo, porque no es real. Deporte que es salud, deporte que es nuestro derecho, deporte que es juego e imaginación.

Imaginemos las hazañas que tanto nos gustan, imaginemos una selección femenina campeona del mundo, imaginemos medallas, copas, presidentas, periodistas, y podría seguir y seguir porque la imaginación no tiene límites y de esto se trata, de no limitarnos más.

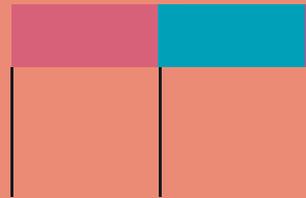
Katherine Manrique
Gestora cultural

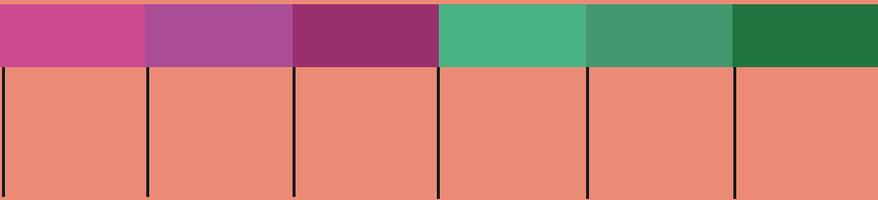
abril

Alimentación, salud
y **deporte**



04.





.06

Día Internacional del Deporte
para el Desarrollo y la Paz.

Día Mundial de la Salud.

.07

.15

Día Internacional del Ciclista

Día Mundial de la Bicicleta.

.19

.23

2017

El tenista uruguayo Pablo Cuevas
gana el Masters 1000 de Monte Carlo
en la modalidad de dobles junto
al indio Rohan Bopanna

Alimentación, salud y deporte

LA RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y DEPORTE ES ESENCIAL PARA MANTENER UN ESTADO DE SALUD ÓPTIMO Y UN RENDIMIENTO ADECUADO, ESPECIALMENTE PARA QUIENES PRACTICAN DEPORTES DE MANERA REGULAR.

En Uruguay, donde el deporte es parte de nuestra identidad cultural y social, comprender cómo la nutrición y el ejercicio se complementan resulta clave, tanto para jóvenes atletas como para adultos mayores que buscan mantener su bienestar integral. Desde la elección de los alimentos hasta los hábitos de entrenamiento y descanso, cada aspecto cuenta en el camino hacia una vida saludable y activa.



PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA:

- **Carbohidratos como principal fuente de energía:** Alimentos como pastas, arroz, papas, pan integral y frutas son esenciales antes del ejercicio. Este grupo alimenticio aporta la energía rápida que los músculos necesitan para actividades de alta intensidad.
- **Proteínas para la recuperación muscular:** Carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos ayudan a reparar los tejidos musculares tras el esfuerzo físico, favoreciendo la regeneración y el desarrollo muscular.
- **Grasas saludables para actividades prolongadas:** Las grasas insaturadas provenientes del aceite de oliva, frutos secos y pescados como el salmón son ideales para ejercicios de larga duración.
- **Hidratación adecuada:** Según el Journal of Sports Sciences, una pérdida de agua corporal del 2% puede disminuir el rendimiento físico hasta en un 10% o más, especialmente en ejercicios de resistencia. Por ello, es esencial beber agua antes, durante y después del ejercicio para mantener el equilibrio hídrico y prevenir la fatiga.

NUTRICIÓN PARA EL RENDIMIENTO

La alimentación es la base de toda actividad física, ya que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente. Para deportistas regulares, una dieta balanceada optimiza el rendimiento, acelera la recuperación y reduce el riesgo de lesiones.

La nutrición y el deporte están profundamente conectados a nivel celular. Durante el ejercicio físico, el cuerpo utiliza diferentes procesos metabólicos para obtener la energía necesaria. Los carbohidratos son una fuente primaria, que se almacenan en los músculos y el hígado en forma de glucógeno. Durante actividades de alta intensidad, este glucógeno se descompone rápidamente para proporcionar energía inmediata. Por otro lado, en ejercicios de menor intensidad o mayor duración, el cuerpo recurre a las grasas como fuente de energía. Este proceso, conocido como lipólisis, permite que los ácidos grasos sean oxidados para generar energía de manera eficiente, aunque más lentamente.

Además, el metabolismo proteico desempeña un rol secundario, especialmente en ejercicios prolongados o cuando las reservas de glucógeno están bajas. Sin embargo, su función principal no es la energía, sino la reparación y reconstrucción del tejido muscular dañado. Este equilibrio entre los procesos de catabolismo (desgaste) y anabolismo (regeneración) es clave para un rendimiento deportivo óptimo y depende en gran medida de una dieta adecuada. Comprender estas dinámicas metabólicas permite personalizar la alimentación según el tipo e intensidad del ejercicio.

Estar bien hidratado, además de mejorar el rendimiento, reduce el riesgo de lesiones y deshidratación severa, un factor crítico para los deportistas que entrenan en climas cálidos o actividades de larga duración.





FUENTES PRINCIPALES POR NUTRIENTES

1. CARBOHIDRATOS:

energía rápida

Categoría	Alimentos
Cereales	Arroz (blanco e integral), avena, quinoa, cebada, maíz.
Productos a base de cereales	Pan (integral, de centeno), pastas (convencionales e integrales), galletas integrales.
Tubérculos	Papas, batatas, mandioca, zanahorias, remolacha.
Frutas frescas	Bananas, naranjas, manzanas, peras, uvas, mangos, frutas tropicales como piña.
Frutas secas	Dátiles, pasas de uva, higos secos.
Legumbres	Lentejas, garbanzos, frijoles (aportan carbohidratos y proteínas).

2. PROTEÍNAS:

recuperación y desarrollo muscular

Categoría	Alimentos
Carnes magras	Pollo, pavo, carne magra de res, cerdo sin grasa.
Pescados y mariscos	Salmón, atún, caballa, sardinas, merluza, camarones, mejillones.
Huevos	Huevos enteros o claras de huevo (según necesidades calóricas y de grasas).
Lácteos	Yogur natural o griego, leche baja en grasa, quesos magros como ricota o mozzarella.
Legumbres	Garbanzos, lentejas, alubias, soja (y productos derivados como tofu, tempeh y leche de soja).
Frutos secos y semillas	Almendras, nueces, pistachos, semillas de girasol, de chía y de sésamo (aportan proteínas y grasas saludables).
Suplementos (si es necesario)	Proteínas en polvo como suero de leche (whey), caseína o proteínas vegetales como la de guisante o arroz, bajo recomendación profesional.



3. GRASAS SALUDABLES:

energía prolongada

Categoría	Alimentos
Aceites vegetales	Aceite de oliva extra virgen, aceite de canola, aceite de aguacate.
Frutos secos	Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pistachos.
Semillas	Chía, lino, sésamo, calabaza, girasol.
Pescados grasos	Salmón, caballa, arenque, trucha, sardinas.
Aguacate	Ideal como complemento en ensaladas, batidos o tostadas.
Coco y derivados	Aceite de coco (en moderación por su contenido de grasas saturadas), coco rallado sin azúcar, leche de coco.
Chocolate oscuro	Variedades con al menos un 70% de cacao (en cantidades moderadas).

4. HIDRATACIÓN:

equilibrio hídrico

Categoría	Alimentos/Bebidas
Agua	Agua potable, agua mineral (natural o con gas, según preferencias).
Bebidas deportivas	Isotónicas que reponen electrolitos (para entrenamientos prolongados o intensos).
Frutas ricas en agua	Sandía, melón, pepino, naranjas, toronjas, fresas, duraznos.
Vegetales hidratantes	Pepino, apio, lechuga, espinaca, calabacines, tomates.
Caldos y sopas	Caldos ligeros (especialmente para reponer electrolitos en climas calurosos o después de esfuerzos físicos).
Infusiones	Té sin azúcar, infusiones de hierbas (frías o calientes, según necesidad).
Leche	Leche entera o descremada, que además aporta electrolitos como calcio, potasio y magnesio.

MICRONUTRIENTES

Aunque solemos hablar mucho sobre los macronutrientes en el deporte, los micronutrientes son igual de fundamentales, tanto para el rendimiento físico como para la recuperación. Pensemos en el hierro: su rol en la formación de hemoglobina es clave para transportar oxígeno a los músculos. Una deficiencia puede llevar a la fatiga, un obstáculo directo para el desempeño. También está el calcio, esencial para la salud ósea, y el magnesio, que regula la contracción muscular. Un desequilibrio en estos minerales puede ser la raíz de calambres o incluso lesiones.

No menos importante es la vitamina D. Regula la absorción de calcio, contribuye a prevenir fracturas, y también refuerza el sistema inmunológico, protegiendo a los atletas de enfermedades que podrían interrumpir su entrenamiento. En el terreno de los antioxidantes, vitaminas como la C y la E combaten el estrés oxidativo que genera el ejercicio intenso, cuidando las células de un daño acumulativo.

Incorporar alimentos ricos en micronutrientes es una estrategia para optimizar el rendimiento y acelerar la recuperación. Frutas, vegetales de hoja verde, frutos secos y semillas son opciones ideales que aportan este "extra" tan necesario. A nivel físico y emocional, cuidar estos detalles puede marcar la diferencia entre un buen resultado y uno excepcional.

CONSEJOS PARA UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Adoptar una vida activa requiere de ejercicio regular y de hábitos saludables que incluyan una alimentación balanceada y suficiente descanso. Estas son algunas pautas que benefician tanto a deportistas ocasionales como a los más comprometidos:

- **Planificación de las comidas:** Comer en horarios regulares ayuda a estabilizar los niveles de energía. Consumir un refrigerio ligero antes del ejercicio y una combinación de proteínas y carbohidratos después mejora la recuperación.
- **Evitar los alimentos ultraprocesados:** Sustituir los alimentos industrializados por opciones frescas garantiza un mejor aporte de nutrientes.
- **Escuchar al cuerpo:** Si bien el entrenamiento es importante, el descanso es igual de crucial. Dormir entre 7 y 9 horas permite la regeneración celular y previene el agotamiento.
- **Moderación en los suplementos:** Los suplementos nutricionales deben ser usados solo si son necesarios y siempre bajo supervisión médica.



La salud física y mental en deportistas mayores

Con el envejecimiento, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos que pueden influir en la capacidad para realizar actividad física. Mantenerse activo ofrece beneficios significativos para la salud física y mental en la madurez.

ADAPTARSE AL CAMBIO

- **Entrenamiento de fuerza:** La práctica de ejercicios de resistencia, como levantar pesas, es esencial para contrarrestar la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento. Este tipo de entrenamiento mejora la movilidad, la funcionalidad y la capacidad para realizar actividades cotidianas, además de contribuir a la prevención de lesiones y caídas.
- **Deportes de bajo impacto:** Actividades como la natación, el yoga y el pilates son ideales para proteger las articulaciones y mejorar la flexibilidad. Estas disciplinas también fortalecen el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y promoviendo una mejor calidad de vida.

Los pacientes cardíacos que practican ejercicio disminuyen su mortalidad por enfermedad cardiovascular entre un 30 y un 40%.

- **Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:** Incorporar rutinas que fomenten la flexibilidad y el equilibrio es fundamental para mantener la movilidad y prevenir caídas. Prácticas como el tai chi y ejercicios de estiramiento contribuyen a conservar la agilidad y la coordinación.

BIENESTAR MENTAL

- **Socialización:** Participar en deportes grupales o actividades comunitarias ayuda a combatir el aislamiento social, un factor que puede afectar negativamente la salud mental en la vejez. La interacción social regular está asociada con una mejor calidad de vida y una disminución de la discapacidad y la mortalidad en adultos mayores.
- **Establecer metas realistas:** Ajustar las expectativas personales y establecer objetivos alcanzables en la práctica deportiva previene frustraciones y promueve una relación saludable con el ejercicio, manteniendo la motivación y el compromiso a largo plazo.
- **Mindfulness y meditación:** La incorporación de técnicas de mindfulness y meditación en la rutina diaria puede reducir el estrés y mejorar la concentración, contribuyendo al bienestar emocional y mental de los adultos mayores.

PREVENCIÓN DE LESIONES Y AUTOCUIDADO

El autocuidado es fundamental para evitar lesiones y prolongar la actividad física:

- **Calentamiento y enfriamiento:** Preparar el cuerpo antes del ejercicio y relajar los músculos al finalizar reduce significativamente el riesgo de lesiones.
- **Consulta médica regular:** Un chequeo periódico asegura que el entrenamiento esté acorde a las condiciones de salud de cada persona.
- **Uso del equipamiento adecuado:** Ropa, calzado y accesorios diseñados para cada deporte mejoran el desempeño y minimizan riesgos.

Los pacientes cardíacos que practican ejercicio disminuyen su mortalidad por enfermedad cardiovascular entre un 30 y un 40%.

Fuente:
Consultado el 8 de diciembre de 2024. <https://tinyurl.com/2wavymbm>



TENDENCIAS ACTUALES EN NUTRICIÓN Y DEPORTE

En los últimos años, han emergido diversas tendencias en el ámbito de la nutrición deportiva que transformaron la forma en que los atletas planifican su alimentación. Una de las más destacadas es la dieta plant-based, que prioriza alimentos de origen vegetal como legumbres, granos integrales, frutas y verduras. Esta dieta ha ganado popularidad entre deportistas debido a sus beneficios para la salud cardiovascular, la reducción de la inflamación y su impacto positivo en el medio ambiente. No obstante, su adopción requiere una planificación cuidadosa para evitar posibles deficiencias de nutrientes esenciales, como proteínas, hierro o vitamina B12.

Otra tendencia importante es el ayuno intermitente, una estrategia utilizada por algunos atletas para mejorar la flexibilidad metabólica, es decir, la capacidad del cuerpo de utilizar grasas como fuente de energía en lugar de carbohidratos. Aunque este enfoque ha mostrado beneficios en ciertos contextos, no es adecuado para todos los deportistas y debe ser implementado con precaución, especialmente en disciplinas de alta intensidad que demandan un aporte energético constante.

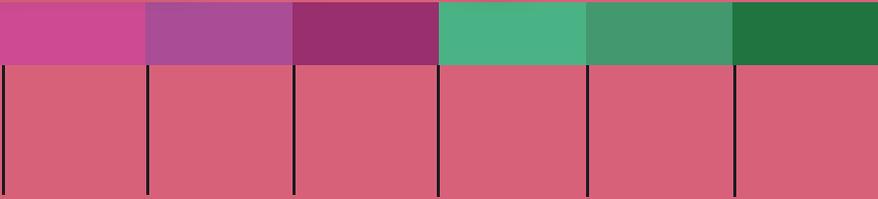
Por último, las tecnologías digitales han revolucionado la nutrición deportiva. Aplicaciones móviles, dispositivos portátiles y programas especializados permiten a los atletas monitorizar en tiempo real la ingesta calórica, los macronutrientes y el rendimiento físico. Estas herramientas mejoran la precisión en el control de la dieta y empoderan a los deportistas para tomar decisiones informadas y optimizar su rendimiento de manera personalizada.

mayo

Infraestructuras del
deporte



05.



.08

1874

Se constituye el Montevideo Rowing Club, primer club deportivo del Uruguay.

2014

Se realiza la demolición del Cilindro Municipal.

.12

Día Mundial del Juego Limpio.

.19

.25

1888

Se funda el Club Nacional de Regatas.

Día Mundial del Fútbol.

2010

Nace Hanna Arias, destacada nadadora que representó a Uruguay en los Juegos Paralímpicos de París 2024 junto al judoca Henry Borges.

.30

Infraestructuras del deporte

EL DEPORTE EN URUGUAY ES UN PILAR CLAVE PARA EL DESARROLLO SOCIAL Y EL BIENESTAR COLECTIVO. Y ES IMPORTANTE DESTACAR, QUE DETRÁS DE CADA LOGRO DEPORTIVO, EVENTO O ENTRENAMIENTO, EXISTE UNA INFRAESTRUCTURA QUE LO HACE POSIBLE.

Los estadios, gimnasios, piscinas y polideportivos no son simples espacios físicos; representan escenarios de integración social y crecimiento personal.

En las últimas tres décadas, Uruguay ha experimentado una transformación significativa en su infraestructura deportiva, pasando de instalaciones obsoletas a complejos modernos que reflejan un compromiso renovado con el deporte. Este avance ha sido impulsado por inversiones sustanciales y una visión estratégica para integrar el deporte en el desarrollo social y económico del país.





EL CRECIMIENTO EN TRES DÉCADAS

La infraestructura deportiva uruguaya estaba notablemente rezagada en la década de 1990. Escenarios como el Parque Capurro y Belvedere utilizaban ovejas para mantener el césped, y la falta de técnicas modernas de mantenimiento resultaba en campos deteriorados. El Estadio Centenario comenzó a recibir atención especializada en 1992, cuando el ingeniero Salvador Invernizzi fue convocado para mejorar el estado del campo de juego.

Los estadios de los principales clubes también reflejaban esta precariedad. El Parque Central presentaba taludes sin asientos, y Las Acacias no cumplía con los estándares mínimos para un club de su envergadura. La "cantera de los presos", cancha de Huracán Buceo, contaba con tribunas de hormigón y una loma de pasto que servía de improvisada grada.

El básquetbol enfrentaba desafíos similares. La selección nacional entrenaba corriendo en los cancheros de Avenida Italia y participaba en competencias internacionales sin una preparación adecuada. En 1997, durante el Premundial, el equipo entrenaba en media cancha del Cilindro Municipal



debido a filtraciones de agua en la otra mitad, donde se colocaban baldes para proteger el piso de parquet.

Clubes como Biguá y Malvín jugaban en canchas abiertas, expuestos a las inclemencias del tiempo, lo que afectaba el desarrollo del juego y la comodidad de los espectadores. Los jugadores extranjeros que llegaban a reforzar los equipos se sorprendían por las condiciones en las que se disputaban los partidos.

A partir de los años 2000, Uruguay inició un proceso de modernización de su infraestructura deportiva. La Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF) adquirió un predio para instalar un complejo deportivo, que en dos décadas se transformó en un centro de élite, comparable con instalaciones europeas.

Nacional reinauguró el Gran Parque Central en 2005, proyectándolo en etapas hasta alcanzar una capacidad para 40.000 personas. Este avance motivó a Peñarol a construir el Estadio Campeón del Siglo, una de las obras más significativas en el deporte uruguayo en décadas.

El básquetbol prohibió las canchas abiertas para sus competencias en 1995 y exigió pisos de parquet al año siguiente, evolucionando posteriormente a pisos flotantes. Actualmente, cuenta con el Antel Arena como estadio moderno.

INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS EN LA ACTUALIDAD

Hoy en día el panorama en nuestra infraestructura es netamente positivo en comparación con las condiciones que marcaron la historia reciente. La inversión en infraestructura ha transformado el deporte comunitario en Uruguay. La creación de nuevas plazas y áreas públicas ha facilitado el acceso de la población a la actividad física, promoviendo hábitos saludables y fortaleciendo la cohesión social.

El gobierno ha implementado políticas para descentralizar y regionalizar el deporte, fortaleciendo el rol de la Dirección Nacional de Deporte (DIN-ADE). El Plan Nacional Integrado de Deporte (PNID) propone reorganizar las competencias institucionales del sistema deportivo, promoviendo la construcción y mantenimiento de instalaciones en todo el país.

En el litoral oeste, la Oficina de Planeamiento y Presupuesto (OPP) ha trabajado junto a las intendencias de Soriano y Río Negro en obras de infraestructura deportiva que permitirán realizar competencias nacionales e internacionales, revinculando a la sociedad con el deporte. En



Mercedes, se construye un centro deportivo con piscinas techadas y climatizadas, con una inversión de 310 millones de pesos, beneficiando a unas 6.000 personas.

En el departamento de San José, en agosto de 2023, se firmaron convenios para la construcción de un gimnasio en Ciudad del Plata y la remodelación de la piscina del Club Fraternidad en la ciudad de San José. Estas obras, que cuentan con el apoyo de la Secretaría Nacional del Deporte, buscan mejorar la infraestructura deportiva y fomentar la práctica de actividades físicas en la región.

En Canelones, el Parque Roosevelt ha incorporado nueva infraestructura deportiva, incluyendo canchas de fútbol, básquetbol y áreas para la práctica de deportes al aire libre.

En 2024, la Secretaría Nacional de Deporte anunció una inversión de US\$ 40 millones destinada a mejorar y ampliar la infraestructura deportiva en todo el país. Esta iniciativa incluye la inauguración de nuevas instalaciones que permitirán a miles de personas acceder a espacios adecuados para la práctica deportiva.

El Gobierno, en conjunto con la Secretaría Nacional de Deporte (SND) y el Comité Olímpico Uruguayo, también ha trabajado en la reconstrucción de establecimientos existentes. En Mercedes, se inauguró una piscina con una inversión de siete millones de dólares. Según Ulloa, este nuevo espacio gestionado por la intendencia tendrá un impacto significativo en la ciudad, ya que complementará la oferta existente del Club Remeros, generando un cambio radical en el acceso al deporte para la población local y de los alrededores.

En Maldonado, se reinauguró una piscina complementaria a la olímpica, construida con fondos de la SND y el Comité Olímpico Uruguayo, que aportaron cerca de cuatro millones de dólares. Esta instalación incluye un alojamiento nuevo con capacidad para 50 deportistas.

En Treinta y Tres se inauguraron instalaciones deportivas que incluyen una pista de ciclismo, espacios para skate y pádel, y una piscina cerrada, con una inversión total cercana a los cinco millones de dólares. Además, en Paysandú se construyó un estadio, y se realizaron mejoras en las piscinas de Las Piedras, Tarairías y la Plaza 5 del Municipio F de Montevideo.

ESTADIOS

Los estadios de Uruguay son mucho más que escenarios deportivos; son símbolos de la historia y la identidad cultural. A continuación, repasamos los estadios de mayor capacidad:

Estadio Centenario (Montevideo)	Capacidad: 60.235 espectadores. Inaugurado en 1930 para la primera Copa Mundial de la FIFA, es Monumento Histórico del Fútbol Mundial.
Estadio Campeón del Siglo (Montevideo)	Capacidad: 40.000 espectadores. Propiedad del Club Atlético Peñarol, inaugurado en 2016, uno de los estadios más modernos del país.
Gran Parque Central (Montevideo)	Capacidad: 34.000 espectadores. Construido en 1900, es el estadio más antiguo de América.
Estadio Atilio Paiva Olivera (Rivera)	Capacidad: 27.000 espectadores. Principal estadio del norte, ha albergado partidos internacionales.
Estadio Luis Tróccoli (Montevideo)	Capacidad: 25.000 espectadores. Sede del Club Atlético Cerro.
Estadio Parque Artigas (Paysandú)	Capacidad: 25.000 espectadores. Utilizado para eventos deportivos y culturales en el litoral.
Estadio Domingo Burgueño Miguel (Maldonado)	Capacidad: 23.000 espectadores. Sede de competencias nacionales e internacionales en el este del país.
Estadio Charrúa (Montevideo)	Capacidad: 14.000 espectadores. Principal estadio de rugby en Uruguay y sede de Los Teros, la selección nacional.
Estadio Franzini (Montevideo)	Capacidad: 18.000 espectadores. Estadio del Club Defensor Sporting.
Estadio María Mincheff de Lazaroff (Montevideo)	Capacidad: 18.000 espectadores. Propiedad de Danubio F.C.
Estadio Suppici (Colonia del Sacramento)	Capacidad: 12.000 espectadores. Cedido para oficiar de local a Plaza Colonia, Club Deportivo Colonia y la selección Colonia Capital.
Estadio Juventus Parque Artigas (Las Piedras)	Capacidad: 12.000 espectadores. Estadio de Juventud de Las Piedras.
Estadio Complejo Rentistas (Montevideo)	Capacidad: 10.000 espectadores. Estadio de Club Atlético Rentistas.
Estadio Raúl Goyenola (Tacuarembó)	Capacidad: 9.000 espectadores. Cedido para oficiar de local a Tacuarembó Fútbol Club.



PISCINAS OLÍMPICAS

Uruguay cuenta con dos piscinas de 50 metros que han sido fundamentales para el desarrollo de la natación y otros deportes acuáticos:

Piscina de Neptuno: Construida hace más de medio siglo, ha sido un pilar en competencias nacionales.

Piscina del Campus de Maldonado: Inaugurada en 1976 para el Sudamericano de Natación, ha albergado eventos internacionales en 1994 y 2004. Es la única piscina olímpica habilitada en el país.



PISTA DE ATLETISMO DARWIN PIÑEYRÚA

La pista de atletismo Darwin Piñeyrúa, ubicada en el Parque Batlle de Montevideo, ha sido sometida a una reforma completa con una inversión de 2 millones de dólares. Las obras incluyen:

- Instalación de una nueva pista sintética de 400 metros.
- Sendero lateral de 200 metros para entrenamiento.
- Mejora en las áreas de césped y sectores de lanzamientos y saltos.
- Sistemas de riego e iluminación modernos.

Esta renovación posicionará a Uruguay como sede del Sudamericano Sub-20 de Atletismo en 2025, consolidando su capacidad de albergar competencias internacionales.



Antel Arena: El Antel Arena, inaugurado el 12 de noviembre de 2018, es un estadio cubierto multi-funcional ubicado en el límite de los barrios Simón Bolívar y Villa Española en Montevideo, Uruguay. Con una capacidad para 15.000 espectadores en conciertos y 10.000 en eventos deportivos, se ha consolidado como un referente en infraestructura moderna en la región.



Campus de Maldonado: El Campus Municipal de Maldonado es un destacado complejo deportivo ubicado en la ciudad de Maldonado, Uruguay. Entre sus instalaciones se encuentra el Estadio Domingo Miguel Burgueño, con capacidad para 23.000 espectadores. El complejo también cuenta con una pista de atletismo, tres canchas de tenis, una cancha de básquetbol, un gimnasio y una cancha de frontón. Destaca su piscina olímpica, la primera de este tipo en Sudamérica, que fue sede del Campeonato Sudamericano de Natación en 1994 y 2004.



Polideportivo de Durazno: El Polideportivo de Durazno, diseñado por el ingeniero Eladio Dieste, es una obra destacada de la arquitectura moderna en Uruguay. Forma parte del Complejo Deportivo Municipal de Durazno, que incluye instalaciones como un gimnasio de boxeo y artes marciales, canchas de césped artificial y una pista de skate iluminada. Anteriormente, el sitio albergaba una cancha de baloncesto al aire libre con graderías y construcciones adicionales inmediatas, proyectadas por el arquitecto Julio Vilamajó. La Intendencia Municipal de Durazno propuso cerrar y techar la cancha existente, integrando las instalaciones previas en el nuevo diseño.



Polideportivo de Tacuarembó: El Polideportivo de Tacuarembó es una destacada infraestructura deportiva ubicada junto al Estadio Raúl Goyenola, el velódromo municipal y la plaza de deportes de la ciudad de Tacuarembó. La edificación, que abarca más de 2.500 metros cuadrados, incluye una piscina semiolímpica climatizada, gimnasio y canchas reglamentarias de básquetbol y voleibol. La construcción demandó una inversión superior a los 9 millones de dólares, de los cuales la Oficina de Planeamiento y Presupuesto (OPP) aportó 4 millones a través del Programa de Gestión Subnacional, financiado por el Banco Interamericano de Desarrollo.

Además de estos, se han desarrollado otros polideportivos en diversas localidades, como el Polideportivo de Progreso, inaugurado en junio de 2021 por la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP). Este polideportivo, el primero de una serie de diez polideportivos planificados para todo el país, beneficia a aproximadamente 2.500 estudiantes de diversas instituciones educativas. Cuenta con una cancha multideportiva de 40 por 20 metros, adecuada para la práctica de handball, fútbol sala, voleibol y básquetbol. También dispone de un gimnasio destinado a actividades como gimnasia funcional y artística, entre otras.

Basado en los artículos:

"Red de instalaciones deportivas - su significado y proyección en Uruguay", publicado en el Boletín de la Sociedad Uruguaya de Arquitectos, junio 2022.

"Despertó Uruguay: de la infraestructura deportiva y su organización anclada en el pasado al salto a la modernidad." El Observador. Consultado el 7 de diciembre de 2024. <https://www.elpais.com.uy/ovacion/multideportivo/destinan-us-40-millones-a-infraestructura-deportiva-a-lo-largo-de-uruguay-mira-las-dos-nuevas-inauguraciones>

"Destinan US\$ 40 millones a infraestructura deportiva a lo largo de Uruguay: mirá las dos nuevas inauguraciones." El País. Consultado el 7 de diciembre de 2024. <https://www.elpais.com.uy/ovacion/multideportivo/destinan-us-40-millones-a-infraestructura-deportiva-a-lo-largo-de-uruguay-mira-las-dos-nuevas-inauguraciones>.

j u n i o

Deportes emergentes



06.



.04

2025

Día Mundial del Corredor
(se celebra el primer miércoles de junio).

2008

Pablo Cuevas se consagra campeón de Roland Garrós en modalidad dobles masculino junto con el tenista peruano Luis Horna.

.07

.09

1924

Uruguay gana la medalla de oro olímpica en fútbol, París 1924.

2021

Déborah Rodríguez establece el récord nacional de 800 metros llanos en 2'00,20 (Ginebra).

.12

.13

1928

La selección uruguaya de fútbol se consagra con la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Amsterdam.

Deportes

emergentes

EL DEPORTE EN NUESTRO PAÍS HA SIDO TRADICIONALMENTE ASOCIADO CON DISCIPLINAS ICÓNICAS COMO EL FÚTBOL, EL BÁSQUETBOL O EL RUGBY. SIN EMBARGO, EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, UNA OLA DE DEPORTES EMERGENTES HA COMENZADO A GANAR ADEPTOS, DIVERSIFICANDO EL PANORAMA DEPORTIVO DEL PAÍS Y OFRECIENDO NUEVAS FORMAS DE EXPRESIÓN Y COMPETENCIA PARA DIFERENTES PÚBLICOS.

Desde deportes acuáticos y de aventura hasta disciplinas urbanas y alternativas, estos deportes traen consigo una mezcla de innovación, pasión y oportunidades de desarrollo.





La globalización, el acceso a nuevas tecnologías y el creciente interés por actividades no convencionales han abierto puertas a deportes emergentes que anteriormente tenían poca o ninguna representación en el país.

DEPORTES URBANOS

El entorno urbano ha sido un terreno fértil para el surgimiento de deportes alternativos en Uruguay. En particular:

Skateboarding: Desde la década de 1990, el skate ha ganado popularidad, especialmente en Montevideo. Hoy, cuenta con varios skateparks como el de la Plaza de Deportes N° 11 y el Parque Rodó. Este deporte se consolidó aún más tras su inclusión en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Competencias locales como el Uruguay Skate Open han fomentado el desarrollo de esta disciplina.

Parkour: Conocido por su enfoque en la superación de obstáculos urbanos, el parkour ha atraído a jóvenes que buscan combinar actividad física con creatividad. Grupos como Parkour Montevideo organizan entrenamientos y exhibiciones regularmente, promoviendo una comunidad activa y colaborativa.

Breakdance: Más allá de ser una expresión artística, el breakdance se está posicionando como una disciplina deportiva, especialmente tras su inclusión en los Juegos Olímpicos de París 2024. En Uruguay, colectivos como Breaking UY promueven esta actividad con competencias locales, talleres y actividades comunitarias que resaltan su valor cultural y físico.

Deportes Acuáticos: Surf, Stand-Up Paddle y Kitesurf.

La extensa costa de Uruguay lo convierte en un lugar ideal para deportes acuáticos, que han crecido considerablemente en popularidad en los últimos años:

Surf: Destinos como Punta del Este, La Paloma y Punta del Diablo son claves para el surf en Uruguay. Este deporte ha ganado visibilidad gracias a torneos como el Circuito Nacional de Surf y el trabajo de escuelas especializadas que promueven su práctica desde edades tempranas.

Stand-Up Paddle (SUP): Más accesible y menos dependiente de las olas, el SUP se ha popularizado en lagunas y playas de aguas tranquilas, como

la Laguna del Sauce. Este deporte combina equilibrio y resistencia, atrayendo a personas de todas las edades.

Kitesurf: Lugares como Laguna Garzón ofrecen condiciones ideales para el kitesurf. Este deporte, que combina habilidad y aventura, ha generado una comunidad creciente de practicantes locales e internacionales.

DEPORTES DE AVENTURA

La geografía uruguaya, con su diversidad de paisajes, ofrece escenarios propicios para la práctica de deportes de aventura que han experimentado un notable crecimiento en los últimos años.

Estos deportes de aventura también promueven el turismo y la apreciación de los entornos naturales de Uruguay.

A continuación, detallamos algunas de estas disciplinas y su desarrollo en el país:

- **Trail Running:** Este deporte, que combina resistencia física y conexión con la naturaleza, ha ganado popularidad en Uruguay. Eventos como el "Desafío Campanero" se desarrollan en paisajes emblemáticos como las sierras de Lavalleja, ofreciendo a los participantes la oportunidad de recorrer senderos técnicos y disfrutar de vistas espectaculares.
- **Escalada:** Zonas como el Cerro Arequita, ubicado a 10 km de la ciudad de Minas en el departamento de Lavalleja, se han convertido en puntos de referencia para los aficionados a la escalada. Este cerro cuenta con aproximadamente 70 vías de escalada deportiva de diversos grados de dificultad. La Asociación Uruguaya de Escalada (AUDE) promueve esta disciplina, fomentando una práctica segura y respetuosa del medio ambiente.
- **Mountain Bike (MTB):** El ciclismo de montaña se ha consolidado como una actividad popular en diversas regiones del país. Departamentos como Rocha ofrecen circuitos que atraviesan cerros, sierras, balnearios y ciudades, permitiendo a los ciclistas disfrutar de paisajes incomparables mientras practican el deporte.





E-SPORTS

Aunque el debate sobre si los e-sports son deportes continúa, no se puede negar su impacto cultural y su capacidad de atraer a una nueva generación. En Uruguay, los e-sports han crecido rápidamente, con competiciones en juegos como League of Legends, FIFA y Counter-Strike.

Equipos de e-sports y eventos organizados por LVP Uruguay han profesionalizado esta disciplina, que también cuenta con el apoyo de marcas y plataformas de streaming. Además, los e-sports han creado una nueva industria en el país, generando empleos y atrayendo patrocinadores.

DEPORTES ALTERNATIVOS

Además de los deportes mencionados, Uruguay también ha sido testigo de un auge en disciplinas alternativas que enriquecen el panorama deportivo:

- **Ultimate Frisbee:** Un deporte colectivo que combina estrategia, resistencia y trabajo en equipo. Se juega en campos abiertos y tiene reglas que enfatizan el respeto mutuo entre jugadores.
- **Slackline:** Este deporte de equilibrio, que consiste en caminar sobre una cuerda elástica, se practica en parques y plazas, promoviendo la concentración y la coordinación.
- **Floorball:** Similar al hockey, pero jugado en interiores, ha comenzado a ganar adeptos en colegios y comunidades deportivas.

LIGA URUGUAYA DE FÚTBOL AMERICANO

La Liga Uruguaya de Football Americano (LUFA) es una asociación civil sin fines de lucro que promueve y organiza la práctica del fútbol americano en Uruguay. Fundada en 1999, LUFA es miembro de la Federación Internacional de Fútbol Americano (IFAF) y de IFAF Americas. La liga cuenta con tres categorías: tackle adulto masculino, under 19 en modalidad flag masculino y flag football femenino.

En sus inicios, LUFA se centró en el flag football, llegando a contar con ocho equipos divididos en dos conferencias: Druidas, Coyotes, Verdugos, Escorpiones, Abrojos, Tractores, Cimarrones y Panteras. Además, existían cuatro equipos juveniles: Escarabajos, Orcos, Troyanos y Macos. Con el tiempo, y gracias a inversiones privadas que permitieron la im-

portación de equipamiento, se creó la primera liga de tackle equipado en Uruguay. La primera temporada de esta modalidad se llevó a cabo en 2005, con cuatro equipos fundadores: Barbarians, Emperadores, Golden Bulls y Sharks.

La selección nacional de fútbol americano de Uruguay, conocida como los "Charrúas", ha disputado varios partidos internacionales, principalmente contra selecciones de la región. Uno de los encuentros más destacados fue el "Montevideo Bowl" en 2014, donde Uruguay enfrentó a Brasil en el Estadio Charrúa. Aunque en esa ocasión el resultado fue adverso para los Charrúas, el partido marcó un hito en la historia del fútbol americano en el país.

LUFA continúa trabajando en la promoción y desarrollo del fútbol americano en Uruguay, organizando clínicas formativas y draftings para incorporar nuevos jugadores a los equipos existentes. La liga también mantiene una presencia activa en redes sociales y plataformas como YouTube, donde comparte contenido relacionado con las actividades y partidos de la liga.



Tomada de la página de la Federación Uruguaya de Teqball.

TEQBALL

El Teqball es un deporte que combina elementos del fútbol y el tenis de mesa, jugado sobre una mesa curva especialmente diseñada. Los jugadores, denominados "Teqers", golpean una pelota de fútbol utilizando cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y las manos. Puede practicarse en modalidades individuales o dobles, y ha ganado popularidad a nivel mundial, atrayendo a futbolistas de élite y aspirando a su inclusión en futuros eventos olímpicos.

En Uruguay, el Teqball fue introducido en 2020 por la Federación Uruguaya de Teqball (FUT), bajo la dirección de Daniel Conti. La FUT ha implementado un programa de desarrollo de clubes, proporcionando mesas a diversas instituciones deportivas comprometidas con la promoción de este deporte en el país.

Desde su llegada, se han organizado múltiples torneos y exhibiciones para fomentar su práctica. En agosto de 2021, se inició el Circuito Nacional de Teqball, con etapas en distintos departamentos, incluyendo un torneo en Lago Merín en febrero de 2022 y competencias en Rivera en abril del mismo año. Además, en julio de 2022, comenzó el Torneo de Teqball Universitario, organizado en conjunto con la Liga Universitaria de Deportes y la Secretaría Nacional del Deporte.



SÓFTBOL

El sóftbol y el béisbol en Uruguay tienen una historia que se remonta a 1912, cuando Jess Hopkins, un profesor de educación física estadounidense, introdujo este deporte a través de la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA). El primer partido registrado se jugó en 1915 en la Plaza de Deportes N° 3, actualmente conocida como Parque Rodó. Aunque el béisbol no logró arraigarse en el país, el sóftbol sí encontró su espacio, practicado principalmente por comunidades de inmigrantes estadounidenses, japoneses y colombianos hasta la década de 1980.

Tras casi 30 años de inactividad, el sóftbol resurgió en 2012, con partidos en el Parque Rivera que involucraban a jugadores uruguayos, argentinos, dominicanos, cubanos y venezolanos. Desde 2014, se consolidaron cinco equipos masculinos que organizan torneos anuales, y se formó un equipo femenino que ha competido en encuentros amistosos en Argentina. En 2018, profesionales cubanos de educación física lanzaron la Escuela de Sóftbol y Béisbol de Uruguay, ofreciendo formación en categorías infantil, juvenil y femenina.

Actualmente, Uruguay cuenta con once equipos masculinos, dos femeninos y una creciente participación de niños y niñas. La Federación de Sóftbol del Uruguay está afiliada a la Confederación Mundial de Béisbol y Sóftbol (WBSC) y trabaja en la formación de árbitros y anotadores para elevar el nivel competitivo y avanzar de una práctica recreativa a una deportiva. Aunque hasta 2020 la práctica del sóftbol en Uruguay ha sido mayormente recreativa, con una significativa participación de jugadores extranjeros con experiencia en ligas amateur y profesionales, se están mejorando las condiciones de entrenamiento y juego con el objetivo de formar una selección nacional que represente al país en competencias internacionales.

Gilbert Suárez

Catcher

Club Atlético Repecho

Mi experiencia en sóftball viene desde Venezuela. Toda mi familia jugó al béisbol. Y luego comenzamos a jugar y tener experiencia en sóftball.

Mis padres se conocieron por el béisbol. Mi madre era la madrina de Magallanes, un gran equipo en Venezuela, y mi padre era el short stop de la selección del estado, en Valencia.

Así comenzó la historia de amor de nuestra familia por el béisbol y el sóftbol. Incluso tengo un primo que juega como catcher (misma posición que juego yo) en la selección de Venezuela de sóftball.

Jugué en distintos equipos de Venezuela, y al venir a Uruguay descubrí el torneo local, donde juegan varias personas de Dominicana, Venezuela, Cuba, Uruguay y Argentina. Llevo jugando hace 7 años en varios equipos. Actualmente juego en el Club Atlético Repecho.

Me encanta este deporte porque fue lo que aprendí desde chico, desde mis padres, tener disciplina, responsabilidad, conocer mucha gente, tener experiencia. Me da cuenta que en Uruguay muy poca gente lo conoce, acá puedo explicar todo lo que conlleva este deporte.

En Uruguay hoy en día hay 18 o 20 equipos, veo que está creciendo. La intendencia nos está apoyando, ya tenemos 3 estadios. Se juegan 3 variantes del sóftbol: lento, rápido y modificado. Está la escuela de sóftbol, que da clases todos los sábados en Plaza Canadá, donde pueden jugar los niños.



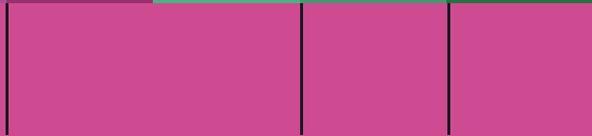
julio

Deporte y
artes marciales





07.



○ 11

2023

Andrés Silva se consagra campeón mundial de menores en octatlón.

