

viha

*27

**16. FUNDACIÓN
HELIOS SALUD**
6º Simposio Internacional
HIV: Una puesta la día

20. PREVENCIÓN
Mayores con más riesgo

ENTREVISTA A
MARU BOTANA

Su mejor receta, ser feliz

Mamá de ocho hijos, empresaria, directora de una revista y conductora, la cocinera más famosa de la televisión no baja los brazos y siempre tiene energía para nuevos proyectos. Alegrías y tristezas que marcan su vida y le dan fuerzas para salir adelante.

editorial

Amigos

Cuando pasen los años y encuentres a tu lado a esa persona que siempre está, que nunca te reprocha, que se alegra de tus logros y se entristece con tus tristezas, que siempre tiene una palabra de amor para darte, que es generoso y comprensivo. Cuando veas que pasaron los años y aquel que conociste sigue siendo el mismo hoy, podrás sentirte feliz y dichoso, porque has compartido tu vida con un verdadero amigo.

Es cierto, la amistad se construye, se cuida, pero siempre es de ambas partes y no a todos le toca. No todos tienen la suerte de cruzarse con esa persona tan cercana, que nos cuida y nos protege, como a un hermano del corazón, presente en las buenas y en las malas.

Si has tenido esa suerte, ocupate de que se entere, de lo importante que es él o ella es para vos.

staff

Fundación Helios Salud
Luis María Campos 1385 2º piso Bs. As. /
tel. 4363-7400 int 7477
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. Mara Huberman
Dr. Diego Martín Caiafa

Edición Periodística
Tamara Herraiz
EH! Generamos contenidos
tamaraherraiz@gmail.com

Diseño y Fotografía
Jimena Suárez
www.huerinsuarez.com.ar
HUERIN-SUAREZ | fotografía y diseño

sumario

EDITORIAL PAG. 01

NOVEDADES PAG. 04

PERFILES PAG. 06

"Su mejor receta, ser feliz"

Entrevista a Maru Botana

FUNDACIÓN HELIOS SALUD PAG. 16
**6º Simposio Internacional
HIV: Una puesta la día**

PREVENCIÓN PAG. 20
Mayores con más riesgo

ENTREVISTA PAG. 22
**"Escuchar al paciente y darle un lugar, lo
vuelve protagonista de su propia historia"**
Dr. Diego Martín Caiafa

ACTUALIDAD PAG. 28
**Mitos y Verdades del embarazo
en mujeres VIH +**

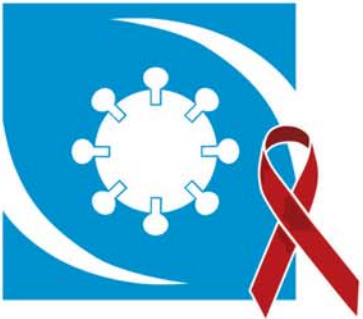
HISTORIA DE VIDA PAG. 32
Todo es posible

WELLNESS PAG. 34
Conectate con la naturaleza

AUTOESTIMA PAG. 36
20 maneras de renovar tu vida

TURISMO PAG. 42
Maravilla Inca

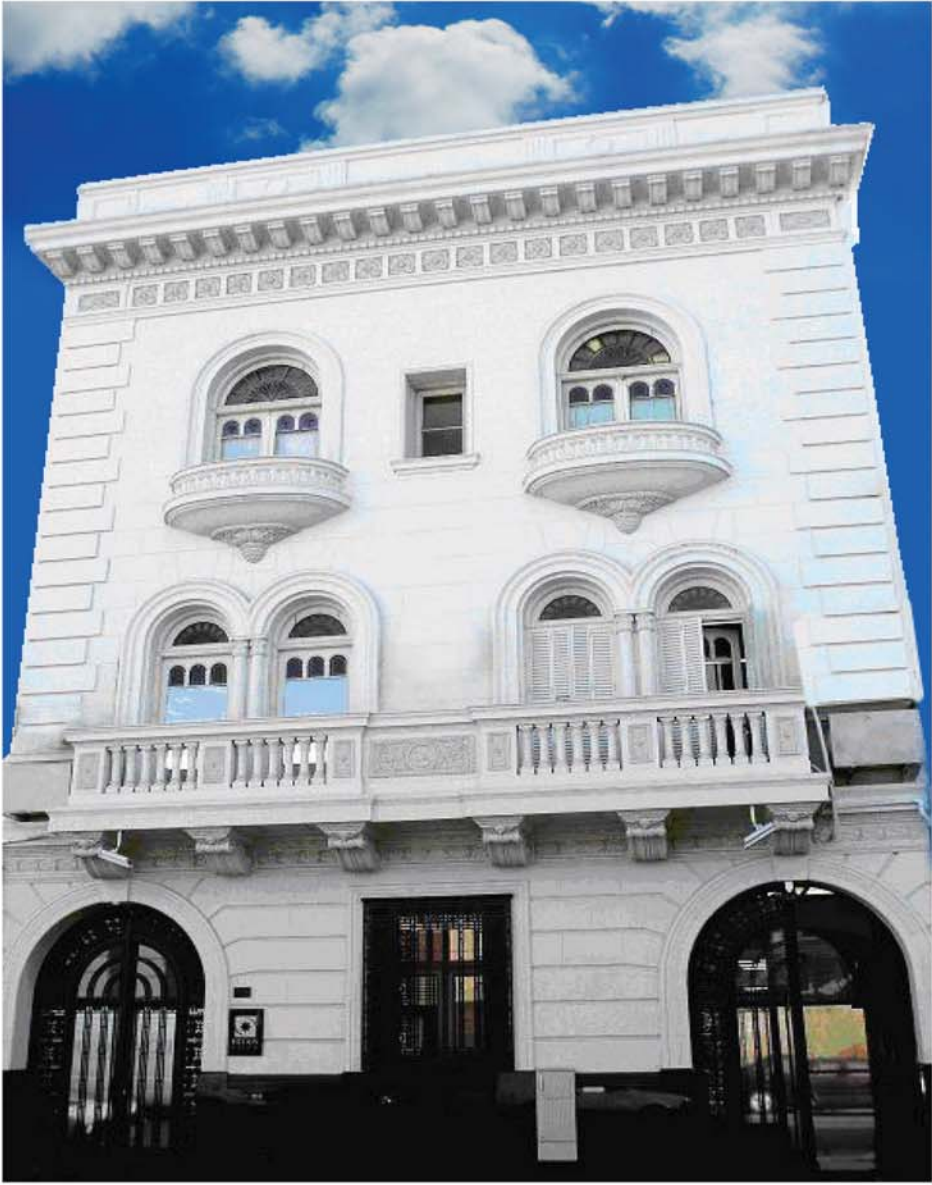
AGENDA PAG. 48



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

Novedades

Prevención en VIH, tema central de estudio a nivel mundial. Aun se sigue en la búsqueda de la vacuna, en tanto se avanza en la posible eficacia del gel tenofovir.

Se interrumpe el único ensayo de eficacia en curso en el que se estudiaba una vacuna preventiva contra el VIH.

El análisis interino de los datos del HVTN 505 reveló que la estrategia de vacunación probada no estaba ofreciendo ningún beneficio frente al placebo.

Recientemente, el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas de EE.UU ha anunciado la suspensión del ensayo de fase IIb HVTN 505, en el que se estaba probando la eficacia de un régimen secuencial de dos vacunas experimentales contra el VIH. La decisión se produjo a la luz de los resultados de un análisis interino que determinó que, a la vista de los datos disponibles, no era probable que el régimen probado fuera capaz de prevenir la infección por VIH.

En el estudio se probaba un régimen con dos vacunas experimentales, una basada en ADN y otra que utilizaba un vector viral (un adenovirus de subtipo 5, Ad5). En el momento de su interrupción, el estudio contaba con la participación de 2.504 personas en 18 ciudades de EE.UU. Los voluntarios eran hombres adultos sin VIH en el momento de inscribirse, que practicaban sexo con hombres (HSH) o mujeres transexuales. Todos los participantes estaban circuncidados y no presentaban anticuerpos frente al vector viral Ad5.

Esta noticia ha supuesto un duro revés en el campo de la investigación en vacunas preventivas contra el VIH, ya que el ensayo HTVN 505, iniciado en 2009, era el estudio en curso de mayor tamaño que se estaba realizando para probar este tipo de estrategia preventiva.

Sin embargo, los análisis interinos del HVTN 505 mostraron que era poco probable que el régimen de vacunación estudiado demostrara eficacia en la prevención de la infección por VIH, o en la reducción de la viremia en el caso de las personas infectadas a pesar de la vacunación. De hecho, el Comité de Seguimiento de Datos y Seguridad (DSMB, en sus siglas en inglés) del estudio descubrió que se produjo un número superior de infecciones en las personas que recibieron la vacuna que entre aquellas a las que se había administrado placebo, aunque hay que destacar que esta diferencia no fue estadísticamente significativa y puede deberse tan solo al azar.



En la revisión del 22 de abril, el DSMB examinó qué voluntarios habían contraído la infección por VIH tras haber pasado un mínimo de 28 semanas en el estudio y comprobó que, entre las personas que recibieron la vacuna, se produjeron 27 infecciones y 21 entre las que recibieron placebo. Este periodo de tiempo se eligió porque, de haber funcionado, la vacuna habría estimulado una respuesta protectora lo suficientemente potente

A pesar de que, como se señaló, esta diferencia puede deberse únicamente al azar, el DSMB recomendó efectuar un seguimiento estrecho de los participantes más allá de la visita programada al mes 24 de estudio, a lo que NIAID ha accedido. En este sentido, prevé modificar el protocolo del estudio para aumentar el mencionado periodo de seguimiento.

Se plantea la cuestión de averiguar qué otro factor podría haber sido responsable de la mayor tendencia a la infección observada entre los hombres que recibieron el régimen de vacunas, si es que existe alguno.

Al respecto, Anthoni Fauci (responsable de NIAID) afirma que, de todos modos en su opinión estos resultados aconsejan el abandono definitivo de los vectores Ad5 y los resultados del seguimiento de los participantes del HVTN 505 podrían condicionar el uso de toda la familia de adenovirus con este fin.

Referencia: National Institute of Allergy and Infectious Diseases. Questions and Answers. The HVTN 505 HIV Vaccine Regimen Study. <http://www.niaid.nih.gov/news/QA/Pages/HVTN505qa2013.aspx>.

Novedades

Uso seguro y aceptable de un nuevo gel con tenofovir como microbicida.

Ya se está planeando un estudio de fase II que ofrecerá una información aún más detallada sobre la seguridad y aceptabilidad del gel.

Los resultados de un estudio de fase I, MTN-007, han revelado que el empleo por vía rectal de una nueva versión de un gel microbicida resultó seguro y aceptable tanto para hombres como para mujeres. En el ensayo -cuyos resultados han sido publicados en la revista PLoS ONE- se utilizó un gel microbicida con tenofovir al 1%, inicialmente desarrollado para su empleo por vía vaginal y reformulado para reducir la presencia de glicerina, cuya eficacia en la prevención del VIH, aunque modesta, quedó patente en el estudio CAPRISA 004.

Los microbicidas rectales son productos diseñados como estrategia de prevención del VIH que en la actualidad están en fase de investigación y que a menudo se presentan en forma de gel, en el cual se incluyen fármacos con actividad antirretroviral, y que requieren el uso de un dispositivo aplicador para introducirlo en el recto, con la esperanza de evitar la infección por el virus.

En un estudio anterior -denominado RMP-02/MTN-006- se había probado la misma formulación del gel con tenofovir empleada en el ensayo CAPRISA (diseñada para su uso por vía vaginal) para su uso en el recto, y aunque pareció tener efecto antiviral por dicha vía, se comprobó que aumentaba los efectos secundarios de tipo gastrointestinal y provocaba irritación en la zona, algo que podría ser contraproducente para prevenir la infección por VIH.

