

8. ADELANTO
2da. Gala Benéfica

42. LEGALES
Me quedé sin trabajo y ahora...
¿qué voy a hacer?

ENTREVISTA A
FACUNDO ARANA

**“No tenemos que esperar
a que suceda una catástrofe
para concientizar”**

Postales de un galán solidario.
Actor y aventurero, habla de sus
pasiones, de su compromiso social
y del amor a la familia.



MIVUTEN®

Primera combinación
en dosis fija de
Lamivudina + Tenofovir DF

1
TOMA
DIARIA



- > 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

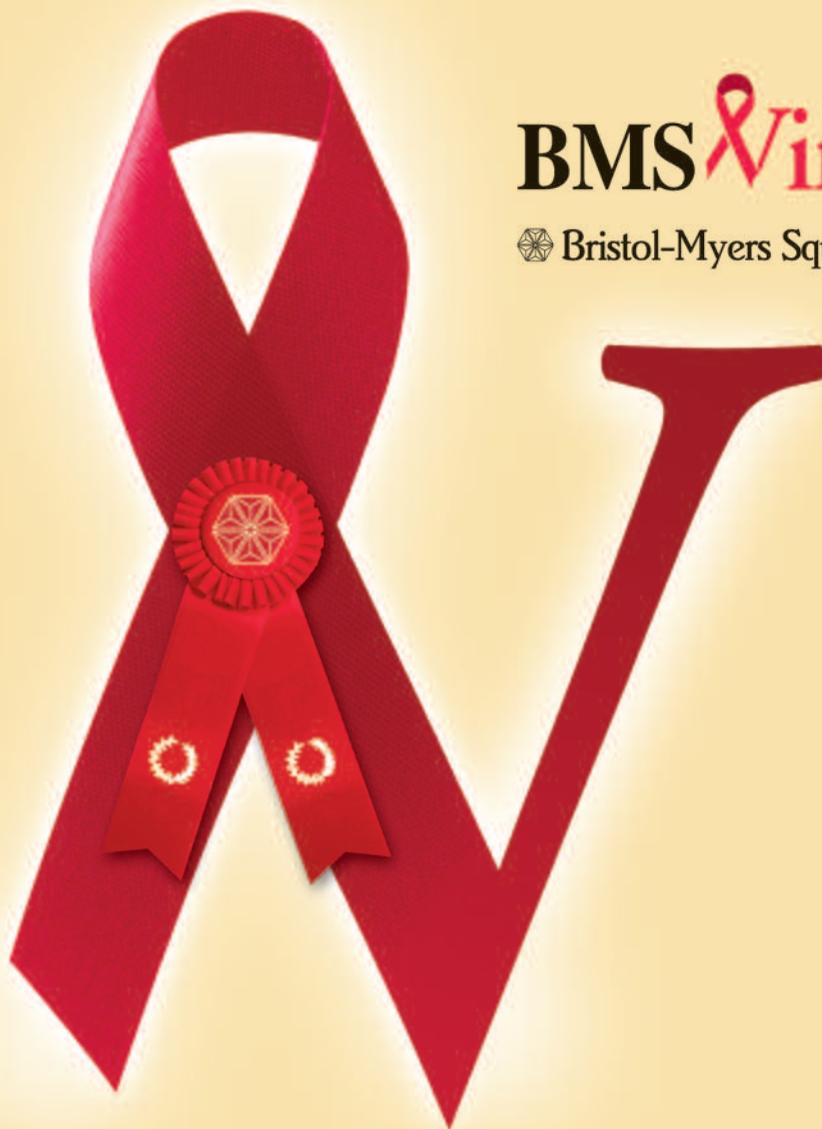
Finadiet



esperanza 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

Muchos pocos hacen un mucho

En un momento de la historia de la humanidad en el que la individualidad y el hedonismo son el centro de la escena, surge de la sociedad una corriente de acciones solidarias, como para contrarrestar esta realidad. Será el efecto de la naturaleza que siempre busca el equilibrio en todas las cosas o vaya a saber qué razón, pero lo cierto es que sucede. En un entorno donde hay hostilidad, como flores de primavera, surgen los gestos y las acciones de muchos pocos que hacen mucho por el planeta, por los que sufren, por los que menos tienen, por los demás. Como personas nos necesitamos unos a otros, ayudar es ayudarnos a ser todos, una mejor sociedad. Por eso, nuestro mensaje es que sumemos en nuestras vidas pequeños gestos y actos de solidaridad, de la manera que podamos, porque por poco que parezcan, suman mucho y nos hace grandes como humanidad. Sumémonos a la corriente solidaria cada día, en cada momento, en cada lugar.

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 Bugarin

Coordinación General

Sebastián Acevedo Sojo

Comercial

Sebastián Acevedo Sojo

Colaboran en este número

Lic. Marcela Belforte
Dr. Oscar Caravello
Juana Aguirre

Simone Gassion

Martín Martínez

Edición Periodística

Tamara Herraiz

EH! Generamos contenidos

tamaraherraiz@gmail.com

Diseño y Fotografía

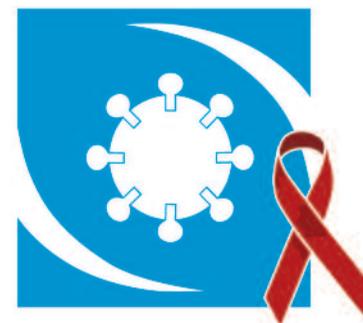
Jimena Suárez

www.huerinsuarez.com.ar

HUERIN-SUAREZ | fotografía y diseño

sumario

EDITORIAL	PAG. 01
NOVEDADES	PAG. 04
Conferencia de retrovirus 2012	
FUNDACIÓN HELIOS	PAG. 08
2da Gala benéfica	
FUNDACIÓN HELIOS	PAG. 10
lñaki con VIH	
PERFILES	PAG. 12
Postales de un galán solidario	
Reportaje a Facundo Arana	
LEGALES	PAG. 20
Me quedé sin trabajo y ahora ¿qué voy a hacer?	
NUTRICION	PAG. 22
Alimentos Constructivos	
ENTREVISTA	PAG. 24
“No soporto la falta de compromiso con el paciente”	
Dr. Oscar Caravello, cardiólogo	
HISTORIAS DE CONSULTORIO	PAG. 36
Adrián	
WELLNESS	PAG. 38
Correr o no correr	
TURISMO	PAG. 42
Vente pa' madrid	
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

CONFERENCIA DE RETROVIRUS 2012

Por Dra. Gabriela Bugarin

ESTE AÑO LA XIX CONFERENCIA ESTADOUNIDENSE DE VIH SE REALIZÓ EN SEATTLE, ESTADO DE WASHINGTON, ENTRE EL 5 Y 8 DE MARZO. ES LA CIUDAD DONDE NACIÓ BILL GATES Y POR LO TANTO SEDE DE MICROSOFT Y DE OTRAS DOS GRANDES COMPAÑÍAS: BOEING Y AMAZON, EL FAMOSO SITIO DE INTERNET PARA COMPRAS ONLINE. SIN EMBARGO PARA MÍ Y MIS COMPAÑEROS DE VIAJE LO MÁS INTERESANTE FUE QUE ES EL LUGAR DONDE SE ORIGINÓ LA CADENA DE CAFETERÍAS MÁS FAMOSAS DE ESTADOS UNIDOS: EL STARBUCKS COFFEE POR LO QUE EN CADA CUADRA PODÍAMOS TOMAR UN RICO Y GIGANTE CAFÉ CON LECHE, CON LO QUE NOS ASEGURÁBAMOS ESTAR BIEN DESPIERTOS PARA ESCUCHAR LAS NOVEDADES DE ESTA CONCURRIDA CONFERENCIA.

Hepatitis C en personas con VIH

Una de los temas destacados de las últimas conferencias es la eficacia del tratamiento de la hepatitis C en los pacientes con VIH. La hepatitis C se trata en forma clásica con interferón pegilado (un medicamento inyectable) y ribavirina (lo que llamamos tratamiento estándar), este tratamiento tiene una eficacia limitada. En la actualidad tenemos una gran cantidad de drogas que se encuentran en distintas fases de investigación para lograr la erradicación del virus de la hepatitis C (VHC). En esta conferencia se presentaron dos estudios de drogas ya aprobadas para ser utilizadas en pacientes con VHC (monoinfectados) pero aún no para pacientes con VHC/HIV (co-infectados). Estas drogas son los inhibidores de la proteasa telaprevir y boceprevir. Los investigado-

res mostraron los resultados a 12 semanas de suspendido el tratamiento para el VHC. Esto es lo que llamamos respuesta virológica sostenida a semana 12, un excelente augurio de tener carga viral negativa para el virus a semana 24 de haber suspendido el tratamiento(esto último que se reconoce como éxito del tratamiento o respuesta virológica sostenida semana 24). Los resultados mostrados son muy alentadores: en el caso de telaprevir+tratamiento estándar el 74% de los pacientes tuvieron buena respuesta vs. el 45% de los que sólo recibieron el estándar. En el caso de boceprevir a semana 12 el 60,7% de los que recibieron el agregado de la nueva droga presentaron carga viral no detectable vs sólo el 26% de los que recibieron el tratamiento estándar.

Si bien estas drogas deben combinarse con cuidado con algunos fármacos antirretrovirales por las posibles interacciones, hoy tenemos cada vez más datos de con cuales se pueden o no combinar.

Se esperan estudios fase III de ellas lo que permitirá que sean rápidamente aprobadas para su uso en pacientes co-infectados.

Nuevas drogas y formulaciones

Uno de los trabajos más esperados acerca de nuevas drogas fue la presentación de QUAD, un compuesto de tenofovir+FTC+elvitegravir+cobicistat. Esta formulación de comprimido único contiene dos nuevas drogas: el elvitegravir, un inhibidor de la integrasa viral y el cobicistat su potenciador que reemplazaría al ya viejo conocido ritonavir. El Quad se comparó en un estudio doble ciego con otra formulación de comprimido único: tenofovir + FTC + Efavirenz. Participaron 700 pacientes naive de tratamiento antirretroviral. A las 48 semanas de tratamiento la eficacia y seguridad de ambos esquemas fue comparable. Se observaron algunas diferencias en cuanto a menos aumento de colesterol en los pacientes que recibieron QUAD.

Otro estudio en el que participó el QUAD fue un estudio comparativo, aquí lo hizo en forma comparativa versus otro clásico tenofovir + FTC + Atazanavir + ritonavir, también en pacientes sin experiencia previa de tratamiento. En este caso también la eficacia y seguridad de ambas drogas fue

comparable, con menores incrementos de triglicéridos en la rama QUAD.

Este comprimido probablemente será aprobado en EEUU a fines del 2012 y será una opción más para iniciar el tratamiento en los pacientes.

Otro inhibidor de la integrasa está dando buenos resultados en inicio de tratamiento: el dolutegravir. El estudio SPRING-1 comparó diferentes dosis de esta droga acompañada de tenofovir y FTC o abacavir+3tc. El dolutegravir se administra una vez por día. En este caso nuevamente se compararon los datos de seguridad y eficacia contra el esquema de tenofovir+FTC+efavirenz. El estudio mostró menos efectos adversos en la rama dolutegravir con muy buena eficacia. Se esperan estudios fase III con la dosis de 50 mg que fue la más prometedora.

Por otro lado las drogas clásicas como el tenofovir o la rilpivirina están tratando de ser "mejoradas". Si bien es infrecuente, el tenofovir puede ocasionar problemas renales y las nuevas formulaciones podrían evitar este efecto adverso. De esta manera se presentaron los datos del GS 7340 un precursor del tenofovir que tendría la ventaja de conservar la eficacia y ocasionar menor impacto renal.



