

vihda

*21

32. FAMILIA
Criar y amar con VIH

42. TURISMO
Las 5 mejores playas

ENTREVISTA A
IÑAKI ULEZAGA

“La danza es mi mundo”

Talentoso y perseverante, el artista habla de su carrera y de su silencioso trabajo solidario que realiza a través de su pasión, el ballet.

MIVUTEN®

Primera combinación
en dosis fija de
Lamivudina + Tenofovir DF



- > Tratamiento incluido en el Consenso de la SADI ⁽¹⁾ y en las principales guías internacionales ^(2, 3)
- > Estudio de Farmacocinética Comparada realizado según resoluciones internacionales ^(4, 5) y aprobado por ANMAT ⁽⁶⁾
- > Producto intercambiable con TDF + FTC ^(1, 2, 7, 8)



Ayudamos a vivir más y mejor

Elcano 4938 (C1427CIU), Buenos Aires – Tel. 5555-1600
info@richmondlab.com.ar – www-richmondlab.com.ar

Microsules Argentina

Finadiet



 speranza de vida



UN SIMBOLO QUE LLEVA LA MAXIMA CALIDAD



BMS *Virology*

 Bristol-Myers Squibb Argentina

COMPROMETIDOS CON EL DIA A DIA DEL PACIENTE HIV+

editorial

Y llegamos a Fin de Año

¿Es nuestra sensación o cada vez pasan más rápido los meses?

Parece que fue ayer cuando empezamos con la revista y ya estamos en nuestro sexto año!!!

En esta edición de lujo, en la que participaron nuestros queridos médicos y el baiarín Iñaki Urlezaga, incluimos también un recorrido por nuestro accionar como Fundación, poco a poco vamos agregando nuestro granito de arena para colaborar con la comunidad y especialmente con los chicos.

Deseándoles un 2012 repleto de buenos momentos, agradecemos el apoyo incondicional a todos los que nos acompañan para hacer realidad este sueño.

Y a nuestros lectores, un mundo de felicidad para el año que comienza.

staff

Fundación Helios Salud

Luis María Campos 1385 2º piso Bs. As. /
tel. 4896-1861/8
info@fundacionhelios.org.ar
www.fundacionhelios.org.ar

Directora

Isabel Cassetti

Coordinadora Médica

Gabriela Bugarín

Coordinación General

Sebastián Acevedo Sojo

Comercial

Sebastián Acevedo Sojo

Colaboran en este número

Dr. Claudio Yampolsky
Natalia Córdoba
Cecilia Santamaría

Juana Aguirre

Simone Gassion

Edición Periodística

Tamara Herraiz

EH! Generamos contenidos

tamaraherraiz@gmail.com

Diseño y Fotografía

Jimena Suárez

www.huerinsuarez.com.ar

HUERIN-SUAREZ | fotografía y diseño

sumario

EDITORIAL PAG. 01

NOVEDADES PAG. 04
Objetivo 2015

FUNDACIÓN HELIOS PAG. 08
La fundación

PERFILES PAG. 14
“La danza es mi mundo”
Reportaje a Iñaki Urlezaga

AUTOESTIMA PAG. 22
Soy feliz

ENTREVISTA PAG. 28
“La medicina es donde me siento útil”
Entrevista al Dr. Claudio Yampolsky

FAMILIA PAG. 32
Criar y amar con VIH

NUTRICIÓN PAG. 34
Azúcar vs. Edulcorantes

HISTORIAS DE CONSULTORIO PAG. 36
Una panza en la sala de espera

LIBROS PAG. 38
Gracias a la vihda

NUTRICIÓN PAG. 42
Las 5 mejores playas

AGENDA PAG. 48



HELIOS
S A L U D
DR. STAMBOULIAN



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN DE PACIENTES CON **VIH**



Casa Central: Perú 1511/15 |Bs As| Tel: (011) 4300-0515/5250

Suc: L.M.Campos 1385 2º |Bs As| (011) 4896-1868/1861/4645

RED DE PRESTADORES EN TODO EL PAÍS
www.heliossalud.com.ar

OBJETIVO 2015

Por Dra. Gabriela Bugarin

CON LA MIRADA PUESTA EN 3 AÑOS HACIA ADELANTE, SE PRESENTA EL PROGRAMA CONJUNTO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL VIH/ SIDA (ONUSIDA).

“Para una revolución de prevención, debemos combatir la hipocrecía en temas sexuales, creas competencias de sida y promover los derechos sexuales y reproductivos.”

Michel Sidibè,
director ejecutivo de ONUSIDA

ONUSIDA está trabajando con todos sus aliados en el mundo para lograr objetivos alcanzables para el año 2015 con respecto a los problemas relacionados con el VIH/SIDA. En esta nota los detallamos uno por uno.

Reducir la transmisión sexual del virus

OBJETIVO 2015: reducir a la mitad la transmisión sexual del virus. Esto incluye a los jóvenes, los hombres que tienen sexo con hombres y a la transmisión de virus que se produce por el trabajo sexual.

El sexo no protegido produce el 80% de las infecciones nuevas en todo el mundo y es uno de los problemas más difíciles de abordar. Datos recientes muestran que los esfuerzos combinados y aunados en prevención funcionan para reducir la transmisión del VIH.

Por otro lado el acceso a los servicios de prevención es limitado, por ello ONUSIDA promueve el facilitar el acceso a los mismos en toda la población y los más expuestos al riesgo de adquirir VIH, garantizando lugares con servicios integrales y adaptados a la población. Por ello es importante también mejorar el acceso a los jóvenes a la educación sexual, los servicios de salud reproductiva, los pro-

gramas de testeo y de reducción de la vulnerabilidad al VIH entre otros.

Estos programas deben enmarcarse en una política de respeto de los derechos de las personas.

Transmisión de VIH de la mamá al bebé

OBJETIVO 2015: Eliminar la transmisión vertical del VIH y reducir a la mitad la mortalidad materna relacionada con el sida es otro de los objetivos propuestos para el 2015.

Hoy sabemos que eliminar casi por completo la transmisión del VIH al bebe es posible. Tenemos las herramientas científicas para hacerlo. Durante los últimos años se han registrado grandes avances, entre el 2001 y el 2009 la tasa de transmisión madre hijo descendió un 26% en todo el mundo. A pesar de esto la preocupación por la mortalidad de las madres por VIH todavía es una realidad en muchas áreas donde el acceso a los tratamientos es limitado. Por lo tanto ONUSIDA se encuentra trabajando fuertemente en mejorar el acceso a los servicios de tratamiento, salud sexual y reproductiva de las mujeres y sus parejas.

Acceso a los tratamientos para el VIH

OBJETIVO 2015: Acceso universal a la terapia antirretroviral para las personas que viven con el VIH y que deben recibirla.

El derecho de todos los seres humanos a recibir la mejor atención sanitaria posible se reconoce actualmente en numerosas constituciones nacionales y tratados internacionales jurídicamente vinculantes sobre derechos humanos. El acceso a medicamentos esenciales ya forma parte del derecho a la salud. En el contexto del VIH, esto implica acceso a los medi-

camentos antirretrovirales y a otros fármacos indispensables para el tratamiento del VIH, entre ellos, los necesarios para el tratamiento de infecciones oportunistas como la tuberculosis. El tratamiento ha reducido las complicaciones y convertido la vida de las personas con VIH en una vida saludable. Hoy más de 5,2 millones de personas reciben en el mundo tratamiento antirretroviral, sin embargo 10 millones están aún a la espera de iniciarlos por falta de acceso.

El mejorar el acceso al tratamiento involucra poner en práctica varias acciones: no es sólo comprar más antirretrovirales sino incluir a otros medicamentos vitales como tratamientos preventivos y de nutrición, contar con programas de salud reproductiva y prevención, aumentar el número de profesionales de la salud formados en el tema, entre otros.

La tuberculosis

OBJETIVO 2015: Reducir a la mitad las muertes por tuberculosis en personas que viven con el VIH.

Una de cada cuatro muertes en el mundo en personas con VIH es debida a la tuberculosis. La mayoría de las personas viven en el África subsahariana.

El tratamiento de la tuberculosis es prolongado, dura unos seis meses lo que genera una carga para la persona con VIH, su familia y el sistema de salud.

ONUSIDA pide integrar la atención del VIH y a tuberculosis y trabajar en mejorar los tratamientos y los métodos de diagnóstico.

Uso de drogas inyectables y VIH

OBJETIVO 2015: Prevenir todas las nuevas infecciones por el VIH entre usuarios de drogas.

Se calcula que en el mundo hay 3 millones de personas con VIH usuarios de drogas inyectables pero que 13 millones se encuentran en riesgo de infectarse.

ONUSIDA trabaja y pide para que se amplíen los programas integrales y que respeten los derechos humanos para que todos los usuarios de drogas inyectables puedan acceder a ellos (por ejemplo, ofreciendo medidas de reducción de daños junto a una disminución de la demanda), así como iniciativas para reducir la coinfección por hepatitis, aumentar el acceso al tratamiento, y garantizar que los marcos jurídicos y políticos sirvan para los esfuerzos de prevención del VIH.

Asistencia Social

OBJETIVO 2015: Incluir en las estrategias de protección social nacionales a las personas que viven con el VIH y a los hogares afectados por el virus y que además tengan acceso a servicios de atención y apoyo esenciales.

Mejorar la protección social puede ayudar a reducir las probabilidades de que una persona adquiera el VIH (susceptibilidad) y de que el virus tenga efectos perjudiciales para individuos, hogares y comunidades (vulnerabilidad). Asimismo, garantiza que los esfuerzos para ampliar el acceso universal a la prevención, el tratamiento, la atención y el apoyo lleguen a las poblaciones a las que es más complicado hacerlo.

ONUSIDA pide que se fortalezcan los mecanismos de protección social existentes, y que estos incluyan a las personas que viven con el VIH, así como a las poblaciones y los hogares más expuestos al riesgo y vulnerables, para que puedan acceder a los servicios y a los derechos que necesitan. ONUSIDA también solicita que se promuevan políticas y programas inclusivos, no estigmatizantes ni discriminatorios, y que fomenten la igualdad.



OBJETVO 2015: Reducir a la mitad el número de países con leyes y prácticas punitivas en torno a la transmisión del VIH, el trabajo sexual, el consumo de drogas o la homosexualidad que bloquean las respuestas efectivas.

Las leyes punitivas al igual que la discriminación y el estigma pueden alejar a las personas de acceso a la salud al obstaculizar las respuestas efectivas contra el VIH. También pueden disminuir la capacidad de protegerse del virus o impactar en la vida de las personas VIH positivas.

ONUSIDA pide leyes y medidas de protección que aseguren que todas las personas se beneficien de los programas del VIH y puedan recurrir a la justicia, independientemente de su estado de salud, género, orientación sexual, o de si consumen drogas y son profesionales del sexo.

Restricciones para viajar

OBJETVO 2015: Eliminar en la mitad de los países que las imponen las restricciones en la entrada, estancia y residencia relacionadas con el VIH.

En 2011, 48 países, territorios y áreas imponen alguna forma de restricción a la entrada, estancia y residencia de las personas que viven con el VIH basándose en su estado serológico respecto al VIH. Restringir la libertad de movimiento o de elección de residencia en función del estado supuesto o real respecto al VIH, así como la vigilancia del VIH en los viajeros internacionales, es discriminatorio.

ONUSIDA pide la libertad de movimiento para las personas que viven con el VIH y la eliminación de las restricciones para viajar relacionadas con el VIH, pues son discriminatorias.