Este estudio MTN-007 fue el primero en evaluar la nueva formulación del gel con tenofovir con menos glicerina, un aditivo habitual presente en muchos productos basados en geles, a fin de hacerlo más adecuado por vía rectal. Empezó en octubre de 2010 y contó con la participación de 65 hombres y mujeres, inscritos en tres sedes de EE UU.

Las personas participantes en el ensayo fueron distribuidas de forma aleatoria en cuatro brazos. Los participantes en uno de los grupos recibieron el nuevo gel con tenofovir, a otro grupo se le administró un gel placebo sin componente activo, al tercer grupo se le proporcionó un gel que contenía el compuesto espermicida nonoxynol-9 (que en su momento se probó como microbicida, pero que tuvo que descartarse por producir daños en las células epiteliales) y el cuarto grupo no recibió ningún gel, pero tomó parte en todos los procedimientos y pruebas relacionados con el estudio, incluyendo exámenes físicos y rectales.

En todos estos brazos de estudio, los voluntarios recibieron el gel correspondiente durante una semana.



Los resultados del estudio, presentados inicialmente en un encuentro científico en 2012 no indicaron ninguna diferencia estadísticamente significativa en cuanto a los efectos secundarios declarados en los tres grupos de usuarios de gel. El 80% de las personas participantes declararon efectos secundarios leves relacionados con el empleo de los productos del estudio y en el 18%, los efectos secundarios fueron de tipo moderado.

Se registró un elevado nivel de adherencia en todos los grupos, observándose un 94% de uso diario de los geles tal y como se pautaron.

Al preguntar por la probabilidad de utilizar el gel en el futuro, el 87% de las personas participantes que usaron el gel reformulado indicaron que estarían dispuestas a emplearlo de nuevo.

A día de hoy, se está terminando de planificar un ensayo de fase II en varias sedes, denominado MTN-017, en el que participarán 186 hombres que practican sexo con hombres y mujeres transexuales. En él, se probarán tres regímenes de estudio: gel con tenofovir, de uso diario; gel con tenofovir, de aplicación anterior y posterior a las relaciones sexuales anales; y empleo diario de tenofovir/emtricitabina (Truvada) por vía oral.

El estudio MTN-017 permitirá recabar más información sobre la seguridad y aceptabilidad del gel en el recto y compararlo con la toma diaria de Truvada.

Uno de los grandes retos de este tipo de microbicidas es que exige un gran nivel de adherencia, como ha quedado patente en el estudio VOICE, donde el mismo gel microbicida vaginal no consiguió demostrar ninguna eficacia, debido en gran parte a que las mujeres no lo utilizaron tal y como estaba pautado. Esto pone de relieve la necesidad de disponer de formulaciones no solo eficaces, sino que se adapten, en la medida posible, a las necesidades de las personas para favorecer que puedan utilizarlo de una forma más constante.

Si bien estos estudios aún se encuentran en fases iniciales, de demostrarse su eficacia y seguridad podrían ampliar nuestras herramientas en el área de prevención.

Fuente: *HIVandHepatitis / Elaboración propia.*

Referencia: McGowan I, Hoesley C, Cranston RD, et al. A Phase 1 Randomized, Double Blind, Placebo Controlled Rectal Safety and Acceptability Study of Tenofovir 1% Gel (MTN-007). PLoS ONE 8(4): e60147. April 3, 2013.

Entrevista a Maru Botana

Por Juana Aguirre

Su mejor receta, ser feliz

MAMÁ DE OCHO HIJOS, EMPRESARIA, DIRECTORA DE UNA REVISTA Y CONDUCTORA, LA COCINERA MÁS FAMOSA DE LA TELEVISIÓN NO BAJA LOS BRAZOS Y SIEMPRE TIENE ENERGÍA PARA NUEVOS PROYECTOS. ALEGRÍAS Y TRISTEZAS QUE MARCAN SU VIDA Y LE DAN FUERZAS PARA SALIR ADELANTE.

Aparecía en el estudio de grabación en rollers y así, sobre esas rueditas, cocinaba deliciosas recetas en medio de chistes y muchas sonrisas. Desacartonada y con mucha simpatía, de este modo irrumpió en la tele –de cable en sus comienzos y hace más de 15 años- Maru Botana. De a poco, a fuerza de trabajo, pasó a las grandes ligas y llegó a conducir diferentes ciclos que la tuvieron al tope del rating.



“Soy súper deportista y me encanta entrenar todas las mañanas... la verdad es que no tengo muchas facetas ocultas, soy súper transparente. Tengo dos papeles muy fuertes: el de mamá y el de trabajo”.



Pero hablar de la cocinera más simpática de la tele, como se la conoce popularmente, es también contar su rol de súper mamá: nada menos que de ocho hijos a los que dedica todo el tiempo posible. Casada con el ingeniero agrónomo Bernardo Solá –Bernie, como ella lo llama siempre públicamente-, también se hace lugar para dirigir su propia publicación –“La revista de Maru”-, para administrar una cadena de locales de repostería y catering, para hacer publicidades y para participar en diferentes envíos televisivos, por el canal de cable El Gourmet y por Internet.

¿Cómo organizar un día con tantos chicos y tantas obligaciones?

“No es fácil, pero mi prioridad son mis hijos, lo más importante para mi marido y para mí es que tengan una vida digna y feliz, entonces hay que trabajar. Es importante la organización”.

No hay dos días iguales, pero en general, todo el clan Solá-Botana se levanta muy temprano: “preparo a las chicas que son las que se van primero y después a los varones, todos se van al cole, y me quedo un rato en casa con la bebé, que va a cumplir un año. Después me voy a entrenar, vuelvo y me voy a recorrer mis locales o a grabar, depende la agenda. Pero el momento más lindo del día es la tardecita, cuando llegan todos los chicos, tomamos el té, hacemos la tarea, charlamos del día y tratamos de ponernos de acuerdo qué quieren para cenar. Y me ocupo del baño y de acostarlos, sobre todo cuando marido está en el campo”, detalla Maru.

Más Maru



Quizá no tan conocida, otra faceta de la cocinera es el trabajo al frente de su cadena de locales de pastelería que también la llenan de orgullo. A punto de inaugurar su negocio número 5 en Belgrano R, Dulce & salado catering ofrece todo tipo de exquisiteces, las mismas que hicieron famosa a Maru.
“¡Bienvenidos a mi casa! Los invito a disfrutar un momento agradable compartiendo mis más ricas recetas, que todos los días preparamos especialmente para ustedes”, convida desde sus vidrieras, llenas de tentaciones a prueba de golosos. Info en www.marubotana.com.

Su revista



Desde hace tres años, dirige y está encima de cada detalle de “La revista de Maru”. Recetas, consejos para criar a los chicos, recomendaciones saludables y deportes son algunos de los temas que número a número dan forma a cada edición. Otra manera de estar cerca de su público y de seguir comunicada.

De los números a las cacerolas

Es cierto que la vida nos tiene preparadas sorpresas y, por más que pensemos que nuestro camino está trazado, la realidad suele sorprendernos. Y el caso de Botana lo deja bien claro: “A mí siempre me gustaron los chicos; de hecho, quería ser maestra jardinera. Pero mi papá, que es médico y que remó toda la vida como un loco, me decía: ‘No, Maru, no vas a ganar nada como maestra’. Así que me puse a estudiar Administración de Empresas, pero sin dejar de cuidar chicos. Todos sabíamos que tarde o temprano formaría una familia grande. La cocina surgió como un hobby que con el tiempo se convirtió en profesión. Nadie pensó alguna vez que terminaría trabajando en la tele. Al día de hoy, mis hijos me preguntan: ‘¿Cómo te hiciste famosa?’ Y yo siempre les digo que fue el destino”.

Tímida y cabizbaja, como ella misma se define en sus jóvenes 19 años, decidió irse a Europa a probar suerte en un mundo que el que las mujeres casi no tenían lugar: la gastronomía. Y mal no le fue. Volvió y empezó a trabajar con un grande, como es Francis Mallmann, con él comenzaron sus primeras apariciones en la televisión. Y no paró: estuvo al frente como conductora de “Todo dulce”, por Utilísima; luego pasó a Telefé, donde condujo “Sabor a mí” –por el que fue nominada al Marín Fierro como conductora femenina en 2008-, “Maru a la tarde”, “Cocina rodante” y “Planeta Disney”.

Maru se alejó de la conducción en canales de aire en diciembre de 2010, cuando terminó su ciclo “Sabor a mí”. Actualmente, conduce el programa “Siempre Dulce”, por El Gourmet, donde, en 2011, condujo también una serie de especiales navideños, de estilo reality, -“En casa, con Maru”- desde su propia casa, para cocinar junto a sus hijos. “No quería estar lejos de los chicos. Si tenía que trabajar veinte días a full, por lo menos quería hacerlo en casa, así estoy con ellos cuando llegan del colegio. Lo que más quiero en el mundo es estar con mis hijos, los disfruto muchísimo”.

Salir adelante

Así, y en medio de su crecimiento profesional, fueron llegando los hijos: Agustín, Lucía, Sofía, Matías, Santiago, Facundo –que falleció a los seis meses, en 2008, por muerte súbita-, Juan Ignacio e Inés. Ese golpe durísimo, que Maru hizo público con un sentido mensaje desde su programa de Telefé, fue una prueba de fuego que unió aún más a la familia.



“El duelo fue largo. Fue un proceso compartido, porque entre todos lo hablamos mucho. Santi, que en ese momento tenía 1 año, lo seguía buscando a Facu por la casa. Durante los primeros días me invadió esa sensación de querer tirarme en la cama y no levantarme más. Si bien ellos sabían que estaba triste, no quería que dijeran ‘después de Facu, mamá cambió’. Hoy lo vemos como un ángel que nos ayuda desde el cielo”, relata.

Durante ese tiempo tan difícil, ¿quién fue tu principal sostén?

La fe, mi familia, mis amigos. Después de haberlo hablado tanto siento que puedo compartirlo. A veces me llaman para acompañar a una madre que pasa por la misma situación y no es tan fácil. El preguntarte “¿por qué a mí?” es caer en un vacío inexplicable. Tantas mujeres que no quieren a sus hijos... y yo sufría por haber perdido el mío. Fue desgarrador.

-Hoy, ¿cómo ves a tus hijos?

Ellos son felices, tanto para el papá como para mí eso es lo fundamental, que cada uno logre destacarse en lo que más le guste, los educamos para que sean libres. Agus, el más grande, que ahora tiene 14, es muy compañero y la semana pasada me llenó de orgullo que la mamá de una compañera me contara que él, como la nena no tenía plata, le había pagado el guardarropas en una fiesta. Eso es importante, que sean educados, atentos, buenas personas.



“Nadie pensó alguna vez que terminaría trabajando en la tele. Al día de hoy, mis hijos me preguntan: ‘¿Cómo te hiciste famosa?’ Y yo siempre les digo que fue el destino”.

¿Cómo se logra? ¿De qué modo enseñarles buenos valores?

Nosotros hablamos mucho con ellos, francamente. Siempre les decimos que más allá de todo pueden contar con nosotros, que somos su familia y siempre vamos a estar para ayudarlos. Y el colegio nos ayuda también un montón, están atentos a cualquier cosa, conteniendo y acompañando a los chicos. Además, somos muy familiares, los fines de semana vienen los abuelos, los tíos, los primos, los amigos. Eso es lo que les inculcamos desde siempre.

¿Hablan de temas como el Sida, la discriminación, los cuidados?