1906

Se coloca la piedra fundamental del Yacht Club Uruguayo.

○ 15

○ 16

1950

Uruguay se corona campeón del mundo en Maracaná.

Día internacional del Automovilismo Deportivo.

○ 17

○ 18

1930

Se inaugura el Estadio Centenario.

1930

Uruguay se consagra campeón del mundo en fútbol al vencer a Argentina 4-2.

○ 30

Deporte y artes marciales

LAS ARTES MARCIALES REPRESENTAN MUCHO MÁS QUE DEPORTES O PRÁCTICAS DE DEFENSA PERSONAL, SON HERRAMIENTAS DE DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y CULTURAL.

Desde disciplinas tradicionales como el karate y el judo hasta formas más modernas como el jiu-jitsu brasileño o el krav maga, estas actividades han ganado popularidad y se han consolidado como una parte fundamental de la comunidad deportiva de nuestro país.

KARATE

El karate, originado en Okinawa, Japón, es más que un arte marcial. Combina técnicas de ataque y defensa con una filosofía que prioriza la autodisciplina, el respeto y el autoconocimiento.

El Karate-Do, cuya traducción literal es "el camino de la mano vacía", se enfoca en la autodefensa sin el uso de armas. Los practicantes, llamados

karatekas, entrenan sistemáticamente sus brazos y piernas para convertirlos en herramientas efectivas, capaces de bloquear o neutralizar ataques con precisión. Esta potencia, sin embargo, no está exenta de control: el kimé, o energía explosiva en un tiempo mínimo, define la calidad de cada técnica. El kimé simboliza la esencia del verdadero Karate-Do.

Una expresión antigua, Ikken Hissatsu ("matar con un solo golpe"), no debe interpretarse literalmente, ya que el objetivo del karate no es destruir, sino dominar el autocontrol y la técnica. Esto se manifiesta incluso en competencias, donde el impacto real está prohibido mediante el Sun-dome, la detención precisa de un golpe a unos tres centímetros del objetivo.

El entrenamiento en karate no busca solo vencer adversarios, sino superar las propias limitaciones. Antes de aspirar a victorias externas, el karateka debe enfocarse en dominarse a sí mismo, un principio que resuena tanto en el dojo como en la vida diaria.

En Uruguay, esta práctica llegó en los años 60, consolidándose como una disciplina accesible y enriquecedora.

La Confederación Uruguaya de Karate, así como la Federación Karate-Do Tradicional Uruguay, fomentan la disciplina en nuestro país: nuclean dojos, brindan información y novedades, promueven valores y organizan evento y campeonatos.

JUDO

Desarrollado en Japón por Jigoro Kano, el judo prioriza la técnica y el control sobre la fuerza bruta. El judo es una disciplina consolidada en nuestro país, regulada por la Federación Uruguaya de Judo.

Uruguay ha tenido destacados representantes como Henry Borges, múltiple medallista paralímpico en competencias internacionales, y Mikael Aprahamian, quien participó en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y París 2024, representando al país con honor.

TAEKWONDO

El taekwondo, nacido en Corea, es conocido por sus técnicas de patada y sus valores de respeto y autocontrol. Desde los años 80, la Federación Uruguaya de Taekwondo ha promovido esta disciplina. Figuras como Federico González, medallista internacional, y María Sara Grippoli, clasificada a los Juegos Olímpicos de París 2024, demuestran el alto nivel de los atletas uruguayos.

KUNG FU Y WUSHU

El kung fu, también conocido como wushu, combina técnicas de defensa personal y movimientos fluidos con una conexión profunda con



DOJO KUN

DOJO KUN

- I WILL DO THINGS THAT ARE GOOD FOR MYSELF AND FOR OTHERS.
- I WILL BE KIND TO MY FAMILY AND FRIENDS.
- I WILL DO MY HOMEWORK AND MY CHORES WITHOUT BEING FORCED.
- I WILL USE MY KARATE TO HELP PEOPLE.

- I WILL DO THINGS THAT ARE GOOD FOR MYSELF AND FOR OTHERS.
- I WILL BE KIND TO MY FAMILY AND FRIENDS.
- I WILL DO MY HOMEWORK AND MY CHORES WITHOUT BEING FORCED.
- I WILL USE MY KARATE TO HELP PEOPLE.

空手道会

Sebastián García
Practicando Toyama Ryu Battodo

la filosofía taoísta. Escuelas como Wushu Uruguay promueven tanto el aspecto deportivo como cultural del kung fu.

AIKIDO

El aikido, creado por Morihei Ueshiba en Japón, utiliza la energía del oponente para neutralizarlo, evitando causar daño.

Academias como Aikikai Montevideo enseñan esta disciplina, destacando su enfoque en la armonía y el autoconocimiento.

JIU-JITSU BRASILEÑO: UN ARTE MARCIAL EN AUGE EN URUGUAY

Originado como una evolución del judo, el jiu-jitsu brasileño se especializa en el combate en el suelo y las técnicas de sumisión. En Uruguay, este arte marcial ha crecido exponencialmente, y el país comienza a destacarse como una potencia regional en la disciplina. Academias como Escorpión, Diamond Project y Artem Jiu Jitsu encabezan la formación de atletas de élite, mientras figuras como Javier Zaruski y Valentina Acevedo continúan brillando en competencias internacionales, dejando en alto el nombre de Uruguay en cada torneo.



Javier Zaruski

Javier Zaruski nació el 23 de agosto de 1991 en Montevideo, Uruguay. Su nombre está asociado a la élite del jiu-jitsu brasileño, pero su historia deportiva comenzó en otro terreno: el fútbol. Antes de destacar en los tatamis, jugó en equipos como Rampla Juniors y Sportivo Cerrito. Sin embargo, su destino cambió al inspirarse en los combates de MMA en la UFC, particularmente en peleadores como Frank Mir, lo que lo llevó a entrenar artes marciales mixtas en el gimnasio Scorpion, en Montevideo.

Fue en el jiu-jitsu brasileño donde encontró su verdadera pasión. A medida que se especializaba en grappling, acumuló títulos que reflejaban su compromiso y habilidad. Como cinturón marrón, alcanzó un hito importante: ganar el Campeonato Mundial No-Gi de la IBJJF en Dallas, Texas, en 2021, finalizando todos sus combates por sumisión.

El ascenso de Zaruski continuó al obtener el cinturón negro bajo la dirección de André Galvão, una figura clave en su desarrollo como atleta de élite. Este logro le permitió competir en los niveles más altos del jiu-jitsu brasileño.

En diciembre de 2023, Zaruski marcó un hito en el jiu-jitsu uruguayo al convertirse en el primer uruguayo en ganar un campeonato mundial de la IBJJF en la categoría de cinturón negro. En Las Vegas, compitiendo en la división súper pesado del No-Gi, ganó cinco combates, cuatro de ellos por sumisión. Su actuación culminó con una impresionante estrangulación de triángulo sobre Vinícius Trator en la final, consolidando su lugar en la historia del deporte.

La racha de éxitos no se detuvo allí. En octubre de 2024, compitió en el prestigioso ADCC, celebrado en Ciudad de México. Zaruski fue el primer uruguayo en la historia en ser invitado al Mundial de ADCC (se invita a los 16 mejores peleadores del mundo en cada peso) y gracias a este hito agregaron la bandera de Uruguay en el cinturón.

En el mundial de la IBJJF finalizó 4 de sus 5 combates y se convirtió en el segundo latino de las historia en ganar el mundial de la IBJJF como cinta negra.

Zaruski también presenta el mérito de ser el peleador con mayor porcentaje de sumisiones en la actualidad (91%). Con estos logros, Javier Zaruski no sólo elevó su propio nombre, sino que posicionó a Uruguay en el mapa global del jiu-jitsu brasileño.

OTRAS ARTES MARCIALES

- **Krav Maga:** Originado en Israel, es un sistema de defensa personal rápido y efectivo. En Uruguay, academias como ATA Uruguay lo enseñan a civiles y personal de seguridad.
- **Kickboxing y Muay Thai:** El kickboxing combina boxeo y patadas, mientras que el muay thai, originario de Tailandia, utiliza golpes con codos, rodillas y piernas. Gimnasios como Escorpión ofrecen entrenamiento en ambas disciplinas.
- **Jeet Kune Do:** Creado por Bruce Lee, es un sistema adaptable y eficiente. En Uruguay, Jeet Kune Do Uruguay fomenta su práctica como una herramienta integral.



Felipe Pinto en competencia de karate. Foto cortesía Rodrigo Pinto.

LOS CINTURONES EN KARATE

Los cinturones de karate simbolizan el progreso del practicante:



Blanco

Pureza y el inicio del camino



Amarillo

Luz y descubrimiento



Naranja

Energía y entusiasmo por aprender



Verde

Equilibrio y crecimiento



Azul

Confianza y serenidad



Marrón

Madurez y preparación para la maestría



Negro

Dominio de fundamentos; inicio de un camino más profundo.

SISTEMA DE DAN EN KARATE

Obtener el cinturón negro es un logro significativo, pero es solo el comienzo de un camino avanzado en el karate. El sistema de Dan evalúa el nivel de maestría técnica, el compromiso con la filosofía marcial y la capacidad de liderazgo.

1º Dan (Shodan): Inicia el camino avanzado; el karateka demuestra un entendimiento básico profundo.

2º Dan (Nidan): Progreso técnico y comienzo de roles de enseñanza.

3º Dan (Sandan): Reconocimiento como instructor experimentado.

4º Dan (Yondan): Maestro; combina dominio técnico con comprensión filosófica.

5º Dan (Godan): Nivel senior; mentor y figura clave en el dojo.

6º al 8º Dan: Reconocimiento como maestro avanzado con contribuciones al desarrollo de la disciplina.

9º y 10º Dan: Reservados para los grandes maestros; representan la cúspide del conocimiento y la influencia en el karate.



Santiago Rocandio

Con más de 15 años de experiencia en Jiu-Jitsu brasileño y 10 años dirigiendo la academia Artem Jiu Jitsu en Uruguay, Santiago Rocandio ha sido una parte importante del crecimiento de este arte marcial en nuestro país. A través de su academia y participación en competencias, ha contribuido a aumentar la visibilidad y popularidad de esta disciplina. Su trabajo ha ayudado a formar una nueva generación de competidores que buscan destacarse tanto a nivel local como internacional. Rocandio celebra la creciente cantidad de academias y personas practicantes, así como un aumento en la calidad técnica.

“Este arte marcial pone mucho énfasis en la técnica por sobre la fuerza, tiene mucha efectividad en base a la simpleza en los movimientos, lo que hace que cualquier persona pueda practicarlo y tener su propio estilo de Jiu Jitsu.”

SANTIAGO ROCANDIO

Valentina Acevedo

Un ícono del Jiu-Jitsu y MMA uruguayo

Valentina Acevedo, una joven uruguaya, se ha posicionado como una figura clave en el ámbito de las artes marciales a nivel nacional e internacional. Su trayectoria combina un talento excepcional en jiu-jitsu y MMA (artes marciales mixtas).

En diciembre de 2021, Acevedo alcanzó un hito histórico para el deporte uruguayo al coronarse campeona mundial de jiu-jitsu en Brasil. En la final, venció a una oponente brasileña, en lo que medios locales denominaron un "Maracanazo de MMA", aludiendo al impacto de su victoria en un escenario tradicionalmente dominado por atletas locales. Este logro no solo subrayó su habilidad técnica, sino también su fortaleza mental para competir bajo presión en el más alto nivel.

Acevedo también ha tenido un desempeño destacado en MMA, una disciplina que combina habilidades de diferentes estilos marciales. En agosto de 2023, participó en el Panamericano de MMA en Colombia, obteniendo una medalla de plata. Esta experiencia marcó un paso significativo en su carrera y reafirmó su capacidad de enfrentarse a oponentes de élite en un deporte extremadamente competitivo. "Estoy súper conforme con el resultado", comentó Acevedo tras la competición, destacando la preparación y el esfuerzo que implicó enfrentarse a los mejores atletas de la región.

“Cuando inicié éramos sólo 2 mujeres en la academia, hoy por suerte somos muchas mujeres en las academias, y el nivel se ha emparejado bastante entre hombre y mujeres”



MANTRA

fighting

UM

agosto

Deporte en la educación

(por Daniel Baldi)





08.



.01

1952

Uruguay obtiene la primera medalla de bronce en Basquetbol al vencer a Argentina 68-59, en los Juegos Olímpicos de Helsinki.

2015

El judoca uruguayo Henry Borges gana la primera medalla de oro para Uruguay en los Juegos Parapanamericanos de Toronto.

.12

.15

2016

Pablo Cuevas alcanza el puesto 19 en ranking ATP, la mejor marca histórica para nuestro país.

1991

Nace Javier Zaruski, primer uruguayo Campeón Mundial Súper Pesado de la IBJJF.

.23

.24

2019

Henry Borges gana la medalla de oro en Judo en los Juegos Parapanamericanos de Lima.

Deporte

en la educación

ES COMÚN ESCUCHAR HABLAR DE LAS EDADES SENSIBLES EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS, PERO LO QUE NO RESULTA TAN HABITUAL, ES QUE EN LA CHARLA SE INCLUYA AL DEPORTE COMO TEMA CENTRAL DE DEBATE.

Está comprobado que un niño deportista resulta un individuo mejor formado en todas las áreas del aprendizaje.

En un mundo cada vez más vertiginoso, hiper estimulado de pantallas y químicamente dependiente; la educación deportiva en edades tempranas, debería ser lo que más nos preocupara a la hora de abordar estas temáticas.

El deporte elimina toxinas, desarrolla la capacidad cognitiva y pulmonar, aporta hábitos saludables, genera disciplinas de trabajo, controla la ansiedad, estimula la toma de decisiones, fortalece la tolerancia a la frustración y el trabajo en equipo, y por si todo eso fuera poco, nos hace sentir mejor.



¿A QUÉ LE LLAMAMOS EDUCACIÓN DEPORTIVA?

En mi niñez en Colonia, casi sin darnos cuenta, los niños crecíamos con una educación deportiva natural, sin que nadie tuviera que proporcionárnosla.

Un día tipo de mi infancia, comenzaba por la mañana con una pedaleada hasta la escuela, una mancha antes de entrar a clase, un balón prisionero en el recreo, vuelta a casa en bicicleta, trepada de árboles en el fondo, picado en los terrenos baldíos del barrio, otra vez bicicleta hasta el inglés, luego hasta la práctica de fútbol y vuelta a casa cuando se ocultaba el sol. No había un solo día en el que no estuvieras en contacto con el deporte, ya fuese andando en bicicleta o agarrando una pelota; picándola, lanzándola y pateándola.

Y en el verano se sumaba la playa.

El río nos ofrecía frescura y nos la pasábamos horas enteras zambulléndonos, nadando, jugando manchas bajo el agua, aguantando la respiración y tirándonos clavados desde los muelles de la bahía.

Existía una marcada diferencia con nosotros y los niños de ciudad, quienes por obvias razones no tenían las mismas posibilidades.

Frente a mi casa había una casa de veraneo perteneciente a una familia argentina, quienes todos los eneros llegaban a Colonia a pasar las vacaciones. Tenían un hijo de mi edad, quien no podía creer todo el estímulo deportivo que yo recibía durante el año, mientras que él, según me contaba, en su ciudad, no le quedaba otra que ir a un club dos veces por semana a practicar básquetbol ya que vivía rodeado de calles, autos, semáforos y tiendas.

En aquel entonces me imaginaba lo duro que debía ser para él vivir así y le agradecía a la vida el hecho de poder pasar mis días en un lugar rodeado de árboles, terrenos baldíos, un río a media cuadra de mi casa y calles despobladas de vehículos.

El mundo avanzó, "evolucionó", y varios de aquellos terrenos baldíos se fueron transformando en zonas urbanas, con calles pobladas de autos y cada vez menos espacios para la recreación.

Los niños de hoy ya no tienen la libertad que solíamos tener nosotros y esto lleva a que se les vuelva mucho más difícil poder estar naturalmente en contacto con la actividad física.

Por dicha razón, hoy día estamos obligados a proporcionársela y colocar de una vez por todas al deporte en un sitio de privilegio dentro del sistema educativo, tal cual lo hacen otros países.

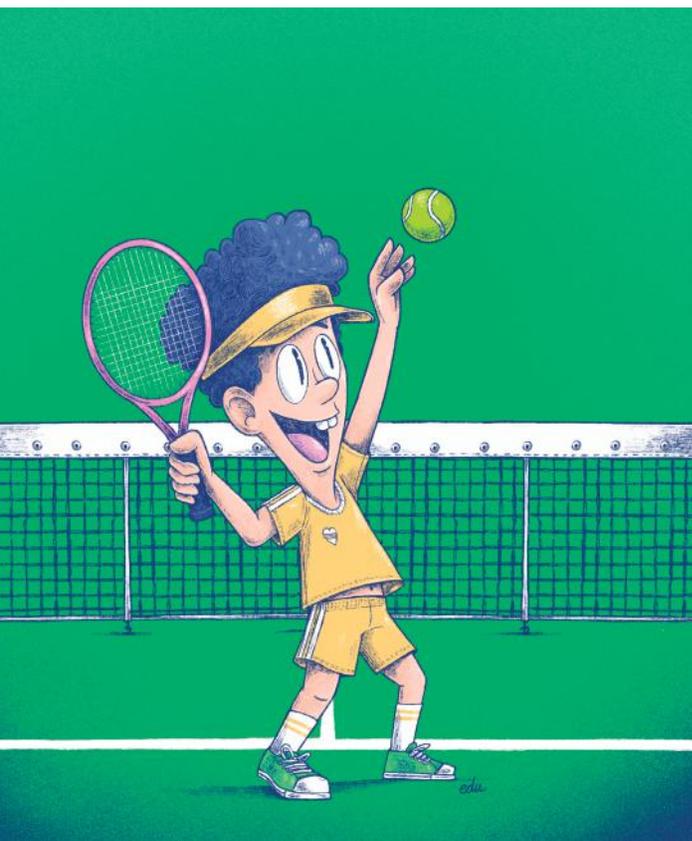
Por ejemplo, este año me tocó viajar a Estados Unidos a presentar un libro y tuve la suerte de visitar escuelas públicas y privadas en dicho país. Todas coincidían en algo; el lugar protagónico destinado al deporte en cada centro educativo. Tanto a nivel espacial como curricular, el deporte es algo destacado dentro de cualquier institución educativa. La Educación Deportiva está totalmente integrada desde el jardín hasta el último año universitario.

Las escuelas (que fue lo que me tocó visitar) cuentan con canchas de múltiples deportes y tanto niñas como varones no paran de hacer actividades físicas durante todos los días del año.

En la planificación semanal, tienen diferentes prácticas deportivas durante el horario escolar y la obligación de que dos veces por semana el alumno deba quedarse una hora más fuera del horario escolar a practicar el deporte que elija.

En resumen, un niño de Estados Unidos, tanto de escuela pública como privada, por obligación del programa educativo, tiene por lo menos seis horas semanales de deporte y aquellas escuelas y liceos que saquen alumnos destacados en alguna disciplina, serán recompensadas por el gobierno con excelentes premios económicos para la institución.

Ni que hablar del niño; aquellos que sean buenos en cualquier deporte, podrán aspirar a las mejores becas universitarias.



¿Por qué sucede esto?

Porque el deporte no es algo ajeno a la educación y las universidades se llenan de prestigio al contar con jugadores dentro de las grandes ligas deportivas o ganando medallas de oro en los juegos olímpicos.

Entonces intentan potenciarles el talento, ayudarlos a crecer, facilitándoles lo que necesiten para una mejor realización.

En esos países, el deporte es premiado y estimulado. Un buen deportista adquiere el derecho a la mejor educación y no puede haber deportistas que lleguen a las grandes ligas sin haber pasado antes por la universidad, así como no puede haber universidades sin deporte.

Comparemos esto con Uruguay.

Hoy día, la escuela pública, en su programa educativo cuenta con una hora semanal de educación física y dos horas en el liceo, solo hasta tercer año de secundaria. Cuando el adolescente llega a cuarto año, se termina la educación física.

Esto solo resulta escaso, sino que desnuda una profunda separación entre el mundo académico y el deportivo.

Un joven uruguayo que compita en algún deporte federado, más temprano que tarde, estará enfrentándose a dos mundos paralelos y comenzará a tener problemas para poder desarrollarse de manera eficiente en ambos.

¿Por qué?

Porque no están integrados uno con otro.

A este joven deportista le van a pedir que sea igual que los demás compañeros de clase, sin darse cuenta de que no tienen nada que ver. Seguramente el deportista haya tenido que levantarse a las seis de la mañana para ir a entrenar y tenga que volver a hacerlo cuando salga del liceo.

Para colmo, cuando pida exoneración de faltas por tener que ir a competir a otro país o un cambio de mesas de exámenes porque le coincida con un torneo, le van a pedir que realice trámites justificativos, que presente cartas firmadas y las presente ante miradas ceñudas y desaprobatorias de personas totalmente ajenas al mundo del deporte.

Nadie se da cuenta de que ese joven deportista no solo no es igual al resto de sus compañeros, sino que es un ejemplo dentro de un sistema educativo que le da la espalda.

Ser deportista en Uruguay resulta extremadamente sacrificado, mucho más si uno quiere estudiar y lograr buenos resultados en las dos tareas.

En Argentina, los equipos de fútbol detectaron este problema e incorporaron centros educativos dentro de sus instalaciones. De esta manera, lograron que los chicos pudieran hacer deporte y estudiar en los clubes, y así evitar que el joven pierda horas y horas en traslados de un lugar al otro.

Acá recién estamos viendo cómo sería posible de instrumentar algo así.

¡Y solo en el fútbol!



Lamentablemente, otro problema de Uruguay, es que todo se desarrolla a través del fútbol. Contamos con una superpoblación de futbolistas y casi nada de niños en otros deportes.

Tenemos un sinfín de campos de fútbol infantil (la mayoría en pésimas condiciones) y casi nada de estímulo en otras áreas deportivas.

Ríos vacíos, con escasos remeros y nadadores; plazas con los aros de basquet rotos y sin redes para jugar al volley; y así podríamos estar enumerando un sinfín de deportes que aparecen en vías de extinción en la población infantil.

No hay educación deportiva, solo espacios pelados con niños que intentan hacer lo que pueden desde que nacen hasta que el mismo sistema los aparta, obligándolos a tener que decidir entre hacer deporte o estudiar.

El atajo más fácil sería adjudicarle el conflicto a los recursos económicos.

Eso es mentira, solo se necesitan ganas y cambios de pensamientos.

Debemos poner al deporte en el lugar que merece dentro de la educación, porque una sociedad deportiva, será una sociedad más sana, y, por ende, le costará mucho menos dinero a un estado repleto de población sedentaria.

Daniel Baldi Alfano

Nació el 23 de noviembre de 1981 en Colonia del Sacramento, Uruguay. Actualmente reside en Montevideo.

Tuvo una destacada carrera como futbolista profesional entre 2001 y 2011. Durante su trayectoria jugó en Plaza Colonia, Cruz Azul (México), Peñarol, Nueva Chicago (Argentina), Mineros (Venezuela), Treviso (Italia), Cerro, Danubio y Bella Vista.



Tras su retiro, Baldi incursionó como técnico, dirigiendo divisiones juveniles de Wanderers y Racing, así como equipos de la Liga Universitaria, donde logró varios ascensos y un campeonato con el Colegio Inglés. Actualmente, es técnico y coordinador deportivo en Trouville Universitario. Desde 2016, ocupa el rol de Gerente General de la Fundación Celeste, promoviendo iniciativas deportivas y educativas impulsadas por jugadores de la selección uruguaya.

Daniel Baldi ha publicado más de 20 libros, muchos de ellos vinculados al fútbol y la juventud. Entre sus obras más destacadas están *Mi Mundial* (2010), adaptada al cine en 2017 como una de las películas más taquilleras del cine uruguayo, y títulos como *El Muro* (2016) y *No me gusta el fútbol* (2023). Sus libros también han sido publicados en Argentina, Brasil, México, España y otros países.

Baldi dicta charlas en colegios, liceos y universidades, tanto en Uruguay como en el extranjero, sobre la integración del deporte y la educación en el desarrollo personal. Ha participado en campañas como "Una opción, deporte y educación" junto a la Fundación Celeste, promoviendo el equilibrio entre el deporte y los estudios como herramientas clave para los jóvenes.

En Estados Unidos, brindó charlas y clínicas de fútbol en instituciones como colegios en Los Ángeles y Connecticut, y en la Universidad de Pennsylvania, reforzando su mensaje de formación integral para los deportistas.

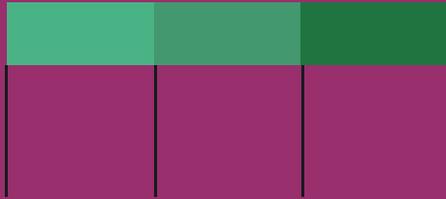
Por su enfoque en la educación y el deporte, Baldi ha sido reconocido como un referente en la promoción de valores en ambas áreas, utilizando su experiencia personal y profesional como ejemplo para inspirar a las nuevas generaciones.

setiembre

Grandes logros del
deporte



09.



.02

1983

Nace Esteban Batista, primer basquetbolista uruguayo en jugar en la NBA.

1989

Nace Patricia Pita, la primera mujer piloto de rally uruguaya.

.03

.11

Día Nacional del Automovilismo Deportivo.

Día Internacional del Deporte Universitario.

.20

.22

1970

La dupla uruguaya Bernal e Iroldi se consagra campeona mundial de pelota vasca en San Sebastián, España.

Grandes logros del deporte

NUUESTRO PAÍS, PEQUEÑO EN TERRITORIO, HA DEMOSTRADO SER GIGANTE EN EL ÁMBITO DEPORTIVO. CON UNA RICA TRADICIÓN QUE ABARCA VARIAS DISCIPLINAS, NUESTROS ATLETAS Y EQUIPOS HAN DEJADO HUELLAS IMBORRABLES EN EL ESCENARIO INTERNACIONAL.

Desde las históricas conquistas en el fútbol hasta los logros contemporáneos en atletismo, rugby y ciclismo, Uruguay ha sabido destacarse y generar admiración global. En este artículo, repasamos los momentos más icónicos de nuestra historia deportiva y rendimos homenaje a las figuras que la llevaron a lo más alto.





Selección uruguaya de fútbol Campeones del mundo 1930. Tomada de Wikimedia, foto de autor desconocido.

Fútbol

El fútbol es mucho más que un deporte en Uruguay; es casi una religión. Su lugar en la historia nacional está cimentado por momentos inolvidables, como las victorias en los mundiales de 1930 y 1950, que marcaron la cima de nuestro fútbol y también un capítulo dorado en la historia del deporte mundial.

EL MUNDIAL DE 1930: UN SUEÑO HECHO REALIDAD

En 1930, Uruguay tuvo el honor de organizar y ganar la primera Copa Mundial de la FIFA. Este torneo mostró al mundo nuestra habilidad futbolística y también nuestra capacidad para ser anfitriones de eventos de gran magnitud. Figuras como Héctor Scarone, considerado uno de los mejores jugadores de su época, y José Nasazzi, apodado "El Mariscal", lideraron a la Celeste en este logro histórico.

EL MARACANAZO DE 1950

El triunfo en el Maracanã, conocido como "El Maracanazo", es quizás el momento más icónico de nuestra historia deportiva. La victoria de Uruguay sobre Brasil en su propio territorio fue un golpe maestro liderado por Obdulio Varela, cuyo liderazgo y temple inspiraron a sus compañeros a superar las adversidades y llevarse la copa. Alcides Ghiggia, autor del gol decisivo, se convirtió en una leyenda para los uruguayos.

Luis Suárez celebra su gol para poner Uruguay 1 - Holanda 0. Tomada de Wikimedia, foto de Jimmy Baikovicus.

GENERACIONES ACTUALES

En tiempos más recientes, figuras como Luis Suárez, Edinson Cavani y Diego Forlán han llevado a Uruguay a nuevas alturas, destacándose en copas mundiales y torneos continentales. Forlán, elegido mejor jugador del Mundial de 2010, y Suárez, máximo goleador histórico de la selección, son ejemplos de la calidad y el compromiso que definen a nuestros futbolistas.

Hoy, jóvenes como Federico Valverde y Darwin Núñez representan el futuro del fútbol uruguayo, compitiendo al más alto nivel y llevando la Celeste a escenarios globales.



Rugby

Aunque el fútbol domina el panorama deportivo en Uruguay, el rugby ha crecido significativamente en las últimas décadas. Los Teros, nuestra selección nacional, han demostrado que con esfuerzo y dedicación es posible competir en la élite del rugby internacional.

LOGROS Y FIGURAS CLAVES

Uruguay ha participado en varias Copas Mundiales de Rugby, con actuaciones destacadas que han ganado respeto internacional. Pablo Lemoine, tanto como jugador como entrenador, ha sido una figura clave en este desarrollo. Bajo su liderazgo, Los Teros lograron una histórica clasificación a la Copa Mundial de Rugby de 2015, venciendo a grandes rivales y demostrando que el rugby uruguayo está en constante ascenso.



Foto cedida por Unión de Rugby del Uruguay.

El actual capitán, Andrés Vilaseca, es otro ejemplo de dedicación y liderazgo que inspira a las nuevas generaciones de jugadores.

Andrés Vilaseca

Nacido el 27 de mayo de 1991 en Montevideo, se ha consolidado como una figura clave del rugby uruguayo en los últimos años. Su habilidad para adaptarse a diferentes posiciones, aunque juega principalmente como centro, refleja su versatilidad en el campo. Actualmente, lidera a Los Teros como capitán y forma parte del equipo Vannes Rugby en la segunda división de Francia, la Pro D2.

El rugby de Vilaseca arrancó en el Old Boys Club, una institución emblemática del deporte en Uruguay. Su desempeño destacado en el club le abrió las puertas de la selección uruguaya, donde debutó en mayo de 2013 en un amistoso contra Brasil, en Montevideo.

Desde su estreno con Los Teros, Vilaseca ha sido una pieza central del equipo, representando a Uruguay en tres Copas del Mundo: Inglaterra 2015, Japón 2019 y Francia 2023, en la que tuvo el honor de capitanear. Bajo su liderazgo, el seleccionado logró victorias significativas, consolidándose como referente del rugby latinoamericano.

En 2021, su carrera dio un giro al incorporarse a los Houston SaberCats en la Major League Rugby (MLR) de Estados Unidos. Dos años después, llegó al rugby europeo, uniéndose al Vannes Rugby, reafirmando su posición en el alto nivel competitivo.

Más allá de sus destrezas técnicas, Vilaseca destaca por su liderazgo y su capacidad de inspirar a sus compañeros. Como capitán de Los Teros, encarna los valores de esfuerzo y compromiso que han llevado al rugby uruguayo a nuevos horizontes. Su ejemplo trasciende lo deportivo, posicionándolo como un símbolo del desarrollo del rugby en Uruguay.

El actual capitán, Andrés Vilaseca, es otro ejemplo de dedicación y liderazgo que inspira a las nuevas generaciones de jugadores.



Deborah Rodríguez en Campeonato Sudamericano en Cartagena, Colombia. Tomada de Wikimedia, foto de N.varcasia.

ATLETISMO

Uruguay también ha destacado en disciplinas individuales como el atletismo. La figura de Déborah Rodríguez es sinónimo de esfuerzo y perseverancia. Especialista en los 400 metros con vallas y los 800 metros planos, ha representado al país en múltiples Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales, demostrando que el atletismo uruguayo tiene un lugar en la escena internacional.

Entre sus principales logros está la obtención de la medalla de plata en 800 metros, en los Juegos Panamericanos de Chile 2023.

CICLISMO

El ciclismo también ha sido un deporte destacado en Uruguay, con la Vuelta Ciclista del Uruguay como uno de los eventos más importantes del calendario deportivo nacional. Este evento, que recorre todo el país, simboliza el espíritu de comunidad y competencia.

La Vuelta Ciclista del Uruguay, nacida en 1939, es la carrera por etapas más antigua de América y también una tradición profundamente arraigada en nuestra cultura. Durante décadas, pasó de estar bajo la organización del Club Atlético Policial a manos de la Federación Ciclista Uruguaya, que asumió su dirección desde 1988. Su calendario, vinculado a la Semana de Turismo, convierte al evento en una cita fija de cada marzo o abril.

En sus 79 ediciones hasta 2024, la Vuelta se consolidó como un emblema del ciclismo nacional. Entre los momentos más memorables, están las

seis victorias de Federico Moreira y los 19 triunfos de etapa de Gregorio Bare, nombres que marcaron su huella en una competencia que siempre celebró el esfuerzo y la estrategia.

Además, la Vuelta ha formado parte del UCI America Tour en la categoría 2.2 en diversas ediciones, atrayendo a equipos internacionales y dando un salto en prestigio. Sin embargo, como en tantos otros ámbitos, la pandemia de COVID-19 dejó su impacto, suspendiendo las ediciones de 2020 y 2021.

En 2024, Juan Luis Caorsi añadió su nombre a la lista de campeones. Más allá de la competencia, la Vuelta Ciclista del Uruguay es un hilo que une comunidades, atraviesa paisajes y celebra nuestra pasión compartida por el deporte.



Milton Wynants compitiendo en la etapa contrarreloj de la Vuelta Ciclista del Uruguay 2013 en Montevideo. Tomada de Wilimedia, foto de NaBUru38.

Milton Wynants

En el ámbito internacional, Milton Wynants se destaca como una de las grandes figuras del ciclismo uruguayo. Ganador de múltiples medallas en competencias internacionales, Wynants es un ejemplo de dedicación y pasión por el deporte. Su medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 sigue siendo uno de los logros más importantes en la historia deportiva de Uruguay. Milton Ariel Wynants Vázquez, nacido el 29 de marzo de 1972 en Paysandú, es sin dudas una marca dentro del deporte uruguayo.

El hito más recordado de Wynants fue en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, donde logró una histórica medalla de plata en la carrera por puntos. Este momento significó más que romper una sequía olímpica de 36 años para Uruguay; marcó el inicio de una conversación nacional sobre el potencial del deporte en nuestro país. A partir de ahí, su figura dejó de ser solo la de un ciclista destacado y se transformó en una referencia deportiva.

Aunque Milton Wynants continuó compitiendo a nivel internacional, incluso participando en los Juegos Olímpicos de Atenas

2004, donde finalizó décimo, su impacto se mide más allá de los resultados. El público no lo elige solo por sus logros, sino porque su historia resuena en lo profundo de quienes sueñan en grande y trabajan duro para lograrlo. Hoy Wynants continúa vinculado al ciclismo, mentor de nuevos talentos y embajador de los valores deportivos.

BOXEO

El boxeo tiene una historia rica en Uruguay, con figuras que han dejado una marca en el deporte internacional. Dogomar Martínez, uno de los mejores pesos pesados de su época, es recordado como un pionero que llevó el boxeo uruguayo a la cima.

Dogomar Martínez Casal, nació el 30 de julio de 1929 en el barrio La Comercial de Montevideo. Hijo de inmigrantes españoles, su nombre peculiar surge de una confusión en el registro civil: su padre intentó inscribirlo como "Don Omar Martínez", pero su acento llevó a que lo anotaran como Dogomar.

A los 12 años, su hermano lo llevó al gimnasio para fortalecer su físico. Bajo la tutela de Francisco Constanzo en el American Texas, ubicado en Constitución y Miguelete, Martínez comenzó su formación boxística. En un año, aumentó 21 kilos y, a los 14, ganó su primera pelea por nocaut.

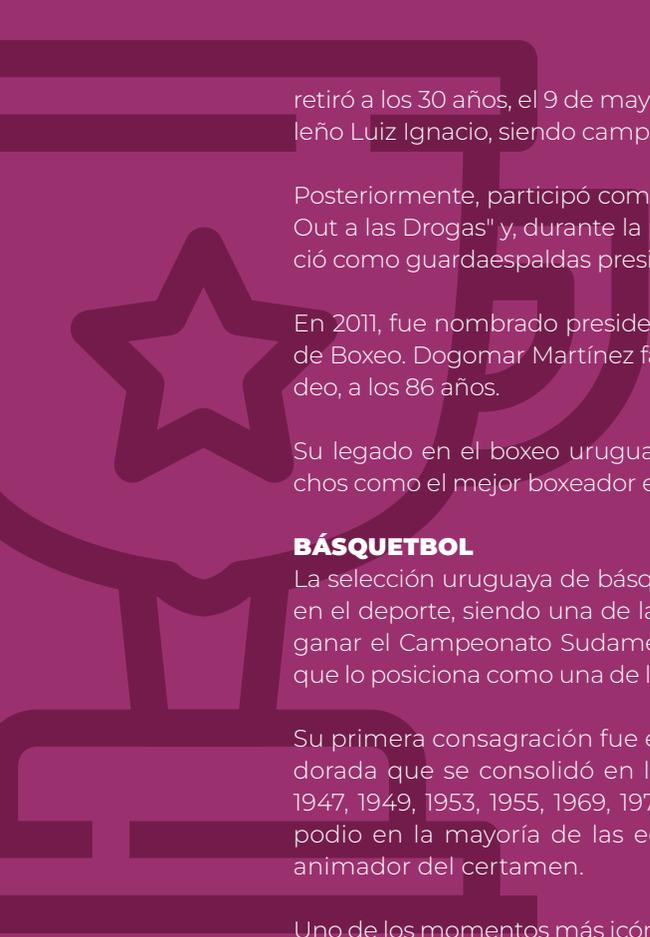
A los 15, se consagró Campeón Nacional; a los 16, Campeón Rioplatense; y a los 17, Campeón Sudamericano. Su debut amateur fue el 8 de septiembre de 1944 contra Cándido Silva.

En su carrera amateur, obtuvo 18 títulos, incluyendo torneos Novicios, Ciudad de Montevideo, Nacionales, Selección Rioplatense y latinoamericanos. En 1948, con 18 años, representó a Uruguay en los Juegos Olímpicos de Londres en la categoría de peso mediano. El 16 de enero de 1951, Martínez debutó como profesional enfrentando a Domingo Arregui.

En su carrera profesional, disputó 57 combates, con 49 victorias (22 por nocaut), 3 derrotas y 5 empates. Fue campeón sudamericano de peso mediopesado en tres ocasiones.

Entre sus enfrentamientos destacados, se incluye una pelea contra el estadounidense Archie Moore, campeón mundial mediopesado, en el Luna Park de Buenos Aires, donde Martínez resistió los 10 asaltos pactados. Se





retiró a los 30 años, el 9 de mayo de 1959, tras un combate contra el brasileño Luiz Ignacio, siendo campeón nacional y sudamericano.

Posteriormente, participó como director técnico en el programa "Knock Out a las Drogas" y, durante la presidencia de Jorge Pacheco Areco, ejerció como guardaespaldas presidencial.

En 2011, fue nombrado presidente honorario de la Federación Uruguaya de Boxeo. Dogomar Martínez falleció el 7 de febrero de 2016 en Montevideo, a los 86 años.

Su legado en el boxeo uruguayo perdura, siendo considerado por muchos como el mejor boxeador en la historia de nuestro país.

BÁSQUETBOL

La selección uruguaya de básquetbol cuenta con un legado importante en el deporte, siendo una de las referencias históricas en Sudamérica al ganar el Campeonato Sudamericano de Básquetbol en 11 ocasiones, lo que lo posiciona como una de las selecciones más laureadas de la región.

Su primera consagración fue en 1930, marcando el inicio de una etapa dorada que se consolidó en los años posteriores con títulos en 1940, 1947, 1949, 1953, 1955, 1969, 1971, 1979, 1981 y 1995. Además, alcanzó el podio en la mayoría de las ediciones del torneo, siendo un habitual animador del certamen.

Uno de los momentos más icónicos de la historia del básquetbol uruguayo llegó en los Juegos Olímpicos, donde la celeste conquistó dos medallas de bronce. La primera fue en Helsinki 1952 y la segunda en Melbourne 1956, logros que marcaron una época dorada para el deporte nacional. Estos resultados consolidaron a Uruguay como una potencia emergente en el básquetbol mundial.

En los campeonatos mundiales, Uruguay ha participado en 7 ediciones, destacándose por su sexto puesto en el Mundial de 1954. Aunque el camino no siempre fue sencillo, la última vez que Uruguay logró clasificar a un mundial de básquetbol fue en 1986, obteniendo el puesto 18.

En los Juegos Panamericanos, la selección uruguaya de básquetbol obtuvo una medalla de bronce en la edición de Río de Janeiro 2007, al vencer a Argentina 99 a 93 en el partido jugado por el tercer puesto, el 29 de julio de ese año.

Si bien los logros más resonantes de la selección uruguaya se dieron en la primera mitad del siglo XX, el equipo sigue siendo un protagonista relevante en el contexto regional y sigue siendo motivo de orgullo para el deporte nacional.



Tomada de Wikimedia,
foto de FrancescoSoliani.

Esteban Batista

Nacido el 2 de setiembre de 1983 en Montevideo, Batista se destacó por ser el primer jugador uruguayo en llegar a la NBA, un hito que lo coloca como referente indiscutible del básquetbol en nuestro país.

La carrera profesional de Batista empezó en Uruguay, pero rápidamente trascendió fronteras. A los 22 años, logró debutar en la NBA con los Atlanta Hawks durante la temporada 2005-06, un hecho sin precedentes para un uruguayo. Si bien su tiempo en la liga estadounidense fue breve, marcó un antes y un después para el básquetbol local, inspirando a las nuevas generaciones a soñar en grande.

