

# vihda

**Talleres grupales.** Un espacio de confianza y superación

**Nutrición.** Enfermedades hepáticas

**Prevención.** La importancia de las vacunas

**Flavia Palmiero**

"El secreto está en seguir reinventándose  
y proponerse nuevos desafíos"

# 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

“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



Av. Cerviño 4407 piso 9º (1425AHB) – C.A.B.A.  
Tel.: (54-11) 5787-1555 Líneas Rotativas  
[www.microsules.com.ar](http://www.microsules.com.ar)



AHORA APROBADO  
EN ARGENTINA

  
**EVOTAZ™**

atazanavir 300 mg  
cobicistat 150 mg



Bristol-Myers Squibb

EVOTAZ™ es una marca de Bristol-Myers Squibb Company  
Especialidad medicinal autorizada por el Ministerio de Salud.  
Certificado N°: 57.833

Av. Libertador 77/101, piso 6°, (B1638BDA) - Vicente López,  
Provincia de Buenos Aires, República Argentina. [www.b-ms.com.ar](http://www.b-ms.com.ar)  
Tel.: 0800 686 1179. Correo electrónico: [infomedicalatam@bms.com](mailto:infomedicalatam@bms.com). [www.b-ms.com.ar](http://www.b-ms.com.ar)

1391AR16PR03940-01

# Resiliencia

Alguna vez nos hemos preguntado: ¿cómo puede ser que esa persona, a la que le ha pasado de todo, haya salido adelante? y es más, hasta parece haber salido fortalecida de tanto dolor. ¿Cómo lo hizo? ¿De dónde sacó esa fuerza para sobrevivir?

Quienes hemos pasado por situaciones difíciles sabemos que lo que hicimos, simplemente, fue ir para adelante, avanzar y, sobre todo, resistir...

Con el tiempo, nos enteramos de que esa capacidad para resistir y salir fortalecido que mucha gente tiene se llama **resiliencia**, palabra hoy muy en uso por la corriente del pensamiento positivo. En términos formales, es "la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas, a veces, graves".

Lo cierto es que todas las personas somos dueñas, en mayor o menor grado, de esta capacidad. Todos aprendemos a reponernos de las crisis, a seguir adelante. Pero mientras existen seres dotados en alto grado de resiliencia, existen otros que, por diversas causas, se entregan a situaciones de estrés y acaban en crisis depresivas o enfermedades somáticas. "Es como si les faltaran elementos en la caja de herramientas de la vida" afirman los expertos.

La novedad que aporta hoy la corriente de la psicología positiva es que la capacidad de resiliencia se puede aprender. Sólo se trata de poner en práctica tres pilares fundamentales:

**1) Animarse a jugar.** Si se toman los obstáculos como un juego, un desafío a superar, se relativizan las situaciones de alarma, se toma distancia y se puede encontrar la salida con mayor facilidad!

**2) Tener esperanza.** Cuando todo se cae, es necesario depositar en alguien o en algo los afectos, la admiración. Esto sirve como guía y estímulo

**3) El autosostén.** Es como un mensaje que la persona elabora para sí misma "Yo sé que esto va a mejorar", se dice ante un mal momento.

Entonces tengamos en cuenta que mientras recordemos lo importante que es confiar en uno mismo y, sobre todo, valorar la red de contención que representan en nuestras vidas los afectos tendremos nuestra buena dosis de RESILIENCIA activa.

## staff

### Fundación Helios Salud

Sucre 1525, C.A.B.A.  
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

Lic Marisa Canicoba  
Dr. Diego Cecchini  
Dra. Mara Huberman  
Dra. Analía Ureña  
Lic. Marilyn Vilotta

#### Edición Periodística

Tamara Herraiz

#### EH! Generamos contenidos

tamaraherraiz@gmail.com

#### Diseño y Fotografía

Jimena Suárez  
www.quieromoda.com

# Sumario

4

**Novedades**  
CROI 2016

8

Perfiles.

**"El secreto está en seguir reinventándose y proponerse nuevos desafíos"**  
**Entrevista a Flavia Palmiero**

16

Fundación Helios Salud  
**Talleres grupales, un espacio de confianza y superación**

20

Nutrición  
**Enfermedad hepática y nutrición**

24

Prevención  
**Todo lo que hay que saber sobre HIV y embarazo**

28

Entrevista a Silvana Oliverio  
**"Lo que me gusta de mi trabajo es atender al paciente, poder darle una solución y estar a su servicio"**

34

Autoestima  
**Practicar la bondad es saludable**

38

Prevención  
**La importancia de las vacunas**

40

Wellness  
**8 versos del Dalai Lama para adiestrar la mente**

44

Turismo  
**10 razones para amar San Sebastián**

48

**Agenda**



**HELIOS**  
S A L U D  
DR. STAMBOULIAN

## CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN MÉDICA INFECTOLÓGICA



✓ **CONSULTORIOS INFECTOLÓGICOS**

✓ **ATENCIÓN INTEGRAL AL PACIENTE VIH**



✓ **LABORATORIO**

✓ **VACUNAS PARA ADULTOS**



✓ **HOSPITAL DE DÍA Y ENFERMERÍA**

✓ **ÁREA PSICOSOCIAL**



✓ **ACCIDENTES CORTO-PUNZANTES**

✓ **HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA**

PRIMERA INSTITUCIÓN CERTIFICADA EN EL  
ÁREA DE SALUD POR GS1 EN ARGENTINA



**CASA CENTRAL:** PERÚ 1511/15 (C.A.B.A.)

**SEDE BELGRANO:** SUCRE 1523/25 (C.A.B.A.)

**SEDE FLORES:** CARABOBO 825 (C.A.B.A.)

**TELÉFONOS:**

C.A.B.A. Y GBA: **[011] 4363 7400 / 7499**

DESDE EL INTERIOR: **0810 333 7048**

RED DE PRESTADORES EN TODO EL PAÍS

WWW.HELIOSSALUD.COM.AR

facebook/HeliosSaludArg 





2016

1<sup>ER</sup> SIMPOSIO  
INFECTOLOGIA HOY  
BUENOS AIRES  
ARGENTINA

1º Simposio Internacional de Enfermedades Infecciosas.  
Las últimas novedades en Vacunas, VIH, Dengue, HPV,  
Gripe A, entre otras.

¿Cuándo y dónde?

Jueves 24 y viernes 25 de noviembre.  
En La Rural, Juncal 4431.

¿Cómo me inscribo?

A través de la web:  
[www.acreditaciones.com.ar/fundacionhelios2016](http://www.acreditaciones.com.ar/fundacionhelios2016)

ORGANIZA:

## Avances

# CROI 2016:

## VIH y transexualidad, una prioridad desatendida en las políticas de prevención y atención

Por Mara Huberman,  
Médica Infectóloga - Helios Salud

La interacción entre factores biológicos, sociales y estructurales explicaría la desproporcionada prevalencia e incidencia del VIH en mujeres transexuales.

Durante la pasada Conferencia sobre Retrovirus e Infecciones Oportunistas (CROI 2016), celebrada el mes de febrero en la ciudad de Boston (EE UU), tuvo lugar un hito importante en la historia de este encuentro científico. Por primera vez, se incluía en el programa oficial de la CROI una sesión dedicada a abordar la prevención del VIH y otros aspectos relacionados con la salud en personas transexuales. Razones no faltan: cada vez es mayor la evidencia científica que muestra que el VIH afecta de manera despro-

porcionada a las personas transexuales de todo el mundo.

Pese a ello, se trata de una población que a menudo se encuentra desatendida, y no suele ser tomada en cuenta al momento de desarrollar las políticas de prevención del VIH. Esto es debido, en parte, a la falta de datos sobre la población transexual o al tipo de definición que se utilice para describir a esta población. Por ejemplo, en EE UU, se estima que aproximadamente 700.000 personas son transexuales –el 0,3% de la población– y en Europa, las tasas oscilan entre un 0,1% y un 0,5%. Sin embargo, en el Sur de Asia, donde algunos países reconocen la existencia del tercer sexo, las tasas oscilan entre un 0,7% y un 2,9%.