Sí, por supuesto. Creo que la base es darles una buena educación, eso es lo que falta cuando hay ignorancia o discriminación. Con los chicos a uno le parece que dice las cosas y ellos no escuchan, a mí me pasaba lo mismo, mi papá siempre me decía que

“Después de lo que pasó con Facu, trato de vivir el presente. Bajar un cambio y tomarme un minuto para pensar: ‘Pucha, mirá todo lo que tenemos. Es un tesoro’. Es impresionante cómo me cambió la perspectiva. Ya no doy nada por sentado”.

no me drogara, que era malo y no servía para nada; a él le parecía que yo no escuchaba, pero esas cosas quedan en la cabeza y con mis hijos me doy cuenta que funciona igual. La base de darles mucho amor y compañerismo.

Con tantos hijos ¿sabés qué necesita cada uno? ¿cómo están?

Estamos siempre presentes, además, con las familias numerosas lo que sucede también es que los chicos, a medida que crecen, se hacen muy compañeros y se ayudan entre ellos. Eso es genial. Para mí es un placer tener tantos hijos y verlos crecer felices y plenos. Me lleva mucha energía, pero vale la pena.

Si tuvieras que describir a cada uno, ¿qué dirías?

Agus es un divino, súper educado, responsable, muy hermano de sus hermanos; Luchi es la artista de la familia; Mati, un chiquito muy sensible; Sofi es una señora en miniatura, charleta, desenvuelta, curiosa; Santi conquistó a la familia. Cuando murió Facu fue quien devolvió la alegría a la casa; y Juani es una luz. No quise que con él se suplantara a Facu, sino simplemente demostrar a mis hijos que todo continuaba, que se podía volver a confiar en la vida y que se podía ser feliz de nuevo. No es bueno que un chico de 8 años crezca pensando que después de la muerte uno no puede volver a reír. Y falta Inés, que es un sol.

¿Hay algo de Maru que la gente no sepa?

No sé, que soy súper deportista y me encanta entrenar todas las mañanas... la verdad es que no tengo muchas facetas ocultas, soy súper transparente. Tengo dos papeles muy fuertes: el de mamá y el de trabajo. Pero me encantan esos papeles, esos roles que tengo los disfruto un montón.

Con esta familia plena como la que lograste y tu amor por los chicos, ¿hay planes de agrandarla?

No... La verdad es que por mí, hubiese tenido diez hijos. Esa sensación de algunas madres de que "éste es el último" no la voy a tener nunca. Los momentos más felices de mi vida fueron mis partos, tenerlos a mis chicos en brazos. Con el tiempo aprendí a ser una agradecida, hay tantas cosas que te pueden pasar en el medio... Después de lo que pasó con Facu, trato de vivir el presente, ¿se entiende? Bajar un cambio y tomarme un minuto para pensar: "Pucha, mirá todo lo que tenemos. Es un tesoro". Es impresionante cómo me cambió la perspectiva. Ya no doy nada por sentado.

Con tiempo todavía para la solidaridad activa, como Maru la define, dicta clases en escuelas y da charlas para adolescentes, además de viajar al interior a brindar cursos de cocina. Su revista, sus locales, sus programas por tele. El día, para ella, parece tener más de 24 horas. Pero se hace corto cuando el premio mayor es llegar a casa y reencontrarse con sus hijos y su marido, con su familia, su mejor recompensa.



6º Simposio Internacional HIV: UNA PUESTA AL DÍA”

El 16 y 17 de mayo de 2013 se llevó a cabo en La Rural el 6º Simposio Internacional “HIV: Una Puesta al Día”, organizado por la Fundación Helios Salud. El mismo estuvo dirigido a médicos infectólogos, clínicos, pediatras, psiquiatras, psicólogos y profesionales de la salud interesados en el tema.

Tuvimos el honor de contar con la presencia de médicos especialistas en la temática y mundialmente reconocidos, como los doctores Anthony Mills (EE.UU.), Roberto Aurduino (EE.UU.) y Carlos Brandão-Mello (Brasil).

Por otro lado, fue sumamente destacable la presencia de nuestros máximos referentes nacionales, entre ellos el Dr. Daniel Stambouliau, la Dra. Isabel Cassetti, el Dr. Jorge Benetucci, el Dr. Pedro Cahn, el Dr. Diego Caiafa, Dr. Hugo Fainboim, el Dr. Carlos Falistocco, el Dr. Hernán Ostuni, y el Dr. Héctor Pérez.

La apertura estuvo a cargo del Dr. Daniel Stambouliau y la Dra. Isabel Cassetti.

Como disertantes se contó con la presencia del Dr. Marcelo Laurido, el Dr. Oscar Caravello, la Dra. Romina Mauas, La Dra. Claudia Vujacich, el Dr. Adrián Gadano, la Dra. Patricia Trinidad, La Dra. Hebe Vázquez, El Dr. Edgardo Bottaro, el Dr. Diego Cecchini, la Dra. Fabiana García, el Dr. Gustavo Lopardo, la Dra. Belén Bouzas,





el Dr. Edgardo Sturba, el Dr. Alejandro Petroni, la Dra. Alejandra Bordato, la Lic. Marcela Stambullian, la Lic. Leticia Peralta, la Lic. Fernández Cabanillas, el Dr. Sebastián Antúnez, la Dra. Analía Espiño, el Dr. Jorge Zirulnik, la Lic. Viviana Gómez, la Lic. Viviana Miño, el Dr. Eduardo Warley y la Lic. Stella Pablos.

Como coordinadores se contó con la presencia de la Dra. María Cecilia Niccodemi, la Dra. Cecilia Santamaría, la Dra. Paula Rodríguez Iantorno, la Dra. María Fernanda Rombini, la Dra. Liliana Calanni, la Dra. Claudia Vecchio, el Dr. Omar Marín, el Dr. Fernando Vesperoni, la Dra. Analía Urueña, el Dr. Emiliano Bissio, la Dra. Sonia Castillo, y la Lic. Marcela Belforte.

Paralelamente se realizaron dos Simposios Satelitales con la Dra. Isabel Cassetti, auspiciado por Janssen Cilag Farmacéutica, y con el Dr. Carlos Brandão-Mello, auspiciado por el laboratorio Merck Sharp & Dohme, y un workshop con el Dr. Anthony Mills, auspiciado por el laboratorio Glaxo-ViiV.

También se realizó la II Jornada de Nutrición en Infección por HIV y el Módulo de Psicosocial.

Queremos agradecer a los laboratorios Abbott, Bristol-Myers Squibb, Gador, Glaxo Smith Kline, Janssen Cilag Farmacéutica, LKM, Merck Sharp & Dohme, Microsules y Richmond, y a Helios Salud que nos apoyaron, y a los más de 600 médicos y profesionales de la salud que asistieron al Simposio, logrando entre todos que el mismo fuera un éxito y obtuviera un interés nacional.



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



“Nuestro compromiso
con la vida”

División
Infectología

Zuletel

Efavirenz 600 mg

Lamivudina Microsules

Lamivudina 150 mg

Lamivudina Microsules

Lamivudina 300 mg

Stavudina Microsules

Stavudina 40 mg

Stavudina Microsules

Stavudina 30 mg

Panka

Abacavir 300 mg

Nuevo producto:

Vidara

Tenofovir 300 mg

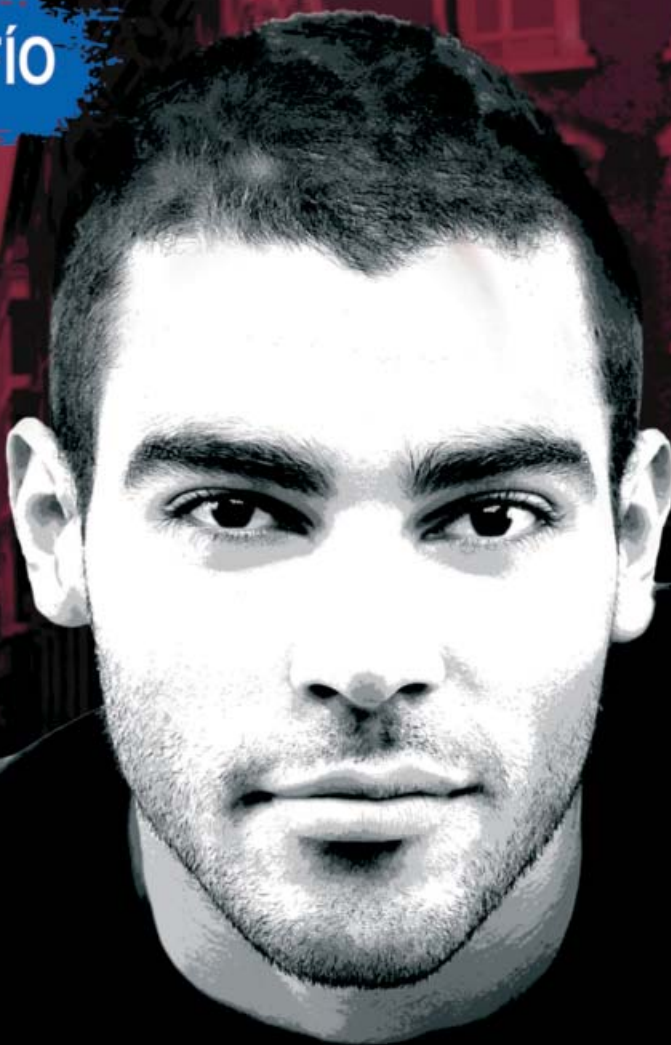


UNA VEZ AL DÍA

REYATAZ[®]

(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. Monroe 801 (C1428BKC) Línea Gratuita: (5411) 0800 666 1179. Email: drug.information@bms.com - www.b-ms.com.ar

Mayores con más riesgo

Por Dra. Mara Huberman



PROMOVER EL TESTEO Y GARANTIZAR EL ACCESO AL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL (ARV) DISMINUYE LA MORTALIDAD EN ADULTOS MAYORES DE 50 AÑOS VIH+.

El diagnóstico precoz y el rápido acceso al tratamiento ARV son especialmente importantes, para las personas mayores de 50 años tal como fuera demostrado en un artículo publicado en Inglaterra. La mortalidad observada en este grupo, al momento del diagnóstico era mayor, comparada con el grupo de pacientes menores de 50 años. El riesgo aumentaba aún más si el recuento de células Cd4 era inferior a 200 y no comenzaban tratamiento antirretroviral.

“El diagnóstico tardío es un determinante importante en la mortalidad de los adultos mayores”, concluyen los autores de este artículo.

Se ha observado un envejecimiento de la población con VIH, principalmente en los países más desarro-

llados. En la ciudad de San Francisco, por ejemplo, se estima que la mitad de los pacientes con infección por VIH son mayores de 50 años. La edad es un factor que contribuye a la disminución de la actividad del sistema inmunológico y determina cierto grado de inmunocompromiso. En la actualidad y gracias a los tratamientos antirretrovirales de alta eficacia, las enfermedades habitualmente asociadas con el envejecimiento natural, son una causa importante de morbilidad en este grupo particular de pacientes con VIH.

Un equipo de investigadores del Reino Unido se propuso investigar el efecto de la edad en la evolución y supervivencia de las personas con VIH en Inglaterra e Irlanda entre los años 2000 a 2009. La hipótesis planteada por este grupo médico era que la mortalidad a corto plazo (un año posterior al diagnóstico de infec-

“LA EDAD ES UN FACTOR QUE CONTRIBUYE A LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y DETERMINA CIERTO GRADO DE INMUNOCOMPROMISO”.

ción por VIH) podría ser mayor en los adultos mayores, comparado con pacientes más jóvenes, debido a diferencias en el recuento de Cd4 al momento del diagnóstico así como también en dificultades asociadas al acceso a terapias antirretrovirales.

