



# FOCOMFA

*informa*

FOCOMFA ORGANIZA  
ABIERTA LA INSCRIPCION

## II CONCURSO DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Participan todos los asociados |  
Modalidad libre | Fotos  
digitales | Camaras y celulares  
| Solo aficionados

1° Puesto \$20.000  
2° Puesto: \$15.000  
3° Puesto \$10.000

### INFORMACION | INSCRIPCION

[www.focomfa.com/concursos](http://www.focomfa.com/concursos)  
[fotografia@focomfa.com.ar](mailto:fotografia@focomfa.com.ar)



Nuevo concurso de fotografía digital para aficionados destinado solo a asociados de Focomfa. Tema libre, fotos con cámara o celulares y categoría única. Importantes premios. Cómo participar:

Enviar 1 (UNA) sola fotografía a color o blanco y negro, en formato .jpg de hasta 4MG a [fotografia@focomfa.com.ar](mailto:fotografia@focomfa.com.ar) en el asunto del mail deberá figurar "CONCURSO FOTOGRAFIA FOCOMFA" y en el cuerpo se deberá constatar:

- Nombre y Apellido completos del asociado/a.
- DNI
- Teléfono de contacto
- Dirección de correo electrónico
- Domicilio completo
- Nombre de la obra
- Dispositivo: Cámara / Celular

# 2 DE ABRIL: DÍA DEL VETERANO Y DE LOS CAÍDOS EN LA GUERRA DE MALVINAS

ENTREVISTA A UN HEROE DE GUERRA



Cuando se menciona este tema, los que tenemos el honor de conocerlo, inmediatamente pensamos en los relatos maravillosos que siempre realiza el Comodoro (R) (VGM) Héctor RUSTICCINI.

Dueño de un discurso tan perfecto, detallado y sentido, sabe colocar en el campo mismo de batalla a quienes lo escuchamos narrar. Y es tan profundo su discurso, plagado de frases y anécdotas, que hacen al oyente abstraerse y disfrutar su charla.

Más allá del combatiente, valiente y apasionado por su querida Fuerza Aérea, en esta breve entrevista hablamos con el hombre, simple y sencillo que deja de serlo al momento del "llamado".

*ESTE ES UN PEQUEÑO HOMENAJE QUE QUISIMOS HACERLE DESDE FOCOMFA, A NUESTROS VALIENTES VETERANOS Y SUS FAMILIAS!!!!*

## COM. (R) VGM HECTOR MANUEL RUSTICCINI

**Focomfa:** Qué sentimiento fue el primero que surgió cuando recibió el llamado a combatir? Qué expectativas tuvo y cuáles fueron las igualdades o diferencias que pensaron encontrar?

**Rusticcini:** Yo ya contaba con la experiencia de un despliegue para Chile y cuando nos designan en la Base Aérea Militar Malvinas, conformábamos el mismo equipo. Como buen artillero que soy, participando del despliegue de soldados, siempre desde la logística de tropa, contando con gente que había que distribuir en un lugar desconocido, pensando siempre en otro enemigo que nunca fue Malvinas. Nos enteramos, en ese momento, como todos los argentinos: por los medios.

Yo estaba destinado en la Escuela de Suboficiales Ezeiza, era Jefe del Escuadrón Instrucción y tenía a mi cargo 450 varones aspirantes a Suboficial y 110 mujeres, de 1er año. Fue con mucha euforia y preocupación por la calidad del enemigo. Yo pedía ir y en un principio no lo lograba por estar en Instrucción y no en Operaciones. Hasta que el 11 de abril, el Jefe del Servicio Seguridad llega agitando un papel y me dice: señor, se va a Malvinas! Debía presentarme el 14 de abril, cosa que hice inmediatamente después de una guardia. Fui solo, y ni bien llegué me hice cargo del Escuadrón Servicios Especiales y Generales, y del Escuadrón Abastecimiento.

**Focomfa:** Y cómo estaba ya todo por allí en ese momento?

**Rusticcini:** Un lío que Ud. no se imagina... (la voz bajó) un tránsito de gente y aviones increíble; más movimiento aéreo que en Aeroparque en plena temporada, con una pista que es la mitad. Calcule que el Boeing 707 que se ve en la película "Malvinas, la gran batalla" fue una sola vez porque las 2 turbinas le quedaban fuera de la pista. Todo el trabajo se hizo en Hércules, F-27, F-28, aviones de Marina y Ejército, y Aerolíneas... mientras había luz! A la noche distribuíamos toda la carga porque teníamos de 35 o 40 minutos para descargar cada avión. Ud sabe que el Hércules se descarga rápido pero el problema eran los otros aviones!. Recuerdo que un día nos trajeron leña, que era una bendición de Dios (sonríe), porque en Malvinas no hay! Entonces hicimos una columna con mis 50 hombres y la descargamos.

