vihda 16 / PUBLICACIÓN TRIMESTRAL * DISTRIBUCIÓN GRATUITA / OCTUBRE 2010

vihda

*16

18. PREVENCIÓN
Todo sobre HPV

36. FAMILIA
El apego

ENTREVISTA
A PATRICIA SOSA

"Me preparé para ser una mejor persona"

Multifacética, talentosa, inquieta y solidaria. Habla de su vida profesional, de sus cambios, de su familia y del imborrable recuerdo de Federico Moura.

UNA PUBLICACIÓN DE FUNDACIÓN HELIOS SALUD / ACCIONES CONCRETAS PARA LA LUCHA CONTRA EL SIDA Y LA INFECCIÓN POR VIH

LEUZAN®

Tenofovir DF

Equivalencia terapéutica de primera línea

- Primera línea de tratamiento para pacientes naive adultos HIV-positivos. Opción preferida de INTR combinada con IP y lamivudina o emtricitabina.
- Uso demostrado en pacientes co-infectados con hepatitis B asociado a lamivudina o emtricitabina.
- Una sola dosis diaria, facilita la adherencia al tratamiento.
- Excelente perfil de seguridad. Menor costo del tratamiento global.

- Envase exclusivo: blister de aluminio-aluminio que garantiza la estabilidad del producto. Mejor preservación de la potencia de la sustancia activa en comparación con el frasco de referencia.
- Bioequivalencia in vivo aprobada por ANMAT (Disp. 0213 – 19/01/2010)

Laboratorios RICHMOND

Ayudamos a vivir más y mejor

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

0101-10-01

Microsules Argentina

Finadiet

speranza de vida

MICROSULES ARGENTINA

COMPROMISO MICROSULES ARGENTINA EN SIDA.

Hipólito Yrigoyen 3769/71 - C1208ABE - Buenos Aires - Teléfono: 4958-6573 - Fax: 4982-8609
Email: tratamientosespeciales@microsules.com.ar - Website: www.microsules.com.ar

UN SIMBOLO QUE LLEVA LA MAXIMA CALIDAD

BMS Virology

Bristol-Myers Squibb Argentina

COMPROMETIDOS CON EL DIA A DIA DEL PACIENTE HIV+

BRISTOL-MYERS SQUIBB ARGENTINA S.R.L. MONROE 801 (C1428BKC) CAPITAL FEDERAL.
TEL: (011) 4789-8400 FAX: (011) 4789-8559

editorial

Primavera

Comenzó la temporada del sol, la brisa fresca y las tardes perfumadas de jazmines. Entramos en la etapa final de un año más. Sentimos que nos renovamos con la primavera, pero a la vez que todo pasa tan rápido...No sabemos si el cansancio es por lo que ya hicimos o por lo poco que pudimos disfrutar.

A modo de receta casera para cargar energía, les propongo metas sencillas para objetivos simples, durmamos una horita más, y logremos con eso aflojar los músculos cansados de tanto andar; caminemos al menos unas cuadras por día, y logremos con eso respirar el aire aromático de las flores del barrio y así volver a la infancia por un rato; lleguemos a casa del trabajo y abracemos con todo el corazón a nuestros seres queridos, y logremos con eso mostrales cuánto los queremos y alimentar nuestras almas.

Así, con poco podemos sentirnos mejor y hacer sentir bien a los demás.

staff

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

Directora
Isabel Cassetti

Coordinadora Médica
Gabriela Bugarin

Coordinación General
Sebastián Acevedo Sojo

Responsable Institucional
Natalia Yahia

Comercial
Sebastián Acevedo Sojo

Colaboran en este número
Dra. Hebe Vázquez

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

PERFILES PAG. 08
"Me preparé para ser una mejor persona"
Reportaje a Patricia Sosa

PREVENCIÓN PAG. 18
Todo sobre HPV

FUNDACIÓN HELIOS SALUD PAG. 24
En el mes de los niños

ENTREVISTA PAG. 26
"Las enfermedades infecciosas se nutren de la pobreza"
Dr. Jorge Benetucci

HISTORIA DE VIDA PAG. 34
"No tengas miedo a pedir ayuda"

FAMILIA PAG. 36
El apego

WELLNESS PAG. 40
20 consejos saludables

TURISMO PAG. 42
Cuentos de la selva

AGENDA PAG. 48

HELIOS SALUD
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

www.publiway.com.ar

XVIII CONFERENCIA INTERNACIONAL DE SIDA 2010 NOVEDADES AL COMPÁS DE UN VALS

Por Dra. Gabriela Bugarin //

LA CONFERENCIA INTERNACIONAL DE SIDA ES UNA DE LAS MÁS CONCURRIDAS. COMO ESTE AÑO, ADEMÁS, SE REALIZÓ EN VIENA, MUCHOS DE NOSOTROS ESTÁBAMOS ENTUSIASMADOS EN ASISTIR A UN PROGRAMA TENTADOR TANTO POR EL INTERESANTE PROGRAMA CIENTÍFICO COMO POR EL ATRACTIVO DEL LUGAR DONDE SE IBA A DESARROLLAR. SE TRATA DE LA CIUDAD, LA MÁS IMPORTANTE DE AUSTRIA, DONDE VIVEN 1.700.000 HABITANTES. ES FAMOSA POR SUS CAFÉS, SU MÚSICA Y SUS MUSEOS. DURANTE LOS DÍAS 18 AL 23 DE JULIO ASISTIMOS AL EVENTO EN EL IMPRESIONANTE CENTRO DE CONVENCIONES MESSE WIEN. CONCURRIERON MÁS DE 19.000 PERSONAS ENTRE MÉDICOS, PSICÓLOGOS, BIÓLOGOS, BIOQUÍMICOS, COMUNIDAD, PACIENTES, ENTRE OTROS. AQUÍ, EN ESTA NOTA ALGUNAS DE LAS NOTICIAS MÁS RELEVANTES.

Eficaz microbiocida vaginal

Los microbiocidas han sido y son una estrategia largamente esperada para la prevención del VIH. Estos geles colocados en forma local en la vagina de la mujer prometen prevenir la transmisión del virus. El CAPRISA 004 un estudio realizado en 889 mujeres de Sudáfrica de entre 18 a 40 años, que fueron seguidas por 30 meses, mostró resultados alentadores. Se utilizó un gel con 1% de concentración de tenofovir, una droga que se utiliza para el tratamiento del VIH versus el uso de un gel placebo. Las mujeres debían colocárselo en la vagina dentro de las 12 horas antes y mantenerlo durante 12 horas después de tener relaciones sexuales. Las pacientes recibían educación al respecto y eran seguidas en forma regular con test de embarazo, exámenes ginecológicos y de laboratorio que incluía realización de los chequeos para infección para VIH. A los 30 meses de seguimiento se demostró una reducción del 30% en la tasa de infección por este virus en las mujeres que utilizaron el gel microbiocida versus las que utilizaron el placebo. No se detectó resistencia del virus al tenofovir ni reacciones adversas relevantes. En conclusión este estudio establece esta estrategia de prevención como una herramienta importante para las mujeres. Se aguardan los resultados de nuevos ensayos en marcha para confirmar estos datos.

Vacuna de HPV para hombres

Un estudio demostró que la vacuna del HPV (virus del papiloma humano), que inicialmente se había diseñado para las mujeres, es útil en la población masculina. En este ensayo participaron 4065 hombres sanos la mayoría de los cuales eran heterosexuales y tenían entre 16 a 26 años. Se les aplicó la vacuna cuadrivalente de HPV (cuatro cepas 6, 11, 16 y 18) con un total de tres dosis. Se produjo una reducción del 90% de lesiones extragenitales como las verrugas y lo que es más importante se redujo la presencia de tumores incipientes (lo que se denominan lesiones intraepiteliales). El seguimiento se realizó por 30 meses pero está planeado para 3 años más. Este es otro aporte a la prevención de los tumores y las enfermedades de transmisión sexual a través de la vacunación.

Nuevas líneas de tratamiento

Durante la conferencia se presentaron varios estudios en los que se combinan dos drogas muy potentes como nuevas líneas de tratamiento. Uno es el PROGRESS que evaluó la combinación de Lopinavir/ritonavir más raltegravir versus la clásica triple terapia de tenofovir+emtricitabina+lopinavir/r. Al cabo de 48 semanas, los porcentajes de personas con carga viral por debajo de 40 copias/ml fueron del 83,2% en el brazo con raltegravir/lopinavir y del 84,8% en el de tenofovir/emtricitabina/lopinavir. Es decir, no hubo diferencias. Los aumento de CD4 también fueron comparables. En conclusión se aguardan los resultados a 96 semanas pero los datos del régimen más compacto son prometedores. El otro estudio es un piloto que compara un régimen con el inhibidor de la proteasa -IP- atazanavir potenciado con ritonavir junto al antagonista del correceptor CCR5 maraviroc con un régimen idéntico pero con tenofovir/emtricitabina en lugar de maraviroc. En ambos casos, en dosis de una vez al día. En la conferencia se presentaron los datos a 24 semanas y se observó que el porcentaje de pacientes con carga viral indetectable <50 c/ml fue del 80% y 89%, respectivamente. Los aumentos de CD4 fueron similares en ambas rams.

En sus conclusiones, los autores de esta investigación sostienen que los resultados interinos de este estudio piloto apoyan la actividad antiviral de esta combinación de dos fármacos tomados una vez al día, lo que avala que se lleve a cabo un próximo estudio de fase III.

Finalmente estudios como estos comienzan a publicarse brindando opciones más sencillas, potentes y con menor perfil de toxicidad.

El estudio CAMELIA

Este demostró que los pacientes que tienen VIH y tuberculosis e inician antirretrovirales dentro de las dos semanas de diagnóstico tienen menos posibilidades de morir que aquellos que esperan más de dos meses para iniciar el tratamiento del virus.

Los resultados del estudio Camelia fueron presentados en la conferencia y evidenciaron que el riesgo de muerte se redujo en un 39% en el caso de los pacientes que iniciaron los antirretrovirales TARV después de dos semanas de tomar tratamiento antituberculoso. Participaron 661 pacientes de Camboya coinfectados con tuberculosis y VIH cuyo promedio de células CD4 era de 25/mm3.