En el periodo comprendido entre los años 2000 a 2009, se diagnosticaron un total de 63.805 adultos con infección por VIH. El 9%. Es decir, 5683 eran mayores de 50 años y 217 (4%) mayores de 70 años al momento del diagnóstico. Se evidenció, como era previsible, a lo largo de este periodo, cierto envejecimiento de las personas diagnosticadas, ya que el número de adultos mayores aumentó de 299 en el año 2000 (8% de los diagnosticados) a 897 (13%) en el año 2009.

En relación a los valores de Cd4 al momento del diagnóstico, el equipo que llevo a cabo el estudio encontró que la cifra era considerablemente menor a los valores hallados en gente más joven (210 células para los mayores de 50 años y 310 para el grupo de pacientes más jóvenes). Otro dato interesante, mostrado en este estudio, fue que al momento del diagnóstico, una proporción importante de adultos mayores, (48%) tenían valores de Cd4 inferior a las 200 células, mientras que esto se observó sólo en el 32 % del grupo de menores de 50 años. Estos datos refuerzan el concepto del diagnóstico tardío en los adultos mayores de 50 años.

En consonancia con esta diferencia inmunológica al momento del diagnóstico los adultos mayores se presentaron más frecuentemente con alguna infección oportunista (19% versus 9%).

La tasa de mortalidad fue obviamente mayor en los pacientes que no recibían tratamiento antiviral, y que presentaban al momento del diagnóstico, valores muy bajos de Cd4.

El inicio de tratamiento fue muy beneficioso incluso para aquellos pacientes con diagnóstico tardío, y el beneficio observado fue aún mayor en el grupo de pacientes mayores.

Una mayor proporción de pacientes mayores, inicia-

ron tratamiento antirretroviral, y esto sugiere una mayor preocupación por parte de estos pacientes en relación al cuidado de la salud.

Comparado con el grupo de adultos jóvenes, la mortalidad fue mayor en los adultos mayores, principalmente en aquellos con diagnóstico tardío y que se presentaban con enfermedad avanzada y bajo recuento de células Cd4.

La conclusión a la que llegan los autores es la importancia del diagnóstico precoz, esto significa promover el testeo de los adultos mayores, y brindarles rápido acceso al servicio de salud para que puedan iniciar el tratamiento lo antes posible.

En nuestro país, también venimos observando a lo largo de los años un envejecimiento de la población con VIH, por un lado porque gracias a la eficacia de los tratamientos actualmente disponibles los pacientes diagnosticados a edades más tempranas viven más y envejecen alcanzando expectativas de vida similar al resto de la población, y por otra parte, aumenta el número de nuevos pacientes diagnosticados que pertenecen a este grupo llamado “adultos mayores”, es decir mayores de 50 años. Probablemente el aumento en este grupo, sea multifactorial, desde la falta de conocimiento acerca de prácticas sexuales seguras, uso irregular de preservativo, mala llegada al sistema de salud y dificultades en el testeo, ya sea por vergüenza o por prejuicios de parte de la comunidad médica.

Al igual que lo observado en el estudio mencionado, en nuestro país debemos fomentar el testeo y el acceso a los tratamientos en este grupo tan particular ya que sabemos que ambas estrategias disminuyen la mortalidad.

Fuente: Davis DHJ et al. *Early diagnosis and treatment of HIV infection: magnitude of benefit on short-term mortality is greatest in older adults. Age and Ageing, online edition, doi: 10.1093/ageing/afat052, 2013.*

Dr. Diego Caiafa, médico infectólogo

*“Escuchar al paciente
y darle un lugar,
lo vuelve protagonista
de su propia historia”*

AUNQUE SE DECIDIÓ POR LA MEDICINA, LA PSICOLOGÍA Y EL PERIODISMO SIGUEN PRESENTES EN LA TAREA COTIDIANA DE ESTE PROFESIONAL QUE CONSIDERA A LA COMUNICACIÓN Y A LA RELACIÓN CON SUS PACIENTES COMO BASES FUNDACIONALES DE CUALQUIER TRATAMIENTO EXITOSO.

Sentir que el trabajo no es trabajo, que muchas veces es injusto medirlo en minutos de asistencia o porcentajes de productividad, así es como entiende su profesión el Dr. Diego Caiafa, médico infectólogo de Helios Salud desde hace más de quince años. “Cuando vemos a un paciente que se va aliviado de la consulta, que un embarazo llegó a su término con éxito, que la carga viral se volvió indetectable, que contribuimos a un logro que parecía imposible, ahí olvidamos por un momento todo eso que nos perturba, y confirmamos que no nos equivocamos al haber optado por la Medicina”, explica.

Amante de las aves, de la música, del periodismo y de la historia, el especialista resalta la importancia de transponer las barreras para llegar al paciente desde la confianza, sin escritorios de por medio ni guardapolvos que marquen diferencias. Para el Dr. Caiafa, el rol del profesional debe ir mucho más allá de dar pastillas o controlar análisis, tiene que contener y comprender los temores y preocupaciones para lograr una verdadera conexión médico-paciente. En esto, afirma, radica el verdadero éxito del tratamiento.

Sus otras pasiones

Aunque al elegir la medicina dejó de lado su formación como comunicador social, el Dr. Caiafa despuntó su otra vocación al desempeñarse como columnista de salud de los programas radiales “Adolescentes Por El Aire” (Radio del Pueblo), “Medikados” (FM Palermo), “Cóctel” (Radio Palermo) y “Medikados” (FM Identidad), entre 2003 y 2009.

También es el coordinador médico y coconductor del programa de televisión por cable “A Ciencia Cierta” (por Canal Metro, que conduce el Dr. Daniel Stambouliau).

Apasionado por la naturaleza, el profesional es también birdwatcher, es decir, se dedica a observar el comportamiento de las aves. Y en este ámbito, fue autor contribuyente del DVD “Sonidos de Aves del Cono Sur de América del Sur” de Bernabé López-Lanús (2008) y autor de la “Guía Ilustrada de Aves del Mundo”.

“DAR PASTILLAS Y VER LOS ANÁLISIS ES UNA PARTE IMPORTANTE DE MI ROL, PERO ES INSUFICIENTE SI NO EXISTEN LA CONFIANZA, LA CAPACIDAD DE TRASPONER LAS BARRERAS DE LA FORMALIDAD, DE PODER HABLAR CON EL PACIENTE NO SÓLO DE SU CARGA VIRAL SINO DE LO QUE A ÉL LE PREOCUPA”.



“QUIZÁ EN ALGUNOS AÑOS LLEGUEMOS A LA CURACIÓN FUNCIONAL DEL SIDA CADA VEZ EN MAYOR NÚMERO DE PACIENTES, COMO UN PROCESO GRADUAL. Y ESO SERÍA MARAVILLOSO, COMPARABLE A LO QUE ESTÁ PASANDO ACTUALMENTE CON LOS NUEVOS TRATAMIENTOS DE LA HEPATITIS C, PERO CON UN IMPACTO AÚN MAYOR”.

“CUANDO VEMOS A UN PACIENTE QUE SE VA ALIVIADO DE LA CONSULTA, QUE UN EMBARAZO LLEGÓ A SU TÉRMINO CON ÉXITO, QUE LA CARGA VIRAL SE VOLVIÓ INDETECTABLE, QUE CONTRIBUIMOS A UN LOGRO QUE PARECÍA IMPOSIBLE, AHÍ OLVIDAMOS POR UN MOMENTO TODO ESO QUE NOS PERTURBA, Y CONFIRMAMOS QUE NO NOS EQUIVOCAMOS AL HABER ELEGIDO LA MEDICINA”.

-¿Por qué decidió dedicarse a la medicina?

No fue una decisión lineal. De hecho, después de dudar entre astronomía, música, periodismo y psicología en un curso de orientación vocacional, entré al Ciclo Básico de la UBA en Psicología. Lo concreto es que cursé Biología y me apasionó, y al segundo trimestre me cambié a Medicina. Sin embargo, la historia familiar (mis padres y un abuelo son médicos), la preocupación por la enfermedad y la muerte, las variadas posibilidades que ofrece la Medicina, todo aportó su grano de arena a la elección final.

-¿Y a la Infectología?

El interés surgió en la residencia de Clínica Médica del Hospital Evita, de Lanús. Yo entré en 1991, en pleno pico de la emergencia de casos de SIDA en Argentina. Como residentes de primer año, pasábamos días enteros con pacientes que morían sin que pudiésemos hacer nada más que darles AZT; la impronta emocional de esos años fue muy grande. Luego, la influencia de colegas que nos enseñaban, como el doctor Fabián Herrera (hoy en CEMIC) y una pasantía por el servicio del Dr. Stambouliau en el Sanatorio Güemes, allá por 1994, me mostraron la otra cara de la Infectología, el contacto con la medicina de primer nivel académico. Pero la especialidad siempre me resultó apasionante por la interacción entre el organismo humano y los miles de virus, bacterias, hongos, sobre todo en los inmunocomprometidos, biología pura.

-¿Qué tarea realiza dentro de Helios?

Soy médico de planta desde 1997, básicamente atendiendo pacientes en consultorio. Paralelamente, al igual que mis compañeros, cumpla funciones docentes, con colegas que vienen a rotar a Helios, dando clases en congresos o cursos, y participando de trabajos de investigación en ocasiones. Respondemos a consultas de otros médicos, participamos en ateneos de discusión de casos clínicos. ¡Y casi siempre soy el que va a buscar el almuerzo a la rotisería!

-¿Cómo se relaciona su trabajo en la Fundación con el resto de los sectores?

Con la Fundación he actuado recientemente junto con la doctora Isabel Cassetti en la coordinación del Simposio “HIV: una puesta al día”, que la Fundación Helios Salud organiza año por medio; y en charlas en el interior del país para colegas infectólogos, la última en la ciudad de Mendoza. Ambas son actividades estimulantes, nos ponen en contacto con colegas de todo el país y del exterior, con quienes intercambiamos experiencias y conocimientos.

Perfil: Dr. Martín Caiafa



Es médico egresado de la Facultad de Medicina de la UBA (1991); realizó su residencia de Clínica Médica en el H.I.G.A. Evita (Lanús) (1991-1993), donde fue Jefe de Residentes en 1994.

Fue Fellowship de Infectología del CEI (Centro de Estudios Infectológicos del Dr. Daniel Stambouliau) en el CEMIC entre 1995 y 1997, y coordinó la Campaña Nacional de Vacunación Antigripal del FUNCEI (1997). También fue consultor en Enfermedades Infecciosas de Clínica Privada Climédica (1997-2005).

Es médico del staff de Helios Salud desde 1997, y atiende como infectólogo en los consultorios externos de Osecac desde 2004.

-Ya en lo que respecta a la relación médico-paciente, ¿qué rol cumple en este tipo de tratamientos crónicos?

PRIMORDIAL, así, con mayúsculas. Para mí, dar pastillas y ver los análisis es una parte importante de mi rol, pero es insuficiente si no existen la confianza, la capacidad de trasponer las barreras de la formalidad, de poder hablar con el paciente no sólo de su carga viral sino de lo que a él le preocupa, y tratar de aportarle una solución cuando se puede. El éxito del tratamiento depende en gran medida de lograr ese vínculo. Un médico y un paciente son dos personas que se encuentran, la riqueza de ese encuentro puede ser altamente productiva para ambos. Y debe serlo. Creo que se debería actuar contra los estereotipos que ubican al médico en un lugar distante, siempre detrás de un escritorio y protegido por un guardapolvo y un lenguaje técnico. Nunca me sentí cómodo con el rol de ser quien tiene la única palabra autorizada y decide en una consulta; escuchar al paciente y animarse a darle un lugar lo vuelve protagonista de su propia historia.