El día que llegué empezó a crearse la Base Aérea Militar Cóndor para despejar el movimiento de los aviones Pucará y de los helicópteros para que operaran allá tranquilos. Esto representaba un doble problema porque como yo siempre digo... "sacar de donde no hay para poner donde no cabe" (risas). Si nosotros teníamos pocas cosas, en Darwin no había nada! Hubo que llevar todoooo. Nosotros éramos 450 a 500 personas a las que había que darles de comer.

**Focomfa:** Y era un desafío porque había que empezar de cero todo y Uds estaban abocados a otro pensamiento.

**Rusticcini:** A eso súmele que el terreno allá es una turba, excepto unos pequeños montes porque recuerde que Malvinas son del último plegamiento del cuaternario y la roca es blanda, se desgrana fácilmente. Y además ... es una isla! Ud cava y sale agua. Esto es así! Un lugar tan inhóspito.... Y con los Kelpers en contra. Y además llovía....y el viento! (repasa enumerando en su mente). Yo siempre digo: cuando se acabaron las palabras y empezaron los tiros, y comenzaron a llegar nuestros aviones por la noche, había vientos de 100 km/h. Ud puede cubrirse todo menos los ojos y se nos congelaban los lagrimales porque la sensación era de 30 grados bajo cero. También se nos congelaban los salivales y con los cuellos de los pulóveres hacíamos como una bufanda para cubrirnos la boca porque no podíamos hablar hasta 10 minutos después que se iba el avión. Fue todo un desafío. En los ratos libres construíamos los refugios y lo hacíamos hacia arriba para evitar mojarnos todo el tiempo.

También tuve personal civil a mis órdenes, voluntarios, y entre el 28, 29 y 30 de abril los evacuaron porque el Tratado de Ginebra ordenaba que los civiles que empuñaran armas serían considerados espías y corrían peligro de muerte. Solo quedaron algunos de comunicaciones.

**Focomfa:** Cuénteme cuál fue el momento en que realmente tuvo miedo.

**Rusticcini:** Varias veces. Empezando por el 1 de mayo. Nos encontrábamos durmiendo plácidamente (bromea) cuando a las 4:40 de la mañana escuchamos una explosión que nos hizo saltar hasta el techo. Ahí me convencí que estábamos en guerra. El día más largo de mi vida! (actitud afirmativa y voz fuerte) El 1 de mayo no se acabó nunca. Los ataques de los Harrier (piensa) que venía uno cada 15 minutos. De los 6 aviones que vinieron, 4 fueron abatidos en tierra y otros 2 llegaron abatidos al portaviones. Pero pasaron encima de la Aeroestación y escuchábamos los impactos de los cañonazos en la Torre de Vuelo.... Diez segundos... pero los 10 segundos más largos de mi vida (reafirma). Cuando tiraban las bombas beluga o bombas de racimo (sigue recordando), cada avión lleva 500 (250 en cada contenedor) y eso se dispersa y uno no sabe dónde van a caer... Si bien uno puja obviamente por la Fuerza Aérea, fíjese que los dos primeros derribos fueron de la artillería antiaérea. (Pausa pensativa) Sí, tuve miedo muchas veces, por mí y por los 50 hombres que tenía a mi cargo, de los cuales traje conmigo 49.... Y los bombardeos eran incesantes (vuelve a la escena). Y así fue hasta el último día así que muchas veces estuvimos en riesgo....y en riesgo severo porque las bombas caían ahí (señala el piso como viéndolas nuevamente). Había circunstancias que no las podíamos predecir. Y uno conocía a todos los que venían arriba del avión, gente amiga, compañeros míos...

