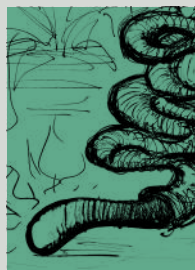


COLECCIÓN  
**ALMANAQUE**  
Serie  
El placer  
de cuidar

# HABLEMOS DE COSAS CONSIDERADAS UNA CAGADA



•

INDIANA VENETUCCI

DIBUJOS:

HUGO DANIEL LAFRANCONI



**VERA** editorial cartonera

**HABLEMOS  
DE COSAS  
CONSIDERADAS  
UNA CAGADA**



COLECCIÓN  
**ALMANAQUE**  
Serie  
El placer de cuidar

# **HABLEMOS DE COSAS CONSIDERADAS UNA CAGADA**

•  
INDIANA VENETUCCI

DIBUJOS  
HUGO DANIEL LAFRANCONI



**VERA** editorial cartonera

## **¿QUÉ VAN A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO?**

•

Cuánto debemos aprender de lxs niñxs...  
Aprenden divirtiéndose. En este libro los invito a divertirse y a aprender.

Tal vez encontrarán palabras que le resulten un tanto toscas.  
Pero sepan que están dichas con el total de los respetos y con el  
mayor de los cariños en pos de corregir, aprender y no dañar.  
Espero que lo disfruten.

## **¿QUIÉN ES INDIANA?**

Dícese de una persona que no necesita tener para ser. De una persona que aprendió que se necesita muy poco para ser feliz (¿trillado?).

Alguna vez le dijeron que es «la bruja de la tribu» (palabras amorosas de un académico del CONICET). ¡Chocolate por la noticia! «Bruja pero con título» (respuesta al comentario).

Una educadora. Una persona convencida (¿por propio egoísmo?) de que «si te cuido bien, mi corazón va a durar más».

Una agradecida a la sociedad, eternamente (gran parte de lo que soy, se lo debo).

Siento que tengo algo para darte y vos también tenés algo para darme a mí (alguna vez vi una película llamada *Cadena de Favores*).

## **¿QUÉ ES LA MEDICINA (PARA MÍ)?**

Más preguntas que respuestas.

¿El médico cura? Más bien, el médico empatcha... Es un alquimista.

¿El rol educador?

¿La vida está en sus manos? *Errare humanum est*.

El bienestar de uno es el bienestar de todxs. O pensado al revés: tu dolor me duele.



## **EXPERIENCIA ANTE LA MUERTE**

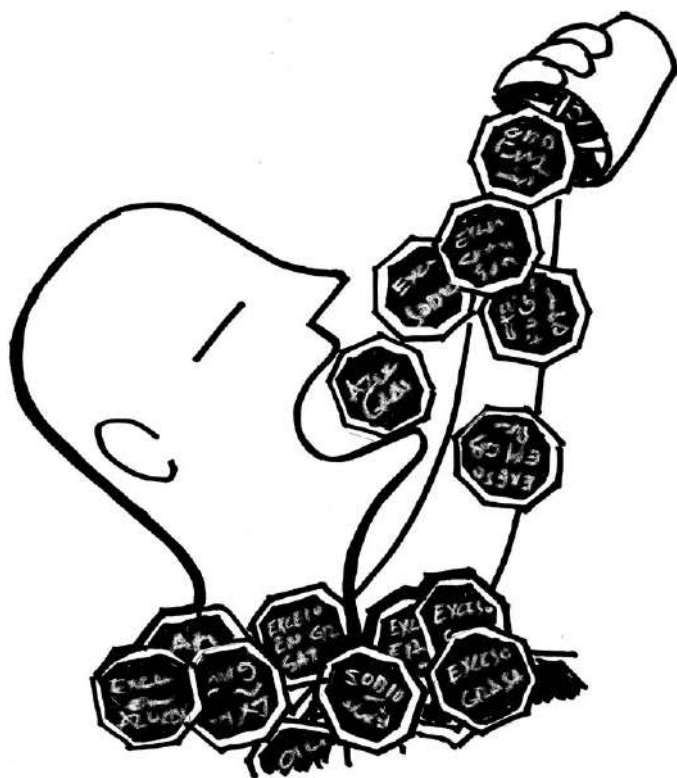
Y lloré, lloré, lloré durante dos días al pie de tu cama. Lloré por mi fracaso. Y ahí entendí que no cura... que la medicina no cura. No me preocupa mi muerte. Me preocupó la tuya...

## **LA MEDICINA PUEDE SER DIVERTIDA**

La medicina debiera poder ser jugada entre todxs.

- PRIMERA CONSIGNA EN ESTE JUEGO: tu participación. Activísima.  
OBJETIVO: mejorar la calidad de vida, evitar que la oxidación del cuerpo nos deteriore demasiado.  
PUNTO CRÍTICO: respetar la naturaleza humana.
- MOVIMIENTO DE LOS CUERPOS: aún tenemos el ADN de lxs recolectorxs y de lxs cazadorxs. Respetemos nuestro código genético. Nadie dice gimnasio. Aquí hago un paréntesis con la teoría de las cajas... Si sentís que salís de la caja «casa» a la caja «trabajo» y que el «gimnasio» puede convertirse en otra caja... bueno, entonces caminá veinte minutitos rapidito sin mirar vidrieras. Dos vueltas a la manzana. Pero eso sí: todos los días.
- HIDRATACIÓN: cuando hablamos de hidratación hablamos de todo aquello que moja. Agua, té, mate, café, tereré, cerveza, vino (¡ojo!: todo en su justa medida). El intercambio diario con el ambiente es de aproximadamente dos litros de agua. ¿Qué significa? Que perdemos líquidos cuando respiramos, cuando transpiramos, cuando meamos, cuando cagamos. ¿Qué pasa si pierdo dos litros y tomo solo uno? Bueno... el sistema comienza a sufrir porque está trabajando en déficit, en falta.  
ALIMENTOS SALUDABLES: si vamos a hablar de calidad de alimentos hay una forma sencillísima de saber si lo que ingiero es saludable. A lxs niñxs pequeñxs les digo: «si tu plato es alegre porque tiene muchos colores, es decir, porque es un plato carnavalesco, ¡felicitaciones! Alta posibilidad de que sea saludable».

Pero hay un tema mucho más importante que es el de las circunstancias. ¿Y cómo es eso? Podemos estar en presencia del alimento más «rico» pero que no por eso sea el más «rico». «¿Cómo?», dirás vos. «¿Se volvió rematadamente loca?». No... Sucede que el alimento más «pobre» puede ser el más «rico». Todo depende de las circunstancias. Por ejemplo, un muy buen asado ingerido en una situación conflictiva ¿es un alimento «bueno», «rico»? Una copa de mate cocido con leche brindado en un comedor escolar con un trozo de pan compartido en camaradería con lxs compañerxs puede ser un muy buen alimento. ¿Y qué sucede con la lucha por almuerzos saludables y de calidad durante aquellos trabajos bajo presiones imposibles? ¿Vale solo la «calidad» de lo que se come? Prestar atención al alimento y a las circunstancias en las que se lo ingiere.





## **LA LÍNEA DE LA VIDA**

¿Existe el calendario en el cuerpo humano? El cuerpo humano es una maravillosa sucesión de fenómenos físicos y químicos con una dinámica única e independiente para cada organismo.

## **¿LA LETRA ENTRA CON SANGRE?**

La letra entra con amor, paciencia, cariño, con dedicación en el tiempo. La letra no entra con sangre. De allí la importancia de una medicina que prevenga y que eduque.

## **LA PARADÓJICA POTENCIA DE LA IGNORANCIA**

¿Empirismo puro? Si te estresás, bajan tus defensas, es decir, ale-targamos, enlentecemos a nuestros soldados protectores. Situación altamente peligrosa: podría despertar a cualquier fiera.