-Siendo que a usted le interesa la tarea de difusión, ¿qué rol le parece que cumplen los medios en la prevención del Sida? ¿Se podría hacer más?

Los medios de comunicación son solo una parte de la prevención, pero su aporte puede ser fundamental. La tarea de brindar información cierta de una manera efectiva exige tener en cuenta muchas variables: el tipo de población a que se quiere llegar, tener un mensaje claro que transmitir, causar impacto para que los conceptos queden en la gente. Todavía me sorprende, a más de 30 años de la aparición del sida, lo poco que se sabe en general sobre aspectos tan básicos como las formas de transmisión del virus. Cito ejemplos: revistas como Vihda, con información actualizada y adaptada para la gente común; campañas publicitarias de prevención como las que ha organizado el Ministerio de Salud; spots publicitarios como los que lanzamos junto a la Asociación Civil "Adolescentes Por La Vida"

contra la discriminación; los bloques que dedicamos periódicamente a hablar del HIV en el programa "A Ciencia Cierta" con el Dr. Stambouliau; todo suma y contribuye a ir descubriendo el velo de ignorancia que aún pesa sobre esta infección.

-¿Cree que estamos cerca de lograr la cura definitiva del Sida? ¿Cómo imagina ese momento?

Es difícil decirlo. Sin duda, estamos en un momento de la investigación donde por primera vez en mucho tiempo alcanzar la cura del HIV parece un objetivo posible. El impacto que tuvo saber que un paciente, al menos uno, obtuvo una "cura funcional" luego de un trasplante de médula ósea, implica que la posibilidad existe, que sólo debemos dar con el camino correcto. Este año le sumamos el caso del bebé, cuya madre se descubrió HIV positiva en el parto, que tras recibir tratamiento antirretroviral desde el nacimiento mantuvo un estado de cura funcional luego de interrumpido el mismo. O sea: un tratamiento muy precoz podría también posibilitar el autocontrol de la infección. Y paralelamente, existe un gran número de grupos de investigación que ensayan cómo despertar a los virus latentes de sus reservorios para poder entonces combatirlos. Mi sensación es que quizá en algunos años lleguemos a la curación funcional cada vez en mayor número de pacientes, como un proceso gradual. Y eso sería maravilloso, comparable a lo que está pasando actualmente con los nuevos tratamientos de la hepatitis C, pero con un impacto aún mayor.

-¿Qué aporta a su vida su otra pasión, las aves? ¿Cómo se interesó en este tema?

Como vos decís, es una pasión, y por eso es básicamente irracional. Lo resumiría como la búsqueda del maravillarse y sorprenderse como cuando era un chico ante la variedad de la vida, la capacidad de adaptación de los seres vivos, la belleza de las formas, sonidos y colores. Pero es también el meterse dentro de la naturaleza, ya sea en la selva misionera, la puna o el mar patagónico, ponerse en contacto con el silencio, la soledad y lo primigenio. Y a veces, encontrar unas pocas personas que comparten ese código sin necesidad de explicarlo.

-¿Tiene algún otro hobby? ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

Son muchas más las cosas que me gustan disfrutar en mi tiempo libre. Escucho música y toco la guitarra, leo sobre historia y ciencia en general. Sin embargo, la mayor parte de mi tiempo libre es para compartir con mi hijo, que es el lugar donde más descubro que puedo ser importante, y me llena de felicidad. Él es mi prioridad absoluta.

-¿Qué es lo más lindo de su trabajo?

Cuando podemos no sentir que es un trabajo. Hay gente que no entiende que este trabajo es diferente, que no se puede medir en minutos de asistencia o porcentajes de productividad, que hay que facilitarle al médico la posibilidad de trabajar en paz y reconocerle debidamente su desempeño. Cuando vemos a un paciente que se va aliviado de la consulta, que un embarazo llegó a su término con éxito, que la carga viral se volvió indetectable, que contribuimos a un logro que parecía imposible, ahí olvidamos por un momento todo eso que nos perturba, y confirmamos que no nos equivocamos al habernos desviado de la Astronomía y optado por la Medicina.

Mitos y verdades del embarazo en mujeres VIH +

Por Dra. Mara Huberman
Helios Salud



En la actualidad el tratamiento para el VIH, también llamado tratamiento antirretroviral, es sumamente efectivo y permite no sólo llevar una vida normal, sino que además, disminuye drásticamente el riesgo de transmitir el virus a tu pareja. Estos factores han contribuido a un importante aumento en el número de embarazos en el grupo de mujeres VIH +.

No dejes que los preconceptos o la falta de información te priven de la experiencia de ser madre.

¿Las mujeres VIH + pueden tener hijos sanos? Imposible

Este es uno de los mitos más tristes que aún perduran en algunas sociedades de hoy. Sabemos que con un tratamiento adecuado las posibilidades de una madre VIH + de transmitir el virus a su bebé es menor al 2%. Lo que parecía imposible décadas atrás es hoy una realidad. Mientras tanto, gracias a los avances en el desarrollo de nuevas drogas antirretrovirales, que suelen ser más potentes y mejor toleradas que sus antecesoras, ahora los padres pueden ver a sus hijos crecer, hacerse adultos y mucho más.

Una mujer VIH + puede tener un embarazo saludable y por supuesto tener hijos sanos!!!

OK, funciona para las mujeres pero si es el hombre el que es VIH+ no podrá ser el padre biológico.

Nuevamente si pensás esto, estás equivocado!!! En la actualidad el conocimiento y el tratamiento eficaz hicieron posible que los varones VIH + puedan ser los padres biológicos sin poner en riesgo a sus parejas. Existen en la actualidad distintas técnicas de fertilización asistida que permite a las parejas “discordantes” (es decir aquellas en la que uno de los miembros es positivo y el otro negativo) lograr un embarazo seguro. Es importante recordar que en esta situación en particular, donde el varón es positivo y la madre negativa, no hay riesgo de infección durante el embarazo o parto (siempre que la mujer continúe siendo negativa a lo largo del embarazo). Dentro de estas técnicas novedosas de fertilización asistida contamos con el “lavado del semen” y recientemente en USA, la FDA aprobó una medicación preventiva que puede tomar la mujer (VIH negativa) sólo durante el periodo periconcepción y bajo estrecha supervisión médica para lograr un embarazo de una forma más natural. De todas maneras, esta última intervención aún no es utilizada como rutina en nuestro país.

Para tener un bebé sano la mamá VIH+ debe ir siempre a cesárea.

Nuevamente incorrecto!!! A menos que la mujer tenga una carga viral mayor a 1000 copias o que existan otras condiciones médicas u obstétricas, las mujeres VIH + pueden tener a sus hijos por parto natural. Años atrás pensábamos que la cesárea era el método más seguro porque reducía la exposición del bebé a la sangre de la madre y otros fluidos. Ahora, gracias a los tratamientos potentes y eficaces que logran reducir la carga viral a niveles “indetectables” el bebé puede pasar de manera segura por el canal de parto.

Los medicamentos para el VIH son muy fuertes y seguramente dañan al feto o al bebe.

¿Pensás que los medicamentos para el VIH que en el pasado tenias tantos efectos adversos y te causaban malestar pueden dañar al bebe durante el embarazo? No es así. Gracias a los datos que se han ido recolectando, principalmente a través del Registro de antivirales en el embarazo, se han recolectado datos de niños nacidos de madres VIH + desde mediados de los años 90. Si bien la participación en esta base de datos es voluntaria hasta el momento este registro no ha mostrado que el tratamiento, correctamente indicado, le haya causado daños a lo largo de los años a los niños nacidos de madres que tomaron medicación. Además, la medicación que usamos en la actualidad produce muchas menos molestias y se tolera muy bien.

Mitos y verdades del embarazo en mujeres VIH +



Información para tener en cuenta.

- A toda mujer embarazada se le debe realizar el test del VIH. Es recomendable que sus parejas también sean testeadas.
- La mejor manera de proteger a tu bebé, es conociendo tu diagnóstico.
- En nuestro país, aún un número importante de mujeres conocen su diagnóstico durante el embarazo o parto, y esto aumenta el riesgo de transmisión al bebe.
- Si sos mujer y tenés VIH, planificar tu embarazo te ayudará a recibir el tratamiento adecuado para proteger a tu bebé.
- Dado que la lactancia está desaconsejada, no podrás amamantar a tu bebé, pero esta es una medida más para protegerlo, no te angusties, tu hijo podrá crecer de manera saludable y segura con leche de fórmula.
- Es importante que expreses tus dudas o temores, de esta manera tu médico podrá aconsejarte y vivirás un embarazo pleno y saludable.

Mitos y verdades del embarazo en mujeres VIH +

HISTORIA DE VIDA

Todo es posible

Mi nueva vida comenzó en el 2000,

cuando después de varios estudios me diagnosticaron que tenía Infección por VIH. Al principio me costó mucho asumir la enfermedad, porque junto con eso aparecieron miedos y dudas respecto a no poder concretar mis proyectos y sueños. No sabía cómo podía continuar mi vida....Pero gracias a mi esposa y familia tomé conciencia que había mucho por delante y pude iniciar y sobrellevar el tratamiento con responsabilidad. Esto dio sus frutos y en poco tiempo los estudios mostraron una cantidad de virus indetectable y logré una mejor calidad de vida. También reconozco que esto fue gracias a la calidad humana de todo el equipo de Helios Salud.

Así fue cuando llegó nuestro hijo, nuestro hijo del corazón y pude cerrar un ciclo. Fue un gran sueño y proyecto cumplido para mí. Y con toda la felicidad que significa formar una familia.

Pero mi historia continúa porque mi vida continúa. Lamentablemente, en el año 2006 me dijeron que mi hígado estaba cirrótico, producto de una larga infección por el virus de la hepatitis C, que no habíamos logrado tratar previamente. Así pasé varios años con complicaciones e internaciones y todo se iba poniendo peor. Es allí cuando con mi doctora y amiga Romina Mauas decidimos iniciar un nuevo desafío. Gracias a ella hoy transcurro una nueva etapa. Desde el 28 de septiembre de 2012 estoy trasplantado de hígado y junto a esto, cambio mi vida nuevamente.

Todo es posible.

Gracias a todos por ser parte de mis logros

FABIO

Conectate con la naturaleza

Se ha comprobado que favorece el bienestar físico y síquico, fomenta la atención y reduce la agresividad.

En un artículo de la revista Observer, de la Association for Psychological Science de Estados Unidos, se han publicado los estudios realizados en los últimos años sobre la relación del ser humano con la naturaleza, y la importancia de ésta para nuestra salud. Las investigaciones han demostrado que los entornos verdes favorecen el bienestar psicológico, con una mejora de la atención y una reducción de la irritabilidad y de la agresividad; y el bienestar físico, favoreciendo, por ejemplo, la pronta recuperación de pacientes que han padecido operaciones quirúrgicas. "Nuestro bienestar depende de la naturaleza debido a la evolución de nuestros ancestros en este entorno", señalan los expertos.

Según Observer, en las últimas décadas, la conciencia de nuestra relación con el medioambiente se ha ido incrementando, así como las constataciones sobre los efectos del entorno natural en nuestra propia naturaleza.

Fomenta la atención

En los años ochenta del siglo XX, el psicólogo Stephen Kaplan y sus colaboradores de la Universidad de Michigan, en los Estados Unidos, fueron de los primeros investigadores que aportaron pruebas científicas sobre dichos efectos.

A raíz de una serie de estudios sobre el fenómeno de la atención, estos científicos descubrieron que la exposición a escenarios naturales tenía un profundo efecto restaurador en la capacidad del cerebro de concentrarse.