Si bien las personas que iniciaron el tratamiento en forma precoz tuvieron mayores posibilidades de desarrollar el denominado síndrome de reconstitución inmunológica, los beneficios de comenzar temprano los antivirales superaron este riesgo.

Se especula que el inicio temprano de la medicación específica para el VIH en estos pacientes evitaría entre 150.000 a 450,000 muertes anuales por esta coinfección. Recordemos que la tuberculosis es una de las principales causas de muerte de las personas con VIH y aún se presentan desafíos en cuanto a su prevención diagnóstico y tratamiento.

Prevención, a quién dirigirla

Un estudio de investigadores de Malawi expresó que aunque se llegara a trabajar en prevención en el 75% de los pacientes que tienen VIH en forma crónica esto no detendría la epidemia. Estos autores enfatizaron la importancia de enfocarse también en las personas recientemente infectadas las cuales tienen una elevada capacidad de transmisión del virus, ya que muchas veces su carga viral es elevada. Así estimaron que el 38% de las nuevas infecciones por VIH debían atribuirse a personas recientemente infectadas. Con lo cual concluyeron que si se enfocara en esta población la estrategia de prevención y fuera 75% efectiva, podría bajarse la prevalencia de infección por VIH en Malawi del 14% actual al 8% en 2030.

¿Qué pasaría con una estrategia combinada? Los datos son más interesantes aún: si la prevención fuera efectiva en el 50% de las personas con VIH adquirido hace poco y 75% de las personas con VIH adquirido hace ya tiempo (infección crónica) la prevalencia en ese país para el 2030 sería de 1%. Claro que identificar los casos de VIH recientes no es fácil. Pero cada país debería definir estrategias para lograrlo y así reducir las tasas de infección.

Menor costo en niños

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Guías Internacionales recomiendan iniciar cuanto antes el tratamiento antirretroviral en los bebés con VIH. Esto se basa estudios que demostraron que tratarlos precozmente reducía la mortalidad en esta población en comparación con la estrategia de posponer el tratamiento.

Al realizar un análisis de costos de uno de estos estudios, el estudio CHER, se observó que al iniciar los antivirales en forma temprana también se disminuían el gasto en salud. Así al tratar un niño en forma más tardía (a unas 27 semanas de nacer) el costo era de unos 2432 dólares mientras que se reducía el costo a unos 1349 dólares si se hacía el tratamiento antes (unas 7 semanas después del nacimiento).

En conclusión el ahorro en salud forma parte también del análisis de estos trabajos donde el impacto sobre la salud de los pacientes está ampliamente demostrado.

La curación ¿una quimera?

Durante la conferencia se desarrolló un taller que reunió a investigadores de todo el mundo junto a líderes de opinión, periodistas, comunidad y agencias donantes con el propósito de discutir la erradicación del VIH. Sabemos que aún con los tratamientos más potentes y sofisticados no es posible eliminar el virus aunque sí controlar la infección. El virus se mantiene vivo y en estado latente en células denominadas reservorios (macrófagos, linfocitos) o en ciertas partes de nuestro organismo como el cerebro donde los antirretrovirales llegan con mayor dificultad.

Françoise Barré-Sinoussi, premio Nobel de Medicina 2008 y próxima presidenta electa de la Sociedad Internacional del Sida (IAS, en inglés) declaró **"Es muy necesario que se continúe invirtiendo en la investigación para entender mejor por qué y cómo persiste la infección por VIH bajo la terapia antirretroviral. Es preciso resolver estos misterios para poder desarrollar futuras estrategias terapéuticas que no pasen por tener que tomar un tratamiento de por vida**".

En la XVIII Conferencia Internacional de SIDA se han presentado varios trabajos que muestran los reservorios del VIH, la reactivación del virus, el rol de la inmunidad, los factores genéticos que influyen en la infección. Todos estos trabajos seguramente darán sus frutos y tendrán un impacto relevante en las estrategias de manejo y tratamiento de las personas con VIH. Gracias a ellos la erradicación viral será un objetivo más cercano.

Reportaje a Patricia Sosa

por Carina Etchegaray

"Me preparé para ser una MEJOR PERSONA"

MULTIFACÉTICA, TALENTOSA, INQUIETA Y SOLIDARIA, PATRICIA ACABA DE TERMINAR CON UNA SERIE DE RECITALES EN BUENOS AIRES Y CONTINÚA CON SUS ACTUACIONES POR TODO EL PAÍS. EN ESTA NOTA HABLAMOS DE SU VIDA, LOS CAMBIOS PERSONALES QUE LOGRÓ, SU FAMILIA Y EL RECUERDO IMBORRABLE DE FEDERICO MOURA.

Los que tenemos más de 40 la recordamos con sus rulos al viento y esa voz incomparable, parada en medio del escenario mientras La Torre hacía sonar el rock and roll más auténtico de los `80. Los más chicos, seguro la escucharon con sus baladas como solista y la vieron en Chiquititas, en Poliladron ó como jurado de Cantando por un sueño. Es que Patricia es una artista y disfruta cada oportunidad que se le presenta para expresar lo que siente.

Se te ve como una persona emprendedora y positiva, ¿siempre fuiste así?

Yo siempre fui de ver el vaso medio lleno, de reírme de mí misma. Pero tuve una época de mi vida en la que tuve rabia. Vengo de una generación de desaparecidos y no podía ser tan positiva en ese momento. Cuando descubrí todo lo que estaba pasando es como que me cambió la personalidad. Yo no fui consciente en ese momento de todo lo que estaba pasando, tenía 16 o 17 años. Cuando fui consciente me dio mucha bronca, y todavía me da bronca, de no haber hecho algo para evitarlo. En otras épocas de mi vida no era feliz, tuve entornos que no me hacían feliz, me costó mucho salir. Yo detesto el vértigo, me gusta ir tranquila por la vida y mis comienzos fueron muy vertiginosos, yo siempre estaba sola en un costado. Además, cuando empecé mi carrera lo hice en un mundo machista, por eso tenía que estar a grito pelado y poner mala cara, porque era la única manera de ganar y eso no me hacía feliz porque no es mi naturaleza. Yo vivo poniendo el manto positivo a todo, el toque de ternura, soy la que contiene. Tuve que buscar otra personalidad para salir adelante.

Patricia Sosa comenzó cantando temas en inglés en el grupo Nomady Soul allá por los raños `70. Recién en 1981 formó el mítico grupo La Torre junto a su marido Oscar Mediavilla. Tuvieron un éxito casi inmediato y sólo un año después, fueron reconocidos como revelación del año en el Festival Barrock. A partir de ese momento no paró: giras por Latinoamérica y Europa, recitales y grabaciones. A fines de los ´80s decide iniciar su carrera como solista.

¿Cómo fue salir de ese círculo en el que no te sentías feliz? ¿Qué pasó en el medio?

Siempre supe que no pertenecía a eso. Entonces, cuando estuve sólida tuve a mi hija Marta, en 1988. Ahí me di cuenta que nada me podía mover de mi calidad de ser humano. Yo ya era madre, que era lo más importante. No me importaba nada más y decidí a empezar a ser yo. Ahí, cuando nos fuimos de gira por Rusia con La Torre, empecé a ser yo y comencé otra carrera. Ahora no me mueve nada y no hablo del éxito o del fracaso. Hablo de un estado de la conciencia y la inconciencia y de moverte en un terreno liviano.

Seguramente trabajaste mucho para llegar a este punto en tu vida ¿qué hiciste?

Sí, laburé mucho no sólo con terapia. Yo me preparé para esto. Estudié metafísica, medito, trabajo con colores y afirmaciones. Todos estos caminos ayudan mucho para encontrar el vaso medio lleno. No sé si es la solución, pero pude atravesar momentos realmente difíciles. Hay que pasar por esos lugares dolorosos, hay que buscarse, pero es la manera de encontrar una persona mejor. La verdad es que yo me preparé para ser una persona mejor. En una de mis últimas canciones digo "hoy decido ser mejor para mí y para vos".

Desde hace un par de años, Patricia también sintió el llamado solidario y por esas historias mágicas que suceden en la vida, de pronto, se encontró viajando cada vez más seguido al Chaco para ayudar a una comunidad Toba, en pleno Impenetrable. La Fundación "Pequeños Gestos, Grandes Logros" se forjó sin proponérselo. Un grupo de tobas invocaban al fuego en busca de ayuda y a lo lejos escucharon una voz muy particular, para ellos fue una señal y se propusieron encontrar a esa cantante; así fue como llegaron a Patricia que, a partir de ese momento, se puso al frente de la causa.

¿El ser mejor persona se relaciona con tu trabajo en la Fundación?

Esta posibilidad que me surgió de meterme en un pueblo en el que soy totalmente desconocida me llega justo cuando estoy preparada. Por ahí me había llegado diez años antes y no me di cuenta porque no estaba preparada, la dejé pasar. En este momento me llegó y me dio miedo, yo pensaba "con todas las responsabilidades que tengo, con todo lo que tengo que hacer, también me llega esto". Pero me llega de una manera tan mística que no me podía echar atrás, entonces decidí afrontarlo. Ahí me di cuenta de que no tenía las prioridades ordenadas en mi vida, que me consideraba una persona feliz pero acomodando esas prioridades iba a ser más feliz. Aparte me di cuenta de que la solidaridad te hace feliz. Recibo mucho más de lo que doy. Manejar la Fundación es difícil, es complicado. Los artistas nos ayudan, comenzaron a comprometerse, así va habiendo más conciencia y se genera, también, más conciencia en la gente. Los artistas somos creíbles, no perseguimos ningún interés, sólo nos metemos y hacemos. Lo interesante es comunicar desde lo artístico, desde un lugar sano y desinteresado. En realidad, Sandra y Débora son las cabezas de Pequeños Gestos, Grandes Logros. Hacemos 4 o 5 viajes por año, allá se necesita de todo, por eso llevamos lo que vamos juntando, además de ir con médicos, pediatras y oftalmólogos. Lo más lindo de esto es que ya nos hicimos amigos, ganamos su confianza.

