

vihda

22. PREVENCIÓN
Adherencia al tratamiento

36. ENTREVISTA
Un médico de los de antes
Dr. Stamboulian

ENTREVISTA
A JULIAN
WEICH

"Si todos donamos, todo es posible"

En un reportaje cálido nos habla de sus hijos, de su carrera y de cómo logra con su simpatía motivar a la gente para ayudar a los demás.

MIVUTEN®

Primera combinación
en dosis fija de
Lamivudina + Tenofovir DF



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



Ayudamos a vivir más y mejor

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

Microsules Argentina

Finadiet



speranza de vida



UN SIMBOLO QUE LLEVA LA MAXIMA CALIDAD



BMS *Virology*

☼ Bristol-Myers Squibb Argentina

COMPROMETIDOS CON EL DIA A DIA DEL PACIENTE HIV+

editorial

No te rindas

Cuando los tiempos se hacen difíciles, cuando estamos en el medio de una tormenta, es inevitable que nos invada esa sensación de soledad. Sabemos que no estamos solos, que tenemos gente que nos quiere y contiene. Sin embargo, la realidad es que hay luchas que son individuales, que atacan a nuestros miedos y ahí, estamos solos contra nosotros mismos. Para esos momentos, estas palabras de Mario Benedetti.

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.
No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destruir el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero

Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.
Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños
Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

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

Comercial
Sebastián Acevedo Sojo

Responsable Institucional
Rita Tabak

Colaboran en este número
Dra. Hebe Vázquez
Dra. Amalia Espiño

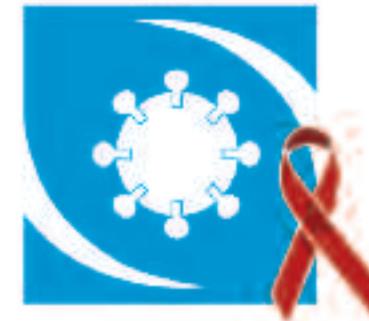
Dra. Patricia Trinidad
Dra. Claudia Vecchio
Dr. Daniel Stambouljan
Julian Weich
Martín Rodríguez

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
Hpv: Una infección de transmisión sexual frecuente	
FUNDACIÓN HELIOS	PAG. 08
Acciones de la Fundación	
PERFILES	PAG. 10
“Si todos donamos, todo es posible”	
Reportaje a Julián Weich	
PSICOLOGÍA	PAG. 12
No puedo dormir bien	
ACTUALIDAD	PAG. 20
Parejas, embarazo y maternidad	
PREVENCIÓN	PAG. 22
Adherencia al tratamiento	
HISTORIAS DE CONSULTORIO	PAG. 24
Francisco	
ENTREVISTA	PAG. 36
Un médico de los de antes	
Dr. Daniel Stambouliau	
CONDUCTA	PAG. 38
¿Qué tiempo le dedicás a lo que te importa?	
WELLNESS	PAG. 42
Cuando las emociones afectan la salud	
TURISMO	PAG. 48
Bajo el cielo de París	
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

HPV: UNA INFECCION DE TRANSMISIÓN SEXUAL FRECUENTE

Por Dra. Hebe Vázquez

Infectóloga - Centro Dr. Stamboulion - Helios Salud

Los HPV genitales (virus del papiloma humano, por sus siglas en inglés) constituyen una de las causas más frecuentes de Infecciones de Transmisión Sexual en el mundo, representando un problema en la salud pública por su alta prevalencia y transmisibilidad. Al menos la mitad de las mujeres y hombres sexualmente activos contraerán la infección genital por los HPV en algún momento de sus vidas. En Latinoamérica 30 de cada 100 mujeres están infectadas y la tasa de infección en los hombres puede llegar al 70%.

Si bien estos HPV, infectan las zonas genitales de hombres y mujeres, también pueden infectar la boca y la garganta. Se transmiten por contacto sexual, más a menudo por las relaciones vaginales y anales, aún cuando la pareja infectada no tenga síntomas. También con menor frecuencia se pueden transmitir al practicar sexo oral.

Existen dos grandes grupos de HPV genital: 1) grupo de bajo riesgo, 2) grupo de alto riesgo. El primero se denomina de "bajo riesgo", porque implica bajo riesgo de cáncer. Estos virus pueden producir verrugas genitales o ciertos cambios poco relevantes en el cuello uterino, vulva y vagina.

El otro gran grupo, denominado de "alto riesgo", produce lesiones pre malignas (que preceden al cáncer) y malignas (cáncer). El HPV de "alto riesgo" se conoce como la causa principal y prácticamente única del cáncer cervical y de la mayoría de los cánceres anales del hombre y la mujer. También se lo asocia con el cáncer de vagina, de vulva y de la cavi-

dad oral. De todos modos, la mayoría de las personas que adquieren el virus lo eliminan luego de un lapso de tiempo sin desarrollar lesiones. La persistencia de la infección y el desarrollo de lesiones depende en gran parte del tipo de virus y el estado inmunológico (defensas) del huésped.

Las vacunas contra los HPV

Se han desarrollado dos vacunas para la prevención primaria de la infección por HPV: la vacuna bivalente y la cuadrivalente.

La vacuna bivalente (contra los tipos 16 y 18 de alto riesgo) se indica para la prevención del cáncer de cuello uterino. Esta vacuna está incorporada al Calendario Nacional de Inmunización y se aplica gratuitamente a niñas de 11 años de edad. Fuera de calendario pueden recibirla mujeres a partir de los 10 años hasta los 45 años.

La vacuna cuadrivalente (contra los tipos 6y 11de bajo riesgo y, 16 y 18 de alto riesgo) se indica para la prevención de verrugas genitales, cáncer anal en hombres y mujeres y, la prevención del cáncer de cuello de útero, vulva y vagina en mujeres. Además se ha demostrado su eficacia para prevenir recurrencias una vez tratada la enfermedad. Está aprobada en Argentina a partir de los 9 años en hombres y mujeres para la prevención de verrugas y, en mujeres para la prevención del cáncer de cuello uterino, vulva y vagina.

Ambas vacunas se administran en esquemas de 3 dosis y son seguras. Los efectos adversos son escasos,

en su mayoría se manifiestan como dolor en el sitio de aplicación y ocasionalmente se produce fiebre.

Son contraindicadas para las personas alérgicas a los componentes de las vacunas y las embarazadas. Los huéspedes inmunocomprometidos (compromiso de sus defensas) pueden recibirla, aunque en algunas circunstancias la respuesta es menor.

Las vacunas no sirven para tratar lesiones presentes en el momento de su aplicación, es decir, "son preventivas".

Si bien son las herramientas más útiles para la prevención, no evitan las infecciones de todos los HPV causantes de lesiones malignas, por lo que los pacientes vacunados deben continuar realizándose los controles médicos ginecológicos, urológicos y/o proctológicos periódicos.

Las personas HIV positivas también pueden prevenir el HPV con la vacunación

· La infección por VIH puede alterar la historia natural de la infección por HPV.

· Los pacientes con ambas infecciones tienen mayor probabilidad de desarrollar lesiones por HPV.

· Las lesiones pueden progresar o recurrir independientemente que la persona esté o no medicada contra el VIH.

· 10 % de hombres y mujeres padecerán verrugas genitales a lo largo de su vida. Este porcentaje es mayor en pacientes VIH positivos.

· Las verrugas genitales en pacientes VIH positivos suelen ser de crecimiento rápido, más voluminosas y una vez tratadas suelen recurrir.

· Las lesiones pre- malignas en pacientes VIH positivos infectados con los HPV de alto riesgo, pueden progresar más rápidamente a cáncer (menos años que en personas HIV negativas). Esto se ha demostrado con el cáncer uterino y el anal.

· El cáncer anal es más frecuente que en la población general en hombres que practican sexo con otros hombres y, en hombres y mujeres VIH positivos.

· Los exámenes médicos periódicos permiten un diagnóstico precoz de las lesiones por HPV y modifican su pronóstico.

· Están disponibles dos vacunas preventivas contra los HPV: la vacuna bivalente y la cuadrivalente. Ambas vacunas son seguras y pueden aplicarse en la población HIV positiva.

· La respuesta a la vacuna es buena. Los pacientes forman anticuerpos (defensas) en el 90% de los casos, fundamentalmente los que tienen CD4 > de 200 /mm³ y/o se encuentran bajo tratamiento anti-retroviral efectivo por un tiempo mayor a 6 meses.

· Las niñas de 11 a 12 años infectadas con el virus del VIH deben recibir la vacuna que es aplicada en forma gratuita en nuestro país. Para el resto de la población VIH será el médico quien deberá evaluar su indicación, teniendo en cuenta la situación individual del paciente. Su aplicación por el momento no es gratuita.

· Recordar que las vacunas contra el HPV no previenen la totalidad de lesiones provocadas por estos virus. Los pacientes deben continuar realizándose los controles médicos ginecológicos, urológicos y/o proctológicos periódicos una vez aplicadas



Acciones de la FUNDACIÓN

FUNDACIÓN HELIOS SALUD ES UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO DEDICADA A COLABORAR EN LOS ESFUERZOS NACIONALES Y GLOBALES DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA Y LA INFECCIÓN POR VIH. NUESTRA MISIÓN ES INCENTIVAR LA INVESTIGACIÓN, ASÍ COMO LA DIVULGACIÓN CIENTÍFICA, BRINDAR EDUCACIÓN A LA COMUNIDAD Y PROMOVER LA COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL DENTRO DE LAS EMPRESAS. GRACIAS A LA COLABORACIÓN RECIBIDA PODEMOS SEGUIR AVANZANDO EN LOS OBJETIVOS QUE SE HA TRAZADO ESTA FUNDACIÓN.

La fundación realiza un número de actividades entre las que se destacan:

- **Apadrinamos** 2 hogares de niños que viven con HIV/SIDA, Casa Cor y Casa M.A.N.U.
- Realizamos **Testeo de HIV gratuito**
- Nuestros profesionales dan charlas de prevención en escuelas.
- **Revista VIHDA:** la misma se distribuye gratuitamente en Helios Salud, el CEI (Centro de Estudios Infectológicos), laboratorios, obras sociales, consultorios médicos, dirigida al público en general y a profesionales. Son cuatro números por año con una tirada de 2000 ejemplares por número y cuentan con artículos vinculados a la salud, hacemos hincapié en la prevención del HIV/SIDA.
- **Programa de CONSULTAS VIH:** es un servicio online exclusivamente para médicos. Este sistema se utiliza para la resolución rápida de casos complejos, utilizando un servidor y sitio seguro especialmente diseñado por la Fundación Helios Salud.
- **DÍA DEL NIÑO:** Se entregaron juguetes, útiles escolares, mochilas, comida, productos de farmacia, entre otros, a dos hogares de niños que apadrinamos que conviven con el HIV. Se visitó el Parque Zoológico, con los niños de Casa Cor y Casa M.A.N.U. Se entregaron medicamentos a chicos de Casa M.A.N.U., que día a día los necesitan.
- **DÍA DEL ESTUDIANTE Y DE LA PRIMAVERA:** Los adolescentes deben ser abordados y acompañados a través de estrategias preventivas. Con ayuda de voluntarios de la Fundación se realizó una campaña de prevención en el cual se repartió material informativo, preservativos y material donado por el programa Nacional de Lucha contra el VIH/SIDA y las ETS (enfermedades de transmisión sexual), del Ministerio de Salud de la Nación. Se entregaron 7000 folletos.

· **5° Simposio Internacional HIV "Una Puesta al Día":** Se ha llevado a cabo con muy buena respuesta, durante los días 23 y 24 de Junio de 2011. Presidieron el congreso el Dr. Daniel Stambouliau y la Dra. Isabel Cassetti y se contó con la participación del Dr. Anthony Mills, Profesor Asociado de la Clínica de Medicina, UCLA (U.S.A.), el Dr. Calvin Cohen, Instructor Clínico Harvard Medical School, Boston (U.S.A.), y del Dr. José María Miro, Consultor Enfermedades Infecciosas, Hospital Clínico Universitario de Barcelona (España). También contamos con la participación de médicos del ámbito nacional como el Dr. Jorge Benetucci, Jefe del Departamento de enfermedades Infecciosas del Hospital Muñiz, Prof. Titular de infectología de la Universidad de Buenos Aires y presidente de FUNDAI, el Dr. Héctor Pérez médico infectólogo del servicio de infectología del Hospital Fernández, y el Dr. Pedro Cahn, jefe de Infectología Hospital Fernández, entre otros.