Sobre algunos temas y en algunas circunstancias, cuanto más sabés, más te estresás (observación empírica constatada desde hace muchos años). Al paciente de hospital, por lo general, se le explica poco. El hospital da estatus a quienes trabajan allí pero poca renta. La dispensa de tiempo es menor... y esto coopera a que se den explicaciones más escuetas. No se pasa por alto que hay también un mayor desconocimiento de la población asistida. Lo paradójico es que esto, el limbo del desconocimiento, resulta muchas veces uno de los comprimidos más efectivos de la medicina. ¿Será verdad esto de que «ojos que no ven, corazón que no siente»?

En la medicina privada uno explica con mayor detalle por múltiples factores. Y lo dejamos ahí.

Una de mis conjeturas es que ignorar la veracidad de la situación hace a la mayor supervivencia ya que no gatilla los procesos que acarrearán las situaciones estresantes.

A veces, pero muy a veces, ignorar es mejor que saber. Lo difícil tal vez sea manejar cómo administrar esto: ¿cuánto y cuándo y cómo decir?

## **AL CEREBRO NO HAY QUE FACILITARLE LAS COSAS**

La comodidad de la dádiva no genera cerebros inquietos. Cerebro cómodo, no jode.

No hay nada más lindo para un cerebro que la creación de una estrategia para subsanar una necesidad. Sería como un juego, un entretenimiento.

Anestesiarse las capacidades cerebrales es un sueño mortal para los cerebros inquietos, ávidos de búsqueda y de nuevas experiencias. Esto no solo los enlentece sino que mata la imaginación y genera ansiedad y angustia.

Invito a jugar el juego contrario. Sí, sí. Es como invitar al fumador a que no fume. Pero vale la pena: tomemos en cuenta todo lo que puede un cerebro inquieto movilizado por lo que quiere y construyendo sus estrategias para conseguirlo.

## **ES MÁS FÁCIL (Y MÁS BARATO) ENSEÑARTE QUE REPARARTE**

Esto sí que no es funcional al sistema de salud. ¿Requiere mucho dinero la prevención?

¿No podremos hacer docencia gratuitamente mediante los recursos que de por sí ya tiene la sociedad? ¿No podría el sistema de salud ayudar en la formación de conocimiento para la prevención de enfermedades a partir de los primeros años de vida?

Porque les cuento que las enfermedades requieren, en su mayoría, de tiempo para desarrollarse. Ese tiempo, cuando no se acciona, se pierde y, a los que les gusta pensar en términos económicos: aumenta los costos porque curar es más caro que prevenir.

¿Por qué no aprovechar para educar a lxs niñxs desde pequeñxs? También con lxs adultxs hay que hacerlo aunque es más difícil: tenemos estructuras más rígidas.

¿Por qué no dedicar un tiempo escolar para enseñar a lxs niñxs a cuidarse para evitar, en la medida de lo posible, que se enfermen? ¿O es que no somos capaces de darles a lxs niñxs lo que necesitan?

## **SE REQUIERE UBICACIÓN (URGENTE) DE FERRETERÍA HUMANA**

¿Qué interesante sería que este libro llegue a muchas personas!  
¿Saben por qué? Para que reflexionemos juntxs respecto de que no tenemos repuesto. Hace años que busco esa ferretería. Pero aunque se hacen miles de intentos, todavía no existe.

## **LA RUTINA DEL PÁJARO CARPINTERO**

El pájaro carpintero hace su nido en los troncos de los árboles. Trabaja arduamente, con tesón, para poder perforar y preparar su casa.

Enseñar y preparar a otrxs para aprender formas de vida más saludables es una necesidad. Es importante que se entienda que, una vez perdida, ninguna bóveda de dinero podrá hacernos recuperar la salud.

Enseñar. Picar y picar para que llegue primero el entendimiento (¿por qué vale la pena hacer algunas cosas y no hacer otras?), luego la práctica y, más tarde, el hábito.

## **«¿QUÉ PASA SI...?» (O ALGO MÁS SOBRE LA IMAGINACIÓN EN LXS ADULTXS)**

¿Por qué no promover que lxs adultxs jueguen? Un juego que implique imaginación, búsqueda, investigación.

Es el «qué pasa si...» que aprendí de mi maestro de arte. ¡Y sí!  
¿Por qué no probar con el «qué pasa si...» (siempre que no perjudiquemos a quien tengo al lado, por supu...).

¿Qué pasa si a la escuela de música de la universidad le solicitáramos que, una vez al mes, hagan sus prácticas musicales en las plazas de la ciudad o ciudades de alrededor? ¿Qué pasa si se hacen competencias en lugares abiertos alrededor de las imágenes que pueden encontrarse en las nubes? ¿Qué pasa si se solicitaran recursos al INTA de cada región para que salgan a hacer trabajo de

campo con familias como un modo de ayudar a gestar sus propios recursos alimentarios (porque si hay algo grande de esta patria, es que escupís una semilla y sale la plantita...)? ¿Qué pasa si golpeamos esa puerta que siempre creímos cerrada (acción que nos implicará una enorme lucha interna hasta que logremos abordarla)? ¿Y si nos atrevemos y se abre y se nos permite pasar?

¿Por qué creen que hago todos estos planteos en un libro que tiene que ver con el «placer de cuidar»?

Me permito contarles un cuento. Criada entre profesorxs y maestrxs, siempre tuve la vocación de educar. En mi primer año de facultad me había gustado mucho una materia. Después de haberla rendido, me dieron muchas ganas de poder ayudar a transmitir lo que ahí había aprendido. Sabemos de la importancia de que te enseñen a amar el conocimiento... esa transmisión de una persona a otra que evita que el conocimiento muera... Y con la fortaleza y la desvergüenza de la juventud, me paré frente a una puerta, golpeé y me abrieron... Titubeé, balbuceé, me taquicardicé (aumentaron los latidos de mi corazón)... Y fue así como en 1988 comencé a dar clases. Algo que seguí haciendo hasta no hace mucho tiempo. Cuánta maravilla junta. Cuánto placer en los intercambios con lxs estudiantes. Cuánta felicidad al descubrir que esxs a lxs que les enseñamos pueden superarnos... Qué alegría al ver hoy convertidxs a mis exalumnxs en grandes de la medicina.

Vuelvo al «¿qué pasa si...?». ¿Qué pasa si nos animamos con acciones de este tipo que ayudarían (estoy convencida) a bajar las tasas de enfermedades?

## **EL ALTO COSTO DE PERTENECER**

Hagamos cuentas para jugar un poco con las matemáticas (aclaro que no soy muy buena). El costo de una gaseosa (elemento suntuoso) hoy (2023) es aproximadamente de 250 pesos por litro. Si tomamos diariamente un litro estamos hablando de aproximadamente 7500 pesos mensuales. Pero esto es de papelitos...

Ahora analicemos el costo fisiológico, es decir el costo que paga mi cuerpo: lo que hace en mi cuerpo un alimento con muchas calorías, muchos azúcares, muchos saborizantes químicos usados para llegar a ese sabor tan adictivo para nuestros cerebros. El costo para el cuerpo es altísimo porque hablamos de impacto en la función de nuestra máquina. La máquina humana sin repuesto y con una línea en el tiempo finita...

Pobres dientes: esos que trituran para que podamos absorber los nutrientes y generar energía que equivale a vida.

Pobre estómago: el lavarropas del organismo triturador, mezclador y degradador de los alimentos.

Pobres huesos: esos que lxs niñxs están formando, los andamios que sostienen nuestra maquinaria.

Pobre intestino delgado: ese que tiene como tarea absorber todos los nutrientes procesados para poder mantener todos los órganos en funcionamiento.

Y qué decir de las glándulas que trabajan con el aparato digestivo, sobre todo, el páncreas...

Por último, pobre intestino grueso: el recolector y compactador de residuos que también se ve afectado con todos los agregados. La gran mayoría de ellos, oncogénicos, es decir, que predisponen a la falla en el recambio celular y nos aproximan mucho a la tan temida enfermedad: el cáncer.

