



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 98
Vol. 10
Marzo 2024

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Existe una teoría planteada originalmente por el filósofo y psiquiatra alemán Karl Jaspers a mediados del siglo pasado, en la que hacía notar el surgimiento de grandes pensadores y/o corrientes de pensamiento filosófico-religioso en un periodo de tiempo relativamente corto que abarca unos siete siglos (más o menos entre el 900 y el 200 A.C.), y que comprende geográficamente un área muy extensa que va desde el Mediterráneo hasta el Lejano Oriente. A ese periodo de tiempo tan singular le llamó *La Era Axial*. Desde luego, ha habido cierta polémica con respecto al planteamiento original de Jaspers, pues hay otros investigadores que incluso piensan que ha habido más de una "Era Axial".

Lo curioso de esta era es que se crearon líneas de pensamiento que cambiaron radicalmente la visión del mundo y que aún persisten muchas de ellas en

nuestros días y es probable que subsistan muchos años más...

En el ámbito de la salud, seguramente la mayoría de ustedes ha oído hablar, o incluso han consumido más de una vez, un suplemento nutricional bastante conocido: la glucosamina, el cual es muy importante en la formación y reparación del cartílago; veamos de qué se trata, sus ventajas y cómo se consume...

Igualmente veamos en qué consiste un invento llamado *cerámica refrigerante* que puede ayudar a mantener fresco un espacio (casa, oficina, local, etc.) prácticamente sin necesidad de contar con una instalación de aire acondicionado...

¿Quieren más imágenes del pasado de la CDMX? Pues aquí hay más de los años 60's:

<https://www.youtube.com/watch?v=BDvBJkn2a9k>

Y para finalizar, el geriatra Álvaro Cruz toca ahora el tema de las vitaminas indispensables para la vejez:

<https://www.youtube.com/watch?v=xGcb6whfonk>



Tema del mes: La Era Axial

Es realmente curioso y notable que en el lapso de unos cuantos siglos y en territorios muy diferentes y distantes hayan surgido líderes religiosos como Buda, Lao Tse, Mahavira y otros y grandes pensadores como Sócrates, Platón, Eurípides, Confucio, los profetas hebreos e incluso los Upanishads, una de las bases del hinduismo. Todo ello representó lo que ahora llamaríamos un "salto cuántico" en la civilización y el pensamiento humano...

La Era Axial: Cómo la humanidad tomó un nuevo rumbo.....2
Glucosamina: Qué es y para qué sirve.....4
El invento que reemplazará al aire acondicionado: Tu hogar se mantendrá fresco sin energía eléctrica.....5



La Era Axial: Cómo la humanidad tomó un nuevo rumbo

Entre 900 a. C. y 200 a. C., un puñado de pensadores de cinco regiones del globo creó nuevas líneas de pensamiento que transformaron nuestra visión del mundo y con ello la historia. Esos siete siglos se conocen como la Era Axial.

Hubo una época en la que la humanidad se hizo mayor. Ocurrió cuando ya hacía muchas decenas de miles de años que los primeros homínidos habían bajado de los árboles y comenzado a caminar erguidos, y también muchos miles de años después de que empezaran a unirse en sociedades cuya complejidad y organización crecían siglo tras siglo.

Habían surgido las primeras religiones, se habían erigido las hazañas arquitectónicas —alguna de las cuales aún perviven hoy en día— de las civilizaciones pioneras, con sus sistemas de gobierno y sus expansiones comerciales y bélicas. Había ocurrido todo eso, y sin embargo seguía faltando algo.

Cuando aquello que faltaba llegó al fin, lo hizo en una etapa de tiempo relativamente breve —entre cinco y siete siglos—, y tuvo la peculiaridad de aparecer de forma independiente en distintas partes del mundo entonces conocido. Surgieron nuevos criterios de gobierno, de religión y de reflexión, en los que un puñado de pensadores jugó un papel clave. Al terminar ese periodo, la humanidad no era la misma, y la idea de que pudiera volver sobre sus pasos resultaba tan inconcebible como que el mundo actual tuviera que aprender a arreglárselas sin internet. Pero ¿en qué consistieron esos cambios y quién los provocó?

