

Fecha: 25-05-2020
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: **Sebastián Ugarte: "Tomo mucho café, unas 20 tazas diarias"**

Pág.: 6
Cm2: 697,3
VPE: \$ 3.834.602

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☒ Positiva

El mediático doctor dice que duerme sólo tres horas diarias: de 2 a 5 am

Sebastián Ugarte: "Tomo mucho café, unas 20 tazas diarias"

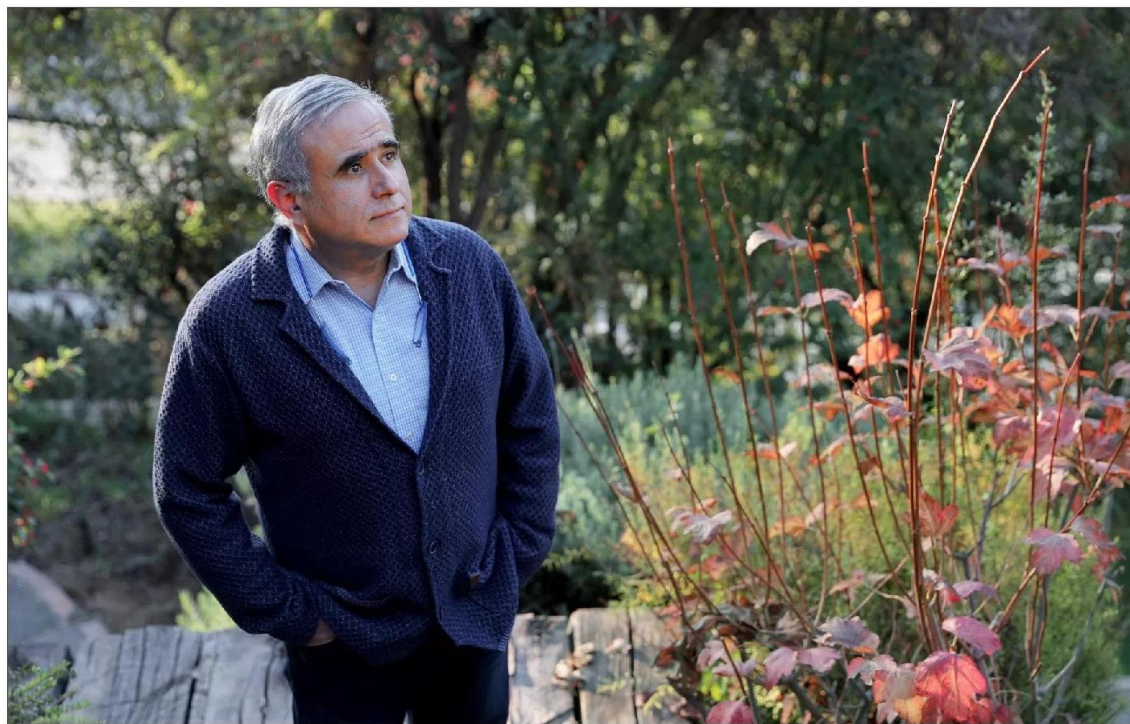
JOAQUÍN RIVEROS

El momento más duro en la vida del doctor Sebastián Ugarte Ubierno (61), la cara más reconocida de la medicina en televisión por estos días, le ocurrió a los ocho años, cuando murió su padre.

Su madre, hasta entonces dueña de casa, quedó con cuatro hijos, a los que tuvo que sacar adelante con ese tesón que sólo las mujeres sacan cuando la vida se les viene encima. Lo que hasta ese momento había sido una infancia tranquila de clase media, con tardes de pichangas en el barrio San Isidro de Santiago, se volvió muy dura.

Su padre, actor del Teatro de la Universidad Católica y guionista de teleteatros para radios como la Nuevo Mundo, estuvo enfermo largo tiempo. "Fue muy triste cuando murió, porque él era muy cariñoso con nosotros, y un hombre muy alegre, que cuando estaba contento bailaba la jota en el living de su casa, porque tenemos ascendencia vasca. Al morir ella quedó llena de deudas y, como sabía coser, comenzó a confeccionar los trajes de los personajes de las obras de teatro, porque ahí había quedado un vínculo", recuerda, el actual médico jefe de la Unidad de Paciente Crítico de la Clínica Indisa.