Marta, tu hija, también es artista. ¿Cómo fue la crianza? ¿Cómo te sentís como madre?

Marta trabajó conmigo haciendo coros desde los 16 hasta los 22. Se fue este año porque quiere hacer su camino, no quería ser siempre "la hija de". Estudia teatro, canto, bajo, clown…y encima tiene novio. ¡No se cómo hace! Yo pude armonizar trabajo y

" Yo vivo poniendo el manto positivo a todo, el toque de ternura, soy la que contiene. Tuve que buscar otra personalidad para salir adelante" .

Lo que se viene

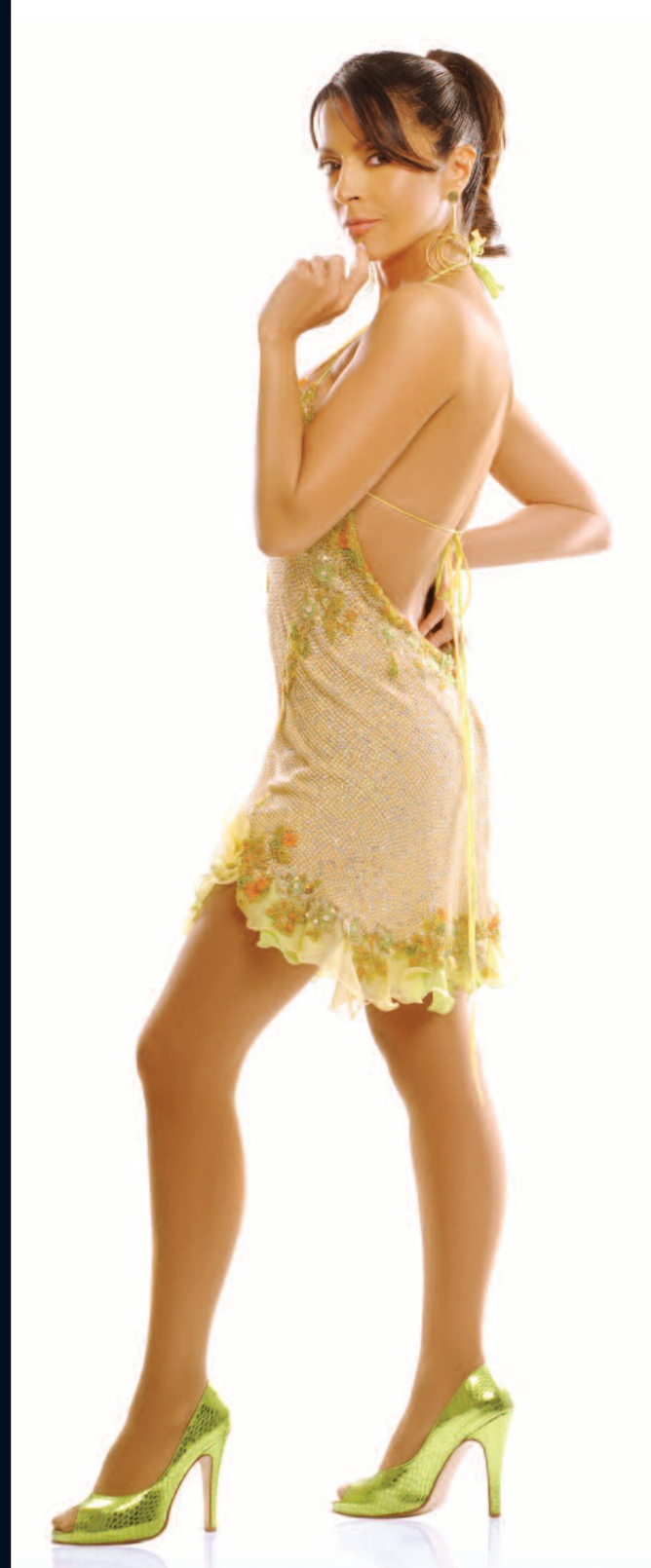
Inquieta como es, entre sus proyectos a concretar antes de que se termine el año, hay dos películas en la lista: Nube roja -en coproducción con Brasil- y Darlo todo -con dirección de Marcos Carnevale, director de Esperando la carroza II. "Me gusta tanto el cine que decreté que ese también era mi lugar. Y se ve que decreté bien, porque me vinieron varios proyectos", dice contenta.

También está componiendo la música para una obra de teatro para chicos inspirada nada menos que en la obra de Jorge Luis Borges. Con guión de Marisé Monteiro, con Soledad Silveyra y los titiriteros del Teatro San Martín como protagonistas, la obra está supervisada por María Kodama. "Sin perder el espíritu borgeano, como me pidió María, logramos una historia ágil, que transita por todos los seres imaginarios de Borges".

Mañanas abolidas

Espiritual y muy conectada con su esencia, Patricia es vegetariana desde hace varios años y tiene como asignatura pendiente el yoga, "me lo indican por mi salud pero no tengo tiempo".

Como se acuesta muy tarde, tiene sus mañanas "abolidas". Conociendo esta realidad, su familia dejó de festejar la Navidad los mediodías, "me quedaba dormida… Sí, necesito dormir mucho, un mínimo de 8 horas por la voz, vocalizo todos los días; es muy importante que el músculo descanse porque nosotros hablamos y, si tenemos que cantar, no responde al estímulo que le das a través del aire. Para los cantantes, esto es necesario".



familia. Yo creo que los hijos se tienen que criar con los padres. No comparto eso que dicen muchos padres y no quieren que sus hijos vayan a los ensayos, por ejemplo. Es arte y el arte nos sirve para vivir. Mi hija se crió conmigo.

¿Hablaste y hablas con tu hija del VIH?

En los últimos años se puede hablar con mayor libertad sobre Sida que hace 15 años. Cuando murió Federico Moura, cantante de Virus, dijeron que era neumonía, se quería tapar la enfermedad, como si fuera una vergüenza. Recuerdo una editorial de una revista que decía "no se puede borrar la historia de una persona". Y es verdad. Federico había sido una excelente persona y había dejado un legado artístico importante. También me acuerdo de un amigo de mi hermano que tenía Sida y me daba impresión de que alzara a mi hija. Yo no sabía, no estaba informada.

¿Cambió esa visión?

Claro. Ahora sé que es una enfermedad que se puede llevar adelante, que nadie se va a asustar por eso. Los pibes están informados, otra cosa es que sean inconcientes. Mi hija está informada y es conciente, lo hablamos siempre. El tema es que el sexo express está en la esquina, las relaciones sexuales son tan rápidas y ocasionales que no tienen tiempo ni de ponerse el preservativo. También está el paco, yo pregunto y me dicen que te sentís fuerte, ganador…los padres de mi generación hablamos mucho de estos temas con nuestros hijos, eso es lo importante.

¿Crees que sigue habiendo discriminación?

Lamentablemente sigue habiendo discriminación. Conozco varios casos que han sido despedidos o que no los tomaron en el trabajo por tener Sida. Creo que la información es la única manera de evitar esto. Es una enfermedad que se controla; si el paciente se controla, es más probable que se muera de otra cosa. Todo el altercado entre Graciela Alfano y Aníbal Pachano ayudó mucho en cuanto a generar una conciencia positiva. Fue una demostración de que hay vida, de que se puede seguir adelante; se quebró un tabú. También creo, en este punto, que si te toca la enfermedad es porque podés llevarla.

Si hablamos de tus proyectos, ¿qué tenés por delante?

Estoy terminando una serie de conciertos en Capital y vivo de gira. También grabé un tributo a La Torre con temas que me piden siempre y yo canto en mis recitales, como Sólo quiero rock and roll o Para amarte una vez más; Oscar produce el disco, en realidad la productora es de los dos. Somos pareja aunque vivimos separados, es genial.

¿Cómo lo lograste?

Estamos juntos pero cada uno vive en su casa. Es más, yo decidí llevar a mis padres a vivir conmigo. Mi papá tuvo 4 ACVs y quedó con escasa movilidad aunque está bárbaro de la cabeza. Para que no sea tanta carga para mi mamá, me compré una casa grande, con espacio para cada uno y lugares comunes, donde todos estamos cómodos y a la vez acompañados. Cenamos juntos, nos vemos y nos disfrutamos. Está buena la vida así.

"Los artistas somos creíbles no perseguimos ningún interés sólo nos metemos y hacemos. Lo interesante es comunicar desde lo artístico, desde un lugar sano y desinteresado".

X

Ante consultas de difícil resolución, Consultá al experto.

SERVICIO ON LINE EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES MEDICOS

CONSULTASVIH
WWW.CONSULTASVIH.ORG.AR

PARA CONTRATAR ESTE SERVICIO COMUNICARSE A FUNDACION HELIOS SALUD
Tel: (54-11) 4896-1861 / 1868 - Mail: nyahia@fundacionhelios.org.ar

FUNDACION HELIOS SALUD
DR. STAMBOULIAN

Todo sobre HPV

SE CALCULA QUE EN LA ARGENTINA HAY MÁS DE UN 20% DE LAS MUJERES SEXUALMENTE ACTIVAS QUE PADECEN ESTE VIRUS RESPONSABLE DEL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO Y LAS VERRUGAS GENITALES. HOY EXISTEN DOS VACUNAS PARA PREVENIRLOS.

Por Dra. Hebe Vázquez //
Médica infectóloga, de la Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI)

Las siglas HPV están presentes en el inconsciente colectivo. Se tiene conocimiento de que es un virus de transmisión sexual y que afecta mayormente a la población de mujeres. No obstante, no todos conocen el alcance de esta afección y cómo repercute en el organismo. La médica infectóloga, **Hebe Vázquez**, de la Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI) despeja las dudas más frecuentes en esta nota.