Estudios posteriores realizados al respecto han confirmado este primer hallazgo. Así, por ejemplo, en 2008, la revista Psychological Science publicaba un artículo acerca de una investigación realizada por el propio Kaplan, en colaboración con Marc Berman y John Jonides, consistente en que 38 estudiantes voluntarios realizaran tareas que requerían un alto nivel de concentración.

El grupo de voluntarios fue dividido en dos partes: los componentes de una de ellas dieron un paseo por la ciudad, mientras que los miembros de la otra pasearon por un arboreto. Este segundo grupo puntuó más alto que el primero en las pruebas realizadas.

Kaplan cree que esta diferencia se debe a que nuestros ancestros evolucionaron en contacto continuo con los entornos naturales. Gracias a ello, en dichos entornos nosotros nos sentimos más cómodos, más relajados, como si estuviéramos en casa. Este estado de bienestar nos hace estar menos distraídos.

En enero de 2010, Kaplan y Berman resumieron 13 de los estudios más influyentes sobre la restauración de la atención en contacto con la naturaleza, en la revista Perspectives on Psychological Science.

Reduce la agresividad

Los descubrimientos de Stephen Kaplan y sus colaboradores llevaron a los investigadores William Sullivan y Frances Kuo, de la Universidad de Illinois, en Estados Unidos, a analizar la relación entre la ausencia de un entorno natural y la irritabilidad, que se sabe está relacionada con la

atención fatigada. A su vez, la irritabilidad está asociada a la agresividad. Kuo y Sullivan estudiaron a 145 mujeres residentes en un complejo residencial urbano, en Chicago. Algunas de ellas, vivían en edificios con vistas a zonas verdes, mientras que desde los edificios de otras sólo se veía triste hormigón. Los resultados de este estudio demostraron niveles significativamente más bajos de agresividad y de violencia entre las residentes con apartamentos cercanos a la naturaleza, que entre las otras.

La agresividad ha sido relacionada con la impulsividad, por lo que no resulta sorprendente que, en un estudio más actual, Kuo y Sullivan, junto con otro colaborador de la Universidad de Illinois llamado Andrea Taylor, hayan constatado que también existe una relación entre la exposición a la naturaleza y el autocontrol.

En otro estudio realizado con 169 niñas que vivían en el mismo vecindario, los investigadores descubrieron que aquellas que disfrutaban de vistas más verdes tenían un mayor rendimiento en tareas relacionadas con la disciplina que las niñas que no podían disfrutar de dichas vistas. Las chicas del primer grupo puntuaron asimismo más alto en pruebas de concentración, de inhibición de la impulsividad y de capacidad de retrasar la gratificación.

Favorece la recuperación

Además de los evidentes beneficios para la salud psíquica que proporciona la naturaleza, también se ha demostrado que los entornos naturales ayudan al bienestar y la recuperación física. Por esta razón, los investigadores britá-

nicos Richard Mitchell, de la Universidad de Glasgow, y Frank Popham, de la Universidad St. Andrews, publicaron en 2008 un artículo en el que se señalaba que, ante el persistente crecimiento de las desigualdades socioeconómicas en lo que a salud se refiere, una mayor exposición a entornos verdes podría ayudar a reducir la tendencia a padecer ciertas enfermedades.

Por otra parte, en 1984, la revista Science publicaba un artículo del investigador Roger Ulrich en el que se explicaba cómo la ubicación de un hospital de Oregón, en Estados Unidos, en un entorno natural, había conseguido reducir el tiempo de recuperación de los postoperatorios y había ayudado a que los pacientes necesitaran menos medicamentos para el tratamiento del dolor, entre otras ventajas.

Asimismo, en 2009, una investigación dirigida por Peter Kahn, de la Universidad de Washington, y realizada con trabajadores de una oficina moderna, demostró que aquellas personas que en su lugar de trabajo estaban sentadas cerca de una ventana con vistas a escenarios naturales se recuperaban antes que otras sentadas frente a una pantalla de plasma que mostraba imágenes de la naturaleza u otras que no disfrutaban de vista alguna, del estrés producido por situaciones externas.

Por tal motivo, con más razón que nunca, dedica parte de tu día, a caminar, por ejemplo, por un espacio verde. Contactarnos con la naturaleza, es contactarnos con nuestra esencia.

20 maneras de renovar tu vida

por Simone Gassion

¿TENÉS GANAS DE CAMBIAR TU RUTINA? TRANSFORMARTE EN LA PERSONA QUE QUERÉS SER Y VIVIR CON ENTUSIASMO Y ALEGRÍA NO ES TAN COMPLICADO. ¿TE ANIMÁS? TE CONTAMOS CÓMO.

“Todos los días igual. El trabajo, la casa, los chicos...” Solemos agobiarnos de sentir que hacemos siempre lo mismo y que nuestros días están calcados, pero no nos damos cuenta que quejarse no sirve de absolutamente nada y que, si nos lo proponemos, podemos encender la chispa para cambiar lo que no nos gusta de nuestro día a día. Claro que no estamos hablando de pasar de un extremo a otro; no siempre se trata de cambiar de trabajo, separarse de la pareja, ni de algo radical en el que intervengan cuestiones que llevan un planteo mucho más profundo. La idea es simple: renovar y enriquecer tu cotidianidad para lograr así que la sonrisa en tu rostro refleje tu actitud ante la vida.

¿No te pasa, muchas veces, que en soledad se te da por pensar en todo lo que te gustaría hacer y por alguna razón nunca llevás a cabo, y queda en un vago pensamiento de domingo por la tarde? Leer más, retomar ese curso que dejaste a medias, comer más sano, empezar la dieta. Otro tema relacionado es el de los malos hábitos que tenemos arraigados y que no abandonamos, ¡sin saber porqué! ¿Por qué nos resulta tan complicado si notamos que nos causan infelicidad? Tal vez sea pereza o no saber por dónde comenzar. Sea cual sea el motivo no hay excusas, es hora de armar nuestra propia lista de placeres y buenos hábitos porque en definitiva somos nosotros los dueños de nuestra felicidad. Manos a la obra:

1. Decir NO

No te comprometas a hacer cosas que no querés. Escucharte es el primer paso para mantenerte relajado y abierto a nuevas oportunidades, que te hagan sentir mejor. Si hoy no tenés ganas de algo, es probable que dentro de un mes tampoco las tengas. No te comprometas a hacer algo por obligación. Hay una frase que dice que uno es esclavo de lo que dice y dueño de lo que calla. ¡No elijas una vida en donde tu prioridad sea complacer a los demás, aprendé a cuidar tus tiempos y tus espacios!

2. Afrontá un miedo cada semana

¿Pensaste en que hay muchas cosas que estás dejando de lado por miedo? Lo que nos pasa en realidad es que escondemos el temor a fallar, a hacer el ridículo, a ser juzgados, y nos privamos de lo que nos gusta. Así, solemos admirar a quienes hacen lo que nosotros no nos atrevemos. Sería muy bueno, entonces, poder ponernos una meta y superar un miedo cada semana. Cada vez que superes uno, te vas a sentir mejor con vos mismo, más fuerte y poderoso y el orgullo invadirá tu vida. Ir al cine solo, animarte a usar ese vestido que te encanta y te parece demasiado sexy para tu estilo habitual, jugar como un niño con algún sobrino...no importa si al principio te sentís incomodo, la sensación de gratificación valdrá tanto la pena que después vas a pensar: "¿Por qué no lo intenté antes?"

3. Cortate el pelo

Puede parecer una tontería pero, a veces, un cambio de look nos da la fuerza que necesitamos para ir en busca de otros cambios. Nuestra imagen se renueva frente al espejo y la autoestima sube, haciendo que nuestro nivel de felicidad alcance un registro más alto. Podés cambiar cada vez que quieras: ese es el mensaje, ¡no estamos atados a nada! ¿Te animas? El único detalle: ser consiente de cuál es el estilo que querés tener para esta nueva etapa de tu vida.

4. Cambiá tus malos hábitos

Somos lo que hacemos. Así que si sentís que necesitás cambiar, es porque no estás del todo conforme con lo que estás haciendo de tu vida. ¿Lo bueno? Ya te diste cuenta que algo no está bien y lo querés modificar. Por ejemplo, pensá en qué pequeñas cosas que serían fundamentales para un cambio. Dejar de tomar tanto café durante el día, decirle adiós al cigarrillo, evitar tanta grasa en las comidas, olvidarte de dormir a cualquier hora o despertarte tarde cada mañana. Reemplazá las costumbres negativas por algo más sano: anotarte en un gimnasio, arrancar una dieta saludable, caminar las cuadras que te separan de tu trabajo a tu casa o para ir a buscar los chicos al colegio.

5. Mové los muebles de lugar

El Feng shui relaciona el orden en la casa con el orden en la vida de quien vive dentro de ella. No hace falta seguir al pie de la letra esta técnica oriental, pero es cierto es que si estás cómodo en tu hogar te sentís más a gusto y relajado. No es cuestión de renovar todo el mobiliario: podés hacer reformas, comprar algún objeto lindo o tirar algo que ya esté pasado de moda o que en realidad nunca te gustó pero lo pusiste porque te lo regalaron para tu boda. Esmerate para que tu casa sea agradable, cómoda, funcional y acogedora, y disfrutá del proceso de cambio. ¿Un truco infalible? Los sahumeros, los hornillos y las esencias, son clave para darle a tu hogar un clima que invite al placer y al disfrute total.

6. Pintá un mandala para meditar

La palabra mandala significa círculo en sánscrito. Consta de formas concéntricas que significan el paso a diferentes niveles. Según Carl Gustav Jung, los mandalas representan el consciente y el inconsciente, por lo que, trabajar sobre ellos, es una terapia ideal para entrar en contacto con nuestro yo. Pintarlos ayuda a desarrollar la paciencia, la intuición, la individualidad...Existen muchos libros para colorear que se consiguen en cualquier puesto de diarios o en librerías, ¡incluso hasta podés bajarlos por internet!

7. Dedicate a estar con vos mismo

Si querés mejorar tu vida, tenés que darte cuenta que tu primer asunto sos vos. Y no estamos hablando de que te comportes como un egoísta, sino reforzando la idea de que aprender a mimarte como te merecés es un paso necesario para estar en eje. Aprendé a apreciar los pequeños placeres de la vida para poder disfrutarlos sin depender de nadie: así te darás cuenta que vos sos tu mejor posesión. ¡Date un baño de espuma, lee un buen libro, cuidá de tus plantas, regalate algo!

8. Planeá las actividades diarias para no agobiarte

Seguro te pasó más de una vez: estabas viendo una película y te encontraste repasando la lista de compras del supermercado o los pendientes para mañana. Ese hábito impide que te relajés y disfrutes de tus momentos de ocio. Lo más práctico para despejar la mente es anotar todo en una agenda y estar muy organizado. El tiempo bien distribuido nos ayuda a encontrar más espacio para el placer.

9. Regalá la ropa que no uses

Dejá ya de acumular cosas que no vas a usar jamás. Si hasta ahora no se presentó la oportunidad de ponerte esa camisa, seguramente tampoco vaya a presentarse. Y si llega, elegirás otra opción. Pensá en la cantidad de prendas que llevan años ocupando espacio en el placard y que no tienen utilidad para vos. Podrías regalarlas y hacer feliz a alguien a quien le guste ese estilo. ¡O mejor aun! Dásela a alguien que lo necesite. Ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros mismos.

10. No te preocupes antes de tiempo

Siempre es peor la idea que hacemos en la mente sobre un acontecimiento negativo, que lo que en verdad resulta a la hora de concretarse. Podés pasarte semanas preocupado por una reunión y cuando llega el momento todo salé de maravillas y tu preocupación no te generó nada más que un estrés innecesario. ¡No vale la pena sufrir por adelantado!