Por lo que respecta al VIH, un metaanálisis de 39 estudios realizados en 15 países reveló una prevalencia mundial del VIH en mujeres transexuales de un 19%, con una probabilidad 49 veces mayor de infección por el VIH que la observada en población general adulta.

Hasta la fecha, se desconocen estimaciones del número absoluto de personas transexuales que viven con el VIH; sin embargo, datos recientes sugieren que constituyen una minoría clave

En relación con los hombres transexuales, la investigación es bastante limitada y arroja unas estimaciones de prevalencia que oscilan entre un 0 y un 10%.

Los expertos están de acuerdo en que la puesta en marcha de intervenciones preventivas combinadas de alto impacto contribuiría a reducir la incidencia del VIH en personas transexuales. Sin embargo, un amplio abanico

de factores y determinantes hacen a las personas transexuales más susceptibles a la infección por el VIH o menos propensas a utilizar los métodos preventivos y acceder a la atención y al tratamiento en el caso de infectarse.

Entre los factores biológicos se incluye el uso de la terapia hormonal que podría interactuar con el tratamiento antirretroviral o con los fármacos utilizados para la profilaxis preexposición al VIH (PrEP). Aunque no hay datos que confirmen la existencia de interacciones clínicamente significativas entre la terapia hormonal y los medicamentos antirretrovirales utilizados como tratamiento o como prevención, a muchas mujeres transexuales es un tema que les preocupa y prefieren priorizar el uso de la terapia hormonal.

Muchos expertos coinciden en que la profilaxis pre exposición (PrEP) podría ser de gran utilidad en la prevención del VIH en mujeres transexuales. Sin embargo, hasta la fecha, ningún ensayo clínico ha explorado su uso de manera específica en esta población.

Algunos estudios han postulado que la terapia hormonal basada en estrógenos podría afectar la farmacocinética del tenofovir (uno de los medicamentos utilizados en la PrEP). Esto implicaría que las mujeres transexuales que toman estrógenos y PrEP podrían tener niveles más bajos de tenofovir en el tejido rectal que los hombres y que, por lo tanto, podrían necesitar dosis más elevadas del fármaco. Esto es al momento sólo una hipótesis que requiere ser evaluada en profundidad en futuros estudios.

Por otro lado, las hormonas también podrían provocar cambios potenciales en la mucosa rectal o vaginal que incrementaría la vulnerabilidad al VIH así como el compartir material para la inyección de hormonas o sustancias de relleno (como la silicona) podría aumentar el riesgo de transmisión del VIH y la hepatitis B y/o C. Se desconoce, sin embargo, si las mujeres transexuales que se someten a una cirugía de reasignación de sexo son más vulnerables a la infección por el VIH.

Los factores sociales y estructurales también incrementan la vulnerabilidad de las personas transexuales frente al VIH. Entre dichos factores se incluyen el estigma, el miedo a revelar el estado serológico, la pobreza, la falta de oportunidades laborales –que conduce a muchas mujeres transexuales a dedicarse al trabajo sexual–, la falta de hogar o de una vivienda estable, la violencia, los obstáculos para acceder a la atención sanitaria, el uso de sustancias o los problemas de salud mental, como la depresión.

Los expertos señalan que la desproporcionada prevalencia e incidencia del VIH en mujeres transexuales es debida a la interrelación de factores biológicos, sociales y estructurales que se retroalimentan y consideran necesarios enfoques bio-psico-sociales basados en la afirmación de género para conseguir mejores resultados.

---

**Referencia:** Referencia: Poteat TC. HIV in Transgender Populations: Charted and Uncharted Waters. Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections. Boston, February 22-25, 2016. Abstract 79.

**Flavia Palmiero**

# “El secreto está en seguir reinventándose y proponerse nuevos desafíos”

A los 50 años, Flavia Palmiero asegura que su único objetivo en la vida es buscar la felicidad permanente. La actriz y conductora se muestra muy segura de sí misma y de su presente familiar, profesional y amoroso.

**Por Melanie Senestrari - Fotos: Topo Huerin**

Predispuesta y carismática, ella misma nos abrió las puertas de su casa de Barrio Parque. Un lugar grande, donde lo primero que llama la atención es la cantidad de revistas de moda y belleza que hay por todos lados. Sabe que es algo no tan común y por eso explica que le encanta coleccionarlas y que cada vez que viaja aprovecha a traerse ediciones nuevas. Después de la sesión de fotos en los principales ambientes de la casa, se pone cómoda para comenzar las preguntas. De fondo, se escuchaba a su mascota dando vueltas. “Es mi gato, se llama Freddo y es muy malcriado”, dice entre risas.





**“Todos tenemos momentos buenos y malos, pero uno tiene que buscar hacerse bien permanentemente y también a los que nos rodean. Hay que brillar”.**

A la hora de hablar de su trabajo, lo hace con mucho entusiasmo y orgullo. Es que, se cumplieron 30 años desde que comenzó su carrera como conductora infantil y que la llevó a marcar un camino en el mundo de los niños. “Siempre quise hacer eso pero mi familia no tenía ningún vínculo con el mundo artístico”, explica. Pero lejos de quedarse de brazos cruzados por ese “obstáculo”, a los 19 años escribió su propio proyecto y no dudó en presentarlo en la televisión. Y ahí comenzó todo.

No solo está orgullosa de todo lo que logró durante su trayectoria, sino que se muestra feliz por la relación que tiene con sus hijos –Gianmarco (22) y Giuliana (27)- la que ella misma describe como “maravillosa”. Además, está disfrutando plenamente de su noviazgo con el productor cinematográfico Luis Scalella, quien la acompaña desde hace casi cuatro años. Si bien asegura que los 50 años la movilizan, cree que hoy ve la vida con más claridad.

**Sos y seguirás siendo reconocida por La Ola Verde... ¿qué fue lo que te llevó a dedicarte al público infantil?**

Cuando era chica jugaba a que era artista, y en esa época nadie quería serlo. Jugaba a que era cantante, actriz y conductora de un pro-

grama para chicos. Tenía ocho años, miraba los programas de ese momento y los copiaba. De hecho hice una cámara de televisión con una caja de cartón y rollo de papel higiénico como lente. Después lo puse en un trípode y le hablaba a la cámara, mostraba dibujitos. Siempre lo quise, pero mi familia no tenía ningún vínculo con el ambiente artístico. Por eso fue todo muy especial cuando empecé. En “La Ola” me eligieron después de haber hecho “Evita, quien quiera oír que oiga”. Yo podía haber elegido ser actriz de cine, pero quise lo infantil. En ese momento no había nada de eso, y con 19 años sentí que había un agujero en el mercado. Entonces escribí el programa, “Flavia está de fiesta” y presenté el proyecto en Canal 11. A los dos meses, la chica que conducía “La Ola Verde” renunció y se acordaron de mí.

**A lo largo de tu trayectoria no sólo te dedicaste a los niños... ¿qué público preferís?**

Me dediqué al público infantil durante muchos años y marcó un camino. Los programas para chicos en esa época no eran categorizados, entonces cuando vieron que marcaba 14, 15 puntos, y hasta 25 de rating, se dieron cuenta de que era un suceso. Ahí empezaron a estar de moda, las productoras apostaban a eso, y



así empezaron a hacerse musicales para niños. Cambió la historia del espectáculo infantil. Entre el público adulto y los niños, siempre voy a preferir a los chicos. Yo con ellos me siento más libre, no tengo prejuicios. En cambio los grandes me imponen otra cosa.

**Hace bastante que no estás en televisión (lo último fue "Políticos al asador"), ¿extrañas? ¿tenés pensado volver?**

Sí, claro, me gusta mucho la conducción en la tele. Quizás vuelva, hay algo hablado. Me encantaría volver porque me parece que hay espacios que todavía están buenos trabajarlos desde otro lugar. Me gustaría mostrar la parte humana de la gente, de los famosos que uno ve... Quisiera hacerlos hablar de otras cosas. Hoy no hay espacios donde uno pueda expresarse de otra manera sin estar todo el tiempo vendiendo el escándalo del momento. Me parece que estaría bueno mostrar el lado más humano de la gente que se ve frecuentemen-

te en los medios, ya sean políticos, deportistas o actores.

