

## 20. PREVENCIÓN

VIH y deterioro  
neurocognitivo

## 28. NUEVAS PROPUESTAS

Consultorios "amigables"

ENTREVISTA A  
MARÍA MERCEDES "MECHI" MARGALOT

# “El deporte saca lo mejor de vos”

Ex Leona, ganadora de medallas olímpicas,  
odontóloga y ahora también conductora radial.  
Habla sobre su experiencia en la Selección  
Nacional de Hockey, de sus proyectos y de sus  
pasiones.

# editorial

## Crear en algo

"Todos tenemos nuestros sueños, todos tenemos aspiraciones en la vida, pero también estamos indefensos ante ella. No podemos controlar todos los aspectos de nuestra vida. Tenemos que ser conscientes de ello.

Además, aunque pudieramos, ¿sería emocionante una vida predecible por completo?

Pero lo que sí podemos es tratar de jugar "la mejor mano" con las cartas que la vida te reparte. Las personas debemos confiar en algo. En nuestro talento, nuestra persistencia, nuestro trabajo, en nuestro amor por lo que hacemos, en nuestras aficiones, nuestros valores, en definitiva, en todo aquello que me define a mi como un ser distinto a ti e inigualable. Y yo debo creer en ti también como un ser inigualable.

Todos somos únicos, siempre en algo. Unos son más inteligentes, otros son persistentes, algunos tienen talento en algo específico otros guardan una gran sabiduría en su interior.

Por tanto si crees que no tienes nada, que no "vales" nada, estás muy equivocado. Yo me sentí así durante un tiempo.

Pero entonces dije: "debo creer en mi mismo y en mis posibilidades, porque soy capaz de conseguir lo que me proponga"

En estos tiempos de incertidumbre, hay que creer en algo.

Hay quienes creen en Dios, otros creen en el amor, algunos creen en la vida.

Yo creo en mi mismo".

### **Extraído de un discurso que dio Steve Jobs, el fundador de Apple, antes de dejar esta tierra.**

En un mundo cada vez más individual y violento, hay muchos que intentamos encontrar la paz y la esperanza refugiados en alguna creencia. Y es bueno no perder la fe, creer en algo, pero ante todo, sin dudas, es necesario creer en nosotros mismos. Creyendo en nosotros mismos podremos avanzar hacia un mundo mejor.

## staff

### **Fundación Helios Salud**

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

### **Directora**

Isabel Cassetti

### **Coordinadora Médica**

Mara Huberman

### **Coordinación General**

Sebastián Acevedo Sojo

### **Comercial**

Sebastián Acevedo Sojo

### **Responsable Institucional**

Rita Tabak

### **Colaboran en este número**

Dra. Cecilia Santamaría

Dra. Mara Huberman

Dra. Romina Mauas

Dra. Analía Espiño

### **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

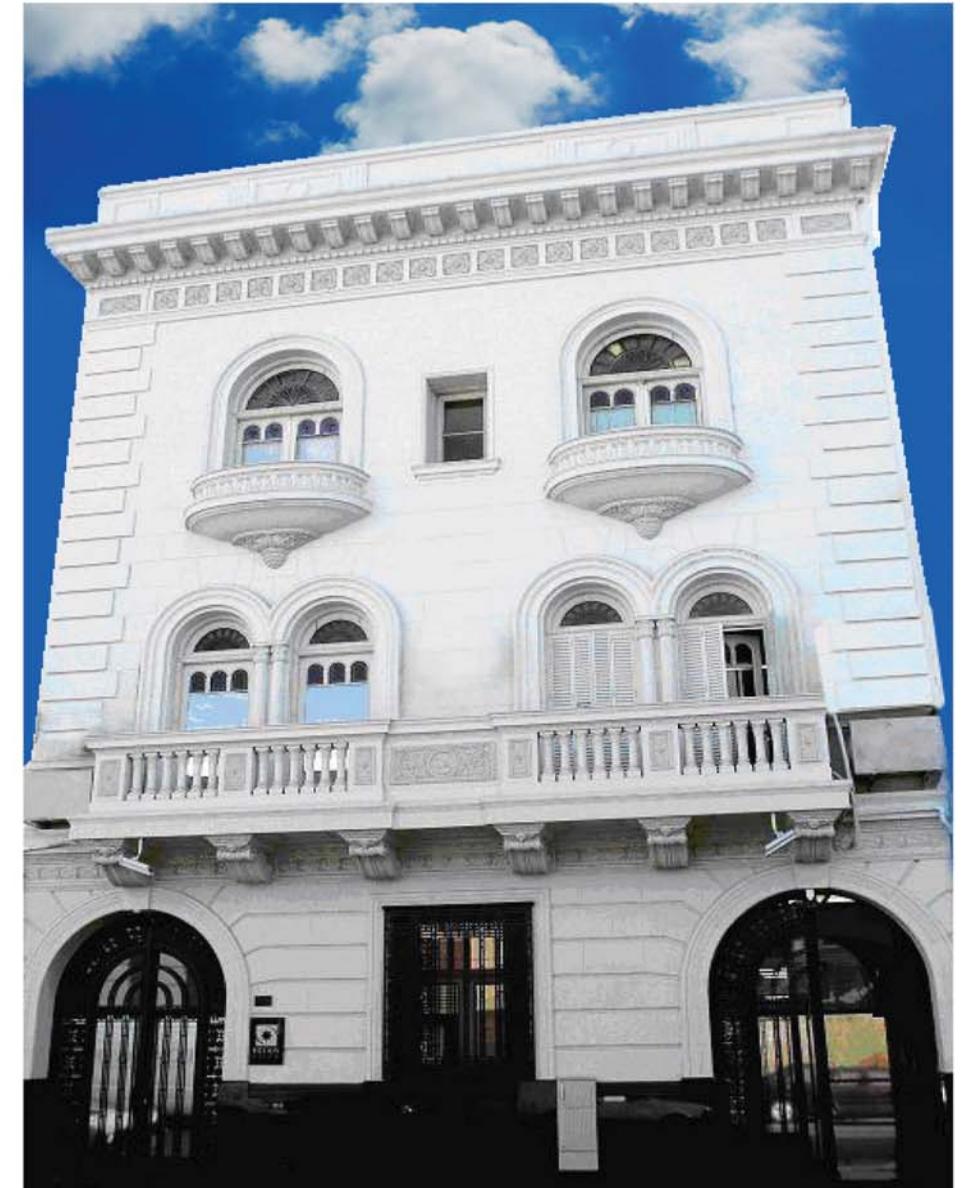
EDITORIAL	PAG. 01
NOVEDADES	PAG. 04
FUNDACIÓN HELIOS	PAG. 06
<b>6to simposio internacional de HIV Juntos en el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA</b>	
PERFILES	PAG. 10
<b>"El deporte saca lo mejor de mí"</b> Entrevista a "Mechi" Margalot	
ENTREVISTA	PAG. 16
<b>"Ser médico es estar, comprender, aliviar, curar"</b> Dra. Romina Mauas	
PREVENCIÓN	PAG. 20
<b>VIH y deterioro neurocognitivo</b>	
Nuevas problemáticas en el seguimiento de pacientes	PAG. 24
NUEVAS PROPUESTAS	PAG. 28
<b>Consultorios "amigables"</b>	
HISTORIA DE VIDA	PAG. 32
<b>Renacer</b>	
CONDUCTA	PAG. 34
<b>El efecto gratitud</b>	
WELLNESS	PAG. 38
<b>Emocionarse es saludable</b>	
TURISMO	PAG. 42
<b>Capital de la alegría</b>	
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](http://www.heliossalud.com.ar)

# Novedades

## Nuevas drogas antirretrovirales en desarrollo

El desarrollo de nuevas drogas antirretrovirales no se detiene. Afortunadamente, contamos en la actualidad con más de 25 drogas para el tratamiento de la infección por VIH/SIDA, sin embargo la búsqueda de compuestos potentes, bien tolerados y fáciles de tomar sigue avanzando.

### GS7340

Recientemente se han publicado resultados alentadores con el uso de la droga conocida como GS7340 o TAF. Está emparentada con el tenofovir, de hecho es su prodroga, lo que significa que el TAF se convierte en el organismo a tenofovir, pero parecería ser más potente y su larga vida media permitiría su toma una vez al día, siempre en asociación con otras drogas antivirales.

### Dolutegravir

Otra droga que ha mostrado muy buenos resultados en los estudios clínicos es el Dolutegravir. Pertenecer al igual que el Raltegravir, a los llamados inhibidores de la integrasa. Las ventajas de esta nueva droga son varias. Por un lado, a diferencia del raltegravir que se debe tomar dos veces al día, el dolutegravir puede administrarse una vez al día facilitando de esta forma la adherencia de los pacientes al tratamiento y simplificándolo. Por otra parte, su potencia parecería ser superior a la de su antecesor, y mantendría incluso actividad frente a algunas cepas de virus resistentes al raltegravir. Otra ventaja sería su inminente coformulación, en un mismo comprimido con Abacavir y lamivudina. De esta forma, todo el tratamiento antirretroviral quedaría condensado en un solo comprimido.

### Drogas de liberación prolongada

Esta nueva estrategia se basa en el diseño de drogas que puedan ser administradas por vía inyectable, generalmente intramuscular (im) o subcutánea (sc) a intervalos regulares, por ejemplo, una vez al mes.

Una de las drogas desarrolladas con esta tecnología es la rilpivirina de acción prolongada o rilpivirina LA. Si bien los estudios aun se encuentran en fases iniciales, podría ser en el futuro una droga interesante pero debería ir acompañada de otras drogas de características similares para realmente poder disfrutar del beneficio de su aplicación mensual.



## Células modificadas genéticamente podrían ser resistentes a la infección por el VIH

### Últimas novedades en terapia génica

Una nueva terapia genética podría hacer a las personas resistentes a la infección por VIH, de acuerdo a resultados preliminares realizados por investigadores de la Universidad de Stanford.

Normalmente, el virus entra a las células CD4 por un receptor que se encuentra en su superficie, conocido como CCR5 (menos frecuentemente utiliza el CXCR4). El objetivo de estos estudios fue bloquear dichos receptores para impedir la entrada del virus.

Los estudios fueron realizados in vitro, y consistieron básicamente en la modificación genética de este receptor.

Los autores reconocen que los tratamientos que involucran la modificación genética, podrían tener efectos nocivos, aun desconocidos, sin embargo son optimistas al respecto.

¿Cuál sería el rol de estos nuevos tratamientos?

Probablemente su uso como "vacunas", en personas no infectadas, sea su mayor área de interés. Teóricamente se podrían usar estos nuevos tratamientos para activar el sistema inmune y así volverlo resistente a la infección.

Los próximos pasos serán estudios en animales y se espera que los ensayos clínicos en humanos comiencen en 5 años, siempre y cuando los resultados sigan siendo prometedores.

## En los Estados Unidos se promueve el testeo del VIH a toda la población entre 15 y 65 años

### Un cambio pequeño pero de gran impacto

Sabemos que una proporción importante de personas infectadas con el virus del VIH desconoce su situación. Este efecto tiene varias consecuencias. Por un lado, la persona infectada no recibe atención médica y su tratamiento se demora, pudiendo perjudicar su salud. Por otra parte, el desconocimiento de su situación, también pone en peligro a sus parejas, quienes se encuentran expuestas a contraer la infección.

Recientemente, la comisión de servicios preventivos de los Estados Unidos emitió un documento, actualizando el del año 2005, en el cual aconseja el testeo rutinario de VIH al menos una vez en la vida, a toda la población entre 15 y 65 años, independientemente de los llamados en el pasado "grupos de riesgo".

Recordemos que hasta hace algunos años, se creía que sólo las personas pertenecientes a estos grupos (usuarios de drogas/ trabajadores sexuales/ población homosexual) debían testearse. Sabemos en la actualidad, que estas clasificaciones ya no tienen tanta importancia y deberíamos incorporar el testeo como una componente rutinario y eliminar los obstáculos que dificultan el acceso a este simple estudio.

# 6º Simposio Internacional de HIV



Se desarrollará los días jueves 16 y viernes 17 de mayo de 2013 en La Rural, Ciudad de Buenos Aires. Contará con la participación de los principales referentes en tratamiento de la problemática del HIV/SIDA en la Argentina y del ámbito internacional.

El Dr. Roberto C. Arduino, el Dr. Luis Blanco y el Dr. Anthony Mills, ya han confirmado su presencia.