La rilpivirina es una droga aún no disponible en la Argentina y que en otros países se encuentra en formulaciones de un solo comprimido junto con tenofovir +FTC. Se presentaron en Seattle los datos de su uso en voluntarios sanos de una formulación inyectable mensual. Este estudio pone de manifiesto la necesidad de buscar drogas que se apliquen en intervalos de tiempo más espaciados evitando depender de las dosis diarias, mejorando de esta manera el cumplimiento de los tratamientos.

Erradicación viral

Un tema infaltable que tanto médicos y pacientes esperamos tiene que ver con la posibilidad de erradicar el virus de VIH. En esta línea se presentaron los últimos datos de un ensayo clínico en el que se utilizó el compuesto SB-728-T para modificar las células CD4 de defensas (una técnica llamada de 'dedo de zinc', que consiste en la modificación genética de estos linfocitos para evitar que expresen una proteína denominada correceptor CCR5), que revelaron que el uso del fármaco experimental dio lugar a una mejora significativa de los recuentos de CD4 y a una reducción notable de la viremia sin necesidad de tomar terapia antirretroviral. El virus del VIH utiliza esta proteína para ingresar a nuestras células. Gracias a esta modificación genética el CCR5 se modificaría impidiendo el ingreso del VIH. La terapia consiste en la extracción de las células CD4 de la sangre del paciente para tratarlas con el fármaco experimental SB-728-T con el fin de desactivar el gen que expresa el CCR5. Estas células genéticamente modi-

ficadas son cultivadas y multiplicadas en el laboratorio y luego se inyectan de nuevo en el mismo paciente. Si bien los resultados son promisorios ya que varios pacientes aumentaron sus defensas, se planifican estudios más complejos y con otras estrategias combinadas para evaluar su utilidad definitiva.

Otro estudio interesante fue el de una droga que despertaría las células donde se esconde el VIH sin activar el resto de nuestras defensas. Uno de estos enfoques, que en los últimos años ha ganado gran atención, es el bloqueo de una enzima llamada HDAC que se piensa desempeña un papel clave a la hora de mantener el VIH dentro de las células CD4 que estando dormidas alojan el virus por largo tiempo.

El estudio utilizó vorinostat, un agente utilizado en quimioterapia, contó con la participación de seis hombres con VIH, todos bajo tratamiento antirretroviral por un promedio de cuatro años y cargas virales indetectables. El primer paso del estudio fue recolectar células CD4 dormidas de los pacientes, y analizar los niveles de materia genética del virus (ARN) en las mismas (un marcador de actividad viral) dentro de las células. Dichas células fueron expuestas al fármaco y se confirmó que éste tenía la capacidad de aumentar los niveles de ARN, es decir activaba al virus. Por otro lado los niveles de carga viral de VIH en sangre en el grupo de estudio no

aumentaron en forma significativa. Los investigadores concluyen que este ensayo es la primera prueba de concepto de que es posible poner fin al estado de latencia de la infección, lo que, en su opinión, supone un paso importante para su erradicación.

Prevención

En las últimas conferencias aparecen cada vez con más frecuencia los estudios sobre el uso de antirretrovirales en personas sin VIH para evitar la adquisición del virus es decir lo que llamamos profilaxis pre-exposición (PPrE).

En la conferencia se presentaron más datos procedentes de dos ensayos sobre PPrE que el año pasado hicieron públicos unos hallazgos muy distintos entre sí.

En un estudio en mujeres se había descubierto que la administración oral de tenofovir+FTC a la población femenina sin VIH para prevenir la infección resultó completamente ineficaz, al no encontrarse ninguna diferencia en los nuevos casos de VIH entre las mujeres que tomaron el fármaco y las que recibieron un placebo. A pesar de que las participantes que tomaban el comprimido para prevención afirmaban estar haciéndolo, al medir los niveles de antirretroviral en sangre se encontró que las que adquirieron la infección tenían bajos niveles de fármaco. Esta explicaría el fracaso de el tratamiento preventivo en las mujeres es decir la falta de cumplimiento en las tomas.

Para reafirmar estos hallazgos se presentaron los datos de otro estudio de prevención en parejas heterosexuales en que uno de los integrantes era VIH+ y otro VIH negativo (parejas serodiscordantes.). Este estudio había demostrado un 73% de eficacia al momento de prevenir la transmisión del virus cuando la pareja VIH negativa tomaba antirretrovirales en forma diaria.. Otra vez a realizar las mediciones de antirretrovirales en sangre se detectó que más del 80% de las personas que no se infectaron estos niveles eran detectables mientras que lo eran en sólo 30% de las personas que adquirieron el VIH.

Se cree que existen importantes diferencias en las poblaciones participantes en estos dos ensayos y que los factores sociales pueden influir sobre el nivel de cumplimiento del tratamiento. En este último estudio los hombres y mujeres participantes se encontraban en una relación estable. En el otro estudio en cambio se trataba de mujeres jóvenes sin relaciones estables.

Los estudios de PPrE continúan en análisis, quedan aún puntos para discutir como posibilidades de desarrollo de resistencia, efectos adversos y lo más importante en qué situaciones indicaríamos su uso (poblaciones de alto riesgo, parejas serodiscordantes en busca de embarazo).

Segunda GALA BENÉFICA

FUNDACIÓN HELIOS SALUD ANUNCIA LA 2ª GALA BENÉFICA EN CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA. PARTICIPARÁN DEL EVENTO IMPORTANTES PERSONALIDADES DEL ÁMBITO DEL ESPECTÁCULO, EL DEPORTE Y LAS ARTES, JUNTO A EMPRESAS NACIONALES E INTERNACIONALES.

Dedicada exclusivamente a la prevención y lucha contra el VIH/SIDA, la Fundación Helios Salud anuncia la Segunda GALA BENÉFICA en conmemoración del "Día Internacional de la Lucha contra el SIDA". La misma se realizará en los salones de La Rural en el mes de julio y contará con la participación de reconocidas personalidades del ámbito artístico y deportivo.

Asimismo, importantes empresas nacionales e internacionales apoyarán la iniciativa como el Banco Galicia, Aeropuertos Argentina 2000, Walmart, Laboratorios Bristol, Laboratorios Richmond, Hotel Lafayette, Megatlón, Helios Salud, Lab. Microsules, entre otras.

Durante el evento se realizarán subastas de objetos de importantes personalidades argentinas así como también rifas de productos y servicios cedidos por distintas empresas locales con el fin de recaudar fondos para la entidad.

Mediante la segunda Gala Benéfica, la fundación destinará los fondos recaudados al desarrollo de las distintas áreas en las cuales participa activamente como el Programa de Personas Viviendo con VIH (PVVIH), a través de grupos de apoyo y autoayuda como sostén para pacientes y allegados al entorno socio-familiar y mediante el padrínazgo de dos hogares de niños con HIV: Casa Manu y Casa Cor.

También contribuirá junto a los profesionales de la salud en el apoyo mediante programas integrales de instrucción, intercambio de capacitación a nivel nacional, ateneos médicos y servicios de interconsultoría "on-line".

Por último, la Fundación Helios continuará con la promoción de contenidos de divulgación científica, de educación para la comunidad y de comunicación institucional mediante publicaciones en su Revista "VIHDA", en Jornadas de prevención para la comunidad, en cursos y en su sitio web: www.fundacionhelios.org.ar



La primera Gala Benéfica fue realizada en diciembre de 2010, en el La Rosa Negra, del Jockey Club de San Isidro

Dr. Daniel Stamboulián



Soledad Pastorutti y la presidenta de Fundación Helios, Patricia Lynch Pueyrredón

Monchi Balestra y su esposa, Julieta Camaño

Maby Wells

Acerca de la Fundación

Es una organización sin fines de lucro fundada en la Argentina por el Dr. Daniel Stamboulián junto a directivos y profesionales de Helios Salud. Su principal misión consiste en colaborar con los esfuerzos nacionales y globales en la lucha contra el sida en la infección por VIH y promover la investigación, la educación y la divulgación científica sobre prevención, diagnóstico y tratamiento del sida e infección por VIH. Asimismo, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con esta afección y las de su entorno socio-familiar.

Su desarrollo está destinado tanto a los profesionales de la salud, como a las personas que conviven con el virus y a la comunidad en general.

Para mayor información:

Rita Tabak - rtabak@fundacionhelios.org.ar - 4896-1868 int.114

Sebastián Acevedo - sacevedo@fundacionhelios.org.ar

www.fundacionhelios.org.ar

Iñaki con LA FUNDACIÓN

A SALA LLENA, EL 1RO. DE DICIEMBRE DE 2011 SE REALIZÓ EN EL TEATRO OPERA CITI UNA FUNCIÓN A BENEFICIO DE LA FUNDACIÓN HELIOS SALUD CON LA PARTICIPACIÓN DE IÑAKI URLEZAGA Y SU BALLET.



El 1º de Diciembre de 2011, conmemorando el "Día Internacional de la Lucha contra el SIDA", la Fundación Helios Salud, realizó una función a Beneficio de "El Cascanueces" con coreografía, dirección y participación de Iñaki Urlezaga, en el Teatro Opera Citi, sito en Av. Corrientes 860, Ciudad de Buenos Aires. La misma contó con el ballet completo en dos actos, la Orquesta Sinfónica de Buenos Aires y el coro Kennedy.

Asistieron más de 1000 personas, entre las cuales se encontraban personalidades del espectáculo, del deporte y del ámbito empresarial

Participaron empresas del ámbito nacional e internacional, Medicus, Banco Galicia, Osde, Helios Salud, Hotel Layayette, Aeropuertos Argentina 2000, entre otros y Laboratorios, Bristol, Richmond, LKM, Filaxis, Gador, Abbott, Janssen, Microsules, Glaxo y Elea.

Fundación Helios Salud (FHS) es una organización sin fines de lucro creada en Argentina por los directivos de Helios Salud S.A., dedicada a colaborar en los esfuerzos nacionales y globales de la lucha contra el SIDA y la infección por VIH.

FHS 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 PVIH (Personas Viviendo con VIH):** Grupos de autoayuda para PVIH y grupos de apoyo para personas del entorno socio-familiar, Padrinazgo de dos hogares de niños con HIV: Casa Manu y Casa Cor.

Asimismo, todo lo recaudado en esta Función a Beneficio, es destinado a dichos proyectos de la Fundación Helios Salud.

La fundación agradece a todos los que hicieron posible este encuentro y espera contarlos siempre para disfrutar de excelentes veladas como esta.



Voluntarias de la Fundación

Responsables de la Fundación,
Rita Tabak y Sebastián Acevedo



Secretaria de la Fundación,
Dra. Adriana Tfelti

Presidenta de la Fundación,
Patricia Lynch Pueyrredón

Reportaje a
Facundo Arana

Por Juana Aguirre

Postales de un GALÁN SOLIDARIO

A PUNTO DE PARTIR HACIA
NEPAL PARA INTENTAR LLEGAR
A LA CUMBRE DEL HIMALAYA
EN UNA MOVIDA SOLIDARIA,
EL ACTOR HABLA DE SU
FAMILIA, LA ENFERMEDAD
CONTRA LA QUE TUVO QUE
LUCHAR DE CHICO
Y LA PRÓXIMA TIRA QUE VA
A PROTAGONIZAR POR TELEFÉ.



Es el clásico héroe de telenovelas: alto, rubio, simpático, buenazo...pero sería poco justo definirlo sólo de esta manera. Porque Facundo Arana Tagle tiene un costado que de a poco se va conociendo más y más, y es su dedicación a las causas que él considera justas y dignas de ser contadas. Como padrino de Fundaleu –Fundación para combatir la leucemia- el compañero de Natalia Oreiro, Nancy Duplaa y Romina Yan en la tele, se puso al frente de varias acciones solidarias con las que busca concientizar sobre la importancia de donar sangre.

Feliz por la familia que logró formar con la modelo María Susini, con quien tiene tres hijos –India, de cuatro años, y los mellizos Yaco y Moro, de dos-, está ansioso por subirse al avión que lo llevará directo al aeropuerto de Katmandú, en Nepal, donde intentará llegar a la cima del Himalaya para, allí, también hacer flamear la bandera que con letras rojas permite leer “Donar sangre salva vidas”. Pero antes, habló con Vihda sobre su vida, sus proyectos y sus anhelos.