"Fue una época durísima económicamente. Mi madre se las arreglaba como podía, vendía empanadas y compraba sacos de papas y los hacía rendir, porque a veces la comida escaseaba. Recuerdo que decía que las papas eran lo que más rendía, porque



Su madre, viuda, tuvo que salir adelante con cuatro hijos. En la universidad pasó momentos duros. "Me las arreglaba yendo a la feria a pedir la verdura que sobra", recuerda.

se podía hacer tortillas, puré, etc.

Los tiempos difíciles, con altibajos, duraron largo tiempo, hasta la época universitaria. Eran los comienzos de los años ochenta, en plena recesión, cuando el desempleo en Chile llegó a 24%.

-¿Por qué estudió Medicina?

-Yo siempre he tenido sensibilidad social y quería ayudar a la gente y para eso entré a estudiar Sociología en el Pedagógico (hoy Umce), pero me di cuenta que ese camino no era el mejor para ayudar, porque era muy teórico, de mucho análisis. Cuando eres médico, en cambio, tu aporte es muy concreto, tú ves ahí frente a ti a la persona que curaste.

El segundo apellido de Ugarte es Ubierno, sangre que lo vincula con un artista chileno de prosapia. "Soy primo de Fernando Ubierno, con él nos juntábamos en el pedagógico, íbamos a tomar café a un local que estaba frente a la universidad y con mis primos lo íbamos a escuchar a algunos boliches donde cantaba al principio de su carrera.

-Eso en la época en que Ubierno escribió un "Café para Platón"...

-Sí, claro, en ese entonces mandó

la canción a Viña, ganó el festival y ahí su carrera despegó.

-Dicen que un café para Platón habla de un estudiante desaparecido...

-Eso habría que preguntárselo a Fernando. La magia que tiene el arte, sin embargo, es que cada persona le da una interpretación propia.

Del Pedagógico pasó a medicina en la Universidad de la Frontera en Temuco (Ufro), donde un familiar le daba alojamiento.

"Para hacerme unos pesos yo, que tenía una máquina de escribir, transcribía memorias, pero no me alcanzaba, así que me las arreglaba yendo a la feria a pedir la verdura que sobraba. Con unas hojas de betarraga, por ejemplo, tú te puedes hacer una rica sopa. Cuando había plata, me daba un lujo y compraba un bistecito de carne de caballo, pero eso no es nada, porque todos los chilenos la han comido, sólo que no saben".

En la Ufro fue dirigente universitario y dejó huella. "En esa época estaban prohibidas las federaciones estudiantiles. Una vez la ministra de Educación, Mónica Madariaga, fue a la universidad y yo me acerqué y le planteé que queríamos armar una y

ella aceptó. Habitualmente se dice que la primera federación es la de la U. de Concepción, pero nosotros la armamos seis meses antes", asegura.

Hoy Ugarte, separado, tres hijos, duerme tres horas. Se queda dormido a las dos de la mañana y se levanta a las cinco. "En la noche y a primera hora leo investigaciones. De ahí, a las siete, me voy a la clínica y, luego, a las 8:10 parto a TVN, donde estoy hasta las 13:00. Luego vuelvo a la clínica y me quedé hasta las 20:00 o más tarde.

Con ese ritmo, la mayor parte de los días no alcanza a almorzar. "Lo hago cuando llego a mi casa en la noche. Yo mismo me hago una sopa de zapallo, de brócoli o legumbres".

-¿Cómo puede resistir durmiendo tampoco?

-Tomo mucho café, unas veinte tazas, pero de las pequeñas. En una sola sentada me puedo tomar cuatro.

-Doctor, su madre es mayor. ¿Cómo la está cuidando en estos días tan complejos?

-Sí, ella tiene 93 años. No la voy a ver, o sea, la voy a ver, pero la miro y la salud desde la calle. Ella también me mira.

El doctor Ugarte es primo del cantante Fernando Ubierno.

Su receta de paella

● El doctor Sebastián Ugarte es bueno para cocinar, una habilidad que aprendió de niño. "Mi madre era conservadora y no le gustaba que uno entrara a la cocina, pero yo igual la espiaba y veía lo que preparaba. Con los años cambié y ahora me da todas las recetas", cuenta. Una de sus preferidas son las cremas: "Al zapallo tú le echas un poquito de jengibre, pimienta, nuez moscada y queda perfecta", cuenta. Su obra maestra, eso sí, es la paella. "Hay que usar chorizo riojano del más seco y arroz de grano medio, no largo. Un secreto es que durante la cocción se debe tapar con un paño de cocina, para que no pierda la humedad", recomienda.



Yo mismo me hago una sopa de zapallo, de brócoli o de verduras.

Sebastián Ugarte
Médico Clínica Indisa