El simposio como todos los años estará dirigido a médicos infectólogos, clínicos, psicólogos y a todos los profesionales de la salud interesados en la temática del HIV. Contará con una nutrida agenda de conferencias en las que los principales referentes del ámbito local como el Dr. Daniel Stamboulían, la Dra. Isabel Cassetti, el Dr. Jorge Benetucci, entre otros. Junto a los destacados profesionales internacionales, presentarán y debatirán sobre los principales temas de actualidad con el fin de divulgar su amplio conocimiento en la materia.

**Para mayor información comunicarse con:**

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

**Sebastian Acevedo**  
sacevedo@fundacionhelios.org.ar  
4896-1868 int. 115



Simposio 2012



1° DE DICIEMBRE 2012

# Juntos en el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA

EL CLUB ATLÉTICO BOCA JUNIORS Y LA FUNDACIÓN HELIOS SALUD EN UN ACTO CONJUNTO DE CONCIENTIZACIÓN Y CONMEMORACIÓN DEL 1° DE DICIEMBRE PASADO.



La Fundación Helios Salud, junto al Club Boca Juniors, se unieron en la Usina de las Artes para conmemorar el Día Mundial de la lucha contra el SIDA. En el marco del mismo, y con una concurrida audiencia, se eligió a la Reina de Boca.

Como acción de concientización, a todos los presentes se les entregó un pin distintivo de la Fundación y se les repartió folletos informativos y la revista institucional. Se contó con la presencia de personalidades del deporte, el ambiente artístico y empresarial.

Al comienzo del acto, la locutora hizo referencia a todas las acciones realizadas por la fundación en 2012 y habló de los futuros planes para 2013.

Como parte del apoyo brindado por la institución deportiva a nuestra Fundación, en el partido del 9 de diciembre, minutos antes de empezar el primer tiempo, los jugadores desplegaron nuestra bandera.



**6° SIMPOSIO INTERNACIONAL  
HIV: UNA PUESTA AL DÍA**  
jueves 16 y viernes 17 de mayo 2013

*La Rural Predio Ferial de Buenos Aires . Juncal 4431*

## Fundación Helios Salud presenta : **6° Simposio Internacional de HIV "Una Puesta al Día"**

Se desarrollará el jueves 16 y viernes 17 de mayo en La Rural, Ciudad de Buenos Aires.  
Juncal 4431

Contará con la participación de los principales referentes en tratamiento de la problemática del HIV/SIDA en la Argentina y del ámbito internacional como el **Dr. Roberto C. Arduino**, el **Dr. José Luis Blanco** y el **Dr. Anthony Mills**

Dirigida a médicos infectólogos, clínicos, pediatras y profesionales de la salud interesados en la temática del HIV.

El simposio contará con una nutrida agenda de conferencias en las que los principales referentes del ámbito local como el **Dr. Daniel Stamboulian**, la **Dra. Isabel Casetti** y el **Dr. Jorge Benetucci** - entre otros- junto a destacados profesionales internacionales como el **Dr. Roberto C. Arduino**, el **Dr. Anthony Mills** y el **Dr. José Luis Blanco** presentarán y debatirán sobre los principales temas de actualidad con el fin de divulgar su amplio conocimiento en la materia a los profesionales de la salud. Se dictarán mesas redondas de psico-social y nutrición.



Para mayor información e inscripción comunicarse telefónicamente al Tel: 4896-1868/int.114, por mail o en la página web: [www.fundacionhelios.org.ar](http://www.fundacionhelios.org.ar)

Rita Tabak : [rtabak@fundacionhelios.org.ar](mailto:rtabak@fundacionhelios.org.ar)  
Sebastián Acevedo: [sacevedo@fundacionhelios.org.ar](mailto:sacevedo@fundacionhelios.org.ar)



## Entrevista a María Mercedes "Mehi" Margalot

Por Juana Aguirre



**“El deporte  
saca lo mejor  
de vos”**

**TRAS VARIOS AÑOS COMO DEFENSORA DENTRO DEL SELECCIONADO NACIONAL DE HOCKEY SOBRE CÉSPED, LA EX LEONA, GANADORA DE VARIAS MEDALLAS OLÍMPICAS, ESTUDIÓ ODONTOLOGÍA Y AHORA TRABAJA EN LA RADIO. COMO ES VIVIR CADA ETAPA Y DE QUÉ MODO ASUMIR LOS NUEVOS DESAFÍOS DE LA VIDA.**



Dicen que el deporte temple el carácter, que entrena no solo lo físico sino también la esencia espiritual de las personas. Perseverancia, constancia y pasión, infaltables, completan la lista de ingredientes. Así vivió el hockey desde siempre María Mercedes Margalot, más conocida como Mechi, defensora de Las Leonas, campeona olímpica y una de las jugadoras más emblemáticas del seleccionado en la década del 2000, cuando alcanzaron el primer nivel mundial.

Buena alumna, ni la mejor ni la peor, siempre disfrutó del colegio, el Saint Catherine's. Seguramente porque fue allí donde comenzó a practicar el deporte que la haría internacionalmente conocida. "En el colegio teníamos muchos deportes, las que eran más vagas hacían atletismo y las más deportistas hacíamos hockey, así empecé," recuerda Mechi. Recién cuando terminó el secundario, sin el doble turno que le impedía entrenar como ella quería, comenzó a dedicarse de lleno al hockey, con 18 años.



**“Las presiones de un juego olímpico son importantes, hay que trabajar también la frustración, no solo la gloria; te obliga a ser una persona equilibrada en todos los aspectos de la vida”..**

#### **Diamante en bruto**

Apenas adolescente, a simple vista puede parecer “tarde” para insertarse en un deporte fuera de lo estrictamente social, en su fase de alta competencia. Sin embargo, quien en ese entonces era entrenador de Mechi, Marcelo Barrás, la recomendó a Sergio Vigil, el famoso Cachito, director técnico de Las Leonas.

“Justamente, Marcelo le sugirió a Cachito que me probara, porque yo era un ‘diamante en bruto’, esto porque siempre fui muy básica para jugar. Me vio jugar y me llamó apenas asumí en Las Leonas como técnico, en 1997; entré directo al seleccionado, nunca estuve en el sub juvenil”, cuenta Margalot sobre esos años mágicos.

Obtuvo tres medallas olímpicas, una de plata y dos de bronce, en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008. Fue campeona del mundo en 2002 (Perth) y ganó dos veces la medalla de oro en los Juegos Panamericanos (1999 y 2003). En 2000 ganó el Premio Olimpia de Oro junto al resto de Las Leonas, como la mejor deportista argentina del año, y, en 2001, ganó el Champions Trophy.

## Bio



Comenzó a jugar al hockey en Saint Catherine's. En 1999 fue convocada a la selección para disputar los Juegos Panamericanos de Winnipeg y obtuvo la medalla de oro.

En 2000 volvió a integrar la delegación olímpica, esta vez en los Juegos Olímpicos de Sidney, donde ganó la medalla de plata. Ese año recibió, junto a Las Leonas, el Premio Olimpia de Oro, como las mejores deportistas argentinas del año.

En 2001 ganó el Champions Trophy jugado en Holanda. En 2002 ganó el Campeonato Mundial de Hockey sobre Césped disputado en Perth, máximo logro del hockey argentino.

En 2004 volvió a integrar la delegación los Juegos Olímpicos de Atenas, con medalla de bronce. El mismo año, lograron el tercer lugar en el Champions Trophy, jugado en Rosario.

En 2008 integró por tercera vez la delegación argentina a los Juegos Olímpicos de Pekín, donde obtuvo la medalla de bronce.

En 2009 ingresó a Radio Uno junto a Alejandro Fantino. Actualmente continúa en ESPN 107.9 fm haciendo “Regenerativo”.

Durante los Juegos Olímpicos de Londres 2012, se desempeñó como notera de ESPN HD en Argentina para cubrir los partidos de hockey femenino sobre césped y realizar los reportajes a las jugadoras después de cada evento.

Pero más allá de las condecoraciones, Mechi destaca de esa época que conoció a un grupo de amigas “que van a estar para toda la vida”; porque lo que se genera en un deporte de alta competencia, como le tocó vivir en el seleccionado nacional de jockey, “es muy fuerte, las presiones de un juego olímpico son importantes, hay que trabajar también la frustración, no solo la gloria; te obliga a ser una persona equilibrada en todos los aspectos de la vida. Pero lo bueno es que yo no vivo del recuerdo. Esa fue una etapa maravillosa de mi vida, pero ahora estoy viviendo otra, diferente y llena de otros desafíos”.

#### **Un camino, muchos recorridos**

Disciplinada ciento por ciento, Margalot atribuye esta característica de su personalidad a su legado familiar más que al entrenamiento físico. “En casa siempre tuve una educación estricta, con mucha responsabilidad, y así fui siempre en la escuela, donde tuve notas buenas y otras no tanto, y en el deporte. En realidad, lo llevé y los llevo a todos los ámbitos en los que me desempeño”, explica.

Con tantos años ligada al hockey, ante la pregunta de si recomendaría que los chicos practicara algún deporte, la ex Leona no duda: “en lo personal no concibo mi vida sin deportes. Siempre que puedo lo recomiendo. Más allá de lo saludable que aporta, como una dieta equilibrada y rutinas también sanas, te aleja del alcohol, la droga y del cigarrillo, te enseña la concepción de grupo, la solidaridad, explota otras cualidades positivas que sirven para la vida. Tanto en las actividades de grupo como las individuales, porque siempre te obliga a sacar lo mejor de vos”.

Y esa enseñanza, perseverancia y trabajo sostenido le permitieron, paralelamente, recibirse de odontóloga y hasta ejercer la profesión durante un año junto a su madre. Durante ese período, Mechi tomó



**“No extraño el seleccionado, juego todos los fines de semana, entreno, la competencia es interna, te vas planteando desafíos personales. Y eso es lo que realmente importa”.**



mayor conciencia sobre el VIH y la importancia de la detección y tratamiento tempranos. “Fui muy amiga de Fernando Peña y por eso, además de por la carrera que estudié, siempre estuve muy al tanto del Sida. Creo que, por suerte, ahora no hay tanto desconocimiento como sucedía cuando surgió la enfermedad. Hay vacunas, tratamientos, muchas maneras de cuidarse. La información es fundamental, ya nadie cree que con el simple roce de manos nos podíamos contagiar el Sida, como se solía pensar”, subraya.

En cuanto a las campañas de difusión, afirma que “le gustaría que haya muchas más. Hoy, el VIH pasó a ser una enfermedad más de las que existen en este momento. Creo que las campañas van de la mano de las enfermedades del momento, de las necesidades del momento. De todos modos, me parece que se avanzó mucho”.

#### **Siempre por más**

Repasando la carrera y los logros de Mechi Margalot parece que todo hubiera sucedido en mucho más tiempo que el real, porque con solo 37 años pasó por los podios olímpicos, por las aulas universitarias, vivió en Holanda y, hoy, trabaja en los medios de comunicación.

“La vida me fue llevando por diferentes caminos. Primero me llamó Alejandro Fantino, en 2009, para hacer radio, después entré en ESPN, y ahora estoy haciendo ‘Regenerativo’, de 15 a 18, por ESPN 107.9 fm, con Martín Altberg, mi amigo y hermano. Es un desafío y me encanta, me gustan los medios de comunicación. Me gusta crecer, leo, me informo, estudio, trato de mejorar cada día”.

Con el espíritu deportivo intacto, aún fuera del ámbito altamente competitivo, Mechi sigue jugando al hockey. “No extraño el seleccionado, juego todos los fines de semana, entreno, la competencia es interna, te vas planteando desafíos personales. Y eso es lo que realmente importa”.