El recorrido de Batista no se limitó a la NBA. Su carrera lo llevó por diversas ligas de renombre mundial, incluyendo España, Turquía, Israel, China, Italia y Argentina, entre otras. En cada equipo dejó una huella, destacándose como un pivot de gran potencia física y notable capacidad de rebote. Este viaje lo convirtió en un embajador del deporte uruguayo en el extranjero, demostrando que el talento nacional puede competir en los escenarios más exigentes.

A nivel de selecciones, Esteban Batista fue un pilar fundamental para Uruguay. Desde su debut con la celeste en 2003, representó al país en diversos torneos internacionales, consolidándose como uno de los jugadores más emblemáticos de su generación.



Pablo Cuevas en Roland Garros 2015. Tomada de Wikimedia, foto de Carine06.

TENIS

Pablo Cuevas, nacido el 1 de enero de 1986 en Concordia, Argentina, y nacionalizado uruguayo, es reconocido como el mejor tenista en la historia de nuestro país. Su carrera profesional, que se extendió desde 2004 hasta 2024, estuvo marcada por logros significativos que dejaron una huella imborrable en el tenis mundial.

Uno de sus hitos más destacados ocurrió en agosto de 2016, cuando alcanzó el puesto número 19 en el ranking ATP, convirtiéndose en el primer uruguayo en ingresar al top 20 del tenis mundial.

Este logro fue el resultado de una serie de actuaciones notables, incluyendo su victoria en el ATP 500 de Río de Janeiro ese mismo año, donde derrotó al español Rafael Nadal en semifinales, consolidando su reputación en el circuito profesional.

Además de su éxito en individuales, Cuevas brilló en la modalidad de dobles. En 2008, junto al peruano Luis Horna, conquistó el título de Roland Garros en dobles, siendo la primera pareja sudamericana en lograrlo en la era abierta del torneo.

A lo largo de su carrera, Cuevas acumuló un total de seis títulos ATP en individuales y nueve en dobles, demostrando una versatilidad y talento excepcionales. Su dedicación y perseverancia lo llevaron a superar múltiples lesiones, resurgiendo repetidamente en el circuito y consolidándose como una leyenda del tenis uruguayo.

Los logros deportivos de Uruguay son un testimonio de nuestra capacidad para superar obstáculos y destacar en la escena internacional. A través del fútbol, el rugby, el atletismo, el ciclismo y otras disciplinas, nuestros atletas continúan inspirándonos y llevando el nombre de Uruguay con orgullo.

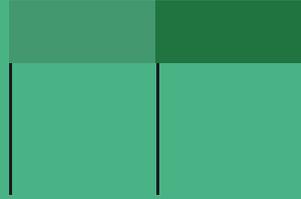
Octubre

Deporte **inclusivo**





10.



○.14

1956

Se inaugura el Autódromo de El Pinar,
Víctor Borrat Fabini.

1964

Washington "Cuerito" Rodríguez
consigue la medalla de bronce en
boxeo, peso gallo, en los Juegos
Olímpicos de Tokio.

○.23

○.25

Día Mundial de Karate.

Día Mundial del Judo.

○.28

○.30

Día Mundial del Fisicoculturismo.

Deporte inclusivo

EL DEPORTE INCLUSIVO SE REFIERE A LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE PERMITE LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS CON DIFERENTES CAPACIDADES FÍSICAS, SENSORIALES O INTELECTUALES, ADAPTANDO LAS REGLAS, EQUIPAMIENTOS Y DINÁMICAS PARA GARANTIZAR LA IGUALDAD DE CONDICIONES.

El acceso al deporte inclusivo contribuye a mejorar la salud física y mental de las personas con discapacidad, así como también sensibiliza a la sociedad sobre la importancia de derribar barreras y construir espacios de participación igualitaria.





EVOLUCIÓN DEL DEPORTE INCLUSIVO EN URUGUAY

En Uruguay, el deporte inclusivo ha crecido significativamente en las últimas décadas, ganando terreno en instituciones educativas, clubes deportivos y eventos nacionales e internacionales, y convirtiéndose en una herramienta clave para la integración social y la igualdad de oportunidades.

Desde los atletas paralímpicos que nos representan a nivel mundial hasta los programas comunitarios que buscan fomentar la participación de personas con discapacidad, el deporte inclusivo no solo promueve el desarrollo físico, sino también el autoestima, la superación personal y la construcción de vínculos en la sociedad.

La creación del Comité Paralímpico Uruguayo (CPU) en 2004 marcó un hito importante, coordinando la participación de atletas en competencias internacionales y fomentando el desarrollo del deporte adaptado a nivel nacional.

La Secretaría Nacional del Deporte (SND) ha desempeñado un papel crucial en la promoción de la actividad física inclusiva, desarrollando programas que buscan garantizar el derecho al deporte para todas las personas, independientemente de sus capacidades.

Entre estos programas se destacan actividades específicas para promover el deporte adaptado, como Encuentros de Basket 3x3 Inclusivo. El Basket 3x3 Inclusivo promueve la integración social a través del deporte, adaptando la modalidad del baloncesto 3x3 para incluir a personas con y sin discapacidad. Esta propuesta es coorganizada por



Deportistas representando a los equipos de Charrúa de Flores, Capurro, Pateando Mitos y Básquet para todos. Tomada de la página web de la Secretaría Nacional del Deporte.

la Secretaría Nacional del Deporte (SND), el Instituto Nacional de la Juventud (INJU), el Ministerio de Salud Pública (MSP) y la Federación Uruguaya de Basketball (FUBB).

Desde su implementación, se han realizado múltiples encuentros en diversas localidades del país, fomentando la participación de equipos como "Basket para Todos", "Charrúa de Flores", "Capurro", "Hogar Horneros" y "Pateando Mitos".

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

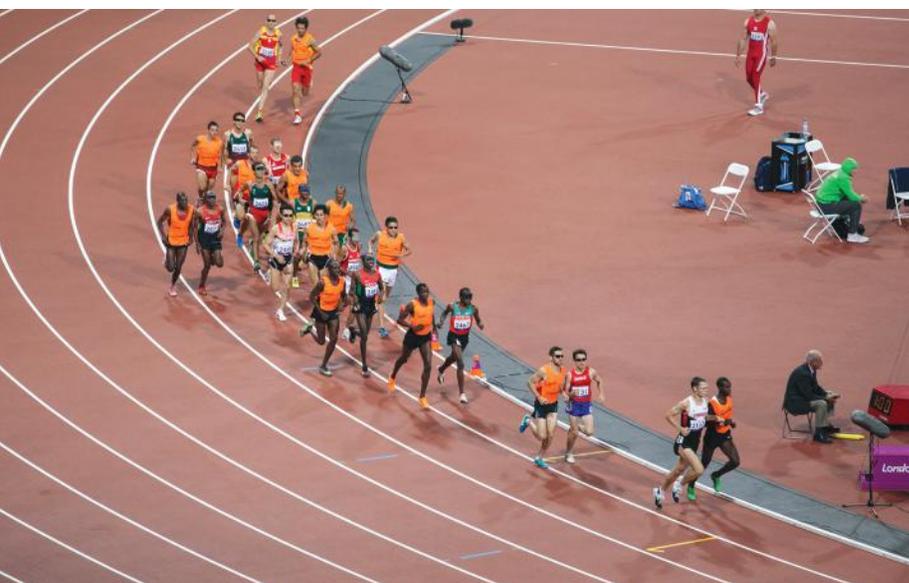
La Secretaría Nacional del Deporte (SND) de Uruguay también organiza charlas y talleres sobre deporte adaptado. Entre ellas se destaca la realizada en agosto de 2024, la cual contó con la participación destacada de Peter Hughes, entrenador estadounidense y Director del Programa de Atletismo Adaptado de la Universidad de Arizona.

Las actividades se llevaron a cabo en la Plaza de Deportes N° 12 y en otras localidades de Montevideo y Maldonado, reuniendo a docentes, entrenadores, estudiantes de educación física y padres de jóvenes con discapacidad. El objetivo principal fue compartir experiencias y conocimientos sobre la promoción del deporte para personas con discapacidad, enfatizando la importancia de desafiar las barreras sociales y personales que limitan su participación.

Hughes identificó cuatro tipos de barreras que enfrentan las personas con discapacidad en el ámbito deportivo:

- **Barreras físicas:** Infraestructuras no adaptadas que dificultan el acceso y la práctica deportiva.
- **Barreras sociales:** Prejuicios y estigmas que la sociedad impone sobre las capacidades de las personas con discapacidad.
- **Barreras personales:** Limitaciones autoimpuestas derivadas de la falta de confianza o motivación.
- **Barreras económicas:** Falta de recursos financieros para acceder a equipamiento y oportunidades deportivas.

El entrenador destacó que superar estas barreras es esencial para lograr una inclusión efectiva, y subrayó el poder transformador del deporte como herramienta de integración social. Además, enfatizó la necesidad de crear espacios públicos inclusivos y de promover una sociedad más igualitaria a través del deporte adaptado.



5000 m masculinos-T11 en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. Tomada de Wikimedia, foto de Tom Page.

LOS JUEGOS PARALÍMPICOS

Los Juegos Paralímpicos representan uno de los eventos deportivos más importantes del mundo, destacándose por su competitividad, su impacto social y su contribución a la inclusión. Este certamen reúne a los mejores atletas con discapacidades físicas, intelectuales, sensoriales y múltiples, quienes compiten en un entorno de igualdad y excelencia deportiva.

El movimiento paralímpico tiene sus raíces en los Juegos de Stoke Mandeville, una competencia organizada en 1948 por el médico alemán Ludwig Guttmann para soldados británicos heridos durante la

Segunda Guerra Mundial. Este evento inicial marcó el comienzo de una nueva etapa en el deporte adaptado, sentando las bases para los primeros Juegos Paralímpicos oficiales en Roma, en 1960. Desde entonces, los Juegos se celebran cada cuatro años, coincidiendo con los Juegos Olímpicos, y han crecido en alcance y relevancia.

Lo que comenzó con 400 atletas de 23 países en Roma 1960, ha evolucionado hasta convertirse en un evento masivo que incluye miles de deportistas de todo el mundo. Actualmente, los Juegos Paralímpicos son organizados por el Comité Paralímpico Internacional (IPC, por sus siglas en inglés), una institución dedicada a promover los valores de igualdad, coraje, determinación e inspiración en el deporte.

CATEGORÍAS Y DISCIPLINAS

En los Juegos Paralímpicos, los atletas son clasificados según el tipo y grado de su discapacidad para garantizar una competencia justa. Existen cinco grandes categorías: discapacidad física, discapacidad visual, discapacidad intelectual, parálisis cerebral y discapacidades múltiples. Dentro de estas categorías, los deportes abarcan disciplinas como atletismo, natación, ciclismo, baloncesto en silla de ruedas, rugby en silla de ruedas, entre otros.

Al igual que los Juegos Olímpicos, los Paralímpicos incluyen versiones de verano e invierno, con disciplinas adaptadas a cada estación. Los Juegos de Verano son los más antiguos, mientras que los de Invierno se celebraron por primera vez en 1976 en Suecia. Ambos eventos muestran la diversidad de habilidades y talentos en escenarios de alta competencia.

URUGUAY EN JUEGOS PARALÍMPICOS

La primera aparición de Uruguay en los Juegos Paralímpicos fue en 1992, en Barcelona. Desde entonces, el país ha participado en nueve ediciones, con delegaciones pequeñas y con limitada representación en términos de disciplinas deportivas.

FIGURAS DESTACADAS

Uruguay ha tenido la fortuna de contar con atletas paralímpicos que han llevado nuestra bandera con orgullo en competencias internacionales.

Gonzalo Dutra Natación
Participaciones internacionales (selección):

- Juegos ParaSuramericanos Santiago de Chile, Chile, 2014: 2º puesto en 100 m pecho y 100 m libre.
- Juegos ParaPanamericanos Toronto 2015: 6to puesto en 100 m pecho y 100 m libre.
- Juegos Paralímpicos Río 2016: 100 m pecho y 100 m libre.
- Swimming World Series San Pablo 2019: 3er puesto en 100 m pecho y 50 m libre.
- Juegos Panamericanos Lima 2019: 3er puesto en 100 m pecho y 4to puesto en 100 m y 50 m libre.

Eduardo Dutra Atletismo

- Juegos ParaPanamericanos Lima 2019: 6to puesto en 800 m.
- Open Caixa 2019, SP, Brasil: 3er puesto en 400 m, 2do puesto en 800 m, 3er puesto en 1500 m.
- Juegos Paralímpicos Río 2016: mejor marca personal en 100 m y 400 m.
- Open Caixa 2016, SP, Brasil: 1er puesto en 200 m, 3er puesto en 400 m.
- Open Caixa 2015, SP, Brasil: 3er puesto en 100 m y 400 m.
- Open Caixa 2014, SP, Brasil: 3er puesto en 200 m, 2do puesto en 400 m y 800 m.
- Juegos ParaSuramericanos Santiago 2014: 4to puesto en 200 m, 400 m, y 800 m.
- Torneo Internacional de Atletismo 2013, Bs.As, Argentina: 2do puesto en 200m, 3er puesto en 100 m.
- Juegos ParaPanamericanos de Río 2007: 1500 m y 3000 m.
- Torneo Nacional de Atletismo 2007, Bs.As, Argentina: 3er puesto en 5000 m.

Jorge Llerena

Medallista paralímpico

Jorge Llerena es el único deportista uruguayo que ha ganado una medalla paralímpica, logrando un hito histórico para nuestro país. Llerena ganó una medalla de bronce en los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996 en la prueba de 200 m (clase T10), en atletismo adaptado.

Juan Ignacio Posadas

Surf Adaptado

Juan Ignacio Posadas es un uruguayo que transformó una tragedia en una historia de inspiración. A los 30 años sufrió un accidente que lo dejó cuadripléjico mientras practicaba el deporte que amaba, el surf.

En lugar de ceder ante las limitaciones impuestas por su nueva realidad, decidió reinventarse. Su espíritu de lucha lo llevó a destacar en el surf adaptado, convirtiéndose en un símbolo de resiliencia y determinación.

“Juancho” representó a Uruguay en el Campeonato Mundial de Surf Adaptado en Estados Unidos en 2014, obteniendo la medalla de bronce. Este logro es el resultado de un proceso marcado por la superación personal y la búsqueda de felicidad frente a la adversidad. Actualmente practica además Quad Rugby siendo parte del plantel de Los Criollos, la selección uruguayana de rugby adaptado.

Fuente:

<https://conocer365.uy/deportes-para-todos-aventura-accesible-en-uruguay/>
<https://www.infobae.com/sociedad/2020/01/21/hacia-surf-y-quedo-cuadriplejico-la-tragica-y-maravillosa-historia-del-joven-que-se-propuso-ser-feliz/>

Henry Borges

Judo

Henry Borges, nacido el 30 de abril de 1983 en Artigas, Uruguay, ha forjado una destacada carrera en el judo paralímpico, especialmente en la categoría de menos de 60 kilogramos. Su trayectoria está marcada por una serie de logros significativos en competencias internacionales, consolidándose como uno de los deportistas más destacados de nuestro país.

Juegos Parapanamericanos

- 2007 (Río de Janeiro): Obtuvo la medalla de plata, demostrando su potencial en el ámbito continental.
- 2015 (Toronto): Alcanzó la medalla de oro al vencer en la final al argentino Eduardo Gauto, consolidando su posición en la élite del judo paralímpico.
- 2019 (Lima): Obtuvo nuevamente la medalla de oro, reafirmando su dominio en la categoría.
- 2023 (Santiago): Sumó una medalla de bronce a su palmarés, manteniéndose competitivo en el más alto nivel.

Campeonatos Mundiales de la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA)

- 2005 (São Paulo): Logró la medalla de bronce, destacándose en el escenario mundial.
- 2022 (Bakú): Obtuvo otra medalla de bronce, logrando su clasificación a los Juegos Paralímpicos de París 2024.

Grand Prix Internacionales

- 2014 (São Paulo): Se alzó con la medalla de bronce, consolidando su presencia en competencias de alto nivel.
- 2023 (Heidelberg): Ganó la medalla de bronce tras vencer al número uno del mundo, Kapil Parmar, en una actuación destacada.
- 2023 (Tokio): Obtuvo la medalla de oro al derrotar en la final al argentino Abdelkader Bouamer en apenas 55 segundos, demostrando su excelencia técnica.

Además de sus éxitos en el tatami, Borges ha sido un pionero para el deporte uruguayo, convirtiéndose en el primer atleta paralímpico del país en participar en cinco Juegos Paralímpicos consecutivos: Atenas 2004, Beijing 2008, Río de Janeiro 2016, Tokio 2020 y París 2024. Su desempeño más destacado en estas competencias fue en Río 2016, donde alcanzó el quinto lugar, obteniendo un diploma paralímpico. Con su victoria en el Grand Prix de Tokio en diciembre de 2023, Borges ascendió al top 5 del ranking mundial, posicionándose favorablemente para clasificar a sus quintos Juegos Paralímpicos en París 2024. Su dedicación y perseverancia continúan inspirando a la comunidad deportiva uruguayo y a atletas de todo el mundo.

Fuente:
"Henry Borges: La historia de vida, amor y resiliencia de quien será cinco veces olímpico",
Montevideo Portal,
19 de abril de 2024.



La Boccia, deporte paralímpico que abre oportunidades

Texto e imágenes: cortesía de **Sebastián Fernández Chifflet**
Head Coach Boccias Uruguay FUB

¿DÓNDE SURGE Y EN QUÉ CONSISTE?

La Boccia es un deporte paralímpico que tiene sus orígenes en el deporte de origen romano llamado "Bocce", que significa bochas, también se encuentran similitudes con un antiguo deporte practicado en la Grecia Clásica. Este deporte tiene su surgimiento en los años 70 (Suecia) con el fin de promover la práctica deportiva en personas con parálisis cerebral. Emparentada con otros deportes como las Bochas, la Petanca, el Curling o el popular Tejo, es un medio ideal para la práctica deportiva de personas con movilidad reducida y muy reducida.

Actualmente está regida, reglamentaria y administrativamente, a nivel internacional por la Federación Internacional del Deporte Boccia (BIS-Fed por sus siglas en inglés) y es parte del programa paralímpico in-

ternacional desde 1984, siendo parte de los Juegos Paralímpicos de Nueva York y Stoke Mandeville, realizados en Estados Unidos y Reino Unido, respectivamente. En nuestro país, se encuentra bajo la órbita de la Federación Uruguaya de Bochas (FUB).

Todas las personas que juegan deben hacerlo desde una silla de ruedas, incluso si no la utilizan para los desplazamientos de la vida cotidiana. Se juega en un terreno plano y liso, de madera, hormigón o goma especial, de 12,5 metros de largo por 6 metros de ancho.

Se juega con 6 boccias rojas, 6 azules y una blanca que es la diana o Jack, el objetivo de cada deportista, individual o en equipo, consiste en dejar la mayor cantidad de boccias de su color próximas a la blanca, procurando a su vez entorpecer el lanzamiento del contrario. La boccia es un deporte de precisión y estrategia, tanto individual como colectiva.

¿QUIÉNES LO PRACTICAN?

En su versión competitiva internacional, es una disciplina deportiva para personas con discapacidades motrices, que son evaluadas y clasificadas de acuerdo con su funcionalidad. Quienes sean elegibles para el deporte cuentan con una clase o categoría específica, quienes sean no elegibles podrán practicarlo a nivel local y recreativo. Las clases o categorías se dividen BC1, BC2, BC3 y BC4, siendo las dos primeras exclusivas de deportistas con parálisis cerebral, y en las dos segundas se admiten deportistas con otro tipo de condiciones como miopatías musculares, lesiones medulares altas, múltiple amputación, entre otras.

LLEGADA, DIFUSIÓN Y CRECIMIENTO DE LA BOCCIA EN URUGUAY

En el año 2009, un profesor de educación física de la Intendencia de Montevideo, a partir de un proyecto de intercambio entre la IM y la Intendencia de París (Francia), comienza a difundir el deporte entre grupos de personas con discapacidades de diferentes barrios, junto a un grupo de voluntarias y voluntarios del programa “Promotores de Inclusión” de la Secretaría de Discapacidad de la IM. En ese contexto la Boccia comienza a ser parte de actividades recreativas, de sensibilización y deportivas, organizadas por diferentes comunidades en conjunto con la IM y los CCZs. En 2012 el Programa Nacional

LAS CLASES O CATEGORÍAS

INDIVIDUAL BC1

BC1: Deportistas que tienen parálisis cerebral y pueden lanzar con la mano o con el pie; presentan ciertas restricciones a la hora de tomar, manipular, lanzar la Boccia y movilizar su silla. Por este motivo cuentan con asistencia a través de una figura de auxiliar o asistente de juego, que solo puede realizar las acciones que le indica la persona en juego.

BC2: Al igual que la anterior son deportistas con parálisis cerebral pero que juegan solo con la mano, presentan una movilidad y capacidad de sostener la boccia, soltarla y movilizar su silla de ruedas, lo cual le brinda autonomía plena durante el juego, no existe en esta categoría la figura auxiliar o asistente de juego.

BC3: Deportistas con severa afectación motriz en las cuatro extremidades (con o sin parálisis cerebral), con dificultades para sostener, agarrar o lanzar la Boccia. En esta categoría existe también auxiliar o asistente de juego, quien se mantiene de espaldas al juego y solo puede realizar los actos que le indica la persona que está compitiendo. Las y los deportistas de esta clase utilizan una canaleta o rampa para el lanzamiento de la Boccia. Pueden a su vez utilizar otras ayudas técnicas para el juego

como canastos para sostener las boccias, punteros extensores para impulsarla e incluso cascos con punteros, entre otros.

BC4: Deportistas con discapacidades motrices severas (no parálisis cerebral), que presentan dificultades para lanzar la Boccia, pero lanzan con la mano o con el pie.

Si lanzan con la mano no pueden recibir asistencia de un auxiliar. Si lanzan con el pie pueden ser asistidos por un auxiliar, que solo puede ejecutar los actos que la persona que practica el deporte le indique. Modalidades de competencia

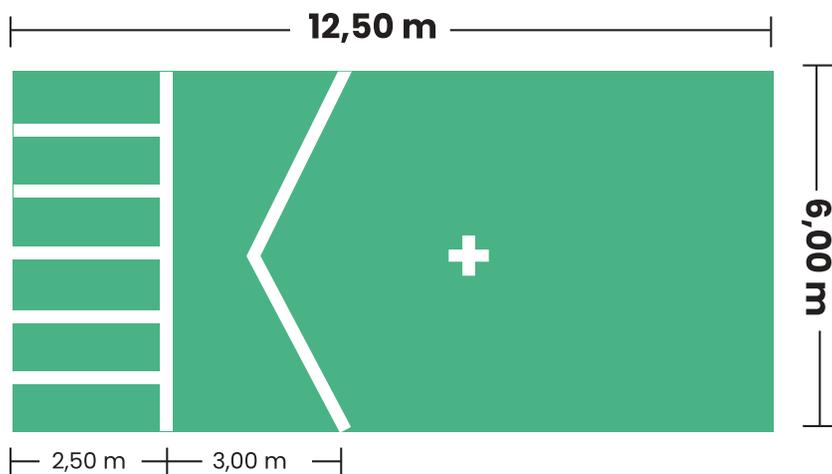
Las modalidades de Juego son individuales de BC1 a BC4, en parejas BC3 y BC4 y en equipos BC1 y BC2, esta modalidad debe contar al menos un jugador BC1 en cancha. En todas las modalidades pueden participar mujeres y varones.



de Discapacidad (ProNaDis-Mides) en conjunto con las Intendencias de Canelones, Maldonado y Montevideo, presenta un Programa difusión y formación para docentes del país, animadores, animadoras y jóvenes en general, con el objetivo de promover una amplia difusión de propuestas recreativas y deportivas para personas con discapacidades motrices y visuales. También se incluye en esas acciones una modalidad de Boccia para personas ciegas y de baja visión.

El primer torneo de competencia en Boccia fue organizado por la IM (Secretarías de Deporte y de Discapacidad) y se realizó en agosto de 2013 en el barrio de Colón (Montevideo) y se hicieron tres torneos por año durante 2014 y 2015, en diversas instalaciones deportivas de la SND. Estas acciones fueron llevadas a cabo a partir de la conformación de un ámbito intersectorial denominado “Coordinadora Montevideana de Deporte y Discapacidad”, en paralelo a la organización de los torneos deportivos se fueron articulando tras acciones como capacitaciones en diversos puntos del país, con el apoyo de la SND, el ProNaDis, la IM y otras del país. A partir de 2016, se acuerda que la agenda deportiva de la Coordinadora Montevideana de Deporte y Discapacidad, pase a la órbita de la SND, con el objetivo de lograr una mayor expansión y penetración en todo el territorio nacional.

Durante este proceso de trabajo, desde la IM y a impulso de la Boccia en proceso de desarrollo, se profundizó una etapa de intercambio y cooperación con



el Municipio de Almirante Brown (Argentina), a partir de los cual se posibilitó que en 2016, tres equipos de nuestro país (APRI, IM y ESCUELA 200) tuvieran una primera experiencia en competencia fuera de fronteras. En ese mismo año SND realiza encuentro de Boccias, del cual participa por primera vez una delegación de Flores, una de Maldonado y varias de Montevideo.

En 2018, se consolida otro punto de trabajo en Boccia a partir del proyecto "Ahí va la Boccia", comienza a difundirse con mayor fuerza este deporte en la ciudad de Las Piedras y en todo el departamento. Este proyecto implicó también la organización de talleres de capacitación en Deporte, Accesibilidad e Inclusión, organizados por las Intendencias de Canelones y Montevideo. También en ese año se incorpora el Departamento de Lavalleja a la práctica y difusión de la disciplina.

En esos años este deporte tuvo gran arraigo en instituciones públicas y privadas tanto educativas como de rehabilitación, así la Boccia pasó a ser uno de los deportes más practicados por niñas, niños, adolescentes y personas adultas de instituciones de Montevideo como APRI, Escuela Roosevelt, Escuela 200, Polideportivo Colón, Programa de Atención a Personas con Discapacidad de la IM, Parque de la Amistad (IM), Fundación Oportunidad, entre otros. En Canelones en Polideportivo las Piedras, Pinamar, entre otros. También se hizo presente en Colonia, Florida, Flores, Lavalleja, Maldonado y Rocha, con diversos niveles y procesos de desarrollo.

¿POR QUÉ JUGAR BOCCIAS?

El Deporte es un derecho humano de toda persona, sin discriminaciones

- Es un medio para la integración social
- Optimiza el uso del tiempo libre y de ocio
- El deporte puede significar un estilo de vida activo
- Mejorar la motivación, el auto-aprendizaje y la auto-confianza
- Permite desarrollar habilidades motrices y mentales
- Mejora la movilidad, la coordinación, la inteligencia y orientación espacial
- Mejora la capacidad de atención, las habilidades motrices y las cualidades perceptivo motoras.
- Alegria la vida de quien lo practica y de su entorno próximo



Desde el año 2013 la Boccia pasó a conformar uno de los deportes invitados de exhibición de los Juegos Juveniles Nacionales, reiterando su presencia en los Juegos Deportivos y Paradeportivos Nacionales a partir de su creación (2016) siendo hoy uno de los tres deportes para personas con discapacidades junto a la Natación y el Atletismo.

Desde esos primeros pasos en 2009, la Boccia es hoy uno de los deportes más practicados por las personas con discapacidad motriz, logrando presencias deportivas y competitivas en los Juegos Parapanamericanos juveniles 2023 (Bogotá, Colombia) obteniendo importantes logros deportivos para el país.

En 2024, un representante uruguayo participó en el curso internacional (BiSFed) de perfeccionamiento deportivo (Cali-Colombia), a impulso de la Federación Uruguaya de Bochas.

La FUB trabaja articuladamente con otras instituciones en pro del desarrollo deportivo, algunas de las principales a destacar son: la Fundación Oportunidad, Instituciones de deportes adaptados, la IM, la SND y el Comité Paralímpico Uruguayo (CPU), entre otras.

Para fortalecer el crecimiento y el desarrollo de la Boccia, como de cualquier otro deporte paralímpico, son necesarios varios factores, cuerpos técnicos, cuerpo arbitral, cuerpo de clasificación funcional, materiales adecuados, pero, por sobre todas las cosas, deportistas de todas las edades con ganas de aprender, mejorar y crecer.



Avances tecnológicos

En Tokio 2020, la tecnología marcó un antes y un después en el deporte adaptado. Prótesis de fibra de carbono en forma de J optimizaron el desempeño de atletas amputados, mientras que dispositivos personalizados, como liberadores en tiro con arco, mejoraron la precisión de atletas con limitaciones de movilidad. Las sillas de ruedas, diseñadas para deportes como baloncesto y rugby, se adaptaron con materiales avanzados y mayor estabilidad, mientras que en atletismo y natación, innovaciones como guantes impresos en 3D y "tappers" personalizados destacaron la importancia de la tecnología ajustada a cada necesidad.

En París 2024, la incorporación de inteligencia artificial (IA) y el Internet de las cosas (IoT) llevaron estas innovaciones a otro nivel. Prótesis inteligentes se adaptan en tiempo real al terreno y velocidad, mientras que análisis biomecánicos mediante IoT optimizan entrenamientos. Lentes con realidad aumentada facilitan la comunicación en deportes colectivos, y dispositivos como sillas eléctricas conectadas a redes garantizan seguridad y funcionalidad, permitiendo a los atletas enfocarse en su rendimiento.

FUENTE:

<https://www.paralympic.org/es/feature/tecnologia-de-vanguardia-detras-de-para-deportes>
<https://beyondtechnology.net/es/la-tecnologia-en-los-paralimpicos-paris-2024/>



Entrega de Pabellón Nacional a Hanna Arias en Torre Ejecutiva. Tomada del sitio web oficial de la Secretaría Nacional de Deporte.

Hanna Arias

Hanna Arias nació el 30 de mayo de 2010 en Colonia del Sacramento. Al nacer, los médicos informaron a su madre sobre una agenesia en uno de sus brazos, pero su familia tomó esto como un impulso para fomentar su desarrollo integral y motivarla a explorar múltiples actividades deportivas.

Apenas a los dos años, Hanna se sumergió por primera vez en una piscina, marcando el inicio de una relación inseparable con el agua. Cinco años después, comenzó su entrenamiento formal en el Plantel Plaza Colonia. A los 12, se unió al equipo del Comité Paralímpico Uruguayo, consolidando su lugar entre las grandes promesas de la natación adaptada en el continente.

Hanna es una de las figuras más jóvenes y prometedoras del deporte uruguayo. En noviembre de 2023 fue abanderada de Uruguay en los Juegos Parapanamericanos de Santiago, compartiendo este honor con el reconocido judoca Henry Borges. Allí compitió en las pruebas de 100 y 400 metros libres en la categoría S9, dejando una marca significativa como la integrante más joven de la delegación uruguaya y una de las competidoras más jóvenes de los juegos.

Logros destacados

En los Juegos Parapanamericanos Juveniles de Bogotá, celebrados en junio de 2023, Hanna obtuvo la medalla de plata en los 100 metros mariposa, un hito histórico para el deporte paralímpico uruguayo.

Participó en el Mundial Paralímpico de Natación en Tijuana, México, donde compitió junto a nadadores adultos, clasificándose a las finales en tres pruebas: 400 metros libres, 100 metros pecho y 100 metros mariposa.

Además de su desempeño en la natación, Hanna ha demostrado ser una amante del deporte en general. Ha competido en duatlones y triatlones de más de 40 kilómetros, y también practica taekwondo.

SEGURO VIAJEROS

Llevá la seguridad que te damos
en Uruguay a donde vayas

- ✓ Contratación fácil y rápida a través de Tienda BSE en bse.com.uy
- ✓ Amplia cobertura que incluye asistencia médica hasta U\$S 120.000 o U\$S 1.000.000 según la opción elegida

Por más información contactá a tu asesor de confianza,
ingresá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.

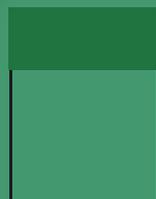
VIDA BSE

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

noviembre

Deporte y **automovilismo**





11.

.02

2005

Esteban Batista se convierte en el primer basquetbolista uruguayo en jugar en la NBA.

1996

Gustavo Trelles obtiene su primera corona en el Campeonato Mundial de Rally, Grupo N.

.06

.12

Se inaugura el Antel Arena.

2016

El gimnasta Víctor Rostagno ganó la medalla de oro en el Sudamericano de Lima, la primera en la historia de Uruguay en la disciplina.

.20

.27

2021

Valentina Acevedo gana el Campeonato Mundial de Jiu Jitsu Brasileño en San Pablo.

Deporte y automovilismo

EL AUTOMOVILISMO URUGUAYO TIENE SUS RAÍCES A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX, EN UN MOMENTO EN EL QUE LAS COMPETENCIAS INTERNACIONALES COMENZABAN A GANAR RELEVANCIA EN EUROPA Y AMÉRICA. LA PRIMERA CARRERA REGISTRADA EN URUGUAY TUVO LUGAR EL 19 DE ENERO DE 1913, CON UN RAID ORGANIZADO POR EL DIARIO *LA TRIBUNA POPULAR*.

La ruta unía Villa Colón, Montevideo, con la ciudad de Salto, ida y vuelta, en un recorrido que se desarrollaba sobre caminos de tierra, ya que las rutas pavimentadas aún no existían. En estas condiciones, los pilotos dependían de su intuición y de las huellas en el camino, a menudo tomando atajos



a campo traviesa. Las paradas eran improvisadas en pulperías, establecimientos rurales o cualquier lugar donde pudieran reabastecer combustible y recuperar energías.

El ganador de esta primera edición fue el estadounidense Frank Phillips, conduciendo un Stoddard-Dayton, mientras que el uruguayo Cándido Daglio, a bordo de un Fiat, obtuvo el segundo lugar y fue el mejor clasificado local.

La segunda edición de este raid se realizó el 11 de enero de 1914, incorporando por primera vez a las motocicletas como parte de la competencia. En 1915, se llevó a cabo el Raid del Kilómetro en la rambla de Carrasco, un evento que formó parte de un gran festival deportivo donde participaron tanto automóviles como motocicletas.



100 años del Automóvil Club del Uruguay - 2018.
Fecha de emisión: 12/07/2018. Hoja filatélica tomada de la web del Correo Uruguayo.

NACIMIENTO DEL AUTOMÓVIL CLUB DEL URUGUAY

En 1918, nació el Automóvil Club del Uruguay (ACU), una institución clave en el desarrollo del automovilismo nacional. Ese mismo año, el 1.º de diciembre, organizó su primera competencia oficial: el Raid Montevideo - Minas - Montevideo. Apenas 18 días después, se llevó a cabo el raid de velocidad Colón - San José - Colón, que incluyó un recorrido por Las Piedras, Canelones, Santa Lucía y San José, marcando un hito en las competencias automovilísticas del país.

En 1919, el ACU amplió su alcance organizando el primer Campeonato de Velocidad Internacional. Este evento se realizó el 18 de julio en la Rambla Wilson, Montevideo, y reunió a más de 10.000 espectadores, consolidándose como un espectáculo de gran atractivo para el público.

CREACIÓN DE LA ASOCIACIÓN URUGUAYA DE VOLANTES

En 1940, un grupo de entusiastas del automovilismo, liderado por figuras como Omar Hugo Carlevaro, Eitel Cantoni, Firpo y Supicci Sedes, fundó la Asociación Deportiva de Volantes Unidos (ADVU). Esta organización, que en 1946 adoptó su nombre actual, Asociación Uruguaya de Volantes (AUVO), desempeñó un papel clave en la promoción y organización de competencias automovilísticas en el país.

La AUVO no tardó en convertirse en un pilar del automovilismo uruguayo, organizando numerosos eventos en el Autódromo Nacional. Las carreras incluían categorías de autos de turismo, sport y monopostos, lo que llevó a los propietarios del circuito a realizar trabajos de remodelación para mejorar la infraestructura y adaptarla a las crecientes exigencias del deporte.

En 1947, la AUVO marcó un hito en el automovilismo local al organizar la primera competencia internacional de alto nivel en Uruguay. Esta carrera tuvo lugar en la Rambla de Montevideo, entre las calles Ejido y Santiago de Chile, y reunió a destacados pilotos internacionales como Juan Manuel Fangio, Óscar y Juan Gálvez y Alfredo Pian. Los representantes uruguayos no se quedaron atrás, con figuras como Eitel Cantoni, Alberto Uría y Dantón Bazet entre los participantes destacados.

CONSTRUCCIÓN DEL AUTÓDROMO DE PUNTA FRÍA

La construcción del autódromo de Punta Fría en Piriápolis marcó un capítulo importante en la historia del automovilismo uruguayo. La iniciativa surgió de un grupo de residentes del balneario, quienes vieron en este deporte una oportunidad para atraer turismo. La ubicación estratégica, rodeada de cerros, ofrecía una ventaja única: permitir a los espectadores disfrutar del espectáculo con total seguridad.

LA CIUDAD AUTOMOVILÍSTICA Y EL AUTÓDROMO NACIONAL

En la década de 1930, un grupo de empresarios, entre ellos Luis Supervielle, accionista principal de la financiera que lleva su nombre, visualizó el potencial del automovilismo como motor económico. Surgió entonces el ambicioso proyecto de una "Ciudad Automovilística" en las inmediaciones de Ciudad del Plata (entonces conocida como Rincón de la Bolsa). Este proyecto buscaba capitalizar el creciente interés por el automovilismo mediante la venta de terrenos, la instalación de comercios y la creación de infraestructura para los eventos.

En 1935, como parte de este movimiento, se inauguró el Autódromo Nacional, ubicado en el kilómetro 27 de la Ruta 1, a solo 7 kilómetros de Santiago Vázquez. Este circuito, construido sobre una pista de tierra, se convirtió en el primer circuito oficial del país. Contaba con un trazado de 6.000 metros que, aunque provisional, ofrecía un espacio adecuado para las pruebas de velocidad. Sin embargo, las condiciones iniciales de la pista eran rústicas, con piedras, arena y terrenos irregulares que desafiaban tanto a los pilotos como a sus máquinas.



Este argumento fue clave para que Roberto Fontaina, amigo personal del entonces ministro Alberto Domínguez Cámpora, lograra el respaldo necesario, incluyendo el apoyo de la Comisión Nacional de Turismo.

En apenas siete meses, se diseñaron la pista, los boxes y las tribunas, lo que despertó interés incluso en Europa. Este esfuerzo se materializó el 23 de marzo de 1952, cuando Uruguay debutó en el automovilismo internacional con la inauguración del circuito. La competencia contó con la participación de equipos y pilotos de Fórmula 1 y Fórmula 2 internacional, y culminó con una victoria de Juan Manuel Fangio sobre José Froilán González, ambos al volante de Ferrari, en una jornada marcada por la intensa lluvia.

EL CRECIMIENTO DEL AUTOMOVILISMO EN URUGUAY

En los años 60, el automovilismo uruguayo vivió una transformación marcada por el crecimiento de las categorías de autos de Turismo, los populares "Vale Todo", las Picadas y las exhibiciones de Autos Antiguos, junto con la creación de nuevas Fórmulas que diversificaron la oferta deportiva.

Mientras tanto, por razones económicas, comenzaron a desaparecer los Autos Sport como los Porsche, Ferrari, Allard con motor Cadillac y otros modelos destacados, cuyos chasis fueron adaptados para competir en la categoría de Fuerza Limitada.

Uno de los eventos más recordados de esta época fueron los Grandes Premios "Air France", competencias internacionales que trajeron al país una gran variedad de vehículos y pilotos de renombre. En 1966, los Willys Interlagos participaron en estas carreras, destacándose un joven piloto llamado Wilson Fittipaldi Jr. junto a modelos icónicos como el Alpine Renault, el Lotus Elan, el Alfa Romeo GTA, los Mini Cooper S, y otros como los Saab y Lancia.

En 1968, el automovilismo uruguayo sumó otro hito con la creación de dos nuevas fórmulas bajo la organización de la AUVO: la Fórmula 2 y la Fórmula Vee, consolidando el desarrollo de categorías locales y ampliando las posibilidades para pilotos y equipos nacionales.



Tomada de la sección "historia" de la web de La Federación Uruguaya de Karting.

FEDERACIÓN URUGUAYA DE KARTING

La Federación Uruguaya de Karting (FUK), fundada en 1962, nació gracias a un grupo de pilotos que había introducido en Uruguay la modalidad estadounidense del Go-Kart algunos años antes. Desde su creación, la FUK se convirtió en una referencia en el karting a nivel regional, fomentando el desarrollo de esta disciplina en toda América del Sur.

Uno de los hitos más destacados fue la organización de los primeros grandes eventos internacionales de karting, como el Sudamericano y el Panamericano, donde compitieron figuras de renombre. Entre ellos, el legendario Ayrton Senna, quien participó en Uruguay en dos ocasiones y logró consagrarse como Campeón Sudamericano de Karting en 1980 en el kartódromo del Real de San Carlos, en el departamento de Colonia.

La FUK también fue pionera en diversas iniciativas. En Uruguay se creó la primera categoría Cadetes, destinada a niños de 9 a 11 años, y en 1998 se inauguró la Primera Escuela Nacional de Karting, marcando un antes y un después en la formación de jóvenes pilotos. En 1988, el karting uruguayo celebró la participación de las primeras mujeres competidoras en la disciplina, y la federación impulsó la creación de la primera categoría Promocional, diseñada específicamente para los niños egresados de la Escuela Nacional de Karting.

HISTORIA RECIENTE

A principios de los años 80, el automovilismo uruguayo sumó un hito importante con la incorporación de la Fórmula Renault Uruguay, una categoría que se destacó por su competitividad y por impulsar el desarrollo de jóvenes talentos en el país. Más tarde, se sumó la Fórmula 4 Uruguay-Fórmula GEMO, consolidando el panorama de los monoplasas en Uruguay.

