

NELSON CASTRO

# “Lo digo con agradecimiento a la vida: Soy lo que quise ser y seré lo que soy”

También médico, es uno de los periodistas argentinos de mayor credibilidad y prestigio. En televisión conduce “El juego limpio”, por TN. En radio, “Puntos de vista”, por Radio Del Plata. Recientemente presentó su libro “Los últimos días de Eva. Historia de un engaño”. Estudia piano y dirección de orquesta. Dice que para cumplir sueños hay que tener ideales: “Yo siempre digo, y lo digo con agradecimiento a la vida: Soy lo que quise ser y seré lo que soy”.

- ¿Qué elementos y experiencias despertaron su vocación periodística?

El elemento que tuvo mucho que ver con mi vocación periodística, y también médica, fue la muy buena experiencia escolar que tuve. Yo iba al Colegio Nuestra Señora del Luján, que tenía una visión educativa muy completa, muy amplia, modernísima para la época. Allí tenían claro que a lo curricular había que agregarle cosas extracurriculares a la educación. Por eso había mucho deporte, arte, y periodismo. Y había una revista escolar. Me sentí tan cómodo cuando me empezaron a pedir cosas para escribir que de inmediato algo me atrajo. Tengo perfectamente presente decir a los 12 años, cuando me preguntaban “¿Qué querés ser cuando seas grande?”, “Quiero ser periodista y quiero ser médico”.

- ¿Cuál fue la primera noticia que lo impactó?

Una noticia que siempre recuerdo fue la del asesinato de Kennedy, el 22 de noviembre del '63. Yo tenía 8 años. Fue la primera noticia que me impactó. Me acuerdo la tristeza de mi papá y de mi mamá, dos personas del



común que se habían sentido impactados. Me acuerdo de verlos a todos ellos frente al televisor diciendo: “¡Qué barbaridad! ¡Mirá vos qué bárbaro!”.

- ¿Cuál es la clase de periodismo que puede curar las instituciones?

El periodismo honesto, libre y plural; el periodismo tolerante, que se erige en instrumento fundamental para hacer la sociedad más transparente. Esos son los tres pilares fundamentales del periodismo. Si alguna de esas tres cosas falla, ya no es más

periodismo, es pseudo-periodismo.

- ¿Tiene referentes entre los jóvenes?

No tengo tantos referentes entre la gente joven dentro de lo que podríamos denominar “celebridades”, aún cuando hay algunos que te impactan. Sí conozco gente joven no conocida de distintas actividades, profesionales y no profesionales, que me despiertan atención y esperanza en el sentido de ser personas con un compromiso ciudadano importante y con un componente cultural democrático incorporado muy interesante, que marca pautas distintas, a lo cual le presto mucha atención. Es decir, hay una generación que se educó en democracia que no tiene incorporado el elemento de la censura, o del temor a hablar, como elemento de su vida. Es un cambio muy importante. A mí me gusta mucho estar con gente joven. Me invitan mucho a colegios a hablar con los chicos.

- ¿Ser uno de los periodistas más capacitados del país en algún punto lo aleja de la gente?

A veces pasa eso, lo percibo. Es uno de los desafíos que uno tiene

para demostrarle al ciudadano que uno es una persona común. Tengo una anécdota famosa, que me pasó cuando empezaba a ser conocido, yendo a la playa. Resulta que la gente empezó a verme y a decir: “¡Nelson Castro en traje de baño!”. Yo dije: “A mí me abarca la condición humana como a cualquier otro”. Pasan esas cosas. Cuando tengo la oportunidad, trato de derribar rápido esa barrera. Por eso me gusta mucho el contacto personal con la gente. No le rehuyo, no le temo, cada vez que puedo tenerlo lo tengo. Me gusta mucho vivir la experiencia ciudadana y no utilizar la notoriedad como un privilegio. En la medida que puedo, me gusta mucho hacer los trámites de mi vida cotidiana. Por ejemplo, me esfuerzo en ir a un banco y hacer la cola, en vez de pagarlo por Internet, porque para mí son experiencias absolutamente necesarias, que te ponen en contacto. Es un ida y vuelta, y al primero que le sirve es a mí. Para nosotros, los periodistas, es muy importante no olvidar esa realidad ciudadana.

- ¿Cómo sería el mundo gobernado por niños?

Si fuéramos a la esencia, sería un

*Continúa al dorso.*



canal trece  
SANTA FE  
Grupo Telefe

# Con Tacto



NELSON CASTRO

## “No todo lo que se ve, se comprende”

*Viene de tapa.*

mundo mucho mejor. La esencia de la sinceridad es muy buena. Es importante preservar esa esencia de la niñez y preservar a la niñez para conservar esa sinceridad. Porque hoy los niños, al estar expuestos a lo que es el mundo adulto más rápida y más fácilmente de lo que estábamos nosotros a través de los medios,

se ven estimulados a copiar cosas que ven de los adultos. Y a veces es un problema que produce un enturbiamiento en la calidad, en la calidez y en ese afán de sinceridad infinita que tienen los niños.