En azul:
Países con restricciones para el ingreso, estadía
o residencia de personas con VIH

Mujeres y niñas

OBJETVO 2015: Abordar las necesidades relacionadas con el VIH de mujeres y niñas en, al menos, la mitad de las respuestas nacionales al VIH.

Las mujeres representan casi el 52% de las personas que viven con VIH en el mundo.

Los fondos destinados a los programas de SIDA muchas veces no abordan de manera integral la problemática de la mujer y las niñas ya que no incluyen temas como parejas serodiscordantes, jóvenes, trabajadoras sexuales.

ONUSIDA pide que se trabaje en las sinergias entre el género y la respuesta al sida para conseguir un cambio positivo en las vidas de mujeres y niñas.

Violencia de género

OBJETIVO 2015: Tolerancia cero con la violencia de género.

La violencia o su amenaza pueden impedir que una persona se proteja de la infección por VIH o imponerse en la toma de decisiones sexuales saludables.

La violencia de pareja y la violencia sexual producen a las víctimas y a sus hijos graves problemas físicos, psicológicos, sexuales y reproductivos a corto y a largo plazo, y tienen un elevado costo económico y social.

Cualquier tipo de violencia de género ya sea contra mujeres, hombres que tienen sexo con hombres, personas transgénero, o profesionales del sexo deben reconocerse como una violación a los derechos humanos y como posibles causas de aumento a la vulnerabilidad al VIH.

ONUSIDA pide que los programas eliminen la discriminación y la violencia de género.

Conclusiones

En síntesis, los objetivos para el 2015 son muchos y ambiciosos. Cada país debe trabajar para que ellos sean posibles, analizando sus debilidades y fortalezas locales. El VIH es una epidemia que nos enseñó a trabajar desde todos los sectores para lograr lo que se necesita. Los objetivos de ONUSIDA y sus aliados están indudablemente conectados entre sí, el impacto potenciado y sinérgico que significará alcanzar cada uno de ellos está garantizado.

Nuevo Tenofovir Elea
Tenofovir • 300 mg • 30 comp.

Lamilea
Lamivudina • 60 comp. • susp. x 240 ml.

3TC/AZT
Lamivudina + Zidovudina • 60 comp.

Neviralea
Nevirapina • 200mg x 60 comp.

Abacavir
Abacavir • 300mg x 60 comp.

Nuestro objetivo es la vida,
nuestro compromiso la excelencia,
ahora y siempre Elea
un laboratorio argentino.

ELEA
VIH

La FUNDACIÓN



DESDE 2003, SUMA ACCIONES CON EL PROPÓSITO DE APOYAR LOS ESFUERZOS NACIONALES Y GLOBALES EN LA LUCHA CONTRA EL SIDA Y LA INFECCIÓN POR VIH.

Nuestra fundación abarca tres áreas de servicios:

- 1) **Educación para los profesionales de la salud:** programas integrales de educación continua, servicio on line de interconsulta, programas de intercambio y capacitación a nivel nacional y ateneos médicos.
- 2) **Divulgación científica, Educación para la comunidad y Comunicaciones Institucionales:** revista trimestral "VIHDA", Jornadas de prevención en la comunidad, cursos, sitio web, etc.
- 3) **Área de apoyo y relaciones con PVVIH (Personas Viviendo con VIH):** Grupos de autoayuda para PVVIH y grupos de apoyo para personas del entorno socio-familiar, Padrinazgo de dos hogares de niños con HIV: Casa Manu y Casa Cor.

Capacitación

En el año 2005 la FHS realizó su **1° Simposio Internacional "HIV: Una Puesta al Día"** en la Rural. Somos conscientes de que, especialmente en el ámbito internacional, existe una importante oferta académica sobre el VIH, y que los eventos nacionales también son de gran trascendencia. Sin embargo, la FHS decidió hacerse presente por medio de este simposio, convencida de que sumar foros con contenidos de excelencia y abrir todavía más el debate académico es siempre positivo. Es por eso que la FHS ha realizado ya cinco encuentros, el **5to se realizó este 2011**. Tuvimos el honor de contar con la presencia de médicos especialistas en la temática y mundialmente reconocidos, como los Doctores Calvin Cohen (EEUU), Anthony Mills (EEUU) y José M. Miro (España).

Por otro lado, fue sumamente destacable la presencia de nuestros máximos referentes nacionales, entre ellos el Dr. Jorge Benetucci, el Dr. Pedro Cahn, el Dr. Hugo Fainboim, el Dr. Carlos Falistocco, el Dr. Hernán Ostuni, el Dr. Héctor Pérez y el Dr. Sergio Lupo. La apertura estuvo a cargo del Dr. Daniel Stambouliah y la Dra. Isabel Cassetti. Contamos con la presencia de los más de 600 médicos y profesionales de la salud.

Ya se está organizando el 6° Simposio Internacional para el próximo año.

En lo que respecta a Educación para profesionales de la salud, la FHS también ha desarrollado diversos cursos desde su creación. Algunos de ellos son:

- 1) Capacitación exclusiva para enfermería, técnicos en diálisis, instrumentadores quirúrgicos, y técnicos en laboratorio en el año 2005
- 2) 1° Curso de Postgrado de Salud Mental en el área VIH-SIDA, en noviembre de 2005.
- 3) 1° Curso de Postgrado en Clínica y Nutrición en VIH-SIDA, también en el año 2005.
- 4) 2° Curso de Postgrado en Salud Mental en el área VIH-SIDA, durante agosto y septiembre de 2008.

5) 2° Curso de Postgrado en Clínica y Nutrición en VIH-SIDA, en noviembre de 2009.

6) 3° Curso de Postgrado en Clínica y Nutrición en HIV/SIDA, realizado en el Hotel Lafayette en septiembre de 2011.

7) Ateneos médicos a nivel nacional, donde se realizan el análisis y seguimiento de casos reales, etc. En 2011 se realizó el Ateneo auspiciado por Laboratorio Bristol- Myers Squibb Arg. Y contó con la presencia de médicos del interior.

También la FHS desarrolló un sistema online, exclusivo para médicos llamado CONSULTAS VIH, donde ante un caso de difícil resolución los médicos pueden consultar al experto. Este proyecto está liderado por la Dra. Isabel Cassetti y coordinado por el Dr. Marcelo Laurido y la Dra. Gabriela Bugarin. Las consultas se efectúan exclusivamente por Internet, utilizando un servidor y sitio seguro especialmente diseñado por la Fundación Helios Salud. Para realizar consultas el médico debe estar registrado en el sistema. Podrán acceder al servicio los médicos becados por la Fundación o por intermedio de beca otorgada por algún laboratorio. Este sistema on line, cuenta con la posibilidad de generar un informe estadístico bimestral de las consultas realizadas en ese período de tiempo. Dicho informe será enviado a los laboratorios auspiciantes.



Con la comunidad

En su función social, la fundación se acerca a la comunidad a través de diferentes actividades.

- Apadrina 2 hogares donde viven o pasan el día niños con VIH-SIDA: CASA MANU (Montegrande) y CASA COR (San Isidro).
- Colabora con CASA VELA (Barracas) donde asisten unos 15 niños con VIH-SIDA.
- Realiza Cursos de Agentes Multiplicadores en Prevención en VIH-SIDA, junto al apoyo de PREVIN.
- Actúa en las campañas de prevención en escuelas de Capital Federal y GBA, y en vía pública. En fechas como el 21 de septiembre o el 1 de diciembre. El trabajo consiste en charlas, distribución de material y de preservativos. **El día del estudiante, de 2011**, en los Bosques de Palermo, desarrollamos una campaña de prevención, donde repartimos **4000 folletos** "Hoy puede ser el día" con material informativo, **5200 preservativos** y material de divulgación donado por el Programa Nacional de Lucha contra los R.H., SIDA y ETS, del Ministerio de Salud de la Nación. Nuestras promotoras hacían entrega del material por la zona de los lagos de Palermo, durante cuatro horas, caminando por diferentes puntos estratégicos.
- Emitió, durante dos años, el programa radial COCTEL, que se emitió los días Jueves por 94.7 FM PALERMO. Coctel fue un magazine semanal de actualidad y salud que abordaba la problemática del VIH-SIDA de manera ágil y entretenida.
- Brinda TESTEO GRATUITO DE VIH para toda la comunidad junto con la colaboración de los profesionales de Helios Salud S.A., siempre pidiendo un turno a los teléfonos 4300-0515 (San Telmo) o al 4896-1868 (Belgrano).

- Ofrece GRUPOS DE AUTOAYUDA, en la Casa Central de Helios Salud, coordinados por Raúl Resnik.
- Cuenta con la web de la Fundación Helios Salud que se actualiza mensualmente, logrando así la difusión de los programas que realiza. www.fundacionhelios.org.ar
- Desde hace seis años publica esta nuestra revista VIDHA, trimestral, que se distribuye gratuitamente en Helios Salud, CEI, médicos del interior, laboratorios, consultorios médicos, obras sociales. Dirigida a los pacientes de la institución y al público en general. Tirada: 3000 ejemplares por número.
- Conmemora el Día Internacional de la Lucha contra el SIDA. Todos los 1° de Diciembre, la FHS sale a la comunidad con puestos de prevención en esquinas importantes de la ciudad, distribuyendo material informativo e informando a la comunidad sobre la temática. La propuesta de cada año es acercar el tema a la sociedad erradicando dudas, explicando las vías de transmisión, la importancia del uso del preservativo, entregando material informativo, preservativos y dándole a la gente la posibilidad de poder preguntar sobre el VIH. Luego de la Jornada de prevención en los puestos, la FHS ha ofrecido diferentes eventos cada año:
 - En el año 2005, “programa radial especial de cuatro horas” en FM Palermo ofreciendo un coctel en la radio.
 - En el año 2008, un “Brindis por la Vida” con un Wine Tour Urbano, a beneficio de la FHS y organizado por 6W PR & PRESS.
 - En el año 2009, “Recital de Emmanuel Horvilleur y Joe Fernandez” en CIUDAD CULTURAL KONEX.
 - En 2010, el 30 de noviembre se realizó por primera vez la Gala Benéfica en la que participaron empresas nacionales e importantes personalidades del espectáculo, las artes y el deporte. El evento se llevó a cabo en La Rosa Negra Jockey Club de San Isidro.
 - En 2011 en conmemoración del “Día Internacional de la Lucha contra el SIDA”, la Fundación Helios Salud realiza la **Función a Beneficio de “ El Cascanueces ” con coreografía, dirección y participación de Iñaki Urlezaga**, en el Teatro Opera Citi, el 1 de Diciembre, sito en Av. Corrientes.



Fundadores
DR. DANIEL STAMBOULIAN
Patricia Lynch Pueyrredón
Dra. Adriana Tfelt
Dra. Isabel Cassetti

Coordinadora Médica
Dra. Gabriela Bugarin

Coordinador de Relaciones Institucionales
LIC. SEBASTIAN ACEVEDO SOJO

* Hogares Casa Manu y Casa Cor

Desde 2007, la Fundación Helios Salud apadrina a estos dos hogares. Y también colabora con Casa Vela -Asociación Civil Alfonso Farias-, que nació de la mano del director del Pabellón Pediátrico del Hospital Muñiz, el Dr. Roberto Hirsch, dada la cantidad la cantidad de niños desamparados VIH positivos.

CASA COR

El hogar funciona en la calle Intendente Becco 950, partido de San Isidro desde 1994, en el cual viven en forma permanente 25/30 niños, niñas y adolescentes.

La mayoría de los niños controlados y contenidos en el Hogar están con virus indetectable en sangre y tienen entre 8 y 17 años.