**Focomfa:** Y ahora dígame... qué queda? Le pregunto cuando antes de dormir Ud tiene su último pensamiento y apaga la luz

**Rusticcini:** Bueno, yo duermo tranquilo...Y le digo por qué: Ud sabe la tarea de difusión que realizo. Y si bien estoy grande, gracias a Dios tengo buena salud y, como les digo a los Brigadieres que hoy nos comandan, mientras Dios me dé vida y salud "voy a seguir tirando del carro". Creo fervientemente que hay que recuperar nuestras Islas Malvinas de manera pacífica, porque la guerra es el peor ilícito que ha creado la mente humana. Créame. Eso lo aprendí en el Comité Internacional de la Cruz Roja en San Remo. Entonces lo que yo hago es contar estas anécdotas porque hay infinidad y tengo una memoria lúcida para poder contar con la veracidad del momento, con errores y aciertos. Entonces apago la luz y digo "hoy pude enseñar". (Silencio)



**CREO FERVIENTEMENTE QUE HAY QUE RECUPERAR NUESTRAS ISLAS MALVINAS DE MANERA PACÍFICA, PORQUE LA GUERRA ES EL PEOR ILÍCITO QUE HA CREADO LA MENTE HUMANA.**



# Inmunidad en tiempos de pandemia

Dr. Jorge Eduardo Spinetto  
MN: 62980

La inmunidad ha sido, es y será el soporte principal en la adaptación y en la evolución de la especie humana, para poder superar agentes agresores externos. Hay dos herramientas posibles en la lucha contra el COVID19, la primera: crear medicamentos que destruyan al virus, lo cual aún no se consiguió. Y la segunda: desarrollar una vacuna o terapia equivalente para lograr inmunidad contra el covid 19. -Hay más de 200 vacunas en desarrollo, entre las más conocidas:

- Pfizer-Bionteck: (eficacia del 95%-2 dosis-respuesta inmune: 7 días después de 2da dosis)
- Moderna: 94%-2 dosis-14 días después de 2da dosis
- Sputnik V: 92%-2 dosis-21 días después de 2da dosis
- Novavax: 89%-2 dosis-7 días después de 2da dosis
- Oxford- Astrazeneca: 67%-2 dosis-15 días después de 2da dosis
- Jansen -Jhonson y Jhonson: 66%-1 dosis- 28 días después de dosis única.

Todos los valores porcentuales de eficacia, solo nos hablan sobre lo que pasó en cada prueba de vacuna, en fase 3 (aplicación en miles), y NO se conoce lo que pasará en fase 4 (aplicación en millones). Todas las vacunas solo tienen aprobación de emergencia en TODOS los países (faltaría la fase 4 que en los hechos es la aplicación a todos nosotros y a todo el mundo).

“

*Hay dos herramientas posibles en la lucha contra el COVID19, la primera: crear medicamentos que destruyan al virus, lo cual aún no se consiguió. Y la segunda: desarrollar una vacuna...*

Que es eficacia? Es algo que solo se comprobó en fase 3 para todas las vacunas. Por ejemplo: Pfizer con 95%: estudiaron 43.000 personas, divididas en dos grupos iguales, el grupo placebo (sin vacuna) y el grupo vacunado. El resultado fue 170 personas contrajeron el Covid19. De esas 170, 162 eran del grupo placebo sin vacunas y solo 8 en el grupo de vacunados esto significo 95% de eficacia.

Esto no significa, que de 100 pacientes vacunados solo 5 van a enfermar. Lo que, SI significa, es que cada individuo vacunado, tendrá 95% menos de probabilidad, de enfermar respecto a los no vacunados, cada vez que se exponga a contagio por covid19.

Las diferencias porcentuales entre vacunas, es porque los estudios se desarrollaron en diferentes países, etnias, climas y hasta con circulación probable de variantes de cepa (Brasil, Gran Bretaña, Sudáfrica).

Pese a estas diferencias, todas demostraron en fase 3 ser eficaces en evitar la hospitalización y 100% en evitar muertes.

Son vacunas? Definición: una vacuna es un producto que estimula el sistema inmunológico, para producir inmunidad ante una enfermedad infecciosa, lo que permitiría exponerse a ella SIN CONTAGIARSE. Estas vacunas” aún no lo demuestran, por eso son llamadas por algunos “terapias génicas”. No evitarían contagio y propagación.



-Su diseño hasta ahora permitiría minimizar síntomas y daños al infectarse cualquier persona, convirtiendo una enfermedad potencialmente letal, en un resfrío o cuadro con síntomas leves o moderados, todo lo cual, no es poca cosa.

Mas allá de si se cumplen o no con los criterios de definición de vacunas el tiempo venidero lo aclarará, hoy es mandatorio y necesario su implementación, con los cuidados lógicos y responsables para seguimiento de vacunados.