# MIVUTEN®

Primera combinación  
en dosis fija de  
**Lamivudina + Tenofovir DF**

**1**  
TOMA  
DIARIA



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



**Ayudamos a vivir más y mejor**

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

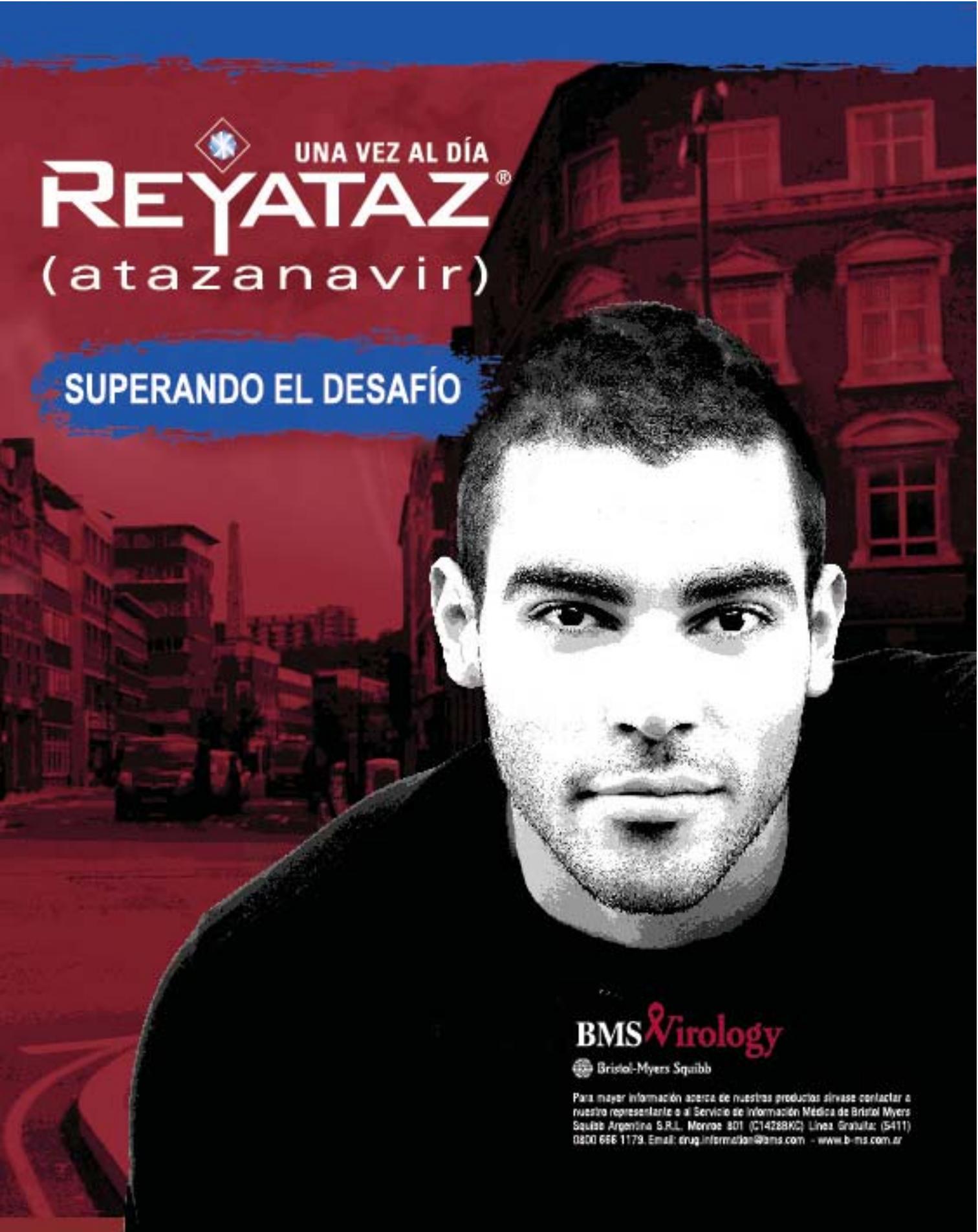
# Microsules Argentina

## Finadiet



 speranza de vida





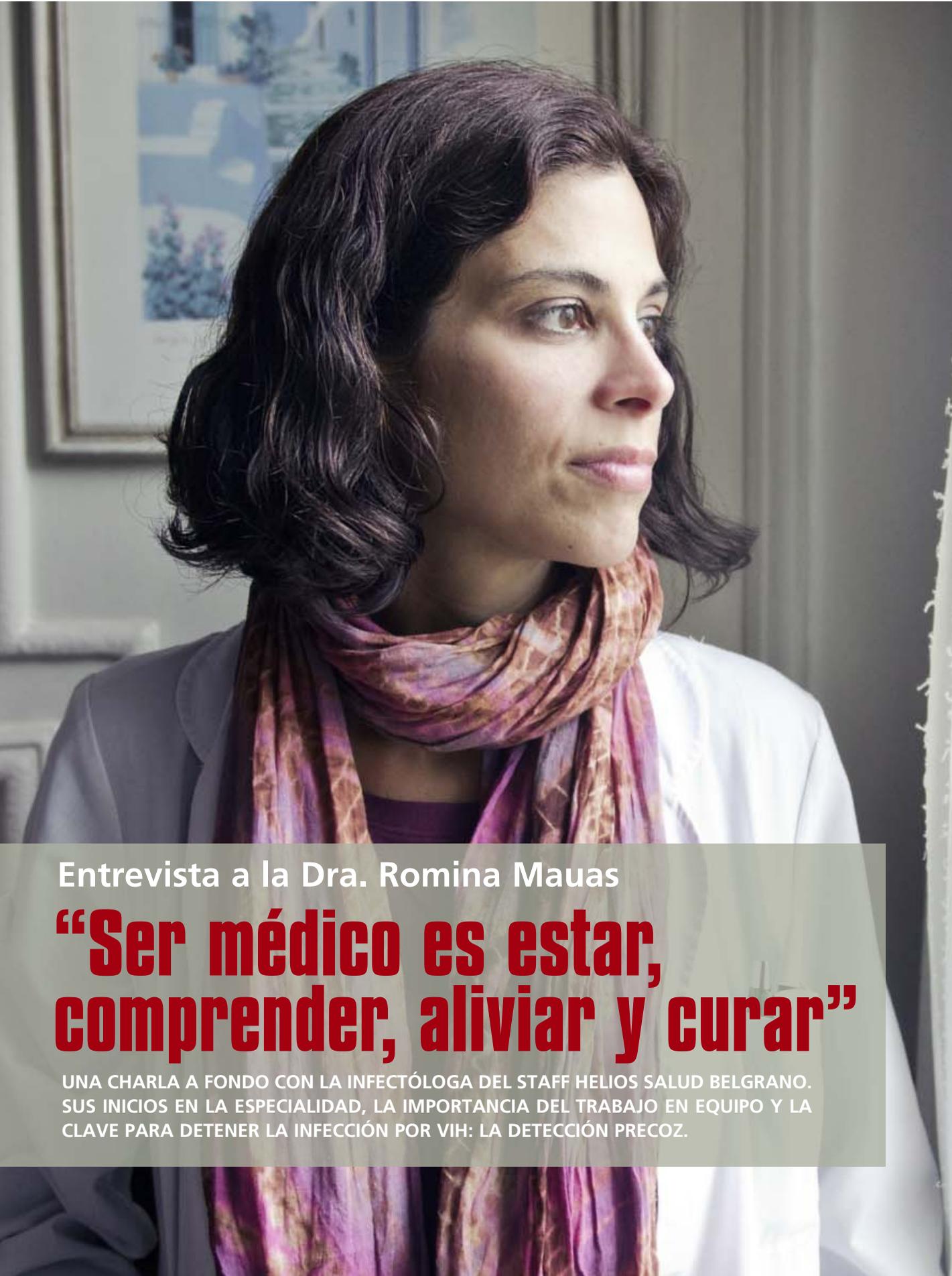
UNA VEZ AL DÍA  
**REYATAZ**<sup>®</sup>  
(atazanavir)

**SUPERANDO EL DESAFÍO**

**BMS** *Virology*

 Bristol-Myers Squibb

Para mayor información acerca de nuestros productos sírvase contactar a nuestro representante o al Servicio de Información Médica de Bristol Myers Squibb Argentina S.R.L. Morroe 801 (C1428RKC) Línea Gratuita: (5411) 0300 666 1179. Email: [drug.information@bms.com](mailto:drug.information@bms.com) - [www.b-ms.com.ar](http://www.b-ms.com.ar)



Entrevista a la Dra. Romina Mauas

## “Ser médico es estar, comprender, aliviar y curar”

UNA CHARLA A FONDO CON LA INFECTÓLOGA DEL STAFF HELIOS SALUD BELGRANO. SUS INICIOS EN LA ESPECIALIDAD, LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO Y LA CLAVE PARA DETENER LA INFECCIÓN POR VIH: LA DETECCIÓN PRECOZ.

**Cuando la vocación es grande y se asume el trabajo con compromiso y dedicación, todas las puertas parecen abrirse con más facilidad. Recibida con Diploma de Honor de la Universidad de Buenos Aires y siendo muy joven, la Dra. Romina Mauas se enorgullece de ser parte del staff de infectólogos de la sucursal Belgrano de Helios Salud. Una mezcla de curiosidad adolescente y la influencia de un abuelo psicoanalista, la llevaron a dedicarse a la medicina, pero con una visión propia y particular, con compromiso social y luchando, desde la Infectología, por lograr un país más justo para todos.**

### ¿Cómo y por qué eligió la medicina?

Descubrir que me gustaba la medicina fue como recorrer un camino, un proceso interno muy personal. Ahora podría decir que en aquel momento lo elegí casi instintivamente. Sinceramente, creo que uno es muy joven cuando inicia los estudios y tiene más dudas que certezas respecto al futuro. Primeramente tuve curiosidad por el cuerpo humano y su funcionamiento, leía y me interesaba al respecto. Por otro lado, tuve la referencia de mi abuelo, un intelectual recibido allá por los años '30, que ejerció la medicina general y el psicoanálisis toda su vida. Sus enseñanzas, recuerdos y anécdotas con sus pacientes me acompañan siempre.

### Hoy, en el presente de su carrera, ¿qué es ser médico?

Al día de hoy, entiendo que ser médico no es sólo una profesión...es un estilo de vida. Un estilo de vida muy comprometido con la sociedad y su entorno. Con una actitud de bajo perfil en general, pero sumamente altruista y muy sacrificada por cierto, donde habitualmente nos gana el interés por ayudar al otro más que uno mismo. Ser médico es estar, es comprender, es sostener o aliviar muchas veces y curar o sanar otras tantas. Y creo que lo aplicamos en todas las áreas de la vida. A pesar de todas las dificultades y responsabilidades, hoy me enorgullece y volvería a elegirlo.

### ¿Cómo llegó a la infectología?

La infectología surgió años más tarde, como resultado de mis primeras investigaciones como ayudante en la Cátedra de Microbiología de la Facultad de Medicina de la UBA y una rotación posterior durante mi residencia en Clínica Médica. Me parece una especialidad muy completa y divertida a la vez, donde se aplican nuestros conocimientos sobre la epidemiolo-

gía, los hallazgos clínicos y de laboratorio para encontrar al microorganismo causal de una patología y tratarlo luego si es posible. Por supuesto, la infectología es una especialidad muy emparentada con la salud pública, así que debemos tener en cuenta sus principios siempre.

### Si nos remontamos a sus comienzos, ¿qué recuerda de esos tiempos?

Mis comienzos en la especialidad fueron durante mi residencia en Infectología en el Centro de Estudios e Investigaciones Médicas "Norberto Quirno" (CEMIC). Tengo muy buenos recuerdos de mi paso por allí, ya que es un centro altamente académico que me ayudó a establecer una base conceptual de la especialidad muy sólida y, a la vez, trabajé con un grupo profesional muy cálido y humano. Tengo a mis grandes maestros allí y de ellos tomé su dedicación y profesionalismo. Estamos en contacto y cuento con ellos siempre.

**“FUERA DEL ÁMBITO DEL CONSULTORIO, EL RESTO DEL TRABAJO DIARIO ES EN EQUIPO. TOMAMOS LAS DECISIONES MAS TRASCENDENTES DE LA HISTORIA CLÍNICA DE NUESTROS PACIENTES EN CONJUNTO, COMPARTIMOS ALEGRÍAS Y TRISTEZAS, NOS CUBRIMOS CUANDO ALGUIEN SALE A REPRESENTARNOS EN EL EXTERIOR O SIMPLEMENTE DE VACACIONES O NOS ENFERMAMOS. SER SOLIDARIO ES LA PREMISA”.**

### De esos tiempos, ¿qué recuerdo tiene de sus primeros pacientes?

Recuerdo muy bien a mis primeros pacientes. Sus historias de vida me impactaron mucho y he aprendido bastante de ello. A veces recordamos juntos los momentos difíciles del pasado y me gratifica verlos tan saludables ahora. Por suerte, sigo atendiendo a la mayoría de ellos hoy en día.