El Hogar Casa Cor cumple con las siguientes funciones:

- Asistir al niño mientras que el grupo familiar u otro sustituto esté imposibilitado, por ausencia, por muerte, por marginalidad u otras causas.
- Colaborar en la estructura de un modelo familiar que pueda integrar al niño.
- Ayudar a las familias con la problemática del Sida, en el cuidado de sus niños para que puedan seguir ejerciendo sus funciones paternas.

Los protagonistas de la Fundación COR, los hijos de personas VIH+, reciben alojamiento, alimentación, vestimenta, educación, transporte y ayuda escolar.

También, atención y control permanente de su salud, contención psicológica, apoyo espiritual a ellos y sus familiares.

Pero por sobre todo afecto y respeto de parte de los voluntarios, cuidadores, auxiliares, profesionales y todos los comprometidos con la obra.

Contacto:

Sra. Silvia Valerio de Martínez,
Presidente Casa Cor.
www.fundacioncor.org.ar
Tel: (54-11)4793-8468
Fax: (54-11)4793-8468
info@fundacioncor.org.ar

CASA M.A.N.U.

Es una organización no gubernamental sin fines de lucro, con personería Jurídica N° 1/111.040, otorgada el 24 de Septiembre de 2001 por la Inspección de Justicia de la República Argentina.

La Asociación se conformó pensando en los niños que viven con vih o sida y se encuentran en estado de abandono de persona.

El nombre “MANU” es una sigla que significa “Mucho amor nos une” y remite a la historia de Emanuel un bebé en estado de abandono viviendo con vih/sida que fue adoptado por Silvia Casas, la fundadora de la asociación. Emanuel vivió hasta los 8 años mientras que los diagnósticos médicos estimaban que viviría únicamente un par de meses.

En octubre de 2002, MANU inauguró su casa para niños viviendo con vih/sida en la calle **Fernando de Toro 371, de la localidad de Monte Grande**. Esta propiedad fue cedida en comodato por tres años, que han sido renovados por otros años más, por una familia de la zona. Actualmente en la casa viven niños que sus edades oscilan de entre 9 meses a 16 años. Los niños ingresan al hogar a través de la Justicia de Menores, Hogares de Belén (servicio del Movimiento Familiar Cristiano) y del Serv. de Infec del Htal. de Pediatría Profesor Garrahan.

El objetivo principal de MANU es ofrecer una alternativa de hogar a niños que viven con vih/sida, y no disponen de un medio familiar – social que pueda brindarles la contención necesaria en el día a día, por mejorar su calidad de vida.

Contacto:

Silvia Casas, Directora Casa Manu.
www.casamanu.org.ar
Teléfonos: 054-11-4-281-1116
E-mail: asocmanu@uolsinectis.com.ar

*Bajo el lema Ayudar

Algunas de las actividades que compartimos con nuestros niños durante los últimos años son:



2007 Proyecto por una sonrisa "Colecta": Entrega de juguetes y productos a los niños, gracias a la difusión de RADIO MITRE. Se donaron: 480 paquetes de pastas secas, 720 botellas de shampoo donadas por Algobo, productos de farmacia para botiquines donados por una oyente de Radio Mitre, 10 paquetes de pañales, tres cajas de juguetes donados por Mattel como por ej. Muñecas Barbie, muñecos Max Steel, Muñecas Polly en distintos sets, 24 envases de desodorante y colonia de baño de TSU COSMETICOS, 10 juegos de rompecabezas de LUDOTEK, 15 juegos didácticos de la Asociación Argentina del Juguete.

2007 Proyecto por una sonrisa "Teatro": Gracias a la iniciativa de la Dra. Romina Mauas y a la colaboración de la Dra. Gabriela Bugarin y Dra. Patricia Trinidad, nos contactamos con el staff de Lito Cruz y organizamos una función especial para los chicos. Con la ayuda de FLECHABUS, los chicos se trasladaron hasta el Teatro Carlos Carella y disfrutaron de la obra "En el país del Perbrumón, muchos cuentos en un cuento". Doscientas entradas donadas por Business Press y cien entradas donadas por TyC Sports.

2008 Proyecto por una sonrisa "Colecta": FHS organizó una colecta de juguetes, alimentos no perecederos, productos de higiene personal, artículos de librería, cuentos y otros. Contamos con el apoyo de RADIO MITRE para difundir esta campaña. Recibimos donaciones de empresas y de particulares que alcanzaban sus donaciones a Helios Salud. Todo lo recaudado se llevó a los dos hogares.

2008 Proyecto por una sonrisa "Evento Día del Niño": contando con el apoyo de JANSSEN CILAG ARG., JOHNSON & JOHNSON CONSUMO, JOHNSON & JOHNSON MEDICAL, los chicos pasaron un Día del Niño único, compartiendo un día de magia, juegos, shows, diversión, regalos y mucho amor que cada uno aportó. Contamos con el show de ADRIANA Y EL SAPO PEPE. Los chicos disfrutaron cantando y bailando cada una de sus canciones.

2008 Evento de Navidad para los niños: el 20 de diciembre se realizó un encuentro con mucho cariño y amor. Se contó con voluntarios de las tres empresas JANSSEN CILAG ARG., JOHNSON & JOHNSON CONSUMO, JOHNSON & JOHNSON MEDICAL. Los chicos pudieron ver a Papa Noel, sacarse fotos con él y recibir sus regalitos. También armamos y remontamos barriletes. Fue una hermosa jornada, que finalizó con una sabrosa merienda para todos.

2009 Evento Por los niños: el 14 de Noviembre se organizó una jornada de diversión y alegría para los chicos de los hogares, en la planta de JOHNSON & JOHNSON, en la localidad de Pilar. Fue una jornada donde los chicos disfrutaron de un hermoso día, con juegos, show de magia, maquillaje artístico, actividades plásticas, fútbol, almuerzo y merienda. Contamos con la presencia de 50 voluntarios, dedicados a agasajar a los niños y al personal voluntario de los hogares, que día a día colaboran con su cuidado. Esto fue posible gracias al apoyo de JOHNSON & JOHNSON CONSUMO, JOHNSON & JOHNSON MEDICAL Y JANSSEN CILAG ARGENTINA. También este año se realizó el recital con Emmanuel Horvilleur y Joe Fernández: el dinero recaudado fue donado a los dos hogares.

2010 Proyecto por una sonrisa Día del Niño: el 20 de agosto fuimos de paseo a TEMAIKEN. Agradecemos la colaboración de FUNDACION PEREZ COMPANC Y DE TEMAIKEN, quienes nos ayudaron con 50 becas para el ingreso de los chicos. Los niños disfrutaron de la naturaleza y aprendieron mucho de nuestra fauna, gracias a las excelentes guías que nos acompañaron durante el paseo. Helios Salud S.A. donó los souvenirs de Temaiken para regalarles a los chicos. El kit estaba compuesto por un peluche y un vaso del bioparque. También agradecemos a COLOMBO-PASHKUS que consiguió 50 hermosas mochilas SAMSONITE para regalarles a los chicos.

2011 Proyecto por una sonrisa Día del Niño: pasamos un día al aire libre visitando el zoológico de la Ciudad de Buenos Aires junto a los chicos del Hogar Manu, la Fundación Cor y la Casa Vela. Compartimos un almuerzo y para terminar la jornada cada invitado recibió una mochila con útiles escolares y juguetes. En esta oportunidad, agradecemos las colaboración de LKM; Richet, Dosa, Filaxis y Helios Salud S.A.

También se donaron 4 monitores de computadoras, 5 teclados, 2 impresoras, 4 parlantes y 3 mouse, a Casa MANU y 4 monitores de computadoras, 4 teclados, 3 impresoras, 3 parlantes 3 mousse, a casa COR.

Para comunicarte con la Fundación Helios Salud

Tel 4896-1861/68 o vía mail a info@fundacionhelios.org.ar
www.fundacionhelios.org.ar

Reportaje *
a Iñaki Urlezaga

“La danza ES MI MUNDO”

ACABA DE PRESENTARSE
EN NUESTRO PAÍS CON UNA
VERSIÓN PROPIA DE
“EL CASCANUECES” Y ARRASÓ.
MULTIFACÉTICO, TALENTOSO
Y PERSEVERANTE, EL GRAN
ARTISTA HABLA DE SU CARRERA
PERO TAMBIÉN DEL SILENCIOSO
TRABAJO SOLIDARIO QUE
REALIZA A TRAVÉS DE SU GRAN
PASIÓN, EL BALLET.



Mientras jugaba con las hojas de los tilos que cubrían, otoño tras otoño, las veredas de su ciudad natal, La Plata, el pequeño Iñaki ni se imaginaba lo que el destino tenía preparado para él. Inquieto y tenaz, el talento y la vocación fueron más fuertes y siendo todavía un nene comenzó su carrera como bailarín profesional.

Desde ese momento inicial, en el Teatro Argentino de La Plata, hasta la actualidad, Urlezaga pasó por los escenarios más importantes del mundo interpretando las obras clásicas pero también otras creaciones, modernas y contemporáneas, recibió varios premios y distinciones y es reconocido tanto por el público como por la crítica especializada.

Como le gustan los desafíos, también realizó y sigue realizando adaptaciones de algunas piezas. Así, su última invención fue la puesta de su propia versión nada menos que de “El Cascanueces”, el clásico de Piotr Ilich Tchaikovski, que presentó con un gran éxito junto a su compañía **Ballet Concierto**, primero en la ciudad de Córdoba y luego en plena calle Corrientes.

“Lo que resta del año es ‘El Cascanueces’, que es un gran proyecto artístico que demanda 180 personas en escena y del que me enorgullece ser el coreógrafo de la puesta, no solo su bailarín. En esta producción me acompaña el Coro Kennedy, la Orquesta Académica de Buenos Aires, mi querido Ballet Concierto y como todo lo que hago para Argentina me da placer estrenarlo en el interior y que después llegue a Capital, el público del interior del país es también maravilloso”, cuenta entusiasmado.

Aunque con varios años de trayectoria, Iñaki no pierde el vértigo de los estrenos que, en este momento de su carrera, siguen ilusionándolo: “Nunca había bailado esta obra y tenía curiosidad por ver lo que se siente arriba del escenario. Además, quería saber si era tan terrible como la pintan todos los bailarines. Es una obra clásica que está adaptada coreográficamente al siglo XXI. Antes, los bailarines tenían otras limitaciones físicas y la obra era más artística y teatral. Hoy, el movimiento es más amplio y plástico, y la exigencia es mucho más alta”, explica. Como toda obra de arte, Iñaki plasmó su sello personal también en esta puesta tan particular: “Es difícil explicar qué tiene la obra de uno, porque es como explicarse a sí

mismo. Creo que tengo una manera muy particular de moverme y de sentir el amor, el odio... tiene que ver con algo muy natural esto de expresar los sentimientos más sinceros y terribles”, subraya.

Su pasión por la danza y lo creativo lo llevó a fundar, hace un poco más de diez años, el **Ballet Concierto**. Así, cumplió el sueño de mostrar arte y talento por los escenarios de todo el mundo, algo que logró con creces porque la compañía ya se presentó en los cinco continentes. Con Iñaki como bailarín estrella, cada año el grupo se nutre de nuevos integrantes, coreógrafos y maestros que deben aprobar varias audiciones.