Entonces todo un equipo (el aparato digestivo) fundamental para la vida, sufre.

«Si te portas bien, te compro una gaseosa». ¿Es esto un premio? ¿Consumir tal o cual cosa crea la ficción de «pertenecer»? ¿A qué? ¿Cuáles son las otras razones para que actuemos así?

No obstante, ojito: ¿debemos concluir que una gaseosa con papas fritas nunca más?

No apunto hacia ahí. Lo prohibido suele ser lo más deseado. Y sobre el «pertenecer»... Se «pertenece» de tantas maneras: con sonrisas, con caricias, con ayuda, con acciones de solidaridad, con respeto, con amor hacia el que se tiene al lado.

¿Hacia dónde apunto? Apunto a que podemos permitir(nos) muy de vez en cuando, una gaseosa por capricho (no como premio ni como búsqueda de pertenencia, al menos).

## **SOMOS TODXS IGUALES (Y NO ES PEROGRULLADA)**

No deja de maravillarme la exquisita máquina que tenemos, la majestuosa maquinaria entregada por la naturaleza con libertad absoluta: pulmones, corazón, riñones, estómago, vasculatura. Por ejemplo, ¿saben dónde tenemos un aire acondicionado perfecto? En la nariz. ¿Saben dónde tenemos un hermoso lavarropas? En el movimiento de todo el tubo digestivo. Sobre las estrategias y las batallas de nuestro sistema inmunológico podríamos hablar horas.

Cada vez que pienso en ello llego a la misma conclusión: te podés disfrazar de lo que quieras pero... somos todos iguales. Para que se entienda adónde quiero llegar con este asunto les voy a contar un cuento. Mejor dicho: una brevísima historia sobre algo que aconteció hace ya varios años.

Eran mis tiempos de inicios. Estábamos por operar a una persona muy importante en un sanatorio privado y el clima que se vivía en ese momento en el servicio era muy tenso cuando jamás había sido así... Cuando entramos a quirófano y preparamos al paciente para ser operado, cuando abrimos la panza como se hacía antes (ahora se usan otros procedimientos) se asomaron los intestinos, como en toda cirugía. Alguien se asombró... hizo un gesto de sorpresa al ver que las tripas de esa persona tan importante eran las mismas de las de las personas de a pie que operábamos en el hospital público. Igual maquinaria. Igualitxs todxs de vulnerables. Iguales.

## **DE LA FIDELIDAD**

Invento humano totalmente social, psicológico, religioso, racional. Distante del accionar natural fisiológico. Sirvió en su momento para frenar un poco las enfermedades de transmisión sexual. Pero la

naturaleza humana es regida por sistemas totalmente involuntarios. Entonces, lo más efectivo es: cuidate. Nadie va a cuidar mejor de vos que vos. Aprendé a hacerlo. Este librito quiere hacer un aporte en ese sentido... dar herramientas para ayudar a cuidarte.

## **SOBRE LOS TEMAS QUE NO SE HABLA, SE PIERDE LA BATALLA**

Hay que hablar abiertamente de las enfermedades de transmisión sexual, sin temor y evitar el oscurantismo. Existen múltiples enfermedades que adquirimos durante los actos sexuales no cuidados. Una de las que a mí me compete (he visto sufrir mucho a muchas personas por ella) es el HPV. Enfermedad provocada por la entrada de un virus llamado papiloma humano que genera lesiones tipo verrugas en los genitales y el ano.

Lo que la hace más peligrosa es la vergüenza, sobre todo en la gente adulta. Cuando el cuerpo chilla, hay que preguntar inmediatamente porque algo que recién comienza a gestarse es mucho más sencillo de resolver.

Siempre doy este ejemplo: cuando tenés un auto y hace un ruidito es ahí cuando tenés que consultar al mecánico porque si hace un ruidito que vos antes no percibías, significa que algo está sucediendo. Ahora, si no le prestas atención, seguramente más tarde o más temprano, te va a dejar a pata.

Es importante señalar que hubo un pequeño retroceso en el avance de las enfermedades sexuales en los tiempos de irrupción del HIV. Otro virus (como verán la medicina no tiene resuelto el tema virus) que generó miedo (lástima que se actúe por miedo y no por fundamentos sostenidos en el saber) y, en consecuencia, hubo más cuidados. Pero como actualmente el HIV es una enfermedad que puede controlarse relativamente, nos volvimos a desbarrancar y vuelven a surgir casos y casos más floridamente.

Otra vez: importa la prevención y la difusión. Es importante enseñar qué es el HPV, qué provoca y por qué es importantísimo

vacunarse. Si hoy la vacuna contra el HPV es obligatoria es porque, como todas las vacunas, es un medio muy importante de control de lo que este virus, si ingresa, generará en nuestro cuerpo.

## **LA SALUD EN LAS AULAS**

Aclaro que sobre este asunto tengo más preguntas que respuestas. ¿Cuál ha sido la trampa por la cual, en algún momento, nos creemos infinitos bajando abruptamente la guardia de la autopreservación?

Me desvío y vuelvo: cuando nace un potrillito, a las pocas horas se levanta, a las pocas horas trota y en pocos días ya está comiendo solito. Cuando nace un pajarito, a los pocos días ya está practicando cómo volar. En cambio nosotrxs, en nuestros primeros años de vida, dependemos absolutamente de otrxs. En la dependencia de otrxs para la subsistencia, la cultura imprimirá nuestras futuras conductas de vida.

¿Por qué no hablamos más sobre estos temas? Sobre nuestra dependencia, nuestra finitud...

En muchas ocasiones hablar de la finitud se plantea como un tópico negativo, bajoneante. Es exactamente al revés: tomar conciencia de este hecho nos ayudaría a trabajar para el fortalecimiento de la preservación y para saber cómo hacerlo.

La especie humana tiene capacidad celular para vivir 120 años si controla su oxidación precoz. Y sobre esto sí tengo una certeza: el camino para esto es la educación. Se puede educar para aprender a cuidar y a cuidarse. Me gusta pensar a la educación como la lluvia: las gotitas llegan a todos los rincones... A través de la educación de lxs niñxs se pueden esparcir esas gotitas de conocimiento en cada hogar.

Sí. Llevemos salud a las aulas. Pensemos en lxs niñxs como esas gotitas...

## **VAMOS A DIVERTIRNOS UN RATO**

Hace mucho tiempo se iluminó mi lamparita y quise forjar una Sociedad de discapacitados que no pueden cagar. Y no es una



broma. ¿Cómo llegamos a la idea de que ir al baño es algo del orden del oscurantismo más retorcido?

Tengo una suerte de clasificación de las razones que impiden que las personas puedan cagar en tiempo y forma y también quiero que hablemos de las consecuencias de ello y de algunas cosas que podríamos hacer para cambiar este estado de las cosas.



Empecemos por las razones:

- LA VERGÜENZA SOCIAL: ese borramiento que hace parecer que «vos no cagás», «no meás». Esa asignación de «vos no te tirás pedos» que nunca fue escrita pero sí se ha transmitido de boca en boca.
- LA FALTA DE TIEMPO: pregúntenle a una madre primeriza sobre este asunto.
- LAS EXIGENCIAS LABORALES: gracias a mis queridísimxs pacientes me he enterado de que hay empresas que poseen botones especiales utilizados para control del tiempo en los baños. ¡Por favor! O pregunten a lxs dedicadxs a la docencia cuántas veces concurren al baño en su tiempo de trabajo...
- LA FALTA DE BAÑOS DIGNOS: sobre esto, puedo dar cátedra. Atendamos a los baños de hospitales y sanatorios, a los baños que usan las mujeres policías que trabajan en seccionales donde comparten baños con presos y compañeros. Solo observen qué sucede allí... (vuelvo más adelante sobre esto).
- BAÑOS NO RESPETADOS: hay espacios de trabajo donde los tres baños que hay se comparten entre 400 personas. Imagínense. Con ese panorama, deberían sacar un turno al comenzar cada jornada laboral.
- VARIAS, DE DIFERENTES ÓRDENES: he escuchado relatos de pacientes que se escapan del trabajo para poder ir al baño de sus casas haciendo una tarea maratónica; también comentarios del tipo «menos mal que mi mamá vive a media cuadra de mi trabajo así puedo ir a hacer pis». Hay personas a las que les da vergüenza ir al baño por su ubicación: está como la frutilla de la torta, es decir, en el medio del paso de todxs. Hay amas de casa que pensaron una súper-estrategia para poder ir al baño: tienen cronometrado el despacho familiar para poder evacuar...