**¿Cómo definirías esta etapa de tu vida, en la que te encontrás?**

Es rarísimo. Estoy por cumplir 50 años... El año pasado me agarró un susto. Hasta ahora nunca me había preocupado en los cambios de década. Al contrario, iba pasando el tiempo y pensaba que todo está buenísimo. Ahora veo que está todo bien, pero que estoy más expectante.

**¿Sentís que te falta realizar algo?**

Sí, siempre hay cosas para realizar. Lo que pasa es que es una edad en la que se te vienen muchos replanteos. Me empiezan a caer fichas que nunca me habían caído. Por un lado está bárbaro, pero por otro me asusta. Estoy muy movilizada. Me siento plena, veo con más claridad. El secreto está en seguir reinventándose y no estancándose como per-



## Luz verde

Se cumplieron 30 años del famoso programa “La ola verde” que la llevó a consagrarse como una reconocida conductora infantil. Sobre las victorias que le trajo esta carrera, reflexiona: “Uno puede trabajar o vivir para el éxito, y en algún momento se puede dar. No siempre esas tres cosas están juntas. Yo soy una agradecida por haberlo tenido y creo en la suerte. Pienso que cuando las cosas están con la luz verde, es todo más fácil. Agradezco porque tuve suerte de haberme encontrado con gente inteligente que supo ver en mí muchas condiciones. El éxito tiene que ver con que te subís al escenario y la gente grita tu nombre, te aplaude. Pero te bajás y no es lo mismo. Yo siempre digo que es un traje: te ponés un vestido para la ocasión pero cuando llegás a tu casa no dormís con el vestido puesto. Esto es lo mismo, para sobrevivir no tenés que vivir con eso puesto. Desde el primer día que yo entré en esta carrera sabía que iba a tener muchos altibajos”. Para concluir, asegura que su frase de cabecera es “siempre que toqué el cielo con las manos, mantuve los pies sobre la tierra”.

sona, seguir creciendo y proponerse desafíos nuevos.

### ¿Y vas a festejar este cambio de década?

Voy a hacer la misma fiesta que hago todos los años, para mis amigos y mi familia.

### Hablando de familia, ¿cómo es la relación que tenés con tus hijos, Giuliana y Gianmarco?

Es una relación maravillosa pero de madre e hijo, como cualquier otra. No son mis fans, son mis hijos. Entonces muchas veces son muy críticos conmigo. También los estoy empezando a escuchar cada vez más y está bueno. Porque me doy cuenta que ellos son grandes y razonan, me pueden dar un consejo o dar otra visión de la realidad, y me sirve mucho. Ahora vivo con Gianmarco, porque Giuliana se fue a vivir sola, tiene 27 años y es arquitecta. Primero se fue a los 22 años a estudiar afuera y para mí fue una tragedia, me quería morir.

### El famoso síndrome del nido vacío...

Sí pero bueno, después la fui a visitar. Y esto me ayudó un poco a soltarla, porque cuando volvió se fue a vivir sola.

### ¿Y la relación con tu pareja Luis Scaella cómo la definirías? Fueron al Festival de Cannes y se los vio muy románticos.

Ya van casi cuatro años que estamos juntos. Está bueno, somos muy compañeros. Tenemos los pies sobre la tierra y tratamos de disfrutar desde algún momento especial que nos toca vivir hasta lo cotidiano, como prepararle la comida. Este año fue la tercera vez juntos en Cannes y me relajé mucho, me sentí más cómoda que las veces anteriores. Con Luis estoy muy bien, pero no es verdad que nos vamos a casar como se decía. Yo lo digo hipotéticamente, algún día me gustaría casarme, pero los días son largos.



## Etapa de cambios

En cuanto a su imagen, confiesa que nunca hizo dieta y que recién hace un año que se cuida con las comidas: “Cuando pasa el tiempo cada vez son más horas las que tengo que destinarle y además ahora firmé contrato con un centro de estética. Todo lo que sea electrodos, calor, me lo hago. También tengo mi dermatóloga, me tengo que ver bien”. No se define como una mujer obsesiva pero le gusta comer bien, sano y preparar todo en su casa. También hace gimnasia. Entre risas, asegura que por la única razón por la cual no puede hacerse vegetariana es el asado: “me vuelve loca”.

### Siguiendo con el tema de tu estilo de vida, se te nota muy activa en las redes sociales

Sí, es verdad. Arranqué con Twitter en la revolución del 2010, que nos contagiamos todos. Pero esta red me desgastó mucho. Yo siempre sentí desde ese que no era una red social sino que es un medio de comunicación. Y ya casi ni lo uso. Hace un año me hice Instagram, porque me gusta más la parte creativa, me cae mejor la parte “no violenta” que tiene. Es más “friendly”, agradable. Y el Facebook es solo para mis amigos, y todo el

tiempo Whatsapp, un desastre (risas). Me llevo bien con la tecnología.

### ¿Qué hacés en tu tiempo libre, cuando no estás trabajando?

Me gusta estar en casa. Siempre estoy acomodando, leyendo, viendo fotos o arreglando la ropa. Me entretengo acá adentro, también me preparo la comida. Estoy en un lugar en el que me gusta estar. No suelo salir al shopping por ejemplo, me gusta estar acá adentro.



## Próximo proyecto

Parte del año pasado y de este 2016, volvió al escenario con la obra “Espíritu infiel”, que protagonizó junto a Aníbal Pachano, Fabián Gianola, Ana Acosta y Divina Gloria.

Ella cuenta que disfrutó mucho haber transitado el escenario con esa obra, porque se sintió libre y cómoda con el personaje que hacía. “A veces uno tiene que vencer ciertos obstáculos y hacer un esfuerzo a la hora de interpretar, pero esta vez no me pasó. Si bien fue una temporada difícil, con muy poco público, como artista lo disfruté. Aparte me reencontré con el escenario, que no es fácil para los actores”.

Además, si bien no puede adelantar mucho, cuenta que tiene un proyecto dando vueltas sobre una obra española. Lo describe como una “jugada muy linda” y que aún está reuniéndose para definir. Se siente entusiasmada aunque no se sabe si saldrá este año o el que viene. Habrá que esperar...

**“Hoy las personas con VIH están muy controladas y pueden llevar una vida sana. Eso es muy importante, pero creo que hay que seguir concientizando”.**

**Desde tu rol en los medios, ¿creés que todavía existe la discriminación sobre el VIH?**

Mejóro mucho el tema del virus. A todos los que tenemos muchos años en el mercado al principio nos sorprendió un montón. En ese momento fue durísimo porque a mucha gente le agarró desprevenida. Pero hoy día sé que es distinto, que las personas están muy controladas y que se puede llevar una vida sana. Eso es muy importante, pero creo que hay que seguir concientizando.

**¿Hay que seguir porque no hay lo suficiente?**

No, podría haber más. Pero no sólo con el VIH, sino que falta información sobre muchas otras cosas referidas a la salud en general, al cuidado de las personas. Tienen que haber más mensajes para que la gente se cuide, para que se hagan controles de toda índole.

**¿Qué rol ocupa tu salud en tu vida?**

Soy una mina que se hace análisis a cada rato, así que ocupa un rol muy importante. No entiendo la gente que dice “hace años que no me hago un chequeo”. Soy muy atenta, me resfrío un poco y llamo al médico. Aparte como soy muy flaca, me tengo que controlar si estoy bien.