El HPV (Virus del Papiloma Humano, en sus siglas en castellano) es el más común transmitido por vía sexual. Al menos un 50 por ciento de las personas sexualmente activas están infectadas con el HPV genital durante algún período de sus vidas. Hay tres grupos de variedades, muchos tipos sin riesgo que no causan ni verrugas ni cáncer, unos cuantos tipos que causan verrugas genitales y unos 15 tipos de alto riesgo que pueden aumentar el desarrollo de cáncer cervical.

Cómo se transmite el virus

Tanto los virus del papiloma humano no dañinos como los ligados al cáncer se transmiten por contacto de piel a piel. Es decir, que "toda persona que en alguna ocasión tuvo contacto íntimo con otra persona infectada con HPV puede contraer la infección y puede transmitirla" remarca la médica infectóloga Hebe Vázquez.

Aunque afecta, principalmente, a las mujeres, el hombre se puede infectar sin presentar ningún síntoma. Por tal motivo, a toda mujer que haya sido diagnosticada de infección por HPV, se le aconseja el control de su pareja.

También, en el caso de las mujeres embarazadas con HPV hay que tomar precauciones ya que este virus puede ser transmitido al bebé en el momento del parto. Por lo cual, si se diagnostica infección viral durante el embarazo, y las lesiones son planas se puede esperar y se controlan hasta el momento del parto. En tanto, si son lesiones vegetantes se debe solucionar para evitar la contaminación del bebé y en caso de que esto no fuera posible, se indica una cesárea.

Alto riesgo

Los tipos de HPV de alto riesgo necesitan penetrar más profundamente en el recubrimiento del cuello uterino para establecer una infección crónica.

Asimismo una úlcera vaginal o las relaciones sexuales, las cuales pueden erosionar el recubrimiento, pueden proporcionar un punto de entrada para el virus del papiloma.

"AL MENOS UN 50 POR CIENTO DE LAS PERSONAS SEXUALMENTE ACTIVAS ESTÁN INFECTADAS CON EL HPV GENITAL DURANTE ALGÚN PERÍODO DE SUS VIDAS".

"Una vez dentro del recubrimiento cervical, el virus se adhiere a las células epiteliales. El HPV se establece dentro de esas células alojado en una pared protectora constituida por una proteína viral conocida como L1. Cuando el virus entra a la célula, el recubrimiento viral se degrada y se libera llegando al núcleo desde donde los genes del virus se expresan, unidos dos genes conocidos como E6 y E7, los cuales instruyen a la célula a que elabore proteínas virales conocidas como E6 y E7. Las proteínas virales E6 y E7 entonces incapacitan las actividades normales de los genes supresores propios de la mujer, los cuales elaboran proteínas supresoras que realizan 'vigilancia de daño' en células normales –explica Vázquez–. Estas proteínas por lo general detienen el crecimiento celular cuando existe un nivel grave de daño genético no reparado. Aun después de que los supresores son inactivados en las células cervicales de una mujer, por lo general toma más de 10 años antes de que el tejido afectado se vuelva canceroso".

Avances de la ciencia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se diagnostican en el mundo cerca de 500 mil nuevos casos de cáncer de cuello de útero y 288 mil mujeres mueren por esa enfermedad. En la Argentina, hay 7000 casos nuevos anuales y mueren 5 de cada 100.000 mujeres. Más de un 99 por ciento de los casos de cáncer cervical están ligados a infecciones de larga duración con los virus del papiloma humano de alto riesgo. En 2006 se puso a la venta la primera vacuna contra el cáncer de cuello uterino. Se trata de Gardasil y fue desarrollada por el laboratorio Merck Sharp & Dohme para prevenir el cáncer de cuello de útero causado por los tipos 16 y 18 del virus de papiloma humano, responsables del 70 por ciento de los cánceres cervicales. También previene contra los tipos 6 y 11 que producen verrugas genitales y displasias de bajo grado.

La otra vacuna disponible es Cervarix de Glaxo (contra el 16 y 8)

"Las partículas similares al virus presentes en la vacuna contra el HPV, al igual que el virus del papiloma humano real, tienen el mismo recubrimiento exterior de proteína L1, pero ellas no tienen material genético en el interior. Esta estructura le permite a la vacuna inducir una respuesta inmune protectora fuerte", detalla la especialista.

La vacunación (una serie de tres dosis a lo largo de seis meses) protege a una persona de la infección futura por los tipos de alto riesgo de HPV que pueden conducir al cáncer. Después de la vacunación, las células inmunes de la persona están preparadas para combatir la infección futura por los virus HPV de alto riesgo. Si una exposición ocurre, los anticuerpos de la persona vacunada en contra de la proteína L1 recubren al virus y evitan que libere su material genético.

En el caso de las mujeres VIH positivas un estudio publicado en la revista Journal of Infectious Diseases de este año mostró un efecto beneficioso del tratamiento antirretroviral sobre el HPV. En este estudio del que participaron 286 mujeres VIH+ controladas antes y despues de iniciar una terapia antirretroviral exitosa se llevó a cabo un registro de los casos de HPV. Al inicio del estudio aproximadamente la mitad de las mujeres estaban infectadas por este virus. Los resultados fueron muy alentadores: el grupo de mujeres con buena adherencia al tratamiento presentaban una reduccion en casos de HPV, número de casos de HPV productores de cáncer y casos de lesiones precancerosas. Si las mujeres eran menos adherentes al tratamiento del VIH este efecto era observado en forma menos notoria. Es decir que el tratamiento antiviral ejerce un efecto protector contra el HPV.

Estudios de rutina

Independientemente de la vacunación, las mujeres de todas maneras deben realizarse las pruebas de Papanicolaou de rutina u otra prueba aprobada de detección del cáncer cervical. Vázquez aclara que

"aunque la vacuna contra el HPV previene la infección por los tipos dominantes de HPV no previene la infección por la mayoría de los otros tipos que también pueden causar cáncer cervical". Una prueba de Papanicolaou puede detectar el crecimiento cervical anormal sin importar qué tipo de HPV fue la causa de que se desarrollara.

Por esto, es importante hacerse periódicamente controles ginecólogicos.

"Todavía hay mujeres que no se controlan períodicamente, porque hablar de cáncer sigue siendo tabú. Lo más importante es generar conciencia y actuar mucho desdela prevención porque aún las mujeres no incoporaron a sus hábitos hacerse estudios y controles de forma sistemática.

De todos modos, hay que tener en cuenta que, en este caso, hablar del virus no es sinónimo de que el paciente tenga cáncer", asegura Hebe Vázquez.

"SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), CADA AÑO SE DIAGNOSTICAN EN EL MUNDO CERCA DE 500 MIL NUEVOS CASOS DE CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO Y 288 MIL MUJERES MUEREN POR ESA ENFERMEDAD".

A futuro

En el mundo, se están llevando a cabo estudios para determinar si una vacuna de refuerzo (booster), además de las tres inyecciones intramusculares iniciales, será necesaria para la protección a largo plazo. Se sabe que la nueva vacuna contra el cáncer sigue siendo efectiva hasta por lo menos durante 7 años, pero es necesaria la investigación adicional para determinar qué sucede después de ese tiempo.

Está siendo evaluada la eficacia de la vacuna en personas con VIH con algunos resultados promisorios pero aún no tienen recomendación.

Aunque todavía hablar de cáncer genere temor es preciso mantenerse informado para aprender a cuidarse y tomar conciencia de que con prevención se puede evitar el desarrollo de la enfermedad, y saber que las cifras indican que la detección temprana aumenta en un 90 por ciento las posibilidades de curación.

Para tener en cuenta

EL HPV genital puede ser manejado efectivamente.

El cáncer cervical, que es la afección más seria asociada con el HPV genital, se puede prevenir a través de controles ginecológicos y tratamientos.

Informarse ayuda a entender y manejar la infección.

Si el HPV es tratado y supervisado correctamente después del tratamiento, los riesgos de tener verrugas genitales son prácticamente inexistentes.

Prevención

El uso del preservativo, la monogamia y mantener las medidas de higiene básicas marcan la diferencia. Además, es fundamental destacar la importancia de un control periódico en las mujeres, ya que la realización de una citología y una colposcopia anual puede ser la manera de detectar y tratar lesiones. Las lesiones en la mucosa son visibles al examen colposcópico y se diagnostica con una biopsia dirigida (estudio histopatológico).

El PAP (Papanicolau), además, da presunción de infección. Una vez diagnosticado se realiza la tipificación viral (captura híbrida) es decir, se identifica el tipo de virus- que puede diagnosticar la presencia de virus de bajo o alto poder oncogénico, es decir, que puede evolucionar a un cáncer de cuello o no. Y una vez diagnosticado, de acuerdo con el tipo de paciente y las características de la lesión se elegirá el tratamiento adecuado.

En la actualidad la herramienta más útil para la prevención es la vacunación de la mujer desde la pubertad y su aplicación a los hombres ya que no solo previene el desarrollo de verrugas genitales y cáncer anal, sino que disminuye la transmisión y la aparición de la enfermedad en la mujer.

"LA HERRAMIENTA MÁS ÚTIL PARA LA PREVENCIÓN ES LA VACUNACIÓN DE LA MUJER DESDE LA PUBERTAD Y SU APLICACIÓN A LOS HOMBRES"

En el mes de los niños

VERLOS CRECER FELICES Y AYUDARLOS A HACERLO DESDE NUESTRO LUGAR, ES LA CONSIGNA DE LA FUNDACIÓN. POR ESO, DEDICAMOS TODO AGOSTO A AGASAJARLOS. A CONTINUACIÓN ALGUNAS DE LAS ACCIONES REALIZADAS GRACIAS AL APOYO DE LAS EMPRESAS QUE AÑO A AÑO NOS ACOMPAÑAN.

Durante todo el mes de Agosto, Fundación Helios Salud y Helios Salud S.A., realizaron una acción en conjunto que consistía en que cada niño que asistiera a la consulta médica, psicológica o bien a laboratorio, recibía un **Juguete de regalo por el mes del niño.**

Agradecemos la colaboración de todas las personas que nos ayudaron a que esto sea posible: recepcionistas, secretarias, jefes, extraccionistas, psicólogos y médicos.