*“Lo más lindo es la libertad
que me provoca bailar,
el aplauso y reconocimiento
del público, poder hacer
lo que me gusta y vivir de eso,
la cantidad de lugares
y personalidades del mundo
que he conocido
por mi trabajo y la posibilidad
que tengo de ayudar a terceros
a través de la danza”.*



Talento sin escalas

Su querido Teatro Argentino de La Plata fue sólo el comienzo y el escalón inicial de una carrera impecable que lo llevó a bailar, entre otras, en salas de Inglaterra, España, Holanda, Rusia, Japón, Milán, Canadá, Cuba, Estados Unidos, Shangai y Escocia. Pero el glamour y la magia de ese mundo de zapatillas de punta, tules y terciopelos no lo alejaron nunca de la realidad y del contacto con los temas cotidianos. Por eso, Urlezaga ha dicho presente en varias iniciativas solidarias: “antes que como personaje público me hace bien como persona involucrarme en causas solidarias porque en este mundo no hay otra manera de progresar si no es ayudándonos unos a otros. Ser público ayuda a conseguir más cosas en pos de la causa, y si bailando es el canal para ayudar a terceros que lo necesitan, la satisfacción es doble.

Respecto de las campañas de prevención de VIH, ¿Te parece que son suficientes? ¿Que colaboran para controlar la enfermedad?

Nunca nada es suficiente cuando se trata que la población tome conciencia cualquiera sea la enfermedad de que se hable. Igualmente, con el HIV creo que la gente en líneas generales está informada, pero no hay que descuidar la información en los colegios para que desde temprana edad los chicos se cuiden.

Teniendo en cuenta que viajás en forma permanente por todo el mundo ¿Considerás que hay discriminación cuando una persona declara que tiene el virus? ¿Esto se ha modificado durante los últimos años? ¿Cómo se maneja en el ámbito de la danza?

Yo siento que aún hay cierta discriminación con los enfermos de HIV, en Argentina y en el mundo, pero también es cierto que el grado de discriminación va disminuyendo y que la sociedad convive con pacientes de HIV de una manera más “feliz” que tiempo atrás. En la danza, como en todas las profesiones, el riesgo existe; gracias a Dios, hoy no tengo amigos que estén enfermos, mi generación es de las que ya aprendió a cuidarse, pero para mí no es un obstáculo trabajar con alguien que este infectado.





Shock Stop Rock

Atrás quedaron esos artistas que parecían tan lejanos y casi intocables. Iñaki prefiere el contacto con la gente y el poder mostrar su arte a quien tenga ganas de verlo. Por eso, bailó “La Traviata” para casi 20 mil personas en la 9 de Julio, frente al Obelisco, y no se privó de interpretar en el Espacio Joven de Tecnópolis, “Shock Stop Rock”, una pieza creada especialmente

para él por el ex director del Teatro Colón Jorge Amarante. También fue convocado por la discográfica B.M.G. para grabar en Filadelfia, Estados Unidos, el video “El día que me quieras”, junto a Michael Bolton y Raúl di Blasio.

Clásico y moderno

Hablar de Iñaki Urlezaga es hablar también de todos los personajes a los que dio vida a través de su arte y a lo largo de los años que lleva dibujando piruetas y saltos sobre los escenarios. Como principal dancer –tal el nombre que se usa en el ámbito de la danza para las estrellas– interpretó los clásicos “El lago de los Cisnes”, “Don Quijote”, “Bella Durmiente”, “El Cascanueces”, “Romeo y Julieta”, “Giselle”, “Online”, “Serenade”, “Spartacus”, “Carmen”, “Le Sylphide”, “Le Bayedere”, “Le Corsaire”, “Paquita” y “Coppelia”. Pero incursionó, también, en piezas más modernas, como “Pampeana”, “Destino Buenos Aires (Tango)”, “Tango en gris”, “Five Tango”, “Apolo y sus Tías” y “Games”, entre tantas otras.

“Antes que como personaje público me hace bien como persona involucrarme en causas solidarias porque en este mundo no hay otra manera de progresar si no es ayudándonos unos a otros”.

¿Recordás cómo te enteraste que existía esta enfermedad? ¿Lo hablaste con tus padres siendo más chico?

No recuerdo cómo llego a mí la primera información pero sí tengo presente que en mi familia se ha hablado mucho; mi padre es médico y los cuidados y recomendaciones estuvieron siempre presentes, más en mí que en mi hermana, porque yo desde los 15 años que estoy solo viviendo en el exterior. En mi familia no hay temas tabúes, todo se habla, más si se trata de la salud.

Siempre decís que te apasiona lo que hacés ¿Qué es lo más lindo de tu trabajo?

Lo más lindo es la libertad que me provoca bailar, el aplauso y reconocimiento del público, poder hacer lo que me gusta y vivir de eso, la cantidad de lugares y personalidades del mundo que he conocido por mi trabajo y la posibilidad que tengo de ayudar a terceros a través de la danza. Como verás, hay muchas cosas que me dan felicidad con mi trabajo y solo puedo agradecerle a Dios la vida que tengo, aunque también me esfuerzo mucho día a día por ser un gran artista y una gran persona. Lo que no me gusta es tener una rutina diaria, pero es la única manera de llegar. Yo sé que ese esfuerzo vale la pena, así que cumplo todos los días “con esa bendita rutina” que implica pilates, kinesiólogos, dietas... porque todo eso me ayuda a subir a un escenario y ser Iñaki.

Parte de esa rutina te obliga a cumplir con agendas interminables y millas de vuelo. Ya con un pie en 2012, qué proyectos tenés?

El año 2012 es un año con mucha actividad y muchos viajes, tengo giras en Europa, en China, en Centroamérica, estamos terminando de cerrar con los Emiratos Árabes, y por supuesto Argentina, que espero disfrute tanto como yo el maravilloso Cascanueces.



Responsabilidad Social Corporativa

Educación. Salud. Trabajo.

Valores en los que invierte Banco Galicia para la construcción de una sociedad con equidad.

En Banco Galicia trabajamos para mejorar la Educación, la Salud y el Trabajo de quienes más lo necesitan. Un aporte a la comunidad, que a través de alianzas estratégicas, fomenta el desarrollo, la integración y la igualdad de oportunidades.

Valor. Nuestro compromiso social traducido en hechos y resultados.

galiciasustentable.com



Seguinos en: @GaliciaRSC BancoGaliciaSustentable



¡Soy FELIZ!

Por Simone Gassion

AUNQUE NO SIEMPRE RESULTE FÁCIL, VIVIR CON OPTIMISMO ES LA CLAVE PARA ENCONTRAR FELICIDAD EN EL DÍA A DÍA. CÓMO DICE LA CANCIÓN: "VAMOS, ¡QUÉ LA VIDA ES UNA FIESTA!"

La frase: "*¡Che, pará un poco, no seas tan pesimista!*" o en contraposición: "*Che, te veo bien, optimista, ¡cuánto me alegra!*" son expresiones comunes que marcan una clara diferencia entre una actitud y otra. El pesimismo, está mal visto: tiene mala fama. El optimismo, en cambio, está asociado a lo positivo, a la mejor opción que tenemos para encarar una circunstancia de la vida. Ahora bien, todos sabemos cuál es la actitud más favorable, pero el sendero del optimismo no siempre es el más fácil de incorporar. Entonces, nos hacemos la pregunta ¿Cómo lograrlo?, ¿Cómo ser felices? En esta nota de contamos las tres cualidades básicas que hay que desarrollar para cultivar nuestro costado más "buena onda" y con mucha actitud decirle ¡Sí! a la vida.



1. Arriba la autoestima

El eje de la felicidad probablemente sea la autoestima. La imagen que tenemos de nosotros mismos y que muy pocas personas pueden consolidar de manera positiva. El motor del felicidad, al contrario de lo que se cree, no es la satisfacción familiar, las amistades, o los ingresos, sino el bienestar con uno mismo. Ya que para descubrir el verdadero amor, en primer lugar, tenemos que ser capaces de amarnos a nosotros mismos. Una autoestima saludable, entonces, es positiva y vital. Porque se basa en ideales realistas, y en el sentimiento aceptado de lo que uno es. Esto nos proporciona una base sólida para disfrutar de la alegría.

- Querernos tal cual somos.
- Reconocer positivamente nuestras aptitudes y no sobredimensionar nuestros errores.
- Tratar de ser nuestro mejor amigo.

2. El optimismo no puede faltar

Varios estudios muestran que un estilo pesimista de asumir acontecimientos malos, con frases como "Es todo mi culpa" o "Esto no va a durar", "Siempre me toca lo peor", entre otras, nos hace más vulnerables a la enfermedad. Investigaciones realizada entre estudiantes de la Universidad Virginia Tech, demostró que La personas pesimista, sufrían más frecuentemente resfríos, dolor de garganta, o gripes. Y, en cambio, las personas optimistas suelen ser menos permeables a las enfermedades más comunes y tienen una mejor recuperación a dolencias más graves o a enfermedades psicosomáticas más propias de quien se autocastiga.

Las personas positivas también gozan de mayor éxito. En lugar de ver los contratiempos como signos de su incompetencia, los consideran "alertas" que les marcan la necesidad de adquirir un nuevo enfoque. Quienes se enfrentan a la vida con esta actitud de decir "Sí" a las posibilidades, viven con mucha más alegría y audacia.



De todas formas, vale aclarar que el optimismo no realista no es una cualidad positiva porque se vuelve contraproducente. La clave para el bienestar, entonces, no requiere un pensamiento totalmente positivo o uno solo negativo, sino una mezcla de ambas y el realismo suficiente para discriminar aquellas cosas que se pueden controlar de las que no.

- La música es una aliada del buen ánimo.
- Desempolva tu costado lúdico y reconcílate con tu niño interior.
- Tratá de mirar siempre el vaso medio lleno.

3. Ser sociable

Las personas extrovertida, sociales, que suelen salir más, reportan mayor felicidad y satisfacción con la vida ya que son seguras de sí mismas y el hecho de que les agrade su propia persona, hace que se sientan satisfechos con sí mismos y que los demás también tengan esa percepción.

Otro dato importante, las personas extrovertidas son más comprometidas con los demás. Tienen un gran círculo de amigos y participan más en actividades sociales gratificantes. Experimentan mayor grado de afecto y disfrutan de un gran apoyo social, una fuente importante de bienestar.

- Anímate a conocer gente nueva
- Recupera viejas amistades, que hace mucho no ves. Aprovechá el boom de las redes sociales para saber qué fue de la vida de ese viejo amigo que guardas hermosos recuerdos.
- No rechaces una invitación por falta de ánimo, o con excusas tontas. Acceder puede hacer que te diviertas y conozcas gente fascinante que de otra manera de hubieses conocido. Cada salida es una oportunidad de relacionarse con personas, de reírse, de pasarla bien.

¡Sonríe, es gratis!

Ideas para cambiar hábitos que no nos suman por buenas ideas.

- Levantarse temprano ayuda a mejorar nuestro ánimo todo el día.
- Hacer deporte: cualquier actividad física que nos guste, mejora nuestro estado de ánimo de inmediato.
- Salir a caminar con nuestra mascota una vez al día es una actividad positiva
- Darnos tiempo y lugar para disfrutar de los pequeños placeres que nos gustan ¡sin excusas!
- Llenar la bañadera con sales o velas, leer un libro, ver una película en DVD o en cine ¡mejor!, arreglar el jardín, cocinar algo rico, hacernos un regalito: una actividad placentera por día no está nada mal para empezar.
- Analizar nuestros días y ver cuántas veces nos reímos, nos relajamos, dejamos de lado las obligaciones para descansar y poner manos a la obra en aquellas acciones que hemos dejado de lado gracias al estrés a la rutina o a los problemas cotidianos.