· **Día Internacional de la LUCHA contra el SIDA:** el día 1 de Diciembre instalamos Puestos de prevención en esquinas de Capital Federal autorizados por Ordenamiento Público del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Nos ocupamos de distribuir material informativo acerca de cómo prevenir la enfermedad y cómo vivir con ella. Contamos con el auspicio de la Coordinación SIDA y ETS del Ministerio de Salud, quienes nos donan material de divulgación y preservativos.



Capacitación en Paraná

La Fundación Helios Salud, con la colaboración de Helios Salud S.A. y el Laboratorio Richmond, realizó el 20 de abril, las **Jornadas de Capacitación Médica en el Hospital San Martín de Paraná**, en la ciudad de Paraná- Entre Ríos.

Como oradores de Helios Salud, desde Buenos Aires, asistieron la Dra. Gabriela Bugarin y el Dr. Fernando Vesperoni. El tema que desarrollaron fue "Diálogos infectológicos, Actualización en HIV/SIDA".

La Dra. Adriana Bevacqua, de Paraná, convocó a los médicos de la zona, y hubo gran concurrencia de médicos. Se presentaron casos clínicos por parte de médicos que trabajan diariamente en el Hospital San Martín. Los presentes fueron agasajados con un almuerzo en el hospital. Concurrieron profesionales de Concepción del Uruguay, Santa Fé, Concordia.

De esta manera la Fundación Helios Salud y Helios Salud, se acercan a los médicos de todo el país, visitando las distintas provincias para aportar nuevos conocimientos y progresos en la temática del HIV/SIDA.

Reportaje a Julián Weich

Por Juana Aguirre

Si todos donamos, TODO ES POSIBLE.

CON UNA SIMPATÍA QUE LOGRÓ TRASPASAR LA PANTALLA, ES UNO DE LOS PERSONAJES QUE NO PUEDEN FALTAR, CADA AÑO, EN LA TELEVISIÓN DE NUESTRO PAÍS. AMANTE DE LOS PROGRAMAS PARA QUE DISFRUTE TODA LA FAMILIA, CUENTA QUE SUS HIJOS SON SU REFERENTE Y QUE SE "APROVECHA" DE SU IMAGEN PÚBLICA PARA MOTIVAR A LA GENTE A AYUDAR A LOS DEMÁS. CUANDO SER SOLIDARIO, EMPIEZA POR CASA.



La televisión actual nos tiene acostumbrados a las peleas, los escándalos y a elencos enteros de gente cantando y bailando por sueños, propios y ajenos. Sin embargo, en medio de esa gran ensalada también hay lugar para mostrar lindas historias, esas que hablan de amor, de solidaridad y de esperanzas compartidas. Sin necesidad de hacer grandes esfuerzos, la primera cara que seguramente venga a nuestra mente si pensamos en esa clase de programas es la de Julián Weich, actual conductor de Todo es posible (domingos a las 21 por Telefé).

"La idea es contar historias de vida, historias personales que motiven a la gente, que la inspire a salir adelante, que les guste. El objetivo es valorizar esas personas que hacen bien las cosas, premiarlos. Rescatar los valores con los que nos educaron, básicos y esenciales. Queremos reivindicar esos valores con los que nos formamos", explica entusiasmado.

Por eso y para lograrlo, el ciclo está conformado por varios segmentos en los que el público puede participar jugando desde el estudio o en sus casas, como "Cadena de favores", que elige la historia de una persona que en el pasado recibió un favor desinteresado de otro y, para continuar la cadena, el protagonista realizará una acción para ayudar a los demás; o "3x3", en la que tres participantes deben repartir de manera creativa mil pesos a algún desconocido, un vecino y un amigo. También, "El mejor día", que elige de acuerdo a amigos y vecinos, a alguien para homenajear por sorpresa, regalándole el mejor día de su vida.

Pero todo adquiere una dimensión emotiva y divertida a la vez gracias a la cuota justa que pone Julián Weich, sin caer en la lágrima fácil pero dejando bien claro que ayudando a los demás, muchas cosas son posibles. Desde Sorpresa y Trato hecho pasando por la conducción durante varios años de Un sol para los chicos, sumándose así a la causa de UNICEF Argentina para recaudar fondos para proyectos en beneficio de los niños de nuestro país, las causas nobles fueron y siguen siendo el hilo conductor de su carrera en los medios.

Fanático confeso del grandioso humorista Pepe Biondi y hacedor de programas "para que los vea toda la familia", como le gusta decir, nos permitió entrar en su mundo para conocerlo un poco más. Con ustedes, Julián Weich.

Desde hace varios años participás en programas solidarios, es un tema que evidentemente te interesa...

Todo empezó cuando conduje la primera emisión de Un sol para los chicos, en 1993; ahí me di cuenta que la tele podía servir para ayudar a los demás. Después vino Sorpresa y que proponía diferentes situaciones, algunas de ellas eran solidarias, porque podía pasar que alguien recibiera la sorpresa de poder conocer el mar, si nunca lo había visto, y eso era importante pero no era que su vida estaba en juego, como puede pasar con otras acciones solidarias en las que, sí, donar es fundamental y decisivo.

¿Qué significa ser solidario para vos?

Ser solidario es dar al otro lo que necesita. Pero también es importante intentarlo, hacer ese esfuerzo. Por eso pienso que todo intento es posible, y en ese intento se ve la solidaridad de la gente, no sólo en el logro en sí mismo, sino en el esfuerzo por tratar de conseguirlo. Eso también cuenta. Por ejemplo, yo doné sangre en Fundaleu y al hacerlo, si encuentran a alguien compatible con mi sangre, estoy donando también médula ósea. Para mí sería genial que eso suceda, pero ya el hecho de haber donado sangre me llena de alegría.

"El objetivo es valorizar esas personas que hacen bien las cosas, premiarlos. Rescatar los valores con los que nos educaron, básicos y esenciales. Queremos reivindicar esos valores con los que nos formamos".





“Mis hijos son mi referente. Si hiciera algo que a ellos les diera vergüenza, no podría salir a la calle. Quiero que estén orgullosos y que nunca nadie les diga, ¡qué vergüenza, qué papelón lo que hace tu papá! Ese es mi parámetro”.

ayudarlo; esto me parece muy importante, porque es la mejor manera de que los chicos aprendan a respetar la sangre de la otra persona. Se hacen cosas aisladas, como las medidas a tener en cuenta cuando la gente se hace un tatuaje, pero hay que hacer algo a nivel nacional y que tenga en cuenta a la gente de 0 a 100 años, a todos. Existen más drogas y medicamentos para tratar el VIH pero el tema del contagio no cambió, la problemática del contagio no varió.

¿Esto puede tener que ver con el miedo que para mucha gente causa la palabra VIH?

En realidad creo que la gente piensa “a mí no me va pasar”, pero si pensás que sí, que también te puede pasar, que estás expuesto a esto, cambiás la forma de verlo. Es lo mismo que sucede con la donación de sangre que te comentaba anteriormente: yo doné porque pienso que también a mí me puede pasar necesitar esto algún día.

Y en cuanto a la discriminación, ¿pensás que se sigue discriminando al enfermo con VIH?

Personalmente, no tengo experiencia, no tengo contacto directo con gente con VIH como para opinar, pero pienso que si hay discriminación es por ignorancia, no por otra cosa.



“Yo dono”

Así se llama el segmento en el que Lionel Messi participó, unos programas atrás, de “**Todo es posible**”. Junto a Facundo -un joven que recibió unos años atrás un trasplante de médula- y al propio Julián Weich, este segmento tuvo tanta repercusión que se convirtió en una campaña solidaria. La iniciativa tomó forma de spot y ya se puede ver en YouTube.

El video comienza con una breve reseña del caso del adolescente santafesino que a los ocho años fue diagnosticado con leucemia, y salvó su vida gracias al aporte de un donante. Y con un innovador concepto web, las imágenes se enfocan en Messi, que asegura: “*Hay miles de chicos esperando un trasplante de médula ósea que puede salvarles la vida. Vos podés ayudar. La donación de médula, salva vidas. Ayudanos*”.

Para concluir la pieza, que tiene el respaldo del Incucai, Julián enfatiza: “*Yo dono. Si todos donamos, todo es posible*”, mientras el crack de Barcelona y Franco funden sus manos cual mosqueteros.

Ser famoso ¿ayuda, potencia la solidaridad de la gente?

El famoso tiene el poder de atracción y convencimiento que no tiene un anónimo. Cuanta mejor imagen, cuanto más responsable sea el celebrity, mayor será el efecto que causará en la gente. Digamos que me aprovecho de mi imagen para lograr el objetivo, uso mi imagen como comunicador para lograrlo.

A lo largo de tu carrera hiciste televisión, radio, fuiste actor, ahora sos conductor, ¿qué te gusta más?

Me gusta la tele, el teatro, el cine, la radio, un cuadro, un aviso publicitario de yogur... ¡todo lo que

sirva para comunicar! En verdad, lo que me gusta es comunicar y la conducción es una vía de comunicación con la gente, esto es lo que me interesa.

Un factor muy importante en la prevención del VIH es, justamente, la comunicación y la difusión de los factores de riesgo, ¿considerás que hay campañas de prevención suficientes?

No veo campañas, no hay suficiente difusión, creo que son muy tibias, deberían ser más agresivas, especialmente para que los chicos aprendan, por ejemplo, la importancia de tomar distancia de la sangre ajena. Me acuerdo que cuando mis hijos eran chicos e iban al jardín de infantes, la maestra cada vez que un nene se lastimaba, se ponía guantes para



Sus trabajos

Julián Esteban Weich –asi es su nombre completo- nació en Buenos Aires el 27 de junio de 1966. Después de empezar su carrera actuarial en teatro y de esporádicas participaciones en televisión –con su recordada actuación en **La Banda del Golden Rocket**, **Pelito** y **Clave de Sol**- se consolidó como conductor televisivo en programas de entretenimientos. Entre 1991 y 1993 condujo en la tele el programa infantil **El agujerito sin fin**.

En 1996 comenzó a conducir junto a Maby Wells uno de sus ciclos más famosos, **Sorpresa y 1/2** por Canal 13, programa en el que continuó al frente hasta 2002.

Haciendo dupla con Araceli González, en 1999 y 2000, trabajó en dos temporadas de **Fort Boyard**, un programa de entretenimientos desarrollado en un fuerte medieval en medio del océano Atlántico, más específicamente en la zona de La Rochelle, Francia.

No se privó de los realities y, en 2000 y 2001, condujo bajo ese formato **Expedición Robinson**, por Canal 13.

Más tarde, en junio de 2003, debutó con un nuevo programa, **Trato hecho**, esta vez por Telefé. Este ciclo alcanzó tres temporadas (2003 - 2004, 2004 - 2005 y 2006).

A su vez, durante el 2005, condujo otro exitoso ciclo de entretenimientos, por la tarde y también por la pantalla de Telefé: **Buena fortuna**.

En 2006 presentó para una cadena de televisión de España **El show de Cándido** y **El show de Cándidos**, programas producidos por Globomedia. Al año siguiente, condujo, otra vez por la pantalla de Telefé, un programa denominado **X el resto de tu vida** (Por el resto de tu vida). También protagonizó la película **Un hijo genial**.

Durante el 2008 trabajó en **Radio Disney** y tuvo una aparición en la serie **Todos contra Juan**.

En 2009, luego de un tiempo de alejamiento, volvió a la TV debutando con el gran éxito **Justo a tiempo**, emitido por Telefé. Este programa tuvo tres temporadas (2009, 2010, 2011). Sin olvidar su faceta de actor, también realizó una participación en **Todos contra Juan 2**.

Con una temática parecida a **Sorpresa y 1/2**, en 2012 vuelve a la tele con **Todo es posible**, los domingos y por Telefé.



Embajador de Buena Voluntad

Julián Weich se sumó a la causa del **UNICEF** en 1993 como conductor de la maratón televisiva **Un Sol para los Chicos**, que se realiza anualmente desde ese año, con el objetivo de recaudar fondos para los proyectos que esta institución desarrolla en favor de la infancia argentina. Julián fue el conductor de la teletón hasta el año 2002, siempre por Canal 13.

Se convirtió en padrino del **Circuito de Golf de UNICEF** y, en 1999, apoyó otras campañas solidarias de emergencia, participó de las conferencias de prensa organizadas por esta entidad y apoyó la iniciativa desde su programa semanal de televisión. También viajó a México para participar de la Reunión de Iniciativas de Liderazgo (Leadership Initiative for Children Meeting) como parte del 10º Aniversario de la Convención sobre los Derechos de los Niños.