En paralelo, surgió la categoría Bimarca, que enfrentaba a los Ford Escort 1.600 y los Fiat 125 Berlina. Con el tiempo, esta categoría evolucionó hacia la Trimarca, al incorporar los Chevrolet Monza 1.8, ampliando la diversidad de marcas y modelos en competencia. El crecimiento continuó con la creación de la Superturismo, que más tarde dio paso a la Turismo Libre, mientras las categorías de monoplasas evolucionaban desde la Fórmula 4 hacia la Fórmula 2 y finalmente a la Fórmula 2000, adaptándose a las demandas técnicas y deportivas del momento.

En tiempos más recientes, surgieron categorías exitosas que captaron gran atención, como los Superescarabajos, que se convirtieron en una de las disciplinas más populares del automovilismo local. Además, se estableció la joven categoría "Turismo Histórico", que revive la gloria de épocas pasadas al competir con modelos clásicos como el Escort mk2, el Golgi, el Mini, entre otros vehículos emblemáticos.

RALLY DEL LAGO

En 1985 fue la primera edición del Rally del Lago, el cual se siguió corriendo hasta 1992, un año antes incluso, se contó con la participación de Gustavo Trelles (campeón mundial de Rally) en un Lancia Delta Integrale similar al que utilizaba en campeonatos europeos, realizando una exhibición.

EL RALLY EN URUGUAY

Por su parte, en lo que a rally se refiere, la institución referente en nuestro país es el Club Uruguayo de Rally (CUR), el cual fue fundado el 9 de junio de 1964, por entusiastas que intentaban realizar "paseos organizados" y no encontraban una institución que los nucleara. Su primer presidente fue el Sr. José Luis Murguía. y físicamente la institución sesionaba desde un lugar cedido por el Círculo de Periodistas Deportivos, sito en la calle 18 de Julio casi Barrios Amorín hasta el año 1976, en el que se compró la casa de la calle Juan Paullier 1244 lugar que hasta hace unos años funcionó como sede social, y actualmente se radica en el barrio de Carrasco.

Fue entonces que se comenzaron a realizar paseos y competencias por el sur de nuestro país, más precisamente por rutas del departamento de Canelones, en una modalidad que se llamó Regularidad. Pero estos entusiastas tenían la idea de poder realizar carreras más importantes y se comenzó a trabajar para lograrlo. - 4 - El CUR organiza desde esas épocas el campeonato nacional de rally, ya con vehículos estrictamente preparados bajo normas y reglamentos internacionales de seguridad, compuesto por 8-9 fechas distribuidas en distintas capitales Departamentales.

Fuente:
COMISIÓN ESPECIAL DE DEPORTE
CARPETA N° 2695 DE 2022
ANEXO I AL REPARTIDO N° 684 MAYO DE 2023
<http://www.diputados.gub.uy/data/docs/LegActual/Repartid/R0684-A01.pdf>



AUTÓDROMO Víctor Borrat Fabini

El Autódromo Víctor Borrat Fabini, ubicado en El Pinar, Departamento de Canelones, a 31 kilómetros al este de Montevideo, es uno de los epicentros del deporte motor en Uruguay. Construido por la Asociación Uruguaya de Volantes (AUVO), fue inaugurado el 14 de octubre de 1956 y desde entonces ha sido escenario de importantes competencias nacionales e internacionales.

Este circuito alberga la mayoría de las fechas de los Campeonatos Nacionales de Pista organizados por la AUVO y del Campeonato Uruguayo de Karting, además de competencias de automóviles clásicos, motociclismo de velocidad y pruebas de arrancones.

Históricamente, el autódromo ha sido sede de las 6 Horas de El Pinar, una de las pruebas de resistencia más prestigiosas de Sudamérica, sólo superada en relevancia por las 24 Horas de Brasil y las 12 Horas de Argentina. También ha acogido competencias de Gran Turismo y monoplazas de alta cilindrada, consolidando su prestigio regional.

En el ámbito internacional, El Pinar ha recibido a varios campeonatos sudamericanos y argentinos de gran renombre, como el Turismo Carretera, el Turismo Competición 2000 (TC2000), el Turismo Nacional, la Fórmula 1 Mecánica Argentina, la Fórmula 2 Codasur, la Fórmula 3 Sudamericana y la Fórmula 4 Sudamericana. Más recientemente, en 2023, el autódromo fue sede del TCR World Tour, un evento de alcance mundial que motivó una nueva ampliación del trazado, adaptándolo a los estándares internacionales de la categoría.

FIGURAS DESTACADAS

Gonzalo “Gonchi” Rodríguez

Gonzalo Rodríguez inició su carrera en Uruguay compitiendo en karting y Fórmula 4. En 1992 dio el salto a Europa, pasando por categorías como la Fórmula Ford y Fórmula Renault Española, la Fórmula Renault Británica y la Fórmula 3 Británica, donde se destacó por su talento y competitividad. En 1996, en la Fórmula 2 Británica, finalizó tercero en el campeonato, consolidándose como una promesa del automovilismo.

Su gran oportunidad llegó en 1997 al ingresar a la Fórmula 3000 Internacional. En esta categoría, Gonchi logró tres victorias memorables: Spa-Francorchamps y Nürburgring en 1998, y Mónaco en 1999, terminando tercero en el campeonato dos años consecutivos. Ese mismo año brilló también en el Gran Premio de Punta del Este del Superturismo Sudamericano al volante de un BMW Serie 3.

En 1999, Rodríguez debutó en la CART como piloto del prestigioso equipo Penske Racing. En su primera carrera, en Detroit, finalizó en la 12.^a posición, sumando un punto en el campeonato.

Trágicamente, su carrera se vio interrumpida durante las pruebas de clasificación en Laguna Seca. Sus restos descansan en Montevideo, en el Cementerio del Buceo, donde se erige un monumento en su honor. Su nombre también vive en la curva del Autódromo Víctor Borrat Fabini, y la Federación Uruguaya de Karting retiró el número 5 como tributo a su legado. Gonchi Rodríguez sigue siendo recordado como un ícono del automovilismo uruguayo.



Gonzalo Rodríguez, Silverstone British F3000, 1996. Tomada de Wikimedia, foto de NaBUru38.

Gustavo Trelles

Gustavo Trelles, nacido en Minas, Uruguay, el 15 de noviembre de 1955, es uno de los pilotos de rally más destacados en la historia del automovilismo uruguayo. Su trayectoria, marcada por éxitos tanto en el ámbito internacional como regional, lo ha consagrado como una verdadera leyenda del deporte motor.

Trelles compitió activamente en el Campeonato Mundial de Rally (WRC) en dos etapas: entre 1988 y 1993 y luego desde 1996 hasta 2002. En sus primeras temporadas, principalmente al volante de un Lancia Delta Integrale, alcanzó su mejor resultado en el Rally de Argentina de 1992, donde finalizó en un meritorio tercer puesto. En 1993, su mejor temporada en el WRC, logró la novena posición en el campeonato de pilotos, compitiendo nuevamente con el Delta Integrale para el equipo Jolly Club, siendo compañero de Carlos Sainz.

Ese año destacó con resultados como un cuarto puesto en Argentina, un quinto en Acrópolis, un sexto en Cataluña y un séptimo en Nueva Zelanda. Su última participación en el Grupo A8 fue en el Rally de Cataluña de 1995, a bordo de un Toyota Celica GT-Four ST205, donde finalizó sexto, detrás del italiano Andrea Aghini.

El verdadero punto fuerte de Trelles llegó en la categoría de coches de serie (Grupo N). Con un Mitsubishi Lancer Evolution, conquistó la Copa FIA de Grupo N durante cuatro años consecutivos (1996-1999), un logro histórico que consolidó su nombre a nivel mundial. Además, fue subcampeón en 1990, 2000 y 2001, demostrando una consistencia excepcional en esta categoría.

En el ámbito regional, Trelles cosechó importantes éxitos:

- Ganó el Campeonato Español de Rally en Tierra en 1988, 1989, 1990 y 1992, demostrando su dominio sobre terrenos exigentes.
- En Sudamérica, fue tercero absoluto en el Gran Premio 19 Capitales de 1981 y séptimo en su clase en la exigente Vuelta a la América del Sud de 1978.



Gustavo Trelles en una exhibición de automóviles de rally en la carrera de TCR World Tour y Superturismo Uruguayo celebrada en el Autódromo Víctor Borrat Fabini de El Pinar, Uruguay. Tomada de Wikimedia, foto de NaBUru38.



Retrato del piloto uruguayo Santiago Urrutia cedida por el BSE.

Santiago Urrutia

Santiago Urrutia Lausarot, nacido el 30 de agosto de 1996 en Miguelete, Colonia, Uruguay, es uno de los pilotos más destacados del automovilismo uruguayo. Tras demostrar su talento en varias categorías europeas y formar parte de la Academia de Pilotos de Ferrari, en 2014 fue contratado por el equipo Koiranen GP para competir en la GP3 Series. Al año siguiente, Urrutia dio un giro a su carrera al trasladarse a los Estados Unidos, donde se consagró campeón del Pro Mazda Championship con el Team Pelfrey, éxito que le permitió ascender a la Indy Lights, compitiendo con el equipo Schmidt Peterson Motorsports.

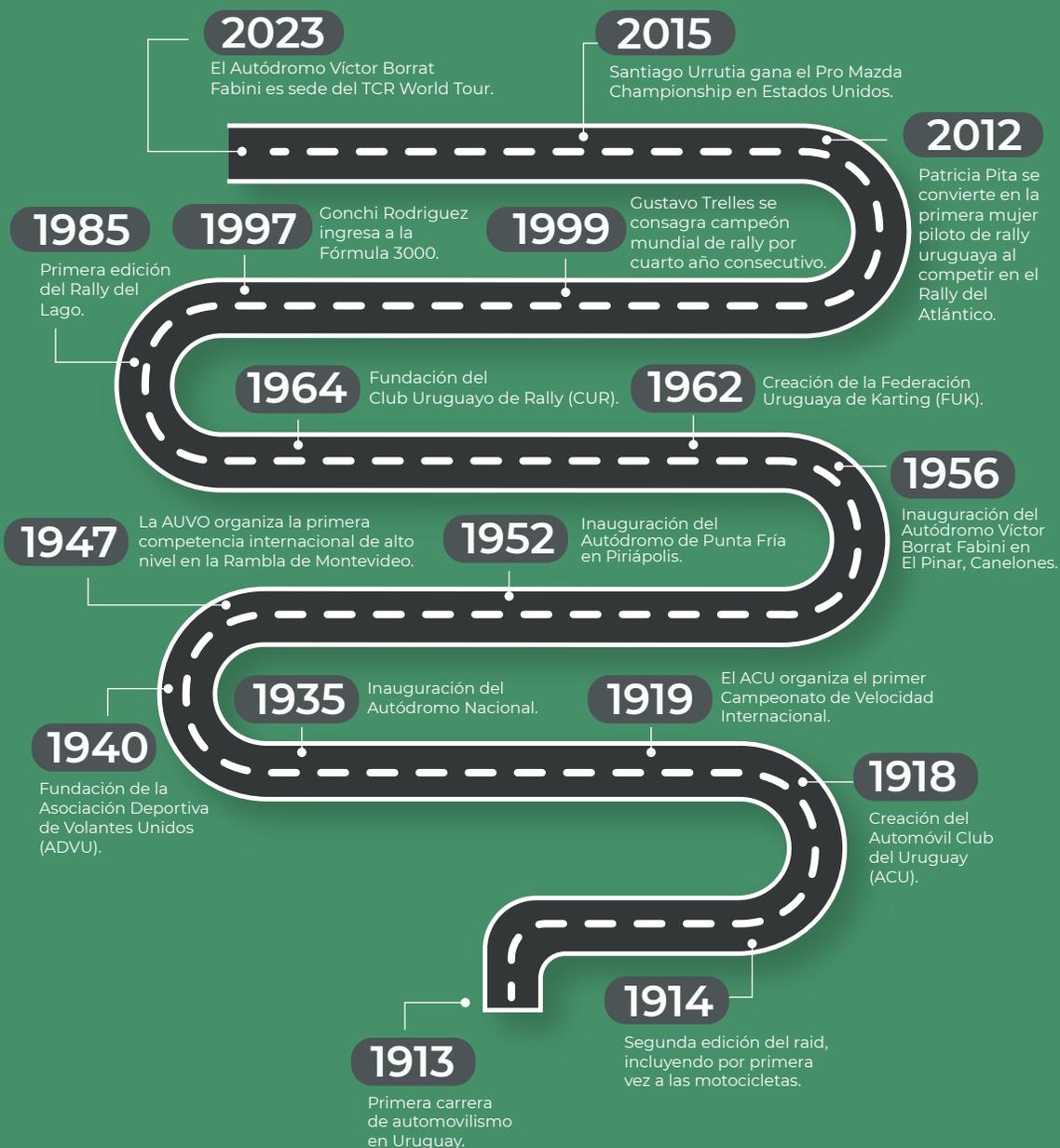
Gastón Irazú

En 2024 el joven piloto uruguayo Gastón Irazú se consagró campeón de la Fórmula FARA (Formula Americas Racing Series) en su primera temporada en el automovilismo estadounidense en el Autódromo de Homestead, Florida. Representando al equipo Champagne Racing, llegó a las últimas carreras con una ventaja de 4 puntos sobre Jacir Beckham. En la primera competencia, partiendo segundo, Irazú ganó, ampliando su ventaja a 6 puntos. En la carrera final, con parrilla invertida, avanzó desde el quinto lugar hasta superar a Beckham en la última curva y terminar segundo, asegurando el campeonato.

Patricia Pita

Patricia Pita es la primera mujer piloto de rally en Uruguay. Hija de Jorge Pita, campeón sudamericano en 1999, debutó en 2012 en el Rally del Atlántico, convirtiéndose en la primera mujer en competir en este evento. En 2013 y 2014 comenzó a puntuar en el Campeonato Uruguayo de Rally, y en 2015 se trasladó a Córdoba, Argentina, para competir en el Rally Córdoba. En 2016 dio el salto al Rally Argentino, donde fue reconocida como revelación del automovilismo uruguayo por sus destacados resultados. En 2018, participó en la categoría Maxi Junior junto al Ceo Rally Team y formó, junto a Nadia Cutro, el primer equipo de pilotos mujeres de rally en Sudamérica. En 2023 compitió en el Rally Dakar en la categoría de prototipos ligeros, y en enero de 2024 representó a Uruguay nuevamente en el Dakar en Arabia Saudita.

LÍNEA DE TIEMPO



diciembre

Deportes acuáticos





12.

.01

1956

Uruguay gana su segunda medalla de bronce en básquetbol en los Juegos Olímpicos de Melbourne.

1992

Nace Déborah Rodríguez, destacada atleta uruguaya.

.02

.10

2023

Javier Zaruski gana por primera vez para Uruguay el Campeonato Mundial en la International Brazilian Jiu-Jitsu Federation.

2016

Dolores "Lola" Moreira se consagra campeona del mundial juvenil de la clase láser radial en vela, en Nueva Zelanda.

.19

.21

Día Mundial del Básquetbol.

Deportes acuáticos

EL DEPORTE ACUÁTICO EN URUGUAY ES UNA TRADICIÓN ENRAIZADA EN LA GEOGRAFÍA Y LA CULTURA DEL PAÍS. CON RÍOS IMPONENTES, UNA EXTENSA COSTA SOBRE EL OCÉANO ATLÁNTICO Y EL RÍO DE LA PLATA, ESTAS DISCIPLINAS HAN FORJADO GENERACIONES DE DEPORTISTAS Y HAN DEJADO UN IMPACTO PROFUNDO EN LA HISTORIA DEL DEPORTE NACIONAL.

Desde el remo y la vela hasta la natación y el surf, los deportes acuáticos son un legado de esfuerzo, resiliencia y conexión con la naturaleza que sigue creciendo con cada nueva generación.





HISTORIA EN URUGUAY

Si bien el remo tiene una larga historia milenaria, el deporte moderno como lo conocemos presenta su origen con la Gran Bretaña de la Revolución Industrial. La regata que enfrenta a las universidades de Oxford y Cambridge se corrió por primera vez en 1829: ya el primer día atrajo a multitudes a las márgenes del río Támesis y hoy, con la televisión, representa la competencia amateur más vista en el mundo. Esta disciplina llegó a Uruguay junto con otras tantas costumbres que descendieron de los barcos de inmigrantes europeos.

Trasplantaban la vida diaria de las islas brumosas a estas tierras soleadas, desde la educación al esparcimiento, todo en instituciones cerradas al extranjero, aunque la tradición era nombrarlas como la ciudad que los alojaba. El 18 de julio de 1861 fundaron el Montevideo Cricket para practicar inicialmente ese ceremonioso y complicado deporte. Y el 8 de mayo de 1874 surgió el Montevideo Rowing al borde de la bahía. Alrededor de estos dos clubes y de su rivalidad nació el deporte uruguayo.

El efecto fue doble: los criollos pudieron descubrir que esas actividades eran interesantes, estimulantes, divertidas, pero como su práctica estaba limitada a los socios, rigurosamente de origen británico, se vieron obligados a formar sus propios clubes. Así, el 25 de mayo de 1888 se constituyó el Club Nacional de Regatas, que representó una tendencia ya desde su denominación y fue ejemplo en otros deportes.

Este proceso fue simultáneo al redescubrimiento de la frontera marítima por parte de los montevideanos, que hasta fines del siglo XIX solo miraban el Río de la Plata para saber si llegaba algún barco. La propia ciudad le daba su espalda a la costa, considerada un ámbito demasiado caluroso o ventoso según la estación. Hasta que la moda de las playas dio vuelta la cara de Montevideo y se extendió rumbo al este en el sueño de la casita de la playa.

En estos 150 años el remo no alcanzó en este país la pasión masiva del fútbol, pero echó raíces muy profundas, que sostiene la actividad hasta el presente y permitió proezas como la presencia de Cetraro y Klüver en la final olímpica del doble par ligero en Tokio 2020.

FIGURAS DESTACADAS

Guillermo Douglas

Guillermo Rafael Douglas Sabattini (Paysandú, 24 de octubre de 1909 - 1967) fue un destacado remero uruguayo que hizo historia en el deporte nacional al obtener una medalla de bronce en la prueba de scull individual en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1932.

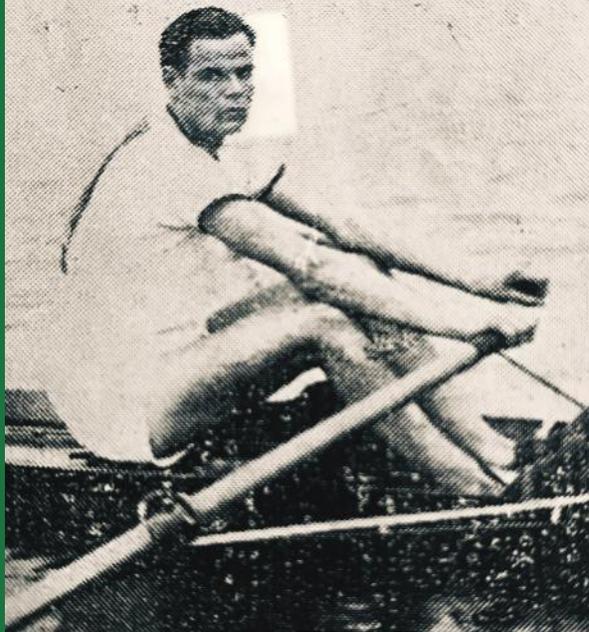
Douglas inició su carrera deportiva en 1924, en el club de remo de su ciudad natal, Paysandú. Apenas un año después, con solo 15 años, participó en la exigente regata de resistencia Colón-Paysandú, tras haber iniciado su entrenamiento competitivo en Montevideo.

En 1931, Douglas logró un triunfo importante al ganar la prueba de scull individual en el primer Campeonato de Remo del Sur de Estados Unidos, celebrado en la bahía de Montevideo. Posteriormente, en 1935, obtuvo una medalla de plata en el 2.º Campeonato Sudamericano en Río de Janeiro.

Además de estos hitos, Douglas fue un múltiple campeón nacional y acumuló victorias en competencias realizadas en aguas argentinas, en los ríos Tigre, Luján y La Plata, consolidando su prestigio en la región.

En reconocimiento a su histórica trayectoria, en 1997, la oficina de correos de Uruguay emitió una estampilla conmemorativa para honrar su logro olímpico, manteniendo vivo el legado de este pionero del remo en Uruguay.

Guillermo Douglas
obtuvo la primer medalla
olímpica para el remo
latinoamericano.



Guillermo Douglas
Single scull
1932. Tomada de
Wikimedia, foto de
Edubarta.

CLUBES DE REMO EN URUGUAY

Actualmente, 15 clubes en Uruguay están dedicados al remo, ubicados estratégicamente en áreas cercanas al agua, lo que permite la práctica y la competencia en este deporte. La región del Litoral destaca por su sólida tradición en esta disciplina.

En Montevideo, los clubes más antiguos son el Montevideo Rowing y el Club Nacional de Regatas, a los que se suman el Club Alemán de Remo y el Club de Remo Oriental. En Canelones, el deporte se desarrolla en el Country El Pinar y el Club Deportivo Logos.

El departamento de Colonia cuenta con el Colonia Rowing y el Carmelo Rowing, mientras que en Paysandú están el Club de Pescadores Paysandú y el Remeros Paysandú. En Río Negro se encuentran el Remeros Fray Bentos y el Liebig's Rowing Club, mientras que en Soriano sobresale el Remeros Mercedes. Finalmente, en Salto, el remo tiene representación con el Remeros Salto y el Salto Rowing.

Estos clubes reflejan la fuerte conexión del deporte con los principales cursos de agua del país, consolidando al remo como una actividad de gran arraigo en Uruguay.

Eduardo Risso

Eduardo Gilberto Risso Salaverría (Montevideo, 25 de febrero de 1925 - 12 de enero de 1986) fue un destacado remero uruguayo que dejó una huella imborrable en la historia del deporte nacional.

Risso representó a Uruguay en dos ediciones de los Juegos Olímpicos de Verano, participando en Londres 1948 y Helsinki 1952. En su primera aparición olímpica, obtuvo un logro histórico al ganar la medalla de plata en la prueba de scull individual, convirtiéndose en uno de los deportistas más destacados de Uruguay en esta disciplina.

Su desempeño en el remo lo posicionó como un referente nacional e internacional, consolidando el lugar de Uruguay en la élite del remo mundial durante esa época.

EDUARDO RISSO OBTUVO LA MEDALLA DE PLATA EN REMO PARA URUGUAY EN LONDRES 1948

Juan Antonio Rodríguez y Wiliam Jones

El 9 de agosto de 1948, los remeros uruguayos Juan Antonio Rodríguez y William Jones, del Paysandú Rowing Club, lograron un hito histórico al obtener la medalla de bronce en la prueba de doble scull en los Juegos Olímpicos de Londres.

El camino al podio no fue fácil para la dupla uruguaya. Tras un mal inicio, finalizaron últimos en su serie inicial y debieron disputar el repechaje contra Canadá para avanzar a las semifinales. Allí, Rodríguez y Jones se recuperaron y lograron el primer puesto en su serie, asegurando su lugar en la final.

En la carrera final, los uruguayos cruzaron la meta en tercer lugar, detrás de las duplas de Gran Bretaña y Dinamarca, lo que les valió la histórica medalla. Según el diario La Mañana, Jones compitió afectado por un cuadro gripal, lo que pudo haber afectado su rendimiento durante la competencia. A pesar de ello, ambos remeros demostraron su determinación y espíritu competitivo en una prueba exigente.

Cuatro años después, en los Juegos Olímpicos de Helsinki 1952, Rodríguez volvería a subir al podio, obteniendo otra medalla de bronce junto a su nuevo compañero, Miguel Seijas

Bruno Cetraro

Bruno Cetraro, nacido el 20 de marzo de 1998, descubrió el remo a los 10 años luego de que su padre, inspirado por la actuación de Rodolfo Collazo en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, lo incentivara a practicar este deporte. Además de su carrera deportiva, se graduó como Licenciado en Imagenología en la Universidad de la República.

Cetraro es miembro de la Federación Uruguaya de Remo (FUR) y del Montevideo Rowing Club. A lo largo de su carrera, ha conseguido importantes logros:

Dos medallas de oro en el Sudamericano Sub-23 disputado en Río de Janeiro.

En los Juegos Panamericanos de 2019, compitió en la categoría cuatro pares de remos cortos junto a Martín González, Leandro Salvagno y Marcos Sarraute, ganando su serie eliminatoria y la final. Sin embargo, el equipo fue descalificado debido a un resultado adverso en la prueba antidopaje de Sarraute, quien había consumido un medicamento sin tramitar la autorización de uso terapéutico.

Es el único uruguayo en participar del Campeonato del Mundo en la categoría de sencillo peso ligero.

Bruno también posee el récord nacional en la categoría peso ligero sobre la distancia 2000m.



Alejandro Foglia consiguió un diploma olímpico al terminar octavo en la clase láser, tras un notable segundo puesto en la medal race.

Alejandro Foglia

Alejandro José Foglia Costa (Montevideo, 30 de enero de 1984) es un destacado regatista uruguayo, reconocido por su participación en cuatro ediciones de los Juegos Olímpicos y su trayectoria en competencias internacionales de vela.

Foglia completó sus estudios en el Colegio y Liceo Alemán de Montevideo y en el Instituto Superior de Educación Física de la Universidad de la República.

Participación olímpica

Foglia representó a Uruguay en cuatro ediciones de los Juegos Olímpicos, logrando resultados destacados:

- Atenas 2004: Finalizó en el puesto 34 en la clase Láser.
- Pekín 2008: Fue el abanderado olímpico de Uruguay y alcanzó el puesto 17 en la clase Láser.
- Londres 2012: Consiguió un diploma olímpico al terminar octavo en la clase Láser, tras un notable segundo puesto en la medal race.
- Río de Janeiro 2016: Competió en la clase Finn, ocupando el puesto 19.

Otras competencias internacionales

Foglia también participó en dos ediciones de los Juegos Panamericanos: en 2007 y 2011. En su etapa inicial, destacó en la clase Optimist, donde ganó la medalla de bronce por equipos en el Campeonato de América del Sur de 1998 y representó a Uruguay en los Juegos Suramericanos de ese mismo año. Posteriormente, compitió en la clase Snipe, clasificándose noveno en el Campeonato Mundial Juvenil de 1999.

Hernán Umpierre y Santiago Diz

Los regatistas uruguayos Hernán Umpierre y Fernando Diz alcanzaron un hito destacado en el mundo de la vela al consagrarse campeones del Campeonato Europeo abierto de la clase 49er en La Grande Motte, Francia. Con una actuación memorable, la dupla celeste demostró su capacidad de competir al más alto nivel, consolidándose como una de las mejores parejas del mundo en esta disciplina y generando grandes expectativas rumbo a los Juegos Olímpicos de París 2024.

En una competencia de 16 regatas, incluida una medall race para los 10 mejores equipos, Umpierre y Diz destacaron por su consistencia. Lograron tres primeros puestos, complementados con resultados clave como un 2, 3, 4, 5, 6, 7, dos 8, 9, 10, dos 14, y un 18 que fue descartado. Este rendimiento les permitió acumular 111 puntos, asegurando la medalla de oro y superando a los británicos James Peters y Fynn Sterritt (124 puntos) y a los suizos Sebastien Schneider y Arno De Planta (132 puntos), quienes completaron el podio.

En los Juegos Panamericanos de Santiago 2023, la dupla obtuvo una medalla de plata, ratificando su lugar entre los mejores de la región. Sin embargo, en su participación en la Medal Race rumbo a París 2024, las circunstancias no fueron favorables. Una salida de línea los obligó a realizar un giro de 360 grados para evitar penalizaciones, dejándolos rezagados en la regata. Finalmente, finalizaron octavos en la regata y décimos en la clasificación general con 110 puntos, quedando a seis unidades del último diploma olímpico, obtenido por los suizos Schneider y De Planta.

FEDERACIÓN URUGUAYA DE YACHTING A VELA

Fundada el 1 de agosto de 1957, la Federación Uruguaya de Yachting a Vela (FUYV) nació con el propósito de agrupar y representar a las instituciones que practican el deporte de la navegación a vela en Uruguay. Desde entonces, se ha consolidado como un referente en la promoción y desarrollo de esta disciplina en el país.

Uruguay cuenta con una destacada tradición en competencias internacionales de vela. Sus deportistas han obtenido trofeos en Campeonatos Mundiales y medallas en eventos como los Juegos Panamericanos, Sudamericanos y otros campeonatos de relevancia mundial, en diversas clases y categorías.

La Federación fomenta, impulsa y regula la práctica del yachting a vela, representando colectivamente a sus instituciones afiliadas ante los poderes públicos y manteniendo vínculos con federaciones internacionales.

Los miembros de la FUYV incluyen tanto clubes náuticos como clases específicas de embarcaciones que compiten en el ámbito nacional. La interacción y colaboración entre los clubes, las clases y la Federación es fundamental para el desarrollo sostenido del deporte en el país.



Lola con la medalla de plata. Tomada de Wikimedia, foto de Elvira Urquijo.

LA VELA

La vela es otro pilar de los deportes acuáticos en Uruguay, alimentada por una tradición centenaria que aprovecha las condiciones privilegiadas del país para la navegación. El extenso litoral uruguayo ofrece escenarios ideales para la práctica de esta disciplina, que combina habilidad técnica, estrategia y un profundo respeto por las fuerzas de la naturaleza.

Es habitual observar durante todo el año a deportistas navegando en embarcaciones de distinta índole: desde yates de gran eslora hasta windsurf y, más recientemente, kitesurf, especialmente en jornadas ventosas.

Dolores Moreira

Dolores "Lola" Moreira (Paysandú, 16 de febrero de 1999) es una destacada regatista uruguaya que compete en la categoría láser radial. Fue campeona mundial juvenil en su especialidad, título que obtuvo en el Mundial Juvenil de 2016 celebrado en Auckland, Nueva Zelanda.

Su trayectoria comenzó con fuerza al participar en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Nankín 2014, donde compitió en la categoría Byte CII y finalizó en el noveno lugar, siendo también la abanderada uruguaya en el evento.

En los Juegos Panamericanos de Toronto 2015, Moreira volvió a portar la bandera nacional y se consagró al obtener la medalla de plata en la categoría láser radial, convirtiéndose en la medallista panamericana más joven de la historia de Uruguay, con apenas 16 años. Este logro le aseguró además la clasificación a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, donde fue la mejor sudamericana en su categoría.

Por sus logros en 2015, fue distinguida con el premio Altar Olímpico como la mejor deportista uruguaya del año.

Nicole Frank

Nicole Frank Rodríguez (Montevideo, 8 de septiembre de 2003) es una nadadora uruguaya que ha representado a su país en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y París 2024. Hija de Cecilia Rodríguez, profesora de educación física, comenzó a practicar natación desde pequeña en el Club Atlético Olimpia y más tarde continuó su formación en Miami gracias a una beca de World Aquatics.

En 2019, compitió en el Campeonato Mundial de Natación en Corea del Sur, y en 2021 logró medallas en el Sudamericano Juvenil de Lima y los Juegos Panamericanos Junior de Cali, donde obtuvo un oro en los 200 metros combinados. Ese mismo año, registró un récord nacional en el Campeonato Mundial de Piscina Corta en Abu Dhabi.

Actualmente, estudia en la Universidad Internacional de Florida (FIU), donde también integra el equipo de natación. En 2023 y 2024 acumuló varias medallas en competiciones universitarias, incluyendo oros en los 400 metros combinados y el relevo 4x200.

En junio de 2024, clasificó a los Juegos Olímpicos de París tras batir el récord nacional en los 200 metros combinados. Su pasión por la natación tiene raíces familiares: su abuela paterna, Angelika Rädche, también fue nadadora destacada. Nicole sigue consolidándose como una figura clave de la natación uruguaya.

Enzo Martínez Scarpe

Enzo Martínez Scarpe nació el 15 de agosto de 1994 en Maldonado. Comenzó a nadar por recomendación médica tras ser diagnosticado con asma en su infancia, y eso se convirtió en una brillante carrera. En 2014, ingresó a la Universidad de Florida, donde formó parte del equipo de natación de los Gators y compartió entrenamientos con el reconocido nadador Caeleb Dressel.

En 2017, representó a Uruguay en el Campeonato Mundial de Natación y compitió en la prueba de 100 metros estilo libre masculino.

Dos años después, en el Campeonato Mundial de Natación 2019 celebrado en Gwangju, Corea del Sur, participó en los 50 metros estilo libre masculino, terminando en el puesto 47 en las eliminatorias. También compitió

tió en los 100 metros estilo libre masculino, donde alcanzó la posición 62 en las eliminatorias.

Enzo compitió en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, en los 50 metros libres masculinos de natación y finalizó en el cuarto lugar con un tiempo de 22.52, a solo ocho centésimas de su récord personal.

En 2021, durante el Campeonato Sudamericano de Natación, Martínez logró un hito histórico al convertirse en el primer uruguayo en más de treinta años en ganar una medalla en este torneo. Obtuvo el oro en los 50 metros estilo libre, batiendo además un récord nacional en esa prueba.

SURF

UNIÓN DE SURF DEL URUGUAY

La Unión de Surf del Uruguay (USU), fundada en 1990, es la organización encargada de gestionar y promover el surfing y sus disciplinas en el país. Reconocida por entidades como la Secretaría Nacional de Deporte, el Comité Olímpico Uruguayo, y organismos internacionales como la Asociación Internacional de Surf (ISA), la USU organiza el Circuito Nacional de Surfing y coordina el Equipo Nacional de Surfing, además de supervisar eventos vinculados al deporte.

El Circuito Nacional incluye categorías como Open Primera División Profesional, Open Segunda División Amateur, Junior Mundialista (sub-18 y sub-16), Longboard, Stand Up Surf, Bodyboard, entre otras, para hombres y mujeres de diversas edades. Las competencias se llevan a cabo en reconocidas playas del país, como La Balconada, Montoya, El Emir y Playa Brava.

La USU continúa liderando el desarrollo del surfing en Uruguay, consolidando su importancia en el ámbito deportivo local e internacional.

Lucas Madrid

Lucas Madrid, destacado surfista uruguayo, hizo historia al convertirse en el primer representante de Uruguay en surf en los Juegos Panamericanos, durante la edición de Lima 2019. Compitió en la categoría Open Masculino, en lo que fue también la primera vez que el surf se incluyó en el programa panamericano, marcando un hito para el deporte en Uruguay.

En el mismo año, Madrid logró otro logro significativo: se coronó Campeón Latinoamericano ALAS 2019 en la categoría Open Hombres. Este título fue el resultado de su consistencia en tres de las cuatro fechas del circui-

to ALAS, donde su quinto puesto en la última competencia fue suficiente para asegurar el campeonato. Este triunfo cumplió uno de los sueños de Madrid desde sus inicios en el surf profesional latinoamericano.

Con una carrera consolidada en el Circuito Nacional de Surfing, organizado por la Unión de Surf del Uruguay (USU), y múltiples actuaciones destacadas a nivel regional, Lucas Madrid sigue siendo un referente para el surf uruguayo, inspirando a las nuevas generaciones a alcanzar metas internacionales.

Delfina Morosini

Delfina "Delfi" Morosini (nacida el 2 de junio de 2000), es una de las surfistas más destacadas de Uruguay. Comenzó a surfear a los 6 años, desarrollando una pasión por el deporte que la llevó a consolidarse como campeona en múltiples categorías nacionales e internacionales.

Trayectoria y logros:

- Campeona Nacional Sub 18 Damas (2014, 2015, 2016).
- Campeona Nacional Open (2015, 2016, 2023).
- Ganadora del Rip Curl Pro (2019).
- 2.º puesto en el Circuito Nacional Open Damas (2014).
- En 2014, recibió la Beca ISA (International Surfing Association) y fue representante de la organización en Uruguay, lo que marcó el inicio de su proyección internacional. Ese mismo año, participó en su primer Mundial ISA Open en Nicaragua, repitiendo experiencia en ediciones posteriores.
- En 2023, reafirmó su liderazgo en el surf uruguayo al consagrarse campeona en la categoría Open Femenino del circuito nacional.

SOPA DE LETRAS



FUTBOL

RUGBY

BASQUETBOL

TENIS

GOLF

BOXEO

RALLY

SOFTBOL

BOCHAS

PINGPONG

KART

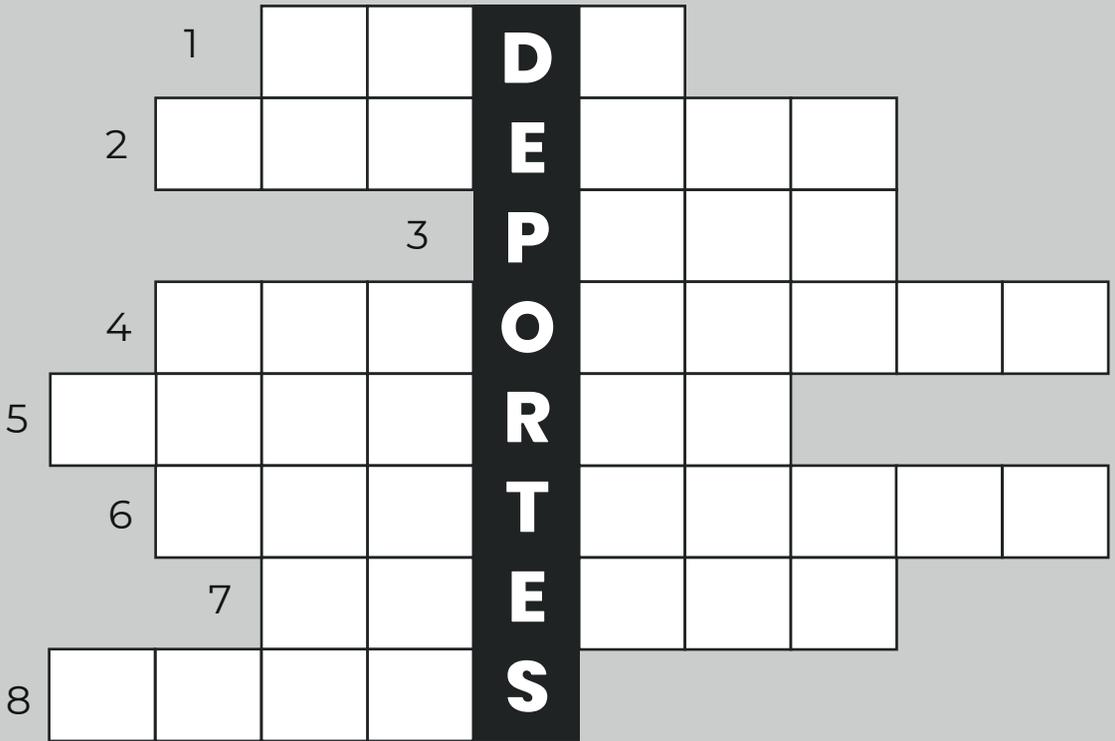
ATLETISMO

NATACION

S	Ñ	Y	L	Z	A	J	O	Q	T	T	E	N	I	S
O	N	F	D	F	T	U	Q	R	T	A	J	U	Y	E
F	U	U	K	T	L	X	A	U	L	O	Z	Ñ	M	A
T	S	T	L	B	E	K	U	T	E	Y	H	V	P	G
B	X	B	Q	M	T	P	D	X	Ñ	O	L	T	I	N
O	L	O	H	F	I	A	O	U	E	K	O	U	N	B
L	E	L	S	D	S	B	Z	K	S	A	B	W	G	R
R	N	W	E	X	M	G	K	V	I	B	T	A	P	A
R	U	O	K	T	O	D	Ñ	U	Y	O	E	J	O	L
W	H	G	I	C	G	E	H	U	F	C	U	Ñ	N	L
U	I	U	B	C	K	T	Q	K	O	H	Q	O	G	Y
D	A	F	M	Y	A	O	C	O	V	A	S	M	U	U
A	F	U	L	I	L	T	V	O	I	S	A	O	Ñ	W
C	V	C	G	O	Y	U	A	D	H	B	B	Y	V	L
Q	M	Q	U	R	G	Q	L	N	I	F	I	I	Ñ	E



CRUCIGRAMA



1. Deporte que practica Henry Borges.
2. Nombre del primer basquetbolista uruguayo que jugó en la NBA.
3. Apellido de la primera piloto uruguayo en correr un rally.
4. Pista de carrera de autos.
5. Ciudad en la que Eduardo Riso ganó la medalla de plata en remo en Juegos Olímpicos de 1948.
6. Ciudad en la que Uruguay ganó la segunda medalla olímpica de oro en fútbol.
7. Apellido de tenista uruguayo que ganó Roland Garrós en dobles.
8. Apellido de nadadora uruguayo que participó en los Juegos Paralímpicos de París 2024.



Podemos reconstruir nuestro pasado

DE LAS ISLAS DEL HUM A LA TIERRA FIRME ES NECESARIO CONOCER EL MISTERIO DE LAS ANTIGUAS POBLACIONES QUE DIERON ORIGEN AL URUGUAY DE HOY, PUESTO QUE DURANTE CIENTOS DE AÑOS HEMOS APRENDIDO QUE ÉRAMOS UN “PAÍS BLANCO, SIN EL PROBLEMA DE INDIOS” Y TANTAS COSAS MÁS, QUE NOS LLEVARON A “CREERNOS” DIFERENTES AL RESTO DE LA POBLACIÓN DE AMÉRICA.