El nombre que identifica a esta metamorfosis decisiva es el de **Era Axial**, y

fue acuñado en 1948 por el alemán Karl Jaspers (1883-1969). No era historiador, sino filósofo y psiquiatra, dos profesiones que conformaron su punto de vista a la hora de estudiar la evolución cultural reciente de nuestra especie. Llegó a la conclusión de que, durante mucho tiempo, las culturas antiguas parecían estar cubiertas de lo que describió como “un extraño velo; como si el hombre no hubiera cobrado aún verdadera conciencia de sí mismo”. Y ese velo fue quebrado no por reyes ni conquistadores, sino por pensadores y líderes religiosos con la influencia suficiente para crear un antes y un después. Ese es el origen del concepto Era Axial, que considera este periodo como el que cambió radicalmente nuestra dirección.

Jaspers situó tales transformaciones en cinco regiones del globo, que se corresponden con las actuales Grecia, Israel-Palestina, Irán, la India y China. Y las atribuyó a unos cuantos pensadores y filósofos que vivieron aproximadamente entre 900 a. C. y 200 a. C. y trabajaron de forma independiente, sin tener noticia unos de otros. Por eso estas zonas se conocen como “Islas de Luz”. Cada una de ellas produjo una de las corrientes de pensamiento que iban a influir en el devenir de la humanidad en los siglos siguientes: los filósofos griegos enfatizaron el uso de la razón en una búsqueda incesante del autoconocimiento, que no les impidió proponer nuevos modelos de organización social y política. En la India surgieron el hinduismo, el budismo y el jainismo, que acuñaron el concepto del karma, que sostiene que las acciones realizadas a lo largo de la vida tienen una influencia directa en las siguientes existencias. En China aparecieron el taoísmo y el confucianismo, y la filosofía llegó a tener tanta presencia que se fundaron las Cien Escuelas del Pensamiento, que estuvieron vigentes durante toda la Era Axial y jugaron un papel crucial en la unificación del país conseguida por el emperador Qin. Y el judaísmo evolucionó desde sus escritos iniciales a una perspectiva más enfocada hacia lo humano, que puede encontrarse en los últimos libros de la Biblia y en el judaísmo rabinico.

“Fue el periodo de Buda, Sócrates, Confucio y Jeremías, los místicos de las Upanishads [libros sagrados hinduistas], Mencio y Eurípides. Durante esta época de intensa creatividad, unos genios espirituales y filosóficos abrieron el camino a un tipo totalmente nuevo de experiencias humanas”, escribió Karen Armstrong, historiadora, seguidora de Jaspers y especialista mundial en historia de las religiones, en su libro *La gran transformación*, publicado en 2006.

La importancia de este periodo, uno de los más influyentes en los cambios intelectuales, psicológicos, filosóficos y religiosos de la historia, según esta especialista, se debe no solo al peso que esas figuras tuvieron en su día, sino al que continúan teniendo. La Era Axial propició el nacimiento de cultos aún en vigor. “En tiempos de crisis espiritual y social, hombres y mujeres han vuelto la vista constantemente hacia ese periodo en busca de guía”, afirma Armstrong. Podemos leer a Homero, Platón o Confucio, y sentir que tratan cuestiones que nos siguen afectando.

Uno de los campos que mostró con mayor claridad los cambios fue el religioso: los cultos y ceremonias de las primeras civilizaciones abundaban en sacrificios —bien de animales, bien de seres humanos—, como método preferido para ganarse el favor de los dioses, sin que importara la propia conducta de quien los realizaba o encargaba a los sacerdotes. Un individuo completamente inmoral podía asegurarse este favor si disponía de dinero para encargar inmolaciones en abundancia, o del poder para asegurar una buena provisión de víctimas humanas. Era una práctica que el filósofo y sociólogo canadiense Charles Taylor definió como “alimentar a los dioses”, y que el antropólogo Marvin Harris llamó directamente soborno. Harris también señaló que en el primer milenio antes de Cristo fueron apareciendo líderes carismáticos, fundadores de religiones y filosofías nuevas, según las cuales “lo que exigían los dioses y sus profetas era una vida dedicada a las buenas obras, definidas como amor y bondad hacia las personas y todas las criaturas vivientes. A cambio de la protección del pobre y del débil y de

contener los apetitos y otras tendencias egoístas, se podían esperar grandes recompensas". Estas llegarían tras la muerte, en una vida inmortal donde los virtuosos serían premiados.