11. Liberate de todo lo que no usaste en el último año

Impermeables, perchas, figuras de cerámica, apuntes viejos... todo eso que ni sabes que tenías ni para que los querés. Estar atado a objetos o recuerdos es estar atado al pasado. ¡Soltá lo viejo para que entre lo nuevo!



20 maneras de renovar tu vida

12. Dejate mensajes anónimos en lugares estratégicos

Si sabes que hay momentos en que estás más bajón que otros, ayudate con mensajes anónimos. Un post it en tu computadora personal recordándote esa cita que tanta ilusión te hace o un imán en la heladera con un nota que diga: "Soy único". ¡Puede hasta parecerte gracioso y eso ya es bueno!

13. Escapate y desconectá

Huí un fin de semana, buscá un pueblo pequeño y alquilá una habitación, aunque no sea más que a unos pocos kilómetros de donde vivís. Pasá dos días de descanso ahí. No lles la notebook, ni el celular, no dejes que las preocupaciones de tu vida invada ese momento de soledad. Tratá de conectar con vos mismo, con tus emociones, con tus ideas, con tu verdadero yo. ¡Vas a ver como volvés con energía renovada!

14. Ordená tus discos, DVDs, libros...

Te ayudará a encontrar más rápido el que buscás y a recordar cuáles prestaste y a quién. Además de estético, el orden es un concepto psicológico. Es parte de una terapia de relax, de ocuparte de tus cosas. La pereza y la vagancia pueden aparecer al principio, pero después es probable que te enganches y que al terminar la labor te sientas mucho mejor con vos mismo.

15. Cambiá la agenda telefónica y borrá a los contactos que ya no llamás

Por alguna razón guardamos el número de personas a quienes hace años no vemos y que ya probablemente no tengan más ese móvil. Creemos que algún día lo vamos a necesitar, pero así no hacemos más que un engaño. Hay personas que solo nos acompañan en un momento de nuestras vidas y, pasado un buen tiempo, está bueno aceptarlo. No te estanques en el pasado, eso no te permite avanzar.

16. Hablá en positivo

No digas "podría", decí puedo; y no te digas "no sé si podré", debería mirarlo", decí "voy a mirar si puedo". Estos pequeños cambios al hablar nos dan poder sobre nosotros mismos. Tu lenguaje es tu carta de presentación. Mostrá tu firmeza, no dudes. Tus palabras son las que te van moviendo y mejor ir avanzando en la dirección que elegimos. Además, hablar en positivo te hace sentir fuerte, seguro ante vos y ante los demás.

17. Tirá esos mails o cartas viejas que no responderás

No te ancles al pasado. Seguí guardando esos mails viejos de un ex o sus cartas, ¿y para qué? ¡Si son un recuerdo! Archívalas y miralas cada cinco años si querés, pero no remuevas viejos recuerdos a diario, no es nada positivo, es atarse a un pasado que, si bien fue lindo, ya pasó. La sensación de alivio llegará pronto cuando dejés de aferrarte a un recuerdo y comiences a vivir tu presente y soñar con tu futuro.

18. Empezá un diario

Es la manera perfecta de conocerte un poco más. Escribir sobre las cosas que te preocupan es una manera de hacer catarsis y, en muchas ocasiones, ayuda a encontrar la solución. Al escribir, abrís la mente y haces llegar al consciente pensamientos que incluso desconocías.

20 maneras de renovar tu vida

Podés hacerlo en papel, o en un blog. No importa dónde, solo que seas regular y que puedas dedicarle un rato todos los días, para abrirte, descubrirte y encontrarte.

19. Hacete un regalo, de tanto en tanto, sin remordimientos

Recordá que sos una persona especial ¿o es que ir a trabajar todos los días no te sirve para darte un gusto de tanto en tanto? No dejes que te trabaje la culpa y comprate ese CD que tantas ganas tenés de escuchar. Si le hacés regalos a tus seres queridos, ¿Por qué no regalarte algo lindo a vos mismo también?

20. Leé todos los libros que compraste y que fuiste dejando en la biblioteca de tu casa

Es una costumbre muy habitual: acumulamos libros y los dejamos por la mitad, o quedan en algún rincón de la casa sin que los hayamos tocado una sola vez. Es momento de que encuentres el tiempo para hacerlo, permitite leer. Es una actividad muy rica: relaja, instruye, abre la mente hacia nuevos horizontes, nos despierta la imaginación y nos aleja del estrés. No hay ninguna excusa para que no leas un rato cada día. Sólo es cuestión de organizarte para dejar reservados momentos dedicados exclusivamente al placer.

Esta lista de formas de renovar tu vida, hará las veces de disparador para tu propia y personal manera de transformarte con pasos cortos pero firmes. La idea es que encuentres una guía, una manera de comenzar y que puedas incorporar tus propios motivadores. Algo simple es recordar qué te gustaba hacer y dejaste de hacerlo por cuestiones que no vienen al caso. ¡Ya está! Manos a la obra, tu vida puede cambiar en un mes y seguir modificándose por un buen tiempo, siempre en busca de tu felicidad. No te olvides: ser feliz depende de vos y eso se refleja en tu calidad de vida, en tu rostro y en tu vitalidad.



Trabajamos por un mundo
más saludable



Maravilla inca

Por Martín Rodríguez

CONOCER MACHU PICCHU ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS MÁS CERCANAS A VIAJAR EN EL TIEMPO QUE PODRÍAS TENER ¿VAMOS?

Un paseo por la ciudadela te hará sentir que el alma del Inca está presente, que nunca se apagó, que su eximia arquitectura refuta con orgullo eso de que el hombre europeo debía civilizarnos. Su mística, cargada de energía, colma de paz a todo el que la visita, quien nunca olvidará haber pisado uno de los centros arqueológicos más importantes del mundo.



Rodeada por una inmensa selva de imponentes montañas, en la provincia de Urubamba, próxima a Cuzco, Machu Picchu, o montaña vieja en quechua, es una de las nuevas maravillas del mundo moderno. La leyenda dice que fue un centro Vestal, para el refugio de las Ñustas o vírgenes del Sol, por lo que se puede considerar que fue concebida como una Ciudad Sagrada. Construida con ingeniosas técnicas que permitieron a los Incas transportar pesados bloques de piedra, así como tallarlos y pulirlos con pulcritud extraordinaria, la ciudad conserva una arquitectura fascinante, dividida por sectores que te sorprenderán.

El conocido Sector Agrícola está rodeado por una sucesión de corredores de diferente tipo y dimensión que cumplían dos funciones principales: el cultivo y la contención para las erosiones producidas por las lluvias. Las posibles invasiones, tanto en la época de la guerra civil incaica como en el posterior desembarco español en América, se prevenían con un puesto de vigilancia, que todavía se encuentra en la parte alta, junto al cementerio superior, constituido por un edificio de tres muros con varias ventanas. Desde allí, su increíble vista panorámica facilita fotografías de lo más pintorescas.

En Machu Picchu, como en todas las ciudades Incas, los entierros tenían lugar en las zonas periféricas, y ahí es donde se ubica el Cementerio Superior. Todavía pueden apreciarse restos óseos, y piedras que formaban parte de las ofrendas que se realizaban a los dioses.

El recorrido recién empieza

A esta altura del viaje nos preguntaremos cómo fue que esta civilización, sin las ventajas tecnológicas a las que estamos acostumbrados, logró levantar semejante obra... ¡y eso que el recorrido recién empieza! Todavía nos espera el Sector Urbano, que se encuentra separado del área agrícola por un foso seco, desde donde se observa también una larga escalinata que conduce a la Puerta Principal. Esta es la parte que alberga restos arquitectónicos más valiosos de la ciudad inca. Como tiene forma de U, al norte se observa un gran sub sector religioso de los templos, y al sur, el conjunto de habitaciones y talleres en andenes al que se denominó grupo militar.

Mientras seguimos recorriendo las ruinas de esta magnífica ciudad, nos encontraremos con el Templo del Sol: una construcción semi-circular edificada sobre una roca maciza, constituida por un bloque de granito que fue adaptado a la curvatura natural de un perímetro de más de diez metros. En este edificio, dos ventanas trapezoidales con protuberancias en cada esquina, permiten observar una puerta finamente labrada con horadaciones en sus puntales, ubicada al norte.

Tenemos el sol, conozcamos el Templo de la Luna desde la plaza principal de Machu Picchu, una caminata de tres horas que nos llevará hasta este fascinante templo, donde sigue presente la conceptualización religiosa de los tres niveles del mundo andino: el Hanan Pacha (el mundo encima de la tierra), el Kay Pacha (el mundo de la tierra) y el Ukju Pacha (el mundo interior de la tierra), representados por el Cóndor, el Puma y la Serpiente.

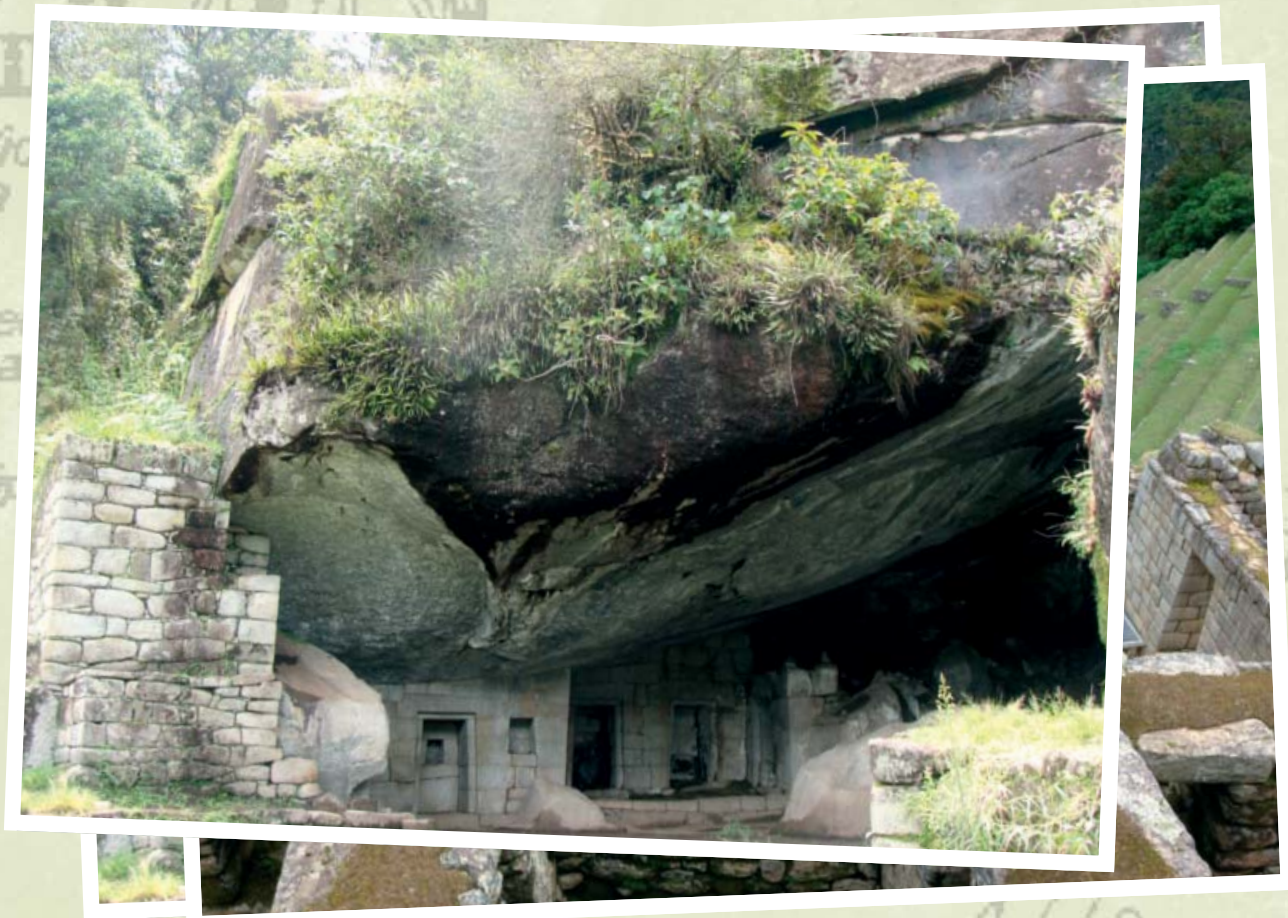


Bueno... si era difícil transportar esas enormes piedras en la altura sin maquinaria, quedaremos boquiabiertos al ver la Roca Sagrada, una pieza monolítica labrada de tres metros de altura y siete de base, que se asemeja a un felino. De otro ángulo, se observa el perfil de una montaña circundante a Machu Picchu. Por las características que presenta este grupo, más las dos Wayranas (habitaciones de tres muros) se sospecha que esas construcciones cumplían funciones de ritual.