### ¿Qué cambios se destacan en los tratamientos de esos momentos a la actualidad?

Los tratamientos actuales tienen mayor eficacia en disminuir la replicación del virus, menor toxicidad y se han simplificado muchísimo. En general, esto le permite al paciente un mejor cumplimiento y mayores resultados a corto y largo plazo. Hoy podemos ofrecer esquemas que se toman una vez al día y de entre 1-5 comprimidos. Años atrás era imposible.



## Enterarse a tiempo, la clave

Desde que se detectó por primera vez el VIH las investigaciones por lograr curar la enfermedad no han cesado y continúan en todo el mundo. Sin embargo, la Dra. Mauas tienen una visión más abarcativa respecto de la forma más efectiva de controlar el Sida: “la epidemia en cada país es distintiva, teniendo en cuenta su particular contexto social y epidemiológico. En nuestro país, a pesar del progreso sustancial respecto al acceso al tratamiento antirretroviral en las últimas décadas, sólo la mitad de los individuos que viven con VIH tienen conocimiento de ello. La actividad sexual heterosexual es la forma predominante de transmisión y las mujeres suman un número creciente de nuevas infecciones. Por lo tanto, debemos lograr que nuestros programas de educación sexual y reproductiva estén lo suficientemente coordinados como para llegar a las poblaciones de mayor riesgo. La prevención y el testeo voluntario son cruciales para lograr el acceso universal al tratamiento y cuidado del VIH. Aún debemos avanzar como sociedad para reducir el estigma y la discriminación, especialmente en las áreas sociales y de empleo. Por supuesto que se está trabajando en la cura biológica de la enfermedad, enfrentándonos con los sitios de latencia del virus, pero nada de esto será posible si aún muchos individuos desconocen que están infectados y no inician su tratamiento a tiempo”.

### ¿Cómo ingresó a Helios?

Ingresé en Helios Salud unos años más tarde de conocer durante una entrevista a la Dra. Isabel Cassetti, Directora médica de la institución. Primero tuve la oportunidad de realizar una rotación en la institución y luego me convocaron para ser parte del equipo médico.

### Dentro de ese equipo médico ¿cuál es su trabajo?

Mi trabajo se divide entre las tareas asistenciales y de docencia/investigación. En la tarea asistencial se incluyen desde la atención de los pacientes programada o de guardia hasta reuniones académicas con discusión de casos clínicos. Todo el equipo médico también está comprometido en simposios, charlas de actualización a colegas o nos ocupamos de recibir rotantes nacionales e internacionales en la institución, entre otras tareas, como parte de nuestra vocación docente.

### La investigación es uno de los pilares fundamentales de Helios Salud, ¿de qué modo lo desarrolla desde su labor cotidiana?

Respecto a la investigación, es una tarea llevada adelante por un grupo del staff y es netamente curricular. En ella, aplicamos la metodología científica para descubrir nuevos agentes para tratar la enfermedad y sus complicaciones. La desempeñamos con mucha dedicación y seriedad, teniendo en cuenta que ningún avance hubiera sido posible sin ella, y para que la institución esté a la vanguardia en investigaciones referentes al VIH.

### Por tratarse de un trabajo en equipo, ¿cómo se integra su actividad con el resto de los integrantes de la institución?

Fuera del ámbito del consultorio, el resto del trabajo diario es en equipo. Tomamos las decisiones más trascendentes de la historia clínica de nuestros pacientes en conjunto, compartimos alegrías y tristezas, nos cubrimos cuando alguien sale a representarnos en el exterior o simplemente de vacaciones o nos enfermamos. Esa es la actitud médica en general a la cual me refería previamente. Ser solidario es la premisa.

## Perfil: Dra. Romina Mauas

Médica con Diploma de Honor otorgado por la Universidad de Buenos Aires en 1998.

Especialista en Medicina Interna otorgado por la Universidad de Buenos Aires.

Residencia de Clínica Médica en el Hospital Nacional “Prof. A. Posadas” en el 2003 y residencia de Infectología en el Centro de Educación Médica e Investigaciones Clínicas “Norberto Quirno” (CEMIC), con validación de la Especialidad por el Ministerio de Salud.

Docente Auxiliar de la Cátedra de Microbiología en la carrera de Medicina del Instituto Universitario CEMIC.

Médica Infectóloga del Staff del Sanatorio de la Trinidad de San Isidro y de Helios Salud.



**“LOS TRATAMIENTOS ACTUALES TIENEN MAYOR EFICACIA EN DISMINUIR LA REPLICACIÓN DEL VIRUS, MENOR TOXICIDAD Y SE HAN SIMPLIFICADO MUCHÍSIMO. EN GENERAL, ESTO LE PERMITE AL PACIENTE UN MEJOR CUMPLIMIENTO Y MAYORES RESULTADOS A CORTO Y LARGO PLAZO”.**

### ¿De qué modo suma al tratamiento que el trabajo sea en equipo? ¿Qué rol cumple el paciente dentro de este equipo?

Por supuesto que suma muchísimo, ya que el aporte de cada colega puede ser diferente al propio en alguna situación en particular. La solución de una problemática es mejor cuando surge de un consenso de ideas, y el paciente también forma parte de esa resolución. En determinadas ocasiones hemos optado también por un cambio de médico de cabecera cuando la relación médico-paciente se ve desgastada.

### ¿Cómo se contiene al paciente que acaba de recibir el diagnóstico y llega a la institución?

Contener al paciente es algo que no se aprende en la facultad. Se trae con uno y se va perfeccionando. En general, es una etapa difícil para el paciente y para nosotros, así que habitualmente prefiero escuchar, comprender y dar alivio. Pretendo sólo dar una información sencilla y precisa porque luego tendremos más tiempo para ampliarla. Sin duda, el paciente debe entender que es mejor saber que la Infección por VIH está presente a no saberlo. Como comentamos previamente, las herramientas para enfrentarla hoy son mucho mejores que las de años anteriores.

### Siendo que la adherencia al tratamiento es un tema muchas veces conflictivo, ¿de qué modo lo trabaja con sus pacientes?

Cuando hay conflictos con la adherencia al tratamiento me gusta trabajarlo en forma multidisciplinaria. Involucrar al grupo de psicología, asistentes sociales, al núcleo familiar del paciente e incluso al farmacéutico, nos ayuda para estar alertas frente a las dificultades del paciente y para poder darle respuesta.

### -¿Qué es lo más lindo de su trabajo?

Sin duda la devolución de nuestros pacientes o nuestros colegas. Sentir que las horas dedicadas es tiempo ganado. Creer que el camino es hacia un país y un mundo mejor. Y no aburrirme nunca.

# VIH Y DETERIORO NEUROCOGNITIVO

Por Dra. Analía Espiño  
Médica especialista en Psiquiatría – Helios Salud

SI BIEN NO ES EN TODOS LOS CASOS, EL VIRUS PUEDE AFECTAR EL CEREBRO Y EN CONSECUENCIA LA CONDUCTA PSÍQUICA Y MOTORA DE LAS PERSONAS. DETECTAR A TIEMPO LOS SÍNTOMAS Y ACTUAR FRENTE A LOS MISMOS ES POSIBLE Y CLAVE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

**Durante los últimos años las investigaciones y los nuevos tratamientos del VIH han cambiado la forma de ver la enfermedad. Los pacientes que presentan infección por VIH y realizan tratamiento tienden a vivir más y tener menos complicaciones. Pero a pesar de estos avances, pueden aparecer otro tipo de problemas como el deterioro neurocognitivo.**

Se trata de la interferencia en la actividad diaria de la persona en relación con alguna área cognitiva o motora. Esto significa que las personas experimentan limitaciones en su vida diaria a causa de un empeoramiento en algunas de sus capacidades intelectuales y en algunos casos también motoras. No ocurre en todas las personas que presentan infección por VIH ni evoluciona tampoco en todas de la misma forma.

En los casos más leves, las personas no tienen conciencia de su menor rendimiento. Sin embargo, si los evaluamos con un test observamos el empeoramiento en algunas de sus capacidades. En estos casos hablamos de deterioro neurocognitivo asintomático.

Cuando además la persona tiene dificultades en su vida diaria a causa del peor funcionamiento, hablamos de síndrome cognitivo motor menor. Finalmente, cuando el deterioro es muy grave, afectando muchas de las capacidades de la persona y causando grandes limitaciones en la vida diaria hablamos de demencia asociada al VIH. Esta es la forma más severa, pero afortunadamente la menos común.

Las personas se quejan principalmente de los problemas de memoria, siendo los síntomas más tem-

pranos los olvidos de cosas sencillas como: dónde pone las cosas, qué tiene que comprar en el mercado, dejar prendida la estufa o la plancha. Luego pueden aparecer trastornos un poco más severos: empieza a olvidarse de tomar la medicación y de asistir a las citas médicas, ambos importantes para la salud. Otras quejas incluyen: disminución de la atención o concentración, dificultades para la retención de nuevos datos, para encontrar las palabras con las que expresarse o para encadenar pensamientos y hacer razonamientos lógicos, enlentecimiento mental y físico, mala coordinación, irritabilidad o agitación y apatía (falta de interés o preocupación). Estos síntomas pueden variar de persona a persona y se desarrollan lentamente durante un período de meses.

EL VIH es una causa directa del deterioro neurocognitivo y desde las primeras semanas de infección penetra en el sistema nervioso central y comienza a replicarse.

Si bien, aún no existe una manera definitiva para predecir quién desarrollará trastornos neurocognitivos, sabemos que hay algunos factores que aumentan las posibilidades de que una persona VIH+ los desarrolle. La coexistencia de algunos factores de riesgo y de ciertas condiciones pueden aumentar el riesgo e incluyen: la edad (>45 años), depresión, uso de drogas, coinfección con hepatitis C, factores genéticos, SIDA, historia de haber tenido CD4 bajos, entre otros.

Debido a que estos trastornos, parecen ser causados por una infección persistente del VIH en el sistema nervioso central, actualmente, el objetivo del tratamiento es reducir, tanto como sea posible, la cantidad de VIH presente en la sangre y en el sistema nervioso. Sabemos que el virus puede esconderse en "huecos" del cerebro, incluso cuando su carga viral



## Algunos consejos

Si padece algún grado de trastorno cognitivo, además de hablarlo con su médico, puede poner en práctica algunos de estas sugerencias que le permitirán de alguna forma manejarse mejor:

- Realice las tareas que requieren más esfuerzo y concentración en los momentos en que usted se sienta mejor. Esto puede ser a primera hora de la mañana, los fines de semana, o puede que cambie de un día para otro.
- Lleve una agenda en la que se registren todos sus compromisos y tareas.
- Manténgase al día con sus citas médicas - su médico puede ayudarle a tratar el deterioro cognitivo.
- Tome todos sus medicamentos según lo indicado. Si usted está en un régimen de medicamentos antirretrovirales, la adhesión es especialmente importante para ayudar a prevenir que el VIH se haga resistente al medicamento. Utilice alarmas que le recuerden la toma de medicación.
- Evite el uso de alcohol u otras sustancias, ya que pueden empeorar el deterioro cognitivo o interactuar con los medicamentos que está tomando.
- Lea, haga cuentas, crucigramas, use la computadora y tome descansos mentales cuando usted los necesite, especialmente después de tareas particularmente difíciles.

es indetectable. Afortunadamente, con la adherencia a los medicamentos, usted puede proteger su cerebro de los trastornos cognitivos. Las recomendaciones actuales aconsejan iniciar lo más tempranamente posible el tratamiento. Los fármacos con una buena llegada al sistema nervioso central son más eficaces a la hora de controlar la replicación del VIH. Aquellos que toman antirretrovirales que tienen un mayor potencial para actuar en el cerebro tendrían menos probabilidades de que el virus se replicase en él y de que, por esta razón, el daño cognitivo fuese menor.

### Estrategias

- Es importante hablar con su médico acerca de este tema, especialmente si usted nota que está afectando su calidad de vida. Puede que interfiera con su capacidad de tomar sus medicamentos.
- Concurrir a las consultas médicas.
- Consulte si nota que no está pudiendo realizar correctamente las tareas del día a día tales como cocinar, hacer las compras, manejar finanzas e incluso, manejar un auto.

“La detección temprana de los cambios cognitivos y motores puede ayudar al control de su salud física y mental, mejorando así, la calidad de vida y el cumplimiento terapéutico del tratamiento antirretroviral”.