Tratemos de equilibrar nuestros costados sociables, nuestra autoestima y nuestro optimismo para llevar una vida más feliz, día tras día.

La fórmula del éxito

Puede resultar bastante fácil decir que la felicidad se alcanza con una buena autoestima, sintiendo el control de nuestras vidas y teniendo actitudes extrovertidas y positivas, pero ¿cómo podemos reforzar esos rasgos? Si queremos ser más felices, ¿cómo nos volvemos más seguros, firmes u optimistas? ¿Qué tan maleables somos?

Fácil no es, pero tenemos el poder de cambiar nuestro propio destino, ya que somos los creadores, así como las criaturas de nuestro mundo social. Podemos ser el producto de nuestro pasado, pero también los arquitectos de nuestro futuro. La personalidad no está programada. Las predisposiciones que traemos con nosotros, dejan un espacio libre para las influencias enriquecedoras y también para nuestros propios esfuerzos.

Entonces todo será cuestión de empezar cuanto antes a activar estas cualidades ya que, como dijo Benjamin Franklin: "La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días".

10 consejos para ser optimista

Según Daniel Goleman, autor del Best-Seller "La inteligencia emocional": "todas las personalidades exitosas, desde los deportistas hasta los músicos, tienen en común un punto: la capacidad de motivación personal para llevar a cabo una rutina de entrenamiento que les permita llegar al podio. De esta forma, el talento y la capacidad innata, solo serían un rasgo de esas personalidades, pero poco les serviría si no poseyeran el entusiasmo y la persistencia para desarrollar al máximo esas características".

Puedes llegar a ser optimista si sigues estos pasos:

1. Asume las dificultades como un reto.
2. No mermes tu actitud frente a los obstáculos, asúmilo como un desafío inevitable.
3. Piénsate a vos mismo como alguien que puede resolver las contrariedades. Todos los problemas tienen solución. Tarde o temprano llegará. Busca alguna de las múltiples, aunque escondidas, soluciones que puedan llegar a tener.
4. Cambia tu actitud mental en cada uno de los aspectos de tu vida.
5. Modifica tu lenguaje, evita usar palabras como "nunca", "siempre", "no puedo" o "no sé". El lenguaje y las palabras son una interpretación de la realidad y, por supuesto, no son la realidad.
6. Aprende a decir "no". Evitarás problemas y a la larga te sentirás más seguro y mejor vos mismo.
7. Utiliza la queja y el reproche solamente si mediante ellos se puedes ganar algo.
8. Aléjate de las "personas tóxicas" que inexorablemente perturban el bienestar ajeno y vampirizan al semejante, ya que no te aportarán nada más que problemas, amargura e infelicidad.
9. Vincúlate con personas entusiastas que te puedan demostrar cuáles son sus fórmulas personales para afrontar los baches cotidianos.
10. Demuestra gratitud por todo lo que te rodea y posee, revalorizándolo en cada momento.



MI
**CUERPO Y MI
MENTE**



MI
DOSIS

Por contraindicaciones, reacciones adversas, precauciones, advertencias, interacciones medicamentosas y/o cualquier otra información de prescripción, se encuentra disponible el último prospecto aprobado por Disposición ANMAT 7615/10 del 1 de Diciembre 2010, en la Dirección Médica de Abbott Laboratories Argentina s.a. Ing. E. Butty 240, Piso 13, C.P. 1001 AFB. Tel 11 5776 7200

KALETRA
lopinavir/ritonavir **comprimidos**

 **Abbott**



“La medicina es donde me siento útil”

Dr. Claudio Yampolsky, neurocirujano

REALIZA DELICADAS BIOPSIAS PARA DETECTAR DERIVACIONES NEUROLÓGICAS PROVOCADAS POR EL VIRUS. LUEGO Y EN FORMA MULTIDISCIPLINARIA, EL CUERPO PROFESIONAL ESTABLECE EL MEJOR Y MÁS CERTERO TRATAMIENTO PARA CADA UNO DE LOS ENFERMOS.

Le toca desarrollar un trabajo complicado, porque los pacientes llegan a su consultorio cuando el VIH ha avanzado, las defensas están debilitadas y aparecen algunas complicaciones neurológicas. Desde hace 15 años, esa es la realidad del Dr. Claudio Yampolsky en su tarea como consultor dentro del equipo de Helios Salud. Con más de 40 trabajos científicos presentados en revistas nacionales e internacionales, dos premios a sus investigaciones y varios capítulos de libros que lo tienen como autor, este profesional se apasiona cuando cuenta sus días como neurocirujano en el Hospital de Enfermedades Infecciosas “Francisco Muñoz” y como docente en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Conozcámoslo a través de sus palabras.

¿En qué estadios de la enfermedad aparecen las complicaciones neurológicas?

Las complicaciones neurológicas del SIDA aparecen siempre en una etapa avanzada de la enfermedad. Es decir, que ha transcurrido un tiempo suficiente-

mente largo desde el contacto con el VIH y las defensas del paciente se encuentran sumamente débiles permitiendo la aparición de diversas complicaciones neurológicas.

¿Se pueden evitar? ¿Cómo se detectan y de qué manera se tratan?

La mejor forma de evitar las complicaciones neurológicas es la prevención. La prevención inicial y más importante se debe realizar para evitar la transmisión del VIH y, en caso de producirse la infección, el diagnóstico y el tratamiento precoz intentarán preservar la condición inmunológica de los pacientes y evitar las lesiones del Sistema Nervioso.

Dentro de la estructura de Helios Salud ¿cómo llegan a su consultorio los pacientes infectados?

Los pacientes con SIDA y lesiones del Sistema Nervioso Central suelen ser derivados por los médicos infectólogos especializados de la Fundación Helios;



En pocas líneas

Recibido de médico en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Buenos Aires, el Dr. Claudio Yampolsky cursó la especialidad de neurocirugía y se perfeccionó en Francia, Estados Unidos y diferentes países de Latinoamérica. Fue coordinador de la Red de Neurocirugía de la Secretaría de Salud de la Ciudad de Buenos Aires, Jefe del Servicio de Neurocirugía del Sanatorio Güemes y Jefe de Neurocirugía de la Clínica Sagrada Familia. Actualmente, es neurocirujano del Hospital de Enfermedades Infecciosas “Francisco Muñiz”, médico consultor de Helios Salud y se desempeña en el ámbito académico como docente adscrito de neurocirugía de la Facultad de Medicina y como profesor del curso superior de médico especialista en neurocirugía, todo dentro de la Universidad de Buenos Aires. Participa en congresos y dicta conferencias en todo el mundo.



son pacientes que presentan síntomas neurológicos y no responden al tratamiento instituido. Es necesario lograr un diagnóstico preciso para ofrecerles el tratamiento adecuado y esto se logra, en muchos casos, a través de un procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo denominado biopsia estereotáctica cerebral. En otras ocasiones debemos realizar procedimientos quirúrgicos para corregir trastornos en el cerebro o en la columna vertebral provocados por la propia infección o sus complicaciones.

“EL COMPROMISO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL ES UNA MANIFESTACIÓN DE ENFERMEDAD YA AVANZADA. POR LO TANTO, EL DIAGNÓSTICO Y EL TRATAMIENTO PRECOZ SON LAS ÚNICAS MANERAS DE PREVENIR LAS COMPLICACIONES NEUROLÓGICAS, QUE SON SIEMPRE GRAVES Y CONDICIONAN EL PRONÓSTICO DE ESTOS PACIENTES.”

¿En qué consiste exactamente este tipo de procedimientos de neurocirugía para obtener un diagnóstico?

El procedimiento que efectuamos con mayor frecuencia es la biopsia estereotáctica cerebral, que aún siendo mínimamente invasivo, logra la máxima eficacia con el menor riesgo. De esta manera logramos acceder a cualquier zona del espacio cerebral donde existe un problema y tomar muestras microscópicas para su estudio y diagnóstico. Este diagnóstico permite un tratamiento específico y útil de la enfermedad asociada al SIDA. Son modernos procedimientos que se conocen como cirugía guiada por imágenes, que nos posibilitan obtener imágenes a través de estudios neuroradiológicos que luego son introducidos a un programa informático que reconstruye en forma tridimensional el cerebro. De este modo elegimos la forma más precisa y menos peligrosa para acceder al cerebro.

¿Cómo se organiza el tratamiento multidisciplinario en estos casos?

El médico infectólogo especializado en SIDA es quien controla a los pacientes afectados por el VIH. Ante la presencia de alguna manifestación neurológica de su enfermedad, se les solicitan diversos estudios de laboratorio y neuroradiológicos (imágenes) y los derivan para nuestra evaluación. Luego de la misma, nos contactamos con el infectólogo de cabecera y discutimos cada uno de los casos a fin de proponerles a nuestros pacientes el procedimiento diagnóstico o el tratamiento más adecuado.

¿Qué es lo más lindo y lo menos lindo de su trabajo?

Por supuesto que lo más lindo y gratificante es poder colaborar con los colegas y ayudar a los pacientes. Comprobar que hemos podido cumplir con nuestra misión de atender y acompañar a nuestros pacientes es sin duda nuestro deseo. Lo menos agradable es no poder ser de ayuda cuando la evolución avanzada de la enfermedad o las

características de la misma no permiten efectuar un tratamiento adecuado.

¿Recuerda algún caso en particular? ¿Por qué?

No recuerdo uno sino muchos casos de pacientes que seguimos al cabo de varios años, con la satisfacción de ver su buena evolución.

¿Se imagina haciendo otra cosa?

No, tengo que empezar a imaginarme alguna actividad para el futuro pero en este momento la medicina es el centro de mi mundo y donde me siento útil para la sociedad.

Criar y amar CON VIH

Por Natalia I. G. Córdoba*



GRACIAS AL AVANCE CIENTÍFICO Y FARMACÉUTICO, LA CONCIENTIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN EL CUIDADO MUTUO, EL SEGUIMIENTO CONTINUO, EL TRATAMIENTO OPORTUNO Y EL PROTOCOLO DE PROFILAXIS PERINATAL, HOY SE HA LOGRADO REDUCIR SIGNIFICATIVAMENTE LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS DEL VIH DE LA MADRE AL NIÑO DURANTE EL EMBARAZO Y NACIMIENTO.

La llegada de un hijo, siempre abre nuevos desafíos y genera grandes interrogantes a los padres. La tensión entre la alegría y la incertidumbre que ocasiona el imaginarse en este nuevo rol es experimentada por todas las parejas. Así es que los padres calman sus ansiedades proyectando el futuro, poniéndole un nombre al niño y dándole un lugar dentro de la familia. Muchas veces, el convivir con VIH hace que se vea acentuado, en este momento, el sentimiento de inseguridad con respecto a la salud de su hijo y los cuidados posteriores que requiera. Por esto, es importante para la pareja encontrar un entorno que les brinde la información adecuada y los acompañen en este camino de convertirse en padres conviviendo con VIH.