Fue el presentador, también, de una columna semanal que la institución produjo junto al equipo periodístico de **TELEFE Noticias**. Ha sido co-conductor de la maratón televisiva **Todos por los Niños** en Uruguay en los últimos 3 años. En 2007, Julián Weich cumplió 15 años ininterrumpidos como Embajador de Buena Voluntad de UNICEF.

“Se hacen cosas aisladas, como las medidas a tener en cuenta cuando la gente se hace un tatuaje, pero hay que hacer algo a nivel nacional y que tenga en cuenta a la gente de 0 a 100 años, a todos. Existen más drogas y medicamentos para tratar el VIH pero el tema del contagio no cambió, la problemática del contagio no varió”.

¿Es verdad que elegís tus trabajos en función de que enorgullezcan a tus hijos?

Ellos son mi referente. Si hiciera algo que a ellos les diera vergüenza, no podría salir a a la calle. No es que pienso en mis hijos para elegir los trabajos, sino que trato de elegir programas que me interesen y que sean buenos para la tele y que, además, tranquilamente los puedan ver ellos. Quiero que estén orgullosos y que nunca nadie les diga "¡qué vergüenza, qué papelón lo que hace tu papá! Ese es mi parámetro".

¿Cómo continúa tu año a nivel laboral?

Plenamente abocado a **Todo es posible**, un programa que me encanta hacer y del que me siento orgulloso.



¿No puedo DORMIR BIEN!

Analia Espiño
Médica Especialista en Psiquiatría Helios Salud

CUANDO DORMIMOS MAL LA VIDA SE NOS HACE DIFÍCIL. EL MALHUMOR, LAS MOLESTIAS FÍSICAS, EL AGOTAMIENTO, SON ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE SUEÑO. EN ESTA NOTA, UN INFORME CON TODO LO QUE SE NECESITA SABER PARA PODER COMBATIR ESTA AFECCIÓN.

El dormir es una actividad necesaria para nuestro buen funcionamiento. El ser humano invierte aproximadamente un tercio de su vida en dormir. La necesidad de sueño cambia, en cada persona, de acuerdo a la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores. El tiempo ideal de sueño es aquel que nos permita realizar las actividades diarias con normalidad.

Hablamos de insomnio cuando hay dificultad ya sea en la iniciación, mantenimiento, duración o calidad del sueño, de tal intensidad que los hace intolerables, resultando en una alteración del desempeño cotidiano. Durante el día puede provocar síntomas como: fatiga o malestar general, dificultad en la atención, concentración y memoria, somnolencia, mal humor, ansiedad, entre otros.

Aproximadamente el 25% de los adultos no están satisfechos con su sueño y el 10-15% reportan síntomas de insomnio asociados a consecuencias diurnas. Es además más frecuente en las mujeres.

Las personas que presentan insomnio se quejan de no poder quedarse dormidos, de despertarse por la noche o muy temprano y de falta de un sueño reparador.

Dos tipos de insomnio

Hay dos tipos principales de insomnio: el primario, cuando la causa que lo provoca no se identifica y el secundario, que aparece como consecuencia de una enfermedad, un trastorno mental, el consumo de sustancias o medicamentos, por problemas ambientales (ruido, temperatura) o sociales (problemas familiares, laborales).

Si ud. tiene insomnio...

- Mantenga un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.
- Permanezca en la cama el tiempo suficiente, pero no más, adaptándolo a sus necesidades reales de sueño.
- Si han pasado 30 minutos desde que se acostó y sigue aún sin dormir, levántese de la cama, vaya a

otra habitación y haga algo que no lo active demasiado, como leer una revista. Cuando vuelva a tener sueño regrese a su dormitorio. El objetivo es que usted asocie su cama con quedarse dormido lo antes posible.

- Evite la siesta.
- Evite realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono. Nuestro cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama a la actividad de dormir.
- Realice ejercicio suave (caminar) durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir. Si se realiza ejercicio vigoroso en las 3 ó 4 horas previas a la hora de acostarse el sistema nervioso puede activarse.
- Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama. Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse puede contribuir a que duerma mejor. Practique una respiración lenta y relajada.
- Tomar un baño de agua a temperatura corporal tiene un efecto relajante, por lo que favorece el sueño.
- Las bebidas que contienen cafeína, como las colas y el café, tomadas por la tarde, alteran el sueño.
- El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño. Se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir. El alcohol es un depresor del sistema nervioso; si bien puede facilitar el inicio del sueño, provoca despertares a lo largo de la noche y además provoca adicción. La nicotina es un estimulante del sistema nervioso (y no un tranquilizante, como suele creer quien fuma) y también provoca adicción.
- El dormitorio debe tener una temperatura agradable y unos niveles mínimos de luz y ruido.
- Procure no acostarse hasta que hayan pasado dos horas desde la cena. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Si se despierta a mitad

de la noche, es preferible no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.

- Procure no tomar líquidos en exceso al final de la tarde y por la noche.
- Evite utilizar el televisor en las dos horas previas al sueño nocturno. El efecto luminoso de la pantalla puede aumentar su estado de activación.
- Evite utilizar la cama para “dar vueltas” a sus preocupaciones.
- **No recurra a la automedicación.** El tomar medicamentos por su cuenta puede agravar el problema. Lo que puede ir bien a un insomne puede no ser adecuado para otro.

El objetivo del tratamiento es mejorar la satisfacción respecto al sueño, para conseguir de esta manera mayor calidad y cantidad, y que desaparezcan los efectos negativos diurnos.

Las opciones de tratamiento consisten en las medidas de higiene del sueño (antes mencionadas), las intervenciones psicológicas, orientadas al manejo y modificación de pensamientos y de conductas que mantienen el insomnio y/o sus consecuencias y finalmente las farmacológicas. Los hipnóticos (comúnmente llamados sedantes) son los medicamentos más utilizados, su uso se limita a aquellos casos sin respuesta a las medidas antes mencionadas y durante el menor tiempo posible, debido a posibles efectos secundarios.

Su médico es la persona más indicada para decirle qué fármaco es el más conveniente, cuánto tiempo lo necesita y que efectos secundarios pudiera causarle.

Por último, recuerde que se puede aprender a manejar el insomnio y a disminuirlo progresivamente.

Bibliografía:

Marín C. Chronic Insomnia. Lancet 2012; 379:1129-41.
Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Iain Entralgo. Comunidad de Madrid; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2007/5-1.



MI
CUERPO
Y MI
MENTE



MI
DOSIS

Por contraindicaciones, reacciones adversas, precauciones, advertencias, interacciones medicamentosas y/o cualquier otra información de prescripción, se encuentra disponible el último prospecto aprobado por Disposición ANMAT 7515/10 del 1 de Diciembre 2010, en la Dirección Médica de Abbott Laboratories Argentina s.a. Ing. E. Birty 240, Pta 13, C.P. 1001 AFB. Tel 11 5776 7200

KALETRA
lopinavir/ritonavir comprimidos

 **Abbott**

Parejas, embarazo y maternidad

Dra. Patricia Trinidad
 Infectóloga - Helios Salud

TODO LO QUE USTED QUISO SABER SOBRE ESTE TEMA, EN ESTA NOTA QUE DA RESPUESTA A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES.

Desde que por primera vez se identificara la infección VIH Sida en 1981 ha habido grandes avances en la prevención de la transmisión y en los cuidados médicos. Entre esos avances fueron muy valiosos e importantes los referidos a la prevención de la transmisión del VIH desde una madre infectada a su bebé por nacer o recién nacido.

De todos modos, hoy aún son muchas las preguntas que parejas, mujeres y hombres con infección VIH, se plantean ante la posibilidad de quedar embarazadas o cuando ya lo están. La falta de conocimiento de las diferentes situaciones y cuidados en relación a los integrantes de la pareja, de la madre y el niño impide, en ciertas ocasiones tomar decisiones de forma adecuada y vivir plenamente el embarazo y la maternidad.

Estas son algunas de las preguntas que las parejas se plantean y trasladan y/o comparten con el equipo de salud.

¿Actualmente tener hijos es una opción para mujeres y hombres VIH positivos?

Efectivamente tener hijos es una opción para mujeres y hombres VIH positivos ya que existe la posibilidad de prevenir la transmisión de madre infectada con VIH a su hijo o entre parejas en el caso en que solo un integrante este infectado, es decir parejas serodiscordantes.

¿Cómo se puede infectar un niño/a de madre VIH positivo y cuáles son las posibilidades de prevención de la infección desde una madre VIH positivo a su bebé?

Una mujer VIH positiva puede transmitir el virus al bebé durante el embarazo, el momento del nacimiento y a través de la alimentación a pecho. Si no se implementan las medidas de prevención adecuadas durante estos diferentes momentos la posibilidad de que el bebé se infecte puede variar entre el 13 y el 39%. Con la implementación de estrategias adecuadas el riesgo de transmisión logró reducirse





por debajo del 2%. Estas estrategias son: tratamiento antirretroviral a la mujer VIH positiva durante el embarazo, definir la forma más adecuada de nacimiento para cada caso (cesárea vs parto vaginal), tratamiento antirretroviral (AZT) al recién nacido y reemplazo de leche materna (no dar el pecho) por alimentación con leches de fórmula.

¿Qué situaciones pueden favorecer que se transmita la infección de la madre al niño?

La presencia de otras infecciones genitales, carga viral del VIH elevada en la madre (fundamentalmente cercana al momento del nacimiento), valores de CD4 muy bajos, la ausencia de un tratamiento adecuado en la madre durante el embarazo y el nacimiento o en el recién nacido, un parto laborioso con ruptura prolongada de membranas, dar de mamar al niño, o no llegar a hacer una cesárea programada antes que la madre inicie contracciones de parto en una mujer con carga viral elevada al final del embarazo (carga viral superior a 1000 copias de VIH en la sangre)

¿Cuál es el factor más importante para evitar la transmisión del VIH desde una madre embarazada a su futuro hijo/a?

El factor más importante para evitar la transmisión del VIH desde una madre embarazada a su futuro hijo/a es CONOCER QUE LA MADRE ESTÁ INFECTADA, de esa manera se tendrá la oportunidad de ocuparse y de cuidar a su bebé y a ella misma.

¿Un embarazo implica riesgo en la evolución del VIH para la salud de la mujer?

El embarazo no hace que la salud de la mujer empeore con respecto al VIH. Estar embarazada puede provocar que la cantidad de CD4 caiga levemente, pero debería regresar al nivel previo al embarazo rápidamente después del nacimiento

¿Qué complicaciones puede traer el embarazo en la mamá VIH positiva?

Las complicaciones varían de acuerdo al compromiso del sistema inmunológico (valor de CD4) durante

el embarazo, entre algunas posibles complicaciones se encuentran el parto prematuro. Luego están las complicaciones de cualquier embarazo.

¿Es importante la planificación del embarazo?

Planificar un embarazo en esta situación particular permite al igual que en otras parejas cuidarse y comenzar a cuidar al futuro bebé de antemano, de esa manera se podrán actualizar vacunas y controles de laboratorio que incluyen análisis específicos como por ejemplo rubéola, varicela y toxoplasmosis las que requieren una consideración especial en este momento particular de la vida ya que se controlan durante el embarazo de cualquier mujer. Respecto a las ventajas de un embarazo planeado en el caso de una mujer que sabe que ella o su pareja son VIH positivos permite poner en marcha las intervenciones tempranas que pueden ayudar a proteger a ella, a su pareja y al bebé. El equipo de salud podrá aconsejar qué intervenciones se adaptan mejor a cada situación y si es necesario ajustar cualquier tratamiento que esté recibiendo.

¿Una mujer VIH positivo con una pareja VIH negativo pueden lograr un embarazo sin poner en riesgo al integrante negativo?

Una mujer VIH positivo con una pareja VIH negativo puede embarazarse sin poner en riesgo a su pareja usando técnicas de inseminación artificial (proceso por el cual se coloca esperma en el tracto genital femenino usando medios artificiales en lugar de una relación sexual natural). Se trata de una técnica simple y de baja complejidad que proporciona protección total para el hombre, pero por si sola no reduce el riesgo de transmisión al bebé por lo cual será necesario poner en marcha el resto de estrategias de prevención en la madre (previo y durante el nacimiento), en el momento del nacimiento y luego del nacimiento (tratamiento al bebé y reemplazo de lactancia materna por alimentación de fórmula, leche maternizada)

En el caso de un hombre VIH positivo con una pareja VIH negativo, ¿existe forma de prevenir la transmisión y lograr un embarazo?