A medida que el aire escasea por el efecto de la altura, el corazón y la cabeza nos dicen " ¡Queremos más! ". Entonces, el Templo de las tres ventanas será la próxima estación: está al oriente de la plaza principal, tiene una gran planta rectangular y debe su nombre a que en la parte matriz existen tres hermosas ventanas, más dos vanos ciegos. El tipo arquitectónico desarrollado en este recinto juntamente con el templo principal es el más impresionante de todo Machu Picchu: se trata de enormes poliedros finamente esculpidos y unidos con milimétrica precisión. El Templo Principal se encuentra muy cerca, al norte de la plaza sagrada, y está construido a manera de wayrana, es decir, rectangular pero sólo con tres paredes; tiene 11 metros de largo por 8 de ancho y sus murallas, un espesor de casi un metro. Una piedra esculpida servía de altar al pie del muro principal. Estar allí es mágico, la energía que se siente es sublime y, para quienes estén pensando en tomarse un rato de meditación solos o en grupo, parece ser el punto ideal.

Mirando al sol

El sector donde se encuentra la Intiwatana (puede traducirse como año sol) es una roca que fue un lugar de estudio del año solar donde se pudieron determinar los solsticios y equinoccios. Muchos estudiosos afirman que los Intiwatana servían como hitos direccionales en cuyos ángulos se puede encontrar el norte magnético. En todo caso, se trata de un eje ritual de gran significación religiosa. Las plazas fueron parte significativa del trazado de la ciudad, y existieron en cuatro niveles caracterizados por presentar formas rectangulares de estilo clásico inca, intercomunicados por escalones empotrados en los parámetros de los andenes. La que tiene mayores dimensiones es la plaza central.

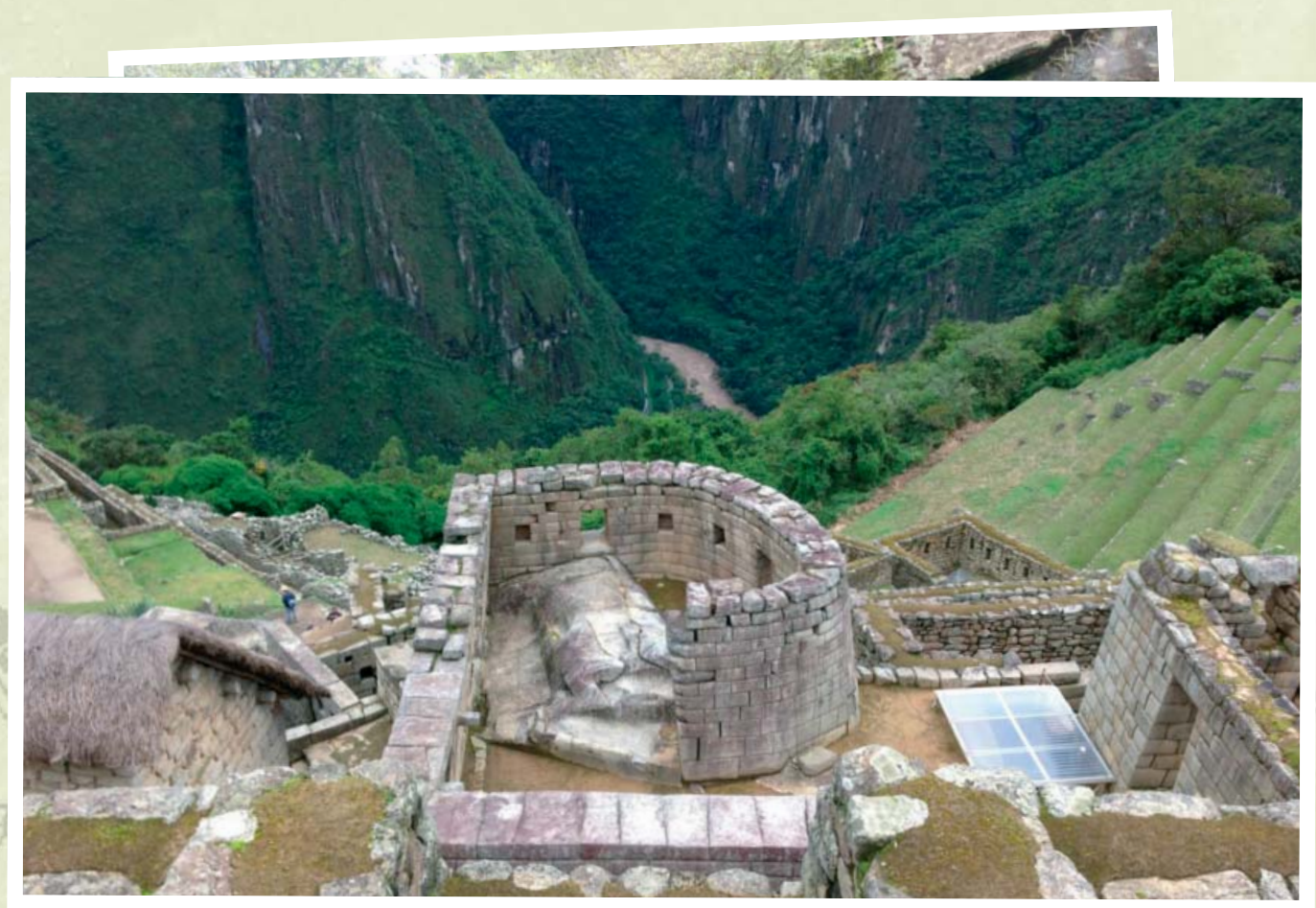


Si ya no puedes creer que esta ciudad haya sido creada más de 500 años atrás por pueblos originarios, no querrás dejar de ver el Mausoleo, un enorme bloque de piedra inclinado que soporta el Templo del Sol, en la parte inferior, y deja una gruta que está decorada y acondicionada con excepcional maestría, para luego ser utilizada como mausoleo. Fue además sitio de adoración y ofrenda a las momias de las principales autoridades; y todavía se aprecia, en su punto de acceso, una representación del signo escalonado de la Diosa Tierra.

¿Ganas de ver más? Vayamos por el guardián eterno del Santuario, el Wayna Picchu (montaña joven en quechua), que se yergue imponente dominando la ciudadela Inca. Subir hasta la cumbre es otra experiencia inolvidable. En el trayecto y en la cima se aprecian recintos sagrados, y admirables terrazas construidas sobre el precipicio. El ascenso inicia en la plaza principal de Machu Picchu por un camino, construido por los propios Incas, que está señalizado y en buen estado. La vista es impresionante: Machu Picchu en todo su esplendor, el cañón del Vilcanota y las montañas circundantes. La caminata dura entre dos y tres horas, ¡así que necesitaremos mucha fuerza!!!

El camino del Inca

Todos oímos hablar del Camino del Inca alguna vez, ahora bien... Llegó nuestro turno. El recorrido de ocho días, para el que se recomienda una buena preparación física, pasa por las laderas del nevado Salkantay, mientras que el de un día, que permite vivir la experiencia de recorrer la vía sin el rigor de un trekking exigente, tiene como parada principal el sitio arqueológico de Wiaywayna (Por siempre joven). Quizás la construcción más hermosa del Camino del Inca sea la que se visita el tercer día de la caminata: ubicada a 2700 metros sobre el nivel del mar, consta de un pequeño sector urbano en el que destacan diez fuentes rituales y un torreón construido con piedras labradas. Es muy notoria la escalinata que conecta los distintos niveles del complejo y el sector agrícola, con terrazas colgantes que desafían



el precipicio que da hacia el cañón del Vilcanota. No es necesario hacer los cuatro u ocho días del Camino Inca para conocer Wiaywayna. Es posible llegar desde Machu Picchu Pueblo y siguiendo el tramo de la vía férrea para luego iniciar el ascenso en el km. 104.

El tramo más popular es el de cuatro días, un recorrido que destaca por la belleza del paisaje -ya que se recorren diferentes pisos ecológicos- y de los sitios arqueológicos construidos a su paso, por esto ganó reputación de ser uno de los mejores destinos para hacer trekking en el mundo. El sendero cruza pasos de montaña que se ciernen en torno a una altura de 4000 metros sobre el nivel del mar como Warmiwañusqa (4200) y Runkuraqay (3860) para luego descender a 2000 (ceja de selva), se recorre extensas graderas labradas en la roca y se pasabajo túneles de hasta 20 metros de largo.

Intipunku - Puerta del Sol en Quechua - constituye la entrada a Machu Picchu a través del Camino del Inca. Llegar a ella antes del amanecer para contemplar cómo la ciudadela Inca va apareciendo mientras la neblina se despeja, es un espectáculo conmovedor, emocionante e inolvidable. El Intipunku regala una vista majestuosa y total de Machu Picchu y de la montaña sagrada de Wayna Picchu. Está formado por escalinatas empinadas labradas en piedra y construcciones que hacen suponer que fue una especie de aduana para el control de las personas que ingresaban y salían de la ciudadela.

Más que 550 años, historia pura de saqueos, expoliación y destrucción de una cultura que supo estar entre las más desarrolladas del continente. Todavía podemos admirar el virtuosismo arquitectónico y la relación de las construcciones con el ecosistema de la región. Machu Picchu es nuestra historia, es la memoria de un continente relegado que sufrió el mercantilismo más cruel de invasores que, con la cruz y la espada, sembraron terror y sufrimiento. Conocer la hermosura de la ciudadela inca no sólo relaja nuestros ojos con sus paisajes hermosos, también nos invita a pensar y repensar la historia de nuestra América Latina.

Agenda



INFORMACIÓN Y CONSULTAS A TRAVÉS DE INTERNET

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



INFORMACIÓN Y CONSULTAS EN FORMA PERSONAL Y TELEFÓNICA

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

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

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

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

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

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

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



CENTROS DE PREVENCIÓN, ASESORAMIENTO Y DIAGNÓSTICO (CEPAD)

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

Centro de Salud Nº 2

Terrada 5850 -
4572.9520 / 6798

Centro de Salud Nº 5

Av. Piedrabuena 3200 -
4687.0494 / 1672

Centro de Salud Nº 7

2 de abril de 1982 y Montiel -
4602.5161

Centro de Salud Nº 9

Irala 1254 - 4302.9983

Centro de Salud Nº 13

Av. Directorio 4210 - Parque
Avellaneda - 4671.5693

Centro de Salud Nº 15

Humberto 1° 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 5° -
4374.4484 / 4375.0359

ATTTA (población trans)

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

HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

Hospital Fernández

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

Hospital Muñiz

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

FUNDACION HELIOS SALUD OFRECE TESTEO GRATUITO VIH

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