¿Por qué te sumaste como padrino de Fundaleu?

Llevan adelante una obra maravillosa. Fundaleu trabaja desde 1956 haciendo investigación, asistencia y docencia para tratar la leucemia; forman a médicos del interior para que algún día los pacientes con leucemia no tengan que venir a atenderse a Buenos Aires, sino que puedan hacerlo en sus ciudades. Y esto tiene mucho que ver con la donación de sangre, si el paciente es del interior, además de su problema de salud, se suma el tener que contar con donantes, que en estos casos están lejos y resulta casi imposible que puedan colaborar. Ya hace tres años que, en mi caso, colaboro con la campaña que Fundaleu desarrolla junto a Farmacity para juntar fondos mediante el redondeo de los vueltos, además de participar en las cenas solidarias en las que los famosos servimos al comida y que también permiten recaudar fondos.

¿Que valor le das a la solidaridad?

Le doy el valor de lo que conozco, yo recorrí el país varias veces de punta a punta, y, desde el tipo que me abre la puerta de un ranchito, encontré siempre gente solidaria; quizá muchos no tengan tanta prensa como otros, pero esto es lo que pude experimentar yo mismo. En Capital también hay muchísima gente que es solidaria. El tema es que no tenemos que esperar a sufrir una gran catástrofe para concientizar, por ejemplo, sobre la importancia de ser donantes voluntarios de sangre, tenemos que pasar de tener bancos de reposición a contar con donantes voluntarios y repetidos, para que los médicos conozcan a esa gente, sepan que están bien y que pueden donar. Un solo donante puede salvar la vida de tres personas.

¿De qué manera creés que este tipo de acciones despiertan el interés de la gente?

Entre mucha otra gente que hace cosas, yo elegí acciones que tengan que ver con eventos de color, en función de contar algo que tenga que ser contado. La donación es algo técnico, difícil de explicar, pero si lo contamos de esta manera, la gente entiende sobre la importancia que implica. Está bueno generar una cultura de donación y de conciencia, porque no tiene que ver con la pobreza ni con tener más o menos plata. En esta enfermedad, como en muchas otras, el tiempo es importantísimo, la detección temprana es la mejor forma de salir. Hay problemas de salud que son altamente recuperables si se los atiende a tiempo.

¿Cómo sucede con el HIV?

La aparición del Sida nos dio un cachetazo tan grande que hoy en día cuando se habla de prevención, esta enfermedad surge naturalmente. La prevención nunca es mala palabra, hay gente muy capaz que trabaja en prevención, como gente de la talla del Dr. Stamboulian, y ahí tenés garantía de que las cosas se hagan bien. El tema es que hay páginas nuevas todos los días, todo se vive tan rápido que parece que nos superara...



Sus trabajos

Como cuentan muchas historias de casualidades, Facundo tocaba el saxo -una de sus pasiones- en una estación de subte, allá por los 90's, cuando un productor de televisión lo escuchó y decidió incorporarlo a la tira que por esos tiempos juntaba a varios jóvenes en ascenso: “Canto rodado”. De ahí no paró más. En televisión, vinieron “La flaca escopeta”, “Alta comedia”, “Perla negra”, “Montaña rusa, otra vuelta”, “Zíngara”, “El Rafa”, “Chiquititas”, “Muñeca Brava”, “Buenos vecinos”, “Yago, pasión morena”, “099 Central”, “Padre Coraje” y “Sos mi vida”; algunos de estos trabajos lo hicieron merecedor de varios Martín Fierro. También hizo cine y teatro, precisamente con “Visitando al Sr. Green”, junto a Pepe Soriano, ganó los premios A.C.E y Florencio Sánchez como revelación masculina.

Si hay tanta difusión del HIV, ¿por qué creés que hay discriminación con quienes lo padecen?

Discriminación va a haber toda la vida porque la gente no sabe y si no sabe discrimina. Yo no sabría cómo hacer el amor con una persona con HIV, pero para esto existe la gente que sabe, prefiero que hablen los que saben. Lo que es un muy triste es que tengan que ocurrir tragedias para dar inyecciones de prevención. Lo digo como como ciudadano, desde que pasó lo de Cromañón, la gente mira cuando entra a un lugar si hay salidas de emergencia, si hay matafuegos, esa es la tragedia, pero tampoco hay que sentirse culpables por portarnos como seres humanos. Desde lo que pasó en Once, nos parece que todas las vías del tren están torcidas...lo que tenemos es trabajo para hacer, sin avergonzarnos.

En 1989, con solo 17 años Facundo fue diagnosticado con el mal de Hodgkin, un cáncer que afecta los ganglios linfáticos. Con el apoyo y el acompañamiento de su familia y sus amigos, enfrentó la enfermedad y logró salir adelante. Quizá por ese motivo esté tan ligado, justamente, a Fundaleu y a bregar por la donación voluntaria de sangre, iniciativa que lo llevó, por ejemplo, a bajar a rappel 30 metros desde la terraza de un conocido hotel marplatense hasta la calle o a arrojarse de un helicóptero para dejar flamear la que ya es su bandera: "donar sangre salva vidas".

"A mí las banderas me gusta mostrarlas, no me gusta hacer bandera de nada. Ojalá no tuvieran que ocurrir tragedias para que nos demos cuenta, por ejemplo, de la importancia que tiene la vida".

¿Qué mensaje te gustaría dar a la gente que está enferma y que, como hiciste vos, tiene que luchar para salir adelante?

Las enfermedades, como muchas cosas, funcionan como un club; el que tiene un nene con Síndrome de Down quizá nunca dio importancia a este tema hasta que llega a su vida, y es en ese momento en el que se da cuenta de todo el amor que los chicos nos dan y lo mejor personas que nos hacen. Son cosas extraordinarias, que a veces arrancan con lágrimas y te das cuenta el día de mañana que estuvo bueno que te haya pasado.

¿Por qué creés que te tocó a vos enfermarte en ese momento, siendo tan chico?

Ni idea, uno se enferma, así es la vida. Por ahí para terminar haciendo esto, no se. A mí las banderas me gusta mostrarlas, no me gusta hacer bandera de nada. Ojala no tuvieran que ocurrir tragedias para que nos demos cuenta, por ejemplo, de la importancia que tiene la vida, de la importancia de donar sangre, porque la enfermedad nunca no se toma vacaciones.

Ahora te estás preparando para llevar la bandera nada menos que a la cima del Everest...

¡Aunque sea la vamos a hacer flamear en el aeropuerto de Katmandú! Quiero hacer lo que tenga que hacer para que se hable de lo que tenga que ser dicho, llamar la atención, siempre con cuidado, con prudencia, que parezca una locura pero que no lo sea, esto es para hacer prevención.

¿Qué opina de todas estas cosas tu mujer, María?

Todo lo que hago es parte de mi vida personal, lo vivimos con la misma naturalidad como cuando María tiene que pasar un par de días fuera de casa para trabajar. Eso sí, yo me voy tranquilo porque ella se queda en casa. A las mujeres les sale más fácil cuidar el rancho que a los hombres.

Durante 2011, Arana protagonizó junto a Julieta Díaz, la tira "Cuando me sonreís", con un elenco que completaban Mario Pasik, Benjamín Rojas, Lali

En la cima

Para llevar adelante la excursión a la Cordillera del Himalaya, Facundo Arana se está entrenando desde hace un tiempo: corre todos los días 4 kilómetros y, lo que más lo llena de orgullo es que logró dejar de fumar. "Voy a cumplir 40 y es tiempo de abandonar el cigarrillo definitivamente, me cuesta, voy y vengo, pero esta vez dije basta".

En el marco de una excursión comercial, acompañado por 5 andinistas más y financiado por Telefé (que luego emitirá 4 programas con las diferentes etapas del periplo), Arana se entusiasma al contar que "escalar una montaña en los Himalayas es contar un proceso que pueda interesar a la gente y que sea divertido, me encanta pero pudiendo mostrar la bandera de la donación de sangre sin convertirme en un fundamentalista".

La idea, comenta, es lograr llegar a la cima de las tres cumbres que forman lo que se llama la herradura del Khumbu, en las montañas Himalaya. "Voy con los mejores, todo con mucha responsabilidad, para mí es la primera vez en ese lugar. Vamos a filmar el documental que Telefé tuvo la enormidad de acompañar, ellos le pusieron alas de verdad a este proyecto".



SE ANIMA A TODO

Facundo Arana muy comprometido con las acciones solidarias bajó 30 metros con una soga por las afueras del Hotel Costa Galana de Mar del Plata. Antes de finalizar su recorrido, el actor desplegó una bandera que con el siguiente mensaje: **Donar sangre salva vidas**.

Después, Facundo estuvo en un móvil con Intrusos y aseguró: "Mi próxima acción quiero que sea algo vistosa. Tenía miedo que el viento me doble la bandera que saqué, pero por suerte no fue así".

Para finalizar, el protagonista de **Poder se puede**, le dejó un mensajito a varios de sus colegas: "El artista debe invitar al público a que vaya a ver su espectáculo".

Espósito, Mercedes Funes y Julia Calvo, todas las noches por Telefé. Comedia fresca y con excelentes actuaciones, no pudo luchar contra "Herederos de una venganza" y luego con "Los únicos", ambos por Canal 13. Después de cinco meses en el aire, en diciembre, se dio por concluida la historia, que logró un promedio de 11 puntos de rating.

¿Qué proyectos tenés en lo laboral? Se habla de otra telenovela por Telefé

Esto sería hacia la segunda mitad, o más para fin de año. Efectivamente, estamos en conversaciones para hacer otra novela producida por Telefé, pero no se puede adelantar mucho. Cruzo los dedos por tener a gente como Yankelevich en la escudería. Nadie puede predecir el rating, son cosas que hacen linda la pelea. El que aprueba o desaprueba es el público, el que decide es el público, si lo podes vivir con esa tranquilidad, no te enfermas, pero la planilla del rating la pedís todas las mañanas.

En las tiras que protagonizaste siempre sos el héroe bueno, pero ¿te animarías a hacer un papel de malvado?

Si, claro, pero es como que le pidas a un tenista a quien le va bien jugando de determinada manera, que juegue diferente. ¿Para qué, si así me va bien? En mi carrera, me desarrollé de una manera y a la gente le gusta esto. Es una apuesta muy grande cambiar, yo me animo, pero no se si la gente tiene ganas de verme haciendo de Padre Coraje o el Costa de Padre Coraje (NdR. Manuel Costa, interpretado por Raúl Rizzo, era el archienemigo del personaje de Arana en la tira "Padre Coraje"), no me desvela hacer de malo, pero me divertiría.

¿Te considerás buena gente, como todo el mundo dice?

Puede ser, pero buenos tipos somos todos y también tiene sus bemoles. Seguramente, habrá quien opina que tengo un discurso de "bienpensante". En fin, aquél que quiera ser "cool" no creo que sea fanático mío.

¿Qué ves cuando mirás hacia atrás y hacia adelante?

Está bueno sentir que todo lo que vendrá es una gran aventura. Y mucho mejor es repasar lo vivido y darme cuenta de que tengo una trayectoria... y que no fue errática.

¿Te afectan las críticas?

Me gusta que haya gente que no me quiera, porque, precisamente, de ella quiero diferenciarme; no sentirme identificado...

A los casi 40 años, ¿vivís la vida que querés?

¡Sí! la armé tal cual la vivo. Tenemos nuestro hogar cerca del río y es una bendición, un cable a tierra para alguien con una profesión tan expuesta.

¿Cómo te sienta el rol de padre?

A la perfección. ¡Disfruto tanto a mis hijos...! Son bellos, hermosos, con una sonrisa permanente en la cara y naturalmente felices. Creo que 40 años es una muy buena época para ser padre, porque, insisto, siento que tengo experiencia y poder de decisión.