En el contexto de nuestro (escasez de testeos, trazabilidad acotada y vacunación lenta, reducida y hasta postergada en las 2das dosis), es esencial:

1- Uso de Barbijos adecuados (tricapa o doble barbijo de nariz y boca)

2- Conocer que el Covid 19, también afecta a jóvenes (nuevas variantes)

3-Recrear y organizar los contactos diarios con el principio de "burbuja social" o sea siempre las mismas personas conocidas y en caso de no ser así respetar el distanciamiento y uso de barbijo.

4- Respetar las distancias en compras y tramites impostergables evitando aglomeraciones y SIEMPRE usando barbijo.

5-El contagio por manipulación de envases, alimentos o contacto con superficies contaminada, es MINIMO, pese a lo cual las manos deben lavarse bien con alcohol o jabón por más de 1 minuto antes y después de dicha manipulación.

6- Conocer que puede haber reinfección aún vacunado (con solo síntomas leves).

7-Confiemos en nuestra inmunidad, pero hay que ayudarla con buena alimentación, correcto descanso durante el periodo de sueño y si fuera posible una hora por día de actividad física aeróbica.

***Una última reflexión: "la vida es el examen más difícil, la mayoría fracasa por intentar copiar a los demás, sin darse cuenta que todos tenemos un examen diferente. Lo único que te llevaras de esta vida es lo que vives, por eso comienza a vivir con responsabilidad lo que te quieras llevar. Hoy más que nunca, depende de nosotros y nuestra responsabilidad individual y colectiva, el poder superar esta tragedia global"***



# NUEVOS CONVENIOS

# 2021



## DETURISTA.COM

Agencia de viajes on-line. Ofrece 10% de descuento o 6 cuotas sin interés a socios Focomfa en sus destinos Nacionales seleccionados hasta Oct-21:  
[https://www.deturista.com/categoria/argentina\\_en\\_cuotas-24](https://www.deturista.com/categoria/argentina_en_cuotas-24)

Contacto personalizado:

**MARCELO HERRERA**

**Mail: [marceloh@deturista.com](mailto:marceloh@deturista.com)**

**Whats App: +54 9 11 3936-9940**



## PROVEEDURIA - AMEPORT

La mutual AMEPORT ofrece a nuestros asociados la posibilidad de comprar en su tienda virtual toda clase de electrodomesticos.

**MUTUAL AMEPORT**

**DIRECCIÓN:** Lima 265

**WEB:** [www.ameport.org.ar/Store2/](http://www.ameport.org.ar/Store2/)

**MAIL:** [ameportenred@ameport.org.ar](mailto:ameportenred@ameport.org.ar)

**AMBA:** 011.4344.4100

**Interior del país:** 0800.333.9906



## CONSULTORIOS MEDICOS EN LA PLATA

La Federación de Mutuales Regional La Plata (FMRLP) ponen a disposición de Focomfa los consultorios médicos que poseen en la ciudad de La Plata.

**FED. DE MUTUALES REG. LA PLATA**

**Consultorios:** Calle 17 N° 1105 esq. 55 (La Plata).

**Turnos:** 0221-452-6211

**Email turnos:** [consultoriosintegralesfmrlp@gmail.com](mailto:consultoriosintegralesfmrlp@gmail.com)



## HUGO OSVALDO RUEDA

REPRESENTANTE CUARTEL  
GENERAL FAA

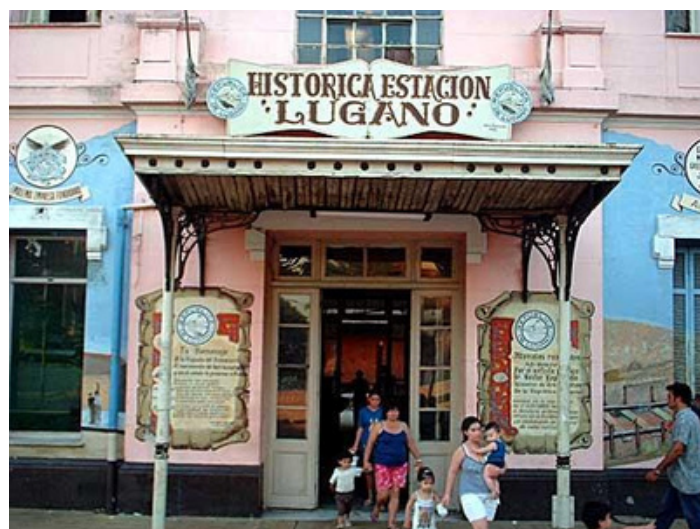
Hola!!! Soy Hugo Osvaldo Rueda, representante del Fondo Compensador en el Cuartel General de la Fuerza Aérea, ubicado en el edificio Cóndor.