En esta situación la única forma eficaz de prevenir la transmisión es el lavado de esperma, esta técnica es de mayor complejidad e implica separar las células de esperma del líquido seminal y luego someterlas a análisis de VIH previo a la inseminación artificial o fertilización in vitro. Se trata de una técnica eficaz para proteger tanto a la madre como al bebé y requiere de la derivación a un servicio especializado para ello.

En el caso en que ambos integrantes de la pareja son VIH positivos, ¿cuál sería la recomendación para lograr un embarazo?

En este caso y debido al riesgo de reinfección (de que uno re-infecte al otro con una variedad diferente de VIH) se debe considerar idealmente el lavado de esperma. En circunstancias especiales se puede considerar en una pareja controlada, ambos bajo tratamiento y con carga viral para VIH no detectable, el método de no cuidarse durante la ovulación de la mujer. De esta manera se reducirían las posibilidades de reinfección. Existen los test de ovulación para poder determinar el momento de la misma y de esta forma poder conocer el mejor momento para tener sexo sin protección. Es conveniente discutir esta estrategia con su médico de cabecera.

¿Cómo se usa el tratamiento antirretroviral durante el embarazo?

Las mujeres VIH positivas deberán tomar drogas antirretrovirales durante el embarazo, el infectólogo será quien decidirá en función del estado de salud de la mujer, su situación clínica, estado inmunológico (valor de CD4) y situación virológica (valor de carga viral, cantidad de virus en sangre), si necesitará medicación por ella misma (tratamiento de la mujer) o solamente medicamentos para prevenir la transmisión de la infección a su bebé (Profilaxis Tratamiento), de esa manera también definirá en que momento es preferible iniciar el tratamiento (durante la planificación o el embarazo), al tiempo que elegirá cuáles son las drogas antirretrovirales útiles para su propia situación y que a la vez no representen riesgo para los bebés por nacer.

¿Qué pasa si ya estoy tomando tratamiento antirretroviral y pensamos tener un bebé?

En este caso el diálogo con el especialista permitirá definir si hay necesidad de adecuar el tratamiento antirretroviral en función del embarazo y los posibles efectos para el bebé por nacer.

¿Qué pasa si nos enteramos del embarazo y estoy o estamos ya tomando medicación anti-retroviral?

En esta situación el tratamiento que cuenta es el de la mujer y es fundamental la consulta inmediata con el especialista por si existiera necesidad de adecuar el mismo considerando la falta de planificación del embarazo.

“LA FALTA DE CONOCIMIENTO DE LAS DIFERENTES SITUACIONES Y CUIDADOS EN RELACIÓN A LOS INTEGRANTES DE LA PAREJA, DE LA MADRE Y EL NIÑO IMPIDE, EN CIERTAS OCASIONES TOMAR DECISIONES DE FORMA ADECUADA Y VIVIR PLENAMENTE EL EMBARAZO Y LA MATERNIDAD”

¿Se pueden realizar durante el embarazo estudios para descartar malformaciones fetales en el bebé?

No existen evidencias que el VIH afecte el desarrollo del feto, no se han descrito malformaciones fetales ni otras complicaciones asociadas a esta infección.

De todos modos en caso en que resulte necesario es importante realizar la consulta con el Servicio de Genética y considerar que las pruebas invasoras como la amniocentesis (punción del abdomen para llegar al útero y tomar muestra del líquido amniótico que rodea al feto para conocer la presencia de algunas malformaciones fetales), al igual que las muestras de sangre del cordón umbilical o las muestras de placenta, pueden aumentar el riesgo de infección VIH del bebé. En general ninguna de estas pruebas está completamente contraindicada pero por el aumento en el riesgo de transmisión VIH al

bebé se debe ser más riguroso en su indicación en las pacientes VIH positivas que en las que no lo son. El diálogo con el especialista permitirá conocer otros métodos de diagnóstico disponibles en la actualidad que no resultan invasivos, sin representar riesgo para la transmisión del VIH al bebé lo que hará posible su evaluación para cada caso particular.

¿Qué recomendaciones existen en relación a la forma del nacimiento?

Desde el punto de vista infectológico toda mujer que llegue al final del embarazo habiendo podido implementar las estrategias de prevención y con valor de carga viral en sangre no detectable podría ir a un parto vaginal (en condiciones óptimas, sin parto laborioso y sin ruptura prolongada de membranas) sin riesgo adicional de infección VIH para el bebé en comparación con una cesárea programada.

En cambio en aquella mujer en la que no fue posible implementar las estrategias adecuadas de prevención y/o llegara al final del embarazo con valor de carga viral detectable (carga viral > 1000 copias) la indicación por su situación infectológica sería la de una cesárea programada (operación programada previa al inicio de trabajo de parto en semana 38 de embarazo)

¿El tratamiento que debe recibir el bebé como parte de la prevención de la transmisión madre hijo le podrá ocasionar alguna consecuencia?

La mayoría de los bebés deben recibir AZT (Zidovudina) durante los primeros 45 días de vida, se trata de un jarabe que se administra por boca (también existe en presentación endovenosa por si algunos bebés no pudieran tomar medicación por vía oral) y en general presentan buena tolerancia digestiva al mismo.

¿Es posible amamantar al bebé?

El virus VIH se encuentra presente en la leche materna y en caso que se amamante existe la posibilidad de transmitir la infección VIH al bebé. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no se recomienda que las madres VIH positivo amamenten al bebé, salvo que no exista otra posibilidad o

alternativa, de esta manera en nuestro país está contraindicada la lactancia materna y debe ser reemplazada por alimentación de fórmula (leche maternizada).

“LAS MUJERES VIH POSITIVAS DEBERÁN TOMAR DROGAS ANTIRRETROVIRALES DURANTE EL EMBARAZO”

¿A partir de qué edad se realizan los primeros estudios de diagnóstico precoz en los niños?

En aquellos niños donde las estrategias para la prevención de la infección VIH pudieron implementarse adecuadamente se realizan los primeros estudios para diagnóstico precoz de infección VIH (PCR cualitativa VIH, estudio que permite identificar presencia de virus que pudiera haber infectado al bebé) a partir de las 2 semanas de vida, de resultar negativo este primer estudio se programa una segunda muestra alrededor del tercer mes de vida para posteriormente en caso de seguir negativo realizar entre los 15 y 18 meses de edad el test de Elisa VIH (detección de anticuerpos), y con la comprobación de la eliminación de los anticuerpos maternos asumir al niño como VIH negativo, no infectado por transmisión materna.



Desde hace más de 20 años dedicados a la investigación para el HIV



Un mundo con Nuevas Posibilidades

STOCRIN®
(efavirenz, MSD)

ISENTRESS®
raltegravir, MSD

Merck Sharp & Dohme (Argentina) Inc.
Av. Libertador 1410 - B1628BEN - Santa Lúcia - Buenos Aires - Tel: 4700-4000
www.msd.com.ar
©Marca registrada de Merck Sharp & Dohme Corp., subsidiaria de Merck & Co., Inc.,
Wilmington, DE, U.S.A.

MSD 1017082 (000)

Antes de prescribir, sírvase consultar la información para prescribir



Adherencia AL TRATAMIENTO

Por Dra. Claudia Vecchio
Infectóloga - Helios Salud

ES IMPORTANTE PORQUE MANTIENE AL VIRUS EN CONCENTRACIONES MUY BAJAS, PERMITE MEJORAR LAS DEFENSAS DAÑADAS, MINIMIZAR EL RIESGO DE DESARROLLAR RESISTENCIA, Y EVITAR EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS. VEAMOS EN POCOS PASOS CÓMO APRENDER A VIVIR CON LA MEDICACIÓN.

El virus del VIH tiene la capacidad de producir millones de copias todos los días, esta cantidad puede medirse a través de un análisis de sangre, denominada carga viral. Los medicamentos antivirales actualmente disponibles, no pueden hacer desaparecer el virus de la sangre y de otros sitios o células del cuerpo, pero sí detienen su multiplicación.

Si se toma correctamente los medicamentos contra el virus, la cantidad de copias disminuye, hasta quedar concentraciones muy, pero muy bajas, denominada como carga viral no detectable.

La regular adherencia o el mal cumplimiento en la toma de los antirretrovirales contribuye a que el virus aumente la cantidad de copias, se torne resistente, con un probable empeoramiento de las defensas y mayor probabilidad de contraer enfermedades relacionadas al VIH.

Dentro del concepto de adherencia al tratamiento debe hacerse notar que es un proceso complejo que se desarrolla a través de diferentes etapas: la aceptación del diagnóstico, la percepción de la necesidad de realizar el tratamiento de forma correcta, la motivación para hacerlo, la disposición y entrenamiento de habilidades para realizarlo, la capacidad de superar las barreras o dificultades que aparezcan, y el mantenimiento de los logros alcanzados con el paso del tiempo.

¿Qué es la resistencia?

El virus del VIH comete muchos errores cuando hace copias de sí mismo, porque no tiene la capacidad de

hacer copias iguales; estos errores son denominados mutaciones.

Muchas de las mutaciones pueden acumularse fácilmente llegando a producirse el “desarrollo de resistencia”, pero esta acumulación puede prevenirse. Si sólo se toma una droga, la resistencia se desarrolla rápidamente. Si en cambio se toma el tratamiento completo y en forma adecuada, el virus se multiplicará muy lentamente y es muy poco probable que se desarrolle resistencia.

Si el virus desarrolla resistencia a un medicamento, se multiplicará con más rapidez, disminuyendo el recuento de linfocitos CD4 (defensas), favoreciendo a que no puedan utilizarse antirretrovirales de la misma familia y quedándose con menos opciones de tratamiento.

¿Cuánta adherencia al tratamiento es suficiente?

Cumplir o adherirse al tratamiento significa tomar los medicamentos correctamente. Si no lo hace, el virus puede multiplicarse en forma descontrolada. Varios estudios han medido el nivel de cumplimiento o adherencia necesario para obtener resultados efectivos con respecto a la carga viral, estos estudios han informado que es necesario tomar **más del 95 % de las pastillas correctamente.**

¡No es necesario complicarse!

Es fácil tomar los medicamentos correctamente ¡Simplifique lo más posible!

Cuéntele al médico su rutina diaria de manera que pueda elegir los medicamentos y los horarios que le resulten más fáciles de tomar o recordar.

Recomendaciones útiles que favorecen el cumplir con el tratamiento:

- Asegúrese de estar familiarizado con:
 - Qué medicamentos debe tomar
 - Cuantas pastillas
 - Cuantas veces al día
 - Si hay que tomarlas con alimentos o con el estomago vacío

- Como guardarlos
- Cuáles son los efectos secundarios y que puede hacer si los padece
- Plantee con anticipación el retiro de la medicación, así no se queda sin medicamentos.
- Utilice un pastillero y cuente sus pastillas con anticipación.
- Utilice un reloj o alarma que suene cuando deba tomar las pastillas.
- Elija una actividad diaria que le recuerde tomar sus medicamentos. Ejemplos: mientras hace el café por las mañanas, cuando sale de la cama, cuando se cepilla los dientes, cuando esté su programa favorito de televisión o cuando regresa del trabajo.
- Si no recuerda si tomó o no la dosis, puede marcar en un calendario diario, inmediatamente después de tomar la medicación.
- Asegúrese que los miembros de su familia conozcan la importancia de que usted tome la medicación y pídale que lo ayuden a recordar.
- Intente mejorar la tolerancia digestiva con los alimentos.
- Tenga la dosis necesaria de un día, en su billetera, mochila, cartera, etc; esto le permite que si surge algún imprevisto, tenga disponible su medicación.
- Si toma los medicamentos fuera de su casa, asegúrese de llevarla consigo antes de salir al igual que controlará tener la billetera, documento, dinero, tarjeta SUBE, etc.
- No tenga temor de tomar los medicamentos en frente de las demás personas, no es necesario dar explicaciones de lo que esta haciendo, un verdadero compañero acompaña y no interroga.
- Tome las pastillas con abundantes líquidos.
- Si tiene dificultad al tragar, tome de a una, haciendo una pausa en cada una de ellas, no tenga temor, el tamaño de la faringe es 10 veces mayor a la de una pastilla.

Cuando tenga alguna dificultad para tomar las pastillas o algún efecto adverso, no deje de tomar sus

medicamentos, ni disminuya la dosis hasta que haya hablado con su médico. Hable con su médico respecto de todo lo que le producen las pastillas, él lo ayudará.