Durante el embarazo, la madre reconoce y siente registros claros del crecimiento de su hijo que impactan no solo a nivel físico y sino también a nivel emocional. Su personalidad y sus emociones se preparan para conectarse con su bebé, estar abierta a reconocerlo y valorarlo como tal. Este momento único de percepción mutua en que se encuentran, también es atravesado por la realidad personal y la historia familiar de cada uno de sus padres. Todo este contexto la acompaña al nacimiento de su hijo. Sin embargo, la intensidad del primer momento de encuentro entre la madre y el niño supera cualquier temor y es el punto de partida de este vínculo fundante y determinante para ambos ya que juntos se moldearán y buscarán los caminos para conocerse. Pero los miedos se vuelven concretos a la hora de atender al niño y el hecho de no poder amamantarlo, para cuidar su salud y prevenir la transmisión por la leche materna, pueden convertirse en frustración para la mamá. Sin embargo, cualquier actividad entre la madre y el bebé es un camino de encuentro constante. Instintivamente el niño busca apoyo en los ojos de su madre desde el momento en que nace y se guía por su olor característico y los latidos de su corazón hasta encontrarla. Estos marcan un ritmo especial, una música que lo tranquiliza y lo va a acompañar y guiar toda su vida. La cercanía que tanto los imprimió al uno con el otro, es quien va a permitir que la mamá encuentre otros caminos distintos a la práctica del amamantamiento para sentirse cerca de su hijo. La creatividad que genere cada binomio mamá-bebé para comunicarse, desde el principio, es única y va a seguir encontrando su singularidad día a día.

A medida que transcurren los meses, y este vínculo se va afianzando y sosteniendo a partir de las experiencias mutuas, se viven momentos de gran ansiedad cuando se acerca la hora de conocer el resultado de los sucesivos estudios que se le practican al bebé.

Las ventajas que se obtienen del conocimiento precoz de los resultados justifican el seguimiento médico-infectológico especializado durante los primeros meses de vida. La detección temprana de la infección resulta esencial para un abordaje oportuno y adecuado, que posibilite el desarrollo pleno del niño y el acompañamiento a su entorno familiar.

Independientemente del resultado, cualquier niño se enriquece gracias al vínculo edificante con sus padres. Es necesario, tener en cuenta que cada persona aprende a conectarse con el otro desde que comienza su vida y esta primera relación se va reproduciendo junto con las enseñanzas que brindan las experiencias vividas. La seguridad y contención con la que los adultos se mueven en el día a día comienza a construirse desde ese primer momento y todos los padres tienen la habilidad de generarlas para sus hijos, mas allá de la realidad con la que conviven.

¿Qué es lo que le queremos enseñar y transmitir a los niños?

La seguridad de saberse queridos más allá de cualquier circunstancia, apoyados, estimulados y listos a encontrarse con el otro, valorando el respeto y la confianza. El trabajo comienza desde la panza, para que los niños puedan aceptarse y aceptar a su entorno como es, sin discriminaciones ni prejuicios, siendo guías y dando el ejemplo como padres y adultos. Mostremos que lo diferente aunque inicialmente puede dar miedo, es el camino para encontrar y descubrir nuevas habilidades, otro abanico de posibilidades, un desafío a dar más. Pongamos de manifiesto que como adultos también tenemos limitaciones haciendo más sencilla la inclusión del niño al mundo que lo rodea porque ellos tienen una sola forma de empezar a vivir la vida y es a través de nuestros ojos, nuestro corazón y los sentimientos que surjan y compartamos con ellos.

*Puericultora Universitaria nati_igc@hotmail.com

Azúcar VS Edulcorantes

Por Leticia Peralta*

EL AZÚCAR ES UNO DE LOS PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS PARA DAR SABOR DULCE A ALIMENTOS Y BEBIDAS. OBTENIDO DE LA CAÑA DE AZÚCAR O DE DIVERSAS VARIEDADES DE REMOLACHA ESTÁ CONSTITUIDA, EN MÁS DEL 99 POR CIENTO, POR SACAROSA, RAZÓN POR LA CUAL ES QUÍMICAMENTE LLAMADO POR ESTE ÚLTIMO TÉRMINO.

Al igual que cualquier hidrato de carbono, el azúcar proporciona solamente **energía**, lo que hace que su ingesta deba ser controlada. El exceso puede ser dañino tanto en personas sanas como en aquellas con enfermedades relacionadas con el exceso de peso (obesidad, diabetes, entre otras), puesto que grandes cantidades aportan calorías extra, lo que contribuye a más aumento de peso.

El **consumo excesivo** de azúcar se relaciona con las siguientes enfermedades:

1. Caries dentales.
2. Aumenta la demanda de las vitaminas del complejo B.

3. Hipertrigliceridemia (aumento de grasas en sangre).
4. Obesidad y diabetes mellitus.

Una forma de disfrutar del sabor dulce en las comidas y bebidas, reduciendo las calorías consumidas, es usando edulcorantes. Se trata de un sustituto del azúcar, un aditivo para los alimentos que aumenta el sabor dulce del azúcar, pero que tiene menos energía.

En la actualidad la industria alimentaria ha desarrollado como alternativas al azúcar, un conjunto de edulcorantes artificiales que se pueden clasificar de la siguiente manera:

1. Edulcorantes Calóricos Naturales

Los edulcorantes naturales se encuentran presentes en los productos lácteos, en las frutas y en las hortalizas.

Sucralosa: Es el endulzante bajo en calorías más reciente. Es 600 veces más dulce que el azúcar. La sucralosa es el único endulzante de bajas calorías que se fabrica a partir del azúcar.

La taumatina: proviene de la fruta «katemfe» de África Occidental. Su dulzura es de aproximadamente 2000-3000 veces más que la sacarosa.

La Stevia: es un edulcorante no calórico aproximadamente 100-150 veces más dulce que el azúcar. Proviene de las hojas de la planta Stevia Rebaudiana, originaria de Sudamérica, aunque también crece en varios países asiáticos.

Situaciones especiales

Durante el **embarazo** está permitido el uso de edulcorantes y deben ser usados por mujeres con diabetes, hipertrigliceridemia, obesidad o aumento excesivo de peso durante el embarazo. Al momento de seleccionar alimentos dietéticos se debe evitar el uso de aquellos que contengan **sacarina**, ya que puede cruzar la barrera placentaria y, aunque el riesgo que puede ocasionar en el feto no ha sido determinado, se aconseja evitar el uso excesivo.

Recomendaciones para limitar el consumo excesivo de azúcares

- Disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros, industriales y otros) y golosinas.
- Disminuir la cantidad de gaseosas y jugos azucarados. Aumente la ingesta de agua fresca y deje el consumo de algún vaso de gaseosa para cuando sale o come afuera.
- Disminuir el consumo de alimentos donde se combinen los azúcares con las grasas, como facturas, bizcochitos, tortas y amasados de panadería.
- Consumir como postre, preferiblemente frutas frescas y naturales.
- No agregar azúcar a la leche o a los jugos de frutas.
- Evitar los dulces en el lugar de trabajo.
- Limitar el consumo de azúcar en las infusiones (café, té, mate cebado) a no más de 3 cucharaditas de té por taza. Consuma azúcar pero con **moderación**.
- Educar a los miembros de la familia que el consumo excesivo de azúcar es dañino para la salud.
- Promover una dieta sana: rica en fibras y baja en azúcares, en grasas y alimentos refinados.

2. Edulcorantes No Calóricos (Los sintéticos)

Son unas moléculas cuyo poder edulcorante es superior a los azúcares naturales. Entre ellos podemos nombrar:

La sacarina: Descubierta en 1879. Es el edulcorante más antiguo ya que se lo utilizó comercialmente para endulzar alimentos y bebidas desde el comienzo del siglo XX. Es 300-500 veces más dulce que la sacarosa.

El aspartamo: es producto de la combinación de dos aminoácidos (el ácido aspártico y la fenilalanina) que encontramos en las proteínas. Es 200 veces más dulce que el azúcar. Uno de sus pocos inconvenientes que tiene es que a temperaturas superiores a 120°C pierde gran parte de su dulzor y no debe ser usado en personas con fenilcetonuria.

El acesulfame K: Tiene un sabor dulce rápidamente perceptible, buena duración y es muy estable en la preparación y el procesamiento normal de alimentos.

Es estable al calor y se puede emplear para cocinar y hornear. Es de 130-200 veces más dulce que la sacarosa.

El ciclamato: Endulza menos que el aspartamo o la sacarina, pero su sabor es mejor tolerado. Es de 30-50 veces más dulce que la sacarosa. Es estable en altas y bajas temperaturas.

En relación a los efectos perjudiciales que se le adjudican a los edulcorantes, como el cáncer, hasta el momento, no existe evidencia científica que respalde esas afirmaciones. Al igual que lo que ocurre con los medicamentos, antes de ser aprobados para la venta, los productos industriales relacionados con la alimentación deben pasar por una larga y exhaustiva etapa de evaluación. Los edulcorantes artificiales no han sido la excepción, y en algunos casos, como el del ciclamato, han sido evaluados en más de 100 estudios clínicos.

Las investigaciones que hallaron relaciones entre cáncer y distintos edulcorantes se han realizado únicamente en animales de laboratorio y con dosis muy superiores a las que pueden consumir las personas en alimentos y bebidas, en algunos casos, de hasta 100 veces por encima del consumo promedio.

*Licenciada en Nutrición

Una panza en la sala de espera

Por Cecilia Santamaría



JUSTO PARA ESA ÉPOCA, VENÍA PENSANDO EN LO LINDO QUE SERÍA EMBARAZARME....

Creyendo que podía mantener mis anhelos personales al margen, llegué a la guardia externa de Helios, y en eso conozco a Mabel. Ella entraba lenta y torpemente con su panza de 5 meses, un poco aturdida por demasiada poca información. Me contó, en un tono medio entrecortado, que hacía pocos días le habían confirmado que tenía VIH, y quería saber qué tenía que hacer para que su hijo naciera sano.

Mabel me miraba expectante, y yo lidiaba por disimular la ansiedad que me había surgido mientras intentaba contenerla.

Con poco éxito, entre mis palabras poco naturales y movimientos torpes, miré los estudios que me traía para descubrir que, además, tenía sífilis. Ella me contó preocupada que hacía 9 meses había ido a un centro de salud para hacerse el análisis de VIH y unas semanas más tarde la habían llamado para decirle que había que repetirlo. Entre los horarios de extracción, su trabajo, la distancia al centro, Mabel nunca pudo acceder a repetirse los estudios, aun luego de varios intentos.

La impotencia y una sensación de extrema responsabilidad me invadieron, e intuí que íbamos a necesitar al resto del equipo para poder encarar la situación de Mabel con éxito.

Para ese entonces, asumí que no me quedaba otra alternativa que hacerme cargo de mi angustia, y asumir que teníamos que tratar de trabajar juntas.

Creo que algo de eso funcionó. Hablamos seguido durante todo el proceso y encontramos mucho apoyo (ambas, sobre todo yo) en la psicóloga y la trabajadora social del equipo.

Construimos un lazo lindísimo, y decidimos iniciar el tratamiento para el VIH y la sífilis cuanto antes con éxito. Involucrándonos todos, el equipo de salud, Mabel y su familia, logramos que el tratamiento fuera bien tolerado y ella se sintiera contenida.

Ahora Mabel viene a la consulta con su Rodrigo rebosante y se ríe de mi cara de susto, mientras mi panza crece y me pregunto qué cosas tengo que hacer para que mi hijo nazca sano.