Foto 1: representación en Patria Gaucha.

Por **María Teresa Barbat***

Peor aún, nos dicen “charrúas” y sobre todo, que fueron eliminados los últimos de esa etnia. Pero, entonces, de dónde hemos nacido los demás miembros de nuestro colectivo humano ¿Por qué nos percibimos descendientes de originarios. ¿Cuáles fueron los motivos para desaparecer o invisibilizar a nuestros aborígenes? No es por falta de información, existen cientos de publicaciones, investigaciones, tanto de arqueólogos, antropólogos, historiadores, como también muchos pioneros, nacionales y extranjeros, que desde los siglos XVI al XX han realizado estudios, excavaciones y redactaron informes, comunicaciones, libros, etc. que inundan



varios anaqueles de bibliotecas. Por lo tanto la contribución de originarios y africanos ha sido ignorada o despreciada. Sin embargo, hay una respuesta y la encontramos en la antigua villa Santo Domingo Soriano.

En los Homenajes a los 400 años de Santo Domingo Soriano, nuestro Grupo presentó un proyecto a la Sociedad Criolla Patria y Tradición de Tacuarembó para realizar en la 37ª edición de la Patria Gaucha una representación titulada: "Santo Domingo Soriano- 400 años. El origen de nuestra Patria". Se contó con la presencia de una delegación departamental de Soriano integrada por las más altas autoridades, historiadores, museos, turismo, la artesana y ceramista chaná-timbú y otras. El evento se llevó a cabo desde el 2 al 10 de marzo de 2024 en el predio de la Laguna de las Lavanderas en Tacuarembó. Se realizó una muy nutrida conferencia de prensa, con periodistas de todo el país y algunos extranjeros, se hicieron charlas con las autoridades del fogón, municipales, ediles y realizaron un magnífico trabajo de representación de los habitantes indígenas chanáes y guaraníes, el sacerdote franciscano, el colonizador español que toma posesión en nombre del Rey de España de aquellos territorios. El día 8 de marzo, Día de la Mujer, también se realizó una representación como homenaje a todas las mujeres de la Villa con la presencia de "Trinidad Guevara" e "Isabel Sánchez." Interpretadas por integrantes de la Aparcería.

El fogón fue visitado por enorme cantidad de personas, de todas partes del mundo, religiosos, diplomáticos, ministros, Intendentes, candidatos a la Presidencia y hasta el propio Presidente de la Republica.

Era la historia viva, llevada a la visión integral de las personas, la presencia especial de escolares, liceales, estudiantes de magisterio, universitarios y público en general. El impacto fue impresionante. El sentimiento de los descendientes de pueblos originarios se removió y quedó latente la necesaria formación de nuestros jóvenes acerca de su pasado y la importancia de reconocernos como un pueblo con una importante herencia genética de pueblos ancestrales.

* Docente, egresada del Instituto de Profesores Artigas, exfuncionaria del Museo Histórico Nacional y de la Biblioteca Nacional de Uruguay. Investigadora en temas pueblos originarios, negros y criollos. Escritora, comunicadora radial y televisiva. Conferencista y ponente en diversos congresos nacionales y extranjeros. Fundadora del Grupo Santo Domingo Soriano, creadora del "Día del Payador Joaquín Lenzina -Ansiná", Coordinadora de la Federación Mundial de Grandes Mujeres Maestras, miembro de CIESART, AMDEL, Académica de ASORBAEX, EMBAJADORA DE PAZ, MADRINA PREMIOS VICTORIA, entre otras instituciones. Ha publicado diversos libros, antologías y ha recibido premios y reconocimientos.



Iglesia Santo Domingo Soriano – Villa Soriano, Uruguay.

Fotos: Nina Andino

También en Villa Santo Domingo Soriano debemos reconocernos como integrantes de la Ruta Jesuítica Guaraní no sólo por las Vaquerías sino por la cultura, la música, las tallas religiosas realizadas por indígenas guaraníes y el famoso Cristo Articulado similar a otros que se encuentran en las Reducciones Jesuíticas Guaraníes en el resto del continente.

Podemos reconstruir nuestro pasado indígena siempre que tengamos respeto y orgullo de aquellos pueblos ancestrales y que las autoridades de gobierno, especialmente de la educación, propongan incluir en sus agendas estos temas como prioridad para preservar lo que tenemos y recuperar lo que se pueda y así sentirnos identificados con aquellos seres que iniciaron nuestra identidad.



PLAN GLOBAL

El mejor plan a futuro.

- ✓ Manténete a salvo en Uruguay y en la región con un seguro que cuenta con servicio mecánico y traslado para autos, camionetas y motos.

Por más información contactá a tu asesor de confianza, ingresá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.



En Uruguay nadie te da
más seguridad.



La figura de la Cancha

Por **Juan Bianco**

La hora de la siesta obligada siempre trae a los gurises al campito. La cancha de la Piedrita, aunque llovió mucho en la semana estaba sequita en las áreas (que buen drenaje pensé). Cuando llegamos pedimos correr a los dos caballos flaquerones que pasaban en el córner del lado del almacén. Apenas llegué vi que el centro del campo estaba todo poceado e iba hacer difícil para pasarla por bajo, la cuneta desbordada de agua podrida y las cañas del fondo estaban muy altas como para ir buscar la pelota. A los 10 minutos de empezado el 25 tradicional llegaron ellos. Ni bien llegaron se apoderaron del otro arco, llegaron con su pelota (eso indicaba que no eran ningunos improvisados). En la cancha, quien trae la pelota dispone de poder, y eso todos lo sabemos en el barrio. Poco saludo, yo diría nada. Poco contacto visual (lo acostumbrado diría yo). Como era el capitán de mi equipo y llegamos primero, correspondía que me arrimara yo. Me pegué un trotecito corto y me arrimé al área de ellos, los tapones de mis botines en la tierra seca avisaron mi llegada. Ni hola, ni cómo andan, ni mucha vuelta pensé... Llegué y tiré rápido y firme. ¿Juegan?

El único que levantó la mirada fue él, los demás siguieron calentando.

Se me arrimó y me dijo:

- Más vale. ¿Pisamos?

Su pregunta descolocó y me sacó de partido.

(Pisar, significaba dividir a mi equipo, y eso era decidir por todos, preguntar me iba a quitar autoridad y sobre todo respeto).

- Dale (le dije).

Inmediatamente en ese momento todos prestaron atención con la incertidumbre de qué equipo les iba a tocar.

Los pies más cortos le dieron ventaja a él en la pisada y la perdí claramente.

Las chicharras dejaron de quejarse y el perro atado dejó de ladrar. El silencio era hasta incómodo.

Todos los players alrededor de él, esperando al primer convocado.

Se acomodó la visera, me miró fijo y dijo:

- ¡Te elijo a vos!

El murmullo invadió la escena. Había hecho algo con muy pocos antecedentes. El Churrasco lo miró y dijo: ¡¿está loco que hace?! Pomelo lo fulminó con la mirada y no dijo nada.

Todos me miraron y esperaron mi devolución.

Y obvio... acepté la invitación del otro capitán.

Todo lo demás que ocurrió en las dos horas de partido es historia.

Corrió, rio, relató el partido, se puso una capucha para hacernos reír, metió dos golazos, limpió en pasto la pelota embarrada y fue a buscar el bidón de agua fría para todos.

Al terminar el partido me dio fuerte la mano y me dijo:

- "El sábado que viene trae a tu equipo que te espero con el mío".





Una mirada más allá del cielo

DESDE MUY TEMPRANA EDAD, HE ESTADO FASCINADA POR LA NATURALEZA Y SUS FENÓMENOS, DONDE LO COTIDIANO SE FUSIONA CON LO EXTRAORDINARIO ANTE NUESTROS OJOS. ESTE INTERÉS QUIZÁS SE ORIGINÓ EN LAS HISTORIAS QUE MI MADRE ME RELATABA SOBRE SUS AVENTURAS EN EL CAMPO, O EN LOS JUEGOS QUE DISFRUTÁBAMOS AL VOLVER DE LA ESCUELA, IMAGINANDO FIGURAS EN LAS NUBES QUE EL SOL TEÑÍA DE COLORES MÁGICOS, O DURANTE LAS CAMINATAS NOCTURNAS EN LA PLAYA, DESCALZOS, BAJO LA LUZ DE LA LUNA, IDENTIFICANDO ESTRELLAS.

Fefo Bouvier Rayos Crepusculares de un eclipse solar parcial. Costa de Colonia. @fefobouvier – <https://fefobouvier.com/pages/sobre-fefo-bouvier> – Astrofotógrafo de paisajes y apasionado por la astronomía. Desde el 2013 a la fecha sesis de sus fotos fueron reconocidas y publicadas por la NASA Astronomy Picture Of The Day.

Por Susan Alejandra Caballero Bennett

A los diez años, recibí de mi padre mi primera cámara fotográfica, una Kodak Instamatic, despertando una de mis pasiones más duraderas. Sin embargo, no fue hasta 2014 que realmente empecé a educarme en el arte de la fotografía, comenzando con técnicas analógicas para luego adentrarme gradualmente en la fotografía digital y su edición.

Con el fin de la pandemia, y en busca de actividades al aire libre que me permitieran explorar rincones desconocidos de Uruguay, me topé con un desafío tanto intrigante como atractivo: la astrofotografía. Esta propuesta, presentada por Matías Villegas, un fotógrafo joven y aventurero que conocí con el tiempo, no era menor. Incluía diversas caminatas por las sierras de Carapé, atravesando terrenos agrestes, entre vegetación y rocas, al lado del naciente arroyo José Ignacio, donde la naturaleza te envuelve completamente.

Nos reunimos allí cerca de quince personas, algunas con vasta experiencia y otras, como yo, completamente novatas. Aprendimos sobre el equipo necesario, los ajustes de la cámara, software esencial, estaciones y principios básicos de astronomía. Aquel día marcó el inicio de una travesía extraordinaria, abriendo ante mí un universo de información y posibilidades que me permitieron capturar la majestuosidad del cosmos a través de mi lente, un espectáculo tan asombroso como el revelado de una imagen en un cuarto oscuro.

Aunque ya había tenido la oportunidad de observar las estrellas lejos de la luminosidad urbana, compartir esa experiencia con personas de intereses afines, sin importar el frío nocturno o la escasez de luz, fue inolvidable. Nos permitimos disfrutar y dormir bajo un cielo adornado por más de un millón de estrellas, un verdadero espectáculo natural.

La astrofotografía combina la fotografía y la astronomía con el fin de capturar cuerpos celestes como estrellas, planetas, satélites, meteoritos y cometas. Esta disciplina, que entrelaza arte y ciencia, nos permite no solo observar sino también comprender el universo y su evolución. Integra la presencia de cuerpos celestes con paisajes naturales o lugares emblemáticos, recordándonos nuestra minúscula presencia frente a la vastedad del cosmos.

La emoción y la incredulidad que sentí al ver mi primera imagen de la Vía Láctea, capturando detalles que mis propios ojos no podían percibir, fueron indescriptibles. Gracias a la tecnología moderna, los sensores de



Matías Villegas –
Lluvia de Geminidas
Parque Andresito @
matiasvillegas.ph
<https://matiasvillegas.com>
Fotógrafo enamorado de la aventura y el trekking ha explorado y documentado la majestuosidad de la naturaleza. Realizador de workshop de fotografía dentro y fuera del país.



José Alonso
Noctilucas en el Cabo
Polonio @pepegeek
<https://www.josealonsofoto.com>.
Economista –Docente.
Fotógrafo y Docente
de astrofotografía en
Fotoclub Uruguayo

nuestras cámaras pueden captar longitudes de onda fuera del espectro visible, revelando aspectos del universo que están más allá de nuestra percepción natural. Es fascinante entender que la luz de las estrellas que observamos cada noche ha viajado millones de kilómetros y años luz para alcanzarnos, mostrándonos, en realidad, el pasado de esos astros, algunos de los cuales podrían ya no existir.

Una condición esencial para la astrofotografía es practicarla lejos de las luces y poblaciones urbanas, en la oscuridad más profunda posible. En Uruguay, tenemos la fortuna de contar con lugares idóneos para ello, como Cabo Polonio, la Quebrada de los Cuervos, Villa Serrana, Laguna Garzón y Valle del Lunarejo, entre otros.

Después de esta primera experiencia, continué profundizando en el tema y tuve el placer de conocer a Dante Barreto y José Alonso, quienes, junto a Matías Villegas, me enseñaron lo que sé hoy en día. Además, descubrí el trabajo de Fefo Bouvier, Mauricio Salazar y Daniel Facelli, reconocidos referentes en astrofotografía y fotografía de cielo profundo, con importantes reconocimientos a nivel local e internacional.

En los últimos años, iniciativas como estas, impulsadas por astrofotógrafos, astrónomos y el Ministerio de Turismo a través de la SUTUR (Sociedad Uruguaya de Turismo Rural), han colaborado y promovido un recurso en crecimiento, conocido como astroturismo. Esta alternativa consiste en una actividad sostenible en entornos naturales, orientada a la observación y conservación de los recursos naturales disponibles en Uruguay a lo largo de todo el año.

Las experiencias vividas me han permitido contemplar el cielo desde una perspectiva diferente, apreciándolo como un patrimonio intangible al que todos tenemos derecho a disfrutar.

La inmensidad y la belleza del universo están disponibles para ser descubiertas por todos aquellos que así lo deseen. A través de estas imágenes, mi objetivo es promover nuevas formas de disfrutar de nuestros entornos naturales, bajo el cielo oscuro de nuestro país.





Emprendedurismo y era digital

LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL HA LLEVADO A LAS EMPRESAS A REINVENTAR SUS PROCESOS, Y FOMENTADO EL SURGIMIENTO Y FORTALECIMIENTO DE NUMEROSOS EMPRENDIMIENTOS.

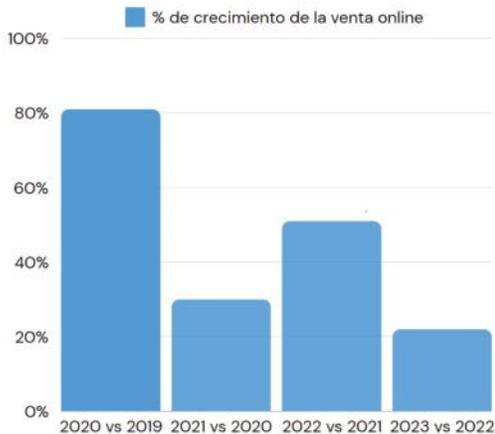


Por **Sofía Adjemián**

En los últimos años, hemos observado un notable aumento en la creación de emprendimientos digitales. Los avances tecnológicos no solo han abierto un abanico de oportunidades para las empresas existentes, sino que también han impulsado la aparición de nuevos actores en el mercado.

Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, ha aumentado el número de personas que aprovechan las facilidades que brindan las plataformas digitales para obtener ingresos a través de Internet.

Además, los hábitos de consumo se han modificado, con un incremento en las compras en línea. Estas tendencias se consolidaron y continúan creciendo cada año. Las oportunidades que brindan las tecnologías están al alcance de quienes deseen aprovecharlas para emprender sin necesidad de invertir demasiado capital o asumir grandes riesgos.



Monitor Ecommerce 2024 - Cámara de la Economía Digital del Uruguay



BCU - Reporte Informativo del Sistema de Pagos Minorista - 2do. semestre 2023

INDICADORES DEL COMERCIO ELECTRÓNICO EN URUGUAY

En 2023, el 96% de las empresas contaban con al menos un sitio web propio y una fuerte presencia en redes sociales como Instagram (75%), Facebook (68%), WhatsApp (65%) y TikTok (26%). El 36% de las empresas registraba sitios en marketplaces, y el 82% invertía en publicidad a través de medios digitales, de los cuales el 50% se destinaba a redes sociales. El envío a domicilio fue la opción preferida por la clientela.

Hay una tendencia creciente en los últimos años hacia los pagos con tarjetas y dinero electrónico. En junio de 2023, comenzaron a realizarse transferencias interbancarias instantáneas 24/7, una modalidad segura, ágil y sin sobrecostos.

ALGUNAS DE LAS FACILIDADES PARA EMPRENDER EN INTERNET

Crear tiendas en línea es relativamente sencillo, rápido y económico. Estar presente en la web y en plataformas como redes sociales, elimina barreras geográficas y permite llegar a un mercado mucho más amplio, minimizando costos fijos. Además, las redes sociales pueden utilizarse como canales de venta y tienen incorporadas herramientas de publicidad que brindan información sobre las personas interesadas y registran la interacción y alcance del contenido que compartimos, permitiendo conocer y segmentar la audiencia y definir las estrategias de marketing más efectivas.

Plataformas como Mercado Libre brindan facilidades para realizar cobros y pagos, lo que permite ofrecer financiación y cobrar rápidamente con solo compartir un link.

También es posible aprovechar otras herramientas diseñadas para brindar soluciones de ecommerce que facilitan la gestión y permiten administrar los tiempos con mayor flexibilidad y eficiencia. A su vez, contando con un usuario gub.uy se puede hacer trámites en línea, como abrir una pequeña empresa y registrar una marca.

POR DÓNDE EMPEZAR

Todo emprendimiento nace con una idea que soluciona algún problema, necesidad o deseo de las personas. La clave está en dedicar el tiempo necesario para definir con detalle qué es lo que ofrecerá este negocio y en qué se diferenciará del resto. Puede tratarse de un producto particular, una línea de productos, una experiencia, un servicio profesional, educativo, de consultoría, entre otros. El emprendimiento digital también trae nuevos desafíos:

diferenciarse frente a una mayor competencia y la necesidad de innovar y adaptarse constantemente a un entorno mucho más dinámico.

Una vez definido el producto o servicio, es importante segmentar la clientela ideal y conocer con el mayor detalle posible a quién está dirigido. Esto facilitará alinear todos los esfuerzos para conocer y satisfacer sus necesidades.

Las mujeres influimos hasta en un 89% en la toma de decisiones de las compras cotidianas. Diversos estudios indican que las empresas que consideren este significativo porcentaje de influencia femenina serán más competitivas.

CREAR LA MARCA

La identidad de marca es más que solo un logo o un nombre; definirá la personalidad de la empresa y tendrá gran relevancia para su éxito. Construir una identidad de marca implica definir los valores, la misión y la visión del negocio. Esto incluye la creación de una voz y un estilo de interacción consistentes en todas las comunicaciones, diseñar un logo y elementos visuales que reflejen la esencia de la marca, y aplicar estrategias que fortalezcan la conexión emocional con su audiencia. La marca influirá en cómo las personas perciben el negocio y permitirá diferenciar sus productos o servicios de los de la competencia.

El registro de la marca no es obligatorio, pero sí recomendable, ya que garantiza el derecho como titular de utilizarla en forma exclusiva e impedir el uso por personas no autorizadas. Esta gestión se puede realizar mediante el Sistema de Presentación en Línea del Ministerio de Indu-



stria, Energía y Minería (MIEM). A efectos del registro, se entiende por marca todo signo con aptitud para distinguir los productos o servicios de una persona física o jurídica de otros productos o servicios idénticos.

FORMALIZAR EL NEGOCIO

Existen algunos regímenes impositivos de bajo costo para pequeños emprendimientos.

El Monotributo (unipersonal o sociedad de hecho) es un régimen simplificado de tributación que unifica los aportes al Banco de Previsión Social (BPS) y la Dirección General Impositiva (DGI) en un único pago a BPS. Existe una lista específica de actividades comprendidas bajo este régimen y ciertas limitaciones (información disponible en la web de la DGI), como la obligación de trabajar únicamente para consumidores finales y restricciones sobre el valor de los activos e ingresos de la empresa.

El IVA mínimo, también conocido como Literal E, es un régimen que unifica el pago a DGI en una cuota mensual, eximiendo de pagar IRAE e IVA. Además, corresponde realizar los aportes al BPS. En este régimen no hay límites para los activos, la cantidad de personas empleadas o el lugar de funcionamiento de la empresa. Tampoco existen condiciones respecto a su naturaleza jurídica. La actividad realizada debe combinar capital y trabajo, por lo que los servicios personales no están comprendidos en este régimen.

En todos los casos se deben facturar las operaciones. Si el negocio crece y supera los límites establecidos en estos regímenes, o si se considera más conveniente, se puede realizar un trámite de modificación de impuestos a través de Servicios en Línea de DGI y pasar al régimen general.

Fuentes:

Banco Central del Uruguay. "Reporte Informativo del Sistema de Pagos Minorista - 2do. semestre 2023". Disponible en: bcu.gub.uy (15/04/2024).
Cámara de la Economía Digital del Uruguay (CEDU): "Indicadores del Comercio Electrónico 2024" Disponible en: monitorecommerce.cedu.org.uy
Dirección General Impositiva (DGI): dgi.gub.uy
Forbes. "Otros porcentajes que importan: qué y cómo compran las mujeres". Disponible en: forbes.es (17/12/2021).
Portal Uruguay Emprendedor: uruguayemprendedor.uy
Sitio oficial de la República Oriental del Uruguay: gub.uy



Entre tinta y espionaje: Felisberto Hernández y un matrimonio peculiar

EN UN MUNDO CAMBIANTE, DONDE EL TIEMPO SE MUEVE DE MANERA VERTIGINOSA, Y QUE TRAE CONSIGO UNA CANTIDAD DE SUCESOS RUTINARIOS, ¡QUÉ PRIVILEGIO ES ENCONTRARNOS CON UNA RAREZA! ASÍ ES PRECISAMENTE CÓMO PODRÍA DEFINIRSE A “FULANO DE TAL”, OBRA DE FELISBERTO HERNÁNDEZ, QUE EN ESTE 2025 CUMPLE 100 AÑOS.

“Este libro es sin tapas porque es abierto y libre: se puede escribir antes y después de él”.

Los libros sin tapas. Felisberto Hernández

Por **María Noel Del Río y Joanna Dos Santos***

* Profesoras de
Literatura egresadas
del Instituto de
Profesores Artigas.

Para introducirnos en la obra que hoy nos convoca, es imprescindible conocer al autor que la ha creado. Sin más preámbulos, les invitamos a explorar la vida y la obra de este talentoso escritor, y a descubrir juntos sus particularidades biográficas y literarias.

PEQUEÑA MISCELÁNEA BIOGRÁFICA

Feliciano Felisberto Hernández Silva, más conocido como “Felisberto Hernández”, nació el 20 de octubre de 1902 y falleció el 13 de enero de 1964. Destacó notablemente en el ámbito literario por su singular contribución, que también abarcó el campo musical.

A lo largo de su vida, Felisberto exploró nuevos temas literarios que lo han hecho perdurar en la historia de la literatura en español. Su estilo, descrito como “inclasificable”, capturó la atención y el reconocimiento de escritores de renombre como Julio Cortázar, Gabriel García Márquez e Ítalo Calvino. Este último lo caracterizó como “un escritor que no se parece a nadie: a ninguno de los europeos y a ninguno de los latinoamericanos (...) desafía toda clasificación y todo marco, pero se presenta como inconfundible al abrir sus páginas”.¹

SUS COMIENZOS MUSICALES

A sus 9 años comenzó a recibir clases de piano. Pocos años más tarde, conoce a Clemente Colling (persona importantísima en su vida y a quien le dedicaría la *nouvelle*² “Por los tiempos de Clemente Colling). Con su mentor aprende composición y armonía. Pocos años más tarde, su formación musical aprendida le permitió al adolescente Felisberto recibir sus primeros ingresos monetarios.

En la *nouvelle* que le dedica, Felisberto dice de él que su maestro de piano era francés, conocido por ser ciego y tuerto. Se lo conocía también por ser “el organista ciego de la Iglesia de los Vascos”. El autor se esmeró en retratarlo como el personaje pintoresco que era: un hombre de “grandes virtudes y poca higiene”, según se menciona en algún momento del texto. Años más tarde, gran parte de la crítica literaria ha reconocido a esta novela como la puerta de entrada a la obra de Felisberto.

UN PIANISTA ESCRITOR

Antes que escritor: pianista. Antes que pianista: hijo mayor de la familia. Responsable de colaborar cuando las economías familiares se tornaron difíciles. En su adolescencia el joven Felisberto ya era capaz de producir textos literarios merecedores de ser publicados; pero debido a los apremios de la familia, ya apenas pasada la niñez, comenzó a impartir clases de piano. Con los años llegaron las giras por ambos márgenes del río de la plata musicalizando obras de cine mudo.

EL HOMBRE ENAMORADO... DE LA IDEA DEL AMOR

Dueño de una excepcional timidez que le impidió triunfar en el mundo político o social -que de haberlo querido lo habría logrado gracias a su singular inteligencia- esquivaba todo lo que podía los eventos sociales a que era invitado. Si aún -pese a su negativa- debía ir, sabía forjarse un personaje que llamara la atención toda la velada. Pero esa representación era, precisamente, un personaje. El verdadero Felisberto no interactuaría jamás con desconocidos.

A pesar de todo, su timidez no le impidió contraer varios matrimonios y tener otras tantas relaciones sentimentales. Sí, nuestro escritor era cohibido ante las grandes audiencias, pero era también un hombre enamorado.

¹ Hernández, Felisberto - “Nessuno accendeva le lampade”. Prólogo de Italo Calvino, 1974.
² Informalmente definida como “cuento largo” o “novela corta”.

En una carta escribió: “No sé decírtelo, como cuando me preguntas si te quiero: son inmensidades que ni yo mismo conozco; pero sé absolutísimamente seguro que te pertenecen todas las inmensidades que todavía no he descubierto”.³ Es así: él sabía poner el corazón en sus escritos. Debido a su trabajo combinado de pianista y escritor, Felisberto viajaba mucho. Estableció con sus parejas una comunicación mayoritariamente epistolar. Las cartas fueron la solución, la medida casi cotidiana de acercar las distancias que lo separaba de cada una de ellas.

En otra ocasión, en otro año, para otra destinataria, escribió: “Ojalá que sepas, te des cuenta que si no te escribo mucho, no es por olvidarlas, sino porque el papel de la carta es el más antipático juez ante quien no tengo más remedio que confesarme. Pero ya puedes creerme que trabajo a romperme la cabeza y que tengo para ustedes los mejores sentimientos que he conocido en la vida”.⁴

EL LENGUAJE Y EL IDIOMA

Ejecutó el lenguaje de la música dando conciertos de piano en Buenos Aires y Montevideo. De él dijo alguien que lo conoció muy bien que tal vez su vocación no era la musical, pero que se despertó al surgir la necesidad económica. También coqueteó con la filosofía; no obstante, entre filósofo y escritor, ganó la vocación literaria. De todos los idiomas con los que tuvo contacto y llegó a estudiar, solo dominó perfectamente el español.

Lo intentó con el francés cuando fue becado para estudiar en la Sorbona y repitió el intento con el inglés. En ambas ocasiones necesitó de intérprete cuando debió dar conferencias. Particularmente de una de sus intérpretes, Susana Soca, hablaremos más adelante.

CASADO CON UNA ESPÍA

¿Sabe el público lector que tuvimos un célebre cuentista y pianista uruguayo casado con una espía española - rusa de la KGB? Tal vez, precisamente por la barrera idiomática que enfrentaba el escritor, es que nunca se dio cuenta de que contrajo nupcias con una espía a la que le habían encomendado seducirlo.

¿Cómo sucedió? Gracias a su contacto con Jules Supervielle, Felisberto fue invitado a París. Allí conoció a una mujer que se presentó como María Luisa de las Heras, refugiada y modista de alta costura. Aunque él se enamoró; ella solo cumplía con su trabajo.

Poco tiempo después, la KGB autorizó a la dama a casarse con el escritor, como parte de un plan para colocar una espía en Sudamérica. Uruguay, y Felisberto en particular, parecían elecciones ideales para los fines soviéticos: un lugar estratégico y un individuo decididamente desprevenido e ingenuo. El verdadero nombre de esta mujer era África de las Heras. Una vez seducido Felisberto y casada con él, le resultó fácil infiltrarse en los círculos sociales uruguayos y continuar con sus actividades. Sin embargo, su

³ Ricardo Pallares - Reina Reyes; “¿Otro Felisberto?”. Ediciones de la Banda Oriental. Segunda edición, 1994.

⁴ Carta a Amalia Nieto.

relación no duró mucho y al poco tiempo sobrevino el divorcio. Felisberto estaba completamente ajeno a las actividades de su esposa. Su sorpresa fue enorme cuando finalmente lo descubrió. Se dice que, por despecho, para limpiar su nombre y por la compensación económica recibida, inmediatamente comenzó a escribir artículos lapidarios hacia el comunismo para el diario El Día.

ACERCA DE SU ESTILO LITERARIO

Fueron tantas las ocasiones en que intentaron clasificarlo, calificarlo y sobre todo compararlo, que Felisberto a modo de descargo escribió un artículo titulado "Explicación falsa de mis cuentos"⁵. Este brevísimo artículo fue publicado gracias a la inconmensurable colaboración de su mecenas, Susana Soca.

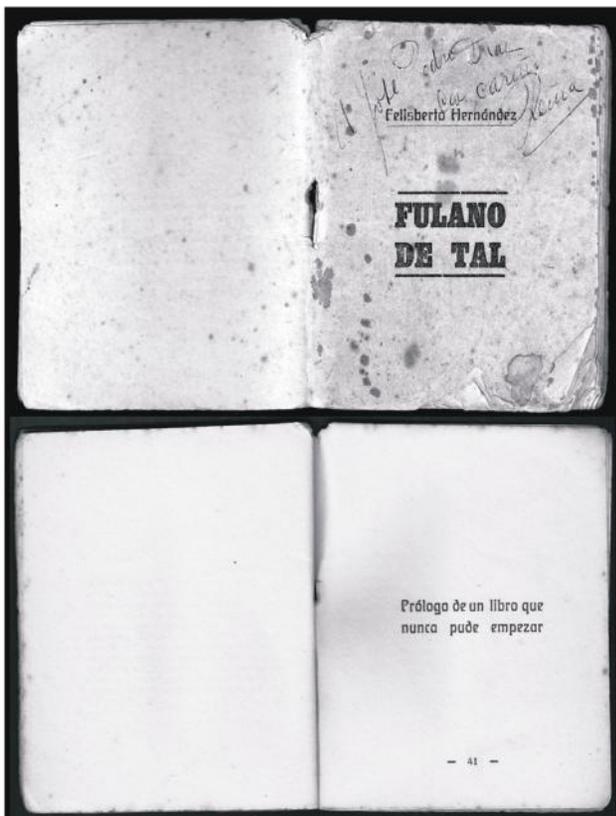
Susana Soca⁶ (1907-1959) y Felisberto Hernández desarrollaron una notable relación profesional. Sin embargo, Soca, una figura excéntrica y polifacética del mundo artístico e intelectual uruguayo, jugó un papel crucial como anfitriona y apoyo emocional para Hernández durante su estancia en París, durante el tiempo que el escritor fue becado.

Proveniente de una familia uruguaya destacada y enraizada en la cultura francesa, Soca no solo promovió la cultura europea en el Río de la Plata, sino que también se dedicó a traducir obras importantes al español. Establecida en



Felisberto nunca supo mientras duró su matrimonio, que su esposa "María Luisa" era, en realidad África de las Heras, espía de la KGB.

Con un tamaño de 8 x 11 cm; fue la primera y más pequeña publicación de "Los libros sin tapas". (Archivo Biblioteca Nacional del Uruguay).



⁵ "Explicación falsa de mis cuentos" publicado en La Licorne en 1955.

⁶ "Susana Soca, mecenas silenciosa". Almanaque del Banco de Seguros del Estado, año 2019, págs 132-137.

París desde 1938, ella formó parte activa de un círculo cultural vibrante, resistiendo en la ciudad ocupada durante la Segunda Guerra Mundial y fundando la revista “Cahiers de la Licorne” (Entregas de La Licorne) en 1947, que luego reanudó en Montevideo en 1953.

Su relación con Hernández fue significativa tanto en lo personal como en lo profesional, marcada por una mutua admiración y apoyo. Aunque Hernández no la mencionó directamente en sus escritos, sus cartas revelan la profunda influencia y generosidad en todo sentido de Susana Soca, quien no solo ofreció apoyo económico sino también guió incansablemente a Hernández durante sus viajes por Europa.

CIEN AÑOS DE UN CUENTO

“Fulano de tal” sale a la luz en 1925. Fue parte de una serie de cuentos agrupados bajo el nombre “Los libros sin tapas”. La razón de tal diseño, más que artística, fue económica: era más accesible publicar libros que no estuvieran enmarcados por tapas acartonadas que encarecieran la publicación.

La aparición de esta publicación tuvo reseñas favorables, tanto en la prensa como en la pluma del filósofo Carlos Vaz Ferreira. Con este debut literario, se cumplía el sueño de un joven Felisberto, que cuando aún era pianista exclamaba “¡Yo quiero ser escritor!”.⁷ Como reseña única de este cuento difícil de categorizar, solo diremos que “Fulano de tal” tiene un aire de reflexión profunda y un tanto irónica sobre el entretenimiento humano, la inteligencia y sus roces con la locura. Felisberto reúne su talento artístico y filosófico para lograr un tono reflexivo y sarcástico.

Esta, como muchas obras del autor, nos presenta la oportunidad de explorar nuestras propias percepciones con buen humor y libres de preconceptos.

Una vez presentada la vida y parte de la obra de nuestro peculiar escritor, finalizamos este artículo con la cálida invitación a los lectores a que descubran más obras de este artista uruguayo.



Bibliografía:

AMENGUAL, Claudia - “Rara Avis. Vida y obra de Susana Soca”. Taurus. Montevideo, 2012.

HERNÁNDEZ, Felisberto - “Cartas y partituras musicales”. Introducción y notas de Daniel Morena. Paréntesis, 2015.

DÍAZ, José Pedro. - “Felisberto Hernández: su vida y obra”. Arca. Montevideo, 1999.

HERNÁNDEZ, Felisberto - “Los libros sin tapas”. El cuenco de plata, Buenos Aires, 2010.

ROCCA, Pablo - “Historia de la literatura uruguaya contemporánea”. Tomo I, La narrativa del medio siglo. Dirección de Heber Raviolo y Pablo Rocca. Banda Oriental. Montevideo, 1996.

SOCA, Susana “Entregas de la Licorne, 2ª Época, Año 3, n. 5-6. 1955.

7 Testimonio de Esther de Cáceres.



Palacio Legislativo 1925-2025

EL EDIFICIO MÁS EMBLEMÁTICO
DE LA DEMOCRACIA URUGUAYA
CUMPLE 100 AÑOS.

Por **Gabriel Díaz Campanella***

* Periodista y
Lingüista. Máster
en Gobernanza y
Derechos Humanos
por la Universidad
Autónoma de Madrid.

El 25 de agosto de 1925 se inauguraba en Montevideo el Palacio Legislativo, coincidiendo con el primer centenario de la Declaratoria de la Independencia del país. Su construcción había abarcado diecisiete años, en los que no faltaron encendidos debates sobre los costos que implicaba, así como transformaciones relevantes con respecto a los planos originales de la obra. Un siglo después de su apertura, el Palacio de las Leyes mantiene el esplendor arquitectónico que buscaron imprimirle sus autores y conserva la singular conexión que trabó con la ciudadanía, en ese difícil equilibrio que conjuga solemnidad con cercanía.



Una imagen de los asistentes a la inauguración del Palacio Legislativo el 25 de agosto de 1925. Centro de Fotografía de Montevideo.

El Salón de los Pasos Perdidos fotografiado el día de la inauguración del Palacio Legislativo, el 25 de agosto de 1925. Centro de Fotografía de Montevideo.

Imagen de la fachada principal del Palacio Legislativo poco tiempo después de su inauguración. Centro de Fotografía de Montevideo.

Cuando en 1906 se colocó la piedra fundamental del Palacio Legislativo, el entonces presidente de la República, José Batlle y Ordóñez, habló sobre el destino de esta casa de la democracia. En su discurso, Batlle puso el listón alto: “De aquí irradiará a todo el país un fulgor intelectual y moral cada vez más intenso. Aquí se elaborará la felicidad, la grandeza y el honor de la patria”. El influyente mandatario —al frente del Gobierno en dos periodos: 1903-1907 y 1911-1915— fue el gran propulsor de la obra, que en su momento fue objeto de cuestionamientos por su costo y conveniencia, hasta que las tareas de construcción comenzaron en 1908 en su emplazamiento definitivo: el barrio de la Aguada, a pasos de la Basílica Nuestra Señora del Carmen.



Dos obreros trabajan en la construcción del Palacio Legislativo. A su lado se ve la escultura de esfinge alada realizada a partir del original del escultor italiano Castiglioni. Año 1924. Centro de Fotografía de Montevideo.

La idea de levantar un edificio de esta envergadura se había gestado desde el siglo XIX, cuando las labores legislativas se ejercían en el Cabildo de la Ciudad Vieja. Finalmente, en 1903 se concretó el llamado a concurso público internacional de proyectos de arquitectura, que recibió 27 propuestas provenientes de América y Europa. Al año siguiente, en agosto de 1904, se conocería que el proyecto seleccionado llevaba el nombre de “Agradada” y estaba firmado por el arquitecto italiano Vittorio Meano, autor del Congreso Nacional en Buenos Aires. Según las crónicas históricas, Meano no llegaría a conocer ese veredicto porque dos meses antes había sido asesinado por su asistente personal en la capital argentina.

“Es el edificio que mejor representa la democracia”, responde el arquitecto William Rey, director de la Comisión del Patrimonio Cultural de la Nación, al ser consultado por la relevancia del Palacio Legislativo. “Es un bien de altísimo valor patrimonial por lo que significa en términos materiales”, sostiene, “pero también por un componente inmaterial que es muy relevante”. En ese sentido, Rey destaca cómo el edificio se vincula con la democracia, una “idea guía” fundamental en la construcción de la nación uruguaya. “El hecho histórico que estableció definitivamente el inicio de la dictadura, en 1973, fue haber tomado el Palacio Legislativo”, subraya.

Basándose en los lineamientos trazados por el malogrado Meano, el edificio se encontraba en plena construcción cuando, en 1913, las autoridades

decidieron contratar al arquitecto milanés Gaetano Moretti. Ese giro tuvo por objetivo dotarlo de la magnificencia que lo distinguiría del resto de las construcciones nacionales. “Moretti procede a decorar al Palacio en su interior y exterior con granitos, mármoles y pórfidos; ilumina cielorrasos con delicados detalles con dorados a la hoja y bronces; y coloca un sinnúmero de esculturas, pinturas y esgrafiados”, escribe la arquitecta Gisella Carlomagno, actual directora de Arquitectura del Poder Legislativo, en el libro *El Palacio de la Aguada. Camino a sus cien años*.

A propósito del trabajo de Moretti, Carlomagno añade: “Sin embargo, su aporte más significativo en un edificio ya avanzado en su construcción fue transformar algunos de sus espacios principales en majestuosos ámbitos palaciegos, en especial, el eje central del edificio: el Salón de los Pasos Perdidos”. Al respecto, Carlomagno recuerda que reconocidos pintores como José Luis Zorrilla de San Martín y Pedro Blanes Viale o escultores como Edmundo Pratti, José Belloni y Giannino Castiglioni, entre otros, pasarían a formar parte del grupo de artistas que “enaltecieron la belleza de esta colosal obra”.

Frente a una edificación de esta magnitud, es probable que quien lea estas líneas se haya preguntado en alguna ocasión sobre la procedencia de los mármoles que la visten. También es probable que su imaginación lo haya transportado a Carrara u otra localidad italiana, pero no a Pan de Azúcar, en Maldonado, de donde se extrajo este material. Así se hizo a instancias del arquitecto Moretti, quien propuso utilizar solamente piedras nacionales para los revestimientos interiores y exteriores del Palacio Legislativo. Su iniciativa dio pie a que en la época comenzara “una importante tarea de extracción de piedras como mármoles, granitos y pórfidos procedentes de diferentes regiones del territorio nacional”, escribe Carlomagno.

Sin embargo, no faltaron quienes dudaron de la calidad de estos materiales locales, así como del proyecto definitivo de Moretti. Esos y otros cuestionamientos motivaron la presentación de informes técnicos relativos a la calidad de las piedras y de tres maquetas con diferentes perspectivas del edificio, que fueron exhibidas en 1914. “Tienen un nivel de detalle que impresiona”, comenta para este reportaje Edgardo Suárez, funcionario del Palacio Legislativo desde 1985, frente a las tres grandes maquetas en yeso que muestran la fachada principal de la obra, un corte del Salón de los Pasos Perdidos y la sala de sesiones de Diputados y de la Asamblea General. Más de 100 años después, estas piezas y muchas otras de menor porte se encuentran en una sala ubicada justo encima del pórtico principal, donde fueron confeccionadas.

Descrito como un ejemplo del estilo neoclásico de inspiración griega, el Palacio Legislativo guarda una cuidadosa simetría que tiene como eje principal al Salón de los Pasos Perdidos. A un lado se encuentra la Cámara de Senadores y al otro la Cámara de Diputados, presidida por

la histórica frase de José Artigas: «Mi autoridad emana de vosotros y ella cesa por vuestra presencia soberana». En un recorrido sinuoso que alterna ascensores, pasillos y estrechas escaleras, Suárez nos conduce hasta la azotea, donde se impone la presencia de la majestuosa torre de mármol y sus veinticuatro cariátides, ideada por Moretti y ejecutada por varios escultores, conocida como Linterna o Lucernario. De regreso, ya en la segunda planta, Suárez se detiene en otra de las joyas del recinto: la Biblioteca del Poder Legislativo, que conserva 280.000 volúmenes y es la segunda más importante del país. “El salón central de la Biblioteca se armó en Milán, se desarmó y se volvió a armar en este lugar, siempre bajo la estricta supervisión de Moretti”, detalla Suárez.