Sigamos con las propuestas unidas a las consecuencias de no atender a este temita:

- convoco a formar una sociedad que enseñe a cagar: contribuir a quitar las cadenas de los condicionamientos sociales.
- convoco a que las mujeres nos sentemos a cagar en los baños públicos, primero, enseñando que los respeten. ¿Qué significa esto? Que el baño es un santuario que debe ser respetado no solo para uno sino para el otro que sigue.
- convoco a un movimiento de inodoros respetados sin colecciones de meadas históricas, sobre todo de aquellxs que ya tenemos síntomas de artrosis y que en las peripecias de mear sin sentarnos hacemos de los baños públicos un chiquero.
- invito a que entendamos que ningún monstruo sale a comerte la chocha (alias vulva, alias pupa).
- convoco a que entendamos que, aunque quisiéramos esconder que cagamos, cagamos.
- convoco a lxs trabajadorxs a que levanten las banderas de exigencia de un baño respetable por número de empleadx y que haya baños que no sean compartidos entre el público y/o los pacientes y/o las personas privadas de libertad y lxs trabajadorxs (a esto me refería antes cuando hablaba de los baños en hospitales, sanatorios y seccionales de policía).
- convoco a que lxs maestrxs y profesorxs digan «basta a las enfermedades renales y del culo por postergación», es decir, por estar frente al aula y no poder darse un tiempo de respeto fisiológico.

En definitiva, y no es joda, convoco a crear una sociedad decidida a enseñar a cagar, mear y tirarse pedos en tiempo y forma; a enseñar que el culo existe y que es un órgano vital como cualquier otro (en el cuerpo humano no hay rango ni escalafón); a advertir que las discapacidades que no se ven son las más jodidas por incomprensión; a hacerle entender a lxs empleadorxs que un empleado que no caga o mea en tiempo y forma es abrir una puerta a la enfermedad

(y por si les interesa, digo, como al pasar: esto crea altos niveles de ausentismo y alto costo en salud).

¿Se llega a advertir todo lo que podría evitarse solo contando con un baño adecuado? ¿Llega a entenderse por qué es importante educar?

## **¿QUÉ SIGNIFICA LA «SARACATANGA»?**

A veces, por pura diversión, invento palabras que la agrego a mi léxico y después toman vida propia. «Saracatanga» es una de esas palabras. También tengo al enano que controla el «aguestato».

Bueno, pero vamos por la saracatanga: dolor abdominal tipo cólico (retortijón) en el abdomen inferior, abajo en la panza. Dolor que está avisando de una próxima cagada. Sí: de una próxima cagada. Sin vergüenza, con la frente alta. No estoy mintiendo. No estoy traicionando. Solo estoy cagando.

Cagar: trámite impostergable de corta duración (repito: de corta duración... o sea, no se lee en el inodoro ni se juega con el celular) cuyo resultado es el sorete.

Sorete: acúmulo de alimentos digeridos (residuos), prensados, deshidratados por un órgano maravilloso que nos entregó natura llamado intestino grueso, colon, alias tripa gorda. ¡Ojo!: no es el chinchulín. El chinchulín es el intestino delgado.

Siempre me pregunté quién tuvo el mal tino de poner puerta en el baño porque la eliminación de los residuos humanos tienen una connotación de tanta vergüenza... ¿Respiramos sin vergüenza, verdad?

## **LA MEJOR DE LAS PREGUNTAS: ¿EL CULO ENVEJECE?**

Siempre alguien se atreve a estas preguntas preciosas. Yo retruco: el desgaste lo tiene todo el cuerpo. Envejece todo el cuerpo, el culo incluido. El camino en la línea de la vida implica desgaste, pero «dime cómo lo usás» y podré responder sobre su sobrevida.

Son muchas las variables intervienen en el desgaste mayor o menor de un órgano. Algunas conocidas y, muchas tantas, desconocidas. Este librito busca ayudar a hacer conocidas algunas de estas últimas.

Por ejemplo, en el ano es extremadamente importante la consistencia de la materia fecal (sorete). Muchas veces mis pacientes se escudan en el consultorio diciéndome «doctora yo cago, como usted dice, todos los días». Pero cuando les muestro las diferentes calidades de soretes (escala de Bristol), me señalan las pelotitas de oveja. Y ahí, aunque cagues todos los días, ese culo está sufriendo porque el efecto mecánico del pasaje de una materia fecal de consistencia inadecuada (sea un ombú o una catarata del Iguazú) deteriora al órgano.

Entonces, como enseño siempre: como la banana formada cuando está pasada que mantiene su forma pero que tiene consistencia blanda. Ese sorete, no rompe el culo.

## **EL SÍNDROME DEL ZEPPELIN**

El Zeppelin fue un globo que se utilizó en los años 30 para traslados aéreos de pasajers. El síndrome que describo tiene que ver con este medio de transporte caído en desuso por su inseguridad.

Por la mañana las personas se ponen sus prendas de vestir... y las prenden fácilmente. El fenómeno de inflado cual globo aerostático se va sucediendo con el transcurrir de las horas y está relacionado con la incapacidad de eliminar los gases.

Gases que son producto de la degradación del material de residuo que tiene el colon gracias a la microbiota que todos tenemos en los aparatos de nuestros organismos. La microbiota es un conjunto de microorganismos que se localizan de manera normal en distintos sitios del cuerpo. Es única en cada individuo: es como un código propio, como las huellas digitales o como el código genético. Gracias a esa microbiota, vivimos.

Ella es la productora de los gases o pedos. El número de los mismos varía por diferentes causas. Por ejemplo, el uso de antibióticos sin indicación médica precisa puede ser muy peligroso ya que

deteriora o desequilibra esta vida interna que, vuelvo a insistir, es crucial para la vida de los organismos vivos.

Para mantenernos saludables es muy importante la diversidad de nuestra alimentación: la microbiota es como una huerta que tenemos en nuestro propio organismo y debemos cuidarla regándola, dándole los nutrientes necesarios para mantenerla bien, controlándola de los desequilibrios que hacen que otros individuos no tan beneficiosos para nuestro cuerpo quieran ingresar y perturbarla. Para todo ello debemos respetar el ingreso de líquidos en nuestro organismo que difiere según la estación del año ya que en verano los requerimientos se incrementan. Importa que nuestra calidad de alimentos sea lo más colorida posible ya que los colores normalmente vienen de las verduras y frutas y son los residuos de los mismos los que suministran la materia prima para que esta fábrica llena de obreros (microorganismos) se pueda mantener saludable. Esos residuos son los productores de la mayor parte de gas de nuestros intestinos. Y cuando la cañería está repleta de gas, molesta, duele y se distiende.

Es por eso que por la tardecita uno debe estar lejos de los botones de los pantalones o de las polleras de aquellas personas que no han eliminado correctamente este residuo que denominamos pedos y que no tiene otra manera de salir más que por el culo.

Moraleja: elimine sus gases en tiempo y forma y recuperará gran parte de su felicidad.