Harika

Gracias
a la VIHda



Editorial
MUNDOS

Gracias a la VIHDA

Por Harika*

*"Gracias a la vida
que me ha dado tanto,
me ha dado la risa
y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha
de quebranto,
los dos materiales
que forman mi canto,
y el canto de ustedes
que es el mismo canto,
y el canto de todos
que es mi propio canto".*

Violeta Parra,
Gracias a la vida

"¿Cómo surgió la idea? ¿Qué te motivó a escribir?" Son dos de las preguntas que con mayor frecuencia me han formulado durante las primeras notas radiales que me hicieron desde que Gracias a la VIHda, mi primer libro, salió publicado. Y la verdad es que no tengo preparada una respuesta que me satisfaga por completo. "Al principio, (hasta que reuní unas cien páginas, al menos) no me di cuenta de que lo que estaba escribiendo era un libro" –suelo decir, provocando la sonrisa de mis entrevistadores.- "es que siempre tuve la misma costumbre, la de anotar las frases, dichas por personas allegadas, que me conmovieron, me hicieron reír o reflexionar"- suelo explicar después. Hace ocho años, cuando recibí mi diagnóstico de VIH, seguí con esa costumbre de "coleccionar" frases, en este caso de personas a quienes fui conociendo en grupos de reflexión, congresos de sida, simposios, y cursos de capacitación. A esto fui sumando también anécdotas y reflexiones, tanto propias como ajenas. **A medida de que el material se fue acumulando me di cuenta de que si reunirlos había sido un proceso enriquecedor para mí, leerlo podía llegar a ser, también, enriquecedor para los demás.** Fue entonces cuando comencé a soñar con ver algún día este libro publicado. A través de la lista de correos de un grupo de pares, invité a mis compañeros a que me enviaran sus testimonios, y a esto le agregué algunas entrevistas, (las que, como siempre aclaro, hice como aficionada, ya que no tengo formación como periodista).

"Gracias a la VIHda" es, por lo tanto, un sueño hecho realidad. A lo largo de sus 462 páginas se desgranar las historias de un amplio y diverso conjunto de personas, en su mayoría argentinas, que entre otras cosas que les pasan, viven con VIH. En ellas se habla sobre este virus y sus implicancias, en rebeldía frente al muro de silencio que sigue rodeando al VIH y al sida, o del mensaje distorsionado que suelen difundir algunos medios, que solo logran infundir miedo o confundir cuando tocan este tema.

En síntesis, son relatos que giran en torno a la resiliencia, -la capacidad del ser humano de luchar y sobreponerse a las adversidades-, los que pude dar a conocer justo en el año en el que se conmemora el trigésimo aniversario del comienzo de la "historia oficial" de la pandemia.

Soy profesional de la salud, hija, hermana, madre, amiga, y "coleccionista de frases". Me gustan la genealogía, leer, seguir series "yanquis", viajar, cuidar de mis plantas, bailar rock and roll, y compartir momentos con amigos. Detesto la actividad física y como decía una publicidad, tengo una bicicleta fija que uso como perchero. Vivo con VIH, visito a mi médico infectólogo tres veces al año y tomo cuatro pastillas cada noche. Con esto quiero decir que el hecho de llevar este virus en mi sangre es solo una parte de mi vida, de una vida normal que quisiera preservar, y es por eso que decidí no firmar mi libro con mi nombre real. Harika -hace poco me enteré de que su significado es "maravillosa"- es el nombre de origen turco que mis padres habían escogido para mí cuando nació y que en el registro civil no autorizaron, y el hecho de haberlo adoptado como seudónimo es la manera que elegí para homenajearlos.

Las páginas de "Gracias a la VIHda" están llenas de voces profundas, genuinas, unas enojadas, otras críticas, pero todas rabiosamente esperanzadas. Son decenas de historias reales que enlazan la tragedia inicial con el posterior aprendizaje y el desamor con el amor, y que aspiran a aportar su granito de arena para demoler ladrillo por ladrillo los mitos y prejuicios que persisten en el imaginario colectivo y constituyen lo que describo en el capítulo "La mirada del otro".

Hasta el momento "Gracias a la VIHda" fue presentado en el marco de las actividades culturales del Congreso Nacional de Sida, organizado por SAISIDA (Sociedad Argentina Interdisciplinaria de Sida) en la ciudad de San Juan. Tuvo repercusión en diarios digitales y medios radiales. Gracias a una excelente acogida los primeros ejemplares publicados por Editorial Mundos están casi agotados, en manos de lectores anoticiados en dicho congreso, por el boca en boca y a través de la página de Facebook. Mi nueva meta es ahora llegar con otra edición a las librerías de todo el país. Algo que quienes me cono-

cen y saben lo "cabeza dura" que soy, dan por descontado, ya que no suelo cejar en mi empeño cuando tengo un objetivo en mente.

En Facebook los primeros lectores comenzaron a dejar sus comentarios: para quienes viven con VIH ha resultado una fuente de frases de cabecera o una suerte de manual-guía sobre cómo han resuelto los autores de los relatos, distintas y diversas situaciones que les plantea la infección. Otros lectores señalaron que les ha resultado útil como material de lectura y debate para los grupos de autoayuda o reflexión que coordinan, y personas ajenas a la "temática", encontraron en el libro múltiples disparadores para reflexionar sobre la aceptación y la superación de adversidades, que no necesariamente tienen que ver con este virus.

A modo de humilde homenaje a la música que me acompaña desde mi adolescencia elegí abrir cada uno de los 24 capítulos y los numerosos textos con frases o estrofas de canciones de rock nacional. La tarea de investigación a la que me aboqué con pasión y mi asistencia a simposios y congresos de sida, me permitieron citar declaraciones de activistas, médicos y otras personalidades reconocidas a nivel nacional y/o internacional por su trabajo en relación al VIH. **La emotividad, el humor y la poesía se combinan en mayor o menor grado en las distintas reflexiones y relatos recopilados, entre los que incluí algunos textos de mi autoría, con los que me propuse elevar no sólo mi voz, sino un "coro de voces" a la sociedad, las de quienes no siempre quieren o pueden hacerlo dando a conocer su nombre y apellido, pero no por eso tienen menos por decir.**

***Autora del libro y paciente de Helios Salud.**

Por el momento "Gracias a la VIHda" no está disponible en las librerías. Para encargarlo, realizar consultas sobre el mismo o comunicarse con la autora los interesados pueden escribir a graciasalavihda@gmail.com o dejar un mensaje en la página de Facebook "Gracias a la VIHda".



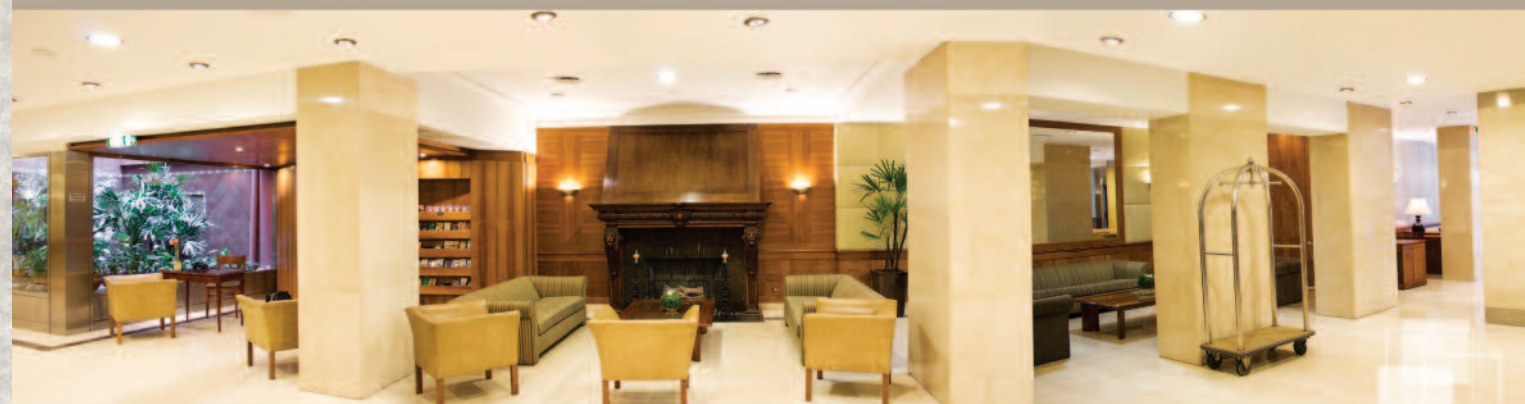
LAFAYETTE
HOTEL - BUENOS AIRES

★★★★

Un clásico moderno en Buenos Aires

CONFORT Y ESTILO EN PLENO CORAZÓN DEL MICROCENTRO

Consulte nuestras tarifas promocionales de Verano



- Desayuno Buffet Americano ▪ Wi-Fi sin cargo ▪
- Gym & Sauna ▪ Acceso al Bussiness Center ▪

www.lafayettehotel.com.ar

reservas@lafayettehotel.com.ar - info@lafayettehotel.com.ar
+ 54.11. 4393-9081 - Reconquista 546 - CABA - Arg.



Las 5 mejores playas.

Por Martín Rodríguez

**SI CADA VEZ
QUE EL ESTRÉS
ATRAPA TU
MENTE, SE VA
A UN LUGAR
CON ARENAS
TIBIAS Y AGUAS
CRISTALINAS,
NO TE PIERDAS
ESTE RECORRIDO
POR LAS
COSTAS MÁS
INCREÍBLES DEL
MUNDO.
¿VAMOS?**

Llega el calor y ¿quien no desearía cambiar el ventilador de techo, por dos pasajes a la playa? Algunos ya se escaparon, otros se irán, y también estarán los que se quedan en la ciudad este verano. Sin importar en cuál de estas opciones te encuentres, siempre se puede soñar... cerrando los ojos, dejamos que la increíble capacidad de volar que tiene nuestra imaginación haga su trabajo: visualizamos un espacio infinito de arenas blancas y la inmensidad de un mar de aguas cristalinas. ¿Nosotros? ahí; vestidos con prendas cómodas en tonos claros, dejándonos invadir por una brisa que no molesta, que acompaña. De a poco nos vamos acercando, caminando lento hacia la orilla y nos dejamos embrujar por el hechizo de los tonos azules y celestes que se mezclan para jugar con el blanco de la espuma de las olas que, caprichosas, se tornan bravas. Conocer los secretos de las cinco playas más lindas del mundo nos permite dar un respiro de la rutina y disfrutar de esa sensación de inmensidad que solo nos brinda el mar.



**Primer destino:
Phang Nga**

Un sinuoso laberinto rocoso que se adentra en las Aguas del mar de Andaman, al sur de Tailandia, conforma uno de los paisajes más populares e idílicos del planeta. A tan sólo 2 horas de viaje en auto, o en barco, saliendo de Phuket-una isla que concentra los mejores hoteles y resorts de la zona- se encuentra Phang Nga. Paisajes de ensueño: colores increíbles, crestas montañosas cársticas, lianas que surgen entre el manglar y emergen en aguas cristalinas tapizadas de verde.

Para recorrer este paraíso terrenal la mejor opción es alquilar una de esas ruidosas barcas de motor y larga cola, llamadas long tail y que abundan en la zona, con capacidad para 12 personas aproximadamente. En este viajes se pueden descubrir los misterios que esconde Phang Na como grutas marinas y cavernas decoradas con pinturas prehistóricas.

El área que se encuentra sobre la bahía es el Ao Phangnga National Park. Ahí, hay cruceros que te llevan a hacer submarinismo y donde se organizan breves excursiones al archipiélago desierto, donde-una vez allá- hay que dormir en tiendas o bungalós

si se quiere pasar la noche. ¡Otra opción? emular a Robinson Crusoe y recorrer las costas de las nueve islas, explorar los bosques arenosos y las luminosas calas salpicadas de bolas de granito.

Anteojos de sol y unas patas de rana bastan para descubrir la riqueza de los arrecifes de Phang Nga: jardines de rocas y de corales repletos de peces como rayas, tiburones ballena o abanicos de mar. Muchas de las islas están deshabitadas e invitan a vivir una experiencia única en esta suerte de manglar marítimo. Las sorprendentes y enormes rocas calcáreas como la famosa Isla James Bond, llamada así tras ser uno de los escenarios de la película El hombre de la pistola de oro (1974) serán imágenes que nunca podrás quitar de tu retina.