Para el arquitecto Rey, el edificio del Palacio Legislativo podría ser entendido “como una manifestación de las arquitecturas del siglo XIX” que no acompañaba las transformaciones “que la modernidad había incluido en la arquitectura ya para comienzos del siglo XX”. Visto desde esa perspectiva, reflexiona Rey, el Palacio quedaba por fuera del tiempo. “En alguna medida es una excepción dentro de la arquitectura estatal, porque recoge la mirada que sobre los grandes edificios de la nación se proyectaba en Europa, sobre todo en el siglo XIX”, apunta.

Con un siglo de vida, la conservación del Palacio Legislativo supone un reto que trasciende gobiernos y opiniones personales. “El gran desafío es que sea un edificio vivo, que se use, se mantenga y se adapte a los avances tecnológicos”, afirma Edgardo Suárez, que actualmente forma parte de la dirección de Arquitectura de la Comisión Administrativa del Palacio. Suárez conoce con detalle las grandes fortalezas de esta obra, como la nobleza de sus materiales originales, así como sus aspectos más vulnerables, inevitablemente asociados a su uso y al inexorable paso del tiempo. “Es clave mantener el edificio en armonía con el trabajo del legislador”, insiste.

“Uruguay ha avanzado en los últimos años en un aspecto extremadamente relevante: la población del país se ha comprometido con el patrimonio. Ese es el gran primer paso”, sostiene el arquitecto Rey, que está al frente de la Comisión del Patrimonio Cultural de la Nación. Este extremo es muy relevante, observa, porque en Uruguay “hay una baja cultura de mantenimiento” que atraviesa a todos los sectores sociales. “El Estado en general mantiene mal y eso le cuesta muy caro”, expresa.

El Palacio Legislativo no fue una excepción. “Durante muchos años se fueron agregando elementos de acondicionamiento sin un plan”, indica Rey. En ese sentido, valora positivamente que la actual dirección de Arquitectura esté avanzando en un máster plan enfocado en el mantenimiento del edificio, pero considera importante recuperar la figura del “conservador” que existió en otra época. “Tiene que ser una figura a la que respeten todos los actores involucrados en el Palacio Legislativo”,



El Palacio Legislativo en plena construcción. Centro de Fotografía de Montevideo.

agrega. Asimismo, es partidario de que muchas de las tareas administrativas que concentra el Palacio sean trasladadas a otro edificio que lo complementa, como lo hace desde 1995 el Anexo “José Artigas”, ubicado justo enfrente. “Creo que el edificio histórico tiene que continuar albergando sus funciones vitales, signado por las actividades de las dos Cámaras, de la Asamblea General y de la Biblioteca”, concluye.

“El Palacio Legislativo ostenta por decreto la característica de Monumento Histórico Nacional. Sin embargo, es considerado patrimonio del pueblo, cual testigo de buena parte de la historia misma del país”, reflexiona en su libro la arquitecta Carlomagno. En este 2025 de celebración, cuando las miradas estén puestas sobre esta casa de la democracia uruguaya, valdrá la pena recordar las palabras de Carlomagno: “El Palacio Legislativo vuelve a reclamarnos, en tanto testigos del paso del tiempo y responsables de su bienestar, un cuidado y una atención particular para sí y para su entorno”.

Bibliografía:

CARLOMAGNO, Gisella. 2019. El Palacio de la Aguada. Camino a sus cien años.



UNI3: una opción para seguir aprendiendo

LAS ÉPOCAS HAN CAMBIADO. AQUELLA IMAGEN QUE TENÍAMOS DE NUESTRAS ABUELAS TEJIENDO AL SOL Y LOS ABUELOS JUGANDO A LAS CARTAS HA SIDO MODIFICADA A TRAVÉS DEL TIEMPO. HOY EN DÍA LOS SEXAGENARIOS, SEPTUAGENARIOS, OCTOGENARIOS Y MÁS REALIZAN MÚLTIPLES ACTIVIDADES CULTURALES, DEPORTIVAS, SOCIALES Y RECREATIVAS, LO QUE SIGNIFICA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA Y UN VÍNCULO SOCIAL MÁS AMPLIO.

Talleres en acción
en Plaza Libertad de
Minas (Marzo 2023)

Por **Mariela Fernández de Risso**

Entre las múltiples opciones que los adultos mayores tienen para elegir figuran diversos talleres que se dictan en diferentes Instituciones: Asociaciones de Jubilados y Pensionistas, Clubes de Tercera Edad, clubes barriales y UNI3.

¿QUÉ ES UNI3?

Uni3 se define como una “universidad abierta de educación permanente No Formal de personas mayores”. En sus comienzos UNI3 se conoció como la “universidad de la tercera edad”, pero luego se transformó a “de personas mayores” o “de adultos”. Una definición más completa la dio el minuano

Prof. Mag. Luis Fortunato Pacheco Fernández, en su libro: “UNI3 MINAS. UN BIEN CULTURAL”:

“La UNI3 se define como una Institución de Educación No Formal, destinada a adultos, cuya finalidad es fomentar la educación permanente en todas las ramas posibles, mejorando la calidad de vida de aquellas personas que, cumplido su ciclo laboral, se encuentran todavía con ganas de superarse actualizando sus conocimientos o cultivando nuevas vocaciones”.

Cada UNI3 funciona en base a una Comisión Directiva encabezada por Presidente, Secretario, Tesorero y Secretario de Actas, y una Comisión Fiscal, además de otras sub Comisiones denominadas a criterio de cada Institución. La renovación de autoridades se hace cada dos años, de acuerdo a sus Estatutos, y debe ser fiscalizada por una Comisión Electoral designada al respecto.

Analizamos su definición:

¿Por qué es “abierta”? Porque puede asociarse cualquier persona adulta, sin ningún tipo de restricción de sexo, edad, creencias religiosas o nivel cultural.

“Educación Permanente” significa que es constante y no tiene final. Los diferentes talleres se dictan de forma tal que avanzan en distintos temas o técnicas artísticas o manuales, sin un examen o diploma final.

“Educación No formal” indica que, a diferencia de los estudios formales de liceo, Universidad, Utu y otros similares, UNI3 no se rige por calificaciones y evaluaciones por parte del “Animador” (término que corresponde al “profesor” en las UNI3), exámenes, culminación de un grado y pasaje a otro, y no se pasa lista.

LOS ANTECEDENTES Y LA ACTUALIDAD

La primera “Universidad de la Tercera Edad”, como se conoció entonces, fue fundada por Pierre Vellas en 1972 en Toulouse (Francia).

En 1975 en Ginebra (Suiza) se fundó AIUTA (Asociación Internacional de Universidades Abiertas de la Tercera Edad). El 22 de abril de 1983, siendo pionera en América Latina y tomando como referencia el modelo de Suiza, inició sus actividades UNI3 URUGUAY en Montevideo, por iniciativa de la Licenciada Alondra Bayley y contando con el auspicio de UNESCO, del Ministerio de Educación y Cultura, la Universidad de la República y el B.P.S. En 1986 se crearon las primeras filiales UNI3 en varios departamentos del país.

En la actualidad hay 23 UNI3 en Uruguay y, según los datos que publica <https://uni3.uy/> en su página web, constan de “más de 8.500 socios que concurren a 581 aulas-taller que coordinan 535 Animadores Socioculturales (ASC)”. Es de destacar que estos Animadores son vocacionales, profesionales o idóneos en las áreas que desarrollan en sus talleres, y todos son absolutamente honorarios, lo que es digno de destacar dada la dedicación, esmero y responsabilidad con que cumplen su función.

LISTADO DE UNI3 DE URUGUAY

UNI3 Montevideo
UNI3 Artigas (Artigas)
UNI3 Ciudad de la Costa (Canelones)
UNI3 Entre Arroyos (Canelones)
UNI3 Pando (Canelones)
UNI3 Melo (Cerro Largo)
UNI3 Nueva Palmira (Colonia)
UNI3 Durazno (Durazno)
UNI3 Florida (Florida)
UNI3 Sarandí Grande (Florida)
UNI3 Lavalleja (Minas, Lavalleja)
UNI3 Maldonado (Maldonado)
UNI3 Paysandú CEUPA (Paysandú)
UNI3 San Carlos (Maldonado)
UNI3 Rivera (Rivera)
UNI3 Aguas Dulces (Rocha)
UNI3 Rocha CEPAR (Rocha)
UNI3 Salto (Salto)
UNI3 San José UNAMA. (San José)
UNI3 Mercedes CEPA HUM (Soriano)
UNI3 Paso de los Toros (Tacuarembó)
UNI3 Tacuarembó CEPAT (Tacuarembó)
UNI3 Treinta y Tres (Treinta y Tres)

TALLERES

Varían en cada UNI3.
Algunos de ellos son:
Ajedrez
Antropología
Bordado
Canto
Cestería
Cocina y repostería
Computación
Costura
Danzas varias
Dibujo y pintura
Filosofía
Fotografía
Geografía
Gimnasia
Historia
Idiomas varios
Jardinería
Literatura
Manualidades
Panadería en el hogar
Recreación
Taichi
Talla en madera
Talleres lúdicos
Talleres vivenciales
Teatro
Tejido
Yoga y yoga en silla

En 1995 en Río Tercero (Córdoba, Argentina) se creó la RUA (Red de Universidades Abiertas UNI3 de América Latina), a la cual se incorporaron las UNI3 de Argentina, Brasil, México, Paraguay, Venezuela y Uruguay. Posteriormente se unieron Perú y Bolivia. Cada dos años se reúnen, con delegaciones de autoridades y representantes, en diferentes países que se van rotando.

LOS PRINCIPIOS DE UNI3

UNI3 se rige por 3 principios básicos y fundamentales: es laica, gratuita y universal.

LAICA: Significa, al igual que en toda la educación pública de nuestro país, independiente de toda creencia religiosa. No se realiza proselitismo de ningún tipo (ni religioso, ni político) en ninguna UNI3.



GRATUITA: No se debe pagar por ninguno de los talleres en forma individual, aunque sí se abona una cuota mensual durante todo el año, que difiere en cada departamento y que se destina a gastos propios de cada filial.

Alumnas de UNI3
Lavalleja

Muestra de Taller de
Talla en madera

UNIVERSAL: Cualquier persona puede asociarse, sin importar su sexo, raza, nacionalidad, religión o ideología, ni su nivel educacional. La única condición que se establece es ser mayor de 18 años.

OTRAS ACTIVIDADES

Cabe señalar que las actividades que se realizan en UNI3 no se limitan solamente a la parte didáctica. Se da mucha importancia también a los vínculos sociales, ya que las aulas no solo son un motivo de aprendizaje sino también de camaradería y confraternización.

Presentaciones de coros, teatro y danzas, charlas de profesionales sobre temas específicos, exposiciones, meriendas compartidas, asistencia a teatro y ballet en Montevideo por parte de filiales del interior, son parte de la oferta que cada Institución brinda. Asimismo, cada UNI3 cuenta con una biblioteca para uso libre de sus asociados.

A fin del año lectivo, se realiza una gran exposición de todos los talleres en cada Filial, tanto de los “talleres estáticos” como manualidades, idiomas, tejido, etc., como de los “talleres dinámicos” que corresponden a los que generan movimiento (danza, coro, teatro, etc.).

A nivel de Comisiones Directivas, periódicamente se realizan encuentros divididos por zonas, alternando las ciudades de reunión, donde se evalúan los avances, necesidades y proyectos de cada Filial.

Bibliografía

<https://uni3.uy/relaciones-interinstitucionales/>

“UNI3 MINAS. Un bien cultural” - Prof. Mag. Luis Fortunato Pacheco Fernández

<https://uni3.uy/uni-3/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Universidad_de_la_Tercera_Edad_en_Uruguay



La cría de búfalos en Uruguay: una alternativa rural sostenible

LA PRODUCCIÓN AGROPECUARIA EN URUGUAY HA EVOLUCIONADO SIGNIFICATIVAMENTE EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, BUSCANDO ALTERNATIVAS QUE MAXIMICEN LA RENTABILIDAD Y SOSTENIBILIDAD . EN ESTE CONTEXTO, LA CRÍA DE BÚFALOS EMERGE COMO UNA OPCIÓN PROMETEDORA.

Por **Lucrecia González Cabrera**

Este artículo explora las características de los búfalos, las fortalezas de su carne y su potencial como una alternativa viable y beneficiosa para el sector rural uruguayo.

HISTORIA Y ADAPTACIÓN DE LOS BÚFALOS EN URUGUAY

Los búfalos fueron introducidos en Uruguay hace varias décadas y hasta hace

unos años se hicieron varios intentos para introducir y establecer la cría con el objetivo de diversificar la producción ganadera y explorar nuevas oportunidades en el sector agropecuario. Su resistencia y capacidad para prosperar en terrenos húmedos y con vegetación densa los hace ideales para ciertas regiones del país.

CARACTERÍSTICAS DEL BÚFALO

Robustez y fortaleza física: Los búfalos son

animales grandes y robustos, con cuerpos musculosos y extremidades fuertes, altamente adaptables al ambiente. Su constitución física les otorga resistencia y capacidad para soportar condiciones adversas, como terrenos pantanosos o climas calurosos.

Tolerancia al calor: Los búfalos tienen una mayor tolerancia al calor en comparación con el ganado bovino. Su piel oscura y gruesa actúa como protección contra los rayos del sol, y su capacidad para sudar les permite regular su temperatura corporal de manera efectiva en climas cálidos.

Resistencia a enfermedades: En general, los búfalos son más resistentes a enfermedades y parásitos que el ganado bovino. Su sistema inmunológico robusto y su estilo de vida más natural contribuyen a esta resistencia, lo que resulta en una menor necesidad de intervenciones veterinarias.

Eficiencia alimentaria: Los búfalos tienen una alta eficiencia alimentaria, lo que significa que pueden convertir forrajes de baja calidad en carne de alta calidad de manera más eficiente que otros tipos de ganado. Esta capacidad los hace aptos para pastar en áreas marginales y utilizar recursos alimenticios subutilizados.

Comportamiento social: Los búfalos son animales gregarios que suelen vivir en manadas lideradas por una hembra dominante. Esta estructura social les proporciona protección y les permite comunicarse y

cooperar entre sí para enfrentar desafíos y encontrar alimento. Los búfalos son conocidos por ser protectores de sus crías y territorio. Cuando se sienten amenazados, pueden mostrar comportamientos defensivos y agresivos, lo que los convierte en animales respetados y temidos en su hábitat natural.

Longevidad: Los búfalos tienen una esperanza de vida relativamente larga en comparación con otros animales de granja, pudiendo vivir hasta 20 años o más en condiciones adecuadas de cuidado y manejo. Estas características hacen del búfalo un animal único y valioso en la cría de ganado, especialmente en áreas donde se buscan alternativas más sostenibles y resistentes a las condiciones ambientales adversas. Los búfalos pueden ser una fuente adicional de ingresos para los productores rurales, diversificando sus actividades y reduciendo riesgos económicos asociados a la monocultura o al monocultivo de ganado bovino.

FORTALEZAS DE LA CARNE DE BÚFALO

Perfil nutricional: La carne de búfalo es conocida por su bajo contenido de grasa y colesterol, y su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales. Esto la hace una opción saludable para los consumidores.

Sabor y textura: La carne de búfalo tiene un sabor distintivo y una textura tierna, similar a la del ganado bovino pero con ciertas cualidades gourmet que la hacen atractiva para mercados especializados.

Valor de mercado: La carne de búfalo está ganando popularidad en mercados internacionales debido a sus beneficios nutricionales y su calidad, lo que representa una oportunidad de exportación para los productores uruguayos.

LA CRÍA DE BÚFALOS EN URUGUAY OFRECE VARIAS OPORTUNIDADES ECONÓMICAS Y SOSTENIBLES, QUE PUEDEN CONTRIBUIR AL DESARROLLO DEL SECTOR AGROPECUARIO Y AL BIENESTAR DE LOS PRODUCTORES.

Diversificación de ingresos y reducción de riesgos: La cría de búfalos ofrece una fuente adicional de ingresos para los productores rurales, diversificando sus actividades agrícolas y ganaderas. Esto reduce los riesgos económicos asociados con la dependencia de un solo tipo de producción y aumenta la resiliencia frente a fluctuaciones del mercado o condiciones climáticas adversas.

La carne de búfalo tiene un alto valor nutricional y es apreciada por su sabor y textura. Su creciente popularidad en mercados nacionales e internacionales representa una oportunidad para los productores uruguayos de acceder a nuevos segmentos de mercado y aumentar sus ingresos a través de la exportación.

La cría de búfalos puede contribuir a la sostenibilidad ambiental mediante el uso eficiente de recursos naturales y la preservación de ecosistemas. Su capacidad para pastar en áreas marginales y su menor impacto ambiental en comparación con otros tipos de ganado pueden ayudar a reducir la presión sobre los recursos naturales y a conservar la biodiversidad.

La cría de búfalos puede generar empleo y mejorar las condiciones de vida en áreas rurales, contribuyendo al desarrollo económico y social de las comunidades locales. Además, promueve prácticas agrícolas sos-

tenibles que protegen el medio ambiente y preservan los recursos naturales para las generaciones futuras. El crecimiento de la cría de búfalos en Uruguay puede impulsar la innovación y el desarrollo tecnológico en el sector agropecuario. Esto incluye mejoras en técnicas de manejo, genética animal, sistemas de alimentación y procesamiento de carne, que pueden aumentar la eficiencia y la competitividad de la industria.

Conclusión: La cría de búfalos en Uruguay representa una alternativa rural viable y sostenible, ofreciendo numerosas ventajas desde el punto de vista económico, nutricional y ambiental. La carne de búfalo, con sus características superiores y beneficios para la salud, tiene el potencial de abrir nuevos mercados y aumentar la rentabilidad de los productores uruguayos. En este sentido, fomentar y apoyar esta actividad puede resultar en beneficios significativos para el sector agropecuario del país.

ENTONCES, SI LA CRIA DE BUFALOS ES UNA ALTERNATIVA SOSTENIBLE Y VENTAJOSA ¿POR QUE NO SE CRIA EN URUGUAY?

La cría de búfalos no es tradicional en Uruguay, y muchos productores pueden desconocer las ventajas y técnicas específicas asociadas con esta actividad. La falta de experiencia y conocimiento técnico puede disuadir a los agricultores de adoptar esta práctica y sumamos que La infraestructura existente en Uruguay está principalmente adaptada para la cría de ganado bovino. Adaptar esta infraestructura para la cría de búfalos puede requerir inversiones adicionales que algunos productores no están dispuestos o no pueden realizar.

La ganadería bovina tiene una larga tradición en Uruguay, y los productores pueden estar más cómodos continuando con métodos y prácticas que conocen bien. La aversión al riesgo y la preferencia por mantener



prácticas probadas y familiares pueden ser obstáculos para la adopción de nuevas alternativas como la cría de búfalos.

Los desafíos iniciales de establecer una nueva operación de cría de búfalos, incluyendo la adquisición de animales, el manejo de rebaños, y el desarrollo de mercados, pueden ser percibidos como riesgos significativos. La incertidumbre sobre el retorno de inversión y la viabilidad a largo plazo puede desalentar a los productores.

La falta de promoción y difusión de los beneficios de la cría de búfalos puede contribuir a su baja adopción. Sin campañas educativas y de sensibilización adecuadas, tanto los productores como los consumidores pueden no estar al tanto de las ventajas y oportunidades que presenta esta alternativa.

INCERTIDUMBRE SOBRE LA RENTABILIDAD

A pesar de las claras ventajas de la cría de búfalos en Uruguay, varios factores como la falta de conocimiento, infraestructura limi-

tada, baja demanda del mercado, dificultades de financiamiento, preferencia por la ganadería tradicional, percepción de riesgo, falta de promoción y difusión de beneficios, y la incertidumbre sobre la rentabilidad contribuyen a que esta práctica no esté ampliamente adoptada.

¿CÓMO SE PUEDE PROMOVER Y DIFUNDIR LA CRÍA DE BUFALOS?

Fomentar y promover la cría de búfalos en Uruguay requiere una combinación de programas de educación, apoyo técnico, incentivos financieros, desarrollo de mercados, investigación, colaboración entre productores y políticas públicas favorables. Al implementar estas acciones de manera coordinada, se pueden superar las barreras actuales y aprovechar las ventajas que ofrece esta alternativa sostenible para el sector agropecuario uruguayo.

“En la vastedad de la pradera, el búfalo ruge con su poderío, recordándonos la fuerza y la majestuosidad de la naturaleza.”

Proceso fundacional de Rosario 1775-1810: nuevas miradas

LA COMUNIDAD ROSARINA FESTEJA ESTE AÑO SUS 250 AÑOS Y ESTE ES UN BUEN MOMENTO PARA REALIZAR UN BREVE RECORRIDO EN RELACIÓN A ESTE ACONTECIMIENTO.

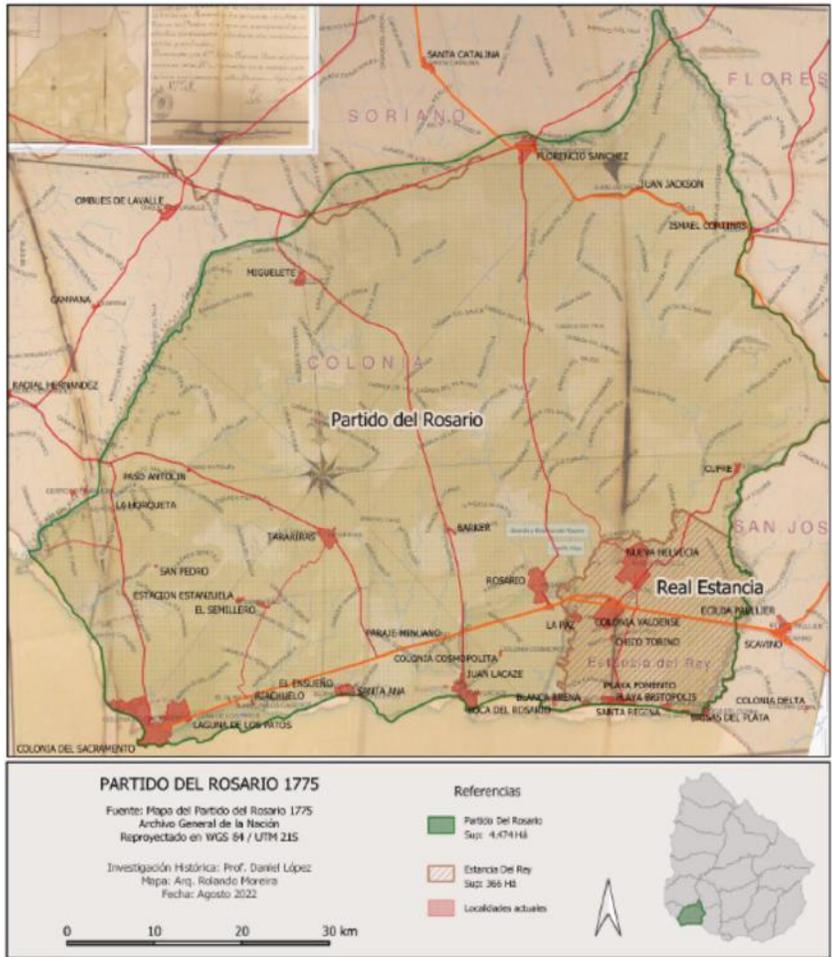
Por **Daniel López Batista***

* Profesor de Historia egresado del Instituto de Profesores Artigas (IFD Rosario) Docente efectivo en Consejo Formación en Educación CeRP Colonia.

El primer aspecto que debemos tener presente es la coyuntura política de la segunda mitad del siglo XVIII con el advenimiento del reinado de los borbones que generó un cambio de relaciones entre la metrópoli y sus colonias. Este proceso que se conoce con el nombre de "reformas borbónicas" articula una política de centralización del poder buscando un mayor control sobre sus colonias.

En esta región, con la amenaza portuguesa instalada en Colonia del Sacramento, se puede visualizar el accionar de las autoridades españolas con el objetivo preciso de formar pueblos a partir de pobladores de la zona que se encontraban "dispersos en la campaña".

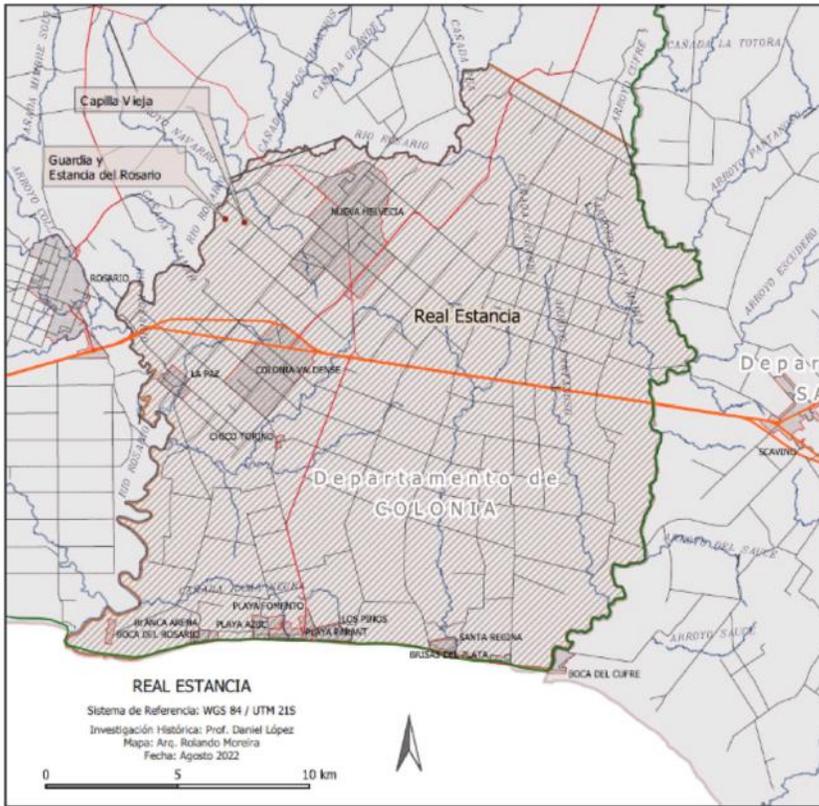
El nombre de Rosario está estrechamente vinculado al arroyo o río, por lo tanto la primera pregunta que debemos hacer es: ¿quién o quiénes le otorgaron esta denominación? Los documentos evidencian que aparece tanto en fuentes españolas como portuguesas y en ambas está cargada del fervor religioso.



Mapa 1. Jurisdicción Partido del Rosario.
 Fuente: Archivo General de la Nación.

El Partido nace como parte constituyente de la influencia bonaerense, siendo desde sus inicios un espacio de frontera, por lo tanto su construcción está muy vinculado con la idea de asegurar el dominio español en este espacio. Esa fue una de las razones por la cual se conformará una jurisdicción con un radio de acción muy amplio, comprendiendo al este hasta el arroyo Cufre (límite de la jurisdicción de Montevideo), al Oeste el arroyo de los Migueletes y como fondo el arroyo Grande y el cerro de Ojosmín (Ojosmín, en el departamento de Flores), abarcando una superficie de 4.486 km². Para dimensionar este espacio tengamos presente que actualmente la Superficie del departamento es de 6.106 km². (Ver mapa 1)

Este proceso fundacional no atañe solo a los rosarinos, y me permito tomar el concepto del profesor Omar Moreira en relación a mirar estos acontecimientos no solo como parte de historia locales sino también como un fragmento de la historia de la microregión Este de Colonia.



Mapa 2. Real Estancia.

En este proceso jugarán un papel vertebrador el binomio constituido por la guardia militar y la capilla.

La Guardia de Rosario se instaló a principios de la década de los sesenta en el paso del real del río Rosario, en las inmediaciones de lo que hoy conocemos como Molino Quemado, junto a la Estancia del Rey. (Ver mapa 2)

En 1761 ya estaba instalada la Estancia del Rey, comprobada por la existencia de fuentes documentales fechadas en ese año por el Alcalde del "pago de Rosario don Domingo Guzmán"¹ en que da cuenta de estar asentado en el Rosario al informar a las autoridades de Buenos Aires de las diligencias seguidas contra un delincuente que merodeaba por allí. En lo que respecta a la constitución de la parroquia el obispo de Buenos Aires Dr. Manuel Antonio de la Torre realiza una visita a esta región entre noviembre de 1772 a marzo de 1773 observando con preocupación una escasez de religiosos "para el pasto espiritual de tantas almas y en especial el Partido llamado del Río del Rosario"², planteando la nece-

1 AGN Bs As. Sala IX 3.5.3

2 AGN, FEGH, exp. s/enc., caja 214, exp. 52, año 1860.

sidad de la construcción de una capilla en el Partido del Rosario sugiriendo el nombramiento de don Benito Herosa vecino del partido, con estrechos vínculos con Buenos Aires como mayordomo ecónomo. Esta sugerencia será confirmado por el gobernador en su calidad de Vice Real Patrono³.

Esta conjunción de intereses entre el poder civil y el religioso incentiva a los habitantes dispersos en el partido para movilizarse en abril de 1773 en una primera reunión de “vecinos” que se convoca para la construcción de la capilla cuya obra contaría con la protección de la guardia del Rosario.

Me detengo aquí para hacer una precisión: el termino movilizar en ese contexto de más de 250 años no solo involucra la idea de pensar sino literalmente de moverse físicamente a varias leguas de su residencia para concretar ese “sueño” en un escenario en que no había caminos y en el que había que franquear ríos, arroyos y cañadas.

El 12 marzo de 1774, catorce vecinos del partido encomiendan y otorgan poder a Herosa para que los represente ante las autoridades de Buenos Aires para dirigirse “...al Sr. Capitán y Gobernador de estas provincias del Río de la Plata y demás jurisdicción, pidiéndole que en el nombre de nuestro Sr. Dueño el Rey (que Dios g.de) nos conceda la situación de Pueblo o Villa[...].”⁴

Herosa asume su papel de apoderado, ciertamente, con un don muy particular para ese tiempo y ese contexto, como lo es el dominio de la escritura. En ese mundo rural colonial, el ser letrado constituía un plus muy significativo, llevando la voz y el sentir de «los vecinos» a quien representa en todas estas instancias. A su vez Herosa proviene de la capital de la gobernación y es conocedor de que actores pueden tener la llave para que la gestión no naufrague. En este sentido su esposa Antonia Arias de Saavedra tenía a su hermano Baltasar presbítero radicado en Buenos Aires y con contactos estrechos con las autoridades civiles y religiosas.

Es bueno detenernos y preguntarse: ¿cuál era la diferencia para estos sujetos entre ser poblador y ser vecino?

Para poder entender ello es fundamental pensar que la sociedad colonial española era una sociedad corporativa que estaba condicionaba por la condición legal como así también social y personal de cada individuo. Por ello el ser vecino constituía un premio para esos primeros pobladores e implicaba ciertos derechos, como el privilegio de obtener solar y tierras, y el disfrute de los bienes comunales. En las distintas gestiones los futuros habitantes solicitan tierras de «pan llevar»⁵ y que esta no se encuentre alejada del puerto, para el envío de granos y frutos a Buenos Aires, lo que nos muestra por un lado los estrechos vínculos con la capital de la gobernación y el papel de los cursos fluviales en ese escenario.

Las gestiones tienen repercusión inmediatamente ya que el 22 de marzo por la mañana se produce la visita del gobernador Vértiz para constatar la edificación de la parroquia.

3 Pbro. Lic. Muñoz, Ignacio La primera Capilla edificada a la Virgen del Rosario, sin editar .

4 AGN, FECH, exp. s/enc., caja 214, exp. 52, año 1860

5 AGN, FECH, exp. s/enc., caja 214, exp. 52, año 1860.

La próxima fecha destacar es la del 4 de julio de 1774 en que se realiza una nueva reunión para informar de los avances de la construcción de la capilla.

En pleno invierno, se reunieron un total de sesenta y un hombres, movilizados para la erección de la parroquia y posterior "lucha" para que les sea reconocida la condición de villa. El número es muy significativo para un movimiento rural en un escenario inhóspito y conflictivo como lo era esta región en ese siglo XVIII.

Esta reunión da cuenta de la solidaridad y colaboración entre los distintos sujetos movidos por un objetivo común. Varios de ellos han tejido redes de amistad y de parentesco conformando familias y en este caso se movilizan por un interés compartido.

Este proceso se da en un entramado de relaciones de vecinos marcando claramente un origen cosmopolita, en la que sí se encuentran españoles, pero el cruce de las distintas fuentes documentales consultadas visibiliza la presencia de portugueses (varios de ellos luso-colonienses), bonaerenses, paraguayos, correntinos, tucumanos, misioneros, santiagueños y hasta un piamontés. Para dimensionar la presencia portuguesa resalto que el 25% de los hombres reunidos tenía esa ascendencia.

La mirada tradicional infundió un escenario de antagonismos entre españoles y portugueses en este espacio fronterizo pero nuevas miradas plantean una frontera abierta en clave integradora donde existían contactos y en el que se conforman familias de españoles con portugueses.

También es un escenario es multiétnico con presencia de blancos, indios como así también negros tanto esclavos como libertos y en que no estuvo ausente el proceso de mestizaje. La diversidad está marcada también desde una perspectiva multilingüística en el que se hablaba el español y el portugués, pero sin olvidarnos del guaraní o los dialectos africanos.

Otro de los mitos que se repitieron a través de los años fue el relacionado a primera capilla que fue definida como "una humilde capilla". La "Historia" es una ciencia social dinámica que se reconstruye con nuevos aportes y en esta línea destaco la conferencia del Padre Ignacio Muñoz⁶, en la que reveló los resultados de su investigación mostrándonos que las medidas de la parroquia eran de 33 metros de largo por 14 de ancho y 6 metros de alto, dimensiones muy alejadas a ese concepto de humilde capilla.

Acercarnos a este pasado tan lejano como lo era el escenario colonial es comprender que la Iglesia desempeñaba un papel fundamental, el vecindario necesitaba la protección de la fe y los creyentes debían dar cuenta de su fidelidad a la misma. Tal es la relación entre la capilla y la villa que en octubre de ese año se presenta Herosa ante el gobernador para dar cuenta del avance de las obras de la parroquia solicitándole la erección de la villa que llevaría el nombre de "Nuestra Señora del Rosario".

Con estos insumos el cabildo de Buenos Aires, a fines de 1774, bajo cuya jurisdicción se crea la futura villa, da su aprobación a la solicitud elevada

6 Conferencia 250 años de la Capilla Rosario 1774-2024, realizada el 4 de julio de 2024.

por el vecindario. El corolario a esta primera instancia se cierra el 24 de enero de 1775 momento en el cual el gobernador Vértiz otorgaba la autorización para que a los vecinos se les concedan los terrenos necesarios para la construcción de sus casas, plaza y ejido.

Nace, desde el punto de vista del derecho, la villa "Nuestra Señora del Rosario", denominación que la vincula estrechamente con la capilla.

El proceso fundacional se extenderá hasta diciembre de 1810. Aquí una nueva interpelación: ¿cuáles fueron las razones de esta demora?

La primera hipótesis que presento está vinculada al fin de la dominación portuguesa que debilitó el valor estratégico de la villa, otras están relacionadas con los intereses de distintos actores particulares sobre esta tierra con constantes disputas por su posesión y usufructo. No obstante, ello los vecinos, durante más de 35 años, utilizando un concepto del presente dieron cuenta de una capacidad de resiliencia al no doblegarse ante las distintas amenazas y conflictos que debieron afrontar.

Es así que la villa tiene el privilegio de surgir desde un punto de vista jurídico bajo la autorización de Buenos Aires en 1775 y en lo concerniente a la concreción de los repartos de solares en 1810 bajo el patrocinio de Montevideo, en los inicios del proceso revolucionario en el Río de la Plata y con una influencia marcada de vecinos españoles quienes son los encargados de realizar las gestiones. Quizá por ello en el imaginario popular quedó marcado a fuego la importancia de los españoles en esta fundación.

Estos dos momentos fueron las fechas de fundación que se tomaron, tal es así que los habitantes de la villa festejaron su primer centenario en 1910. Con seguridad ostenta un récord muy difícil de igualar como lo es el de festejar en un mismo siglo el centenario en esa fecha de 1910 y el bicentenario en 1975.

En este sentido es imposible no recordar a quien rescató el 24 de enero como fecha fundacional, me refiero al escribano Francisco Barredo LLugain, el primero en realizar una investigación exhaustiva sobre los orígenes de la villa.



Un sonido



Por **Maite Navratil Oronoz**

Ilustración por **Federico Vaucheret Miranda**

Todavía no sé cómo llegué ahí. Y cuando me di cuenta de dónde estaba ya era demasiado tarde.

Caminaba de la mano de mi hija de 2 años Catalina. Era una beba hermosa, de rulos castaños, de esos que no cortas porque sabes que no vuelven más.

Cata hablaba su idioma, yo la entendía. Solo yo.

Ya era demasiado tarde; sin embargo, aún era el mediodía de un domingo de paseo en familia.

Recuerdo que entramos en un negocio, uno lindo de esos que tienen olor a madera e inspiran calidez y nostalgia de otros tiempos.

Nos probamos ropa preciosa y compramos papas fritas.

Me parece que mi hermana estaba ahí. No, no sé. Ahora ya no importa.

Le pasaba un par de papas a Ale, o a alguien.

Los colores del cielo, en ese momento un degradé cálido y lila, cambiaron. De un segundo al otro fue mediodía de nuevo. Nos dimos cuenta por qué quemaban los ojos, miramos al cielo, ahora celeste.

El bullicio sucumbió ante el extraño ruido, un sonido que al principio no reconocí, y que solo puedo describir como el de un elevador tan grande como para mover el mundo a su voluntad de un lado a otro.

El planeta seguía estático, los pies firmes sobre la tierra que siempre conocimos.

El cielo cambió de nuevo, esta vez a una noche estrellada, habían adelantado las horas.

¡Unas fuerzas sobrenaturales habían adelantado las horas!

Estaba totalmente absorta en mis pensamientos. ¿Estas papas fritas qué tienen? ¿Qué pasaría a continuación? Ya no me importaba que mañana fuera lunes y hubiera que trabajar, recién iban a ser las 16:47; sin embargo, en ese momento no sabía. ¿Serían las 22?

¿Seguíamos en Uruguay? ¿Seguíamos siendo humanas? ¿Seguíamos siendo?

Sentí que alguien me miraba buscando respuesta a la pregunta que todos nos estábamos haciendo: ¿qué carajos?

Otra vez ensimismada mirando el cielo, mientras la tierra era transportada por el Han Solo de las fuerzas sobrenaturales. El cielo era negro con líneas blancas. ¿Estrellas? ¿A dónde estamos yendo? ¿Qué es esto?

Suena nuevamente el elevador, el cielo pasó a ser el de las 16:47. Cata comía papas fritas.

Ale y yo nos mirábamos. Nada volvería a ser como antes. Todo lo que conocíamos dejó de ser. Y ya era demasiado tarde.



Una mirada sobre la salud mental en el ámbito laboral y prevención de riesgos psicosociales



TÉCNICA DE MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA.

Por **Sofía Sandoval***

*Licenciada en Psicología (2023) en formación en un curso de Danzaterapia y también en formación de Posgrado en la Facultad de Psicología en: "Psicoterapia Psicoanalítica".

En Uruguay, con la implementación de la Ley N.º 18.211, la cual corresponde a la creación del Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS, 2007), se establece como competencia del Estado garantizar atención integral en salud a toda la población, a través del acceso universal, atención de calidad, equidad, intersectorialidad, sustentabilidad y participación social. Se propone un cambio en el modelo de atención que prioriza la promoción de la salud y la prevención de enfermedades basado en la estrategia de la Atención Primaria en Salud (APS) (Sollazzo y Berterretche, 2011).

Asimismo, se cuenta con la implementación de la Ley N.º 19.529 de salud mental, que garantiza el derecho a la protección de la salud mental de los habitantes residentes en el país. (Ley N.º 19.529, 2017). Si bien en ese sentido se ha avanzado en materia de derechos en salud mental, aún queda mucho camino por recorrer.

La prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo ha cobrado creciente importancia en los últimos años debido a su impacto sobre la salud mental de los empleados. Según la OIT (2016), la prevención en salud mental laboral "debe orientarse a promover entornos de trabajo saludables que propicien el bienestar".

Las principales estrategias preventivas comprenden el tamizaje para la detección temprana, la intervención oportuna y el seguimiento/monitoreo de grupos de riesgo (Bianchi, 2020). En esta línea señala que "toda organización debe implementar programas integrales de promoción de la salud mental mediante acciones a nivel primario, secundario y terciario de prevención".

A nivel primario se busca disminuir la incidencia de problemas de salud mental capacitando a los trabajadores sobre manejo del estrés y la salud mental. En el nivel secundario se realiza una intervención precoz detectando y tratando tempranamente los casos. En el nivel terciario se efectúa la rehabilitación de problemas ya instalados y acciones para evitar recaídas y cronificación.

Dentro de estas estrategias, mediante programas ajustados a las necesidades particulares de cada ámbito de trabajo, se sugiere un abordaje preventivo integral y sostenido, ello resulta clave para proteger y promover la salud mental de los trabajadores.

La prevención en salud mental implica tener unas pautas de actuación para reducir tanto su incidencia y prevalencia, como su recurrencia. Es importante que las intervenciones sean, como se mencionó antes, a nivel de prevención primaria, secundaria y terciaria.