## **LA IMPORTANCIA DE LOS DIENTES Y SU RELACIÓN CON EL CULO**

Si me apuran un poco me arriesgo y afirmo que valoramos más un billete que una pieza dentaria. «¡Pero Indiana! ¿Qué tienen que ver los dientes con el culo?» Vas a ver que tienen mucho que ver aunque estén distanciados.

Cada pieza dentaria cumple un rol. Eso las hace extremadamente valiosas. Y no es por la sonrisa solamente. Cada pieza tiene una función: algunas rasgan los alimentos y otras los trituran.

La trituración de los alimentos es uno de los pasos más importantes del aparato digestivo ya que si los alimentos no están adecuadamente desmenuzados, el resto de los órganos no pueden suplir su función. Entonces la absorción de los nutrientes se realiza inadecuadamente.

El aparato digestivo no solo prepara al alimento mecánicamente sino que también lo procesa químicamente con las secreciones de diferentes glándulas que lo acompañan. Una de ellas, seguro, la debes conocer bien: el hígado.

Es decir que, una vez desgarrado y triturado el alimento, hecho casi una pasta, debería pasar al tubo digestivo para que, a través de las secreciones gástricas y los movimientos propios del tubo, sean absorbidos en el intestino delgado.

«Hasta acá bárbaro Indiana. Me aburríste pero todavía no le encuentro la relación con el culo». «Frena la moto y pará la ansiedad que ya llego».

No sé si conocen un ave autóctona llamada «ñandú». Una de las pocas aves que no vuelan. Bueno... el ñandú no mastica. Pero su aparato digestivo tiene enzimas gástricas que desintegran el alimento sin necesidad de triturar. ¡Pero nosotrxs no!

Es decir, la trituración es fundamental y acá viene lo que estás esperando: si el alimento no se rompe adecuadamente (y sobre todo, determinados alimentos de los cuales el humano tiene déficit enzimáticos) pasan por el tubo digestivo hasta el ano tal cual lo ingeriste. Ejemplo: si un niño come un choclo y no lo tritura adecuadamente, lo va a ver en el sorete tal cual. Eso, para el ano (que no es solo el orificio que vemos externamente... ya ampliaré esto más adelante), es como si cagaras un pez erizo.

## **LA LÍNEA QUE TENEMOS ABAJO**

¿Qué línea? La que está entre el recto que es la última porción del intestino grueso (este órgano del que ya les hablé) y el ano. Uno de los roles más importantes del intestino grueso es el de compactar y deshidratar los residuos para que se genere un sorete. El ano no es

solo el agujero: es la ultimísima porción del aparato digestivo que tiene cuatro centímetros.

Entre el recto y el ano hay una línea limitante que separa un órgano de otro. Esa línea divisoria no está allí caprichosamente sino que es tan rica en funciones que, si bien no los voy a aburrir detallándolas, voy a sintetizarlas con una metáfora. Esa línea se llama «pectinea» (viene de *pecten* que significa «peine» porque se le parece —un poco, no exageremos—).

Esa línea es una comunicadora periférica de lo que sucede abajo a través de los cables que están en la porción final de la médula hacia el cerebro. Dicha línea que parece insignificante está cargada de sensores de presión: se los llama «baroreceptores». Son puntos sensitivos que detectan y discriminan, según la presión que se ejerce sobre ellos, la calidad de material que tiene el tubo abajo. Son los que le comunican al cerebro si lo que tiene el recto es sólido o gaseoso. Es decir, se trata de un *tester* periférico que envía información a la central organizadora (cerebro) para que, según los parámetros previamente insertados en esa computadora (cerebro), tome la decisión de qué hacer y envíe la orden, es decir: tirarse pedos y/o cagar. Cuando menciono a los «parámetros previamente insertados» estoy haciendo referencia a que la condición fisiológica es evacuar, pero se nubla ante la presencia racional de condicionamientos sociales racionales.

Ejemplo: imaginemos a alguien que desayunó en su casa a las 7 horas y llega a su trabajo a las 8 horas. Luego de comer, la expansión del estómago producida por el contenido alimentario genera la estimulación de las paredes de este órgano que envía señales a través de la sangre de manera muy rápida al intestino grueso para que comience su vaciamiento ya que se va a producir más residuo. Este reflejo que los médicos llamamos gastrocólico (y aquí me acuerdo de las abuelas cuando decían: «es como un pato: una pisada, una cagada»... y tenían razón las abuelas ya que el pato va comiendo, picoteando y va cagando) gatilla el reflejo evacuatorio rectal (necesidad de evacuar). Es decir, que esta persona de la que hablamos al inicio, que se encuentra en pleno trabajo con su reflejo



completamente fisiológico de evacuar su intestino trabado por la razón (ni hablar si no tiene las condiciones adecuadas para cagar, como ya vimos) desoye la señal del cerebro que está en rojo vociferando por un megáfono «¡vacíen el recto!, ¡vacíen el recto! Aparecen ahí todos los fantasmas culturales acumulados en su historia de vida: «¿no terminaré teniendo olor? Eso está mal». Y se viene la inhibición. La tramposa inhibición con múltiples consecuencias orgánicas en el tiempo ya que esta persona no hizo esto solo esta única vez: lo hace cotidianamente. Trampa absoluta: como el señor colon no está anoticiado de su postergación, entonces sigue compactando y deshidratando. Resultado: los cascotes.

¿Pero si solo fuera esto...? Hay más consecuencias de esa inhibición para ir a cagar sobre las que importa detenerse ya que eso hace que el aparato digestivo trabaje con alto impacto porque no fue fabricado para operar con esa calidad de mierda. Entonces después cosechamos las patologías anales. No he tenido la oportunidad de conocer personas que por postergamiento evacuatorio hayan conseguido *bonus* orgánicos.

Voy a explicar el asunto con una comparación: casi todos conocemos las térmicas eléctricas. Cuando yo era chica se usaban los fusibles o tapones (¡qué vejestorio!). ¿Y para qué sirven? Para proteger todo lo eléctrico que está más allá de ellas. Por ejemplo, baja un voltaje de electricidad de 300 watts pero todo lo que tengo en casa funciona con 220 watts. ¿Por qué no se rompe todo? Porque ahí actúan las térmicas o los fusibles o los tapones. Bueno, a veces, ese también es el rol del ano. Así, cuando le pasa algo nos debemos preguntar: ¿qué pasó más arriba? Entonces, a prestar atención y a recuperar los reflejos naturales para evitar el deterioro.

## **EL IMPACTO OBSTÉTRICO, LA RESBALADA DE PEDOS Y LA POBRE MARÍA AMUCHÁSTEGUI**

El embarazo es todo un tema. Es un cambio fisiológico muy importante en la mujer desde todos los ángulos que uno lo quiera

abordar. Yo voy a abordarlo desde lo que me compete que es la parte final del aparato digestivo y ese bellissimo piso que sostiene a todos los órganos pélvicos cual biblioteca ordenadísima.

Sí: el piso pélvico, básicamente, es un grupo muscular y otras vituallas que cierran el orificio creado entre los huesos de la pelvis. El embarazo tiene impacto en el piso pélvico: en los órganos que son soportados por el mismo. Se trata de un impacto anatómico, neurológico y endocrinológico.

El útero que es el órgano contenedor del bebé (feto) que se está gestando en el cuerpo de la mamá, tiene cambios en el tamaño a medida que este va creciendo. Imaginen que viven en una caja y, mes a mes, vamos invitando a vivir allí a algunxs amigxs que traen sus pertenencias. La caja comienza a cambiar su morfología, es decir, su forma. ¿Qué quiero decir con esto? Que el nuevo ser gestante comienza a desplazar cuanta cosa se le pone cerca.

El útero comparte espacio en la pelvis con la vejiga (tanque de agua), el recto (reservorio de residuos), vasculatura, arterias (venas grandes) y nervios. Agreguemos a esto el temita que, desde que caminamos erectos, nuestro piso pélvico también se ve impactado por la gravedad.