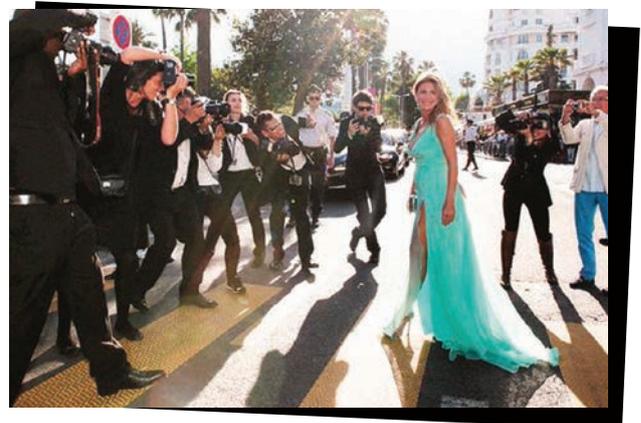
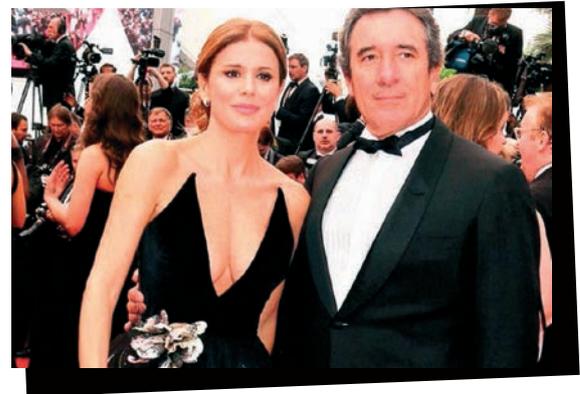


### ¿Qué hacés para sentirte bien, para lograr un bienestar general?

La clave no es tan difícil. Dormir, comer sano y tratar de reconciliarte con lo que tenés. Uno se tiene que sentir feliz con quien es, y si uno no está conforme tiene que solucionarlo. Vos podés estar muy bien vestida pero si no ponés una sonrisa real no sirve de nada todo lo que sea vea por fuera, no se transmite. Todos tenemos momentos buenos y malos, pero uno tiene que buscar hacerse bien permanentemente y también a los que te rodean. Hay que brillar.

### ¿Te considerarás una mujer saludable?

Siempre fui muy sana, sí. Nunca consumí drogas ni llevé una vida nocturna, y no me arrepiento. Me gusta el estilo de vida que elegí. Para algunos puede sonar un poco aburrido, pero para mí no. Las personas necesitan cuidarse para dar lo mejor, y mi trabajo es eso. Mi empresa es mi alma, entonces tengo que estar bien. De hecho, mi único objetivo hoy tiene que ver con sentirme bien, con tener una buena relación con mis hijos, mis amigos y con mi pareja. Nunca tuve grandes ambiciones, mi meta es encontrar el equilibrio de la vida.





TALLERES GRUPALES

# Espacios de confianza y superación

Fundación Helios ofrece talleres grupales para que los pacientes puedan alcanzar la mejor adherencia en sus tratamientos y calidad de vida. Las profesionales que los dictan explican de qué se tratan.

Estimular relaciones entre los participantes, para compartir sentimientos, temores y prejuicios con respecto al VIH es el objetivo principal de los espacios que brinda la Fundación. El Taller Grupal para Adolescentes y Jóvenes está coordinado por la Dra. Patricia Trinidad y la Licenciada Graciela Fernández Cabanillas, y el taller para adultos está coordinado por las Lic. Graciela Fernández Cabanillas y la Dra. Alejandra Bordato, ambos favorecen la motivación e interés para que los integrantes no se sientan aislados y solos si esto implica un problema para ellos.

“Los seres humanos vivimos en grupos desde hace millones de años –explican las profesionales -. Variaron sus tamaños, sus funciones, sus formas de organización, o las actividades que realizan. Es entonces que la vida en grupo es tan antigua como el ser humano mismo. A través de la historia, los grupos han sido útiles para la realización de actividades cotidianas. El bienestar psicológico del ser humano se resuelve a través de ellos. La vida transcurre en familia, en la escuela, con amigos, en el trabajo, donde se viven diferentes situaciones cotidianas con más de una persona”.

Entonces se organizan grupos para que las personas compartan actividades centrados

en temas de interés común. “Es así como surge el grupo de adolescentes y jóvenes, el grupo de pares de nuestra Institución, coordinado por profesionales del centro, donde con el transcurso del tiempo se generó un ámbito propio y muy cuidado”, agregan Trinidad y Fernández Cabanillas. Y detallan que la propuesta nació, por un lado, como necesidad y a pedido de los pacientes adolescentes de la Institución, y por otro lado, a partir de la necesidad del equipo de salud, siempre como parte del trabajo integral y en respuesta al requerimiento de los pacientes y como noble herramienta de trabajo.

“El último mes de mayo festejamos nuestros primeros dos años. Desde el comienzo hay un grupo estable de jóvenes que se mantuvo a lo largo del tiempo en forma ininterrumpida y como en todos los grupos, otros que ingresan y egresan en forma alternante”, cuenta la profesional. Es importante saber que para asistir, no necesariamente los pacientes deben pertenecer a Helios: “Los talleres están dirigidos a adolescentes y jóvenes de ambos sexos, con diagnóstico de infección VIH, pertenezcan o no a nuestra Institución. Se trata de un espacio abierto a la comunidad. También pueden concurrir jóvenes vinculados a los integrantes del grupo, invitados por ellos, como parejas,



amigos, familiares, en caso que los integrantes del grupo lo consideren oportuno”.

## Los beneficios

Además de colaborar con las personas para no sentirse aisladas y solas con sus problemas, los talleres grupales favorecen en otros aspectos:

- Proporcionan un espacio para fortalecer vínculos, en el que es posible conocer gente.
- Ayudan a los individuos a adquirir más seguridad en sí mismos, trabajar la autoestima.
- Establecen relaciones entre personas de diferentes ambientes estimulando a mejorar la comprensión y la tolerancia.
- Contribuyen a que se compartan recursos, ideas e información, por ejemplo acerca de los últimos tratamientos o de los servicios de apoyo locales con respecto al VIH y otras ITS.
- Favorecen una mejor adherencia a los TARV y al seguimiento de la infección VIH.

Asimismo, logran que otros miembros de la comunidad conozcan mejor la situación de las personas que viven con VIH y así adquieran una mayor conciencia de la problemática que éstos enfrentan.

## Cómo se trabaja

Las profesionales explican que la modalidad de trabajo consiste en reunirse, presentarse brevemente a través de los nombres, recordar en cada grupo las pautas de confidencialidad y respeto: todo lo que se habla en ese ámbito es privado y confidencial. Además, los talleres consisten en entender los diferentes momentos, estados de ánimo, personalidades y circunstancias personales de cada uno. Para

algunos, el grupo puede ser un espacio de apertura y vinculación, y para otros un muy importante espacio de reflexión y otra modalidad de relacionarse con el tema. En cuanto a lo que Trinidad observa posteriormente, explica que “la devolución más importante del grupo es la que uno puede ver a lo largo del tiempo en cuanto a la permanencia y a los vínculos nobles que se han logrado, la fortaleza y la unión”.

## Reglas básicas

Para los adultos mayores de 18 años, también existen talleres grupales. Estos están coordinados por la Dra. Alejandra Bordato y la Lic. Graciela Fernández Cabanillas. De acuerdo con ellas, existen normas básicas para el trabajo grupal. Tal como explicaba Trinidad, la confidencialidad tanto por parte de los coordinadores como de los demás integrantes es muy importante, sobre todo en esta infección en donde la discriminación es una de los mayores temores. Por este motivo se explica en cada encuentro que todos deben mantener reserva de todo lo que se hable dentro de la reunión y acerca de los temas discutidos. El respeto y escucha de las diferentes opiniones, tratando de evitar comentarios con terceros o peyorativos, también es esencial. Todos los integrantes pueden expresar libremente sus sentimientos y formular todas las preguntas que necesite hacer.