¿Cómo es la vida cotidiana con tres chicos tan seguidos y tan pequeños?

¡Hermosa! Mi hogar es el más lindo del mundo... ¡Un verdadero pelotero!

"El que aprueba o desaprueba un programa es el público, el que decide es el público; si lo podes vivir con esa tranquilidad, no te enfermas, pero la planilla del rating la pedís todas las mañanas".



Me quede sin trabajo y ahora... ¿QUÉ VOY HACER?

Por Marcela Belforte*

ESTAR SIN EMPLEO NO SOLO COMPLICA LAS COSAS ECONÓMICAMENTE SINO TAMBIÉN EN LO QUE RESPECTA A LA COBERTURA MÉDICA. SIN EMBARGO, HAY OPCIONES ALTERNATIVAS PARA SEGUIR ATENDIÉNDONOS Y UNA LEY QUE NOS PROTEGEN.

Los pacientes que han perdido su trabajo suelen acercarse al consultorio preocupados y con temor, no solo por lo que implica una desvinculación laboral y la incertidumbre de cuando obtendrán un nuevo trabajo formal sino por lo que parece más angustiante que es la pérdida de su Obra Social que le otorga la posibilidad de atenderse en Helios Salud.

Pero es importante que sepan que ley 24.013, establece que ante una situación de despido, el titular y su grupo familiar conservan las prestaciones de la Obra Social por un lapso de tiempo.

Esta ley establece:

- Una ayuda económica que oscila entre \$250 y \$400, se paga a través de cuotas mensuales y la cantidad varía de 2 a 12 cuotas según la antigüedad. Pasado ese lapso de tiempo (y si la persona es mayor de 45 años) la prestación se prolonga 6 meses más.
- La cobertura médico-asistencial para el titular y su grupo familiar.
- El pago de Asignaciones Familiares
- Los meses que percibe la prestación se registran como aporte para la jubilación.

¿Quién puede pedir la prestación por desempleo?

- Toda aquellas personas que hayan trabajado en relación de dependencia y hayan sido despedidas sin justa causa.
- Hayan cesado su vínculo laboral por causas ajenas a su voluntad.
- Finalización del contrato.
- Quiebra del empleador.
- Muerte jubilación o invalidez del empleador.

¿Cómo es el trámite?

El trámite es muy sencillo, gratuito y personal, no pueden hacerlo terceras personas, hay 90 días desde el cese de la relación laboral para realizar la gestión.

Debe presentarse en el ANSES más cercano a su domicilio con:

- Telegrama de despido, carta documento o nota del empleador certificada.
- DNI

¿Qué pasa con mi tratamiento cuando termina la prestación y no obtuve un nuevo empleo?

Cuando termina la prestación y aun no han conseguido empleo pueden continuar con su atención médica en cualquier Hospital Público que tenga Servicio de Infectología con acceso gratuito a la atención médica, laboratorio y medicación como establece la ley No.23.798, para eso debe solicitar a su médico un Resumen de Historia Clínica y a la Obra Social un Certificado donde conste que ya no posee la Obra Social.

¿Cómo puedo continuar con mi obra social si aun no obtuve un empleo en relación de dependencia?

Aquellos que no han obtenido un empleo formal, pero que realizan algún empleo temporario o un micro emprendimiento pueden anotarse en el Monotributo o Servicio Doméstico que les permite luego del periodo de carencia continuar atendiendo con su obra social.

*Lic. en Servicio Social

Importante

La prestación por desempleo solo se puede tramitar si se trabajó por más de 6 meses. En el caso de obtener empleo mientras cobra la prestación debe dar la baja del seguro en un término de cinco días hábiles, ya que cuando el ANSES detecta que ha iniciado una relación laboral comienza a cobrar un punitivo.

Las personas que renuncian a su trabajo no pueden acceder a esta prestación de seguro de desempleo, ya que esta está dirigida solamente al despido. Sin embargo, sí se tiene acceso a 3 meses de cobertura de su obra social, luego de haber presentado la renuncia.

Es conveniente realizar una consulta a la Trabajadora Social de Helios Salud cuando esté por finalizar la prestación y aun no se obtuvo un nuevo empleo, para juntos pensar la mejor opción para continuar el tratamiento sin ninguna interrupción.

Ante cualquier otra duda se puede consultar a la Trabajadora Social los días Martes de 8.30 a 15.30 hs, 4300-0515.



ADRIÁN

Por Gabriela Bugarin



El primer día en que entró a mi consultorio lo hizo acompañado de su novia de ese momento. Adrián tenía unos 27 años y venía con un análisis de laboratorio donde figuraba que su estudio de VIH había dado positivo. Los dos tenían mucho miedo. Un miedo que se transmitía en cada una de sus preguntas y en una mirada inquieta e interrogadora. Corría el año 1996, donde los tratamientos altamente efectivos contra el virus aparecían como una luz de esperanza para todos los pacientes con VIH y los médicos que estábamos en el tema. Este concepto de tratamiento altamente efectivo o HAART (siglas en inglés) apareció en la conferencia de Vancouver en 1996 cuando se demostró que el uso de tres drogas antirretrovirales, en las cuales se incluía un inhibidor de proteasa, era más efectivo para el tratamiento que utilizar dos, como lo hacíamos hasta ese momento. Era una alegría para mí contar esta novedad a los pacientes, ya que hasta ese entonces teníamos pocos tratamientos disponibles. Adrián venía con su diagnóstico auestas en un momento histórico de la epidemia.

En la consulta me contó que había sido usuario de drogas intravenosas, que alguna vez estuvo en la cárcel y que ahora no consumía. Estaba por terminar la carrera de Filosofía y Letras y licenciarse. Su novia, Carolina, era compañera de estudios y aún no se había testeado. Ese día decidimos que él iba a realizar toda la rutina de laboratorio, recuento de Cd4, carga viral para VIH y a ella el ELISA para VIH. Yo le iba a devolver a ella el resultado en 48 hs.

Carolina también era VIH positiva. El resultado lo vino a recibir con sus papás que era del interior del país y ella decidió irse a su provincia ese mismo día, nunca supe que le pasó, terminó su relación definitivamente con Adrián.

Con Adrián las cosas parecían que iban sobre carriles, comenzó el tratamiento, lo toleraba y cumplía bien. En el laboratorio le detecté que, además, tenía una infección por el virus de la hepatitis C pero en ese momento no había mucho para hacer más que controlarlo. Nuestras consultas eran sencillas, hablabamos de su salud y de Filosofía. El podía traducir del alemán y del latín y con eso se ganaba la vida.

A los dos años, las cosas empezaron a cambiar. Adrián comenzó a consumir otra vez cocaína. Cumplía con el tratamiento antirretroviral pero cada tres o cuatro meses se internaba por infecciones en sus venas producidas por inyecciones aplicadas en malas condiciones de esterilidad. Conocí por primera vez a su madre, una mujer muy sencilla con su esposo ausente que trataba de entender a su único hijo.

Las consultas médicas seguían versando no sólo de los problemas de salud, la filosofía no podía faltar ni los temas sobre cómo dejar de consumir. Era claro que él no quería o no podía. Sus amigos en ese momento eran como él, todos usuarios de drogas de uso ilícito.

En el año 2000 Adrián fue detenido por robo a mano armada. Salió libre a los tres meses. Después me enteré que era su segunda entrada en la cárcel y que hacía tiempo que robaba para comprar la cocaína. Su salud estaba muy deteriorada. Su hígado ya comenzaba a estar enfermo por una mezcla de su infección por hepatitis C, drogas y alcohol. Me presentó en ese entonces a otra novia, Valeria. Una mujer muy hermosa que como él también consumía cocaína y que venía en todas las consultas. El ya no tomaba los antirretrovirales, no quería. Tenía problemas con su obra social, casi no la podía pagar y yo no preguntaba como subsistía pero me lo imaginaba: cuando venía a consulta tenía el cinturón de portación de arma de fuego, por supuesto sin el arma. Me contaba de su preocupación por los chicos de la calle y por su novia Valeria, no quería que ella consumiera.

Recuerdo una vez en que el coordinador de nuestros grupos de apoyo no quería dejarme sola con Adrián, le daba miedo su aspecto. Tuve que explicarle que no se preocupara que estaba todo bien y que a nosotros nos unía respeto y cariño, él a mí no iba a hacerme daño. Ese día fue el último que vi a Adrián. Después de eso, fue otra vez a la cárcel, estuvo varios meses detenido por robo, salió y fue internado en el Hospital Fernández donde murió por su enfermedad hepática. Cuando me enteré me puse muy triste, habíamos transitado casi 8 años juntos como médico y paciente. Me sentí por momentos frustrada, no había podido ayudarlo con su adicción.

Su historia fue muy triste pero creo que merece ser contada no por su final sino porque a pesar de todo lo que él hacía, yo conocí al verdadero Adrián: al que era egresado de la Universidad de Filosofía y Letras, al que me traía textos en alemán y latín y me los leía, al que me hablaba de los chicos de la calle, al que creía en la justicia social, al que era conmigo cordial, atento y respetuoso.

Estoy segura que si él hubiera encontrado otro camino hoy nos seguiríamos viendo cada tres o cuatro meses y estaríamos recordando los inicios de estos nuevos tratamientos que cambiaron la historia de la epidemia del VIH. Seguramente sería una de esas personas que hoy darían testimonio de esa historia. Lástima que la de él no la pudo cambiar.



¿La culpa DE TODO la tengo YO?

Por Simone Gassion



EL SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD TIENE DOS CARAS, ES NECESARIO EN LAS PERSONAS PARA ALERTARNOS SOBRE NUESTRO ACTUAR, NOS HUMANIZA, SIN EMBARGO, PUEDE LLEARNOS A CARGAR CON MOCHILAS QUE NO SON NUESTRAS. MANEJAR CORRECTAMENTE ESTE SENTIMIENTO ES CLAVE PARA VIVIR EN EQUILIBRIO CON UNO MISMO.

La responsabilidad sobre nuestras acciones es necesaria. Pero no implica cargar con la culpa sobre los propios actos. El sentimiento de culpabilidad es como una advertencia: "No hice lo correcto". Ahora bien, hay dos caminos: ver cómo solucionar lo que nos atormenta o, si no hay manera de subsanarlo, disculparnos y seguir adelante entendiendo que somos humanos y hacemos lo mejor que podemos.

Las personas podemos sentirnos culpables por todo tipo de situaciones: un matrimonio que no funciona bien, trabajar y dejar al cuidado de otras personas a los chicos, no poder atender a padres ancianos y ponerlos a cargo de una institución que los asista en todas sus necesidades; Y hay más, no comer de manera adecuada según prescripción médica, no asistir a la fiesta de cumpleaños de un amigo por un viaje laboral... la lista es infinita y dependerá de cada individuo, de la vida que lleva y de la crianza, o sistema de valores, que obtuvo cuando niño qué situación lo llevará a creer que no está "haciendo lo correcto".

Como es evidente, la culpabilidad puede estar presente en muchísimos aspectos de nuestra vida: personal, laboral o individual, pero transitar nuestro día a día sintiéndonos mal no es una manera sana de encarar nada: nos lastima el alma y nos victimiza cuando no es necesario. Hay que aprender a hacernos cargo de todo aquello que decidimos y saber diferenciar: culpa de responsabilidad.

Sentimientos de culpabilidad

En el libro "Elogio a la culpa", Marcos Aguinis, explica claramente que la ausencia de culpa es algo así como ser un verdadero "canalla". El ejemplo más extremo: los psicópatas, quienes no sienten culpa por sus actos.

Sentir culpa nos humaniza. Profesamos pena o ternura por el otro o por uno mismo y está claro que sin esta emoción seríamos fieras salvajes, pero tenemos que aprender a manejar y a negociar con la culpabilidad cuando vemos que es una conducta repetitiva que nos agobia demasiado. ¿Te sentís identificado/a? Para salir de este círculo improductivo es importante que reconozcas qué tipo de sentimiento te acosa:

- **Culpa apropiada**

El daño que se le puede hacer a un ser humano como resultado de un uso inadecuado de nuestra libertad.