Si se gestionan los riesgos psicosociales se contribuye a reducir el ausentismo, reducir tratamientos médicos y mejorar los procesos de trabajo y comunicación (ayudando a promocionar la eficacia y eficiencia en el trabajo) y así promover la salud y el bienestar de los funcionarios (Ginès i Fabrellas, 2023).

Teniendo en cuenta los elementos mencionados, podemos concluir que numerosos estudios han demostrado las relaciones entre condiciones psicosociales de trabajo y la salud mental de los funcionarios, dando cuenta de cómo las altas demandas laborales se relacionan y vinculan directamente o tienden a generar determinados problemas de salud mental. Trastornos mentales tales como ansiedad y depresión tienen un efecto muy negativo sobre la calidad de vida y la capacidad funcional en el trabajo. Además, la salud mental del trabajador puede afectar a la percepción de las características del trabajo (Mingote et al. 2011). Es fundamental proponer trabajos saludables, programas de reducción del estrés para los empleados y trabajar en la reincorporación laboral de empleados con trastornos mentales.

Se entiende por riesgos psicosociales aquellas características de las condiciones de trabajo, que afectan la salud de las personas tanto a nivel psicológico como fisiológico, relacionados con las condiciones del ambiente laboral.

MINDFULNESS

El término mindfulness proviene del budismo. Es la palabra inglesa que se ha traducido al español como "atención plena" o "consciencia plena". Es el término empleado por la psicología y la medicina para referirse a las técnicas de meditación. Puede entenderse como presencia atenta

y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Un empeño por centrarse en el momento presente, de forma activa y reflexiva. Una forma de vivir el aquí y ahora, inspirado en las enseñanzas budistas. Un médico llamado Jhon Kabat Zinn comenzó a aplicar en 1979 el método para luchar contra el estrés, creando un programa y una marca registrada propia. El método se denomina Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) o, en español: "Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena" (REBAP).

La técnica se comenzó a emplear en una serie de distintos contextos: desde la medicina, neurociencia, psicología y educación, hasta el mundo de la empresa (Sthal y Goldstein, 2010). Existen múltiples estudios que destacan los beneficios del mindfulness.

Específicamente con la técnica de reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP) se encontraron diversos beneficios, tales como la eficacia en el mejoramiento del bienestar físico-psicológico y de la calidad de vida, así como una creciente en habilidades de atención plena y sus posibles usos en las dificultades de la vida cotidiana.

Desde entonces ha habido investigaciones cuyos resultados ponen de manifiesto los beneficiosos efectos del mindfulness en el tratamiento del estrés, la depresión, ansiedad, el abuso de sustancias, el dolor y la enfermedad (Sthal y Goldstein, 2010).

Siguiendo en la línea de estos autores, la práctica de mindfulness consiste en ser plenamente conscientes de lo que sucede en el momento presente, sin prejuicios ni filtros. Consiste, al fin y al cabo, en el cultivo de la consciencia de la mente y el cuerpo para aprender a vivir el aquí y ahora (Sthal y Goldstein, 2010).

La consciencia plena que se obtiene con la práctica de mindfulness es aquella que permite tomar contacto con lo que está ocurriendo en el cuerpo, los sentimientos, pensamientos, y con el entorno en el momento presente, permitiendo la absoluta presencia en el aquí y ahora: mente y cuerpo como seres integrales.

El mindfulness hace hincapié en los procesos mentales, en tomar consciencia y observar los pensamientos, y permite que las personas identifiquen que esos pensamientos no son permanentes, no nos definen y no son verdades: simplemente son resultado de la mente que está ejerciendo su función de crear pensamientos.

Cuando surge un pensamiento, se asocia a una emoción y por ende afecta el estado de ánimo y el accionar. La toma de consciencia de que los pensamientos son procesos mentales y la observación de estos en el presente hacen que se rompa con ese bucle de pensamientos, muchas veces sin saber, respondiendo de forma automática (Sthal y Goldstein, 2010).

Nuestro cerebro tiene la tendencia a analizar probables escenarios negativos. Este es un proceso denominado rumiativo, que hace que un pensamiento sobre una situación se repita de manera constante y genere emociones cada vez más intensas, pudiendo llegar a desencadenar cuadros patológicos. El espacio de atención plena hace que disminuya la intensidad de estados emocionales negativos. Entonces, podemos

considerar que nos permite ser consciente de nuestros pensamientos, sensaciones y emociones frente a estímulos estresores. Permite actuar en lugar de meramente reaccionar inconscientemente (Kabat-Zinn, 2013).

El mindfulness cuenta con ocho actitudes: mente principiante, aceptar (recibir de manera voluntaria lo que se da), no juzgar, ecuanimidad (característica de la persona, no dejarse llevar por las pasiones), paciencia, confianza, sin expectativas, amabilidad hacia nosotros mismos.

Desde la psicología, se procura la aproximación de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, reconocer las problemáticas que se encuentra en torno a eso y establecer los desafíos que puede encontrarse el psicólogo en su práctica profesional, que serán de interés para los profesionales en psicología y recursos humanos de la institución a trabajar. Como se ha mencionado, dichas problemáticas no surgen únicamente de factores físicos, sino que los factores psicosociales son muy importantes e influyen en la salud y el bienestar, es decir, en los estados de estrés que originan procesos físicos y/o psicológicos (González et al. 2012). Se pone de manifiesto la importancia de la prevención de riesgos laborales, con la creación de programas o diseños en salud mental como herramientas útiles para hacer frente a este tipo de situaciones.

Diversos estudios han evidenciado la efectividad del MBSR aplicado en ámbitos laborales. Una revisión de Fernández (2018) reportó reducciones en los niveles de estrés, ansiedad, depresión y burnout en trabajadores luego de completar el programa. Asimismo, se han observado aumentos en las habilidades de regulación emocional y resiliencia frente al estrés. Si bien en Uruguay su aplicación es aún incipiente, el MBSR constituye una estrategia prometedora dentro de los programas integrales de prevención de riesgos psicosociales y promoción de salud mental en las organizaciones. Mejores ambientes laborales, mejor rendimiento y productividad del funcionario. Es importante cuidar de nuestra salud mental. No hay salud sin salud mental.



Bibliografía

- BIANCHI, R. (2015). Modelo explicativo sobre el estrés laboral y sus consecuencias en el desempeño profesional. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(2), 67-74.
- FERNÁNDEZ, A. (2018). Efectividad del Mindfulness para la salud laboral: Una revisión de estudios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 67-78.
- GINÉS I FABRELLAS, M. (11 de enero de 2023). Salud mental y trastornos psiquiátricos en el ámbito laboral: Prevalencia, factores de riesgo, pautas de detección y prevención. *Revista Médico-Jurídica*, (7). <https://revistamedicoyjuridica.com/blog/2023/01/11/1140/>
- GONZÁLEZ-TRIJUEQUE, D., Giachero, S. y Delgado, S. (2012). Riesgos psicosociales en el lugar de trabajo: aproximación teórica y marco legal en Uruguay. *Ciencias Psicológicas*, 6(1), 75-87. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212012000100007&lng=es&nrm=iso&lng=es
- KABAT-ZINN, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- Ley de Salud Mental N.º 19.529. Reglamentada el 16 de julio de 2018. <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19529-2017>
- MINGOTE, J. C., Del Pino P., Sánchez Alaejos R., GálvezHerrer, M. y Gutiérrez García, M. D. (2011) El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Med. SecurTrab*, 1(57), 188-205. <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion10.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
- SOLLAZZO, A.; y Berterretche, R.(2011). El Sistema Nacional Integrado de Salud en Uruguay y los desafíos para la Atención Primaria. *Ciencia&SaúdeColetiva*, 16(6):2829-2840. <https://www.redalyc.org/pdf/630/63019110021.pdf>
- STHAL, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés, una guía práctica*. Kairós.



A Samuel Blixen: crónica de un monumento

EN EL CORAZÓN DEL PARQUE RODÓ, ORIENTADO HACIA EL NORTE, YERGUE ENTRE LA ARBOLADA UN PEDESTAL DEGRANITO ROSADO, ENGALANADO CON UN FRISO SUPERIOR PULIDO CUYO DISEÑO Y CROMATISMO ASEMEJA LA PRESENCIA DE UNA BANDA DE VIEJO COBRE (1890) ENVOLVIENDO AL MONUMENTO, ADORNADO EN SUS TRES LADOS NO FRONTALES POR LAS TALLAS DE UN LIBRO, UNA LIRA Y UNA MÁSCARA, REPRESENTATIVOS RESPECTIVAMENTE DE LA LITERATURA, LA MÚSICA Y EL TEATRO.

Monumento homenaje a Samuel Blixen. Parque Rodó. CDF.

Por **Daniel Eduardo Serafini Otaiza***

*Contador público. Investigador amateur, aficionado a la historia y genealogía. Integrante de la Red Uruguaya de Cementerios y Sitios Patrimoniales.

En su cúspide, coronando el conjunto escultórico, el busto en bronce de una figura masculina, robusta y de gruesos labios como su bigote, de mirada abierta y pensativa, con el ceño levemente fruncido, como encandilado por los rayos del astro rey que lo bañan al mediodía, que transmite seriedad y cierto grado de adustez. Su base, cargada de líneas rectas, no es *Ajena* (1898) a su crítica teatral *Desde mi butaca* (1894), simulando un gran sitial, donde se apoya un bajorrelieve del mismo metal con una alegoría de las cuatro estaciones, representada por un cuarteto de féminas que van desde la primavera a la juventud a la invernal

ancianidad, las mismas que inspiraron sendas comedias teatrales realizadas por el homenajeado: *Primavera* (1896), *Verano* (1899), *Otoño* (1901) e *Invierno* (1901); a sus pies y en letras capitales la siguiente leyenda:

"A Samuel Blixen
literato y periodista
nació en Montevideo el 29 de agosto de 1867
falleció el 22 de mayo de 1909
homenaje de sus contemporáneos".

La idea de su construcción y posteriores repercusiones se trasladaron en el tiempo, más allá de un lustro; una historia digna de *Un cuento del tío Marcelo* (1891). A continuación y a modo de crónica, se compilaron algunas notas de prensa, principalmente del diario *El Siglo*, del cual Samuel Blixen fue periodista y columnista por muchos años, periódico que tuvo un rol importante en el financiamiento de la obra, pagando la cuota final al escultor.

Samuel Andrés José era hijo del sueco Samuel Andrés Blixen Michaelson y la argentina María Polonia Claret Picarel; estaba casado con María Carolina Ramírez Muñoz con quien tuvo seis hijos: María Amalia, José Pedro, María Carolina, María Luisa, Carlos María y Samuel Gonzalo. Según consta en el certificado del Dr. Augusto Turenne, su deceso ocurrió a las seis de la tarde en su domicilio de la calle Rincón número 68 (esquina Treinta y Tres, donde actualmente se ubica emblemático Edificio Artigas), a causa de un grave cuadro de anemia.

5-VI-1909. *Frente a la muerte* (1892) del maestro y al influjo del dolor aún vigente en el corazón de sus más cercanos allegados, "en el local de Caras y Caretas se efectuó ayer por la tarde la primera reunión del Comité de Homenaje a la memoria de Samuel Blixen, nombrado hace pocos días antes en la asamblea de literatos y periodistas realizada en el Teatro Moderno", el cual tuvo la participación de Ismael Cortinas, Alfredo Rodó, Emilio Frugoni, Manuel Medina Betancourt, Enrique Crosa, Julián Nogueira, Eugenio Martínez Thedy, Miguel Ángel Ferrero, Ángel Falco y Luis Scarzolo Travieso; estuvo representado todo el espectro político, un merecido homenaje a su respetuosa neutralidad, aquella que dejó plasmada a finales del siglo XIX al fundar el semanario ilustrado *Rojo y Blanco*, cuando aún las divisas se teñían de *Sangre de hermanos* (1905).

Se aprobó solicitar a la Municipalidad un espacio en el Parque Urbano (actual Rodó) o en el Prado para erigir un monumento; adicionalmente, realizar una suscripción popular para costearlo. *No todo fue Jauja* (1895), finalmente se recibió el apoyo de un grupo reducido de amigos y admiradores; también de las compañías teatrales de Tornesi, Novelli y Vitale que ofrecieron los beneficios de una de sus funciones en los teatros Politeama, Urquiza y Solís, respectivamente.

Poco a poco el proyecto se fue apagando y tuvieron que pasar varios años para que volviera a fraguar. Otra de las dificultades afrontadas fue que la Municipalidad no estaba legalmente facultada en ceder una porción del terreno y se requería una aprobación legislativa que recién llegó en el próximo período. En julio de 1911 el Sr. Martínez Thedy reflató la idea del monumento, el cual comenzó a caminar lentamente; tuvo que pasar un año para que el Legislativo aprobara el proyecto que autorizó a la Junta Económica Administrativa destinar un predio en el Parque Urbano, el cual se promulgó recién en noviembre de 1912.

Mientras tanto, en Buenos Aires, su creador proyectaba y realizaba la obra. Su elaboración quedó registrada en forma casual en una nota gráfica de setiembre de 1912 realizada para la revista Fray Mocho por uno de sus periodistas, de seudónimo Aluminio, que visitaba una de las dos únicas fundiciones históricas de la capital argentina que confeccionaba bustos y estatuas de próceres. Al entre vistar a su dueño, el escultor Alejo Joris, quien le hacía de guía en el recorrido por las instalaciones, le mencionó: "Hoy vamos a fundir el busto de Samuel Blixen, busto que coronará su monumento. Para Montevideo. Las figuras del pie ya están fundidas"; ante la interrogante sobre quién era el escultor, el anfitrión dijo: "Juan Carlos Oliva, un muchacho que en cuanto a físico no vale un 'vintén'. Tiene cara y gesto de seminarista principiante. Joven. Creo que no ha cumplido 25 años. Se presentó al concurso del medallón de Artigas y obtuvo el primer premio. Ahora consiguió el monumento de Blixen. Oliva trabaja con el escultor Ferrari, a quien lo ayuda con la confección del gran monumento del Ejército de los Andes. Buen muchacho. Promete".

La escultura fue realizada por medio de la antigua técnica de fundición a la cera perdida: en el primer paso se creó la figura en cera, fácil de fundir; posteriormente se forró a modo de molde con un material maleable, que endurezca y sea refractario, en este caso se utilizó una mezcla de yeso y polvo de ladrillo; a continuación se colocaron los soportes metálicos e hicieron los orificios, el principal para verter el material fundido y unos pequeños para el escape del aire; después de volcar el bronce líquido en el crisol y su enfriamiento, se descubrió el busto a fuerza de pico y barreno; en el último paso, a cincel se hicieron desaparecer los defectos generados por las coladas.

14-XII-1912. Se comunicó que se habían "solucionado los principales detalles para la instalación del monumento en memoria de Samuel Blixen" y que su construcción "empezará en la entrante semana a fin de poderlo inaugurar en los primeros meses del año entrante", destacando el sitio elegido para su emplazamiento, el cual se "encuentra poblado de árboles, circunstancia ésta que contribuirá a embellecer el grupo escultórico".

7-I-1913. Se anunció su próxima inauguración para febrero. Se daba cuenta de que el pedestal ya estaba construido y también su ubicación:



Detalle escultórico.
Foto Mike Peel para
Wikimedia commons

"El monumento se ha construido en un triángulo situado frente a la línea de la calle Estanzuela [actual Gonzalo Ramírez], al sur de Joaquín Requena". La fecha prevista era el sábado 15 de febrero, pasadas las fiestas de Carnaval, que permitiera augurar una gran convocatoria popular.

21-III-1913. Había transcurrido un par de meses y la retrasada inauguración se convirtió en una incógnita. En una editorial bajo el título ¿Qué se hace de la obra? se cuestionaba el indefinido aplazamiento y se intentaba dar respuesta a los porqués: "se encuentra concluido desde hace algún tiempo y cubierto por disposición del artista que ejecutó el trabajo", "parece que el trabajo no es del agrado de quienes encargaron la obra, circulan hace varios días versiones relacionadas con la sustitución o mejoramiento de ese monumento".

29-V-1913. Pasado el cuarto aniversario de su fallecimiento, finalmente llegó el día: el miércoles 28 de mayo se pudo realizar el merecido homenaje. La prensa de la época fue muy crítica, ya que el evento inaugural no cumplió las expectativas esperadas. La crónica más destacada fue la del diario El Siglo, la cual incluyó una fotografía del monumento: "Verdaderamente, Samuel Blixen se merecía en el día de la inauguración de su pequeño monumento en el Parque Urbano, un día más luminoso, más alegre, más diáfano y no la tarde otoñal de ayer, gris, llena de melancolía [...] la inauguración de ayer se hizo casi como en secreto, casi a escondi-



Detalle escultórico.
Foto Mike Peel para
Wikimedia commons

das, en vez de darse el acto las proporciones de verdadero acontecimiento que debiera haber tenido", posteriormente en la editorial se hacía la pregunta: ¿por qué se realizó en día de trabajo el homenaje a uno de los escritores más populares? Para colmo, la sencilla ceremonia se efectuó antes de la hora programada, prevista a las cuatro de la tarde, bajo la excusa de que su orador principal debía concurrir a la sesión de la Cámara de Representantes, lo que generó que varios concurrentes llegaran cuando el evento culminaba.

El discurso del Dr. Emilio Frugoni, junto al modesto monumento y para un centenar de presentes, fue "hermosísimo, una página de alto valor literario digna de Blixen", del cual vale destacar algunos párrafos delabrillante e

improvisada oratoria: "Aún vibran en nuestros oídos las palabras con que el dulce maestro, el incomparable cronista, el delicado comediógrafo fue despedido del mundo, quedeara tan pronto, por cuantos amábamos y admirábamos las encantadoras cualidades de su ingenio privilegiado [...] Surge su monumento en medio de un parque que es acaso uno de sus sueños realizados, porque Blixen tuvo siempre la preocupación del embellecimiento, de la alegría, del esplendor creciente de su ciudad[...] Este monumento tiene el mérito especialísimo de haber surgido mediante la exclusiva contribución del público que en aras de la simpatía que la personalidad intelectual de Blixen supo inspirarle, ha sufragado voluntaria y espontáneamente para la perpetuación de su memoria en el bronce y la piedra".

Tras la inauguración, el secretario de la Intendencia Dr. Félix Polleri, en nombre del ausente intendente Santiago Rivas, recibió para el Municipio de Montevideo el monumento que perpetuará el recuerdo de Samuel Blixen y después de unas breves palabras, comprometió que "el Municipio custodiará este busto con reverendo afecto, para que la flor de gaya ciencia que él evoca, luzca siempre como la primera entre las que Naturaleza esparce por estos vergeles". Al término del acto, la Banda Municipal, con la dirección del maestro Aquiles Gubitosi, ejecutó una marcha triunfal que fue compuesta de exprofeso por el joven maestro Pablo Mayo y muy apreciada por los presentes.

10-VI-1917. Las críticas al monumento no demoraron en llegar, ya sea por el tamaño como por la estética y se trasladaron por años; algunos, hasta lo llegaron a calificar de adefesio. Su escultor, quien triunfaba en la vecina orilla, no dudó en contestar a sus detractores mediante una carta editorial, dando un repaso de los acontecimientos y los argumentos en su defensa: "Cuando se llamó a concurso para el monumento a Blixen, me presenté con mi proyecto (que no es el que existe en el Parque) y entré en competencia con otros ocho [...]. Al jurado agradó mi boceto, pero al hacerlo tal como lo había proyectado costaría más de lo que la Comisión tenía disponible (creo que no eran dos mil pesos), declarando desierto el concurso, llamándome a mí para preguntarme si podría ejecutar otro boceto basado en la idea del primero, aunque sea más sencillo [...]. ejecuté en una mañana tres pequeños bocetos, eligiendo luego la Comisión el que actualmente está en el Parque"; después prosiguió reprochando la "pseudo-crítica" realizada y explicando las razones de lo chico del monumento: "no hubiera sucedido si se hubiese aceptado mi primer proyecto. Pero como los amigos, los que tanto lloran a una 'suplente' [seudónimo de Blixen] no correspondieron al llamado de la Comisión de Homenaje"; para culminar, utilizando la ironía, declaró que "hábalese de todo eso que es más importante y déjese que los arbustos terminen de cubrir el adefesio del Parque Urbano, para que el verde follaje y las flores envuelvan amorosamente la silueta espiritual del cronista".

Pasado más de un siglo desde el viaje final del maestro en la barca de Caronte, espero que estas líneas permitan poner en valor su homenaje en piedra y metal erigido en el corazón del parque, resultado del sentido recuerdo de sus amigos y admiradores de aquel hombre que, a través de la dramaturgia, el periodismo y la docencia, brindó los mejores valores éticos y nobles ideales por su país y una mejor sociedad. Hoy, los que ya no somos sus contemporáneos, tenemos y debemos cumplir el compromiso de su conservación, al igual que con otro sinnúmero de bellos legados artísticos que hemos recibido desde el pasado, en especial aquellos que piden ayuda a gritos tras la vejación del vandalismo o el olvido de los que debieron cuidarlos.



Bibliografía

El Siglo (Montevideo, 1909-1917).

Fray Mocho, Año 1, Núm.19 (Buenos Aires, 6 de setiembre de 1912).

Scarone,A.(1942). Diccionario de seudónimos del Uruguay. Claudio García & Cía. (Montevideo).

Biografía de Samuel Blixen. Biblioteca del Poder Legislativo / Biografías de autores nacionales. https://pmb.parlamento.gub.uy/pmb/opac_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=116

Moldeo a la cera perdida (3 de agosto de 2023). Wikipedia.https://es.wikipedia.org/wiki/Moldeo_a_la_cera_perdida

Los barcos a lo largo de la historia



Posible tipo de embarcación antigua.

LOS BARCOS, DESDE HACE CINCO MIL AÑOS APROXIMADAMENTE SON EL MEDIO DE TRANSPORTE MÁS EFECTIVO PARA TRANSPORTAR MERCANCÍAS, DEFENDER SOBERANÍAS Y MOVILIZAR GRAN NÚMERO DE PERSONAS.

Por **Matías Sesto**

En el comienzo de su historia se trataban de pequeñas canoas o balsas con tracción a remo, a continuación, prosiguieron los barcos con velas, que por un complejo mecanismo de telas y cabos podían desplazarse a través de los vastos océanos del mundo con la ayuda del viento. Desde entonces, la evolución del barco en la historia ha avanzado muchísimo, sobre todo después de la revolución industrial con la llegada de las primeras máquinas a vapor y el desarrollo tecnológico.

No hay una fecha exacta en la cual se tenga certeza de la primera aparición de los barcos. Sin embargo, es muy probable que las primeras



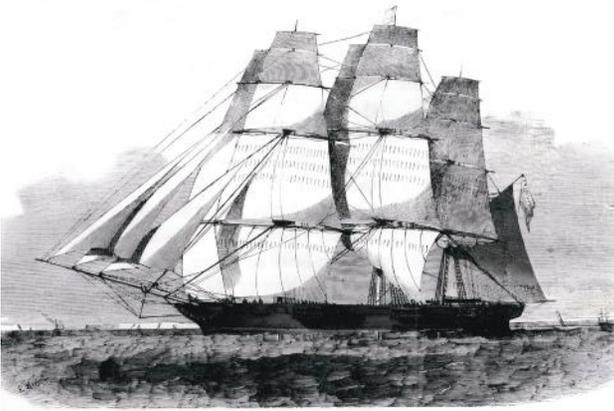
Embarcación de los fenicios.

civilizaciones del pacifico oriental, hace unos 3000 años a.C. emplearan embarcaciones de madera con una vela y a remo, para transportar materiales para la construcción y para la pesca.

Se sabe que los fenicios fueron los primeros en desarrollar la construcción naval para llevar a cabo sus actividades comerciales y de exploración marítima por el Mediterráneo. Se puede decir que fueron la primera flota mercante de la historia y los precursores del comercio internacional.

Seguido de los fenicios tenemos a los egipcios, impulsados por el continuo desarrollo de su tecnología, transformaron sus pequeñas embarcaciones para poder navegar y transportar, a lo largo del río Nilo, pesadas piedras y troncos para la construcción de sus emblemáticas estructuras.

Haciendo un salto en el tiempo, en 1710, los barcos veleros, que eran impulsados por las corrientes de viento en sus velas, comenzaron a utilizarse para el comercio internacional entre diferentes reinos y para los combates navales que tuvieron lugar entre los siglos XVI y XIX. Fue en estos barcos que se transportaron los colonos europeos a distintas partes del mundo, en una de las migraciones humanas más grandes de la historia. Y fue gracias a estos barcos que el imperio británico tuvo la supremacía de las aguas internacionales por muchas décadas, apodada por los europeos de antaño como la Reina del Mar.



Típico velero de la época.



El Titanic, barco a vapor más conocido.

En 1766, los ingenieros navales de la época comenzaron a construir embarcaciones para la guerra y la defensa. Los barcos de guerra de aquella época, funcionaban con dos mástiles y/o remos y una de sus características era tener cañoneras a sus costados los cuales les permitían poder atacar y defenderse tanto de estribor como de babor. Esto fue un salto para la guerra y para las armadas de la época.

A mediados del siglo XIX, con la llegada de la revolución industrial y la creación de la máquina de vapor, se construyeron los primeros buques a vapor. Ya no eran más de madera, sino que se trabajaba con hierro. El casco de las embarcaciones era remachado con láminas de hierro dán-



Icon of the Seas,
crucero más grande a
la fecha.

dole mucha más durabilidad y longevidad. Tenían equipado un motor a carbón que este funcionaba con la fuerza del vapor de agua calentado a alta presión para generar movimiento. Lo innovador de esto es que convierte la energía térmica a energía mecánica. Su funcionamiento se basa en las leyes de la termodinámica. Este motor contiene una caldera que calienta el agua hasta convertirla en vapor. La presión de este vapor es usada después para mover un pistón dentro de un cilindro. El pistón se conecta a la biela para transformar el movimiento de traslación a movimiento de rotación, el cual permitía poder mover la hélice y el timón de estos nuevos barcos. Son los predecesores de los motores de combustión interna que conocemos hoy en día. Estos motores, les permitían una independencia de los vientos y de la fuerza humana para remar, así como más velocidad y autonomía a los barcos. Esto significó un avance muy innovador en el ámbito marítimo permitiendo construir embarcaciones cada vez más grandes y más sofisticadas. Uno de los buques emblemáticos de la época de los barcos a vapor fue el Titanic.

Los primeros grandes buques de pasajeros de la historia con una capacidad de hasta 150 personas, comenzaron a surcar los océanos a partir del año 1900. Fueron construidos para realizar viajes de placer a cualquier parte del mundo, por lo que se convirtió en una opción de turismo única, son lo que hoy en día conocemos como cruceros. Cada empresa naviera buscaba tener el barco más grande y más sofisticado por lo que hoy podemos encontrar cruceros de casi quinientos metros de eslora.

A partir de 1930, el comercio comenzó a crecer, puesto que había una mayor demanda de productos entre los distintos países, esto dio paso a lo que



Buque de carga a máxima capacidad.

hoy se conoce como barcos de carga, estos buques mueven la economía mundial, con sus grandes capacidades de almacenamiento y sus colosales motores que les permiten cubrir largas distancias con mucha carga.

La evolución del barco en la historia, desde las embarcaciones pequeñas y veleros, hasta los cruceros de lujo o los portacontenedores se ha ido perfeccionando cada vez más. Ahora no solo son más grandes, sino que cuentan con una estructura mucho más resistente y segura que nos permite no solo viajar y disfrutar de estas maravillosas obras de ingeniería, sino que poder transportar cargas alrededor del mundo, con una seguridad y una velocidad que era impensable años atrás.

Bibliografía

<https://okdiario.com/historia/evolucion-del-barco-historia-9554221>

<https://www.edumedia.com/es/media/642-maquina-de-vapor>

<https://www.bbc.com/mundo/articles/c8vnqz2qe1mo#:~:text=El%20Icono%20of%20the%20Seas%2C%20de%20365%20m%20de%20largo,en%20isla%20en%20el%20tr%C3%B3pico.>



La epopeya del mate

DE LA DEPENDENCIA DEL FOGÓN
A LA LIBERTAD DE LA CALLE

Por **Douglas Simonet***

El mate es un integrante del paisaje actual de nuestro país, lo vemos de día, noche, en gélidas madrugadas y calcinantes mediodías por calles, plazas, parques, actos políticos, mesas sindicales, y hasta ciclistas que pedalean con termo y mate en sus brazos. Pero no siempre fue así, a principios del siglo pasado, tomar mate estuvo restringido al entorno del fogón o la cocina y no se lo veía por las calles.

James Dewar
sosteniendo el vaso.

Hubo épocas en las que ni en la cocina el mate estaba seguro, hace cuatrocientos años Hernandarias, prohibió la yerba mate para cualquier uso y estableció sanciones severas a quienes no cumplieran con lo dispuesto por la gobernación, porque el mate no se consideraba un buen hábito por los españoles que decían que era una “*sugestión clara del demonio*”, “*vicio abominable*” que “*hace a los hombres holgazanes*”.

Pese a todo el mate, se sobrepuso tercamente a las prohibiciones gubernamentales y a fines del siglo XIX el tomar mate ya era una costumbre aceptada, con ciertos reparos, pero aceptada.

Tuvieron que pasar muchas cosas y transcurrir mucho tiempo para que el mate pudiera salir a las calles y conquistar un lugar en el paisaje urbano.

EL VASO DEWAR

Cuando Sir James Dewar inventó lo que sería el antecesor del termo, a finales del siglo XIX, seguramente no imaginó que su invento iba a causar un impacto profundo en una de las costumbres tradicionales de millones de personas, que vivían a miles de kilómetros de distancia. Lo más probable es que Dewar nunca haya sabido lo que era el mate ni la yerba.

Su invento fue lo que se conoció como “*vaso Dewar*” que era un recipiente con doble pared de vidrio unidas en la boca y en cuyo espacio entre ambas se hacía el vacío. El vacío no trasmite calor por convección ni por conducción, resultado: era un recipiente que mantenía la temperatura de su contenido. Dewar no se preocupó por los aspectos comerciales de su invento.

Recién a principios del siglo XX, Reinhold Burger, socio de una firma alemana, encargada de la fabricación de los “*vasos de vacío*”, vislumbró que ese producto podría tener aplicaciones comerciales y desarrolló una versión más pequeña, a la que le agregó una parte exterior metálica para proteger el interior de cristal, obtuvo una patente en Alemania en 1903 y llamó termo a la modificación del vaso Dewar. La comercialización comenzó en 1904. En algún momento del siglo XX el termo recaló en Uruguay. No se sabe quién fue, ni cuándo se tuvo la idea de sustituir al termo por la caldera para cebar el mate, pero sin duda fue una idea

revolucionaria, porque liberó al mate de su dependencia del fogón, produciendo un profundo cambio en nuestra tradición matera. Se dice que los primeros en sustituir el termo por la caldera (pava o tetera) fuimos los uruguayos, puede ser, pero no fue solamente poner el agua caliente en un recipiente que mantuviera la temperatura lo que permitió la popularización del termo, como compañero del mate, en eso hubo un aporte vernáculo importante: el invento del “*tapón cebador*” o “*pico de termo*”. En efecto, por razones constructivas, la boca del recipiente era de

*Douglas Simonet se ha desempeñado como Director del Servicio de Recolección de Residuos de la Intendencia de Montevideo, Jefe en el Departamento de Hidrología de Salto Grande y Jefe de la Regional Artigas-Salto de O.S.E. Fue Profesor Adjunto de Análisis Matemático de la Facultad de Ingeniería, Profesor Adjunto de Acondicionamiento Sanitario en Facultad de Arquitectura y Profesor G1 de Matemáticas de la Facultad de Ciencias Económicas. Ha efectuado cursos de Hidrología, Madrid, España (1976/77) y de Manejo de Residuos Sólidos, Mérida, Venezuela (1991).

masiado grande para cebar un mate, lo más posible era que si uno quisiera cebar el mate volcara algo de agua caliente, era necesario regular el vertido, fue así que surgió el "pico de termo".

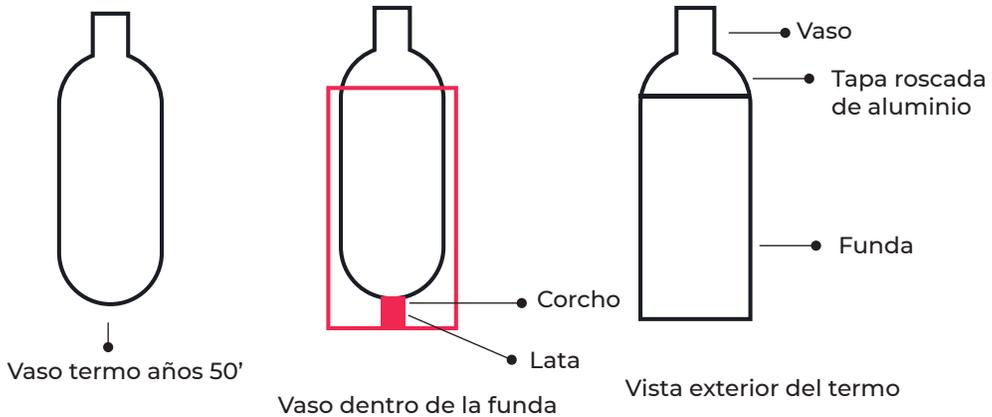
Si bien tanto el termo como el "pico" fueron evolucionando e incorporando nuevos diseños y materiales, ya por los finales de los años cuarenta existía la tecnología suficiente como para liberar al mate de la tiranía del fogón, pero si bien la incorporación del termo y el "pico" permitieron que el mate fuera ganando la calle, otras cosas tuvieron que suceder para que el mate se transformara en parte del paisaje urbano de nuestro país.

Los primeros termos, constaban de varias partes, la principal el "vaso" o "botella" era de vidrio, su fondo era más bien esférico y tenía una especie de pincho, que era por donde se le hacía el vacío, que finalmente se sellaba. Este pincho llegaba más abajo que el fondo del "vaso", lo que era un problema porque era necesario algún elemento que mantuviera vertical al "vaso" y que el pincho quedara por encima del fondo. Este problema, primitivamente, se solucionaba con un adminículo consistente en un corcho atornillado a una chapa de lata, el "vaso" apoyaba su parte esférica en el corcho, manteniendo "el pincho" por encima del fondo.

El "vaso" se ponía en una funda de metálica, cilíndrica y abierta en una de sus caras, al cual previamente se había colocado el dispositivo del corcho en el fondo. Finalmente se le colocaba una tapa roscada, generalmente de aluminio y quedaba armado el termo. Esta forma de armarlo presentaba dos problemas, uno que por encima de la tapa roscada quedaba parte del vaso expuesta al exterior lo que significaba que había que tener cuidado de no golpearla porque se rompía fácilmente, los actuales diseños en general no presentan ese problema, y otra, que entre el vaso y la funda quedaba un espacio por el cual podía entrar agua cuando se llenaba el termo, y efectivamente entraba, esto producía, por un lado, que se fuera acumulando agua en la funda y, a veces, cuando se inclinaba mucho el termo, saliera agua por ahí y generalmente no terminaba en el mate, y por otro lado, si no se sacaba esa agua terminaba herrumbando el fondo.



Termo Vitrum
Industria uruguaya.



Los primeros vasos tenían otro problema derivado de lo rudimentario de la tecnología de su confección, no era conveniente echarle directamente el agua hirviendo porque podía reventar, en general se echaba un chorro de agua tibia para que calentara un poco el termo y, de esta manera, se disminuía las dilataciones diferenciales que se producían cuando se llenaba de agua hirviendo. Seguramente esos termos no tenían un espesor de vidrio tan uniforme como los actuales y eso hacía que, si se calentaba súbitamente, las dilataciones por aumento de temperatura no fueran todas iguales y eso generaba tensiones internas en el vaso que podían hacerlo colapsar.

Después empezaron a aparecer termos con funda de aluminio o plástico, con protección de la parte exterior del "vaso", con elementos que impedían que entrara agua a la funda, fundas con asa, etc. Y se llegó al momento actual en el que aparecieron los termos bala, su diseño y tecnología significan un avance importante respecto al termo primitivo, su vaso metálico, muy liviano y casi irrompible, también es estructura de soporte lo que hace que su diseño sea simple y funcional.

En general no se considera al "*pico de termo*" como algo influyente en la liberación del mate de la tiranía del fogón, pero no me cabe duda que si a alguien no se le hubiera ocurrido la idea de regular la salida de agua caliente del termo, las cosas hubieran sido bastante diferentes, en realidad no fue sólo el termo que inició la liberación del mate del fogón: fue el termo con pico.

Los primeros "*picos de termo*" eran un tapón de corcho al que se le practicaban dos agujeros de distinto tamaño por los cuales se pasaban dos cañitos metálicos, uno de unos tres o cuatro milímetros de diámetro y otro de un milímetro o menos, el más grande era para la salida de agua y el más pequeño era un ruptor de vacío, para entrada

de aire. En la parte superior del corcho se le ponía una especie de tapa metálica que era atravesada por los cañitos. Eso permitía regular más adecuadamente la cantidad de agua y evitar derramar agua caliente y, sin duda fue lo que dio el espaldarazo para la sustitución de la caldera por el termo.

Pero no fue sino hasta los años setenta que se produce el *"boom"* madero en nuestro país. Si bien la incorporación del termo con *"cebador"* suministró la tecnología idónea para que el mate ganara la calle, su uso no se generalizó masivamente hasta los años setenta.

Cuando yo fui a estudiar a Montevideo por los años sesenta, era impensable que se tomara mate en una oficina Pública, nadie llevaba mate a la facultad. En facultad, en clase se permitía fumar, pero no tomar mate, en realidad no era necesario prohibirlo porque nadie llevaba mate a facultad, en el CNT (en aquella época era CNT, no PIT-CNT) se tomaba café y no mate.

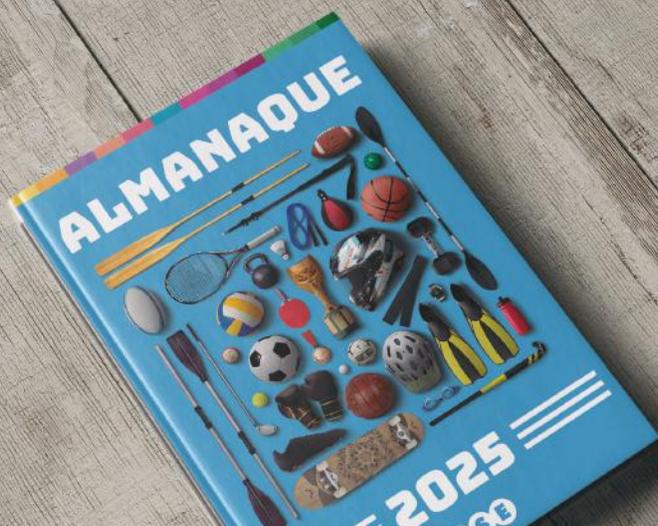
Hasta 1965 y aún en años posteriores si bien el mate callejeaba, todavía no había conquistado la calle. O sea que si bien la contribución del termo y el *"pico"* fue importante para la conquista de ambientes lejanos al fogón, tuvieron que suceder otras cosas para que el termo y el mate se adueñaran de la calle y se transformaran en parte de nuestro paisaje urbano.

A fines de los años sesenta y principios de los setenta se produce un importante crecimiento de los movimientos populistas que incorporan en sus campañas proselitistas las canciones folklóricas de protesta que se transformaron en populares y que reivindicaban fundamentalmente los valores vernáculos, en especial del gaucho, que era el oprimido explotado por la oligarquía urbana.

De esta manera el mate, uno de los grandes compañeros del gaucho, comenzó a perder ese estigma que lo asociaba con la pereza y se transformó en el compañero del oprimido, a partir de ahí, al igual que el *"gacho gris arrabalero"* *"escaló desde el fango toda la escala social"* transformándose en parte del paisaje urbano de nuestra capital. También en el interior de país, aunque su presencia urbana ahí era mucho más visible que en la capital ya antes de los setenta.

O sea que los movimientos políticos de los años sesenta y setenta, sobre todo los movimientos de izquierda y el folklore, no solamente el termo y el pico, tuvieron un papel preponderante para que el mate se adueñara de la calle.





La historia del almanaque dentro del almanaque

HACE MUCHOS AÑOS, TE DIRÍA CASI 110 AÑOS SE DIO INICIO A ESTA HISTORIA.

Por **Beatriz Suarez**

La historia del almanaque del BSE, en esos entonces era denominado el "Almanaque del labrador", con mucha información para transmitir a quienes tomaran contacto con él.

La idea surgió en la sesión del 9 de junio de 1913 por Jaime Navarro (vocal) como un proyecto propaganda. Se lanza su primera edición en el año 1914, esta edición contenía mucha información y dentro de estas, a qué hora saldría el sol, y se ocultaría.

Sin perder el objetivo de su nacimiento, el objetivo comercial, te advertía la importancia de tener un seguro ante un eventual granizo.

Esta primera edición se enfocó en el campo, algo muy importante en esos tiempos, aunque también fueron escritas muchas ediciones más con este tema tan fundamental para nuestro país.

Presentaba algunos anuncios de comercios, entre ellos nos encontramos con "Mueblería y tapicería de Cesar Fontana", "Barraca Ferrocarril", entre otros.

Este sería el punta pie para las siguientes impresiones de este libro que ha sido parte de nuestra cultura Uruguaya por años.

A través del tiempo su contenido se ha ido modificando acompañando los cambios de

la nueva era, hoy encontramos estos digitalizados, con facilidad de acceder a ellos mediante el navegador web, pudiendo ser descargados en formatos aptos para no tener inconvenientes. Pero aún se escuchan las voces de quienes disfrutaban la buena lectura y piden tener en sus manos el almanaque.