Mientras estas ideas ganaban terreno en lo religioso, en lo político también soplaban aires nuevos: frente al poder absoluto de los gobernantes de otros siglos fueron apareciendo sistemas de control de ese poder en la forma de cámaras de representantes y legisladores que en algunas sociedades llegaban a ser elegidos por el pueblo, o al menos por la parte de él que tenía derecho a participar en la elección. Obviamente, esto no implicó el fin de los comportamientos tiránicos, las guerras o las muertes arbitrarias, y mucho menos que se llegara a una democracia por el simple hecho de pensar.

Sin embargo, la historia nos enseña que las corrientes rompedoras, las que marcan un nuevo camino, suelen tener un único lugar de origen. ¿Cómo se explica que esta surgiera, si no simultáneamente, sí en un espacio de tiempo razonablemente limitado, no en un lugar, sino en cinco? Jaspers lo explicó –parcialmente– señalando que los focos de la Era Axial coincidían en otras cosas, como la coexistencia de ciudades y Estados nación, que creaban el escenario perfecto para que los nuevos pensadores viajaran de acá para allá, conociendo a personas de todas las categorías y posturas políticas y debatiendo con ellas. Pero este panorama ya había existido en civilizaciones anteriores, sin consecuencias tan trascendentales. Otros estudiosos lo relacionan con la teoría del cambio cognitivo elaborada por el neuroantropólogo canadiense Merlin Donald, según la cual la cultura humana ha pasado por tres transiciones a lo largo de la historia: la primera, de la cultura simia a la mimética; la segunda, de la mimética a la mítica –que comprendió la aparición de los primeros símbolos y los primeros cultos–; y la tercera, de la mítica a la teórica, cuando esos símbolos dieron lugar a la escritura. Esta última es la clave de la llegada de la Era Axial, ya que escribir permitió a los pensadores organizar y dar forma a sus pensamientos, y difundirlos. Y hay una última

explicación: que todo lo que se ha expuesto hasta ahora estuviera en su mayor parte equivocado.

Esta última es la conclusión a la que llega el libro *Seshat History of the Axial Age* (2018), escrito por Daniel Hoyer, historiador especializado en análisis intercultural, y Jenny Reddish, antropóloga dedicada al análisis sociocultural. Es el primero de una serie de volúmenes que prometen arrojar nuevos puntos de vista sobre diferentes etapas de la historia aplicado a la investigación histórica.

Para examinar la Era Axial, Hoyer y Reddish juntaron un equipo de colaboradores que incluía a algunos de los principales historiadores, arqueólogos y antropólogos del mundo, además de a los investigadores del equipo de Seshat. Entre todos elaboraron una lista de doce factores de medida –desde creencias religiosas a normas sociales y nivel de equidad– que consideraron que debían tenerse en cuenta para determinar si una época pertenecía de pleno derecho a la Era Axial, y los sometieron al análisis de la ingente base de datos históricos. El resultado fue concluyente: es cierto que la humanidad pasó de unos sistemas de gobierno arcaico, en manos de gobernantes todopoderosos y con fuertes desigualdades sociales, a nuevas formas que dieron más importancia a la cooperación y a la cohesión social, en ocasiones incluso con nuevas leyes y con un mayor control de la actividad de los jefes. Pero ello no ocurrió de una forma tan breve ni tan constreñida como se pensaba. Ni siquiera se puede estar seguro de que existiera una sola Era Axial.