- **Culpa neurótica**

Cuando el entorno nos cambia a nosotros, autoagrediéndonos. Cuando existe el sentimiento de culpa en estos casos es porque se está tratando de complacer a alguien muy a pesar de nuestros propios deseos o sentimientos reales.

- **Ego sobredimensionado**

La persona que tiene un ego “no sano” no reconoce su propio límite. Cree ser responsable de la vida de los demás y esto le impide ser responsable de la suya propia. Este tipo de personalidad, tiende a tener un nivel de autoexigencia demasiado elevado que, en muchas ocasiones, le es imposible cumplir. Otra característica: llenarse de obligaciones que no le corresponde resolver. Además, suele enjuiciarse y se convierte en su peor enemigo a la hora de castigarse.

La culpa neurótica es muy frecuente y genera sentimientos negativos ya que no conduce a la solución del problema, sino por el contrario, se está preso de un tipo de “pensamiento circular” que no lleva a una reflexión apropiada. Y en la culpabilidad relacionada al ego no sano, es probable que exista una falta de coherencia en el sistema de valores y es ahí donde lo indicado será responsabilizarse por las acciones y aceptar las consecuencias: reparar lo que se puede y aprender de los errores para no volver sobre nuestros propios pasos.

Mis propias normas

Los códigos de regulación que nos indican cómo debemos comportarnos con el fin de obtener el máximo resultado, y evitar castigos, se llaman: nor-

mas. Hay tres tipos de ellas: jurídico legales- ético religiosas y sociales. Las primeras dos son entendibles por todos y la tercera tiene ejemplos interesantes para describir: “¿Me gasto el dinero que ahorré en irme de vacaciones o arreglé el techo de mi casa que tiene filtraciones cuando llueve intensamente?”. “¿Voy a la casa de mi amiga que está triste porque se peleó con el novio o pongo una excusa para poder asistir al recital que tenía programado?”

Ahora bien, como toda norma tiene su antagónica (que no tiene porque ser contraria sino incompatible) hay que analizar la situación de las dos partes. Si mi amiga se enoja es porque seguramente su norma será “la amistad es lo primero” y si yo decidí ir al recital es porque evalué la situación y la mía será “En primer lugar estoy yo”. Con dos normas antagónicas no puede suceder más que lo evidente: mi amiga se sentirá ofendida con mi actitud, y yo también con ella por no comprenderme.

¿Qué hacer entonces? Sabemos que las normas existen para ordenarnos y para poder tomar decisiones. Ahora bien, resulta que al conocerlas (y además formularnos nuestras propias normas para vivir) nos vemos en la obligación de cumplirlas: le damos un valor personal, las convertimos en algo moral, en una cuestión de principios. Son los comportamientos que nos exigimos a nosotros mismos y a los demás. Pero para poder conciliar (entre dos formas de concebir normas y un hecho particular) hay que aprender a flexibilizar creencias y analizar la situación con una mirada piadosa para con nosotros y para con los demás. Lo más importante: ser sinceros y hacer lo que deseamos sin, por ello, convertirnos en seres egoístas sino equilibrados. Personas que buscan hacer lo mejor posible, en todos los casos. Muchas veces, aunque cueste aceptarlo, resultará que no podremos cumplir con las expectativas de los demás y esto no implica que tengamos que sentirnos culpables en lo absoluto.

Repasando, sabemos que las normas nos ayudan, pero que también nos provocan en ciertas ocasiones: culpa, disminución de satisfacción y agresividad. El objetivo es aprender a flexibilizarlas y no a tomarlas como impuestas e inamovibles. ¿Cómo lograrlo? Dejando de verlas como cargas inalterables y olvidándonos de los comportamientos automáti-



cos para poder elegir cuál es la manera en que nos beneficia actuar ante cada situación particular.

Irracionalidades

Hay muchas situaciones que nos llevan a sentirnos culpables cuando no deberíamos. ¿Cuál es tu talón de Aquiles?

Yo debería...

Es, ni más ni menos, una creencia que se genera por expectativas paternas, culturales y sociales. Y por la necesidad de sentirnos queridos. Hay que ejercitarse y cambiar todos los “debería” por prefiero, me gustaría o elijo.

Ejemplos más comunes:

Yo debería ser totalmente competente.

Yo debería no trabajar y quedarme en casa con los chicos.

Yo debería ser más cariñoso y siempre amable con los demás.

Yo debería ganar suficiente dinero para que mi familia pudiese...

Yo debería saber comprender y proveer todo.

Omnipotencia

Es la falsa creencia de que uno puede con todo. Es imposible lograr esta meta y nos conduce a hacernos cargo de situaciones que, muchas veces, no dependen de nosotros o no nos corresponden.

Personalización

Tender a tomar como algo personal: acontecimientos externos y comportamientos de los demás y relacionarlos con uno mismo.

Razonamiento emocional

Crear que sentir una emoción es suficiente para catalogar una situación. “me siento muy culpable. Seguro fue mi culpa, soy culpable de lo que pasó”.

Para evitar el sentimiento de culpa conviene...

- Analizar en qué situaciones sobreviene la culpa.
- Aceptar como normal y comprensible lo que nos pasa. De esta manera, resulta más fácil expresarlos y combatirlos
- Hablar con otras personas (si es necesario, con profesionales).
- Reconocer nuestros propios límites.

El desafío es convertir la culpa en...

- Una señal que sirva para cuestionarnos por qué hacemos lo hacemos y para entender cuál es la conducta por la que sentimos culpabilidad.
- Un momento de reflexión para ver cómo surgió ese sentimiento, sin entrar a desvalorizarnos ni hundirnos en la crítica y el sufrimiento.
- Una oportunidad para reparar el daño causado o para pedir perdón a las personas afectadas por nuestra conducta.

Crear que toda autocritica es verdadera: verse como una mala persona o castigarnos inútilmente no nos conduce a ningún lado. Es importante flexibilizar nuestras acciones y normas para humanizarnos. Tenemos derecho a equivocarnos: la perfección no existe. Dejemos que nos guíe el corazón, pero también la razón a la hora de tomar una decisión que creemos correcta.

Fuentes:

investigaciones propias;
www.gracielamoreschi.com.ar

Test *

¿Qué grado de culpabilidad te acosa?

Descubrí si te sentís culpable por todo o si podés reconocer la diferencia...

Aconsejás a una amiga que se vaya de vacaciones a Mar Del Plata, pero cuando vuelve te dice que llovió todo el tiempo. Pensás:

- A. ¡Me debe odiar!
- B. ¡Tenía que haber aprovechado ir al casino!
- C. ¡La pobre no tuvo suerte!

Tu mamá te reprocha que no vas a verla seguido. Vos:

- A. Decidís ir todos los fines de semana
- B. ¡No tiene más que venir a casa!
- C. Le das a entender que tenés tu vida

Uno de tus mejores amigos no te invitó a su fiesta

- A. Te preocupás ¿se habrá molestado por algo?
- B. Te decepciona.
- C. Lo invitás un día para ver qué pasa

Cuando te empujan en la calle, decís...

- A. ¡Lo siento!
- B. ¡Podría tener más cuidado!
- C. ¡No pasa nada!

Cuando chico si rompías algo, sin querer, tus papás te decían...

- A. ¡Seguro que fuiste vos!
- B. Es mejor que digas la verdad...
- C. ¿Qué me vas a dar como excusa?

La reunión de trabajo sale mal. Tus colegas critican tu trabajo...

- A. Admitís que deberías cambiar de trabajo
- B. Te defendés para hacer comprender tu posición
- C. ¡También los criticas y salís dando un portazo!

Estás en un restaurante tranquilo, pero hoy hay unos chicos que arman lío. Le preguntás al dueño:

- A. ¿Es mejor que vuelvas más tarde?
- B. ¡Que te haga un descuento y te quedás!
- C. Que eche fuera a esos juerguistas

El cumpleaños de tu mejor amiga cae el fin de semana que habías previsto irte fuera con tu novio/a...

- A. Al final iras a su fiesta para que no se enoje
- B. Intentás cambiar de fecha.
- C. ¡Le decís que te lo podía haber comentado antes!

Un amigo te acusa de haber rayado el coche que te había prestado...

- A. Lo sentís y le decís que pagarás la reparación.
- B. Incómoda/o, intentás entender cuándo pudo ocurrir.
- C. ¡Es a él al que vas a rayar de tu lista!

Resultados *

Mayoría A Eterno/a culpable

Tenés tendencia a sentir que es tu culpa cuando hay un problema. Intentás comprender qué has podido hacer o decir mal... Si tu mejor amiga/o no te llama durante un mes, tratás de recordar todo lo que ha podido provocar su reacción: seguro que debiste decirle algo que lo molestó... ¿Pero cuándo? A veces le das tantas vueltas a la cabeza que te quedás en vela toda la noche...

Mayoría B Culpa responsable

¡Ante todo, te gustan las situaciones justas y claras! Así que en algunas circunstancias te podés sentir culpable de algún problema que pueda surgir. En ese caso te disculpás, expresás tu deseo por solucionarlo y hacés todo lo posible porque así sea. Por el contrario, si no sos responsable, ¡lo dejás claro y buscás que la verdad salga a la luz!

Mayoría de C ¿Culpable yo? Noooo

La mayor parte del tiempo no te sentís culpable por una sencilla razón: según vos, son los demás los responsables. ¡No vas a cargar con las culpas de los otros! ¿o no? ¡Te gustaría que cada uno tomase conciencia de su parte de responsabilidad!

COMPROMETERNOS HOY, PARA MEJORAR EL MAÑANA.

Somos un miembro activo de las comunidades donde estamos presentes. Trabajamos en diversas temáticas como lucha contra el hambre, equidad de género, medio ambiente y voluntariado, mediante programas nacionales a largo plazo. En Walmart Argentina buscamos liderar con el ejemplo para mejorar la calidad de vida de todos los argentinos.





“No soporto la falta de compromiso con el paciente”

Dr. Oscar Caravello, cardiólogo

ATIENDE A LOS ENFERMOS QUE LLEGAN A LA CONSULTA DERIVADOS POR ALGÚN PROFESIONAL DE INFECTOLOGÍA . EN MATERIA DE CORAZÓN, RECOMIENDA BUENOS E INTELIGENTES HáBITOS DE VIDA: DEPORTE, MUCHO AIRE LIBRE, DIETA EQUILIBRADA Y DESCANSO.

Filatelista fanático, amante de los relatos históricos, los viajes, la música y la naturaleza, el Dr. Oscar Caravello nos recibe para conversar sobre un tema que lo apasiona: la prevención de las enfermedades cardíacas. Con una extensa experiencia forjada en el hospital público, en el consultorio y también como docente en la Universidad de Buenos Aires, se entusiasma al hablar de las nuevas generaciones de médicos, comprometidos con el estudio y el trabajo y los referentes más claros de lo que la medicina, para él, tiene que ser “una profesión humanística dedicada al otro”.

¿Cómo se relaciona su trabajo en el ámbito de la cardiología con Helios Salud?

Yo no trabajo en la Fundación. Soy médico del Servicio de Clínica Médica del Hospital Santojanni, donde trabajo en internación y coordino un grupo de trabajo en hipertensión arterial y factores de riesgo vascular, y médico de la Unidad de Cuidados



Intensivos y Coronarios del Sanatorio Municipal Julio Méndez, desde hace 26 años, también soy docente de Medicina Interna de la UBA desde hace 20 años. La especialidad hipertensión arterial y factores de riesgo la realizamos en consultorio externo con pacientes ambulatorios e interconsultas con internados, y Medicina Interna la ejercemos en los pacientes internados.