En relación a los modos de participación, los hay de todo tipo. Desde personas que se expresan con mucha libertad, en general con una experiencia previa en este tipo de encuentros, hasta aquellas que se mantienen en silencio, observando y escuchando con atención, desde una participación más pasiva. Todas

estas formas son muy importantes y es necesario que se puedan respetar. Los grupos en Helios tienen una historia y son una prioridad dentro del abordaje terapéutico. Son grupos abiertos: esto quiere decir que se pueden integrar nuevas personas en los diferentes encuentros, ya que la participación en los mismos es voluntaria y se puede entrar o salir cuando se decida. Entonces, se convierte en un espacio enriquecido por la heterogeneidad.

Las profesionales afirman que trabajar juntos, como grupo, puede ayudar a las personas a descubrir su propio poder, su fuerza. Incluso cuando su capacidad de cambiar sus circunstancias se ve limitada, el grupo es capaz de sacar el mayor provecho del talento y de la experiencia de estas personas. El poder de influencia de un grupo puede llegar a ser mayor que el trabajo aislado de los individuos

La posibilidad de hablar es un medio para recrear un sentido de coherencia, estabilidad y orden en la nueva realidad producida por el padecimiento así como para comunicar a otros la experiencia de la aflicción y en cierto sentido lograr legitimación. De todos los factores terapéuticos de la psicoterapia grupal, la cohesión es uno de los más significativos, sin ella pocos grupos tienen éxito.

Se llama cohesión cuando el grupo trabaja para alcanzar una meta en común, sentirse parte de un “nosotros”.

Sabemos que los encuentros grupales permiten utilizar los recursos terapéuticos del grupo, las acciones interactivas e intervenciones de los diferentes individuos que participan en un grupo, siendo de utilidad para poder producir modificaciones y elaborar procesos conflictivos.

## **Para tener en cuenta**

### **Taller Grupal para Adolescentes y Jóvenes**

**Dirigido por la Dra. Patricia Trinidad y la Licenciada Graciela Fernández Cabanillas.**

#### **Requisitos**

**La edad, el respeto, la confidencialidad.**

#### **Días y horarios**

**2º martes de cada mes, de 15.30 a 17 horas, Sede Belgrano (Sucre 1525)**

**4363-7499**

### **Taller Grupal para Adultos**

**Dirigido por la Dra. Alejandra Bordato y la Lic. Graciela Fernández Cabanillas.**

#### **Requisitos**

**Edad, mayores de 18 años, el respeto, la confidencialidad. Son abiertos y pueden participar también pacientes que no se atienden en Helios.**

**Pueden venir acompañados, el que lo acompaña debe estar informado del diagnóstico del paciente.**

#### **Días y horarios**

**1º y 3º martes de cada mes, de 18.30 a 20 horas, Sede Central (Perú 1511)**



# Enfermedad hepática y nutrición

**Hay muchas cosas que se puede hacer para mantener al hígado sano. Cambios sencillos en la alimentación pueden ser de gran utilidad para mantener un adecuado funcionamiento del hígado y recuperarse cuando esté enfermo, especialmente si hay insuficiencia hepática.**

**Por Lic. Marilyn Vilotta, Licenciada en nutrición del Hospital A. Eunekian y por la Lic. Marisa Canicoba, Licenciada en nutrición del Hospital Nacional A. Posadas**

El hígado es el órgano interno de mayor tamaño y más complejo del organismo ya que realiza más de 500 funciones. Tener un hígado sano es importante, debido a que interviene en el metabolismo de las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Cuando se encuentra deteriorado se compromete el estado nutricional. Es por ello, que las enfermedades del hígado y la nutrición se encuentran muy relacionadas.

Los medicamentos utilizados para tratar la infección por el VIH, el alcohol y los llamados virus hepatotrofos, (virus de las hepatitis A, B, C) pueden causar toxicidad hepática (daño del hígado) afectando de esta forma su capacidad funcional. La probabilidad de padecer una toxicidad hepática es de 6,5 veces mayor en personas que viven con VIH en comparación con las personas que no lo tienen y progresa con más rapidez en el caso de las personas coinfectadas con el virus de VIH y hepatitis B o C, comparado con aquellas que solo viven con hepatitis B o C.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener su hígado sano. Cambios sencillos en su alimentación pueden ser de gran utilidad para man-

tener un adecuado funcionamiento del hígado y recuperarse cuando esté enfermo, especialmente si usted tiene insuficiencia hepática.

Esta publicación describe estas y muchas otras maneras de promover la salud del hígado. Hacer algunas cosas sencillas diariamente puede ayudarle a mantener su hígado sano y mantener un adecuado estado nutricional.

## Manejo Nutricional

El VIH debilita el sistema inmunológico aumentando el riesgo y vulnerabilidad a varias infecciones. En presencia de enfermedad, se pueden presentar cambios metabólicos que junto con una dificultad en la ingesta de alimentos, pueden llevar al individuo a una situación de riesgo nutricional. Se requiere un incremento de calorías y nutrientes para combatir una variedad de enfermedades e infecciones asociadas al VIH.

Una alimentación inadecuada eleva la susceptibilidad a infecciones oportunistas, acelerando la progresión de la enfermedad y el riesgo de presentar desnutrición.

En muchas enfermedades crónicas del hígado se encuentra una alteración del estado nutricional asociada en dónde la alimentación, proveniente de una dieta balanceada puede ayudar a regenerar las células del hígado que han sido dañadas por una hepatitis viral, formando nuevas células.

La nutrición es parte esencial del tratamiento por lo que es aconsejable seguir una alimentación adecuada, que significa consumir alimentos en las cantidades necesarias para su buen funcionamiento, mantener su peso corporal y el estado de salud óptimo, de tal manera que le permita al individuo, realizar todas las actividades cotidianas y sentirse bien.

Es aconsejable que las personas con VIH ten-

gan desde el inicio un control periódico con el licenciado en nutrición quien realizará un abordaje integral del estado nutricional a través de un conjunto de prácticas clínicas, en las que se reúnen y valoran indicadores de diversos tipos como: alimentarios, antropométricos, bioquímicos e inmunológicos entre otros que incluyen una historia de la alimentación del paciente, restricciones e intolerancias alimentarias, cambios en el peso corporal y cualquier tipo de influencia en la ingesta o absorción de los nutrientes.

Los objetivos nutricionales se basan en asegurar un aporte de energía para mantener un adecuado peso corporal.

## Recomendaciones generales

El exceso de calorías en forma de carbohidratos puede llevar a disfunción hepática y causar depósitos de grasa en el hígado. No más del 30% de las calorías totales deben provenir de las grasas debido al daño que estas pueden causar al sistema cardiovascular. En este sentido, evitar la obesidad es un objetivo importante en las personas con daño hepático crónico.

La frecuencia, la calidad y el horario de las comidas son de suma importancia. Se recomienda implementar una alimentación fraccionada en la que se realicen 6 a 7 ingestas diarias: desayuno, almuerzo, merienda, cena y 3 colaciones, una de ellas nocturna, es decir, una pequeña ingesta de alimentos antes de acostarse.

Acompañar estas estrategias con actividad física regular y la abstinencia total al alcohol.

A continuación presentamos aspectos básicos sobre educación alimentaria nutricional y consejos prácticos para lograr una alimentación adecuada.



## Recomendaciones específicas.

- Consuma diariamente leche, yogur y quesos descremados. Incluya 3 porciones al día para lograr un aporte adecuado de calcio.
- Elija carnes magras retirándole la grasa visible antes de cocinar. Se recomienda variar la selección entre carne vacuna, cerdo, pescados y pollo (cocinar sin piel) para incorporar un adecuado aporte de proteínas.
- El exceso de grasa, de azúcar o de sal puede hacer esforzar su hígado, así como los alimentos fritos, las comidas rápidas, los quesos duros y las carnes, y muchos alimentos procesados y congelados. Comer comidas más pequeñas con mayor frecuencia puede ayudar a que su hígado trabaje menos.
- Incorpore diariamente frutas y verduras de colores variados, ya que aportan vitaminas y minerales a su alimentación.
- Consuma legumbres, cereales, pan y galletitas (bajo tenor grasoso) preferentemente integrales.
- Incluya en su alimentación hasta un huevo entero por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne. No debe cocinarse mediante fritura.
- Reduzca el uso de sal: cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa. Puede reemplazar la sal utilizando condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.) para incrementar el sabor de las comidas. Evite alimentos con alto contenido de sal como sopas y caldos comerciales, fiambres y embutidos, quesos duros y

semiduros, snack, alimentos enlatados, congelados y alimentos en salmuera.