Otros sitios curiosos de esta zona son el pueblo de pescadores de Ko Phang Yee, construido sobre palafitos en el agua, y el Parque Nacional Tanboke Foranee con sus increíbles cascadas y escenarios de piedra calcárea. Si querés bañarte en las aguas más claras de Tailandia, hacelo en el Parque Nacional Marítimo de las islas Similan.



**Segundo destino:
Los Roques**

Para llegar a Los Roques, si no se tiene un yate propio -placer que solo unos pocos pueden disfrutar- se pueden tomar vuelos comerciales desde Caracas, Porlamar y Maracaibo. La llegada por aire es un espectáculo inolvidable, gracias a la variedad de azules que se pueden observar desde el aire.

Los Roques es un parque nacional, por este motivo se han impuesto ciertas restricciones sobre las construcciones. No hay grandes hoteles de lujo, sino una gran variedad de posadas, desde las más sencillas y sin pretensiones hasta las más lujosas, que se enorgullecen de su gastronomía muy apreciada por los turistas del mundo que las visitan. Algo que no deberías perderte: una rica langosta en el Gran Roque.

¿Qué hacer en este lugar? Levantate a la mañana, bien temprano, agarrar un mapa y elegí uno de los tantos cayos y atolones donde poder gastar las horas a solas con el mar y el sol, nada más y nada menos que eso, es lo que vas a poder disfrutar si tenés la suerte de visitar este parque nacional a tan sólo 30 minutos de vuelo de Caracas. En esta zona, hay más de 300 islas coralinas con los colores y las formaciones naturales más hermosas que se pueden imaginar de las cuales sólo cuatro están habitadas. Gran Roque, la capital, concentra todos los servicios y desde allí se sale en lancha hacia el islote elegido, donde uno es "abandonado" con su sombrilla y heladerita en mano para ser vuelto a recoger a la hora convenida.

Los Roques es un lugar hermoso, de ensueño, para los amantes del buceo, del windsurf y de la pesca.



**Tercer destino:
Aruba**

Aruba es una isla de las Antillas Menores, al sur del mar Caribe y forma parte del Reino de los Países Bajos. Las playas son de arena muy blanca que parece talco y de agua cristalina con un suave color turquesa que es incomparable. Las playas de Aruba realmente parecen salidas de postales, estando ahí más de una vez al día puede que te pellizques un brazo, para comprobar que no estás soñando: que esos paisajes son reales.

En un día se puede recorrer toda la isla, sólo tiene 30 kilómetros de largo y 9 kilómetros de ancho. Hay muchos lugares para detenerse y disfrutar, como el Faro de California, las ruinas de Bushiribarra, o algunas cuevas en el Parque Nacional. Lo más llamativo de la isla es el contraste que se puede apreciar entre sus dos costas. Nos encontramos de un lado de la isla con playas cuya agua es muy calma y arena blanca y del otro lado arena y aguas oscuras, frías y con mucho más viento.

Aruba permiten sacarse el gusto con todos los atractivos náuticos que puedan existir, ya que tiene playas muy tranquilas como para pasear en catamarán y otras que le permitirán practicar windsurf o kite surf. Una linda opción es recorrer Aruba en lindísimos cuatriciclos o para los más románticos dar un paseo a caballo con la caída del sol de fondo, un escenario único e irrepetible.



**Cuarto destino:
Mikonos**

Si te encantó la película Mamma Mia, si la viste y dijiste: “No pueden existir un lugar tan hermoso”. Tu lugar es Mykonos en Grecia. Una pequeña isla que, año a año, recibe la visita de millones de turistas, haciendo de ella la más concurrida de las islas griegas. Mykonos tiene unos 85 kilómetros cuadrados con un suelo granítico, y cuenta la mitología griega que aquí se sucedieron algunas de las famosas batallas de Zeus.

Existe tal variedad, en Mykonos, de playas que todos tus gustos serán satisfechos. Por ejemplo, si tenés uno de esos días en que lo único que querés es escuchar silencio, paz y tranquilidad; partiendo del puerto hacia el norte podés visitar la playa Stephanos rodeada de una excelente infraestructura para que puedas disfrutar un verdadero día de playa y relax. En esta zona también son muy hermosas las playas Houlakia y Kalafati, donde encontrará aguas

transparentes y mucha armonía. Sí buscás un poco más de acción, música y diversión, sin dudas, Psarou y Plati Yalos son tus lugares. Los más avezados pueden probar en Paraíso y Superparaíso dos playas nudistas mundialmente conocidas.

Obviamente, que lo mejor en Mykonos es disfrutar de sus playas durante el día, pero en la noche la isla es sumamente atractiva ya que la libertad es fantástica, siendo considerada uno de los paraísos gays del Mediterráneo. El mejor momento para visitar este edén terrenal es entre abril y junio o durante el otoño de setiembre a octubre.



**Quinto destino:
Fernando de Noronha**

Si hablamos de playas, es ineludible no pensar en Brasil y dentro de este vasto país Fernando De Noronha es una referencia obligada. Aunque en realidad no es correcto catalogarlo como una playa, ya que se trata de un lugar con muchas playas debido a que es un grupo de islas.

Ubicado en el Océano Atlántico pertenece a la Provincia de Pernambuco y tiene dieciséis playas con características muy peculiares como: la playa de las murallas de arrecifes que forma lagunas ideales para el buceo de snorkel, la playa del surf con olas que alcanzan los 2 metros de altura, de la puesta del sol y muchas más. En el fondo del mar, de estas costas, hay langostas, peces coloridos y corales, que convierten al buceo en una actividad obligatoria en este hermoso rincón del mundo. La mayor parte de los alojamientos de la isla son sencillos, pero la simpatía de sus dueños hace del sitio elegido un lugar muy agradable.

Actividades para realizar no faltan, pero el buceo no puede faltar en tu visita. El agua es cristalina, la visibilidad llega 50 metros, y se pueden observar peces

de diversas especies; rayas, tortugas, morenas, barracudas, delfines, esponjas y algas, que circulan por las formaciones rocosas, arrecifes de coral y barcos naufragados. Para quienes no les gusta el buceo un recorrido en buggy puede ser muy divertido. Otra de las atracciones que pueden hacer de tu estancia la diferencia es dedicar una tarde a observar a los delfines acróbatas desde mirador de la Bahía de los Delfines. Un lugar donde los delfines se alimentan y reproducen. El mejor momento para observarlos es temprano en la mañana.

Las playas son lugares idílicos: descansó, diversión, deporte, romance son algunas de las actividades que se conjugan en cualquiera de estos paraísos de arena y sol que podemos disfrutar con tan solo cerrar los ojos y dejarnos llevar.

Agenda



INFORMACIÓN Y CONSULTAS A TRAVÉS DE INTERNET

www.hiv.org.ar | www.sidalink.roche.com.ar | www.thebody.com/espanol.html
www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/sida/ | www.aidsinfonet.org | www.fundacionhelios.org.ar



INFORMACIÓN Y CONSULTAS EN FORMA PERSONAL Y TELEFÓNICA

Dirección de Sida y ETS, Ministerio de Salud de la Nación: 0800.3333.444 - 4379-9017/9000, int. 4826 -
prevencion-vih@msal.gov.ar - prog-nacional-sida@msal.gov.ar -www.msal.gov.ar

Coordinación SIDA: Donato Álvarez 1236 - 4581.5766, 4123.3121, 4581.6401, 4123.3120, internos 116/120/121/126 -
coordinacionsida@buenosaires.gov.ar - www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/sida

Hospital F. Muñiz: Uspallata 2272, ex sala 29, 1º piso, Buenos Aires - 4305.0954

Si querés conversar con personas que están pasando por tu misma situación, podés acercarte al Grupo "Convivir", los
miércoles a las 11 en el pabellón 8.

Área CoMO - Defensoría del Pueblo de la Ciudad: Venezuela 842, Buenos Aires - 4338.4900 - Int. 7558/60

NEXO Asociación Civil: Av. Callao 339 Piso 5º, Buenos Aires - info@nexo.org - www.nexo.org - 4374.4484 -
Línea Positiva para Capital y Gran Buenos Aires: 0-800-345-6396

Fundación Helios: Funcionan grupos de autoayuda y se dan cursos de educación para la comunidad.
Luis María Campos 1385 2º piso Bs. As. - 4896-1861/8 - info@heliossalud.com - www.fundacionhelios.org.ar



CENTROS DE PREVENCIÓN, ASESORAMIENTO Y DIAGNÓSTICO (CEPAD)

Los centros de prevención asesoramiento y diagnóstico del VIH-SIDA (CePAD) funcionan en centros de salud, hospitales y
organizaciones comunitarias de la Ciudad de Buenos Aires. Allí, se pueden consultar dudas sobre el VIH-sida, retirar mate-
rial informativo y hacerse el test de manera rápida y confidencial.

Centro de Salud Nº 2

Terrada 5850 -
4572.9520 / 6798

Centro de Salud Nº 5

Av. Piedrabuena 3200 -
4687.0494 / 1672

Centro de Salud Nº 7

2 de abril de 1982 y Montiel -
4602.5161

Centro de Salud Nº 9

Irala 1254 - 4302.9983

Centro de Salud Nº 13

Av. Directorio 4210 - Parque
Avellaneda - 4671.5693

Centro de Salud Nº 15

Humberto 1º 470 -
4361.4938

Centro de Salud Nº 18

Miralla esq. Batlle y Ordóñez -
4638.7226

Centro de Salud Nº 20

Ana María Janer y Charrúa -
4919.2144

Centro de Salud Nº 21

Calles 5 y 10 (Centro viejo,
Barrio Retiro) - 4315.4414

Centro de Salud Nº 22

Guzmán 90 - 4855.6268

Centro de Salud Nº 24

Calle L sin número entre M.
Castro y Laguna - Barrio R.
Carrillo - 4637.2002

Centro de Salud Nº 29

Av. Delleplane 6999 - Villa
Lugano - 4601.7973

Centro de Salud Nº 33

Av. Córdoba 5656 -
4770.9202

Centro de Salud Nº 35

Oswaldo Cruz y Zavaleta -
4301.8720

Centro de Salud Nº 39

Esteban Bonorino 1729 -
4631.4554

Centro de Salud Nº 41

Ministro Brin 842 -
4361.8736

Hospital Piñero

Av. Varela 1301 - 4634.3033

Hospital Tornú

Av. Combatientes de Malvinas
3002 - 4521.8700/3600/4485

Hospital Ramos Mejía

Servicio de
Inmunocomprometidos -
Urquiza 609 -
4931.5252 / 4127.0276

UTE-CTERA Capital

Virrey Liniers 1043 -
4957.6635

Grupo Nexo (población gay y otros hombres que tienen sexo con hombres)

Callao 339 5º -
4374.4484 / 4375.0359

ATTTA (población trans)

Callao 339 5º (funciona
dentro de Grupo Nexo) -
5032.6335

HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

Hospital Fernández

Servicio de Infectología -
Cerviño 3356 -
4808.2626 - Lunes a
viernes de 8 a 11 hs

Hospital Muñiz

Uspallata 2272 -
Consultorios Externos
4304.2180, interno 222 -
Consultorios Externos,
Sala 17, 4304-3332

FUNDACION HELIOS SALUD OFRECE TESTEO GRATUITO VIH

Solicitar turno en el horario de 10 a 18 hs, llamando al tel. 4300-0515 // Cupos Limitados