Noticias alentadoras

No se desaliente, no todo es pura exigencia. Los tratamientos actuales se han ido perfeccionando y el número de comprimidos diarios se ha ido reduciendo. Los regímenes actuales son mejor tolerados. Los laboratorios han logrado realizar los "combos" de dos o tres antirretrovirales en un comprimido. De la misma manera las nuevas drogas en desarrollo están siendo pensadas ya en un comprimido único o una dosis diaria. Finalmente están en desarrollo nuevas formulaciones de administración semanal, quincenal o mensual lo que permitirá mejorar la calidad de vida.

En pocas palabras

Para que los antivirales funcionen, se deben tomar de acuerdo con la indicaciones de su médico. Si esto no se cumple, el virus puede desarrollar resistencia.

Si el virus se vuelve resistente a un medicamento o una droga quizás también lo sea a otros medicamentos. Para obtener buenos resultados, debe tomar el 95 % de sus pastillas correctamente. El tratamiento del VIH requiere de un esfuerzo continuo.

Asegúrese de comprender que medicamentos le han recetado, de saber qué cantidad debe tomar, cuando y si los tiene que tomar con alimentos o con el estomago vacío.

Utilice cualquier estrategia que sea necesaria para cumplir con los horarios de los medicamentos: pastilleros, alarmas, amigos o grupos de apoyo.

Consulte con su doctor antes de hacer cualquier cambio en la toma de sus medicamentos.

El éxito del tratamiento depende del cumplimiento estricto de la medicación, respetando los horarios y sin saltarse las dosis.



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.





Dr. Daniel Stamboulian

Un médico DE LOS DE ANTES

CONOCIDO POR LOS CENTROS DE SALUD Y VACUNACIÓN QUE LLEVAN SU NOMBRE, ESTE PROFESIONAL DE VOCACIÓN INQUEBRANTABLE ES TAMBIÉN DIRECTOR CIENTÍFICO DE HELIOS SALUD Y CREADOR DE LA FUNDACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLÓGICOS (FUNCEI). UN MAESTRO QUE HIZO DEL TRABAJO EN EQUIPO, UN EJEMPLO A SEGUIR.

Mientras el pequeño Danielito corría entre los autos del taller mecánico de su papá, apenas si prestaba atención a lo que el hombre le repetía casi a diario: “Plata no te puedo dejar porque soy un trabajador; pero quiero que estudies, porque es el capital que yo te puedo dar”. Y bastó el ejemplo de su propia familia, inmigrantes armenios esforzados y perseverantes, para que el doctor Daniel Stamboulian hiciera propios esos consejos de su niñez y se convirtiera en un reconocido profesional, investigador y líder de un grupo médico referente en materia de Infectología en nuestro país y Latinoamérica.

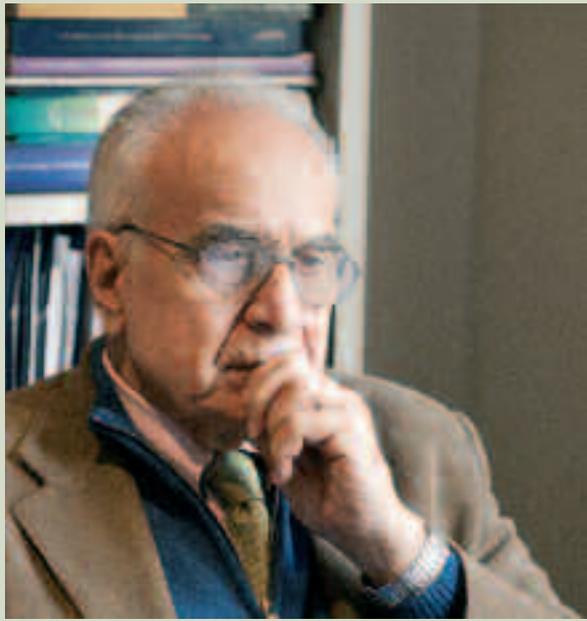
Hasta aquí y para quien recorra estas páginas, el protagonista de la historia resulta conocido, en especial a través de los centros de salud y vacunación distribuidos en la ciudad de Buenos Aires. Pero la vida y la carrera de este hombre incansable, inquieto y constante generador de ideas y proyectos es mucho más rica, y refleja que los sueños se vuelven realidad cuando las ideas son claras y se acompañan con trabajo y dedicación.

“Me gradué en la Universidad de Buenos Aires como médico pediatra. Completé mi residencia en el Hospital de Clínicas y, con 27 años, me embarqué en la tarea de organizar el Servicio de Pediatría del Hospital del Ingenio Ledesma, en Jujuy, con el apoyo de Centro de Educación Médica e Investigaciones Clínicas ‘Norberto Quirno’ (CEMIC). En ese enton-

ces, morían allí dos chicos por día, en una población de sólo 10 mil habitantes”, recuerda de sus primeros años como médico. Y continúa: “Después de medio año, logramos bajar el índice a dos muertes por mes. Esa situación me enseñó a buscar caminos para hacer aportes que mejoraran la vida de la gente. Soy pragmático, busco la forma de ver cómo se puede ayudar a resolver problemas”.

Pero el destino del doctor Stamboulian daría otro giro inesperado en 1969, cuando obtuvo una beca para especializarse en Infectología en la Universidad del Sur de California, experiencia que marcó el rumbo de su trayectoria profesional. De regreso al país en 1971, comenzó con la tarea asistencial, docente y de investigación en ese campo de la Medicina, la cual llevó adelante luego en el Policlínico Posadas, en el Hospital Británico de Buenos Aires y en el Sanatorio Güemes. Este fue, sin dudas, el punto de partida de una carrera que se cimentó a lo largo de los años y se enriqueció a tra-

“SIEMPRE ME GUSTÓ MUCHO PONER EN PRÁCTICA ALGO QUE MI MADRE ME TRANSMITIÓ: TRATAR DE SER GENEROSO Y PROACTIVO, PORQUE DE ESA MANERA UNO DA, Y AL DAR, TAMBIÉN SE RECIBE.”



Una trayectoria con distinciones

El doctor Daniel Stamboulian fue presidente de la Sociedad Argentina de Infectología y de la Asociación Panamericana de Infectología. Es el creador del Centro de Estudios Infectológicos, hoy Stamboulian Servicios de Salud, y es miembro fundador y presidente de la Fundación del Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI), una entidad dedicada a la tarea docente y de investigación en Infectología, que fue creada junto a un grupo de jóvenes especialistas que completaron su formación bajo la dirección de Stamboulian a través del Programa de Formación de Posgrado ("Fellowship"). Además, es presidente de Fighting Infectious Diseases in Emerging Countries (FIDEC), una organización sin fines de lucro con sede en los Estados Unidos, dedicada a la lucha contra las enfermedades infecciosas en los países emergentes. También es director científico de Helios Salud.

Es también Profesor Emérito de Enfermedades Infecciosas de la UCES y fue Profesor de la UBA. Recibió numerosos premios y distinciones, entre ellos, el Diploma al Mérito en Bioquímica y Microbiología, otorgado por el Gran Jurado Premios Konex (1993); las Medallas del Bicentenario de la Ciudad de Buenos Aires, en reconocimiento a la personalidad destacada de la comunidad armenia y a los médicos asesores del Ministro de Salud de la Capital Federal (2010); y el Premio al Dirigente de Empresa 2011, en la categoría Empresa y Comunidad, otorgado por la Asociación Dirigentes de Empresa. También en 2011 fue declarado Personalidad Destacada de la Ciencia por la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires.

vés del estudio y de la actualización permanente, del trabajo en equipo y de la proyección de un visionario incansable.

Cuando se repasa su vida y su trabajo, es inevitable preguntarse si al comenzar su carrera, usted soñó con todo lo que fue logrando a lo largo de los años.

Cuando yo estaba en la primaria, fui líder de un equipo de fútbol, abanderado y muy buen alumno. Pero además, siempre me gustó mucho poner en práctica algo que mi madre me transmitió: tratar de ser generoso y proactivo, porque de esa manera uno da, y al dar, también se recibe. Y ella me recordaba siempre un buen proverbio árabe que dice que si el mezquino supiera que dando recibe más, por mezquino daría. Así es como desde chiquito estuve, en general, dentro de ese grupo de personas a las que le va bien. Siempre digo que si cayera en los Andes desnudo, estoy seguro de que saldría; de alguna manera me las arreglo. Creo que en eso heredé los genes de mi padre. Mi madre siempre fue muy generosa, proactiva y solidaria, y mi padre, muy cristiano y recto.

¿Cómo decidió dedicarse a la Medicina? ¿Recuerda un momento en particular en el que se despertó la vocación?

Debo reconocer que mi inclinación por esta profesión se manifestó con la orientación de mi profesor de botánica del Colegio Nacional Buenos Aires, donde después fui celador. Luego, cursé la facultad y me fue muy bien. Cuando me recibí, elegí con gusto la Pediatría. Pero una de los acontecimientos más importantes fue la gran oportunidad de ir a trabajar en la zona rural de Ledesma, Jujuy, para organizar como jefe el servicio de Pediatría del hospital local. La situación que se vivía en relación a las muertes infantiles me enseñó a buscar, a resolver problemas. Allí no había enfermeras, entonces les explicábamos a las mucamas cómo hacer esa labor. La población indígena de la zona alimentaba a sus niños con mate cocido y había mucha desnutrición, por lo que trabajamos para enseñarles la importancia de la leche en la nutrición infantil y realmente logramos un cambio importante. **Tengo aptitudes para organizar programas y reconozco que soy**

muy generoso con la información. Si conozco algo, quiero transmitirlo.

¿De allí surge su pasión por formar nuevos profesionales, por armar equipos de trabajo que multipliquen los conocimientos?

Confieso que en ese aspecto me ayudó mucho mi formación en los Estados Unidos. Cuando vine, me dije: "Acá, de la única manera en que se puede hacer Infectología moderna, tal como yo la vi, es formando recursos". Eso fue lo que me propuse como objetivo fundamental y considero que es lo mejor que hice en mi vida. Disfrutamos mucho de captar a los jóvenes y de detectar sus fortalezas para que se desarrollen profesionalmente. Cuando lo logran, uno ve que crecen. Hoy, muchos de los tantos profesionales que formé son mejores que yo en muchas áreas, y creo que eso es una de las cosas más importantes que me pasaron. Yo formo grupos de trabajo, -working groups-, y en estos más de 25 años he capacitado a gente que hoy está en otros países, pero que sigue teniendo una sensación de pertenencia a nuestro grupo.

Esta metodología de trabajo en grupo, ¿también se aplica en la labor de FUNCEI? ¿Cuáles son los objetivos de la Fundación y por qué decidió crearla?

Uno de los mentores que encontré en mi vida médica, el doctor Carlos Gianantonio, sostenía que en Argentina todo es cíclico, y que muchas veces esos ciclos son cortos. Frente a ellos, uno tiene que estar preparado para disfrutarlos como tales y, cuando se terminan, cerrarlos y prepararse para comenzar otros. La Fundación la inicié, justamente, para darle estabilidad a los proyectos. A través de FUNCEI hago acciones solidarias y sin fines del lucro que disfruto mucho. Los objetivos de la organización son: preparar recursos humanos competentes en Infectología, sistematizar la educación permanente de los profesionales de la salud en lo referido a enfermedades infecciosas; erradicar los mitos, dudas y temores que generan las enfermedades infecciosas y llevar adelante tareas de investigación, por ejemplo, de los aspectos poco conocidos de las nuevas drogas y tratamientos, o de aspectos epidemiológicos de las infecciones.

¿Cómo surgió la creación de Helios Salud, entidad de la cual es director científico?

Se creó en septiembre de 1997, luego de que me llamaran autoridades sanitarias de la Superintendencia de Salud y de las Obras Sociales para invitarme a organizarles el manejo de las personas con VIH o sida. Entonces, como habitualmente hacemos, armé un grupo de trabajo para el manejo integral de estos pacientes, que se conformó con las doctoras Isabel Cassetti, como directora médica, Gabriela Bugarin, como coordinadora, y Rosa Bologna, como directora de Investigación, Docencia y Área Pediátrica. La idea fue no sólo atender al paciente, sino también proveerle los medicamentos y manejar de una manera integral los distintos aspectos que hacen a los enfermos con VIH, entre ellos los infectológicos, cardiológicos, nutricionales, neurológicos y psicológicos. Mi política es formar estos grupos de trabajo porque la Infectología es una especialidad horizontal, que se interrelaciona con otras especialidades, y entonces resulta fundamental esta modalidad de abordaje. Además, como se trata de pacientes que tienen comprometida su inmunidad, es fundamental que reciban todas las vacunas que corresponden, puesto que tienen mayor riesgo de contraer infecciones.