Al momento contamos con el tratamiento antirretroviral de alta eficacia y con la rehabilitación cognitiva como herramientas muy útiles para el manejo de esta situación. Afortunadamente existen fármacos en estudio que son específicos para el tratamiento del deterioro neurocognitivo.

### Referencias bibliográficas:

- Grochocinski J. VIH y el Cerebro. Fundación Toronto People with AIDS. 2011
- Muñoz-Moreno J, Blanch Andreu J. Trastornos neurocognitivos en la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana. Med Clin (Barc) 2009; 132(20): 787-91.

*Ante consultas de difícil resolución, Consultá al experto.*

# SERVICIO ON LINE EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES MEDICOS

**CONSULTAS VIH**   
**WWW.CONSULTASVIH.ORG.AR**

# Nuevas problemáticas en el seguimiento de pacientes

Por Dra. Eliana Dafinotti  
Médica infectóloga de Helios Salud

EN 2012 SE CUMPLIERON TRES DÉCADAS DEL PRIMER DIAGNÓSTICO DE SIDA EN LA ARGENTINA. DURANTE ESE PERIODO, TANTO LA EPIDEMIA COMO LAS POSIBILIDADES DE TRATAMIENTOS Y LA PROBLEMÁTICAS FUERON CAMBIANDO. DESARROLLAREMOS ALGUNAS DE LAS NUEVAS PREOCUPACIONES QUE ACTUALMENTE SURGEN DURANTE EL SEGUIMIENTO DE LOS PACIENTES VIH POSITIVOS.



Hoy, la epidemia en la Argentina se ha estabilizado. Las tasas de diagnósticos de VIH, las de mortalidad por SIDA y las de transmisión perinatal permanecen estables, pero aún debemos mejorarlas.

Con el correr de los años, ha aumentado el número de drogas disponibles para el tratamiento del VIH, se han obtenido coformulaciones que ayudaron a disminuir el número de comprimidos diarios y la terapia antirretroviral de alta eficacia ha logrado disminuir la morbimortalidad y aumentar la expectativa de vida de los pacientes VIH positivos.

**“EL VIRUS DEL VIH AFECTA EN FORMA DIRECTA Y PUEDE PRODUCIR INFLAMACIÓN DE LA CAPA MÁS INTERNA DE LAS ARTERIAS PREDISPONIENDO DE ESTA FORMA A LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR”.**

Sin embargo, todos estos avances han llevado a que surjan algunas nuevas problemáticas. Con el aumento en la expectativa de vida, algunas condiciones no marcadoras de SIDA, como la enfermedad cardiovascular y algunos tumores, han pasado a ser una causa importante de morbilidad y mortalidad, a pesar de la respuesta completa y sostenida al tratamiento antirretroviral.

#### **Algunas consideraciones sobre la enfermedad cardiovascular**

Los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares son varios:

- la hipertensión arterial
- el tabaquismo
- el sedentarismo
- la obesidad
- lo valores elevados de colesterol LDL y triglicéridos
- los bajos valores de colesterol HDL
- la glucemia elevada

Estos son los tradicionalmente conocidos factores de riesgo cardiovascular que podemos modificar tanto para los pacientes VIH positivos como para los pacientes VIH negativos.

A esto se suman los antecedentes familiares de patología cardiovascular que no podemos modificar.

Por otro lado, el virus del VIH afecta en forma directa y puede producir inflamación de la capa más interna de las arterias predisponiendo de esta forma a la enfermedad cardiovascular.

Además, el tratamiento antirretroviral puede producir en forma gradual y variable el llamado "síndrome de lipodistrofia", que consiste en términos generales, en una redistribución de la grasa corporal, ya sea disminución de la grasa en las extremidades (lipoatrofia), aumento de la grasa en abdomen, mamas y tórax (lipohipertrofia), o ambas. Este síndrome de lipodistrofia se suele acompañar de alteraciones metabólicas (aumento del colesterol y de la glucemia) que incrementan los factores de riesgo cardiovascular antes descritos.

Por todos estos motivos es fundamental modificar todos aquellos factores de riesgo que pueden ser modificados, para mantener una vida saludable y así disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

#### **Tumores no marcadores de SIDA**

Otra complicación que hemos venido observando en nuestros pacientes a lo largo de los años fue la aparición de algunos tumores. Algunos de ellos, como el Sarcoma de Kaposi, el linfoma no-Hodgkin de células B y el carcinoma invasivo de cuello de útero se consideran eventos marcadores de SIDA. La inmunosupresión es el factor determinante de la emergencia de estos tumores.

En la última década, y gracias a la introducción del TAAR (tratamiento antirretroviral alta respuesta) observamos que nuestros pacientes presentan un riesgo menor comparado con décadas pasadas de presentar infecciones oportunistas y tumores relacionados con su inmunosupresión. Es importante recordar que estos beneficios están íntimamente relacionados con la correcta toma de los medicamentos antirretrovirales. La muy nombrada "adherencia", es decir el compromiso del paciente con su medicación, (respetar los horarios, no saltarse tomas, ) son condiciones clave para lograr una máxima supresión viral y mantener un buen nivel de defensas (resuperación inmunológica).

#### **"HOY GRACIAS A LA INTRODUCCIÓN DEL TAAR LOS PACIENTES PRESENTAN UN RIESGO MENOR COMPARADO CON DÉCADAS PASADAS DE PRESENTAR INFECCIONES OPORTUNISTAS Y TUMORES RELACIONADOS CON SU INMUNOSUPRESIÓN".**

Pero como mencionábamos anteriormente, se han comenzado a observar algunos tumores que se desarrollan con mayor frecuencia en pacientes VIH positivos que en los pacientes VIH negativos, independientemente de los valores de CD4 y de estar o no recibiendo tratamiento antirretroviral.

### **Medidas saludables para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular y de neoplasias**

- Llevar una dieta saludable
- No fumar
- Hacer ejercicio físico

- Realizar controles de presión arterial, glucemia, colesterol y triglicéridos
- Reducir el consumo de alcohol
- Realizar las pruebas para evaluar si padece o no infección crónica por Hepatitis B o C. Realizar los controles con el Hepatólogo si es que padece infección crónica por alguna de ellas para evaluar la posibilidad de recibir tratamiento.
- Recibir la vacuna de Hepatitis B si es necesaria.

- Realizar controles de Papanicolaou (PAP) de cuello de útero como parte del examen ginecológico rutinario.
- PAP anal, en casos seleccionados
- Realizar los controles ginecológicos periódicos
- Utilizar protección solar adecuada y no exponerse al sol entre las 10 y las 16 hs.
- Realizar los controles indicados después de los 50 años para detección precoz de cáncer de colon y de próstata.

*Entre ellos podemos nombrar como ejemplos:*

- Cáncer de pulmón
- Cáncer de hígado
- Cáncer anal
- Enfermedad de Hodgkin
- Cáncer de piel
- Cáncer de boca y garganta

La relación entre estas neoplasias y el VIH no está aún del todo clara.

*Algunos de estos tumores se asocian con factores de riesgo modificables bien conocidos:*

Tabaquismo : se asocia con mayor frecuencia de cáncer de pulmón, de boca y de garganta.

Consumo excesivo de alcohol : aumenta el riesgo de cirrosis y cáncer de hígado.

Por otro lado, otros cánceres se asocian con infecciones virales como por ejemplo: el cáncer anal se asocia con la infección por HPV, al igual que el cáncer de cuello de útero; y la infección crónica por hepatitis B o C se asocian con mayor frecuencia con cáncer de hígado.

Por último, cabe destacar que gracias al tratamiento antirretroviral la expectativa de vida de las personas VIH positivas ha aumentado y con ello han comenzado a observarse neoplasias comunes en personas mayores como el cáncer colorrectal, el cáncer de mama y el cáncer de próstata.

Recordar entonces que las personas con VIH, gracias a los tratamientos actualmente disponibles pueden llevar una vida plena y saludable. La modificación de algunos hábitos, así como el cumplimiento del tratamiento y los controles médicos ayudan a prevenir enfermedades, al igual que lo que sucede en el resto de la población.



# Consultorios “amigables”

PENSADOS Y CREADOS PARA LA POBLACIÓN ENMARCADA EN LA DENOMINADA DIVERSIDAD SEXUAL, CUMPLEN LA FUNCIÓN DE MEJORAR EL ACCESO A LA SALUD INTEGRAL. UNA NOVEDOSA Y EFICAZ INICIATIVA QUE ACERCA A MÉDICOS Y PACIENTES.

La epidemia de VIH en Argentina y en otros países de la región, es de tipo “concentrada”. En la población general la prevalencia es menor al 1% pero afecta de un modo desproporcionado a ciertos grupos poblacionales.

En la Argentina, los grupos más desfavorecidos en éste sentido son las personas que se identifican como gays, bisexuales, hombres que tienen sexo con hombres y trans femeninas. Diferentes estudios indican que las personas transexuales en América Latina suelen tener un riesgo extremadamente alto de contraer la infección por el VIH.

La Dirección de SIDA del Ministerio de Salud de la Nación, luego de identificar esta situación, diseñó una investigación que se llevó a cabo en 14 ciudades del país. El objetivo fue conocer mejor la experiencia de ser gay, bisexual o trans en las distintas regiones y culturas de nuestro extenso territorio y evaluar las circunstancias que generaban que estos grupos de personas se vieran particularmente afectados por la epidemia. De forma muy general, se observó que las personas de la diversidad sexual tenían importantísimas dificultades al momento de acceder al sistema de salud.

**¿Por qué estas personas no podían recibir la atención médica adecuada? Las respuestas obtenidas por esta investigación fueron:**

- *El temor a revelar la orientación sexual obstaculiza el acceso.*
- *En el caso de las personas trans, temor ser objeto de burlas y maltrato.*
- *Las instituciones y los equipos de salud no están (ni se sienten) suficientemente capacitados para trabajar con estas poblaciones.*

Aprendimos entonces que existe una discriminación real hacia las personas de la diversidad sexual, que muchas veces retrasan o evitan consultar por temor a no ser tratadas adecuadamente. Por otra parte, los equipos de salud en general no fueron capacitados a lo largo de su formación profesional en temáticas particulares relacionadas con ésta población. Estos puntos contribuyen fuertemente a que estas personas estén desde el punto de vista de la prevención y de la atención “vulnerabilizadas”.

Por otro lado, sabemos que en América Latina la población de la diversidad sexual ha sido históricamente poco considerada a la hora de diseñar acciones y proyectos en temas vinculados con la salud. Según ONUSIDA, los indicadores sugieren que, a nivel mundial, menos del 10% de las personas gays, trans o bisexuales tienen acceso a medidas de prevención y atención médica integral.

**“HASTA LA FECHA SE HAN INAUGURADO SIETE CONSULTORIOS (...), Y SE PREVÉ LA APERTURA DE OTROS TANTOS A LO LARGO DE ESTE AÑO. MÁS DE 1500 PERSONAS HAN SIDO ATENDIDAS EN DICHS ESPACIOS”.**

Esta realidad social y epidemiológica nos enfrenta al desafío de generar acciones específicas para esta población, pensando en la discriminación positiva de estos colectivos. Estas poblaciones son en la actualidad sistemáticamente expulsadas por el sistema y requieren ser priorizadas a la hora del diseño de políticas públicas.

En el año 2009, la Dirección de Sida y ETS del Ministerio de Salud de la República Argentina en alianza con el sistema de Naciones Unidas, decidió profundizar su política preventiva-asistencial hacia la población de la diversidad sexual.

Desde el año 2010 y hasta la actualidad llevamos adelante el “Proyecto de Creación de Consultorios Amigables para la Diversidad Sexual” en siete localidades del país.

**¿Qué es un Consultorio Amigable para la Diversidad Sexual?**

Es una estrategia destinada a incluir a la población de la diversidad sexual dentro del sistema público de salud. Es un intento para lograr que estas personas puedan llegar a recibir la atención médica integral adecuada, superando los obstáculos, que actualmente contribuyen a su “expulsión” de los sistemas clásicos de salud.

El objetivo fue organizar consultorios dentro de los hospitales públicos en diferentes ciudades del país que fueran “amigables” con ésta población para que puedan acceder con facilidad. Si bien esta denominación es poco afortunada, significa y pone de relieve el carácter facilitador de estos centros de salud.