“LA ENFERMEDAD VASCULAR Y SUS CONSECUENCIAS A NIVEL DEL CORAZÓN, CEREBRO, RIÑONES, PUEDEN PREVENIRSE O RETARDARSE EN LOS PACIENTES QUE YA TIENEN LA ENFERMEDAD. LO RECOMENDABLE ES HACER UNA VIDA ‘SANA’”

¿De qué manera llegan a usted los pacientes? ¿Derivados? ¿Por quién?

Los pacientes llegan por derivación de especialistas, médicos de guardia, control post alta de internación o referidos por otro paciente o personal del hospital que conoce lo que hacemos. En el caso específico de los infectados por VIH son derivados por el servicio de infectología, especialmente por mi amigo el Dr. Edgardo Bottaro, con quien hace muchos años consideramos necesario el abordaje conjunto de la atención de la problemática de salud cardiovascular de estas personas.

Es una labor interdisciplinaria, ¿de qué manera realizan este verdadero trabajo en equipo?

-Nuestro grupo se basa en el enfoque multi e interdisciplinario ya que tenemos consultorio de hipertensión arterial, lípidos, tabaquismo, cardiopatía coronaria, Diabetes y trastornos de la alimentación, trabajamos en conjunto con neurólogos por la enfermedad vascular cerebral, el servicio de diagnóstico por imágenes y de hemodinamia, y el laboratorio. Vemos pacientes en conjunto y realizamos ateneos de pacientes con dificultades diagnósticas y/o terapéuticas. Esta comunicación no es sólo en el hospital sino que continúa fuera de él a través de internet o por teléfono. También tenemos una psicóloga -ahora en un centro de salud- y una trabajadora social que nos apoyan continuamente, y realizamos actividades de docencia y difusión mediante organización de clases o presentándonos donde somos solicitados.

¿Cuáles son las complicaciones a nivel cardiaco que provoca el VIH?

-Son múltiples pero rápidamente uno podría dividir las en las relacionadas con el estado de inmunosupresión severa de la enfermedad, como las infecciones que afectan al músculo del corazón (miocarditis) o la membrana que lo recubre (pericarditis), que con la mejoría del estado inmunológico que se puede lograr con los actuales tratamientos van siendo menos frecuentes, y las relacionadas con la infección viral, como la insuficiencia cardíaca o la hipertensión pulmonar; pero lo más importante es que al mejorar la sobrevida por los tratamientos con múltiples antirretrovirales, estos pacientes comienzan a tener lo que tiene la mayoría de las personas: la enfermedad vascular (que es la causa más importante de enfermedad y muerte en el mundo porque se tapan las arterias a nivel cardíaco (puede terminar en un infarto), a nivel cerebral (puede terminar en un accidente cerebrovascular), o en las piernas. Esta enfermedad vascular es favorecida por el consumo

“LO PRIMERO Y QUE ES RESPONSABILIDAD DE NOSOTROS, LOS MÉDICOS, ES EXPLICARLE AL PACIENTE CUÁL ES SU SITUACIÓN Y A QUÉ SE EXPONE SI NO SE CUIDA. CUÁLES SON LOS RIESGOS QUE CORRE POR SUS ENFERMEDADES. DESPUÉS, DEBEMOS GUIARLO, ESTIMULARLO, ACOMPAÑARLO EN SU CONVIVENCIA CON SU ENFERMEDAD”.

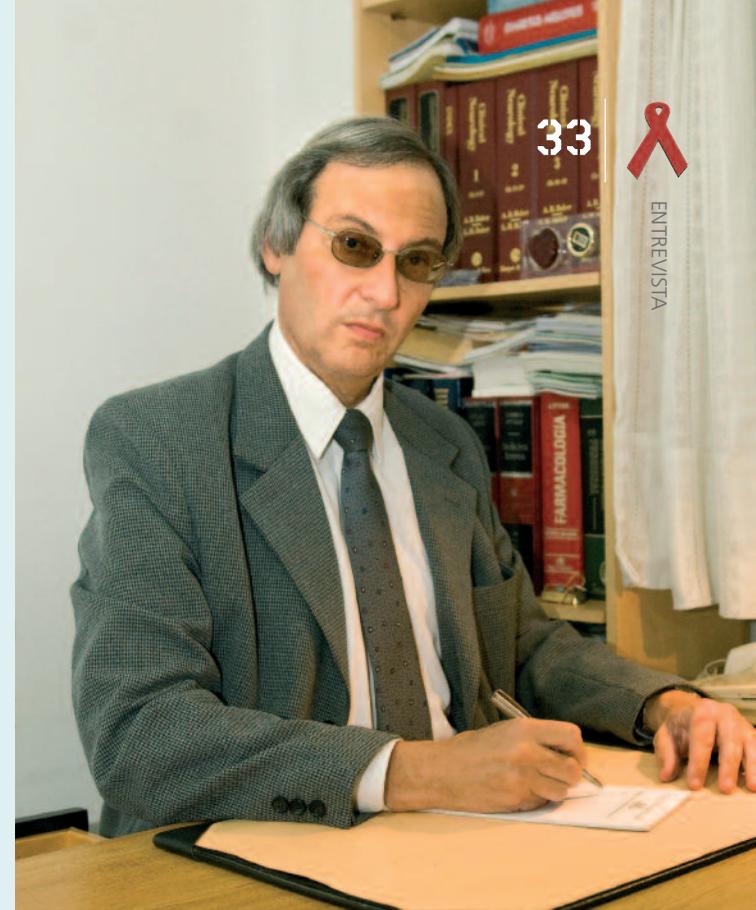
de tabaco, el aumento del colesterol o los triglicéridos (que son grasas de la sangre), diabetes, obesidad, presión arterial alta, consumo de cocaína, la falta de actividad física como factores principales, aunque hay otros que son menos importantes pero también tienen su efecto sobre el desarrollo de la enfermedad.

¿Se pueden evitar? ¿Cómo?

La enfermedad vascular y sus consecuencias a nivel del corazón, cerebro, riñones, pueden prevenirse o retardarse en los pacientes que ya tienen la enfermedad. Lo recomendable es hacer una vida “sana”. ¿Qué es esto? Una vida activa, sin sedentarismo (menos televisión, computadora, juegos, internet, redes sociales), con más contacto con el aire libre (dentro de lo posible, con alguna actividad física regular, una dieta rica en verduras y frutas, con poca sal y sin tabaco y sin o con muy poco alcohol).

¿Cuáles serían las acciones preventivas o de control periódicos que deberían respetar los enfermos ni bien detectan su enfermedad?

Lo primero y que es responsabilidad de nosotros, los médicos, es explicarle al paciente cuál es su situación y a qué se expone si no se cuida. Cuáles son los riesgos que corre por sus enfermedades. Después, debemos guiarlo, estimularlo, acompañarlo en su convivencia con su enfermedad, controlarlo, e insistir cada vez que lo vemos para que cambie conductas perjudiciales por conductas beneficiosas.



Por una vida saludable

Lograr una modificación en las costumbres cotidianas tendrá una incidencia muy positiva en el organismo. Por eso, el profesional subraya la importancia que en este punto tiene la relación médico-paciente: “debemos ayudarlo en los cambios que realice en sus hábitos de vida, especialmente en la dieta: consumir de 400 gs de verduras y frutas por día, restringir las comidas elaboradas – como fiambres, salchichas, hamburguesas, conservas, enlatados-, preferir la comida casera y con poca sal – cocinar sin sal y agregarle el contenido de dos blister de aspirina a la comida en la mesa-, consumir lácteos descremados, achicar la cantidad de alcohol a una copa de vino o una latita de 350 cc de cerveza por día, estimular la supresión del tabaco y eventualmente ayudar con fármacos para la suspensión del consumo de tabaco, estimular la realización de una actividad física regular (2-3 veces por semana) que no sea una tortura sino que agrade al paciente (como puede ser el baile), controlar su presión arterial en forma periódica, cumplir con el tratamiento indicado y comunicar al médico cualquier síntoma nuevo que aparezca después de la iniciación de un nuevo medicamento. ¡No abandonar nunca los controles médicos periódicos!”.



“TENGO PASIÓN POR MI PROFESIÓN (Y MI FAMILIA PAGA LAS CONSECUENCIAS POR ELLO). CREO QUE SI NO HUBIERA TENIDO LA SUERTE DE PODER ESTUDIAR Y TRABAJAR EN LO QUE ME APASIONA HUBIERA SIDO UNA PERSONA POCO FELIZ.”

¿Se imagina haciendo otra cosa?

La verdad que no. Hago lo que me gusta. Debo darle gracias a la vida por eso. Tengo pasión por mi profesión (y mi familia paga las consecuencias por ello). Creo que si no hubiera tenido la suerte de poder estudiar y trabajar en lo que me apasiona hubiera sido una persona poco feliz.

**¿Qué rescata como más positivo de su trabajo?
¿Y lo que menos le gusta?**

Los amigos que he conocido y hecho en esta profesión. Los pacientes, en general por nuestro lugar de trabajo gente muy carenciada, pero tremendamente agradecida, que valora todo nuestro esfuerzo en condiciones de trabajo muy lejos de lo ideal. También, rescato el cambio que veo en los últimos años en los estudiantes de medicina y en los médicos jóvenes (residentes, concurrentes), que se muestran muy comprometidos con su formación y su trabajo, y eso genera la sensación que se está volviendo a la esencia de la medicina: una profesión humanística dedicada al otro.

No me gusta la indiferencia de las autoridades ante los problemas sanitarios, trabajar en condiciones que lejos están de lo ideal, que las profesiones relacionadas con las personas como las dirigidas a la atención de la salud o la educación, no sean valoradas ni económica ni socialmente. No soporto la falta de compromiso con el paciente.

Perfil

Es especialista en clínica médica y en cardiología. También realizó estudios en hipertensión arterial en la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial.

Se desempeña en clínica médica, en la guardia de cuidados intensivos, coronarios e intermedios y en el consultorio de hipertensión arterial y factores de riesgo del Hospital D.F. Santojanni.

Realizó una beca de post grado en enfermedades infecciosas en la Sala XI del Hospital F.J. Muñiz.

Fue residente en clínica médica en el Sanatorio Dr. J.Méndez; instructor de residentes de clínica médica en patología ambulatoria en el Hospital D.F. Santojanni, nosocomio donde también fue coordinador de la residencia de clínica médica.

En el ámbito docente, es profesor con dedicación parcial en la unidad docente hospitalaria Santojanni, de la Universidad de Buenos Aires. Fue profesor adjunto de Semiología (Medicina I) y Medicina Interna, y profesor titular de Fisiopatología en la Licenciatura en Nutrición, todo en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES).

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



Alimentos CONSTRUCTORES

SON ESENCIALES PARA LA GENERACIÓN DE MÚSCULOS Y TEJIDOS Y ESTÁN CONFORMADOS PRINCIPALMENTE POR LAS PROTEÍNAS. EN ESTE ARTÍCULO, DETALLAMOS CUÁLES SON LAS FUNCIONES QUE POSEE ESTA SUSTANCIA Y DE DÓNDE PUEDE OBTENERLA.

Las proteínas son esenciales para el correcto desarrollo del organismo. Estas vendrían a ser la máquina, mientras que los hidratos y las grasas son el combustible. Cuando el cuerpo sufre de carencia de proteínas surgen enfermedades como la anemia, la falta de tonicidad muscular y la fatiga, incluso cuando esta situación alcanza límites extremos se pueden llegar a generar edemas que son acumulaciones de líquidos en los tejidos.

Cuando se ingieren proteínas el cuerpo realiza una división y produce lo que se conoce con el nombre de aminoácidos. Estas sustancias son los bloques de constitución de las proteínas y a través de estos aminoácidos el cuerpo puede asimilarlas y utilizarlas.

Si bien algunos aminoácidos se forman en el organismo, otros, conocidos como esenciales, deben ser ingeridos a través de los alimentos, porque el cuerpo no tiene la capacidad de generarlos por sí solo. Los aminoácidos esenciales son triptófano, lisina, leucina, isoleucina, valina, treonina, metionina, tirosina.