Lo primero que saltó por los aires fue el citado concepto de islas de luz. Según Hoyer, es inconcebible que estos pueblos no tuvieran conocimiento unos de otros; de hecho, abundan las pruebas que demuestran que no era así, y que a lo largo de los siglos se produjeron entre ellos intercambios no solo materiales, sino de conocimiento. El periodo de tiempo en el que esto tuvo lugar fue, además, mucho más extenso de lo establecido por Jaspers, lo que daba mayor margen a las ideas para viajar de un sitio a otro y afianzarse en su nuevo destino. Jaspers afirmó que solo podía llamarse

civilizaciones axiales a las que influyeron en los siglos venideros, pero se olvidó de las ideas y cultos que habían marcado a aquellas. Joe Manning, director de la parte egipcia del estudio de Seshat, ha señalado que hacia 1200 a. C. comenzaron a producirse cambios en las prácticas religiosas; cuatro siglos antes, los hititas ya aplicaban la ley universal en Anatolia. Y en cuanto al zoroastrismo, Jaspers no lo tuvo en cuenta porque su religión se extinguió: pasó por alto que en su tiempo fue la más practicada del mundo, ya que era llevada de país en país por el poderosísimo Imperio persa; es absurdo pensar que no dejó huella, más cuando se considera que fue la primera fe incruenta, que no exigía sacrificios por parte de sus acólitos.

Más que una sola Era Axial, lo que se produjo fue un cruce de pensamientos paralelos en la evolución de las ideas, todas ellas encaminadas hacia unos ideales igualitarios y la necesidad de controlar la autoridad política en unas sociedades que se volvían cada vez más complejas. Nos encontramos ante lo que podría llamarse el *pensamiento axial*, que surgió en varios lugares y momentos a lo largo de cientos de años, impulsando a la humanidad en una sola dirección.

Hoyer y Reddish están convencidos de que el patrón desarrollado por su estudio establece "más allá de toda duda razonable" un modelo mucho más complejo que el creado por Jaspers. Pero como podía esperarse, han surgido otros especialistas que ponen en duda este nuevo modelo. Hans Boas, sociólogo de la religión en la Universidad Humboldt de Berlín, los ha acusado de manipular la documentación en su favor, y ha destacado que la idea de las islas de luz quedó descartada hace mucho tiempo. Razón no le falta; la propia Armstrong no se privó de señalar los errores cometidos por su maestro: "Él pensaba, por ejemplo, que Buda, Lao Tsé, Confucio, Mozi y Zoroastro vivieron más o menos al mismo tiempo", y señala que, tal y como se ha corroborado, "los pueblos axiales no evolucionaron de forma uniforme. Cada uno se fue desarrollando a su ritmo. [...] La gente de la India siempre estuvo a la vanguardia del progreso axial. En Israel, profetas, sacerdotes e

historiadores se acercaron al ideal esporádicamente, a tropezones, hasta que se vieron exiliados en Babilonia en el siglo VI antes de Cristo, y experimentaron un breve e intenso periodo de extraordinaria creatividad. En China se dio un progreso lento y constante, hasta que Confucio desarrolló la primera espiritualidad axial plena a finales del siglo VI antes de nuestra era. Desde el principio los griegos fueron en una dirección completamente distinta a la de los demás pueblos”.

Sea como sea, la investigación de Seshat no ha puesto fin al debate sobre dónde y cuándo tuvo lugar la Era Axial; en todo caso lo ha trasladado de campo, y ahora se está discutiendo también sobre la fiabilidad de las nuevas herramientas, como por ejemplo la Base de Datos de la Historia de la Religión (DRH por sus siglas en inglés, consultable en la web religiondatabase.org), que desestima también los estudios de Seshat y promueve su propio modelo, donde los historiadores son los que introducen directamente los datos en vez de limitarse a supervisar el trabajo ajeno. Quizá el debate definitivo sobre la Era Axial no se celebre entre especialistas de carne y hueso, sino entre herramientas basadas en el *big data*.

Seshat: la nueva intérprete de nuestro pasado

Fundada en 2011, y llamada así por la diosa protectora de las bibliotecas en el antiguo Egipto, Seshat (consultable en la dirección seshatdatabank.info) no es la única megabase de datos históricos y arqueológicos que está funcionando hoy en día, pero sí la más extensa y la que está creciendo a más velocidad. Está financiada con dinero del Reino Unido y la Unión Europea, y sus fondos provenientes de más de 450 sociedades se remontan al año 4000 antes de Cristo. Es una herramienta de trabajo al servicio de especialistas en disciplinas que incluyen la historia, la antropología y las matemáticas.