- **Horarios de atención más convenientes (nocturnos o vespertinos)**
- **Profesionales sensibilizados y familiarizados con el tema de la diversidad sexual, y predispuestos a la capacitación en temas específicos relacionados con esta población.**
- **Atención por demanda espontánea, es decir, sin turno previo de prestaciones tales como atención clínica, asesoramiento y diagnóstico de VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)**
- **Apoyo psicosocial, hormonización para personas trans.**

Estas estrategias fueron pensadas como parte de un trabajo conjunto entre los equipos de salud y diferentes representantes de organizaciones de la sociedad civil (OSC) y ONG quienes tienen más llegada a la población y conocen mejor las necesidades y particularidades de la diversidad sexual.

El equipo del Consultorio generalmente está integrado por un médico clínico, generalista, médico de familia o infectólogo, personal de enfermería, psicólogos y/o trabajadores sociales e integrantes de la OSC adecuadamente capacitados en asesoramiento en temas de salud y sexualidad. Las funciones específicas de la OSC son la promoción del Consultorio en los escenarios donde se mueven los grupos de la diversidad, ya sea para su esparcimiento, lugares de encuentro y lugares de trabajo sexual. Son también los encargados de acompañar y/o recibir a esta población cuando la misma accede al Consultorio.

Además, se realizaron acuerdos con los laboratorios y farmacias de dichos establecimientos para que los estudios y las medicaciones pudieran estar disponibles al momento de las consultas. Un aspecto fundamental de este proyecto fue la organización de programas de capacitación para los profesionales en cuestiones relacionadas con la sexualidad y diversidad sexual, salud integral trans y salud anal.

Las principales prestaciones que brindan los Consultorios Amigables son: atención clínica inte-

gral, vacunación, extracción de sangre, como dijimos, hormonización para personas trans, apoyo social y atención psicológica vinculada a temas referidos a la identidad de género u orientación sexual, a problemas de violencia, de adicciones y a cuestiones comunes a la población general. También se realiza asesoramiento y diagnóstico de VIH y otras ITS, atención sintomática inmediata de algunas ITS, provisión de profilaxis post exposición al VIH, provisión gratuita de preservativos y geles, entre otras.

*En el marco de este proyecto se diseñaron diferentes materiales disponibles para el trabajo de los equipos de salud en dicha temática:*

- **Resultados de la investigación "Condiciones de vulnerabilidad al VIH-sida e ITS y problemas de acceso a la atención de la salud en personas homosexuales y trans en Argentina (2009-2010)".**
- **Escenarios y estrategias para la prevención del VIH e ITS en la comunidad gay, trans y bisexual (GTB); Diversidad sexual: conceptos para pensar y trabajar en salud.**
- **Aportes para la atención de la salud integral de personas trans desde una perspectiva local. Experiencia Rosario 2006-2011.**
- **Relaciones sexuales anales. Conceptos y recomendaciones para equipos de salud.**
- **Video de difusión del Proyecto Consultorios Amigables.**
- **Rotafolio "Sexualidad y cuidados.**
- **Folletería creada por el Proyecto a nivel del Equipo Operativo central y en cada una de las localidades.**

Hasta la fecha se han inaugurado siete consultorios con estas características, y se prevee la apertura de otros tantos a lo largo de este año. Más de 2000 personas han sido atendidas en dichos espacios.

El objetivo final es que no sean necesarios consultorios específicos para ningún grupo de personas y que todos los centros, salitas, y consultorios sean "amigables" con esta población.

Por más información se puede consultar en <http://www.msal.gov.ar/sida> o llamar a la Línea Pregunte SIDA 08003334444



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 - B1638BGN - Vicente López - Buenos Aires - Tel.: 4796-8200  
[www.msd.com.ar](http://www.msd.com.ar)  
©Marca registrada de Merck Sharp & Dohme Corp., subsidiaria de Merck & Co., Inc.,  
Whitehouse Station, NJ, U.S.A.

INFC-1017682-0000

Antes de prescribir, sírvase consultar la información para prescribir

HISTORIA DE VIDA

# renacer

## Cuando conocí a Jorge la primera vez, era un hombre devastado. Su mujer acababa de morir y él se había enterado en ese momento de su diagnóstico. Ambos eran VIH +.

Durante la primera consulta, fue difícil entablar un vínculo, se lo notaba triste, confundido y sobre todo muy asustado. Tenía en ese momento 38 años y grandes proyectos, que él pensaba ya no iba a poder concretar.

Ya pasaron 5 años desde esa primera consulta y Jorge es hoy otra persona.

Su estado de salud siempre fue bueno, pero decidimos hace ya un par de años, iniciar tratamiento anti-retroviral. El compromiso de Jorge hacia su tratamiento fue admirable, a pesar de algunas dificultades que presentó durante los primeros meses, básicamente algunas molestias gastrointestinales que luego fueron resolviendo.

Jorge es hoy otra persona. Hace unos años conoció a Mariela, y si bien al principio tuvo mucho miedo de develar su diagnóstico por temor al rechazo y al abandono, luego de unos meses pudo hacerlo.

Un día vino al consultorio acompañado por Mariela. Ella quería hacerse el test de VIH. Contamos con la posibilidad de realizar en la institución tests rápidos y gratuitos, y a los pocos minutos ya sabíamos que Mariela era negativa. A partir de ese momento, cada vez que lo veía, se lo notaba más feliz.

El proyecto de paternidad que él pensaba imposible es hoy una realidad.

Jorge y Mariela comenzaron los estudios de fertilización asistida para poder concebir un hijo sin riesgos para ella. Al cabo de unos meses, realizaron la fertilización, previo procesamiento (lavado) del semen y hoy son padres de un hermoso bebé.

Este es un ejemplo más de los increíbles progresos que fuimos presenciando a lo largo de los últimos 20 años en relación a la epidemia de VIH/SIDA.

Parejas discordantes, hijos sanos, vida plena, tratamientos simples y potentes, son sólo algunos de los hitos que fueron marcando esta evolución.

¿Qué más podemos esperar para los próximos años?

Lograr la erradicación viral ya no es una utopía, sabemos que aún falta, pero parecería que vamos por buen camino y como se mencionó en julio último en la Conferencia Internacional de SIDA, aspiramos una generación libre de VIH/SIDA!!!

Por Dra. Mara Huberman

**Pasamos los días como si tuviéramos que cumplir postas diarias. Llegamos a la noche, agotados y sin tomar conciencia de nada. Mañana será otro día. Y muy probablemente será igual.**

¿Por qué asumimos este estilo de vida tan nocivo? Es tiempo de sacarse el piloto automático y aprender a agradecer, disfrutar de lo simple. Hay que predisponerse a sentir gratitud tanto por lo que se desea como por lo que no se desea para uno. Y ahí, recién cuando esto sucede, se puede encontrar el llamado "Efecto gratitud" en tu vida.

¿De qué se trata este boomerang de bienestar? En reglas generales, optamos por el camino contrario y no agradecemos casi nada. Tomamos lo que tenemos como algo que naturalmente merecemos: la casa, los hijos, el trabajo, los amigos...y la lista sigue. ¿Lo peor? No solo no celebramos lo suficiente, si no que si algo de esto no está saliendo según lo esperado, todavía nos quejamos y nos sentimos los más desafortunados del mundo.

¿Te reconocés en esta forma de encarar la vida? Sí es así, está claro que estás desperdiciando una gran riqueza, como un mendigo que vive una vida de privaciones sin saber que bajo el suelo de su casa se esconde un gran tesoro. Ese enorme tesoro está en degustar cada elemento de tu vida como si fuera único, porque en ese instante de real reconocimiento y de agradecimiento se esconden el bienestar, la salud, el amor y la felicidad verdadera.

#### **El secreto de la felicidad**

En su libro "El efecto gratitud (Urano)", John F. Demartini afirma que este efecto nos llevará a vivir en un nuevo estado de plena conciencia. Y esto se reflejará en salud física, mental y en nuestra calidad de vida. Este modo de ver la realidad marca un antes y un después entre una existencia satisfecha y una vida basada en el dolor por lo que "no tenemos".

Es que no podemos quedarnos con lo que vemos a simple vista. Tenemos que aprender a saborear, a través de nuestros sentidos, el conjunto de las cosas: el mundo infinito. Hay que sacarle partido a la exis-



# **El efecto gratitud**

por Simone Gassion

**SI EN LUGAR DE ENCERRARNOS EN EL BAJÓN DE LO QUE NOS PASA, DAMOS VUELTA NUESTRA ACTITUD Y MIRAMOS LO BUENO Y AGRADECEMOS POR ELLO, POR POCO QUE SEA, COMO SI FUESE UN BOOMERANG MÁGICO, LA VIDA NOS DEVOLVERÁ UNA SONRISA.**



tencia y no centrarnos solo en los contratiempos, problemas o desventuras de nuestro día a día. Porque con esa actitud nos perdemos y comenzamos a vivir en la carencia y no en la real abundancia.

Se trata de agasajar a diario lo que somos, lo que tenemos, lo que nos pertenece: es la mejor manera de no olvidarnos nunca que somos bendecidos por muchas cosas que no siempre podemos ver. Nos enfocamos en lo que falta y nos olvidamos de lo que ya está. Y este pensamiento negativo, nos conduce a apreciar solo el valor de las cosas cuando las perdemos. ¿Qué sentido tiene mirar la vida de este modo?

### El lado bueno

Dicen que sin dolor, no hay felicidad. Y es cierto. Si no conociéramos lo que es sufrir, no valoraríamos tanto el deseo de felicidad. Pero no hay que ser extremistas: hay muchísimas cosas para apreciar a lo largo del día. Desde el simple, pero complejo, acto de respirar, hasta la posibilidad de afrontar un nuevo reto. Nunca será lo mismo encontrar en un desafío el miedo a perder, qué poder verlo como la chance de probarnos a nosotros mismos y superarnos cada día. El enfoque es fundamental.

Si podemos vivir en gratitud, nuestra mente estará más lúcida y nos sentiremos emocionalmente mejores: más abiertos y receptivos, lo que inevitablemente nos ayudará a tomar nuevas y mejores decisiones.

### Cambiar el foco

Muchas veces, entender un concepto puede ser fácil, pero siempre tendrás que saber el cómo para poder lograrlo en la práctica. Es imposible cambiar una actitud sin comprender dónde están y cómo desarticular las viejas creencias que nos hacen mal y enfocarnos en una manera nueva de ver las situaciones. Vivir con gratitud no es tarea fácil, pero se puede practicar hasta encontrar nuestra propia forma de hacerlo.

Una buena manera es repasar cada momento malo, esos en donde no hayamos podido sentir agradecimiento, y preguntarnos: ¿de qué manera te sirvieron, pasado un tiempo?

Hay que reflexionar sobre estas cuestiones una y otra vez, hasta que comencemos a notar que superamos las culpas, el resentimiento y el rencor y dejamos, así, espacio para sentir agradecimiento por el camino recorrido. Convertir esta práctica en algo diario, no cuesta mucho tiempo y nos dará grandes beneficios que notaremos rápidamente: sentirnos más liviano y abandonar viejas mochilas serán claros ejemplos de que el efecto gratitud funciona. Hay que recordar que lo que nos impide vivir plenamente el presente es quedarnos anclados en el pasado, lo que nos llevará irremediablemente a temerle al futuro y a olvidar el hoy.

### ¡Ponete en marcha!

Un ejercicio práctico muy sencillo de hacer es arrancar cada mañana con un pensamiento de agradecimiento a algo o a alguien. Escribir una nota a todas las personas que han sido buenas con nosotros, incluso a nosotros mismo. Está demostrado que quienes recurren a este recurso consiguen más cosas, se enferman menos, sienten las emociones más intensamente y en general se dicen realizados como persona.

Si por ejemplo te sentís mal porque no terminaste tu carrera de abogacía, escribí al lado de este sentimiento negativo, cinco beneficios que te haya garantizado tomar esa decisión. Existen, solo tenés que buscarlos en vos.

Si estás añorando que tus sueños se encajen a la perfección con tu vida, estás mal encaminado. Cada vez que sentís bronca, ira, rencor o miedo porque las cosas no están saliendo como las planeás, es porque estás queriendo ajustar tu realidad actual a una expectativa personal y el resultado será que rechazarás la realidad y no apreciarás los beneficios de estar donde estás y el hecho de que todo sucede por algo. Dicen que todo llega en el momento justo: tomar esta

## ¿Qué brindé hoy?

Repasá tu día pensando en qué diste vos a los demás y no en que te dieron a vos.