¿Quién no ha conocido a alguien que al mencionar el almanaque del BSE sepa muy bien de qué libro se trata? Y en ese momento afloran muchas historias.

Historias como aquella, donde en la edición que se plasmó la construcción de una estufa a leña con detalles muy específicos de cómo realizarla, muchos sin tener conocimiento llevaron a cabo la edificación de la misma en sus hogares. Cuán importantes han sido estas instrucciones para muchas familias que llegaron a tener calefacción en sus casas de una forma económica ya que no debieron utilizar recursos económicos para la mano de obra.

En la edición del año 1948 vemos cómo las mujeres son tomadas en cuenta como parte importante de la sociedad, observando un artículo llamado "Labores femeninas".

Aquí vemos un diseño de la escuela de industria femenina realizado por la alumna de tercer grado de dibujo María Teresa Mañana, aquí se daba indicaciones de cómo realizar bordados.

El Almanaque ha sido durante todo este tiempo una guía para diferentes actividades de la ganadería y el cultivo, así como para variados temas de interés popular.

En uno de sus ejemplares, se entendió que las personas necesitaban regular el stress dando lugar a un capítulo informando de los beneficios del yoga, algo impensado para los comienzos del Almanaque, este no era un tema conversado en esos tiempos.

Es sabido que algunos años la edición no salió, pero aún así jamás se dejó de pensar que el Almanaque era un símbolo distintivo del BSE y que éste debía permanecer en el tiempo.

Desde el año 1933 se le conoce como "el Almanaque", dejando atrás el nombre de sus inicios, "el Labrador".

Algunas personas llevan años coleccionando esta lectura como un tesoro sagrado, cargado de historia e información.

Otros tantos recorren la feria de Tristán Narvaja procurando algún viejo ejemplar para su colección.

Sin dudar cada edición del Almanaque ha sido un cuento a contar, una información a descubrir, un consejo a seguir, una buena lectura para leer.

Pasarán los años, pero el Almanaque tiene y tendrá páginas para descubrir.





Tojo “*Ulex europaeus* L.”

ESPECIE EXÓTICA INVASORA PROBLEMÁTICA EN URUGUAY

Foto tomada de
iciforestal.com.uy.

Por **Lauren Trinidad**

Primero hay que preguntarse, ¿qué son las invasiones biológicas? Las invasiones biológicas representan un fenómeno donde especies foráneas o no nativas, “exóticas” o “introducidas” (vegetal, animal, etc.) expanden su rango geográfico generalmente por vía antrópica, ocupando regiones en las que previamente no se encontraba, produciendo daños a las especies y al ecosistema el cual invade (Richardson et al. 2000). Junto con la destrucción del hábitat son los factores de cambio ambiental con mayor impacto sobre la diversidad biológica, la conservación de los ecosistemas y sus servicios ambientales (MEA, 2005). Es la segunda causa de pérdida de riqueza y biodiversidad a nivel mundial, especialmente en ecosistemas geográficamente aislados (islas), frágiles o degradados (MEA, 2005), es una de las amenazas más difíciles de revertir (IUCN, 2014). Se estima que 13.186 especies de plantas han sido introducidas en cerca de 843 regiones del mundo (Van Kleunen, et al. 2015) y más de un 17% de las tierras son vulnerables a la invasión de especies exóticas (Temprano et al. 2016). No todas las especies exóticas son invasoras y su éxito depende de las habilidades que poseen dichas especies de colonizar ambientes, sorteando barreras geográficas, ge-

neralmente siendo introducida de manera involuntaria por el hombre. Por consiguiente logran eludir barreras ambientales, estableciéndose y compitiendo con otras especies, reproduciéndose para permanecer de manera efectiva en el tiempo y espacio determinado (Richardson et al. 2000). Los factores que promueven el proceso de invasión está dada por de tres condiciones, en primer lugar, de las características propias de la especie exótica (invasividad de la especie) (Van Kleunen et al. 2010), en segundo lugar, la susceptibilidad del ecosistema invadido (invisibilidad del sitio) (Lonsdale, 1999) y, por último, la frecuencia de introducción o cantidad de individuos exóticos que están llegando al nuevo ambiente, lo que se conoce como presión de propágulos (Lockwood et al. 2005). La especie *Ulex europaeus* L, conocida en Uruguay como "tojo" se encuentra posicionada entre las 100 especies más dañinas a nivel mundial (Lowen, 2004). Fue declarada como una de las 42 especies exóticas invasoras a controlar en Uruguay por el Comité de Especies Exóticas Invasoras, (CEEI, 2021). El tojo es una invasora originaria de Europa y norte de África. Su introducción al país se estima que data de 1890 con fines ornamentales y para la creación de cercos vivos (Porcile, 2001). Pertenece a la familia de la Leguminosa, de hábito arbustivo, de unos 3 m de altura, sus hojas se vuelven espinas a los meses de desarrollarse como plántula, altamente inflamables debido a la presencia de aceites volátiles en su biomasa verde. La floración ocurre dos veces al año en otoño y primavera, de color llamativamente amarillo y posee un sutil aroma a coco, ubicándose las flores en las axilas de las hojas (espinas). El fruto es una vaina o chaucha característica de la familia de las leguminosas, de 1 a 1,5 cm de largo, de color negruzco y piloso, que suelen "explotar" a la hora de la madurez para diseminar las semillas que contiene en su interior (Richardson y Hill, 1998). La semillas son pequeñas, entre 6 a 7 por vaina, de un tamaño de 3 mm, de color verde oliva oscuro, lustrosa, y de forma ovoide irregular. Se estima que una planta adulta puede producir 10 mil semillas por año y las mismas tienen la capacidad de permanecer viables en el suelo entre 30 a 70 años esperando las condiciones adecuadas para germinar (Zabkiewicz 1976). A parte de la reproducción sexual por semilla puede reproducirse mediante regeneración (rebrote) dese sus raíces y tocones. Figura 1.

Pero ¿por qué hay que controlar esta especies exóticas invasoras? ¿Qué medidas se toman para impedir que siga la invasión? Las consecuencias de tojo como especie exótica invasora impactan en diferentes dimensiones como ser: ecológica, social, cultural, productiva, económicas entre otras tantas (Levine et al. 2004). Constituye un problema a niveles de los sistemas naturales, reduce la diversidad biológica de especies nativas y genera pérdidas económicas al disminuir el área de pastoreo o de cultivos realizado, afecta las tareas de campo, entre otros aspectos (Reiné, 1998). Los impactos negativos que ocasionan, la vuelven un punto neurálgico de estudio para su control y en el mejor de los panoramas lograr su erradicación (Clements, 2001). Las estrategias que se



Figura 1. *Ulex europaeus* L. "Tojo"

A: Plantas de tojo
 B: Vaina o chaucha y semillas
 C: Flores y Espinas (hojas).

implementan para disminuir la población a largo plazo a nivel mundial, son mediante diferentes métodos de control como son los químicos: mediante herbicidas, métodos físicos: como la corta manual o con motosierra, la quema controlada en la época permitida, etc. Métodos biológicos: con insectos u hongos y métodos culturales: plantaciones de cultivos extensivos como el de papa que compitan con el mismo en etapas tempranas, entre otros. Lo más recomendado es un manejo integrado de varios de estos métodos, ya que la aplicación de los mimos en forma aislada no es efectivo (Miller et al. 1999). Según el sistema nacional de información y monitoreo de especies exóticas invasoras (2021), Uruguay cuenta con 40 registros ubicados en 14 departamentos del país. Según Pereyra y Tassano (2020), relevaron en Uruguay que los métodos de control más efectivos son los combinados, con intervención mecánica y química, seguido por el químico. La quema controlada es efectiva a la hora de disminuir la biomasa área en forma inmediata, pero dadas las características del tojo, el ambiente perturbado la hace rebrotar y/o germinar el banco de semilla del suelo con más vigor (Balero y Gándara, 2003). En la actualidad se están procesando datos de una investigación financiada por ANII y Facultad de Agronomía, donde se probó un método de control en plantas jóvenes (incipientes), colocando nylon silo para generar una asfixia fotosintética y poder suprimir la planta, controlar el banco de semillas del suelo, el establecimiento de nuevas plántu-



Figura 2. Tratamientos aplicados a plantas de tojo (diciembre 2022).
 A: Testigo
 B: Corte
 C: Corte y Tapado
 D: Tapado.

las y obtener más información del comportamiento de esta especie en el país. Hay referencias bibliográficas de haberse realizado en Estados Unidos un experimento muy parecido al comentado anteriormente, siendo el control en plantas efectivo, siempre y cuando la superficie a tratar estuviera constantemente cubierta por nylon o mallas oscuras, no dejando pasar la luz, evitando así el rebrote y provocando la muerte de las plántulas de semillas germinadas. El ensayo se lleva a cabo en un predio familiar, ganadero (~85 ha) con aproximadamente el 50% del área invadida por tojo en el departamento de Lavalleja. Se eligieron 12 plantas jóvenes y aisladas entre sí de tojo, con un perímetro promedio de 8 m y una altura de 2 m. Se instalaron cuatro tratamientos con tres repeticiones (plantas), tres plantas fueron cortadas, tres fueron tapadas con nylon silo de 150 micras, tres plantas cortadas y tapadas con el mismo nylon silo y tres como testigos (sin ningún tratamiento), todos estaban bajo pastoreo continuo por bovinos y ovinos. Los tratamientos fueron seleccionados azarosamente. Figura 2.

Se midieron diferentes variables durante un año del ensayo (2022-2023), como: altura, perímetro, temperatura y humedad debajo de las plantas mediante sensores. También se midió la radiación fotosintética activa (PAR) con un ceptómetro. Se hizo una caracterización del suelo y del número de semillas que se encuentra en los primeros 5 cm del suelo



Figura 3. Resultado después de un año de ensayo (diciembre 2023).
 A: Testigo
 B: Corte
 C: Corte y Tapado
 D: Tapado.

a tres distancias de la planta (pegado a la planta, 4,5 y 9 m). Los resultados hasta el momento verifican que el 100 % de las semillas que se obtuvieron del banco de semillas del suelo son viables y la mayoría se encuentra muy cerca de la planta. El año de medición, fue un año de un gran déficit hídrico y altas temperaturas, aun así, las plantas con el tratamiento de corte rebrotan desde los tocones, las plantas tapadas aparentemente se encuentran secas a simple vista y las que estaban cortadas y tapadas no rebrotaron ni las semillas que estaban en el suelo llegaron a germinar. En cuanto a las medidas de altura y perímetro, no hay diferencias significativas entre los tratamientos. De los tratamientos aplicados el que intercepta la mayor cantidad de luz, es el corte, ya que no tiene casi biomasa verde en comparación con el resto y esto hace que haya más disponibilidad de luz para el establecimiento de plántulas alrededor del tocón. Figura 3.

Es evidente que los datos relevados son un punto de partida para complementar los métodos de control utilizados en Uruguay, agrega más información del comportamiento de la especie y pensar nuevas estrategias sustentables para su control.





Icono cartel de pare.
SharonViera.

El diseño gráfico: ¿cómo influye social y mentalmente?

Por **Sharon Eilen Viera Leal**

EL DISEÑO GRÁFICO A NIVEL SOCIAL

Vemos diseño en todos lados. Probablemente al despertar vemos la hora en nuestro celular o desactivamos la alarma, para luego seguir con nuestra rutina, que incluye alimentación y cuidado personal donde también vemos información en ciertos envases o etiquetas, y posteriormente seguimos con nuestros deberes diarios, como ir a trabajar, ir a estudiar, o sacar a pasear al perro. Hay tantas opciones como personas en el mundo, pero la mayoría somos influenciadas por el diseño. Vamos por la calle y vemos carteles por doquier. Por ejemplo, señales de tránsito. Las señales



Icono de smart phone.
Sharon Viera.

adecuadas pueden hacer que se eviten accidentes, y facilitan que las personas circulen correctamente y lleguen bien a destino, es decir, una correcta señalización es una solución a muchos problemas. Así pasa también con otro tipo de señales, carteles de locales, e iconografía.

Pasemos a las redes sociales: vemos posteos y publicidad muy frecuentemente. Hay estudios que dicen que el promedio de veces que desbloqueamos la pantalla de nuestros celulares en un día oscila entre las 60 y 90 veces, dato que resulta un pocopreocupante. El diseño gráfico está en lo que consumimos, y también puede en gran medida determinar lo que pensamos o incluso cómo nos comportamos. Y es que estamos en la era del oxígeno digital (Boczkowski, 2018). Habitamos varios medios, respiramos distintas atmósferas.

No es tan sencillo dejar de ver un cartel en la vía pública solo por que nos desagrade, pero en el medio digital tenemos, aparentemente, más poder de decisión. Podemos entrenar algoritmos para que destruyan nuestra estabilidad mental, nuestra vida social, nuestra salud, o por el contrario, para que contribuyan a nuestro aprendizaje, nuestro crecimiento, a la consciencia sobre el mundo en el que vivimos, y el pensamiento crítico. "Somos lo que consumimos", dice el dicho, y estoy segura de que es una frase más acertada que equívoca. Podemos elegir qué consumimos en el medio digital. Es difícil llevar una vida saludable, pero también es difícil salir de todas las secuelas que puede dejar un hábito autodestructivo, por eso debemos elegir sabiamente.

A nivel de packaging, los diseñadores y los consumidores podemos influir positiva o negativamente en nuestro planeta. Podemos contribuir al deterioro, o al cuidado de nuestra casa y las demás especies que la habitan. Y podemos contribuir al deterioro o al cuidado de la salud de las personas. No se habla mucho de esto, suele decirse que el plástico es malo para los océanos, por ejemplo, y sí, es cierto, pero no se menciona que además puede perjudicar a nuestro desarrollo, porque tiene influencias a nivel hormonal, como podemos ver en el video de Dr. La Rosa titulado "Estos productos dañan tu salud, tu fer-



Icono de cerebro.
Sharon Viera.

tilidad y tus hormonas" (2024), y no se menciona tanto que a quienes más puede perjudicar es a los niños, entonces, ¿vamos a seguir eligiendo el plástico si el costo es la salud? El diseño debe ser pensado desde múltiples perspectivas.

Al diseñar, se puede influir a nivel cultural, por ejemplo, mediante diversas tendencias, generando la necesidad de pertenencia en las personas. Está muy ligado al neuro diseño, el marketing y la psicología, temas de los cuales hablaremos un poco más en los párrafos siguientes. También se puede influir a nivel

social, político y económico. De hecho, hay un caso muy conocido, donde se cometió un error al diseñar una papeleta para unas elecciones en Estados Unidos, en el año 2000. Las papeletas tenían un diseño llamado "diseño mariposa", y causaron confusión en gran parte de la población, haciendo que los votantes se equivocaran con su elección. Paula Scher (2000) publicó un análisis de este caso en el New York Times. En el diseño es fundamental que el mensaje sea recibido de la forma más objetiva posible, y es cada vez más necesario que se adapte a múltiples realidades: no todos tenemos el mismo nivel de visión, por lo que algunas personas van a necesitar tipografía más grande para leer con claridad, o el mensaje no va a llegar. Y hay personas no videntes, por lo cual es importantísimo pensar en el diseño no solo desde la percepción visual. Estos son dos ejemplos pero hay cientos de ellos.

EL DISEÑO EN TU SISTEMA NERVIOSO

Nuestro sistema nervioso responde constantemente a distintos estímulos. Está comprobado que tener celulares cerca nuestro mientras estudiamos o intentamos concentrarnos en algo en particular, dificulta prestar atención real. ¿Por qué? Observemos un factor de bastante relevancia: las notificaciones. Nos llegan todo el tiempo y nos llevan a mirar la pantalla y perder el foco de lo que debíamos estudiar. Si a las notificaciones, les sumamos el sonido que pueden emitir, o la pantalla que se enciende para justamente hacernos saber que una notificación llegó, es más difícil enfocarse en el estudio, o actividad que necesitamos realizar, con el celular alcostado. En una materia de la Facultad de Psicología de UdelaR, Procesos Cognitivos, estudié el "Manual de introducción a los procesos cognitivos" (Vásquez, 2015), que trata los distintos procesos que pasan en nuestro sistema nervioso a nivel cognitivo, y uno de ellos es la atención. Es limitada, selectiva y un arma de doble filo. Depende de a qué le prestemos atención y en qué medida, cómo vamos a afrontar el

día a día. Hay estímulos que nuestro cerebro va a captar, y otros que va a pasar por alto, por más que estén pasando en simultáneo y frente a nosotros. Si estoy enfocada en escribir esto, mi atención está en esto, y no en la música que suena de fondo. Si empiezo a enfocarme en la música que suena de fondo, no voy a poner toda mi atención en estas palabras que estoy escribiendo y el resultado no va a ser óptimo. Hay un experimento muy interesante sobre la atención, el experimento del gorila invisible, de Christopher Chabris y Daniel Simons (1999). Recomiendo no continuar leyendo si se planea hacer el experimento, hacé el experimento, siguiendo sus instrucciones, y luego volvé a este punto para continuar la lectura. A continuación, explico de qué trata el experimento: varias cosas suceden en simultáneo. Hay personas jugando basket. Dos equipos, el equipo de camisetas blancas y el equipo de camisetas negras. Se le pide al público que cuente los pases que hace el equipo de blanco. Al enfocarnos en el conteo de los pases, la primera vez que vemos el video probablemente no notamos que allí pasa un gorila, y que incluso se pone a bailar en medio de los jugadores de basket. Esto se debe a que estábamos enfocados en contar los pases, e ignoramos lo que ocurría aparte de eso. El diseño puede afectar a nivel atencional, depende de qué tanto capte nuestra atención, si lo vemos o no, si lo recordamos o no, si nos agrada o no.

La mente es compleja, por eso es necesario del neurodiseño, desconectar disciplinas. Los diseñadores, diseñamos para sistemas nerviosos complejos a nivel emocional, racional, físico, químico, y biológico. Humanos. Tenemos sensaciones, emociones, pensamientos, y motivaciones. Conocer sobre neurociencias nos puede llevar a diseñar de formas más acertadas, o a consumir de maneras más conscientes.

Hablemos de percepción visual. Un diseñador es cuidadoso con la elección de colores, tipografía, formas, texturas, y ubicación y funcionalidad de los elementos. Existe algo llamado Eye tracking, donde vemos qué cosas captan la atención más rápido en determinado diseño. Si se sabe hacia dónde miran primero los usuarios, se puede saber dónde colocar información importante, por ejemplo, en una web, o una aplicación. Pensemos en la memoria, observemos cómo un logotipo recordable incide en tu cerebro: No hay forma de que diga "Apple", y no pienses en el logotipo de la manzana. O de que diga "Coca-Cola", y no aparezcan a nivel mental esas letras en caligráfica, con ese rojo característico, que ya se volvió un clásico de la marca. Un buen diseño no se olvida.



Bibliografía

Boczkowski, P. (2018). Oxígeno digital - Charla para TED.https://www.ted.com/talks/pablo_boczkowski_oxigeno_digital/transcript?language=es
Dr.LaRosa.(2024).EstosProductosDañanTuSalud,TuFertilidadyTusHormonashttps://www.youtube.com/watch?v=wEDKoc7X_MQ
Javier Martín. (2021). Una mala UX convirtió a Bush en presidente<https://fpistorresvillarroel.es/una-mala-ux-convirtio-a-bush-presidente/>
Scher,P.(2000).TheNewYorkTimes.Defectiveequipment:ThepalmbeachcountyballotVásquezEcheverría,A.(2015).ManualdeIntroducciónalaPsicologíaCognitiva. Montevideo:UdelaR.<https://cognicion.psico.edu.uy>
Simons,D.&Chabris,C.(1999).SelectiveAttentionTest



Soldados en trinchera con máscaras antigás 1917. John Wells Rahillen wikimedia

De la guerra a la vida: el papel del gas mostaza en el tratamiento del cáncer

CUANDO UNO MENCIONA LA PALABRA "QUIMIOTERAPIA" NORMALMENTE CON LO PRIMERO QUE UNA PERSONA LA ASOCIA ES A UN CONTEXTO BENÉFICO YA QUE SE TRATA DE MEDICAMENTOS QUE SE USAN PARA INTERRUMPIR LA FORMACIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS PROVOCANDO SU DESTRUCCIÓN O EL IMPEDIMENTO DE SU MULTIPLICACIÓN, SIN EMBARGO, EL ORIGEN DE ESTE TRATAMIENTO NOS OBLIGA A REMONTARNOS EN EL TIEMPO A UN PERIODO OSCURO DE LA HISTORIA MUNDIAL YA QUE TODO INICIA EN LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL CON UN ARMA QUÍMICA QUE HARÍA ESTRAGOS; EL GAS MOSTAZA.

Por **Ana Sofía Rivero Cuadro**

Los gases mostaza son una familia de productos químicos dentro de los cuales encontramos a la mostaza de azufre, mostaza de nitrógeno, mostaza de oxima y mostaza de clorovinil. Si bien existen discrepancias en

cuanto a la fecha del descubrimiento de este químico, se cree que en 1822 se logró sintetizar por primera vez al gas mostaza siendo César-Mansuète Despretz el autor de dicha acción. Sin embargo y curiosamente, no fue hasta el año 1860 que se descubrieron finalmente sus efectos perjudiciales.

La fama del gas mostaza proviene fundamentalmente de ser una conocida arma química utilizada durante la Primera Guerra Mundial para poder incapacitar a los soldados enemigos y contaminar la zona de batalla. Durante la guerra ocurrió un evento que se podría considerar el punto de inflexión en la misma, ya que no fue hasta que el ejército alemán se quedó sin suministros para fabricar pólvora y explosivos como consecuencia del bloqueo marítimo dado por Gran Bretaña, que el Departamento de Materias Primas del Ministerio de Guerra convocó al científico Fritz Haber para solucionar este problema. Fue en los laboratorios de Heber que se comenzaron a probar y dar uso a los primeros gases venenosos, entre ellos el gas mostaza. Luego de la caída del sol el 12 de julio del año 1917 los alemanes bombardearon con gas mostaza al ejército británico que se encontraba en la ciudad belga de Ypres, la nube de gas se esparció con su fuerte olor a mostaza y ajo por el aire, mientras que muchos soldados se encontraban dormidos, y lamentablemente este ataque cobraría miles de víctimas, pero este no sería el único ataque en el que los alemanes usarían esta novedosa arma química.

Posterior a la Primera Guerra Mundial, se desconocían por completo los efectos del gas mostaza en los humanos. Aunque se sabía que las quemaduras en la piel eran el síntoma más común y rápido de aparecer, no se conocían las consecuencias a largo plazo de la exposición a este químico. En años posteriores al bombardeo en Ypres, el Dr. Karl H. Kumbhaar decidió estudiar a los sobrevivientes y llegó a un hallazgo increíble; los pacientes tenían una reducción en la producción de células sanguíneas (principalmente glóbulos blancos), indicando que el gas mostaza afectaba a la médula ósea.

El potencial del gas mostaza para el tratamiento del cáncer se descubrió accidentalmente durante la Segunda Guerra Mundial. En 1943

un bombardeo aéreo sobre buques de los Aliados en la ciudad italiana de Bari llevó al estallido del barco estadounidense SS John Harvey que cargaba con más de mil bombas de gas mostaza que dado el impacto del ataque se diseminaron en el agua, lo cual derivó en que todos los marineros que cayeron al agua se vieron impregnados con estos químicos y el resultado de esto fue que alrededor de 600 hombres fueron afectados y que 83 fallecieron. Pero parte de la mostaza sulfúrica quedó vaporizada luego del ataque y formó una nube sobre el puerto de Bari a la cual una gran cantidad de la población se vió expuesta.

Dada las atrocidades vividas por ataques y accidentes en relación al gas mostaza Estados Unidos comenzó a realizar una multitudinaria cantidad de investigaciones para poder contrarrestar los efectos tóxicos de este gas, los efectos tóxicos de este químicos fueron estudiados por variedad de científicos, médicos y químicos, sin embargo, los más destacados fueron los farmacólogos americanos Louis Goodman y Alfred Gilman. Goodman y Gilman teniendo presente el descubrimiento que realizó el Dr. Karl H. Kumbhaar en relación a personas expuestas al químico y su significativa reducción en el número de glóbulos blancos entendieron que quizás el gas mostaza no solo podría ser usado como arma de guerra. Muy interesados en estas observaciones y guiados por un interés hacia la expansión de tratamientos para el cáncer Goodman y Gilman comienzan a investigar si el gas mostaza y sus derivados podrían suprimir el crecimiento de células malignas de manera similar a como lo hacían con células sanguíneas. Luego, realizaron experimentos en animales utilizando mostaza de nitrógeno (un derivado del gas mostaza) y el resultado fue prometedor, dado que el compuesto puede reducir con éxito tumores que tenían los ratos de prueba, demostrando que el mismo tenía efecto sobre las células cancerosas. Dado el éxito en la prueba con animales, ambos farmacólogos deciden llevar a cabo

ensayos clínicos en pacientes humanos con linfomas (el cual es un tipo de cáncer que se da en los ganglios linfáticos), estos ensayos mostraron que la mostaza de nitrógeno podía no solo reducir el tamaño de los tumores, sino que también aliviar los síntomas en algunos pacientes. Finalmente para el año 1946 Gilman y Goodman publican los resultados de sus investigaciones en el artículo titulado "The use of nitrogen mustard in the treatment of lymphomas" en la revista *Journal of Clinical Investigation*, considerado este artículo a día de hoy un hito en el desarrollo de la quimioterapia moderna.

El gas mostaza, inicialmente desarrollado como un agente químico devastador durante la Primera Guerra Mundial, ha recorrido un largo camino, desde el uso militar hasta convertirse en una herramienta fundamental en la oncología moderna. Su origen como arma de guerra, caracterizado por su capacidad de causar daños severos en el humano, representan un capítulo oscuro de la historia. Sin embargo, las observaciones sobre los efectos prolongados del gas mostaza en la salud humana revelaron aspectos cruciales que dieron lugar a avances médicos sumamente significativos. Los descubrimientos realizados por médicos como Karl H. Kumbhaar fueron esenciales para la investigación posterior sobre el potencial terapéutico de estos compuestos, y la investigación pionera de Alfred Gilman y Louis Goodman en la década de 1940 demostró de manera definitiva que derivados del gas mostaza, como la mostaza de nitrógeno, podrían ser utilizados con éxito en el tratamiento de linfomas y otros tipos de cáncer, marcando el comienzo de la quimioterapia moderna y revolucionando el tratamiento del cáncer. En retrospectiva, el viaje del gas mostaza desde su origen, su uso en la guerra hasta su aplicación en la medicina destacan la capacidad de la ciencia de transformar descubrimientos inesperados en avances que salvan vidas. Este proceso nos destaca la importancia de

la investigación continua y la adaptabilidad en la ciencia médica, recordándonos que incluso los eventos más trágicos pueden dar lugar a descubrimientos que ofrecen esperanza y curación en el campo de la oncología, salvando miles de vidas.



Bibliografía:

1. National Cancer Institute. (2022). Drugs against cancer: Chapter 1. https://discover.nci.nih.gov/kohn/book/drugs_against_cancer_chapter1_v221022ej3.pdf. Consultado el 30 de julio de 2024.
2. Scires Science. (2014, 26 de junio). El mejor de los peores: El gas mostaza. Scires Science. <https://scirescience.wordpress.com/2014/06/26/el-mejor-de-los-peores-el-gas-mostaza/>. Consultado el 30 de julio de 2024.
3. Agency for Toxic Substances and Disease Registry. (s.f.). ToxFAQs for Mustard Gas. https://www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_tfacts49.html#bookmark5. Consultado el 30 de julio de 2024.
4. Lavanguardia. (2015, 22 de abril). Primera guerra mundial: La guerra química y el gas de cloro en las trincheras de la batalla de Ypres. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/hemeroteca/20150422/54430766520/primera-guerra-mundial-guerra-quimica-gas-de-cloro-trincheras-batalla-de-ypres.html>. Consultado el 30 de julio de 2024.
5. National Geographic Historia. (2024, 29 de julio). La tragedia de los gases de la muerte durante la Gran Guerra. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/tragedia-gases-muerte-durante-gran-guerra_15712. Consultado el 30 de julio de 2024.
6. National Geographic. (2024, 29 de julio). Fritz Haber: El científico que fue salvador y verdugo. https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/fritz-haber-cientifico-que-fue-salvador-y-verdugo_19029. Consultado el 30 de julio de 2024.
7. Revista Medicina. (s.f.). La quimioterapia en cáncer: Historia y evolución. <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1562/1988#:~:text=La%20quimioterapia%20en%20c%C3%A1ncer%20surgi%C3%B3,pacientes%20con%20leucemia%20y%20linfomas>. Consultado el 30 de julio de 2024.
8. Science Link. (s.f.). Noticia sobre avances en ciencia. <https://sciencelink.com/single-noticia.php?id=6552>. Consultado el 30 de julio de 2024.

Decálogo del perfecto escritor



Por **Ignacio Alcuri**

1. Para que su historia tenga éxito, debe estar protagonizada por alguien que despierte interés de los lectores. Por ejemplo, un conejo. Un conejo gris, de grandes cachetes y que tiene una vida apacible en el bosque. No lo estoy escuchando anotar. Vamos, que estas ideas geniales no caen de los árboles. Los conejitos tampoco.

2. Un conejo genérico puede generar simpatía, pero uno específico lo hará aún más. Dote a su conejito de características únicas. Póngale un nombre. No, ese es un nombre terrible. El conejito se llama Blas. Es adolescente, al menos en materia conejil, y siente que sus compañeros del taller de origami lo tratan peor que al resto. Taller de origami, esa es una buena actividad para Blas.

3. Los lectores pierden la atención si no hay conflicto, así que a Blas deberán pasarle cosas. Hay una lista enorme de situaciones por las que podría atravesar, pero las reduje a cinco. Y hay cuatro que no me gustan tanto, así que anote: Blas camina por el bosque y es interceptado por un lobo. Ya sé lo que está pensando: "otro lobo feroz". Pero es que le hemos dedicado demasiado tiempo al conejito, así que es mejor echar mano de un villano de probada eficacia.

4. Un escritor que se precie de tal debe manejar muy bien los diálogos. Tiene al protagonista y a su antagonista frente a frente. ¡Póngalos a hablar! Comience de manera sencilla, con un saludo.

-Hola.

Y luego haga que el lobo amenace con comerse a Blas, que éste reaccione con terror y que intente negociar para salvar su pellejo. Vamos, que tampoco voy a darle todo servido en bandeja. ¡Pero haga que el otro animal le conteste antes de que sea demasiado tarde!

-Hola.

5. La conversación podría tener infinitas resoluciones, pero es importante que Blas termine ofreciéndole al lobo el sacrificio de un conejo gigante, a cambio de salvar su pellejo. En el medio, pueden hablar de lo que sea, pero para que la historia funcione es necesario que Blas negocie con su interlocutor. Que el lobo acepte la idea del conejo gigante. En caso contrario, la historia carecería de dramatismo suficiente y recibiría el rechazo unánime de los editores.

6. Sorprenda a los lectores cada vez que pueda. Por ejemplo, ahora mismo. Muéstreles que Blas no conoce a ningún conejo gigante y solamente está ganando tiempo hasta que se le ocurra una idea mejor. Métase dentro de la cabeza de su protagonista, siempre que su protagonista sea un conejito adolescente rechazado por sus compañeros del taller de origami y asediado por un lobo.

7. Es importante tener un momento de máxima tensión, que mantenga a los lectores aferrados a sus butacas. En Internet pueden encontrar numerosos ejemplos, pero yo creo en la tensión clásica: haga que Blas lleve al lobo a lo más oscuro de una cueva con la promesa de que allí se encuentra el conejo gigante. Infalible.

8. Este quizás sea el punto más difícil de los diez, por lo que será fundamental que demuestre todo lo que aprendió hasta acá. Haga que el lobo sea engullido por un conejo gigante. Sí, a mí también me parecía descabellado cuando era joven, pero es el paso necesario para llevar cualquier historia hasta su resolución. Durante muchos años probé con otras vueltas de tuerca y créanme que una y otra vez regreso a la aparición del conejo gigante en lo más oscuro de la cueva. ¿Sabía Blas que el conejo gigante estaba allí o fue una casualidad tan grande como el personaje que acaba de aparecer? Piénselo bien, pero sepa que no hay respuestas incorrectas. Excepto esa. La aparición del conejo fue completamente fortuita, por supuesto.

9. A continuación llega el punto conocido como "la celebración de la victoria" o "Blas logra su objetivo". Si siguió los pasos anteriores correctamente, no le costará definir el estado de alivio y euforia que sentirá su protagonista. Si por alguna razón no fuera un conejo, no practicara origami o se llamara de otra forma, recomiendo arrojar todo lo escrito a la basura y comenzar de nuevo.

10. Solamente queda cerrar la historia. Blas regresa a su casa habiendo aprendido una lección, mientras dejamos al conejo gigante royendo los huesos del lobo en lo más oscuro de la cueva. ¡Lo logró! Es usted un escritor o escritora de éxito. Ya puede enviar su manuscrito a alguna revista y esperar la fama, pero sobre todo la fortuna. Recuerde que el mercado siempre está buscando voces originales y únicas, como la suya.



Sucursales

Nombre	Dirección	Teléfono
SUC. ARTIGAS	Avda Lecueder No. 252	1998 5800
SUC. CANELONES	José Enrique Rodó 357	1998 4200
SUC. CIUDAD DE LA COSTA	Avda. Giannattasio Km. 20	1998 4001
SUC. COLONIA	Gral Flores 490 esq Rivera	1998 4700
SUC. DURAZNO	18 de Julio No. 500	1998 4400
SUC. FLORIDA	Independencia 799	1998 5900
SUC. FRAY BENTOS	Treinta y Tres No. 3151	1998 4900
SUC. MALDONADO	Ventura Alegre 784	1998 4300
SUC. MELO	18 de Julio No. 444	1998 5200
SUC. MERCEDES	Castro y Careaga y Artigas	1998 4800
SUC. MINAS	18 de Julio No. 573	1998 5300
SUC. PAYSANDU	18 de julio 1208	1998 5000
SUC. RIVERA	Agraciada No. 554	1998 5700
SUC. ROCHA	Gral. Artigas No. 101	1998 4600
SUC. SALTO	Larrañaga 84	1998 5400
SUC. SAN JOSE	18 de Julio No. 555	1998 4100
SUC. TACUAREMBO	18 de Julio No. 276	1998 5500
SUC. TREINTA Y TRES	J. A. Lavalleja No. 1234	1998 5100
SUC. TRINIDAD	Francisco Fondar No. 611	1998 4500

Agencias

Departamento	Agencia	Dirección	Teléfono
Artigas	Bella Unión	Av. Artigas 1404	47792259
Artigas	Cabellos	J. Batlle y Ordoñez 229	47762034 - 091277087
Canelones	Car One	Ruta Interbalnearia y Camino de los Horneros - Complejo Car One, Local 1/6	098609693 - 098880755 - 26818384
Canelones	Los Cerrillos	Otogues s/n y A. Calandria	43362020 - 098362020
Canelones	San Bautista	Treinta Y Tres s/n esq Luis. A. De Herrera	43136521 - 099097650
Canelones	San Jacinto	Carlos Rebufello s/n	43993301 - 43992681
Canelones	Sauce	Gral. Artigas 1424	22940349 - 22942580 - 099808083 - 099677279
Canelones	Tala	18 de Julio y 25 de Agosto	43154317 - 43153121
Canelones	La Paz	Av. Artigas 294	23622069 - 23621816 - 092847677
Canelones	Las Piedras	Av. de las Instrucciones del año trece 547	23645419

Canelones	Pando	Av. Artigas N° 1199	22922221 - 22925240 - 09122221
Canelones	Progreso	Durazno esq. Av. Artigas	23690572 - 23690522
Canelones	Atlántida	Calle 22 entre Av. Artigas y Chile	43722783 - 43726135
Canelones	Paso Carrasco	W. F. Aldunate 8053 (Cno. Carrasco 309) Km 15,300	26011494 - 26014691
Canelones	Empalme Olmos	Artigas s/n entre Rivera y L. A. de Herrera	22955850 - 22955220 - 099475562
Canelones	San Ramón	Artigas entre Penela y Herrera	43122850 - 43122842
Canelones	Soca	Juan Jaume y Bernat esq. Zenon Burgueño (Hijo)	43740065
Canelones	Santa Lucía	Dr. A. Legnani N° 489	43346325 - 43349716 - 098210150
Colonia	Carmelo	19 de Abril 577 entre 25 de Mayo y Buenos Aires	45426815 - 45425656
Colonia	Colonia Miguelete	José Gervasio Artigas s/n	45752380 - 099336130
Colonia	Juan Lacaze	José Salvo 206	45862009 - 45866063
Colonia	Nueva Palmira	José Enrique Rodó 856	45448375 - 099362830
Colonia	Ombúes de Lavalle	Zorrilla de San Martín 1141	45762445 - 099621400
Colonia	Rosario	Gral. Artigas 421	45522332 - 4552 0431
Colonia	Tarariras	Bortolomé Bacigalupe 2110	45742816
Colonia	Colonia Valdense	11 de Junio 1253	45588538 - 099360619
Colonia	Nueva Helvecia	18 de julio N° 1367	45544430 - 45546886 - 92369272
Colonia	Conchillas	Ruta 21 km. 222,5 radial Conchillas	45772009
Durazno	Sarandí del Yí	Astiazaran 355	43679173 - 099367046
Florida	Sarandí Grande	Av. Artigas 973 Gal. de Compras Local 1	43549737 - 099350022
Florida	Cardal	Av. Artigas 1077, Ctro. Comercial Cardal, Local 1	43398200 - 099406870
Florida	Fray Marcos	Cyro Giambruno 987	43116001
Lavalleja	Solís de Mataojo	Av. Fabini (Ruta 8) esq. Sarandí	44475153
Lavalleja	José Pedro Varela	Lavalleja N° 471	44559600 - 099855168
Maldonado	Punta del Este	Calle 19 c/Gorlero Ed. Bahía Palace Local 007	42445677 - 4244 6624
Maldonado	Barra de Maldonado	Av. P. Eduardo V. Haedo casi calle Espumas	42771793 - 42770450 - 099924757
Maldonado	Pan de Azúcar	Rivera 649 esq. Rincón	44348515
Maldonado	Piriápolis	Chacabuco S/N esq. Av. Piria y Uruguay	44324249
Maldonado	San Carlos	Sarandí 806 entre 25 de Agosto y Treinta y Tres	42669074

Montevideo	Carrasco	Uspallata 1308 esq. Rambla	26001784 - 26006794
Montevideo	General Flores	Av. Gral. Flores 3439 esq. Quesada	22098426 - 22037154 - 095383528 - 093945281
Montevideo	Cerro	Carlos María Ramírez 293 esq. Luis Batlle Berres	23083020 - 23057816
Montevideo	Malvín	Av. Italia 3885 esq. Entre Ramallo y Minesota (a cuadra y media de Comercio)	25084479 - 25088806
Montevideo	Belvedere	Juan Antonio Artigas 4104 esq. Francisco Piria (a metros de Agraciada)	23050319 - 23075766
Montevideo	Rincón del Cerro	Camino Tomkinson 2492 esq Camino Cibils	23123789 - 23115073
Montevideo	Piedras Blancas	Av. Gral. Flores 5460 esq. Leandro Gómez	22229181 - 22229042
Montevideo	Colón	Garzón 1738 esq. Camino Casavalle	23206369 - 23206370 - wapp 091754533
Paysandú	Guichón	Emilio Penza 271 entre 18 de Julio y Av. Artigas	47423611 - 091330368
Paysandú	Chapicuy	Calle 1 s/n	47504001
Río Negro	Young	18 de julio 1752	45672430 - 45673995 - 45672281
Rivera	Rivera	Avda Sarandí 756	46225548 - 46236318 - 098338601 - 091007898
Rivera	Vichadero	Bvar. Artigas s/n	46542303 - 099824088
Rivera	Tranqueras	18 de Julio 704	4652 2145 099821884
Rocha	Chuy	Liber Seregni N°174	44742868 - 091771141
Rocha	Lascano	25 de Agosto 1129	44568114 - 099027631
San José	Ecilda Paullier	Av. Gral. Artigas s/n	43492602 - 098700290
San José	Libertad	25 de Agosto 1083	43452277 - 43455477 - 098380154
San José	Rodríguez	Av. Santiago Rodríguez N°965	43482164 - 098568530
Soriano	Dolores	Asencio 1345	45342122 - 099534693
Soriano	José Enrique Rodó	Ruta 2 y Calle 2	4538 2251 099538404
Soriano	Cardona	Rivera Nro. 27 entre Bvar Cardona y Artigas	45368125 - 45367002
Tacuarembó	Paso de los Toros	Bulevar Artigas N° 401, esq. Artemio Correa	46642282 - 098540337

Almanaque 2025

Este almanaque se realizó bajo la dirección de la Comisión de Almanaque.
Banco de Seguros del Estado
Mercedes 1051, Montevideo, Uruguay.
www.bse.com.uy

Comentarios y sugerencias

<https://www.bse.com.uy/portal-comercial/contacto/>
o llame a Teleservicios 1998.

El Banco de Seguros del Estado no se hace responsable por el contenido de los artículos publicados en este Almanaque, los que son de responsabilidad exclusiva de sus autores. Este almanaque no tiene valor comercial. Prohibida su venta.

Diseño y producción editorial

My Friends Are Coming
www.myfriendsarecoming.com
hola@myfriendsarecoming.com

Edición y Corrección

My Friends Are Coming



**En Uruguay nadie te da
más seguridad.**