"MI POLÍTICA ES FORMAR ESTOS GRUPOS DE TRABAJO PORQUE LA INFECTOLOGÍA ES UNA ESPECIALIDAD HORIZONTAL, QUE SE INTERRELACIONA CON OTRAS ESPECIALIDADES, Y ENTONCES RESULTA FUNDAMENTAL ESTA MODALIDAD DE ABORDAJE."

¿Qué proyectos tienen para Helios Salud en lo que queda de este año?

Hemos incorporado un proyecto de telemedicina que está en sus inicios y nos permitirá compartir a distancia información sobre los pacientes, realizar tareas de educación y brindar interconsultas o segundas opiniones a través de un moderno sistema digital. Otro hecho novedoso es la incorporación de una farmacia y una droguería dentro de la institución, para facilitar a los pacientes el acceso al tratamiento. También vamos a desarrollar un programa



“SE ESTÁ TRABAJANDO PARA VER SI LOS TRATAMIENTOS QUE HOY CONTROLAN LA ENFERMEDAD PODRÁN, EN LOS PRÓXIMOS AÑOS, REEMPLAZARSE POR OTROS QUE PERMITAN CURAR AL PACIENTE. HAY AVANCES MUY INTERESANTES Y NUESTROS GRUPOS ESTÁN TRABAJANDO EN RELACIÓN CON ESA POSIBILIDAD.”

de “fellowship” o residencia especializada en VIH, a través del cual los médicos seleccionados -seguramente serán dos- podrán entrenarse y educarse en la especialidad en forma full-time. Este año, Helios también va a comenzar a vincularse internacionalmente con FIDEC (Fighting Infectious Diseases in Emerging Countries), la institución sin fines de lucro que presido en Miami para luchar contra las enfermedades infecciosas en los países emergentes. El objetivo de esta nueva colaboración es transmitir la experiencia que recogimos en estos años de trabajo con el VIH.

En relación al tratamiento de las infecciones causadas por este virus, ¿qué avances se han producido?

Estamos muy contentos porque notamos una mayor adherencia de los pacientes al tratamiento. También

puedo decir que estamos en una etapa donde los pacientes tratados que tienen una carga viral lo suficientemente baja, prácticamente no contagian. Eso permitirá disminuir los casos de infección por VIH. Se está trabajando para ver si los tratamientos que hoy controlan la enfermedad podrán, en los próximos años, reemplazarse por otros que permitan curar al paciente. Hay avances muy interesantes y nuestros grupos están trabajando en relación con esa posibilidad.

¿Qué es lo más lindo de su profesión?

Lo más lindo es formar gente. Luego, disfrutar del privilegio que tenemos los médicos cuando podemos contribuir a que un paciente se cure, y del compromiso de acompañarlo para que descanse con el menor sufrimiento posible cuando la cura no es factible.

Helios en números

En los últimos años, las dos sedes de la institución, en Perú 1511 y Luis María Campos 1385, piso 2, recibieron a miles de pacientes, los cuales hoy continúan allí sus tratamientos.

Aquí, las cifras:

2007: 14.177

2008: 16.079

2009: 18.483

2010: 21.107

2011: 22.829

2012: 9.750, solo hasta mayo

Distinción

En el marco de la séptima edición del certamen “Distinciones RSC”, que premia a los proyectos de responsabilidad social comunicativa de empresas, medios de comunicación, ONG y agencias de publicidad, el programa “Chicos que eligen cuidarse”, desarrollado por el Departamento de Programas Educativos y Publicaciones Infantiles de la Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI) obtuvo por segunda vez en 2010 el reconocimiento de la comunidad y del jurado a su labor solidaria.

“Chicos que eligen cuidarse” busca promover la salud física y emocional en la infancia, y ya alcanzó a 23.500 niños que habitan en contextos de pobreza. Incluyó también acciones de prevención orientadas a 800 docentes de la ciudad de Buenos Aires, del conurbano bonaerense y del interior del país, y de Nicaragua y Armenia. “Somos conscientes de que todavía hay mucho por hacer en el campo de la prevención”, asegura Cristina Stamboulian, una de las organizadoras de estas campañas y agrega: “Apostamos a los chicos y los adolescentes, porque con ellos se construye el futuro”.



Francisco

Por Paula Rochetti
Psicóloga - Helios Salud

Ese día Francisco llegó a mi consultorio para realizarse el test rápido para VIH.

Siempre les pregunto a los pacientes por qué quieren realizarse el test de VIH. Cuando le pregunté por qué deseaba hacerlo, Francisco me contó que su pareja estaba internada y que los médicos le habían informado que era VIH positivo. Le expliqué que entonces era muy probable que él también estuviera infectado. Francisco me escuchaba en silencio y cabizbajo. De vez en cuando levantaba su cabeza y sólo asentía. No hizo ninguna pregunta. Su angustia se percibía en su mirada.

Cómo lo esperábamos, su resultado fue positivo. Siempre, ante estas situaciones difíciles, me pregunto cómo va a reaccionar la persona que tengo enfrente; si se angustiara, si lo negará, si se enojará.... Cada persona es tan singular que es imposible predecir su reacción, así que salí del consultorio a buscarlo pensando en qué era lo que me esperaba cuando le comunicara el primer resultado. Entró con los ojos llenos de lágrimas e incertidumbre. Le informé el resultado, y ante esto, me dijo que ya lo sabía. Quizás a causa del impacto del diagnóstico, o de las ganas de poder poner en palabras aquello que lo atormentaba, Francisco me contó que al principio de la relación su pareja, Horacio, le dijo que tenía cáncer, nunca le habló de que era VIH positivo. Francisco se entera de la infección de Horacio cuando lo internan. Relata que en ese momento su mundo se derrumbó, no sólo por el miedo que le causaba la enfermedad, sino también porque se había sentido traicionado por su pareja. Charlamos largo rato sobre esto, sobre sus sentimientos, sobre cómo sería su vida a partir de ese momento y de que cómo enfrentaría a su pareja.

No hizo ninguna pregunta acerca de la enfermedad, parecía tener todo muy claro.... Sabía que debíamos repetir el análisis, pero que lo más seguro era que resultara positivo.

Cuando íbamos a despedirnos, Francisco volvió a sentarse y me dijo que quería contarme algo más. Me contó que era médico. En ese momento comprendí el porqué de sus silencios y la ausencia de preguntas, cuando lo más común es que ante el miedo que hacerse el análisis genera, las personas lleguen cargadas de dudas e informaciones incorrectas acerca del VIH. Pero en el caso de Francisco no, él sólo llegó cargando su certidumbre del diagnóstico y la angustia que esto le provocaba. Y yo me quedé pensando en su situación. ¿Cómo él, siendo médico, no pudo darse cuenta de que su pareja no estaba enfermo de cáncer, sino que lo que padecía eran los síntomas de la infección? Me quedé sola en el consultorio tras la partida de Francisco pensando en él y en su “ser médico”.

Estas situaciones nos demuestran que las personas no solamente se relacionan y se mueven en la vida a partir de lo que saben conscientemente, sino también a partir de cosas mucho más profundas y desconocidas. La sexualidad es un tema muy complicado para los seres humanos, atravesado no solamente por lo que sabemos, lo que pudimos haber estudiado o escuchado, sino también por muchas cuestiones que escapan a nuestro alcance consciente. Nuestra parte más primaria e instintiva aflora en el momento de la relación sexual, momento en el cual es muy complicado actuar desde la razón o desde algún saber. También influye la historia que cada uno de nosotros cargamos en nuestras espaldas, las cuales en esos momentos pueden hacernos tropezar.

Pensé en Francisco y en cómo esto fue lo que sucedió con él, y también pensé en que quizás siempre supo que su pareja estaba infectada y por alguna razón lo negó o no lo quiso ver. Y lo más importante de todo: que el VIH puede pasarnos a todos.

¿QUÉ TIEMPO le dedicás a lo que IMPORTA?

Por Simone Gassion

EN MUCHAS OCASIONES, EL ESTRÉS COTIDIANO NOS HACE PERDER DE VISTA LO REALMENTE IMPORTANTE. ¿VIVÍS SUMERGIDO EN LO URGENTE?, ¿SENTÍS QUE LAS HORAS DEL DÍA NO TE ALCANZAN PARA DISFRUTAR? ES EL MOMENTO DE ORGANIZARTE Y ESTABLECER PRIORIDADES.

“Lo urgente nunca deja tiempo para lo importante” ¡Qué gran verdad nos enseñó Mafalda! Pero que difícil nos resulta, a veces, cambiar este vicio conductual y transformarnos en dueños de nuestro propio tiempo. O acaso no nos resulta familiar la frase “No tengo tiempo”. Enunciado que indica que, quien lo expresa, está descontento con el uso que hace de ese bien tanpreciado que tenemos: el tiempo.

El día tiene, para todos los mortales, 1440 minutos y cuando alguien dice que no tiene tiempo, en realidad, quiere decir que no logra organizar todo lo que quiere hacer en ese tiempo disponible.

Ahora, esto puede deberse bien a que no calculó el tiempo que tenía para distribuir entre las diversas actividades diarias o, en el peor de los casos, que no pensó cómo invertirlo para sacar el máximo beneficio. En conclusión, termina siendo un observador de cómo pasan los minutos de su vida sin hacer nada.

Muchas veces, llenamos nuestra agenda de diversas actividades, compromisos y trabajo; por el miedo

gigante que nos proporciona tener que enfrentarnos con nosotros mismos. Nos atribuimos tareas, nos atestamos de ruido para no oír lo que sentimos y, así, terminamos cayendo en lo que se llama **la trampa de la actividad**: nos movemos mucho y parece que hacemos “algo” cuando en realidad **no terminamos nada**.

Si bien es cierto que el mundo actual posee una dinámica muy veloz. Las crisis económicas, los modelos laborales diferentes, el consumismo: nos conducen en un espiral de ansiedad que nos obliga a abarcar mucho, pero disfrutar poco. Entonces, **¿Cuál sería nuestro gran reto?** usar el tiempo disponible de forma tal que nos acerquemos lo máximo posible a nuestro ideal de goce en función de nuestros deseos.

Por ejemplo, si nuestra prioridad es la familia, debemos organizarnos para pasar tiempo de calidad con ella. Ahora, si lo que nos moviliza es nuestra carrera profesional tendremos que comprometernos a brindarle el tiempo que requiere.



Mirar nuestro mundo interior

Hay circunstancias de la vida que nos desestabilizan y no hacen perder de vista todo aquello que, verdaderamente, nos importa. Podemos obsesionarnos con un ascenso profesional o con comprarnos el mejor auto y cuando obtuvimos el logro "aparentemente deseado" no sentimos ninguna satisfacción. Ahí, en esa sensación de vacío, hay una alerta que nos dice: "¡Ojo! Estás equivocando el camino de tus prioridades ¿qué te hace realmente feliz?" A veces, es cuestión de abrazar la almohada y pensar, o mirarse en el espejo y preguntárselo en voz alta, para que la respuesta aparezca con naturalidad. Lo que emociona, lo que regocija el alma es particular y propio de cada individuo, solo es cuestión de encontrarnos con la verdad.

Repasemos: la clave, entonces, radica en no dejar pasar un solo día, sin dedicarle un tiempo determinado a todo aquello que de verdad nos reconforta.

De esta manera, no nos dejaríamos llevar tan solo por las obligaciones diarias, sino que sabríamos identificar y ¡lo más importante! llevar a cabo momentos de placer. No debemos olvidar qué es lo que nos importa. Tenemos que comprometernos y honrar ese sentimiento disfrutando de lo que nos hace feliz.

Simple, cuando uno empieza a sentirse insatisfecho porque el acelerado ritmo diario nos

hace dejar de lado todo lo que nos nutren el espíritu, es el momento de parar y replantearse cómo organizar nuestro tiempo para poder hacer todo lo que queramos. Y ¡ojo! Que no es cuestión solo de priorizar, sino también de un gran esfuerzo y disciplina en el manejo del tiempo.