Redactá una lista lo más específica que puedas donde incluyas todo: tu trabajo, tus tareas cotidianas, pero también detalles amables, como una sonrisa a esa compañera que la gente rehúye por tener fama de antipática o tu esfuerzo por no derrochar agua.

Quizás descubras que has contribuido a que otros seres obtengan un rayo de bienestar, crecimiento, motivación o esperanza. Tomá conciencia de tu aporte al mundo, gracias a los dones que te han sido dados y que has ganado.

Procurá que la lista de lo que das, vaya creciendo día a día y recordá que el efecto gratitud se basa en tu capacidad para ofrecer algo a los demás.

enseñanza como una filosofía de vida nos ayudará a relajarnos y a dejar de vivir como el conejo detrás de la zanahoria.

### Actitudes que no ayudan:

- *Esperar que las cosas salgan siempre como queremos.*

Es una expectativa muy frustrante. Nunca se dará en un cien por ciento. Querer que tu esposo o esposa, que tus hijos, amigos o que en tu trabajo las cosas salgan o sean como anhelas es frustrarse de antemano. Dejá que las cosas sean como son y disfrutá de ellas con lo bueno y lo malo que tienen para ofrecerte. En el equilibrio está la verdad.

- *Esperar que los demás vivan según nuestros valores*

¿Hay manera más fácil de vivir en la frustración que esta? Por qué mejor no miramos más allá de nuestro ego y vivimos de un modo más egoísta y desinteresado.

- *Vivir según los valores de otra persona*

Si un día te das cuenta que abandonaste tus sueños, lo mejor que podés hacer es dejar de vivir por el deseo de los demás: padres, hijos,

marido, esposa... A veces solo ocurre cuando afrontamos una grave crisis personal o cuando una enfermedad emocional nos acorrjala. No te enojés si esto llega a tu vida. Aprendé a tomarlo como una luz roja que se enciende para poner el foco donde de verdad tiene que estar, que es en tu propia felicidad.

- *Temerle al error*

Hasta cuando las cosas no te están saliendo del todo bien podés encontrar nuevas posibilidades y caminos. No le teman a los errores. Equivocarse siempre es el puntapié para crecer y aprender de lo que asumimos.

### Aprender a valorar lo que tenemos

Valorar, amar, disfrutar los dones que la vida te ofrece: esa es la clave de la gratitud y el imán de una felicidad lúcida y serena. Cuando agradecemos, utilizamos nuestra inteligencia y nuestro corazón. Implica poder tomar conciencia de algo, amarlo, quererlo, apreciarlo y disfrutarlo. Vivir en el resentimiento anula nuestra sensibilidad y ahoga la alegría en nuestro espíritu. Es como aprender a vivir en la Ley de atracción. Uno tiene que estar preparado, desear y querer cada cambio para que este suceda. En el efecto gratitud pasa algo parecido: estar agradecido por la vida, por lo que nos tocó, por lo que somos, nos ofrece vivir en la realización y en el amor y esta es la principal herramienta para crecer.

### Un valor agregado

La vida es una caja de sorpresas para quien sabe apreciarla. No importa lo que te suceda, lo que tenés que preguntarte nunca es "¿por qué a mí?", si no "¿qué le aporta esto a mi vida?". Sé consciente de todo lo bueno y lo malo que te pasa y enfocate en ver qué te aporta, por qué llegó a tu vida, qué tenés que aprender de todo eso. Somos nosotros quienes le debemos al mundo, no al revés. Tenelo presente y nacerá en vos un deseo de ser generoso y estar al servicio de los demás.

# Emocionarse es saludable



La mayor parte de la gente ha aprendido, equivocadamente, que lo importante es sentirse siempre bien. Esta idea nos lleva a tratar de evitar, a toda costa, lo que llamamos emociones "negativas". ¿Cómo? Negándolas, evitando enfrentarnos a la realidad a través de cualquier tipo de adicción: comida, deporte, trabajo, compras, sexo, estupefacientes, alcohol, entre otras. Veamos como manejar estos sentimientos.

Los sentimientos se califican como positivos o negativos, cuando en realidad no son ni buenos ni malos. Deben de ser considerados como adaptativos o desadaptativos, adecuados o inadecuados, dependiendo del momento en que surgen, su intensidad y la manera en cómo nos afectan.

El miedo, ante una situación que pone en peligro nuestra vida, nos permite protegernos. En ese momento se considera positivo.

El miedo a la crítica de los demás, nos impide hacer muchas cosas y nos desgasta constantemente, por lo que en esas situaciones, se calificaría como negativo.

## **Función de las emociones**

Las emociones o sentimientos, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- Reflejan nuestro mundo interno.

Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor.

Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.

- Dirigen una gran parte de nuestras conductas.
- Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.
- Nos ayuda a tomar decisiones, porque por mucho que analicemos y pensemos sobre los pros y contras de las cosas, al final, lo que sentimos como resultado de dicho análisis, nos lleva a elegir.

• Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos, cuando es necesario.

• Facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente. Por ejemplo:

El enojo nos indica que algo nos está molestando y nos motiva a solucionarlo.

El miedo nos sirve para reconocer que nos enfrentamos a una situación que puede ser peligrosa y nos ayuda a protegernos.

La tristeza nos señala que estamos frente a un hecho doloroso y nos impulsa a una reorganización.

La alegría destaca circunstancias placenteras y benéficas y nos estimula a buscar otras similares.



- Nos ayudan a relacionarnos mejor.

Expresar abierta y adecuadamente nuestras emociones, nos ayuda a relacionarnos mejor, porque:

- Facilita una mayor intimidad.
- Permite que las otras personas nos conozcan mejor y nos puedan entender con mayor facilidad.
- Cuando no expresamos nuestros sentimientos, las personas tienden a suponer o adivinar lo que nos sucede y esto puede generar conflictos.
- Puede regular la conducta de los demás, porque les muestra que actitud tomar frente a nosotros en esos momentos.

Las emociones conocidas como primarias (miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza), son reacciones que pueden surgir de forma automática.

Son intensas y de corta duración.

Si cualquier emoción se prolonga, es porque está siendo "alimentada" por nuestros pensamientos.

Cada persona vive y expresa sus sentimientos de una forma muy personal.

Esto sucede por su carga genética y por las experiencias vividas, que hacen que perciba e interprete la realidad de manera diferente a los demás.

Por ejemplo:

Dos personas tienen que pasar junto a un perro grande.

Una de ellas puede "verlo" como peligroso, si en alguna ocasión fue mordido por uno.

La otra puede "verlo" como hermoso y amigable, sobre todo si siempre tuvo perro en su casa.

La primera persona, seguramente sentirá miedo y tratará de evitarlo, mientras que la segunda se sentirá tranquila e incluso contenta y probablemente lo acaricie.

Las experiencias vividas, son como un cristal de color a través del cual vemos el mundo.

Esta percepción influye en nuestras emociones.

Ciertas experiencias nos hacen ver todo a través de un lente sumamente oscuro y otras, a través de uno claro y lleno de luz.

Sin embargo, nosotros podemos quitar ese cristal que distorsiona y afecta nuestra manera de ver al mundo y de reaccionar ante él.

Cuando ese cristal empezó a ser parte de nosotros mismos, no teníamos la capacidad, herramientas y fuerza necesarias, para evaluar y calificar adecuadamente lo que vivimos y nuestra forma de reaccionar.

Hoy ya no somos esos niños o adolescentes vulnerables.

Hoy podemos ver las cosas desde un punto de vista diferente, porque somos más fuertes y capaces.

Podemos solucionar los problemas o buscar ayuda, si la necesitamos.

Podemos manejar el dolor y nuestras emociones "negativas".

Los sentimientos son personales

Nadie puede valorar, aprobar o descalificar nuestros sentimientos, porque las emociones son subjetivas, basadas en nuestro aprendizaje y experiencias muy particulares.

Lo que sí puede ser calificada es la manera de expresarlos.

Cada persona es responsable de sus sentimientos y de lo que hace con ellos.

Nadie puede obligarnos a tener determinadas emociones.

Una persona puede hacer o decir ciertas cosas, incluso con la intención de hacernos sentir mal.

Pero el malestar no surge de la conducta de la persona, sino de lo que nosotros pensamos de su conducta, de sus palabras y de nosotros mismos.

Por ejemplo:

Una persona nos dice que somos muy tontos.

Si le creemos y pensamos que tiene la razón, nos podemos sentir devaluados o humillados.

Si pensamos que nos quiere lastimar a propósito, nos enojamos.

Pero si nos decimos: "esa es su opinión, pero yo se que no soy tonto y no vale la pena darle

importancia a lo que dice", nos vamos a sentir tranquilos.

### ¿Qué hacer?

Es importante aprender a detectar y aceptar nuestras emociones, para poderlas manejar y no ser manejados por ellas.

También es necesario aprender a expresarlas adecuadamente, eligiendo:

1. La persona adecuada,
2. El momento y lugar correctos,
3. La forma de hacerlo.

Cuando expresamos una emoción, es importante hacerlo en primera persona (yo me siento...) y no atacar o culpar al otro.

También es necesario ser claros y concisos, sin darle muchas vueltas, para que los demás entiendan fácilmente lo que estamos expresando.

Recuerda que luchar contra nuestras emociones, aumenta nuestro malestar y hace que nuestra atención y energía se centren en la emoción y no en la solución del problema.

Lo mismo sucede cuando nos enfocamos en negarlas o en quejarnos de ellas.

Conoce más detalladamente, la relación entre nuestros pensamientos y nuestras emociones y de la importancia de ciertas ideas y creencias, que nos pueden estar afectando.

Para controlar y disminuir las emociones que nos están perjudicando, necesitamos reconocer y aceptar los pensamientos que las mantienen o incrementan y modificarlos.

Esto no significa simplemente cambiarlos por un pensamiento contrario.

No se trata de cambiar el "no puedo, soy incapaz", por "sí puedo, soy muy capaz", si no me creo esto último.

Se trata de hacer un análisis objetivo y detallado del porqué de dicho pensamiento y del motivo por el que es un pensamiento erróneo.

Para ello es importante conocer nuestro estilo de pensamiento y de aprender a cambiarlo, si es erróneo y nos perjudica. Todo pensamiento que mantiene una emoción innecesariamente, es erróneo.

Fuente: crecimiento y bienestar emocional



LAFAYETTE  
HOTEL - BUENOS AIRES

★★★★

Un clásico moderno  
en Buenos Aires

CONFORT Y ESTILO EN PLENO CORAZÓN DEL MICROCENTRO

Consulte nuestras tarifas promocionales de Verano



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

[www.lafayettehotel.com.ar](http://www.lafayettehotel.com.ar)

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





# Capital de la alegría

Por Martín Rodríguez

SALVADOR DE BAHÍA DE TODOS LOS SANTOS ES LA LLAVE DE INGRESO AL NORDESTE DE BRASIL. UN LUGAR DE AGUAS CRISTALINAS, UN SOL QUE ENCANDILA Y UNA EXTENSA OFERTA CULTURAL.

Conocida como la Roma Negra, por la gran cantidad de iglesias que tiene, Salvador de Bahía es una de las ciudades más carismáticas de Brasil. Playas soñadas, un encantador casco histórico de la época de la colonia y una fuerte presencia de la cultura afro-brasileña transforman a esta hermosa localidad en un paraíso terrenal donde combinar relax y aventura.

## Centro histórico

Es uno de los destinos más frecuentados por los turistas locales y extranjeros y se trata de una de las puertas de entrada al nordeste de Brasil. Una de las imágenes más reproducidas de Salvador, capital de Bahía, es la del Largo do Pelourinho: se lo denomina "Largo" por el amplio espacio entre bocacalles y "pelourinho" porque así se nombraba a la picota donde se ataba a los esclavos para castigarlos.

## Fiesta en la playa

El Morro de São Paulo está localizado 60 kilómetros al sur de la capital bahiana y es parte de un archipiélago de seis islas, con apenas tres de ellas habitadas. Playas paradisíacas de aguas claras y arena blanca lo transforman en el escenario perfecto. Los paisajes nos ofrecen todo tipo de opciones en materia de placer y son conocidas por orden numérico: Primera, Segunda, Tercera, Cuarta y Quinta Playa o Playa del Encanto.