Imaginen el impacto que tiene el piso pélvico cuando comienza el útero a contener al bebé en crecimiento. Este es el cambio anatómico que tiene el piso y sus órganos periféricos.

El útero en crecimiento muchas veces cabalga sobre la vejiga (tanque) que la tiene delante y eso hace que las mujeres, en algún período del embarazo, comiencen con fuga de orina, agregado que el cambio endocrinológico también tiene participación en este fenómeno.

Además el bebé en crecimiento comienza a recostarse sobre el recto que lo tiene por detrás actuando muchas veces de válvula, es decir, comprimiendo el caño que tiene la materia fecal e impidiendo el correcto pasaje. Dicho en otros términos: me pisan la manguera.

Similar efecto sobre los grandes vasos que también están en la porción posterior de nuestro cuerpo a los lados de las vértebras

(arteria aorta, vena cava inferior y conductos linfáticos). Y acá comienzan las piernas hinchadas. Y el ano también tiene ese impacto.

Pero observen que la hinchazón de los miembros inferiores (piernas) se produce en un embarazo más avanzado y esto tiene mucho que ver con la situación anatómica de los órganos que son desplazados o apretados. Primero, la vejiga que es la que está más anterior; luego el recto y, por último, los grandes vasos que están bien en posterior.

Anatómicamente, la compresión del recto cambia la consistencia de la materia fecal ya que no fluye con la soltura que debería. Ahí aparece la materia fecal tipo cascotes que provoca la vasodilatación del ano (lo describo tan turgente como los labios de «la Mulatona»: ¿se acuerdan del personaje de Clemente? Si no se acuerdan, busquen en Internet) ya que siendo un órgano vascular por excelencia, recibe el mismo impacto que los miembros inferiores, es decir, se hincha.

A todo esto, como si fuera poco, se le agregan los cambios hormonales que permiten darle mayor elasticidad a la pelvis puesto que el bebé tiene que salir en el momento indicado. Entonces todo el bloque rígido comienza a elastizarse.

Se trata de cambios paulatinos que acompañan el crecimiento de un nuevo humano en un maravilloso ser que se llama mujer y que perpetúa la vida humana. Pero no pierdan el hilo de los impactos.

Y el gran día llega. Se produce el nacimiento. El bebé coloca su cabeza en un canal de la pelvis. Si el trabajo de parto se prolonga, estresa a cada órgano que comparte el espacio. El ejemplo de la caja que comparto con amigxs permite graficar lo que quiero decir: imaginemos que algunx trajo un elefante que encontró desprotegido y lo quiere meter en la caja...

¿Por qué me detengo en tantos detalles? Porque quiero explicar por qué el fenómeno más maravilloso de la naturaleza, que es la gestación de un nuevo individuo en la mujer, tiene un impacto importante en cuanto a la funcionalidad futura de su cuerpo.

Como describo siempre: si un órgano funciona en condiciones inadecuadas, se puede lastimar. Si se lastima, normalmente la naturaleza trata de adaptar, de reparar. Pero nunca queda como «el original»: deja cicatriz. La cicatriz es la huella de que algo cambió respecto del funcionamiento inicial.

Un ejemplo ayudará a visualizar a qué me refiero: supongamos que tengo un árbol pero un día quiero podarlo porque sus hojas me molestan. Se poda pero dejamos cicatrices en cada rama que corté y cambio rotundamente el ciclo de vida de ese árbol y de ese ambiente, ya que en esas ramas vivían pájaros que tuvieron que migrar, pájaros que esparcían semillas y comían los insectos de la zona. Y todo eso lleva a un cambio irreversible y a una búsqueda de un nuevo posicionamiento, completamente diferente al inicial.

Aquí importa recuperar el concepto de «rotura-reparación cicatrizal»: se adapta, se subsana pero no se vuelve al punto original. Es por esto que los embarazos deben ser cuidados y controlados ya que los efectos de todos estos cambios en el cuerpo son importantes.

A esta altura ustedes se deben estar preguntando dónde calza María. Bueno. Llegó la hora de que hablemos del piso pélvico y de las consecuencias de su desgaste en el largo plazo.

Empecemos por los nervios, es decir, por aquellos cables que recogen en la periferia sensaciones que ascienden al cerebro y que este decodifica para bajar por los cables descendentes las órdenes. Cuando el bebé se encaja en el canal de parto, comprime las terminales nerviosas ascendentes y descendentes ya que en el cable tenemos ambas. Si la compresión es muy intensa, sobre todo en tiempo, aplasta cables y lesiona. Eso hace que queden fallas comunicacionales, es decir, un teléfono descompuesto. Expliquemos mejor: una mamá con un trabajo de parto de más de seis horas de un bebé bastante robusto que queda mucho tiempo en el canal de parto comprimiendo terminales nerviosos, daña. Ese daño es subsanado durante el tiempo que esa mujer tiene sus hormonas activas, ya que recluta periféricamente (pide ayuda). Pero como todo, la ayuda no es infinita: tiene límite en el tiempo. Es entonces en el tiempo donde cosechamos el daño.

En ese parto estresamos la porción neurológica con déficit posterior. Estos daños no serán detectados precozmente por las mujeres debido al fenómeno de reclutación adaptativa (ayuda). Pero cuando las hormonas protectoras (las encargadas de que nosotras menstruemos) se vayan, es donde se nos termina la ayuda y comenzamos a cosechar ese daño, muchas veces en edades no tan avanzadas.

Aquí retorna la idea ya esbozada más arriba: no tenemos repuesto. Es por ello que debemos cuidar la pelvis femenina. Es necesario que enseñemos que existen rehabilitaciones de los pisos pélvicos. Pero mucho mejor sería prevenir los daños.

Es por todo esto que convoco a las mujeres a cuidarnos. A exigir el cuidado requerido. Porque la rehabilitación no devuelve el tejido original, es decir, no devuelve la funcionalidad original. Entonces después nos meamos y se nos caen los pedos.

Quien haya seguido a María y sus tips de gimnasia por televisión entenderán el título ya que la pobre María sufrió que la sociedad la condenara para siempre, simplemente, por tirarse un pedo en cámara. ¡Ay nuestras morales!

## **LA SOPAPA PARA EL CULO**

Pila de veces me he puesto a pensar qué tanto «desarrollan» los varones en el baño cuando van a cagar. ¡Suelen estar horas! Después de mucho tiempo de observación comprendí: es el lugar perfecto donde nadie se atrevería a molestar. Porque ¿quién entraría en un baño donde otro está cagando? Solo un proctólogo. Solo uno disfruta de sus propios olores.

Otro caso son lxs que leen en el baño. Ahora bien, de lo que no están anoticiadxs nuestrxs cultxs lectorxs de baño es del efecto vasodilatador gravitacional que posee el inodoro.

Explayemos un poco más. El inodoro, adminículo inventado por el hombre para realizar las necesidades básicas de eliminación de material residual, cumple la excelente función epidemiológica

de no esparcir dichos residuos por todo el lugar exponiéndonos a transmisión de diversas pestes.

Pero su formato, a diferencia del excusado de piso, hace que nos enfermemos. A ver: el inodoro de piso (aquel que solía haber en las escuelas o en instituciones públicas) no invita a quedarse ya que debemos acuclillarnos para realizar nuestras necesidades básicas materiales. La posición de cuclillas es la más fisiológica no solo porque la acción se hace rápidamente sino porque nuestro cuerpo fue ergonómicamente creado para cagar así (no los voy a cansar con la explicación médica).

Ahora bien, el inodoro es un trono, es decir, una asentadera pero con un agujero. Ese agujero actúa cual sopapa para nuestra pelvis. Y hay que recordar que nuestras pelvis tienen muchísimos vasos, arteriales y venosos. Al estar nuestros anos colgados en el agujero más tiempo del requerido, estos vasos se dilatan, es decir, se cargan de sangre por el solo hecho gravitacional.