Mejor antes que después

A veces, pareciera que estamos esperando el momento de explotar (agotamiento físico, mental y emocional) para darnos cuenta que hay que cambiar ciertas variables. No esperemos tocar fondo, sintirnos vacíos. Priorizar, priorizar y priorizar ¡esa es la clave! Personas, actividades, aficiones, hobbies, placeres: todo lo que de verdad nos importe. Dejemos espacio para todo aquello que nos hace sentir plenos, mientras ¡claro! lo combinamos con las tareas diarias que requieren, sí o sí, nuestra atención como trabajar. El secreto está en no perder nunca de vista el objetivo "ser felices" y saber que el tiempo para disfrutar está siempre en nuestras manos.

Hay que tener presente que el tiempo es tan efímero como irrecuperable. Aprovechar cada minuto de nuestra vida, es nuestro deber. Nadie puede robarnos nuestro tiempo, siempre es una decisión nuestra a qué destinarlo, de una u otra manera. Ahora, si la pregunta que te viene a la mente es ¡ok! Buenísimo, pero... ¿cómo? No hay una distribución del tiempo establecida como ideal. Es extremadamente personal, pero la idea es no perder de vista qué es lo importante para nosotros. Identificarlo, sincerarnos y establecer prioridades. Solo así podremos decidir qué vamos a hacer con nuestro tiempo.

Organizarse

Una organización eficaz de nuestro tiempo nos permite tomar el control de la situación y no estar moviéndonos espasmódicamente ante cada salto de urgencia. Si tomamos conciencia de incluir en nuestra agenda diaria un espacio para aquello que realmente nos hace bien y disfrutamos, al planificar la semana mantenemos la mente atenta y huecos siempre aparecerán. Igual, hay que ser realistas y tener en cuenta que pueden surgir imprevistos y para eso hay que aprender a ser flexibles y no frustrarse ante un cambio de planes. "Tomar clases de flamenco, todos los jueves, en la hora de almuerzo de nuestro trabajo, es una idea fantástica de cómo administrar nuestro tiempo, pero no implica que tenga que ser un plan infalible". Lo mejor, es considerar, de ante mano, que algún que otro jueves, habrá una reunión laboral que nos hará cancelar la actividad, pero eso



Tiempo al tiempo

No te escondas detrás de las obligaciones diarias ¡animate! Podés cumplir con todas tus obligaciones y tener tiempo de hacer lo que realmente te brinda felicidad. Tomá nota:

1. Escribí en un solo lugar todo aquello que signifique un compromiso para vos: tareas pendientes, llamadas, citas... Pero también proyectos a mediano y largo plazo, sueños, deseos...
2. Revisá la lista de compromisos y preguntate si cada uno de esos pasos te acerca a tu deseo personal, a la vida que querés...
3. Decidí, con sentido común, cuándo te gustaría cumplir con cada uno de esos compromisos y anótalo en un calendario.
4. Repasa día a día tu calendario, confirmá si podés hacer aquello en que te habías comprometido y hacelo.
5. Se disciplinado, creá rutinas de organización personal y disfrutá ser el dueño de tu propio tiempo.

no implica que nos perdamos la posibilidad de hacer lo que nos gusta, en un tiempo muy bien utilizado. Siempre peor sería no hacer nada.

Entendamos que las recetas mágicas para organizar el tiempo no existen, sólo ejes conductores que deben guiar nuestra elección. Cada persona es dueña de sus propias decisiones, posee sus propios deseos, ambiciones y sueños. Nadie es igual a nadie. Lo fundamental es conocerse, indagarse, escucharse y animarse. En la medida que sepamos qué es lo que queremos y lo respetemos con esfuerzo y disciplina encontraremos una distribución de tiempo más amigable, menos extorsiva y que nos permitirá disfrutar de espacios de goce personal.

John Lennon dijo una vez: "La vida es algo que nos pasa mientras hacemos otra cosa". No te condenes a seguir las presiones o a las urgencias. Nadie puede disponer de tu tiempo, cada segundo en esta vida es único e irreplicable. Valora esa oportunidad que tenés de ser feliz y sentirte pleno, no te dejes vencer por la aceleración de la actualidad. Tomate unos minutos, mirate en el espejo y preguntate: "Si hoy fuese el último día de mi vida estaría contento con lo que voy a hacer".



Cuando las emociones AFECTAN LA SALUD

NUESTRO CUERPO RESPONDE A LA MANERA COMO PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS. ESTO SE DENOMINA LA CONEXIÓN MENTE Y CUERPO. CUANDO ESTAMOS ESTRESADOS, ANSIOSOS O ENOJADOS, NUESTRO CUERPO TRATA DE DECIRNOS QUE ALGO NO ANDA BIEN. ESCUCHÉMONOS PARA ENCONTRAR NUESTRO PROPIO EQUILIBRIO.

Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Han aprendido maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas que hacen parte de una vida normal. Se sienten bien consigo mismas y tienen relaciones sanas. Sin embargo, muchas cosas pueden ocurrir en la vida que pueden perturbar su salud emocional y provocar sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Estas cosas incluyen:

- Perder el trabajo por causa ajena a su desempeño
- Tener un hijo que se va o que regresa a la casa
- Estar de duelo por la muerte de un ser querido
- Divorciarse o casarse
- Sufrir una lesión o una enfermedad
- Ser promovido en el trabajo
- Tener problemas de dinero
- Mudarse a una casa nueva
- Tener un bebé

Los cambios favorables pueden ser tan estresantes como los cambios desfavorables.

¿Cómo pueden mis emociones afectar mi salud?

Su cuerpo responde a la manera como usted piensa, siente y actúa. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando usted está estresado, ansioso o enojado, su cuerpo trata de decirle

que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial elevada o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, tal como la muerte de un ser querido. Los siguientes síntomas pueden ser evidencia de que su salud emocional está desequilibrada:

- Dolor de espalda
- Cambio de apetito
- Dolor en el pecho
- Estreñimiento o diarrea
- Resequedad en la boca
- Cansancio excesivo
- Malestares y dolores generalizados
- Dolores de cabeza
- Presión arterial (sanguínea) elevada
- Insomnio (dificultad para dormir)
- Mareos
- Palpitaciones, es decir, una sensación de que su corazón late aceleradamente
- Problemas sexuales
- Sensación de "falta de aire"
- Tensión en el cuello
- Sudar
- Malestar estomacal
- Subir o bajar de peso

La mala salud emocional puede debilitar su sistema inmune haciendo que a usted le den más resfriados y otras infecciones durante épocas emocionalmente

difíciles. Además, cuando usted se siente estresado, ansioso o perturbado, puede no cuidar de su salud como debiera. Puede no sentir deseos de hacer ejercicio, comer comidas nutritivas o tomar el medicamento que su médico le receta. Abusar del alcohol, tabaco u otras drogas también puede ser una señal de una salud emocional mala.

¿Porqué mi médico necesita saber acerca de mis emociones?

Usted puede no estar acostumbrado a hablar con su médico sobre sus sentimientos o sobre los problemas en su vida personal. Pero recuerde, el médico no siempre puede darse cuenta de que usted está estresado, ansioso o perturbado simplemente con mirarle. Es importante ser honesto con su médico si usted está teniendo estos sentimientos.

Primero, el médico tendrá que asegurarse de que otros problemas de salud no le están causando sus síntomas físicos. Si sus síntomas no son por causa de otros problemas de salud, usted y su médico pueden ocuparse de las causas emocionales de sus síntomas. El médico le puede sugerir maneras de tratar sus síntomas físicos mientras ambos cooperan para mejorar su salud emocional.

Si sus sentimientos negativos no desaparecen y si son tan fuertes que le impiden disfrutar la vida, es sumamente importante que hable con su médico. Usted puede tener lo que los médicos llaman depresión mayor. La depresión es una enfermedad médica que puede tratarse con asesoría psicológica individual, con medicamento, o con ambos.

¿Cómo puedo mejorar mi salud emocional?

Primero, trate de reconocer sus emociones y comprender por qué las está teniendo. Descifrar las causas de la tristeza, estrés y ansiedad en su vida le pueden ayudar a manejar su salud emocional. Compartimos algunos consejos útiles.

Expresa sus sentimientos de manera apropiada. Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad le están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos dentro de sí puede hacer que usted se sienta peor. Está bien dejar que sus seres queridos sepan cuando hay algo que a usted le está molestando. Sin embargo, tenga en cuenta que sus fami-

liares y amigos pueden no ser capaces de ayudarle a lidiar con sus sentimientos apropiadamente. En estos momentos, pídale a alguien que no esté involucrado en la situación -tal como su médico de familia, un asesor psicológico o un consejero espiritual-consejo y apoyo para ayudar a mejorar su salud emocional.

Viva una vida balanceada. Trate de no obsesionarse con los problemas de trabajo, escuela o casa que puedan conducir a sentimientos negativos. Esto no significa que usted tenga que pretender que está feliz cuando se siente deprimido, ansioso o perturbado. Es importante lidiar con estos sentimientos negativos pero también tratar de enfocarse en las cosas positivas de su vida. Puede usar un diario para llevar un registro de las cosas que le hacen sentir feliz o en paz. Algunas investigaciones han demostrado que tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de vida y también afectar positivamente su salud. Usted también puede necesitar buscar maneras para deshacerse de algunas cosas en su vida que le hacen sentirse estresado y abrumado. Encuentre el tiempo para hacer las cosas que disfruta.

Desarrolle tolerancia ante la adversidad. La gente con tolerancia ante la adversidad es capaz de lidiar con el estrés de manera sana. La tolerancia ante la adversidad puede aprenderse y fortalecerse por medio de estrategias distintas. Estas incluyen tener apoyo emocional, mantener una imagen positiva de sí mismo, aceptar el cambio y poner las cosas en perspectiva.

Calme su mente y su espíritu. Los métodos de relajación tales como la meditación son maneras útiles para balancear las emociones. La meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas. Por ejemplo, usted puede hacerla haciendo ejercicio, estirándose y respirando profundamente. Pídale consejo a su médico de familia sobre los métodos de relajación.

Cuide de usted mismo. Para tener buena salud emocional, es importante cuidar su cuerpo teniendo una rutina regular para comer comidas saludables, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para aliviar la tensión acumulada. Evite comer en exceso y no abuse de las drogas o el alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas tales como problemas de salud y problemas familiares.



Bajo el cielo de PARÍS

Por Martín Rodríguez

UN RECORRIDO POR LA BOHEMIA PARISINA. CAFÉS, CATEDRALES, PALACIOS QUE SE ESCONDEN, ENTRE HISTORIAS FANTÁSTICAS, EN EL CORAZÓN DE LA CIUDAD DE LAS LUCES. ¡PASEN Y VEAN SEÑORES!

“Bajo el cielo de París, pasean los enamorados: su felicidad se construye, sobre un ambiente creado para ellos”, canta El Gorrión de París (Sous le ciel de Paris) y no se equivoca. Recorrer la ciudad de las luces es sentir que se está caminando por el decorado de una película romántica. Aprender la historia de sus calles, curiosear cada rincón de su bohemia, es recordar las historias de amor más conmovedoras: desde Abelardo y Eloísa, hasta las miles de parejas, que enamoradas, caminaron alrededor del Sena tomados de la mano y jurándose amor eterno ¡La capital francesa seduce, apasiona! ¡Oui monsieur!

Comencemos nuestro recorrido. La mejor forma de conocer París, es caminando o utilizando el subterráneo, que conecta toda la capital. Subamos al Metro y bajemos en la estación **Saint Germain**. Allí encontraremos la **Iglesia de Saint Germain des Prés**, la más antigua de París, fue edificada en el año 900 sobre los cimientos de una basílica merovingia que resulta imponente. Una vez sacadas las fotos de rigor, caminemos bordeando el Sena. Continuemos por ahí hasta llegar al **Puente Nuevo** que, a pesar de llamarse así, es el más antiguo y famoso de la ciudad. Fue construido en 1604 para que el rey Enrique IV atravesara el Sena. Cruzando el puente, se llega a **Sainte-Chapelle**, una iglesia

gótica construida por San Luis para guardar las reliquias de la pasión de Cristo. Hay que prestar especial atención a sus vidrieras que deslumbrarán por su inagotable creatividad e innovación.

Aunque parecen distancias cortas, hay que recorrer bastante, pero a no desanimarse. Caminar por París, de por sí, es una experiencia única que nos puede llevar a lugares soñados. Continuemos a paso seguro y llegaremos a **Notre-Dame**, el máximo exponente de la arquitectura gótica, su rosetón sur es una de las piezas más admirables de la belleza de parisina.