Su objetivo es recopilar en su portal todo el conocimiento disponible sobre la organización de las sociedades humanas a lo largo de la historia y la prehistoria, para definir cómo han evolucionado. Los

directores regionales se ocupan de coordinar la información recopilada en sus respectivas zonas, y cuando los datos se recogen con un propósito definido, se recurre a la supervisión de historiadores y arqueólogos expertos en el tema. Sus proyectos actuales incluyen el estudio de la complejidad social como un posible agente que fomente el comportamiento violento y las guerras, y el de la historia del crecimiento económico como agente de estabilidad política y social.

Fuente: <https://www.muyinteresante.com/curiosidades/7497.html>

Más Información:

https://es.wikipedia.org/wiki/Era_Axial

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xf3G53Xo7OQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=vn45ydl-Jaco>



Glucosamina: Qué es y para qué sirve

Los suplementos de glucosamina se usan principalmente en caso de problemas articulares como la artrosis. Te explicamos cómo funcionan y qué suplementos vegetales de glucosamina hay.

La glucosamina, una sustancia que forma parte del cartílago articular, es un suplemento que se usa con frecuencia en problemas relacionados con las articulaciones como la artrosis, una enfermedad degenerativa en la que el cartílago y otros tejidos de la articulación se desgastan y puede aparecer

dolor, rigidez en la articulación, hinchazón y dificultades para el movimiento. Las articulaciones afectadas con más frecuencia por la artrosis son las rodillas, las caderas y las manos.

¿Qué es la glucosamina y para qué sirve?

La glucosamina es una sustancia que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo. Se trata de una forma de amino-sacárido que tiene un papel muy importante en la formación y reparación del cartílago (un tipo de tejido que amortigua el roce en las articulaciones) y otros tejidos articulares.

Nuestro cuerpo utiliza la glucosamina para producir otras sustancias químicas que forman tendones, ligamentos, cartílagos y el líquido que rodea las articulaciones.

¿Cómo se toma la glucosamina?

La glucosamina está disponible como suplemento nutricional, normalmente en forma de sulfato de glucosamina elaborado a base del caparazón de mariscos como los camarones, las langostas o los cangrejos.

Se usa habitualmente para aliviar los síntomas de enfermedades inflamatorias como la artrosis o la artritis reumatoide. Algunos estudios sugieren que el sulfato de glucosamina puede ayudar a aliviar el dolor en personas con artrosis de rodilla de leve a moderada y en otras articulaciones, aunque por el momento no hay consenso sobre su eficacia entre las diferentes asociaciones médicas de reumatología, y sus beneficios están en entredicho.

A menudo, los suplementos se combinan con *condroitina*, otra sustancia que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo y que evita que otras enzimas del cuerpo degraden los componentes del cartílago articular.

También se cree que el consumo regular de suplementos de glucosamina se

asocia a niveles más bajos de inflamación, lo que teóricamente podría ayudar a reducir el riesgo de diversas enfermedades crónicas.

Por otro lado, algunos estudios sugieren que la glucosamina puede ayudar a evitar la progresión de la osteoporosis al favorecer el crecimiento óseo, y también existen investigaciones preliminares que apuntan a que sus efectos antioxidantes podrían mejorar la salud ocular.

La dosis de glucosamina varía en función del objetivo, pero para el tratamiento de la artrosis de rodilla, uno de los usos más habituales, se suelen recomendar unos 500 miligramos de sulfato de glucosamina, tres veces al día.

Alternativas a la glucosamina para vegetarianos

Los suplementos de glucosamina, como hemos dicho, suelen provenir de fuentes animales, principalmente de las conchas de marisco. No obstante, también hay suplementos de glucosamina aptos para veganos derivados de maíz fermentado o de un hongo llamado *Aspergillus niger*.

Conviene, a la hora de adquirirlos, comprobar si tienen certificaciones como la de The Vegan Society, que garantizan que pueden ser utilizados por personas veganas.

Hay otros suplementos vegetales como los de omega-3 vegetal o la curcumina, que pueden ayudar a aliviar los síntomas relacionados con el dolor articular y pueden ser una buena alternativa vegetal a los suplementos de glucosamina.