- Evite el consumo de azúcares y dulces. Limite el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- Incorpore grasas de buena calidad como aceites, utilizándolos para condimentar. Es importante que no sean utilizados para frituras ni salteados ya que pierden sus propiedades benéficas para la salud. Utilice dos cucharadas soperas al día de aceite crudo. Utilice métodos de cocción como el hervido, horno, plancha, parrilla.
- Evite alimentos ricos en grasas de mala calidad como manteca, margarina, crema de leche, fiambres, embutidos, vísceras, pates, tortas, facturas, bizcochos, helados de crema, chocolate, snack y las frituras.
- Algunos ejemplos de colaciones podrían ser: yogur descremado con cereales sin azúcar, licuados de frutas con leche, frutas, postres de leche dietéticos, 2 galletitas con una porción de queso descremado.
- Beba abundantes líquidos, incluyendo agua, para eliminar las toxinas de su organismo. Se recomienda beber ocho vasos de agua al día.
- También haga ejercicio regularmente, hacer esto promueve un cuerpo sano, lo que a su vez le ayuda al hígado a funcionar mejor.

Es importante resaltar que si bien algunos medicamentos pueden producir toxicidad hepática el beneficio de tomar los antivirales de manera correcta y continua supera ampliamente este riesgo y, su médico hará los controles periódicos necesarios para asegurarse que no haya efectos adversos asociados con la toma de los medicamentos. Ante cualquier duda o inquietud, siempre debe consultar, y su médico le aconsejará los pasos a seguir.



CREAR  
VACUNAS,  
ES PROTEGER  
LA VIDA

EN EL MUNDO, NUESTRAS VACUNAS PROTEGEN CONTRA:  
CÓLERA • DENGUE • DIFTERIA • ENCEFALITIS JAPONESA • FIEBRE AMARILLA • FIEBRE  
TIFOIDEA • GRIPE • HEPATITIS A • HEPATITIS B • INFECCIONES POR *HAEMOPHILUS*  
*INFLUENZAE* tipo b • INFECCIONES POR NEUMOCOCO • MENINGITIS POR  
MENINGOCOCO (serogrupos A, C, Y y W-135) • PAPERAS • POLIOMIELITIS • RABIA •  
RUBÉOLA • SARAMPIÓN • TÉTANOS • TOS FERINA • TUBERCULOSIS • VIRUELA \*

\* Una enfermedad erradicada  
*Esta vacuna se elabora como respuesta a la amenaza bioterrorista.*



# Todo lo que hay que saber sobre HIV y embarazo

El embarazo es una etapa muy especial en la vida de toda mujer, llena de dudas e incertidumbres, más aún si la mujer es VIH+ o nunca se testeó y tiene miedo de hacerlo. Es muy importante que toda mujer conozca su diagnóstico, ya que de esta forma, en caso de ser positiva podrá recibir el tratamiento y los cuidados necesarios para que su hijo nazca sano.

Por Dr. Diego Cecchini. Doctor en Medicina, Médico Infectólogo, de Helios salud

## ¿Cómo se podría infectar un recién nacido de madre que vive con VIH?

Un niño sólo puede infectarse si la madre ya está infectada por VIH cuando se queda embarazada o si la mujer adquiere la infección (infección aguda) durante el embarazo o durante la lactancia, en cuyo caso el riesgo de transmisión al bebé es mayor. El riesgo de transmisión madre-hijo (también llamado transmisión vertical) comprende: el embarazo (especialmente las últimas semanas de gestación), el parto y la lactancia. Se estima que, sin ningún tipo de intervención durante el embarazo, parto y lactancia, aproximadamente un 15-30% de los recién nacidos se infectará verticalmente. De los mismos, el 70-80% adquirirá la infección en el parto (período periparto), el 15% intraútero (particularmente a partir del tercer trimestre) y el 15-20% durante la lactancia en poblaciones que amamantan. En poblaciones donde se suprime la lactancia se estima que un tercio de las infecciones ocurren intraútero y el resto en el periparto.

## ¿Todos los hijos de madre que vive con VIH se van a infectar?

NO. Como vimos en el punto anterior, la tasa de transmisión vertical puede oscilar entre 15-30 por ciento. Pero este porcentaje disminuye a <1% si se toman las medidas adecuadas durante el embarazo, el parto y suprimiendo la lactancia.

## ¿Qué factores o mecanismos pueden favorecer que se transmita la infección de la madre al niño?

La presencia de infecciones a nivel genital, un valor alto de carga viral (cantidad de virus en sangre) y recuento bajo de CD4 (enfermedad materna avanzada) y coinfecciones tales como hepatitis C. Por otra parte, la ausencia de tratamiento antirretroviral durante la gestación (o inicio tardío) y la interrupción del mismo son el principal factor asociado a transmisión vertical. La rotura de bolsa > 4 hs antes del parto, y el uso de procedimientos invasores como amniocentesis o amnioscopia en ausencia de carga viral indetectable de VIH se han asociado también a transmisión vertical.

## ¿Cómo se previene la transmisión vertical del VIH?

El primer paso para la prevención es el conocimiento de la infección, por lo que la realización del estudio de VIH debe hacerse en toda mujer embarazada por ley. En caso de ser negativo, se recomienda repetirlo en cada trimestre, especialmente si la madre vivió situaciones que la expongan a riesgo de infección. Una vez hecho el diagnóstico, la madre debe iniciar lo más precozmente posible tratamiento el antirretroviral de alta eficacia, que consiste en la indicación de tres drogas contra el VIH con el objetivo de bajar rápidamente la carga viral materna. El tratamiento debe mantenerse durante la duración del embara-

zo y se recomienda continuarlo posparto. Asimismo, en aquellas madres que no presenten un control adecuado de la carga viral en el final de la gestación, se recomienda la realización de cesárea programada. Al recién nacido se le indicará medicación preventiva durante un lapso máximo de hasta 6 semanas. Con estas medidas instrumentadas adecuadamente, la transmisión vertical se reduce a <1%.

### ¿Cuándo debe concurrir la gestante infectada con VIH a los controles con el infectólogo?

En caso de que la mujer tenga diagnóstico de infección en el contexto del embarazo, deberá consultar inmediatamente al médico infectólogo para iniciar su evaluación e indicación de tratamiento antirretroviral. En caso de que la mujer ya conociera su diagnóstico y estuviera en seguimiento por un infectólogo, se recomienda realizar a la brevedad consulta para evaluar su situación actual y medicación antirretroviral con su médico de cabecera. El infectólogo evaluará la eficacia y necesidad de continuar con el mismo tratamiento antirretroviral o la necesidad de modificar el mismo.

### ¿Qué cuidados higiénicos y generales debe tener una gestante con infección por VIH, además de la toma de medicación antirretroviral?

Los de cualquier mujer embarazada. Entre ellos se incluyen:

- Medidas habituales higiene personal.
- La alimentación en la mujer embarazada con VIH es muy importante. Deberá ser rica en alimentos frescos como verduras y frutas, pero

teniendo cuidado de que estén bien cocidos y lavados o pelados.

- No debe comer carne poco cocida y deberá tomar una cantidad suficiente de leche o derivados.
- Evitar contactos con enfermos que presenten enfermedades transmisibles en lo posible y sobre todo con niños con erupciones de la piel como varicela, rubeola etc.
- Un estilo de vida sano con ejercicio moderado.
- No consumir alcohol ni otras drogas.
- No fumar.