A esta altura, seguramente desearán descansar y comer algo: hagamos una pequeña parada. Estamos en el **Barrio Latino**, así que habrá una infinidad de restaurantes económicos y de buena calidad en las inmediaciones. Disfrutemos de esa forma tan parisina de ubicar las sillas mirando hacia la calle: ese pequeño detalle transforma en única la experiencia de tomar un café o una copa de vino tinto.

Lo mejor para continuar con este recorrido, es dar un pequeño paseo por los **Jardines Luxemburgo**, en el **Boulevard Saint-Michel**, donde se encuentra el Palacio que actualmente es la sede del Senado. La construcción de esta hermosa residencia y el diseño de sus jardines se debieron al antojo de **María de Médicis**, reina regente de Francia, quien cansada de las intrigas reales en el **Palacio del Louvre** y añorando su tierra natal, La Toscana, decidió comprar estos terrenos, entonces fuera del radio urbano de París, y construir su propio palacio "a la italiana" ¡Menudo capricho!

Estos jardines son los más románticos de París y la **fuentes de Médicis** es el punto de encuentro para veleros en miniatura. **El Panteón**, queda a una calle de allí, y es una iglesia construida por Luis XV que alberga los restos de personajes emblemáticos como Víctor Hugo, Voltaire y Rousseau entre otros. En su entrada encontraremos el famosísimo **Péndulo de Foucault**, algo que no pueden perderse.

Seguimos camino hasta el **Jardín des Plantes**, a orillas del Sena, pero antes pasaremos por la **mezquita de París**, la primera de la ciudad. Aunque es difícil encontrarla abierta, su cafetería puede servirnos para hacer un alto perfecto en el camino y tomar un té árabe. Los **Jardines des Plantes** fueron los primeros abiertos al público en París, tienen un laberinto muy divertido, dos invernaderos (el





mexicano y el australiano) gran variedad de flores y el Museo de Historia Natural, aunque con el sol bajando, será suficiente verlo sólo por fuera para continuar el paseo.

Cruzando el puente, llegamos al Parque Bercy, 13 hectáreas y media de césped, huertos, un jardín botánico, e incluso, una biblioteca. Este parque se encuentra en la estación de metro Cour Saint Émilion. A esta altura el cansancio se hará sentir, pero no nos amilanemos, sigamos un poquito más antes de un reparador descanso y aprovechemos el Batofar, un barco anclado, que posee una bodega que no tiene desperdicio.

¡A levantarse que París no espera! La jornada será intensa, comenzamos por el Palacio Louvre, que es imposible recorrerlo en un sólo un día por eso es recomendable no perderse: La Pirámide de Ming Pei que es la entrada al museo, el relieve Ramses II, el Código de Hammurabi, la Venus de Milo y la Victoria de Samotracia que son tan solo algunas de las joyas arqueológicas que no podés dejar de conocer. ¿La muestra de pinturas? Inigualable. Encontraremos cuadros de Delacroix, Vermeer, Veronés, Corot, Leonardo da Vinci, Caravaggio, Bosco y Rembrandt entre otros. La estrella del museo: La Gioconda, que es el punto de mayor concentración de turistas dentro del magnífico Louvre.

Salimos del museo, con los ojos repletos de arte y felices por la experiencia. Ahora nos dirigimos hacia Los Jardines de Tullerías, en este majestuoso lugar disfrutaremos del estanque octogonal, los castaños que están dispuestos geométricamente, los tilos a los lados de la avenida y los numerosos bares. En ellos no es una buena idea tomar nada, porque los precios son absolutamente exagerados.

Caminemos, saboreemos París. Miremos a su gente, siempre elegante, sus bicicletas, su paisaje de lluvia finita y constante (que para y deja asomar el sol, que sigue y que no moja). Tomemos el Boulevard de los Capuchinos hasta la Plaza de la Magdalena,

donde podremos ver la Iglesia de la Magdalena: un auténtico templo griego flanqueado por columnas y coronado por un friso extraordinario. Es una joya fuera de lo común y merece la pena verla. En sus alrededores se puede hacer una parada para comer, especialmente por el Boulevard Malesherbes.

Una vez terminado al almuerzo, nos acercamos a la Plaza de la Concordia, la cual sólo tiene una fachada para respetar el eje triunfal en el que se encuentra. En el centro está el obelisco de Luxor (regalo del virrey de Egipto), a los lados dos fuentes con náyades y alrededor de la plaza las 18 columnas rostrales de Hittorff. A continuación, se encuentran los famosos Campos Elíseos y al final de los mismos puede apreciarse el Arco del Triunfo, bajo el cual se encuentra la tumba del soldado desconocido.

Atravesando el Puente de la Concordia llegamos a la Explanada de los Inválidos, un jardín inmenso, que termina en el Museo de la Armada, al cual merece la pena echar un vistazo aunque sólo sea por fuera. De hecho, su cúpula dorada, ya puede verse desde varios kilómetros de distancia. Hacia la derecha, llegaremos a los Campos de Marte, en ellos se encuentra el icono parisino por excelencia: La Torre Eiffel, construida en 1889 para la Exposición Universal, mide 324 metros. Hay posibilidad de visitarla a pie hasta la plataforma principal o en ascensor hasta el observatorio. El precio no es barato, pero merece la pena, después de un día como este, utilizar el ascensor. Un consejo: para evitar las largas colas sacar el ticket por la web de la Torre, les ahorrara valioso tiempo.

¡A descansar! por hoy hemos caminado bastante. Ahora si te animás a un poco más no te pierdas la noche en el Barrio Latino que es muy pintoresco. Sus calles, la Universidad de la Sorbone y la famosa librería Shakespeare & Co son parte de su paisaje. A esta altura habrán comprobado que es imposible no enamorarse de París.



El gorrión de París

Edith Giovanna Gassion, Conocida mundialmente como Edith Piaf, fue una cantante y letrista francesa nacida en 1915 en un humilde barrio parisino llamado Belleville. Su vida estuvo marcada por la desdicha, desde su más tierna infancia, lo que ejerció una influencia decisiva sobre su estilo interpretativo, lírico y desgarrado al mismo tiempo. Su aspecto desvalido le valió el nombre por el que es universalmente conocida: Piaf («gorrión»).

Hija de un acróbata y de una cantante de cabaret, la precaria situación económica de la familia llevó a Edith a convertirse en cantante callejera. Las monedas que la gente le otorgaba al pasar, eran suficientes para sobrevivir la pobreza.

Su vida cambió cuando, cantando en la calle, un transeúnte muy elegante se paró a escucharla. Ese hombre resultó ser Louis Leplée, propietario del cabaret Gerny's, uno de los más conocidos de París. Tras una pequeña prueba, Edith fue contratada de inmediato. Su éxito no tardó en llegar. Era 1937, y había nacido una nueva estrella: Edith Piaf.

Sin embargo, su consagración llegó tras la Segunda Guerra Mundial, cuando se convirtió en la musa de poetas e intelectuales del París existencialista y se ganó la admiración incondicional del público. Se hizo amiga de la actriz Marlene Dietrich, se convirtió en la gran dama de la canción francesa, ayudó a talentos emergentes como Charles Aznavour, Georges Moustaki, Yves Montand o Gilbert Bécaud y se relacionó con intelectuales de la talla de Jean Cocteau.

Su vida fue una historia de película, donde no faltó la desesperación, la ternura, el éxito, el fracaso y la tragedia como una constante en su existencia. Edith Piaf y su canción La vie en rose, junto con la Torre Eiffel son los dos símbolos indiscutidos de París. Como el Obelisco y Gardel para nosotros: una huella, la identidad de una ciudad.

Comencemos la jornada temprano, será un día tranquilo para compensar el anterior. La primera parada: **El Cementerio de Montparnasse**. Aunque se trate de un lugar que, a priori, puede parecer un tanto inhóspito, es un recorrido interesante ya que en sus terrenos descansan los restos de figuras como Jean Paul Sastre y Simone de Beauvoir. Otro cementerio que no hay que dejar de visitar es el de **Pierre Lachaise** donde encontraremos tumbas que a diario son visitadas por miles de turistas: Edith Piaf, Oscar Wilde, Delacroix, Jim Morrison entre los más recordados.

Muy cerca, por la calle **Caulaincourt**, está la famosísima **Iglesia de Sacre Coeur**. Los más atléticos pueden subir sus 237 escalones y llegar hasta allí. El frente de esta basílica romano-bizantina ofrece una de las vistas más apasionantes de todo París. Pero lo más interesante es la historia del templo, ya que está enmarcado en la época de la derrota de la Comuna de París en 1870. Sin embargo, los que no se animen al ejercicio, también, tienen que hacer a no desesperar. En la parte baja de la iglesia encontrarán un antiguo carrousel que gira al son de la gran voz de Francia; Edith Piaf. Vivenciarlo puede ser uno de los momentos más parisinos del viaje. Después de esto, continuamos hasta la encantadora **placita de los artistas** donde se dan cita pintores, retratistas y dibujantes con caballete incluido.

A continuación, podemos bajar hasta la calle **Des Martyrs** para conocer **Nuevo Atenas**, una zona fastuosa y romántica, donde vivieron personajes de la talla de Dumas, Chopin o Degas. Continuamos bajando, y llegamos hasta los **Passages Couverts**, que son una especie de galerías, o soportales, en los que hay muchas tiendas con vidrieras súper innovadoras y coloridas. Junto a ellas está el **Museo Grévin**, el de cera, que puede ser una buena opción para pasar la tarde si no se quieren hacer compras.

París es un sueño hecho realidad. Si siempre soñaste con estar allí, todo lo que imaginaste es poco. Es una ciudad llena de historia, de glamour, de libertad. Es como vivir un espejismo que te sorprende en cada aproximación, como adentrarse en las puertas mágicas de un laberinto que te asombra a medida que avanzas, que te deslumbra por todo. "Noches de amor sin fin, una gran felicidad que llega, los problemas, las tristezas se desvanecen, felices, felices..." o lo que es lo mismo **La vida color de rosa**.



El Moulin Rouge

En un momento especial en la historia de Francia, un tiempo entre dos guerras, una época en que las libertades y las ganas de vivir llenaban el espíritu de los parisinos nació el cabaret más famoso del mundo, el 6 de octubre de 1889.

El lugar elegido fue el barrio de Montmartre, donde se reunían a beber personajes de dudosa reputación y donde podían encontrarse mujeres de mala vida. El Moulin Rouge, frecuentado en sus comienzos por la gente del pueblo, poco a poco atrajo también a los aristócratas, quienes asistían igualmente mezclándose con la clase popular.

En el exterior, un molino rojo gigante de aspas móviles daba la bienvenida; adentro, una pista de baile gigantesca, un pequeño escenario, espejos y cortinados por todas partes.

Entre los artistas más destacados que pasaron por su escenario, Celeste Mogador, la creadora de la famosa Quadrille, la danza endiablada que hizo perder la cabeza a todo París y que diera origen al famoso can-can francés. Henri de Toulouse Lautrec, quien con sus dibujos coloreados inmortalizaría escenas del espectáculo y sus bailarinas, en especial la Goulou.

En la actualidad, para disfrutar de una velada en el Moulin Rouge hay que contar como mínimo con 100 euros para ver el show (incluye 1/2 botella de champaña), y entre 140 y 170 para cena y show. Se debe vestir de etiqueta y no se permite fumar.

Agenda



INFORMACIÓN Y CONSULTAS A TRAVÉS DE INTERNET

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



INFORMACIÓN Y CONSULTAS EN FORMA PERSONAL Y TELEFÓNICA

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

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

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

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

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

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

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



CENTROS DE PREVENCIÓN, ASESORAMIENTO Y DIAGNÓSTICO (CEPAD)

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

Oswaldo Cruz y Zavaleta -
4301.8720

Centro de Salud Nº 39

Esteban Bonorino 1729 -
4631.4554

Centro de Salud Nº 41

Ministro Brin 842 -
4361.8736

Hospital Piñero

Av. Varela 1301 - 4634.3033

Hospital Tornú

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

Hospital Ramos Mejía

Servicio de
Inmunocomprometidos -
Urquiza 609 -
4931.5252 / 4127.0276

UTE-CTERA Capital

Virrey Liniers 1043 -
4957.6635

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

Callao 339 5º -
4374.4484 / 4375.0359

ATTA (población trans)

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

HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

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

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

FUNDACION HELIOS SALUD OFRECE TESTEO GRATUITO VIH

Solicitar turno en el horario de 10 a 18 hs, llamando al tel. 4300-0515 // Cupos Limitados
Sucursal Belgrano 4896-1868/61