Por otro lado, hay diversos alimentos vegetales con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden contribuir a mantener las articulaciones sanas, como la cúrcuma, los frutos del bosque, las coles o las nueces, entre otros.

Efectos secundarios de los suplementos de glucosamina

Los suplementos de glucosamina pueden tener efectos secundarios como estreñimiento, diarrea, somnolencia, dolor de cabeza, mareos, dolor abdominal o náuseas, y puede interactuar con algunos medicamentos.

También algunos estudios han sugerido que podrían afectar a los niveles de azúcar en sangre, aunque otros indican que no tiene un impacto significativo. Además, se cree que podría aumentar la presión intraocular y empeorar el glaucoma.

Es importante consultar a un médico antes de tomarla, en especial si tomas medicamentos, si tienes alergia al marisco o si tienes algún problema de salud, como diabetes, asma o glaucoma. También es indispensable contar con la opinión del especialista en caso de mujeres embarazadas o lactantes y niños.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/glucosamina-que-es-y-como-ayuda-a-articulaciones_12693

Más información:

<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/807.html>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Svb77cR6AyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=mZlah1yWkQQ>



El invento que reemplazará al aire acondicionado: Tu hogar se mantendrá fresco sin energía eléctrica

Para mejorar la sensación ambiental dentro de un edificio, por lo general se utilizan aires acondicionados u otros métodos eléctricos. Sin embargo, gracias a un material recientemente descubierto por expertos, la necesidad de un aire acondicionado será prácticamente nula.

Cuando las temporadas calurosas llegan, es común encontrarnos con casas, edificios, restaurantes, entre otras construcciones, que hacen uso de un sistema de aire acondicionado, ya sea central o varios *minisplits* o aires repartidos por todo el interior.

Esta situación del uso excesivo de estos electrodomésticos puede traer consigo varias consecuencias, desde recibos de luz elevados y afectación de forma indirecta al medioambiente; además, requiere de mantenimiento cada cierto tiempo, lo cual es un gasto al final del día.

Sin embargo, esta situación puede cambiar para siempre debido a un material descubierto por investigadores de la Universidad de la Ciudad de Hong Kong, o CityU, el cual ayuda a mantener un ambiente agradable dentro de las construcciones que estén hechas con este material.

El descubrimiento de este material fue publicado en la revista científica *Science*, se le denominó como "cerámica refrigerante" y esta se prevé que tenga

un impacto positivo tanto en áreas de la construcción como en el cuidado del medioambiente.

El hecho de que la cerámica refrigerante tenga un beneficio como el PRC lo hace el material perfecto para mantener aislado el calor del exterior en el interior, y no solo eso, sino que, esta alternativa no necesita de energía eléctrica, lo cual a la larga ayuda al planeta y a ahorrar dinero.

Este material ha sido toda una innovación debido a la gama de opciones en la que puede ser usada con mejores resultados y con un uso menor de energía eléctrica, ayuda a prevenir el calentamiento global aprovechando la energía ya dada por el Sol.

El proceso que realiza la cerámica refrigerante está enfocado en el PRC, esta propiedad tiende a disipar la radiación térmica recibida por el Sol, ésta se origina en las propiedades reflejantes que tiene, lo que permite reflejar la mayor cantidad del calor y absorber el mínimo de ésta.

A todos estos beneficios se le agregan que la cerámica refrigerante es un material sumamente resistente y flexible, lo que lo hace perfecto para la construcción de edificios, casas, locales, entre muchos otros, los cuales tendrían la capacidad de mantener un ambiente fresco, aun cuando afuera hace mucho calor, y sin la necesidad de aires acondicionados.

Sin duda, un descubrimiento con mucho potencial, construcciones más agradables, ambientalmente hablando, y que no necesariamente general contaminación y uso excesivo de energía eléctrica.

Fuente: <https://ensedeciencia.com/2024/02/10/el-invento-que-reemplazara-al-aire-acondicionado-tu-hogar-se-mantendra-fresco-sin-energia-electrica/>

Más información:

<https://noticiasdelaciencia.com/art/48603/ceramica-refrigerante-revolucionaria-para-edificios>