Les propongo un ejercicio para ilustrar lo que quiero decir. Les propongo que nos coloquemos un anillo en el dedo de cualquier mano y caminemos tantos minutos como estamos en el inodoro con esa mano a los lados del cuerpo sin levantarla por ninguna circunstancia. Si luego quieren retirar el anillo colocado en el dedo, verán que tendrán algo de dificultad para hacerlo. Pues bien: ese es el efecto de vasodilatación periférica dada tan solo por el efecto gravitacional. Física, física, física pura purísima.

Resumiendo: el inodoro es como una gran sopapa para nuestro culo. Sí. Así como se los digo. Si quieren disfrutar de sus olores, nadie prohíbe semejante lujo. Pero en ese caso, lleven una silleta al baño, por favor.

Cabe aclarar que no hay pomadita ni comprimido que frene semejante violencia física acumulada en el tiempo para nuestros pobres bien irrigados anos. Conclusión: cagar siempre como trámite rapidito.



## LA DRAMÁTICA POSTERGACIÓN DEL CULO

¿Cuándo comienza el camino inadecuado? ¿Te cuento? ¡En la infancia! Sí. Lxs niñxs emulan cuanto le aproximemos. Además, a partir de los tres años en que la sociedad empieza a mellar las libertades fisiológicas humanas empieza el «esto sí», «esto no».

¿Cómo es eso? Las imposiciones que disimulan que meamos, cagamos, nos tiramos pedos. Siempre cuento la misma historia: una nena entre 3 y 5 años que acompaña a su mamá a realizar cualquier salida y le pide hacer pis. Respuesta inmediata: «esperá a llegar a casa».

Las necesidades del funcionamiento de nuestro cuerpo no pueden ni deben ser condicionadas ya que ese órgano necesita en ese momento ser vaciado por cuestiones de presiones internas no manejables por la volitividad (es decir, actúan cuestiones involuntarias). Estos condicionamientos sociales impuestos hacia nuestros cuerpos provocan desgastes innecesarios (no olvidar, y se me disculpará la insistencia, que no tenemos repuesto).

Otra situación es la de la imposición a les niñxs que usan pañales de sacarlos precozmente. El ser humano sale del útero de su mamá totalmente inmaduro. ¿Qué quiero decir con esto? No habla, no puede comunicar sus necesidades, no camina, no entiende lo que orgánicamente le sucede en su normal crecimiento. Es decir, nuestro sistema nervioso nace inmaduro, nuestro sistema endocrinológico nace inmaduro, nuestra microbiota (ese conjunto de bichos que debemos adquirir cada unx) nace inmadura, nuestros órganos sexuales nacen inmaduros y debemos respetar esos tiempos. No podemos imponerle a un niñx que camine a nuestro *piacere* ni que mee y cague como adultx porque nosotros queremos. Debemos saber que cada uno tiene su tiempo de maduración y se debe tener la paciencia adecuada para no traumatizar de por vida a ese individuo en crecimiento.

El deterioro para la posterior cosecha de enfermedad la vamos gestando en el tiempo. ¡Pucha! ¿Será mucho pedir? Considero que el día que nos respetemos, por inercia, respetaremos también lo que nos rodea. Así como importa enseñar que cuerpo hay uno solo,



que no tenemos repuesto, que no podemos comprar salud luego de haberla deteriorado, también importa enseñar que no podemos comprar la salud de la tierra, nuestra gran casa. El respeto debe comenzar en uno mismo y después, según mi credo, vendrá por derrame. ¿Me ayudarían a movilizar algo de todo esto?

## **LAS MATEMÁTICAS TAMBIÉN TIENEN QUE VER CON EL CULO**

¿Qué tienen que ver las matemáticas con el culo? Cuentas muy simples.

Alguna vez me pregunté por qué se deterioran tanto los culos. Considero que casi todos los tópicos del libro les aproximan muchas de las causas, pero la que les voy a describir ahora parece divertida pero en realidad es extremadamente dramática.

Se trata de una simple recolección de datos de consultorio. No hago pediatría, es decir, niñxs, ni idea. La gran población de pacientes míos son adultxs de los cuales la gran mayoría, trabaja. Siempre se me da por preguntar dónde, con cuántas personas comparten el sector laboral y cuántos baños tienen en su sector.

La pregunta parece súper-divertida. Las respuestas son tan dramáticas como la peor de las historias de terror. Y ahí es donde entra la matemática. Y aseguro que no es mi fuerte para nada... algo de sumas, otro poco de restas y muy poquito de divisiones y multiplicaciones. Pero cuando charlo de este tema con mis pacientes y me cuentan, por ejemplo, que trabajan en una repartición donde son 400 empleados y tienen 6 baños o 3, los números no me dan. Esas personas deberían tener numeritos para ir al baño como los que sacamos cuando vamos al almacén, para ordenarnos. Pero el numerito lo deberías sacar apenas entrás a laburar. Y ni te cuento si te toca el número 200 y te estás meando... También me han descrito que en algunas empresas tienen botones en los escritorios con un *timer* para controlar el tiempo que abandonan sus puestos para ir al baño. Se trata de un maltrato totalmente camuflado y naturalizado: esto último es lo más preocupante porque no se percibe como tal: lxs trabajadorxs suelen estar avispados para exigir mejores pagas pero ni

se percibe como un derecho contar con un número de baños acorde al número de empleadxs del lugar de trabajo y, como ya dijimos, no compartidos con el público; se trata de un tema delicado y grave ya que el deterioro orgánico no lo vamos a poder recuperar ni con todos los aumentos de nuestros salarios.

La verdad es que las cosas que he escuchado me han dado escalofríos ya que son de un terror superador a cualquier película de Alfred Hitchcock. Pocos fueron los datos recabados de instituciones laborales donde condicen número de baños por personas. La práctica de postergación también se observa en las amas de casa, si bien aquí no por falta de baños.

Es decir: estamos ante un asunto realmente preocupante ya que la postergación genera un desgaste de los órganos mucho más acelerado.

## **UNA CONJETURA RELOCA**

Si hay un número que escala anualmente y sin freno es el de la desnutrición universal. Aproximadamente en el mundo existe un 10 % de la población afectada por inseguridad alimentaria grave. Sí, grave: se mueren. En 2020, 3100 millones de personas no pudieron permitirse mantener una dieta saludable. Y vamos en ascenso.

La Organización Mundial de la Salud habla de intensificación de factores en la inseguridad alimentaria y malnutrición: conflictos, guerras, fenómenos climáticos extremos, perturbaciones económicas con aumento de desigualdades...

¿Quiénes se quieren quedar solos en el mundo? Muchachxs... va a ser muy aburrido. ¿Hasta dónde se la va a bancar nuestro planeta Tierra? ¡Ojo! Nos va a pegar un «saquetazo» (otra de mis palabras inventadas que suena a raquetazo) y andá a cantarle a Gardel: desmontes, destrucción de bosques y espacios de oxigenación (Amazonas), uso de venenos de todos los colores, cambios genéticos en las estructuras de alimentos, hiperdomesticación de animales y engorde al costo que busques, superproducción de alimentos de mala calidad con escaladas de crecimiento en desnutrición.

¿7,9 billones de personas bailamos con la música que ponen 5 ó 6 DJ?  
En el film *Bichos* se ve clarito: cinco saltamontes tenían bajo su poder a una comunidad de millones de hormigas.