El 20 de Agosto concurrimos de paseo a **Temaiken** con los niños de **CASA COR** y **CASA MANU**.

Agradecemos la colaboración de la Fundación Perez Companc y de Temaiken, quienes nos ayudaron con 50 becas para el ingreso de los chicos, nos ofrecieron una hermosa jornada de diversión donde los niños disfrutaron de la naturaleza y aprendieron mucho de nuestra fauna, gracias a las excelentes guías que nos acompañaron durante el paseo.

Agradecemos, además, la colaboración del equipo de Helios Salud S.A., que donó unos souvenirs de Temaiken para regarles a los chicos. El kit estaba compuesto por un peluche y un vaso del bioparque.

También agradecemos la gestión de COLOMBO-PASHKUS, que consiguió 50 hermosas mochilas **Samsonite** para regalarles a los chicos de los hogares.

Silvia Casas, Directora de Casa Manu, nos escribió una carta de agradecimiento, y nos gustaría compartir algunos párrafos con ustedes: *"Las actividades lúdicas y de esparcimiento son esperadas con ansias por todos y todas, gracias a la generosidad de la Fundación Helios hemos podido acceder a un paseo maravilloso, conocer Temaiken, en un día en que los niños y niñas se sintieron muy mimados al igual que los cuidadores que los acompañaron. Una ves más este acompañamiento a la humilde tarea que realizamos en pos de la niñez afectada por el VIH-Sida en la Argentina, por parte de cada una/o de las personas que hicieron posible que los chicos y chicos y chicas de M.A.N.U pasaran un día tan feliz, nos motiva a seguir el camino emprendido y es mucho el agradecimiento que sentimos hacia ustedes por el compromiso asumido en brindar alegría y distracción a estos niños/as."*

Silvia Valerio, Presidente de Fundación COR también nos escribió una carta de agradecimiento y la compartimos: *"En nombre de los 25 chicos que viven en el Hogar y de las 10 familias que asistimos en la modalidad de Hogar de día perteneciente a la Fundación Cor queremos agradecer la donación del hermoso paseoa Temaiken que con tanta amabilidad nos han hecho llegar para la población del Hogar Cor. Tanto los niños como los adultos que fueron quedaron maravillados de que ustedes nos hayan brindado la posibilidad de acceder a este día de alegría y emoción."*

Consultas VIH

Hemos relanzado el Sistema Online de Consultas de VIH, exclusivo para médicos en un evento que se organizó en el directorio de Helios Salud donde asistieron los siguientes laboratorios: ABBOTT, MERCK SHARP & DOHME, FILAXIS, DOSA, GLAXOSMITHKLINE ARG., BRISTOL MYERS SQUIBB ARG., JANSSEN CILAG ARG., ROCHE Y BOEHRINGER ARG.

CONSULTAS VIH es un sistema on line exclusivo para médicos. El Dr. Marcelo Laurido ha explicado dicho sistema y de qué forma se ha perfeccionado para un óptimo funcionamiento. También estuvieron presentes la Dra. Gabriela Bugarin y la Dra. Isabel Cassetti como coordinadora y directora del proyecto, respectivamente. CONSULTAS VIH tiene un arancel que puede ser mensual o anual, o bien se puede conseguir una beca a través de un laboratorio.

Más información: **Fundación Helios Salud.**
Tel 4896-1861/68 o vía mail a nyahia@fundacionhelios.org.ar

REPORTAJE AL DR. JORGE BENETUCCI

Por Carina Etchegaray

"Las enfermedades infecciosas se nutren DE LA POBREZA"

ESPECIALISTA EN VIH, FUE UNO DE LOS PRIMEROS EN INVESTIGAR Y DESCRIBIR LA ENFERMEDAD EN NUESTRO PAÍS ALLÁ POR LOS AÑOS 80. ESTUDIOSO Y COMPROMETIDO CON SU PROFESIÓN, ES MÉDICO HONORARIO DEL HOSPITAL MUÑIZ, PROFESOR CONSULTOR DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES Y SE DESEMPEÑA COMO CONSULTOR DE HELIOS SALUD. EN UNA ENTREVISTA A FONDO, HABLA DE LA PREVENCIÓN, LA INFLUENCIA DE LA POBREZA EN LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS Y DE LA IMPORTANCIA DE GENERAR CONCIENCIA SOCIAL. PASADO, PRESENTE Y FUTURO DE UN MAL QUE YA NADIE DESCONOCE.

En pocas palabras

. Cursó la carrera de medicina en la Universidad Nacional de Buenos Aires (UBA); se recibió en 1969.

.Dio sus primeros pasos como médico de guardia y de planta en el Hospital "Dr Carlos G. Durand entre 1970 y 1978.

.Luego, comenzó el período de trabajo intenso en el Hospital Dr Francisco J. Muñiz; se desempeñó como médico de guardia y de planta desde el `78 hasta 1986, año en el que se asumió el cargo de Jefe de Unidad de Internación y que desarrolló hasta 1999. Desde ese momento y hasta 2009, trabajó como Jefe del Departamento de Enfermedades Infecciosas.

.Comenzó siendo profesor Adjunto de Infectología de la UBA y, desde 2003, fue docente Titular de la materia.

.Actualmente, es Profesor Consultor Titular de Infectología de la UBA y Médico Honorario del Hospital Dr. Francisco J. Muñiz.

¿Cómo comenzó a vincularse con el VIH?

Fue un hecho casual. Una mañana de 1982 llegó al Hospital Muñiz un paciente que tenía todas las características de una tuberculosis diseminada, había hecho tratamiento y no había respondido. Lo estudiamos y no dábamos en la tecla. Entonces, empezamos a pensar cuál podía ser la causa de inmunodepresión que le generara semejante infección. Para ese momento ya habíamos leído y escuchado hablar sobre el sida, que ni siquiera se llamaba así en esos años. Continuamos indagándolo y como no había análisis de VIH nos llevó varios meses llegar a la conclusión de que tenía sida. Ver nacer una enfermedad fue muy importante para mí y lo asumí como un compromiso que me llevó a investigar y registrar los casos, a leer mucho sobre el tema. En el '87 se comenzaron a registrar más casos en nuestro país y fue entonces cuando me nombraron jefe de la sala 17 del Hospital y la asignaron para atender sólo a pacientes con sida.

La enfermedad fue cambiando el foco y, de afectar sólo a homosexuales, pasó a impactar en heterosexuales, ¿qué sucedió en el medio?

Fueron varios cambios los que se dieron. Al principio eran homosexuales que habían vivido en Estados Unidos, Francia, Brasil…En general eran pacientes varones de buena posición social y la mayoría universitarios, poco a poco esto se modificó y comenzaron a infectarse consumidores de drogas endovenosas, mujeres que tenían una pareja bisexual y personas transfundidas. También llegaban al Muñiz muchos pacientes derivados de las cárceles que traían otra problemática social y familiar. Primero fue una enfermedad de un grupo en particular, pero después comenzó a expandirse.

¿De qué manera influyó en esta propagación la crisis económica que fuimos viviendo en nuestro país?

Los problemas económicos de nuestro país y del mundo ayudaron a que esa franja de enfermos se fuera ampliando porque cada vez más gente cayó en niveles casi de pauperización, esto asociado con el deterioro familiar y de escolarización. Además, el consumo de drogas comenzó a expandirse en las clases sociales más bajas. Esta realidad provocó que la infección empezara a afectar cada vez con más intensidad a las clases desprotegidas. Las enfermedades infecciosas se nutren de la pobreza.

¿Por qué cree que el VIH cobró trascendencia masiva a través en los medios de comunicación? Sobre todo a los comienzos, fue una enfermedad mediática…

Porque tiene que ver con los grandes temas de la sociedad como son el sexo, la vida y la muerte. Son las grandes fantasías de la sociedad. Los elementos vinculados con la vida son los que transmiten el sida y pueden provocar la muerte: el semen y la sangre. Dos elementos vitales para el ser humano.

Pasaron más de 30 años desde que se conocieron los primeros casos en todo el mundo. Ahora, ¿la gente está más conciente de la importancia de cuidarse en el momento de mantener relaciones sexuales?

En tiempo no pasó en vano. El mejor negocio es no tener la enfermedad. La gente está más conciente. De todos modos hay que trabajar en evitar la expansión de la enfermedad. Lo que sucede es que, como resulta imposible controlar la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual no se pueden erradicar del todo. Hay que trabajar en un mejor manejo de la sexualidad responsable. El sida se difundió terriblemente en las clases más pobres, que no tienen prevención ni la educación suficiente como para saber cómo protegerse.

Además de las clases más humildes, ¿quiénes son los grupos más vulnerables?

En realidad, la gente sexualmente activa es la más vulnerable, por eso es más susceptible a infectarse con el virus. Pero esperamos que en unos años la enfermedad vaya cediendo. Así sucede con este tipo de virus.

¿Todos deberíamos hacernos el test?

Mucha gente se entera de que tiene sida recién cuando consulta o comienza a hacerse análisis por alguna otra enfermedad; a veces llevan más de 10

El sida en números...

130.000

son las personas infectadas en la Argentina.

25.000

es el registro de los fallecidos a causa de la enfermedad desde que se conoció en nuestro país. En su gran mayoría fueron jóvenes.

años infectados. En cambio, quienes sí se hacen la prueba y lo saben tiene mejor calidad de vida porque logran controlar la enfermedad de entrada. Con el tratamiento adecuado, es más difícil que aparezcan complicaciones asociadas como la hepatitis crónica o las enfermedades cardiovasculares.

¿La gente tiene miedo de saber que está infectada con VIH?

Es una enfermedad que no es fácil de manejar. Muchos prefieren no saber. Es más fácil decir que tenés colesterol a que tenés sida, porque todavía hay rechazo al tema, la gente tiene resistencia.

¿Qué pasa con los jóvenes? ¿Se cuidan?

Es muy importante que los padres manejen el tema con sus hijos, contestando todas las preguntas. A veces los padres no saben cómo hacerlo pero es fundamental que lo hagan. Los chicos no viven en una cáscara, se enteran de todo y están sometidos a muchos estímulos, con lo que debutan cada vez más jóvenes, por eso hay que hablar. La sexualidad es algo inherente al ser humano, no es una materia del colegio, y los padres debemos ser los primeros en hablar del tema con nuestros hijos.