### ¿Qué estudios se realizan al recién nacido?

Al bebé se le realizan todas las evaluaciones correspondientes a su condición de recién nacido. En las primeras 24-48 hs de vida se realizan estudios en sangre por la técnica del PCR que busca detección directa del virus, que se repiten a las 4-8 semanas y los 6 meses de vida. A los 18 meses se hace detección de anticuerpos por la técnica de ELISA (la misma utilizada para diagnóstico en adultos). Si este estudio es negativo, se da el alta infectológica al niño, es decir, se descarta la transmisión vertical del VIH y continua los controles pediátricos habituales.



## Puntos clave para recordar

- Todas las mujeres que planean embarazarse o están embarazadas deben realizar el test VIH para conocer su situación.
- Las mujeres cuyo resultado fuera positivo deben comenzar el tratamiento antirretroviral lo antes posible para disminuir el riesgo de transmisión vertical. Existen muchas drogas seguras y eficaces para ofrecerles.
- Las mujeres VIH+ que ya se encuentran en tratamiento y desean embarazarse deben charlar este tema con su médico infectólogo para evaluar que las drogas que está recibiendo sean las apropiadas.
- Las mujeres VIH embarazadas que toman adecuadamente su tratamiento y llegan al parto con carga viral no detectable, tiene un riesgo muy bajo (<1%/2%) de transmitir la infección a su bebé.
- Más del 95% de los niños nacidos de madres VIH+ en tratamiento nacerán sin infección, de todas formas deberán recibir medicación de manera preventiva durante 4 a 6 semanas y realizar estudios en sangre (PCR y Elisa a 18 meses).
- Las madres VIH+, aun aquellas que tienen carga viral indetectable deberán abstenerse de amamantar a su bebé, debido al riesgo de transmisión del virus por la leche materna. Los niños serán alimentados desde el nacimiento con leches de fórmula maternizadas.
- Las mujeres VIH + con carga viral adecuadamente suprimida podrán tener a su hijo por parto vaginal, siempre que las condiciones obstétricas lo permitan.
- El diagnóstico de VIH en una mujer no debe desalentar sus planes de maternidad.

---

### Referencias:

Anónimo. GUÍA PRÁCTICA SOBRE EMBARAZO EN MUJERES INFECTADAS POR EL VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH).

Disponible en:

<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/docs/embarazoPadresFeb08.pdf>

Acceso en mayo de 2016

**Entrevista a Silvina Oliverio**

**“Lo que me gusta de mi trabajo es atender al paciente, poder darle una solución y estar a su servicio”**





**SEDE PERU: de izquierda a derecha: Silvia Dure, Belen Criollo, Silvina Oliverio, Vanesa Comolli, Jesica Sambiase**

Silvina Oliverio ingresó a la Fundación Helios hace veinte años y hoy se desempeña como Jefa de Recepción y de Auditoría Administrativa en la sede San Telmo. Habla tanto de la evolución del lugar como de la pasión con la que trabaja.

Siempre se dedicó a la atención al público, porque asegura que es lo que realmente disfruta. Comenzó a desempeñarse en el Sanatorio Antártida y luego le propusieron ingresar a la Fundación Helios. Sin dudarlo, aceptó y hoy continúa en la Institución ejerciendo el rol de Jefa de Recepción y de Auditoría Administrativa. En total, hace 32 años que se dedica al sector de la salud.

Entre sus tareas más importantes, Oliverio destaca que su relación con los pacientes es

un pilar muy importante dentro del tratamiento. Es que, si bien la parte medicinal es esencial, ella brinda apoyo emocional, junto a un grupo de psicólogos, que se convierte en fundamental para las personas. Es la primera en recibir a los pacientes dentro de la Fundación, y es tan grande el vínculo que crea con ellos que los contiene, apoya y trata de brindarle la mejor solución a los problemas que les plantean.



FLORES: izquierda a derecha: Analia Gomez, Ana palacios, Laura Mayo, Silvia Volpato, Belen Monteagudo, Barbara Cohello

## La importancia del testeo.

Además de hablar con pasión sobre su trabajo, su relación con los pacientes y su desempeño, **Silvina Oliverio** destaca la importancia de realizarse un testeo de VIH, es decir, una prueba para saber si se porta o no el virus. “Viene gente de todas las edades a las tres sedes de la Fundación Helios por las campañas que hacemos por radio y televisión. Hay una constante actividad para promover información. Si bien no es tan masiva la campaña, lo bueno es que la persona que ve el aviso, se quiere interiorizar y chequear. Todos tienen acceso a un chequeo gratuito. El testeo consiste en venir, sacarse sangre, esperar veinte minutos y luego un grupo de psicólogos te da la información y el resultado. Es algo muy simple y al alcance de todos”.

## ¿Cómo llegó a la Fundación Helios?

Llegué por una ex jefa mía, que tenía en Sanatorio Antártida. Primero entré en el sector de facturación hace casi 20 años. Y hace más de diez que estoy en recepción que es lo que me gusta, la atención al público. Cuando me lo propusieron ni lo dudé, porque además el sanatorio estaba cerrando.

## ¿Recuerda algo de sus primeros días como parte del staff?

Sí, un montón. Me acuerdo que cuando llegué teníamos una sola obra social, y éramos como cuatro o cinco personas dentro de la misma oficina con una sola computadora. Hacíamos la facturación muy manual, con una caja en donde teníamos que revolver todos los papeles para armar los legajos. Así que empezamos desde “nada”, fue todo muy casero hasta que fue evolucionando. Hoy, con el sistema que tenemos, apretás



un botón y ya está. La evolución de la Fundación fue buenísima, crecimos juntos. Por ejemplo, progresó mucho en la incorporación de obras sociales. Acá la atención que brindamos es prioridad para los afiliados. Y esto es lo que me gusta: atender al paciente, poder darle una solución al problema que tiene y estar a su servicio. Es lo que más disfruto de mi rol, de mi trabajo.

**Es una de las primeras caras que ven los pacientes cuando llegan, ¿cómo lo vive?**

Tal cual, soy la primera persona que los recibe y siempre me lo planteo. Por eso cada vez que hablo con las chicas que se incorporan a la Fundación les digo que somos la cara visible de la empresa. Somos la primera cara que ve el paciente y esto implica mucha carga emocional. A veces pasa que la persona no se entera de la mejor manera que es portadora de VIH entonces tratamos de darle el mejor servicio y la mejor calidad de atención para que se sientan contenidos.

**¿Alguna vez sintió temor en una situación con un paciente?**

No, la verdad que no, porque hago lo que me gusta. Siempre trato de solidarizarme. Por ejemplo, cuando una paciente comienza a llorar por la situación, lo sacamos de la recepción, le damos su propio espacio y lo tranquilizamos. También contamos un grupo de adherencia que nos ayuda mucho, que

son psicólogos. En definitiva, tratamos de familiarizarnos para que el paciente esté contenido, que sienta que lo estamos resguardando y ayudando.

**¿Cuáles son las preguntas más frecuentes que le hacen los pacientes cuando van por primera vez?**

Tienen miles de dudas, pero lo que primero que quieren saber es cómo siguen de ahora en más. Si bien nosotros los ayudamos, después está el grupo de adherencia que le da un panorama más amplio. Pero las preguntas más frecuentes tienen que ver con eso: cómo siguen, si van a tener una vida normal y si van a contagiar, entre otras dudas. La realidad es que es empezar a vivir con una patología y enfrentarse al mundo. Además, muchos todavía se sienten discriminados. Hoy en día, en la sociedad falta muchísima información.

**¿Y de qué manera piensa que se podría empezar a difundir más sobre el virus?**

Faltan más campañas en las escuelas para que se deje de discriminar. De hecho, yo tengo dos chicos y cuando ofrecí brindar información en el colegio no me lo permitieron. Entonces ahí se ve que para los más chicos todavía es un tema tabú. Para mí es normal... Una vez fui al médico y cuando le comenté dónde trabajaba me preguntó "¿cómo te cuidás?". Yo le expliqué que es mi trabajo, que acá con los pacientes tenemos una relación donde nos llamamos por el nombre, nos damos un beso para saludarnos. Cuando un paciente está con mucha carga emocional yo comparto un café con él. Hay varios que me conocen hace varios años y vienen, se sientan conmigo y charlamos. Me llaman para cualquier cosa que necesitan... Se sienten muy contenidos.