Fuentes

Las fuentes de proteínas suelen clasificarse en completas e incompletas. Son completas las que ofrecen todos los aminoácidos esenciales y son incompletas

las que no los ofrecen. Entre las completas se encuentra la carne, el huevo, la leche, los quesos. Las incompletas suelen ser las de origen vegetal y los cereales.

Si bien algunas legumbres poseen todos los aminoácidos, el problema reside en que las proporciones no son suficientes para cubrir las necesidades del organismo.

Según investigaciones, quienes se nutren de proteínas completas suelen conseguir un mejor y más rápido desarrollo corporal que quienes utilizan como alimentación las proteínas vegetales ya que sufren de un crecimiento más lento y de menor desarrollo muscular.

Con las proteínas que se ingieren se generan otras proteínas llamadas hemoglobina, enzimas y hormonas, pero también existen proteínas que se utilizan para almacenamiento en los músculos.

Aminoácidos

Los aminoácidos, que son las proteínas luego de haber pasado por el proceso digestivo, también pueden obtenerse como suplementación y son muy útiles para quienes sufren de problemas de digestión y asimilación de proteínas. Incluso son utilizados por atletas para aprovechar más rápidamente las proteínas y conseguir definición muscular en más corto tiempo.

Sin embargo, es muy importante tener en cuenta que la ingesta reiterada de proteínas por largos períodos de tiempo tiene un efecto acidificante, lo que puede ocasionar descalcificación ósea.

Recuerde que una dieta equilibrada debe contener alimentos de origen animal y vegetal y debe poseer proteínas, hidratos de carbono y grasas.

¿Correr o NO CORRER?

SE DICE QUE CORRER TIENE SUS VENTAJAS PERO TAMBIÉN TRAE APAREJADO INCONVENIENTES. PARA SACARNOS LAS DUDAS, CONSULTAMOS A LOS ESPECIALISTAS QUE NOS CUENTAN TODO SOBRE LOS MITOS Y VERDADES DE ESTA ACTIVIDAD FÍSICA. ADEMÁS, NOS ACONSEJAN SOBRE CÓMO PRACTICARLA CORRECTAMENTE.

Son múltiples las ventajas de correr (o del running), un deporte que puede practicarse al aire libre o en el gimnasio; se puede correr solo o también en grupo, en la gran cantidad de carreras de calle que se realizan en la ciudad. Además de los beneficios que correr produce en el cuerpo, ayuda a tener un estilo de vida más sano y genera ventajas en lo emocional. Sin embargo, hay varios mitos alrededor de esta actividad que tiene cada vez más adeptos. Dos expertas en el tema aclaran algunos de estos mitos y explican verdades sobre el running, para potenciar al máximo esta actividad y practicarla correctamente.

Correr favorece el desarrollo de varices

FALSO

Las venas varicosas se originan cuando la válvula en una vena de la pierna no funciona correctamente, no permite que la sangre regrese, y en lugar de expulsarla hacia el corazón, se va acumulando en la vena. Las várices son fácilmente identificables, ya que son aquellas venas dilatadas, abultadas y sinuo-

sas, que, por lo general, tienen un color entre azul y morado. Esta situación se debe a varios factores entre los cuales podemos mencionar: el factor genético, el factor hormonal, el factor sobrepeso y los hábitos de la persona (fumar empeora esta situación). Realizar actividad física ya sea caminar, andar en bicicleta o CORRER por lo menos 30 minutos al día es recomendable, ya que fortalece los músculos de las pantorrillas y obliga que la sangre acumulada vuelva a circular.

Correr abrigado, con fajas de neoprene o envuelto en nylon ayuda a bajar más rápido de peso y a perder más grasa

FALSO

Todavía es común ver personas corriendo en días de calor con grandes cantidades de abrigo, con fajas o envueltas en nylon pretendiendo transpirar más y así bajar de peso rápido. Es verdad que de esta forma se van a perder varios gramos de peso pero serán recuperados muy fácilmente cuando repongamos el líquido perdido. La sudoración es la forma que tiene nuestro organismo para mantener la temperatura corporal estable, entre 36 y 37 grados. Cuando uno impide que el cuerpo elimine el calor, deja de funcionar correctamente y comienza a deshidratarse, poniendo en riesgo la salud del corredor y aumentando la fatiga. No hay dudas que corriendo de esa forma no vamos a sentirnos cómodos ni vamos a rendir correctamente. Creer que el agua que perdemos durante los entrenamientos son Kg de grasa quemados es una idea falsa. Ese líquido lo vamos a reponer con las bebidas que tomemos luego de correr. Si se quiere perder peso corriendo, un buen consejo es aumentar poco a poco el tiempo que corremos y lograr sistematicidad en los entrenamientos.

Correr aumenta el apetito

FALSO

El ejercicio aeróbico no aumenta el apetito (deseo de comer por placer) por el contrario, a veces puede llegar a disminuirlo. Uno de los beneficios de la actividad física es la elevación de "ENDORFINAS" que

nos generan sensación de bienestar y ayudan a disminuir la ansiedad por comer. Correr es una excelente herramienta para regular nuestra alimentación. Cuando uno corre, la temperatura se eleva. Esto genera que una de las glándulas que regulan el apetito en el cuerpo se inhiba y disminuya el apetito. Igualmente, es importante saber que cuando entrenamos para correr, el cuerpo necesita una dosis extra de calorías en la alimentación que ayude a reponer los depósitos energéticos y reparar las estructuras dañadas. Aumentando ligeramente el consumo de alimentos como las frutas, legumbres, verduras, cereales integrales y carnes magras vamos a poder cubrir esa necesidad.

Correr afloja los músculos

FALSO

El correr es una actividad aeróbica con impacto pero eso no quiere decir que afloje los músculos. Por el contrario, correr ayuda a fortalecer los músculos, favorecer el retorno venoso, aumentar la capacidad cardiovascular y a reducir la grasa si lo acompañamos con una alimentación sana y equilibrada en nutrientes. Si uno se detiene a analizar los físicos de las personas que compiten en alto rendimiento en deportes de alto impacto, notará que cuentan con cuerpos musculosos. Tenemos que comprender que para correr también se necesita fortalecer y flexibilizar los músculos de todo el cuerpo, esto nos ayudará a tonificarlo, ganar masa muscular y evitar que todo se afloje.

Correr es una de las actividades aeróbicas con mayor gasto calórico

VERDADERO

Por ser una actividad aeróbica, beneficia el funcionamiento cardiovascular, pero al mismo tiempo incrementa las mitocondrias de las células musculares, obteniendo de esta manera un GRAN GASTO CALÓRICO, que no sólo se produce en el momento de la actividad sino también en reposo. Además cuando corremos comprometemos a casi toda nuestra musculatura, lo que implica un gran esfuerzo.

Beneficios del running

1. Es una actividad aeróbica apta para todos y de fácil realización ya que sólo necesitamos un buen calzado.
2. Es una de las disciplinas aeróbicas que mas kilocalorías provenientes de las grasas gasta.
3. Disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiorespiratorias y metabólicas.
4. Es un factor clave en la prevención de la obesidad. Disminuye la ansiedad y regula el apetito.
5. Aumenta la sensación de bienestar general debido a las endorfinas liberadas.
6. Permite establecer vínculos socio afectivos mejorando la autoestima.
7. Colabora con la tonificación muscular.
8. Mejora el descanso.
9. Disminuye el estrés y mejora la salud psíquica.
10. Ayuda a prevenir la aparición de osteoporosis.

Tips para empezar

Antes de salir a correr es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

Técnica de carrera: el tronco debe estar erguido con la mirada al frente, no en los pies. Los hombros acompañan relajados, no elevados. Los brazos deben moverse suavemente con los codos flexionados a 90 grados pero nunca cruzar la línea media del tronco. Las manos van semiabiertas y los pies deben ir muy cerca del suelo en todo momento y no deben hacer ruido al pisar.

Respiración: Inhalar el aire por la nariz y exhalarlo por la boca. A medida que el esfuerzo aumenta, el aire se tomará tanto por la nariz como por la boca.

Calzado e Indumentaria: Debemos elegir el calzado adecuado según el tipo de pisada del corredor para prevenir lesiones e indumentaria cómoda para correr. Se recomienda utilizar el mismo calzado en los entrenamientos como el día de la carrera.

Hidratación: Debemos hidratarnos permanentemente antes, durante y después de los esfuerzos físicos.

Es mejor correr durante la mañana

VERDADERO

A nivel calórico, se van a consumir la misma cantidad de calorías corriendo durante la mañana como durante la noche. Pero entrenando por la mañana es mejor porque produce un efecto acelerador del metabolismo durante las horas posteriores. Eso hace que nuestro cuerpo siga consumiendo kilocalorías luego de la actividad. Cuando corremos de noche, puede dejarnos el cuerpo más activo y eso quizás nos genere dificultades para conciliar el sueño. Si tenés la opción de elegir tu horario para salir a correr, no dudes que por la mañana estarás mejor predispuesta psicológicamente. El cuerpo por la mañana se encuentra en mejores condiciones para desarrollar un esfuerzo físico debido a la energía almacenada brindada por el descanso de la noche. Si esto lo hacemos durante la noche, el efecto metabólico se ve afectado por el descenso del metabolismo en las horas nocturnas, cuando el cuerpo está preparado para descansar y favorecer los procesos de recuperación. Una buena sesión matutina nos hace sentir con más vitalidad y energía durante el resto del día.

Desayuno previo a la actividad física matutina es muy importante

VERDADERO

El desayuno es la comida que corta con el ayuno más largo del día. Durante la noche, el cuerpo utiliza la energía almacenada en el hígado para seguir cumpliendo sus funciones. Por eso es importante reponer esos depósitos con el desayuno para tener una mayor cantidad de energía disponible durante la actividad. Sin un buen desayuno, podemos llegar a experimentar mayor somnolencia, menor recuperación física, mayor cansancio durante y luego de la actividad, mayor probabilidad de lesiones y calambres musculares.

Fuente: Luciana López, coordinadora general, y Ana Maris González, profesora del Nike Run+ Club.



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.



Vente pa' MADRID

Por Martín Rodríguez

ASÍ DICE LA CANCIÓN DE ANTONIO FLORES Y NO HAY QUE DUDAR EN ACEPTAR ESA PROPUESTA. LA CAPITAL ESPAÑOLA ES UNA DE LAS CIUDADES MÁS HERMOSAS DE EUROPA, CON UNA OFERTA CULTURAL MUY AMPLIA E IMPRESIONANTES LUGARES PARA VISITAR.

Pisar Madrid es como volver a un lugar en el que jamás estuviste, la sensación de cercanía se siente, la madre patria nos abre sus brazos y nos muestra una de sus joyas. Te sentirás como en casa. Arquitectura colonial, castillos, parques, monumentos, transportes públicos eficientes; todo eso y más es la ciudad madrileña.

El punto de partida de nuestro recorrido por la capital de España será la Puerta del Sol, una de las plazas más concurridas y animadas, en ella el movimiento de indignados españoles montó su centro de operaciones. Uno de los puntos más destacados de la plaza es el edificio del reloj según el que se rige la hora en toda España y que da las campanadas de Año Nuevo. Frente a este edificio está la estatua



ecuestre de Calos III, el rey conocido por ser el mejor alcalde de Madrid. Y un poco más allá, en la calle del Carmen, el emblema de la ciudad: la escultura del oso y el madroño. Es una zona muy comercial en la que se pueden encontrar tiendas, de todo tipo y precio, y donde en la época de rebajas no puedes dejar de visitar.