- ¿Qué cosas se ven mejor con los ojos cerrados?

La visión de cosas que tienen

quienes no tienen vista a mí me asombra. Los que tenemos el don de la vista no tenemos ni el diez por ciento de la capacidad de ver que tienen aquellos que no tienen vista, perciben muchas cosas. Ahora si hablo de los ojos cerrados para los que tenemos la fortuna de ver, con los ojos cerrados ves mejor tus propias miserias, podés percibir otras cosas de

la realidad. Después, creo que tenemos que estar con los ojos y los oídos siempre bien abiertos para ver qué es lo que pasa. Por supuesto, no todo lo que se ve se comprende, son dos cosas totalmente distintas. Por estar con los ojos cerrados en la sociedad argentina pasaron muchas cosas...



## Consejos para aliviar las alergias

Para ésta época del año, donde las rinitis alérgicas son más frecuentes, van algunos sencillos consejos para aliviar sus efectos.

**Tomar quercitina:**

Este flavonoide (antioxidante), presente en las manzanas, las cebollas, el vino tinto o el té, ha demostrado ser un potente antihistamínico y antiinflamatorio. Por otra parte, las hojas de las ortigas se emplean desde hace siglos para tratar síntomas alérgicos. Siempre consulte con el profesional de su confianza

**Nebulizaciones:**



Las inhalaciones con suero salino favorecen la eliminación del polen de la nariz y evitan que se pegue a la mucosa nasal.

**Reducir el consumo de lácteos:**

En contra de la opinión de la medicina 'ortodoxa', los naturópatas señalan una relación entre el consumo de lácteos y el

riesgo de padecer ciertos tipos de alergias.

**Tomar vitamina C:**

Bajos niveles de esta sustancia en el organismo se asocian a un mayor riesgo de desarrollar asma y rinitis alérgica.

**Relajarse:**

Los síntomas de la alergia empeoran notablemente con el estrés. El yoga y la relajación ayudan a controlarlos.

**Una buena hidratación:**

Beber mucha agua puede aliviar los síntomas alérgicos.

## Mujeres saludables ¿con más trabajo?

Un reciente estudio realizado por investigadores ingleses con más de 2500 mujeres que trabajan en su casa y afuera demostró que son más saludables y tienen menos problemas con su peso que aquellas que se quedan en casa.

Según la doctora Anne McMunn, del University College London, una de las autoras del estudio, detalló: "En general, parece que son saludables debido a la combinación del trabajo con la vida familiar".

Las mujeres que la mayor parte de su vida habían sido amas de casa tendían a aumentar de peso con mayor facilidad (el 38% era obesa), que las que entre los 26 y los 54 años combinaban el matrimonio con la maternidad y el trabajo.

Aclarar si las mujeres con ocupaciones múltiples trabajan y forman una familia porque son sanas, o gozan de buena salud porque tienen familia y trabajo estables, era el objetivo. El resultado fue que mantenerse activa a largo plazo mejora la Salud.

## Louis Braille y un gran invento

Louis Braille nació en Coupvray, Francia en 1809. A los tres años, en el taller de talabartería de la familia, sufrió un accidente que lo dejó ciego. Tras obtener una beca de estudios, en 1819, con sólo diez años de edad, se trasladó a París, donde ingresó en el Instituto Nacional para Jóvenes Ciegos, donde ejercería posteriormente como profesor. Allí conoció a Charles Barbier, quien había creado un sistema de lectura para ciegos que Braille reformó y completó hasta convertirlo en el que luego sería el sistema universal de lectura para no videntes.



El sistema, llamado Braille en honor a su inventor, consta de 63 caracteres que al ser impresos en relieve en papel permiten la lectura mediante el tacto.

Se trata de puntos distribuidos en dos líneas de tres, de manera semejante al seis de un dado de juego.

Las diferentes combinaciones entre esos seis puntos dan como resultado las letras del alfabeto. Asimismo, los caracteres que integran el sistema, que Braille publicó en 1829 y 1837, están adaptados a la notación musical y a la escritura

de los números.

### El rincón de los más chiquitos



### ¿Sabés quién descubrió el chicle?

El sapote es una resina que se extrae del árbol del chicozapote, palabra que, al escribirla, varía entre chictli y txcli, y pronto se tradujo como chicle.

Son los indígenas de Centroamérica y México los primeros que mascaron el sapote, la materia prima utilizada en su fabricación.

Si bien fue el estadounidense Thomas Adams, en 1870, el primero en comercializar un "chicle".

Idea y producción: Daniel Serbali. Asesoramiento integral: Adriana Capponne. Coordinación general: María R. Bufarini. Diseño gráfico: Germán Heredia. Contenidos: Sergio Contemori, Pilo Monzón.

Contacto: [www.danielserbali.com.ar](http://www.danielserbali.com.ar) - e-mail: [contacto@danielserbali.com.ar](mailto:contacto@danielserbali.com.ar). Tel. (0341)4451354. Impresión Braille: Biblioteca Argentina para Ciegos. Registro derecho de Autor Exp. Nro. 486328. Copyright 2008 - Rosario - Santa Fe.