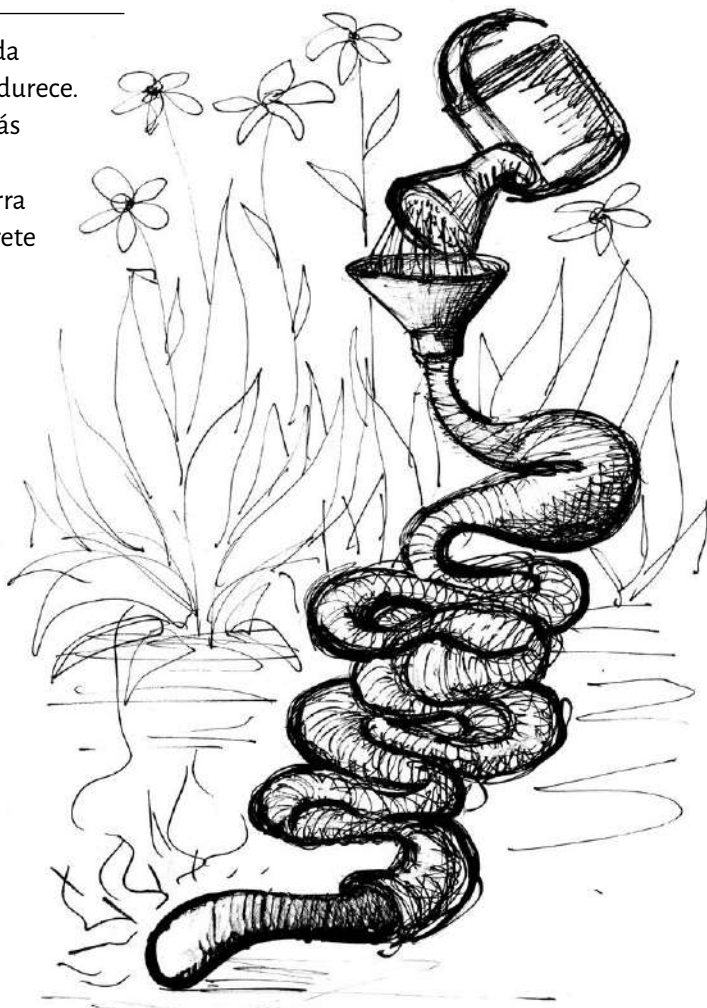
¿Llegaremos a despertar de esta pesadilla de destrucción masiva?

---

## **DIVERTIDOS AXIOMAS DE INDIANA**

---

Regá la mierda  
porque se endurece.  
Así como regás  
las macetas  
porque la tierra  
se seca, el sorete  
se riega  
por la boca.



---

Cuerpo que no se mueve, cuerpo que no caga («movete chiquita, movete»... no solo por tu salud orgánica sino también por tu salud mental y, preferentemente, en la naturaleza; el cielo, los árboles, el sol, las nubes son el mejor bálsamo para cerebros exprimidos por necesidades).

---

El cuerpo no se posterga. La cagada no se posterga como no podemos postergar la respiración, ni el latido cardiaco. Cagar, cagamos todxs.

---

El trámite de cagar es rapidito. Nada de jugar con el celu ni de ponerse a leer. El inodoro fue creado por factores epidemiológicos pero no es ergonómico para cagar. Entonces: resolvé el temita rapidito. Evitemos la sopapa.

---

De aquellos vientos no muy bien vistos...: el ser humano genera pedos. No existe humano sin pedos. Los bichos de tu microbiota los generan. Tranqui con la culpa. No sos vos. Son ellos...

---

El culo es minimalista: menos es más. Es decir: el culo se lava con agua (aunque lo lavemos millones de veces y con los mejores jabones —situación contra natura total— la microbiota le va a dar el aroma propio de cada culo). El culo es un órgano seco: ¿por qué meterle cremas? Muleta pesada si las hay ya que humedecemos un sector que debería permanecer seco. Evitemos la escaldadura (paspadura) de la piel perianal. Si no sabemos qué hacer, consultemos. Pero no perdamos tiempo con cremas o comprimidos que son inútiles.

---

Nadie te va a cuidar mejor que vos a vos.

---



## **LOCURAS...**

No se escribe para el mundo. Se escribe en el mundo. Entre otras razones, podría decir que ante el aburrimiento generalizado propugnado como un nuevo paradigma, algunxs escribimos sobre nuestro mundo buscando mejorarlo un cachito. ¿Estaremos en busca de un submundo? ¿Presión que crea el no poder escribir porque ya se escribió? ¿Ya se escribió? Tal vez no sabemos que solo la luchamos...

Y hasta acá llegué...

*En una tibia noche  
como esas noches de verano  
tus ojos celestes  
como el cielo de la mañana.*

*Helaron mi espalda con la mirada  
y en un juego de ambos  
con tus manos  
diste forma a mis formas.*

*Y con mis finos dedos  
te estremecí  
y dejamos de ser humanos  
fuimos viento, agua, tierra.*

*Hasta fuego nos sentimos  
y en vaivenes de canciones  
nos amamos  
como todas esas noches.*

*Nos amamos  
nos amamos...*

(1998)



- 

**HUGO DANIEL LAFRANCONI**

nació en Paraná en junio de 1952. Inició estudios de arquitectura pero inmediatamente optó por sus pasiones excluyentes: el arte y la docencia. En uno de sus cursos en los que enseña a pintar conoció a Indiana y, entre conversación y conversación, germinó la idea de armar juntxs este libro.



•

### INDIANA VENETUCCI

nació en Santa Fe en 1969. Estudió medicina y luego se especializó en proctología, esa rama del saber médico que se ocupa, como ella dice «de la parte final del aparato digestivo» (si estás en el consultorio, se pone la mano y te indica la zona del cuerpo del que ese saber se ocupa: «yo sé de acá para abajo», te dice). Adora enseñar, pintar y comprar ella misma las verduras y frutas que usa para cocinar, otra de sus actividades preferidas. Le gusta dedicar tiempo a sus pacientes: cada consulta con ella dura, como mínimo, una hora laaaaaarga. Como en este libro, le gusta llamar a las cosas por su nombre: «sorete», «mierda», «pedo», «culo», «cagar» son palabras usuales en sus explicaciones sin vueltas, simples. Entendibles para todxs. Como este libro.



## COLECCIÓN **ALMANAQUE**

dirigida por Analía Gerbaudo

Como los viejos almanaques en los que caían juntos el santoral, dibujos o fotos y el calendario lunar, en esta colección se reúnen textos diversos hilvanados por la presunción de la necesidad de su difusión en este corte del presente.

Serie: **El placer de cuidar**

# V

**VERA** editorial cartonera

Centro de Investigaciones Teórico–Literarias de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Universidad Nacional del Litoral. Instituto de Humanidades y Ciencias Sociales IHUCSO Litoral (UNL/Conicet). Programa de Lectura Ediciones UNL.



*Directora Vera cartonera:* Analía Gerbaudo

*Asesoramiento editorial:* Ivana Tosti

*Corrección editorial:* Félix Chávez

*Diseño:* Julián Balangero

Este libro fue compuesto con los tipos Alegreya y Alegreya Sans, de Juan Pablo del Peral ([www.huertatipografica.com](http://www.huertatipografica.com)).

---

Venetucci, Indiana

Hablemos de cosas consideradas una cagada / Indiana Venetucci ; Ilustrado por Hugo Daniel Lafranconi. - 1a ed - Santa Fe : Universidad Nacional del Litoral, 2024.

Libro digital, PDF/A - (Vera cartonera / Analía Gerbaudo ; Almanaque)

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-692-392-7

1. Memoria Autobiográfica. 2. Ciencias Sociales y Humanidades. 3. Cuidado de la Salud. I. Lafranconi, Hugo Daniel, ilus. II. Título. CDD 610.92

---

© Indiana Venetucci, 2024.

© de los dibujos: Hugo Daniel Lafranconi, 2024.

© de la editorial: Vera cartonera, 2024.

Facultad de Humanidades y Ciencias UNL  
Ciudad Universitaria, Santa Fe, Argentina  
Contacto: [veracartonera@fhuc.unl.edu.ar](mailto:veracartonera@fhuc.unl.edu.ar)



Atribución/Reconocimiento–NoComercial–  
CompartirIgual 4.0 Internacional