¿Qué rol cumple la prevención? ¿Hay campañas suficientes?

Es fundamental. Desde la esfera oficial no se trabaja en programas de prevención. No hay campañas constantes. Para lograr resultados habría que trabajar con campañas de marketing similares a las que hacen las grandes marcas comerciales. Es una decisión política porque esto podría generar conflictos con la Iglesia, por ejemplo. Si no podemos hablar abiertamente de estos temas como sociedad es porque tenemos una gran inmadurez que nos lo impide. La Iglesia sigue teniendo un peso importante y promueve la castidad como mejor método para evitar el contagio, algo que no es aceptable, que resulta irreal. También es importante que las parejas que recién comienzan utilicen preservativo siempre en esos primeros tiempos; luego, cuando la cosa se consolida, deberían hacerse el test para saber si alguno de ellos es portador, porque ambos tuvieron

una vida sexual previa. En estos casos, la mujer lleva la peor parte y por eso tienen que cuidarse aún más, nunca dejar la salud en manos del varón, cada uno tiene que cuidar su propia salud.

En los trabajos, entre la gente, ¿sigue habiendo discriminación?

No debería haber discriminación en los trabajos, ni se debería hacer el análisis de VIH sin antes solicitar el permiso a la persona, pero ¿qué autonomía tiene el aspirante al trabajo a decir que no?…Una sola vez supe de un caso de un paciente al que le dio positivo y lo tomaron de todas formas porque el resto de las pruebas y entrevistas habían sido favorables y estaba capacitado para el empleo. Pero eso nunca más lo vi. Antes, si un empleador se enteraba que el hijo de uno de sus empleados tenía sida, lo despedía. De a poco eso fue cambiando, pero estos cambios no suceden de un día para el otro, llevan tiempo. Es como dice la ley darwiniana: el que sobrevive no es el más fuerte, sino el que se adapta a los cambios.

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

Lo menos lindo es cuando llegan los más jóvenes que no creían que estaban infectados, que no creían que les iba a tocar. Lo más lindo es haber contribuido a hacer que los chicos que nacen de madres infectadas tengan, hoy y gracias a los tratamientos, pocas posibilidades de contagio. También es lindo que podamos tratar a un paciente y que logre tener una vida normal, a diferencia de lo nos pasaba al comienzo cuando venían los enfermos, estaban bien y de pronto empezaban a complicarse y se terminaban muriendo en no más de 2 años. Esto ya no nos pasa y me llena de alegría.

Solidez y trayectoria en el tratamiento de HIV

75 años years
Laboratorios RICHMOND

Inhibidores Nucleósidos de la Transcriptasa Reversa (INTR)

DIDANOSINA RICHMOND®	Didanosina (ddI) 100 mg. y 200 mg. x 60 comprimidos
DINOSIN®	Didanosina (ddI) 250 mg. y 400 mg. x 30 cápsulas
LEUZAN®	Tenofovir DF (TDF) 300 mg. x 30 comprimidos recubiertos
TONAVIR®	Stavudina (d4T) 30 mg. y 40 mg. x 60 cápsulas
TRIVUDIN®	Lamivudina (3TC) 150 mg. + Zidovudina (AZT) 300 mg. + Abacavir (ABC) 300 mg. x 60 comprimidos recubiertos
VUCLODIR®	Lamivudina (3TC) 150 mg. x 60 comprimidos
ZEPRIL®	Abacavir (ABC) 300 mg. x 60 comprimidos recubiertos
ZETAVUDIN®	Lamivudina (3TC) 150 mg. + Zidovudina (AZT) 300 mg. x 60 comprimidos recubiertos
ZETROTAX®	Zidovudina (AZT) 100 mg. x 100 cápsulas
ZETROTAX® Jarabe	Zidovudina (AZT) 10 mg. / ml. jarabe x 240 ml.

Inhibidores No Nucleósidos de la Transcriptasa Reversa (INNTR)

PROTEASE®	Nevirapina (NVP) 200 mg. x 60 comprimidos
VIRORREVER®	Efavirenz (EFV) 200 mg. x 90 cápsulas
VIRORREVER® 600	Efavirenz (EFV) 600 mg. x 30 cápsulas

Inhibidores de la Proteasa (IP)

PROTEOVIR®	Saquinavir (SAQ) 200 mg. x 300 cápsulas

Combinación de INTR + INNTR

LAZINEVIR®	Lamivudina (3TC) 150 mg. + Zidovudina (AZT) 300 mg. + Nevirapina (NVP) 200 mg. x 60 comprimidos recubiertos

Laboratorios RICHMOND

Ayudamos a vivir más y mejor

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

0102-10-00

“No tengas MIEDO de pedir AYUDA”

Me enteré que era portador del virus a los 14 años. Si bien al principio no me preocupó cuando fui creciendo y me inicié en mi despertar sexual tuve temores y muchas dudas. Contar con el apoyo de mi familia, mi psicólogo y mi médico fue muy importante para superar esa barrera en mi vida.

Un día en el año 2007, cuando tenía 14 años, mi mamá me dijo que tenía que hablar conmigo. Me empezó a explicar varias cosas que yo la verdad no entendía, hasta que me nombro la palabra Sida. Me dijo que ella y yo teníamos HIV, pero que mi papá y mi hermano no padecían de este virus. En ese momento, reaccioné muy bien sin que me afectara en absoluto.

Mis padres se habían enterado de la noticia con la ayuda de mi profesor de tenis. Un día el les dijo que yo no estaba rindiendo muy bien en los entrenamientos y les pidió a mis papas que me hagan un control, y fue ahí donde saltó la información.

Empecé tomando siete pastillas, por suerte no me caían mal. Rápidamente me subieron las defensas y posteriormente el virus fue indetectable, así que me bajaron la dosis a tres pastillas.

Si bien vivía mi vida bien, un día me aparecieron varias preguntas sin respuestas. Fue cuando tuve que empezar a pensar en mi vida sexual. Tuve miedo de enfrentarme con una chica. Y si le contaba mi condición y me rechazaba, no lo podía soportar. La solución que tomé fue no encarar a nadie. Me sentía solo y pensaba que esta enfermedad era la causante de todo. Yo no quería que esto sea el problema, pero inconscientemente me seguía planteando lo mismo. De pronto, me di cuenta de todas las cosas que me perdí y estando muy mal les pedí a mis padres ayuda, necesitaba volver al mismo psicólogo que había tratado para la “preparación de la noticia” y sacarme todas esas dudas que tenía como ¿Voy a contagiar a mis hijos y a mi esposa? ¿Me va a aceptar mi mujer? Así fue como retomé terapia y también pude charlar con mi médico que me ayudó a tranquilizarme y a ver todo con más optimismo.

Sinceramente, creo que lo más importante de todo esto es no tener miedo o vergüenza a pedir ayuda. Yo les agradezco de corazón a todos los que me ayudaron. También es muy importante tomar los medicamentos, mirar esta enfermedad como un partido de vida o muerte, pero lo favorable que tenemos todos nosotros es que uno decide si quiere ganar o perder. Es decir que si tomamos con responsabilidad las pastillas, tarde o temprano vamos a vencer a la enfermedad. En caso contrario, el virus es el que ocupará tu terreno; no dejes que avance, creá tu barrera personal y luego atácalo. Otra cosa que quiero dejar en claro es que el deporte, en mi caso el tenis, me salvó la vida, me permitió tener una acelerada recuperación y también tener una actividad constante.

Hay que disfrutar de las oportunidades que nos da la vida y, no desaprovechar cada momento que vivimos pero para esto hay que tomar el medicamento, ya que por ahora esto es lo que nos salva.

Gracias a Alejandra Bordato, al Dr. Fernando Vesperoni y la Dra. Gabriela Bugarin

Kevin

EL APEGO

UN VÍNCULO ÚNICO ENTRE LA MADRE Y LOS HIJOS QUE FORJA LA PERSONALIDAD Y LA AUTOESTIMA PARA TODO LA VIDA.

La propiedad más importante del ser humano, es su capacidad de formar y mantener relaciones. Estas son absolutamente necesarias para que cualquiera de nosotros pueda sobrevivir, aprender, trabajar, amar y procrearse.

Las relaciones humanas toman muchas formas, pero las más intensas, las que producen mayor placer y a veces mayor dolor, son aquellas con la familia, amigos y personas amadas. Dentro de este círculo interno de relaciones íntimas, quedamos vinculados o adheridos unos a otros con un "adhesivo emocional", vinculados o adheridos con amor.

La habilidad individual para formar y mantener relaciones haciendo uso de este "adhesivo emocional" es diferente en cada uno de nosotros. Algunos parecen ser "naturalmente" capaces de amar y establecer relaciones íntimas, otros no tiene tanta suerte, carecen de capacidad afectiva y les cuesta hacer amigos, además de establecer una relación distante con la familia.

Tanto la capacidad como el deseo de formar relaciones emocionales están asociados a la organización y funcionamiento de partes específicas del cerebro humano, así como al equilibrio de los neurotransmisores (sustancias químicas que permiten la transmisión del impulso nervioso y sus conexiones).

Así como el cerebro nos permite ver, oler, gustar, pensar y movernos, también es el órgano que nos permite amar o no amar. Estos sistemas cerebrales que nos permiten formar y mantener relaciones, se desarrollan durante la infancia. Las experiencias durante estos primeros y vulnerables años del desarrollo evolutivo de un individuo, influyen significativamente en el moldeado de la capacidad para formar relaciones íntimas y emocionalmente saludables.

La empatía, el afecto, el deseo de compartir, el inhibirse de agredir, la capacidad de amar y ser amado y un sinnúmero de características de una persona asertiva, operativa y feliz, están asociadas a las capacidades medulares de apego formadas en la infancia y niñez temprana.