Si continuamos hacia nuestra izquierda, a unas cuerdas, daremos con la plaza Mayor en ella podemos contemplar la estatua de Felipe III, quien mandó

reconstruir y mejorar la plaza, que fue cerrada tras el incendio de 1790, habilitándose una serie de arcos para su acceso. El más famoso, se encuentra en la esquina suroeste y se conoce como Arco de Cuchilleros, porque da a la Cava de San Miguel, calle entonces utilizada por el gremio de cuchilleros para vender sus utensilios. En esta zona se encuentra el famoso restaurante Sobrino de Botín y un sinfín de pequeños bares típicos. A esta altura habremos caminado bastante, es el momento y el lugar

Baile popular

Como es el tango para los argentinos, el chotis es el baile que identifica a los madrileños.

Una prueba más de la habilidad del pueblo de Madrid para asimilar culturas, usos y costumbres ajenas. Este baile, el más popular y castizo donde los haya, llegó a la corte procedente posiblemente de Alemania o tal vez Escocia. Se sabe que se bailó por primera vez en la capital en 1850 bajo el nombre de Polca alemana en el Palacio Real. Luego, el pueblo se encargó de hacerlo suyo y popularizarlo hasta convertirlo en uno de los símbolos del Madrid festivo.

La forma de bailar un Chotis no es complicada. Las parejas con los trajes típicos de chulapos madrileños, lo bailan así: el hombre sujeta con una mano a la mujer y con la otra mano, metida en el bolsillo del chaleco, y con los dos pies juntos, gira en redondo sobre las punteras de sus zapatos, mientras la mujer baila a su alrededor. Cuando la música lo indica, la pareja da tres pasos hacia atrás y tres hacia adelante y se reinician los giros. En un Chotis bien bailado, el hombre gira solamente en el espacio de superficie de un ladrillo o baldosa y mirando siempre al frente.

Se puede aprender a bailar el Chotis en las Vistillas, junto al Palacio Real y en la Pradera de San Isidro, durante las fiestas del santo patrón de Madrid.

Fuente: Guía Turística de la ciudad de Madrid

para entrar en algún bar, pedir en la barra un bocata de calamares y una caña (no puede faltar en un visita a Madrid) tomar fuerzas y continuar.

El sol comienza a descender. Mientras retornás al hotel, no te podés perder un paseo por la Gran Vía Madrileña, es la avenida principal y donde encontraras miles de negocios y gran actividad. Llegada la noche las opciones son variadas, ya que Madrid cuenta con una gran oferta; en la zona universitaria, encontrarás bares pequeños y muy típicos en los

que la bebida suele ser bastante económica, otra zona muy popular, es la que se concentra a lo largo de la Avenida de Brasil, allí localizaras grandes discotecas exclusivas y elegantes en las que la gente ya no es tan joven y por último, la fiesta con mayúsculas, se concentra en los barrios más viejos: la Latina, Huertas y, especial mención, al barrio de Chueca, abanderado por los gays y lesbianas de la ciudad. A todos estos lugares se llega fácilmente desde el Sol. Y en cualquiera de ellos la diversión está asegurada.

En los museos

Luego de un descanso reparador, a levantarse temprano y aprovechar el día que hay mucho por recorrer. Hoy volvemos a comenzar la jornada en la Puerta del Sol y emprendemos el camino contrario. Tomamos la calle Alcalá y, según vayamos subiéndola, veremos a la izquierda la Real Casa de Aduanas, el casino de Madrid y después la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, que en la planta baja tiene una pequeña muestra sobre el grabado con ejemplos de Goya. La arquitectura y cuidado de las fachadas de Madrid es realmente admirable y digna de disfrute.

Continuamos el paseo, próxima estación: Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía que es apasionante. Desde aquí bajamos hasta la Glorieta de Atocha, lugar en el que comienza el Paseo del Prado. Si intentamos subirlo, a la derecha observamos el Real Jardín Botánico, fundado por Fernando VI, aunque fue Carlos III quien le dio este emplazamiento. El precio de la entrada es muy accesible y el paseo merece la pena porque es bastante breve y el ambiente es fresco y agradable.

Un poco más arriba: el Museo del Prado. La pinacoteca más importante de España y una de las más renombradas del mundo. No obstante, si lo visitás, es fundamental que cuentes con el tiempo suficiente ya que es enorme. Un dato importante: los domingos por la tarde la entrada es gratuita, así que si estás allá ¡aprovecha coño!. Más arriba, aún se encuentra la plaza de Cánovas del Castillo con la fuente del Neptuno alegórico, diseño de Ventura Rodríguez. Aquí es donde el Atlético de Madrid, celebra sus victorias. En la esquina izquierda de esta plaza, queda



el Museo Thyssen-Bornemisza, en el Palacio de Villahermosa, otra pinacoteca muy interesante.

Siguiendo nuestro camino por el Paseo del Prado nos toparemos con la archiconocida fuente Cibeles, otro icono madrileño por excelencia, lugar en el que el Real Madrid celebra sus triunfos. Esta plaza está rodeada de edificios significativos: la Alcaldía de Madrid; el Palacio de Buenavista, el Palacio de Linares y el Banco de España. Curiosamente, cada edificio pertenece a un barrio distinto de Madrid. Los más románticos pueden sentarse en un banco de la plaza y cantar con su pareja. A la sombra de un león de Joaquín Sabina, verán representada la canción y la vivirán de una manera única e irrepetible.

En este punto volvemos a caminar hasta llegar a la Puerta de Alcalá, obra de Francesco Sabatini y cuya construcción ofrece una anécdota muy simpática. El rey Carlos III había de elegir entre varios proyectos, quedando como finalista Sabatini, con dos propuestas diferentes. El monarca, en lugar de elegir uno, por despiste, firmó ambos proyectos dando su visto

bueno. Pero ¿cómo se le dice al rey que ha cometido un error? Solución: un proyecto por cada lado. Por eso, la puerta es el único arco que presenta dos fachadas diferentes.

A un lado de este arco tan particular se encuentra el Parque del Buen Retiro. Jardines que constituyen el pulmón de la ciudad. Mientras paseamos por el parque, podemos elegir algún sitio para comer o incluso comprar unos bocadillos para disfrutar un poco del encanto del lugar y descansar los pies un rato. El parque es hermoso, por donde se lo mire, y se encuentra muy cuidado. Cuenta con un estanque donde se puede alquilar un bote y remar, una vegetación hermosa que incluye un sector de rosales con todas las variedades existentes, a la vez que cuenta con el paseo de las estatuas, el Palacio de Velázquez, el Palacio de Cristal, que suele acoger exposiciones, la fuente del Ángel Caído, de Ricardo Bellver, única en el mundo y que se encuentra a 666 metros sobre el nivel del mar. Todo en un ambiente distendido, animado y sobre todo muy español.

Retornando hacia el punto de origen, encontraremos el Corte Inglés: el shopping español por excelencia. Una vueltita no viene mal, para comprar suvenires o alguna chuchería y a seguir. Tomando la calle a nuestra derecha y continuando por ella nos encontraremos con la fastuosa Catedral de la Almudena, sede episcopal de la diócesis de Madrid, neoclásica en el interior, neogótica en el exterior, neorrománica en la cripta y recientemente reformada. Si aún quedan ganas y fuerzas se puede entrar (el primer miércoles de cada mes se escenifica el cambio de la Guardia Real). Tras el palacio está el Campo del Moro, un inmenso jardín. Y otro más a su derecha, los Jardines de Sabatini.

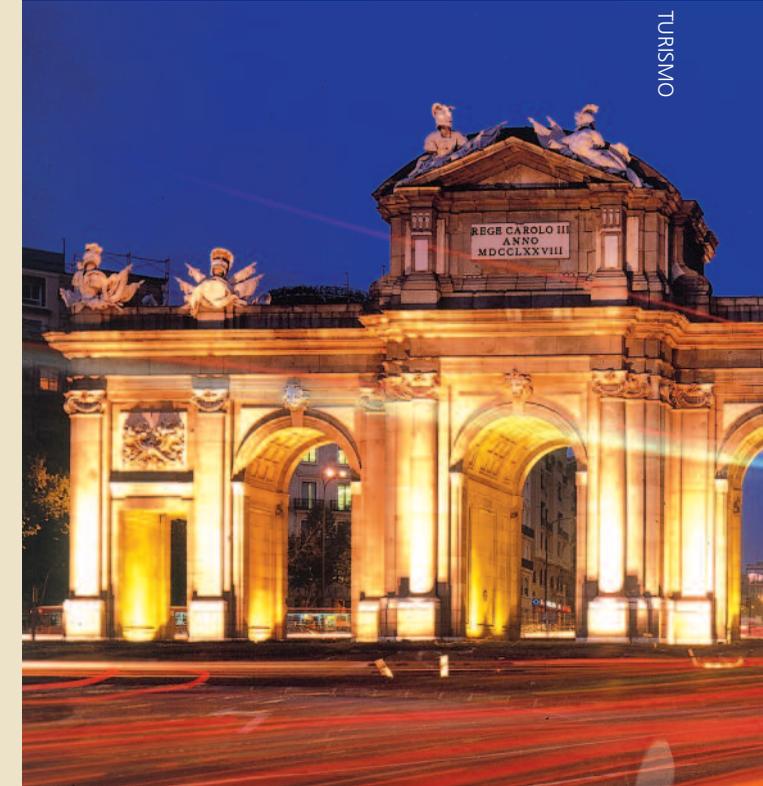
De palacios y parques

El Palacio Real se encuentra enfrente a la catedral, es imponente y majestuoso muy cerca podrás observar la Plaza de Oriente, rodeada de estatuas con los Jardines de Cabo Noval a un lado y de Lepanto al otro. Y en frente: el teatro Real, uno de los más importantes de España. La entrada del teatro tiene lugar por la Plaza de Isabel II, rodeada de muchos otros teatros con ofertas de todo tipo y una programación muy variada.

Retomando la calle por la que veníamos continuamos hasta alcanzar la Plaza de España, dejando a la derecha durante el camino, el Senado. Está todo muy cerca. Y la vista de la plaza, por donde nosotros llegamos, es la más bonita. Con el edificio España de frente y la Torre de Madrid a un lado, dos viejas construcciones emblemáticas de la capital. Y en el centro de la plaza una fuente dedicada a Cervantes con varios grupos escultóricos alusivos a sus obras.

Esta plaza está muy bien situada, ya que desde ella salen cuatro grandes calles: la Gran Vía y la calle Princesa, perfectas para ir de compras, la Cuesta de San Vicente y la calle Bailén, que es por la que veníamos del Palacio Real. Además, a ambos lados de esta calle hay muchos restaurantes de comida internacional, rápida y variada. Así que aquí podemos parar a comer y hacer algunas compras.

Y para los que aún tienen ganas de seguir paseando hacia el final de la plaza y subiendo por la calle Ferraz veremos un parque. Se trata del Parque del



Oeste, donde se encuentra el templo de Debod, una construcción del antiguo Egipto, cedido a España en compensación por la ayuda recibida para salvar los templos de Nubia, especialmente Abu Simbel, en peligro por la construcción de la presa de Asuán. Tiene 2.200 años de antigüedad y, aunque es pequeño, tiene un encanto muy especial. Para disfrutar está obra arquitectónica en su máximo esplendor tratá de contemplar el atardecer desde este lugar, te aseguro que no lo olvidarás.

Madrid es mágica, es familiar y amena al turista. Un dato importantísimo, si es domingo y estás en “plan turista”, no podés dejar de ir al Rastro, un mercado popular que abre solo los domingos por la mañana y en el que encontrarás cosas interesantes a muy buen precio. Sin dudas, la capital española es una de las ciudades más hermosas del planeta y recorrerla es un lujo y placer que estremece los sentidos y llena los ojos de regocijo. Como bien dijo Joaquín Sabina: “Siempre hay un sueño que despierta en Madrid...”.



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 material 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. Dellepiane 6999 - Villa
Lugano - 4601.7973

Centro de Salud Nº 33
Av. Córdoba 5656 -
4770.9202

Centro de Salud Nº 35
Osvaldo 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

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

HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

Hospital Fernández
Servicio de Infectología -
Cervino 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
Sucursal Belgrano 4896-1868/61