Ingresé en la querida Fuerza Aérea en el año 1982, después de haber realizado el servicio militar en la I ° Brigada Aérea. Recuerdo también ese año, por dos sucesos de grandes características la Guerra de Malvinas y la llegada al país del Papa Juan Pablo II. Soy la segunda Generación en la familia que ingresó a trabajar en la Fuerza Aérea, recibí el legado de mi Madre María Dolores, quien fuera también Personal Civil y con mucho orgullo, humildad y responsabilidad lo llevo adelante hasta el día de hoy.

Siempre trabajé con total dedicación y esmero y en clima armonioso y de camaradería con el Personal Civil y Militar.

Desde el mes de marzo de 2020, debido a la circunstancia en la que estamos viviendo, mundialmente y localmente, debido al Covid-19, nos encomendamos a Dios y ponemos lo mejor que tenemos para solucionar las preguntas y requerimientos de los asociados.

Por mi parte, estoy en contacto permanente con ellos via Whats app, Mail y otros medios, y en razón que mi hijo Ayrton es Soldado Voluntario y trabaja en la Capellanía General del Edificio Cóndor, me ayuda a que los asociados le dejen, las solicitudes en su oficina, para facilitar el trámite y evitar el desplazamiento para cuidar la salud de todos!!!. Le estoy agradecido por ello.



También estoy agradecido por la oportunidad que me da la mutual y poder brindar a los socios que me eligieron, todo lo que esté a mi alcance ya que soy un socio más. Nací en Capital Federal y vivo en la histórica ciudad de Villa Lugano, cerca de su hermosa estación de trenes.



## LOCRO

AUTOR: ESCUELA DE PASTELERIA PROFESIONAL - SINDICATO DE PASTELEROS

### Ingredientes.....Cantidad

Maíz blanco remojado del día anterior .....	0,6 kg
Paleta de res cortada a cuchillo pequeño .....	1,5 kg
Chorizo colorado rodajas .....	0,25 kg
Chorizo de cerdo .....	0,5 kg
Panceta ahumada cubos de 2x2 cm.....	0,3 kg
Cuerito de cerdo tiras .....	0,2 kg
Patita de cerdo .....	0,3 kg
Tripa gorda .....	0,1 kg
Mondongo cubos 2x2 cm .....	0,6 kg
Pechito de cerdo cubos de 2x2 cm .....	1 kg
Asado de tira .....	1,5 kg
Rabo de ternera tiras .....	0,5 kg
Bondiola cubos de 2x2 cm .....	1 kg
Puerro Bruniose.....	0,3 kg
Zapallo Macedonia .....	2 kg
Calabaza Macedonia .....	1,5 kg
Batata Macedonia .....	0,6 kg
Cebolla de verdeo Brunoise fina .....	0,45 kg
Pimentón dulce .....	0,005 kg
Comino .....	0,003 kg
Sal .....	0,005 kg
Pimienta .....	0,005 kg
Caldo de carne .....	2 lt
Salsa picante.	
Grasa de pella derretida .....	0,25 kg
Cebolla de verdeo Brunoise fina .....	0,1 kg
Pimentón picante.....	0,05 kg
Sal fina .....	0,005 kg

### Procedimiento

1. Realizar la selección, lavado y limpieza previa de los ingredientes según corresponda.
2. Colar el maíz blanco y llevarlo a hervor con la patita y el cuerito de cerdo durante una hora.
3. Hervir el mondongo y la tripa gorda en agua hasta tiernizar. Colar.
4. Incorporar dentro de la preparación de maíz blanco.
5. Agregar el resto de las carnes y espumar.
6. Incorporar los vegetales y cocinar durante una hora a fuego bajo.
7. Dejar reducir.
8. Controlar condimentos. Dejar reposar.
9. Aplicar técnicas de limpieza y desinfección de equipos y utensilios.
10. Controlar el manejo de residuos.

### Salsa picante

8. Rehogar unos momentos la cebolla de verdeo en la grasa derretida.
9. Incorporar el pimentón picante.
10. Dejar en reposo 15 minutos.
11. Aplicar técnicas de limpieza y desinfección de equipos y utensilios.
12. Controlar el manejo de residuos.