Qué es el apego

En el campo del desarrollo infantil, el apego se refiere a un vínculo específico y especial que se forma entre madre-infante o cuidador primario-infante. El vínculo de apego tiene varios elementos claves:

1) Es una relación emocional perdurable con una persona en específico.

2) Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.

3) La pérdida o la amenaza de pérdida de la persona, evoca una intensa ansiedad. Los investigadores de la conducta infantil entienden como apego la relación madre-infante, describiendo que esta relación ofrece el andamiaje funcional para todas las relaciones subsecuentes que el niño desarrollará en su vida.

Una relación sólida y saludable con la madre o cuidador primario, se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que un pobre apego parece estar asociado con problemas emocionales y conductuales a lo largo de la vida.

La preocupación por la relación temprana del niño con su madre fue uno de los temas centrales de muchos investigadores. Los primeros trabajos en esta línea fueron realizados por René Spitz, (1935) psicoanalista, quien comenzó sus trabajos observando el desarrollo de niños abandonados por sus madres que llegaban a centros de huérfanos. Estas observaciones le permitieron concluir que la madre sería la representante del medio externo y a través de ella el niño podía comenzar a constituir la objetividad de éste.

En 1958, Bowlby plantea una hipótesis que difiere por completo de la anterior. Postula que el vínculo que une al niño con su madre es producto de una serie de sistemas de conducta, cuya consecuencia previsible es aproximarse a la madre. Más tarde, en 1968, Bowlby define la conducta de apego como cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. Como resultado de la interacción del bebé con el ambiente y, en especial con la principal figura de ese ambiente, es decir la madre, se crean determinados sistemas de conducta, que son activados en la conducta de apego.

Generalmente el apego tiene lugar en los primeros 8 a 36 meses de edad. En resumen sostiene que el sistema de apego está compuesto de tendencias conductuales y emocionales diseñadas para mantener a los niños en cercanía física de su madre o cuidadores.

Formas

Las formas de apego se desarrollan en forma temprana y poseen alta probabilidad de mantenerse durante toda la vida. En base a como los individuos responden en relación a su figura de apego cuando están ansiosos, Ainsworth, Blewar, Waters y Wall, definieron los tres patrones más importantes de apego y las condiciones familiares que los promueven, existiendo el estilo seguro, el ansioso-ambivalente y el evasivo.

-Los niños con estilos de apego seguro, son capaces de usar a sus cuidadores como una base de seguridad cuando están angustiados. Ellos tienen cuidadores que son sensibles a sus necesidades, por eso, tienen confianza que sus figuras de apego estarán disponibles, que responderán y les ayudarán en la adversidad. En el dominio interpersonal, las personas con apego seguro tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

-Los niños con estilos de apego evasivo, exhiben un aparente desinterés y desapego a la presencia de sus cuidadores durante períodos de angustia. Estos niños tienen poca confianza en que serán ayudados, poseen inseguridad hacia los demás, miedo a la intimidad y prefieren mantenerse distanciados de los otros.

-Los niños con estilos de apego ansioso-ambivalente, responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, estos niños no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores.

Las experiencias que forman vínculo

El acto de poner el bebé al hombro, mecerlo, cantarle, alimentarlo, mirarlo detenidamente, besarlo y otras conductas nutrientes asociadas al cuidado de infantes y niños pequeños, son experiencias de vinculación. Algunos factores cruciales de estas experiencias de vinculación incluyen la calidad y la cantidad.

Los científicos consideran que el factor más importante en la creación del apego, es el contacto físico positivo (ej: abrazar, besar, mecer, etc.), ya que estas actividades causan respuestas neuroquímicas específicas en el cerebro que llevan a la organización normal de los sistemas cerebrales responsables del apego.

Durante los primeros tres años de vida, el cerebro desarrolla un 90% de su tamaño adulto y coloca en su lugar la mayor parte de los sistemas y estructuras que serán responsables de todo el funcionamiento emocional, conductual, social y fisiológico para el resto de la vida. De allí que las experiencias de vinculación conducen a un apego y capacidades de apego saludables cuando ocurren en los primeros años.

La relación más importante en la vida de un niño es el apego a su madre o cuidador primario, esto es así, ya que esta primera relación determina el "molde" biológico y emocional para todas sus relaciones futuras. Un apego saludable a la madre, construido de experiencias de vínculo repetitivas durante la infancia, provee una base sólida para futuras relaciones saludables.

En la actualidad está tomando importancia la relación o vínculo de apego del niño con el padre, figura ésta de gran importancia para el normal desarrollo evolutivo de todo ser.

Fuente:
Dr Eduardo R. Hernández G.
Pediatra y Especialista
en Conducta Infantil.

20 consejos SALUDABLES

SENTIRNOS BIEN, CON ENERGÍA, CONTENTOS DE LEVANTARNOS CADA MAÑANA PARA EMPEZAR EL DÍA ES UN DESAFÍO EN LOS TIEMPOS QUE VIVIMOS. SIN EMBARGO, SI INCORPORAMOS EN NUESTRA RUTINA ALGUNOS HÁBITOS POSITIVOS PODEMOS LOGRARLO.

1. Un vaso de jugo de naranja diario aumenta al doble el hierro en el cuerpo, dice la nutricionista Maryon Stewart. Ingerir naranja además reduce el riesgo de cáncer de pulmón. Quienes consumen cítricos habitualmente tienen 30% menos posibilidad de contraer la enfermedad, según un estudio de la International Journal Of Cancer.

2. Espolvorear con media cucharadita de canela el café, una vez al día. Mantiene bajo el colesterol y estables los niveles de azúcar en la sangre, según dicen científicos norteamericanos.

3. Cambiar el pan blanco por el negro: El pan integral tiene casi cuatro veces más fibra, tres veces más zinc y casi dos veces el hierro que el pan blanco.

4. Mastique los vegetales más tiempo. Esto aumenta la cantidad de químicos anticancerígenos liberados en el cuerpo, según dice el Institute of Food Research. El masticar libera sinigrina. Y cuanto menos se cocinen, mejor efecto preventivo tienen.

5. Adoptar la regla del 80% con las comidas. Se trata de adherirse al Hara Hachi Bu japonés que consiste en dejar 20% de la comida que iba a ingerir en el plato. Así se logra un control en lo que se come, se reducen calorías en la ingesta diaria y se cuida el sobrepeso.

6. Los platos tienen que ser coloridos. Si come una variedad de rojo, naranja, amarillo, verde, púrpura y blanco en frutas y vegetales, tendrán la mejor mezcla de antioxidantes, vitaminas y minerales que existe. También lo afirman en The Mirror expertos del Institute of Food Research.

7. Coma pizza. Pero elija las de masa finita con extra salsa. El Lycopene, un antioxidante de los tomates, se cree que inhibe y aun revierte el crecimiento de los tumores; y además es mejor absorbido por el cuerpo cuando los tomates están en salsa para pastas o para pizza.

8. Haga rompecabezas, crucigramas o sudokus, o aprenda un idioma, alguna habilidad nueva o lea un libro y memorice párrafos. Estimular su mente lo anima a formar nuevos caminos mentales y fortifica la memoria. Una persona de 50 años activa mentalmente tiene mejor memoria que una persona vaga de la mitad de su edad.

9. Use hilo dental y no mastique chicles. Una investigación dio como resultado que las personas que mastican chicle tienen más posibilidad de sufrir arteriosclerosis, pues se hacen más estrechos los vasos sanguíneos, lo cual precede a ataques del corazón. Pasarse el hilo dental puede quitarle seis años a su edad biológica porque remueve las bacterias que atacan a los dientes y al cuerpo.

10. Ríase. Una buena carcajada es un mini-workout, un pequeño ejercicio físico: 100 a 200 carcajadas equivalen a 10 minutos de jogging, según el cardiólogo norteamericano William Fry. Baja el estrés y despierta células naturales de defensa y los anticuerpos.

11. No pele con anticipación los vegetales y frutas. Estos deben cortarse y pelarse justo antes de comerlos. Preparar comida fresca con poca anticipación aumenta niveles de nutrientes contra el cáncer.

12. Llame por teléfono a su madre, familiares o amigos, si los tiene lejos. Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard halló que el 91% de las personas que no mantenían cercanía afectiva con sus seres queridos, particularmente con la madre, desarrollaban alta presión, alcoholismo o enfermedades cardíacas en edad temprana.

13. Disfrute de una taza de té verde. Es rico en antioxidantes y beber sólo una taza diaria de esta infusión disminuye el riesgo de enfermedades coronarias. Científicos israelíes también hallaron que beber té aumenta la sobre vida luego de ataques al corazón.

14. Busque una mascota. Las personas que no tienen animales domésticos tienen más estrés y visitan más al doctor que los otros, dicen científicos de Cambridge University. Las mascotas te hacen sentir optimista, relajado y eso baja la presión en sangre. Los perros son mejores, pero aun los peces dorados funcionan bien para esto.

15. Reorganice la heladera. Las verduras en cualquier lugar de su heladera pierden sustancias nutritivas, porque la luz artificial del equipo destruye los flavonoides que combaten el cáncer que tiene vegetal, según la nutricionista Maryon Stewart. Por eso es mejor usar los cajones de abajo.

16. Póngale tomate al sándwich. O tenga un vaso de jugo de tomate a mano, o póngale salsa a las tostadas. Una porción de tomate por día baja el riesgo de enfermedad coronaria un 30%, según científicos de Harvard Medical School.

17. Coma semillas. Las de girasol, chía y las de sésamo en las ensaladas y los cereales son nutrientes y antioxidantes, dice el nutricionista Ian Marber. Y comer nueces entre horas reduce el riesgo de diabetes, afirman médicos de la Facultad de Harvard.

18. Sí al chocolate: Dos barras por semana extienden un año la vida. El amargo es fuente de hierro, magnesio y potasio.

19. Piense en positivo: La gente optimista puede vivir hasta 12 años más que los negativos, que además se somatizan y se enferman con más facilidad.

20. Sea más sociable: La gente con fuertes lazos sociales o redes de amigos tienen vidas más saludables que las personas solitarias o que sólo tienen contacto con la familia.