La Primera Playa es ideal para la práctica de deportes acuáticos como buceo, surf o wakeboard. En la Segunda encontraremos agitación y diversión durante el día y la noche, ya que es una de las más concurridas y punto de encuentro obligado si buscás alegría a la bahiana.

La Tercera se destaca por su belleza natural, y la Cuarta y Quinta Playa son las más alejadas, consideradas playas semi desiertas, ideales para aquellos quienes buscan relajarse y disfrutar de la inmensidad del silencio. Existen excelentes opciones de posadas, hoteles y eco resorts para todos los gustos y presupuestos.

El Morro no es solamente arena, sol y mar: es famoso por sus fiestas todos los días de la semana, durante todo el año, que nos garantizarán una diversión sin igual en un ambiente paradisíaco.

La noche comienza en los bares y puestos de caipi-fruta en la villa y en la Segunda Playa, donde las personas se preparan para la fiesta. El final de las celebraciones depende del ánimo de la gente, pero normalmente acaban al amanecer.

En Morro de São Paulo no existen autos, lo que propicia un ambiente tranquilo y relajante lejos del estrés y la agitación cotidiana. Tan solo un tractor pasa por la villa durante todos los días por la mañana para recoger la basura.

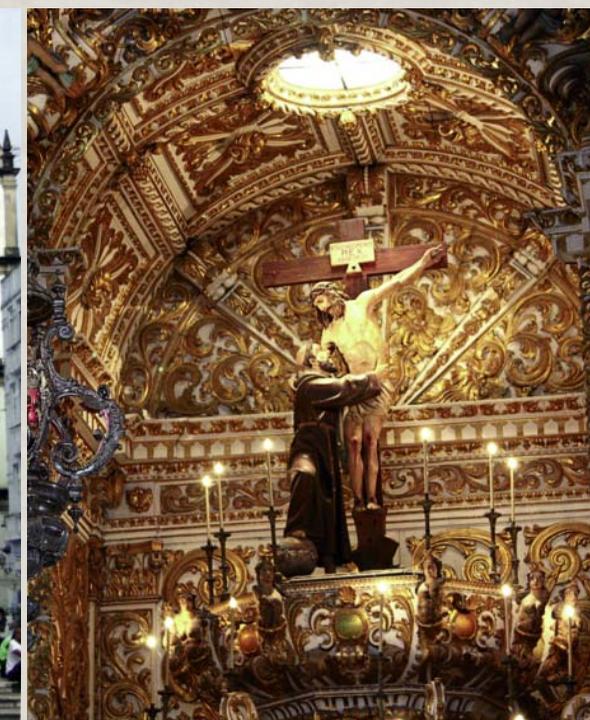
El Morro fascina. Es un lugar para todos los que gustan de la tranquilidad, que buscan diversión y para aquellos que disfrutan el día y la noche por igual.



Conozcámoslo un poco. El Pelô, como se lo llama cariñosamente, fue en sus orígenes un barrio residencial, construido en la parte alta o Cidade Alta de Salvador. Sufrió una etapa de abandono y deterioro hasta que en 1985 fue declarado Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, y se revitalizó. Hoy en día es la zona más turística de la capital bahiana.

¿Lo recorreremos? Al llegar al Largo do Pelourinho, por la Ladeira do Carmo, vemos sobre la izquierda la Iglesia Nossa Senhora do Rosário dos Pretos, la única que permitía la entrada de personas de color. Este edificio fue recientemente restaurado, conservando todos sus detalles originales. Al frente, en la parte más alta, comienzan a deleitarnos los colores de esta espectacular ciudad y se encuentran las construcciones más fotografiadas del barrio: el amarillo es el Museu da Cidade, con obras de artistas locales, y el celeste, la Fundação Casa de Jorge Amado, donde vivió el célebre escritor brasileño, que publicó sus libros en 60 países, y que hoy tiene una exposición permanente de documentos, fotos, libros y objetos relacionados con sus memorias.

Aunque la iluminación y la vigilancia son extremas en las calles principales del Pelourinho, es inevitable ser abordado por infinidad de vendedores ambulantes de todo tipo de artesanías y, por supuesto, de las famosas cintitas o fitas de Bonfim que, según la tradición, son para la suerte ya que los tres nudos para ajustarlas a la muñeca simbolizan tres deseos a cumplir. Si nuestros reflejos son lentos, cuando nos demos cuenta, ya la tendremos atadas en la muñeca y tendremos que negociar el precio del souvenir: ¡a estar atentos!



### De basílicas, iglesias y catedrales

Ya sea de día o de noche, el Largo Terreiro de Jesus, donde antiguamente se llevaba a cabo el comercio de esclavos, está siempre animado por diversos espectáculos callejeros y exhibiciones de capoeira. Hacia el lado del mar está la Catedral Basílica y a la vuelta, la Praça da Sé.

Frente a la Basílica se encuentran puestos donde probar los famosos acarajés, una de las comidas más ricas y típicas de Bahía. Si cruzamos la calle podremos divisar el conocido bar O Cravinho, punto de encuentro de



turistas y lugareños que se amontonan para tomar cachaça en la barra. Y como Bahía mantiene un espíritu de fiesta y diversión, el bar, que a simple vista parece chico, nos sorprende con varios patios, comida, música en vivo y esa atmósfera de despreocupación que caracteriza al bahiano. Cerca de allí, sobre el Largo Cruzeiro de São Francisco, está emplazado uno de los mayores exponentes del estilo barroco: la Iglesia y Convento de São Francisco. El interior está revestido por 800 kilos de oro y el tallado de ángeles, santos y figuras religiosas es impresionante y te dejará boquiabierto por sus detalles, su perfección y su ostentación. Para verlas con detenimiento, hay que dedicarle un buen tiempo, sin dejar de pasar por el patio del convento, decorado con azulejos lusitanos pintados a mano por el maestro Bartolomeu Antunes de Jesús. Una experiencia arquitectónica para no perderse.

La fuerte influencia africana en Bahía hace que la música, una de las formas más usadas por los africanos para manifestarse espiritualmente, esté presente y se escuche ao vivo en todos los rincones de Salvador. Basta seguir el sonido para encontrarse con infinidad de artistas que deleitaran nuestros oídos con ritmos y melodías desconocidas pero muy estimulantes. Algo que no podemos dejar de conocer: la legendaria banda de percusión Olodumensaya en la Praça Tereza Batista, todos los martes caída la tarde.

### Ciudad Baja

En Praça da Sé encontraremos el gran ascensor Lacerda, que existe desde 1869 y que nos permitirá conocer la Ciudad Baja. Desde ahí podemos disfrutar de una hermosa e inolvidable vista panorámica de la Bahía. Al descender, visitaremos el Mercado Modelo. Artesanías, bisutería y productos locales, ideales para regalar o, por qué no, regalarnos para decorar nuestras casas. A pocos kilómetros del mercado, el recorrido es largo así que podemos tomar un taxi o bus, está el Farol da Barra, emblemático de la ciudad.

Alrededor de las 17.30 el lugar se llena de turistas y lugareños que, mientras beben leche de coco fresca y tocan la guitarra,

asisten a uno de los espectáculos visuales más hermosos: la puesta de sol sobre el horizonte del mar. Un lugar bastante menos conocido pero no menos interesante es el mercado abierto de Sao Joaquim. Una enorme feria tradicional donde podremos encontrar desde frutas y verduras tropicales hasta objetos creados únicamente para rituales afro-brasileños.

El Morro de São Paulo (ver recuadro) es un destino casi obligatorio para los que buscan playa, deportes, alegría y diversión. Es más: es inexcusable ir si estas en Salvador: ¡no te lo podés perder! Existen tres formas de llegar a la isla según nuestro presupuesto: la más cara pero rápida es el avión; le sigue el viaje directo en catamarán que demora entre 2 y 3 horas y puede ser una experiencia no recomendable si te mareás; y la más económica, una combinación entre viaje por tierra y catamarán. El Morro, gracias a su inagotable vida nocturna, te garantiza mucha, pero mucha diversión.

### Playa, jazz y noche

A una hora de la capital bahiana, La Playa do Forte es un destino que no debes dejar de visitar. Además de ser una de las playas más bonitas del litoral, cuenta con un interesante proyecto sobre preservación de tortugas marítimas, abierto al público.

El MAM (Museo de Arte Moderno), además de ofrecer exposiciones de arte local e internacional, organiza una sesión de jazz todos los sábados a partir de las 18 con música de calidad en vivo, bebidas y comidas típicas, además de una vista excelente e iluminada de la playa.

Cuando llega la noche, los barrios de Rio Vermelho y Barra se vuelven paradas obligadas. La oferta de bares y pequeñas discotecas con música en vivo es extensa. Aunque la ciudad es segura, siempre es recomendable tener cuidado: no presumir de objetos o joyas de valor y evitar pasear solo.

Salvador es una ciudad increíble. Una combinación perfecta entre oferta cultural e histórica, relax y diversión garantizada por la mística especial del bahiano. Un lugar lleno de magia y atractivo que te calará en los huesos y al que querrás regresar.

# Agenda



## INFORMACIÓN Y CONSULTAS A TRAVÉS DE INTERNET

[www.hiv.org.ar](http://www.hiv.org.ar) | [www.sidalink.roche.com.ar](http://www.sidalink.roche.com.ar) | [www.thebody.com/espanol.html](http://www.thebody.com/espanol.html)  
[www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/sida/](http://www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/sida/) | [www.aidsinfonet.org](http://www.aidsinfonet.org) | [www.fundacionhelios.org.ar](http://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](mailto:prevencion-vih@msal.gov.ar) - [prog-nacional-sida@msal.gov.ar](mailto:prog-nacional-sida@msal.gov.ar) - [www.msal.gov.ar](http://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](mailto:coordinacionsida@buenosaires.gov.ar) - [www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/sida](http://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](mailto:info@nexo.org) - [www.nexo.org](http://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](mailto:info@heliossalud.com) - [www.fundacionhelios.org.ar](http://www.fundacionhelios.org.ar)



## CENTROS DE PREVENCIÓN, ASESORAMIENTO Y DIAGNÓSTICO (CEPAD)

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

**Centro de Salud Nº 2**  
Terrada 5850 -  
4572.9520 / 6798

**Centro de Salud Nº 5**  
Av. Piedrabuena 3200 -  
4687.0494 / 1672

**Centro de Salud Nº 7**  
2 de abril de 1982 y Montiel -  
4602.5161

**Centro de Salud Nº 9**  
Irala 1254 - 4302.9983

**Centro de Salud Nº 13**  
Av. Directorio 4210 - Parque  
Avellaneda - 4671.5693

**Centro de Salud Nº 15**  
Humberto 1º 470 -  
4361.4938

**Centro de Salud Nº 18**  
Miralla esq. Batlle y Ordóñez -  
4638.7226

**Centro de Salud Nº 20**  
Ana María Janer y Charrúa -  
4919.2144

**Centro de Salud Nº 21**  
Calles 5 y 10 (Centro viejo,  
Barrio Retiro) - 4315.4414

**Centro de Salud Nº 22**  
Guzmán 90 - 4855.6268

**Centro de Salud Nº 24**  
Calle L sin número entre M.  
Castro y Laguna - Barrio R.  
Carrillo - 4637.2002

**Centro de Salud Nº 29**  
Av. Dellepiane 6999 - Villa  
Lugano - 4601.7973

**Centro de Salud Nº 33**  
Av. Córdoba 5656 -  
4770.9202

**Centro de Salud Nº 35**  
Osvaldo Cruz y Zavaleta -  
4301.8720

**Centro de Salud Nº 39**  
Esteban Bonorino 1729 -  
4631.4554

**Centro de Salud Nº 41**  
Ministro Brin 842 -  
4361.8736

**Hospital Piñero**  
Av. Varela 1301 - 4634.3033

**Hospital Tornú**  
Av. Combatientes de Malvinas  
3002 - 4521.8700/3600/4485

**Hospital Ramos Mejía**  
Servicio de  
Inmunocomprometidos -  
Urquiza 609 -  
4931.5252 / 4127.0276

**UTE-CTERA Capital**  
Virrey Liniers 1043 -  
4957.6635

**Grupo Nexo (población gay  
y otros hombres que tienen  
sexo con hombres)**  
Callao 339 5º -  
4374.4484 / 4375.0359

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

### HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

**Hospital Fernández**  
Servicio de Infectología -  
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