Cuentos DE LA SELVA

TIERRA COLORADA, MADRE DEL MATE Y DE LAS CATARATAS MÁS INCREÍBLES DEL MUNDO. MISIONES ES UN LUGAR DE LA ARGENTINA QUE NO PODEMOS DEJAR DE VISITAR EN ALGÚN MOMENTO DE NUESTRAS VIDAS.

Como si entrásemos en un cuento de fábulas, así nos sentimos cuando llegamos a la provincia de Misiones, invadida de verde vegetación, sonidos extraños, aire húmedo y colores brillantes en las aves que se ven pasar. En los pies, la tierra colorada se impregna y así nos introducimos en un escenario mágico que increíblemente está ubicado en el extremo nororiental de nuestro país, casi como que se nos escapa, pero no, es bien nuestro.

Lo primero que pensamos cuando hablamos de Misiones es en las Cataratas de Iguazú, pero lo cierto es que esta provincia cuenta con ocho regiones diferenciadas por sus terrenos, además, posee la mayor superficie de selva protegida de la Argentina, con saltos y cascadas. Cuenta con más de 800 arroyos, con nacientes y cursos protegidos por el manto selvático. Alberga animales autóctonos y especies en extinción, todos, necesarios para uno de los sistemas vitales de mayor diversidad biológica del mundo. Cuenta con un sistema de áreas naturales protegidas conformado por distintas categorías que van desde la más estricta, a las áreas de uso múltiple sustentable. Las áreas protegidas tanto nacionales como provinciales son 79, con una superficie total de más de 800.000 hectáreas.

Todo el año.

Hay cuatro circuitos que se pueden realizar en cualquier momento del año: Iguazú, Moconá (Saltos del Moconá y Reserva de Biosfera Yabotí), Reducciones Jesuitas y Lodges de Selva.

Visita a los Saltos del Moconá

Para admirar los saltos en toda su grandeza, se necesita caminar sobre el lecho de piedras del cauce superior. Los Saltos también pueden visitarse tomando excursiones náuticas en embarcaciones que parten desde diversos sitios a lo largo del Río Uruguay hasta El Soberbio. La combinación de ambos recorridos es la alternativa ideal. En el área de Yabotí se encuentran las localidades de San Vicente, San Pedro y El Soberbio.

Iguazú

Puerto Iguazú fue un puntal de la colonización de Misiones a principios del Siglo XX. Hoy, es una de las Ciudades más importantes de la provincia de Misiones. Sesenta mil habitantes pueblan este centro turístico, donde es posible encontrar todo tipo de servicios para el viajero que visita las Cataratas. El Aeropuerto Internacional Cataratas recibe vuelos de cabotaje y servicios regulares y charters internacionales. La comunicación con la vecina ciudad de Foz do Iguacu en Brasil, se realiza a través del Puente Internacional Tancredo Neves, desde la cual se puede cruzar a la ciudad paraguaya de Ciudad del Este.

Es la ciudad más cercana al Parque Nacional Iguazú (17 kilómetros aprox.) y a las magníficas Cataratas del Iguazú, una de las Siete Maravillas del Mundo. Allí, 257 saltos de agua caen desde las más diversas alturas, siendo la más elevada de ellas, de 80 metros (Garganta del Diablo). Los saltos transcurren a lo largo de acantilados e islotes, repartidos en una media luna que forma este accidente geográfico.

Desde el centro de visitantes, los senderos se pueden recorrer a pie o sino se puede optar por un pintoresco trencito de la selva, de combustión a gas. Básicamente se la puede conocer a través de dos circuitos. Uno inferior y otro superior. En el inferior se llega a la base de los saltos, la fuerza del agua transformada en rocío o vapor terminan mojando a los concurrentes. Pero la experiencia es única, vale la pena animarse a la aventura. También desde este circuito se puede tomar un bote con destino a la isla San Martín. En el superior, el paseo es más sedentario. Vistas panorámicas desde las pasarelas y los miradores hacen de la estadía una experiencia inolvidable.

Más allá de los saltos y cascadas mencionadas, la selva propone una serie de alternativas distintas. Un entorno más húmedo y un poco más fresco hace que sea propicio para el desarrollo y crecimiento de una amplia variedad de flora y fauna. El equilibrio natural hace que halla una la alta cantidad de alimentos, por consecuencia, la fauna es también muy variada. Casi 500 especies de aves, alrededor de 80 de mamíferos, una gran variedad de reptiles, peces, insectos y mariposas habitan en este ecosistema.

Moconá y la Reserva de Biosfera Yabotí

En la Reserva de Biosfera Yabotí están los Saltos del Moconá, al centro-este de Misiones, en la frontera con Brasil. Las rutas conducen a este territorio agreste de selvas y de colonias rurales.

Los Saltos están formados por una gigantesca hendidura de unos tres kilómetros de extensión a lo largo del Río Uruguay. Esto hace que de manera curiosa, se despeñe sobre su propio cauce formando innumerables saltos que pueden pasar los quince metros de altura. Es la falla de saltos de mayor longitud del mundo.

Áreas protegidas naturales resguardan los ambientes de selva tanto en la orilla argentina como en la brasileña. El Parque Provincial Moconá, en territorio misionero, es uno de los parques más importantes de Misiones y es una de las áreas protegidas que forman parte de la Reserva de Biosfera Yabotí, que figura en la lista de la UNESCO desde 1995.

Reducciones Jesuítico-Guaraníes

En el sur de la provincia, se encuentran las Reducciones Jesuítico-Guaraníes que datan de los siglos XVII y XVIII. San Ignacio, Loreto, Santa Ana a 40 minutos de automóvil desde Posadas; y Santa María, más hacia el este de la Provincia.

Las Reducciones -o Misiones- declaradas "Patrimonio Cultural de la Humanidad" por la UNESCO en el año 1984, son los testimonios de las raíces históricas y culturales de los antiguos 30 pueblos, asentados en toda la región que comparten Argentina, Brasil y Paraguay.

Lodges de Selva

Los lodges son establecimientos de turismo de naturaleza. La construcción se adapta a las características del ambiente natural en la cual se ubican. En Misiones es posible encontrar lodges que van desde los más rústicos hasta los más sofisticados. Todo lo que se puede encontrar allí, busca acercar al visitante a la selva y sus diversos ambientes.

La estadía en un lodge de Misiones ofrece más que alojamiento en un ambiente natural. Implica acercarse al pulso vital de la naturaleza, con actividades como caminatas en la selva, observación de aves e insectos, contacto con pobladores locales y aldeas aborígenes, travesías en vehículos especiales y en

Espectáculo de Imagen y Sonido

La Misión de San Ignacio de Miní revive su propia historia ayudada por la tecnología. Los visitantes pueden disfrutar de un majestuoso espectáculo de vanguardia, con una puesta en escena de imágenes y sonidos que recrea la vida en los pueblos jesuíticos de hace más de 250 años.

El espectáculo tiene una duración de 40 minutos y además cuenta con dispositivos de traducción a otros idiomas.

bicicletas todo terreno, paseos en kayaks y lanchas.

Los lodges interactúan con las poblaciones cercanas cuyos habitantes trabajan en ellos, los proveen de insumos, así como también participan de eventos gastronómicos y de pequeños encuentros folklóricos musicales. Algunos lodges están dentro o cerca de reservas que forman parte del sistema de áreas naturales protegidas. El compromiso ambiental que asumen los lleva también a participar y sostener proyectos de conservación y uso sustentable de los recursos naturales. La comida de los lodges es artesanal, con productos frescos de la colonia misionera. El ecoturismo y las actividades de aventura forman parte de la amplia oferta de los lodges.

Con su multitud de itinerarios, tesoros naturales y apasionantes espacios culturales, esta provincia es para recorrer de punta a punta disfrutando al máximo de todas sus alternativas, y volviendo una y otra vez para no perderse detalle de sus maravillas.

Datos de interés

Correo electrónico Subsecretaría de Turismo de Misiones: turismo@misiones.gov.ar

Casa de Misiones en Buenos Aires:
Av. Santa Fe 989. Tel.: 4317-3700 / Fax: 4317-3719

Posadas //
Secretaría de Turismo: (03752) 447540 / 45
Terminal de ómnibus: (03752) 456106 / 454887
Aeropuerto: (03752) 452711

Puerto Iguazú //
Secretaría de Turismo: (03757) 420800

Sistema Provincial de Información Turística (sólo dentro de la provincia) // 0800-555-0297

Para mayor información //
www.turismo.misiones.gov.ar

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.

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, 1° 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 5°, 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 2° 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 material informativo y hacerse el test de manera rápida y confidencial.

Centro de Salud N° 2
Terrada 5850 - 4572.9520 / 6798

Centro de Salud N° 5
Av. Piedrabuena 3200 - 4687.0494 / 1672

Centro de Salud N° 7
2 de abril de 1982 y Montiel - 4602.5161

Centro de Salud N° 9
Irala 1254 - 4302.9983

Centro de Salud N° 13
Av. Directorio 4210 - Parque Avellaneda - 4671.5693

Centro de Salud N° 15
Humberto 1° 470 - 4361.4938

Centro de Salud N° 18
Miralla esq. Batlle y Ordóñez - 4638.7226

Centro de Salud N° 20
Ana María Janer y Charrúa - 4919.2144

Centro de Salud N° 21
Calles 5 y 10 (Centro viejo, Barrio Retiro) - 4315.4414

Centro de Salud N° 22
Guzmán 90 - 4855.6268

Centro de Salud N° 24
Calle L sin número entre M. Castro y Laguna - Barrio R. Carrillo - 4637.2002

Centro de Salud N° 29
Av. Dellepiane 6999 - Villa Lugano - 4601.7973

Centro de Salud N° 33
Av. Córdoba 5656 - 4770.9202

Centro de Salud N° 35
Osvaldo Cruz y Zavaleta - 4301.8720

Centro de Salud N° 39
Esteban Bonorino 1729 - 4631.4554

Centro de Salud N° 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 5° - 4374.4484 / 4375.0359

ATTTA (población trans)
Callao 339 5° (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