SUCRE: izquierda a derecha: Josefina Videla, Liliana Calandra, Pamela Zdrojowski, Paula López, Erika Alderete

**“Los pacientes tienen que saber que venir acá, es recordar que se están cuidando y haciendo las cosas bien”**

**Entonces es fundamental su vínculo con el paciente**

Sí, la relación paciente - médico es primordial, porque es el que va a llevar adelante el tratamiento, y por eso el más importante. Pero nosotros ayudamos a acompañar la parte emocional. Todo lo que es médico es esencial y muy importante, pero también nuestro rol no es menor, porque es lo que después lleva a que los pacientes decidan venir todos los meses por su medicación, controles, etc. Si no quieren hacer algo nosotros insistimos y eso de alguna forma les gusta porque los hace sentir bien, porque demuestra que nos preocupamos por ellos.





**¿Y qué le aconsejaría a aquella persona que se acaba de enterar que es portadora de VIH?**

Que es una enfermedad que, con el tratamiento, puede vivir mucho más que cualquier otra persona. Hoy el VIH no es sinónimo de muerte como lo era hace años. A lo mejor, genera más miedos tener un tumor. El paciente que es portador del virus y hace lo que le dice el médico, el tratamiento, se hace controles y se cuida tanto a sí mismo como a la persona que tiene al lado, puede tener una muy buena calidad de vida. No hay por qué asustarse, simplemente hacer lo que el profesional indica. Lamentablemente, hay muchos que dicen “cada vez que vengo significa acordarme que tengo la patología”. Pero tienen que saber que también venir acá, es recordar que se están cuidando y haciendo las cosas bien.

**En su vida personal, ¿cuánta importancia le da a la salud?**

Como todo empleado que trabaja en el sector, está al final de todo (risas). Es que hacemos consultas de pasillo, entonces no termino yendo nunca al médico.

**Fuera de la Fundación, ¿qué estilo de vida le gusta llevar?**

Me encanta hacer gimnasia y caminar, estar al aire libre. Es una forma de cuidarse también. Trato de hacerlo cuando pueda, porque mi trabajo me demanda bastante y me gusta lo que hago, es mi vida. Puedo pasar hasta diez horas por día dentro de la Fundación, lo que dé depende del día. Es que lo lindo de la recepción y de la atención al público que todos los días hay un paciente distinto, un problema distinto y una solución distinta. Entonces te lleva el día a día, todo el tiempo.



**Practicar la bondad  
es saludable**

## No claudiques en tu intento, siembra semillas de bondad en cada uno de tus actos. Porque aunque los demás no los perciban, tu mente siempre estará en sintonía con tu corazón.

Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, será una pérdida de tiempo. Es en estos gestos cargados de afecto y reconocimiento donde se encierra la auténtica sabiduría, esa que beneficia a nuestro cerebro y que nos conecta con los demás de la forma más íntegra y noble posible.

Puede parecer curioso, pero Charles Darwin ya nos habló en su momento de la importancia de la bondad en el ser humano. Según él, este sería en realidad nuestro instinto más fuerte y valioso, el que posibilitaría la propia supervivencia no solo de la humanidad como especie, sino de todos los seres vivos. Sin embargo, la bondad no se practica con la frecuencia necesaria.

La bondad tiene un espacio muy concreto en el cerebro: comparte los mismos mecanismos neuronales que la empatía. Mientras una identifica necesidades, la otra traduce esa sensación en un acto espontáneo y profundo por propiciar el bien, por ofrecer ayuda y bienestar. Este mecanismo excepcional tiene en nuestro cerebro un fin muy concreto: hacernos entender que somos mucho más fuertes estando conectados los unos a los otros que en soledad. Un aspecto interesante en el que hoy, queremos profundizar contigo.

### Programados para practicarla

Jerome Kagan es un conocido y veterano profesor de psicología en Harvard que defiende la idea de que nuestro cerebro está

programado para practicar la bondad. Sería una inclinación biológica, la misma que Charles Darwin enunció en su momento, donde el amor, la compasión o el cuidado tienen una finalidad muy concreta: permitirnos sobrevivir como especie.

Ahora bien, el que nuestro cerebro venga “de fábrica” con este programa instalado, no hace que nos inclinemos de forma prioritaria o natural, hacia la bondad. Porque nuestras otras tendencias biológicas también son importantes y tienen, por desgracia, mucho peso en nuestra conducta: la rabia, los celos y por supuesto, la violencia.

Por su parte, Daniel Goleman nos recuerda que una de las emociones más intensas para nuestro cerebro es el de la compasión. Todo el sistema límbico reverbera en múltiples conexiones cuando la practicamos. Se liberan además neuroquímicos como la oxitocina, y se orquesta de pronto toda una melodía de emociones positivas donde la empatía, la reciprocidad o el deseo expreso de propiciar el bien, nos ennoblece aún más como especie. Es algo maravilloso que merece la pena practicar.

La bondad es para estos expertos en emociones humanas un instinto heredado que enseñó a nuestros antepasados a que en un medio hostil no sobrevive el más fuerte, sino el que dispone de una mejor red de apoyo.

De ahí, que las emociones “se contagien”, y que nuestras neuronas espejo nos permitan identificar el miedo en otra persona para anticipar así un riesgo o que entendamos que

prestar ayuda es un modo de invertir en nosotros mismos, para que en el futuro, también seamos ayudados en instantes de necesidad.

## Entrenar la compasión

David Keltner, profesor de la Universidad de Berkeley, Estados Unidos y director del “Centro para la investigación de la bondad” nos explica que los valores que vertebran nuestras sociedades modernas derriban por completo nuestra tendencia natural hacia la compasión o la bondad.

El dinero es por sí mismo un elemento que nos individualiza, segrega y que nos obliga a competir entre nosotros. Se pierde la cohesión del grupo y el deseo explícito de garantizar el bien a nuestros semejantes, porque nos convertimos de pronto, en súbitos “opositos” unos de otros. Tanto es así, que según nos explica el propio profesor Keltner en libros como “Born to be good”, las personas con más riqueza son, por término medio, menos compasivas.

## La meditación compasiva

Ahora bien, resulta interesante saber que la compasión, como la bondad, se pueden entrenar. Una vez somos conscientes de que nos hemos alejado demasiado de nuestras esencias para navegar a la deriva del egoísmo, el materialismo o en esa carencia de autenticidad en nuestras relaciones personales, tal vez sea necesario reflexionar sobre la necesidad de un cambio.

Según un trabajo publicado en la revista “Psychological Science”, los adultos podemos

ser entrenados a través de la meditación compasiva para poder reactivar esas áreas de nuestro cerebro que teníamos dormidas o simplemente en desuso.

- La meditación compasiva es una técnica budista basada en las visualizaciones.
- Se trata, simplemente, de imaginar situaciones personales en las que recordar a un ser querido pasando un instante vital complicado.
- Hemos de revivir ese sufrimiento para que, de este modo, se “enciendan” esas estructuras emocionales como es la ínsula, relacionada precisamente con la necesidad de ofrecer consuelo y apoyo.
- La visualización se inicia pensando en personas cercanas, para poco a poco, ir abriendo círculos y entornos hasta pasar por los amigos, los compañeros de trabajo, vecinos, simples conocidos hasta completos desconocidos.
- La idea básica es empatizar con la necesidad ajena, con el dolor, el miedo y la experimentar la cercanía de quien sufre, sea quien sea.

Este tipo de ejercicio basado en la meditación, en un adecuado control de la respiración y en la toma de contacto más profunda con nuestras emociones, genera según los neurólogos una interesante plasticidad cerebral. Nos permitiría aliviar el estrés, invertir en bienestar y en esa riqueza interior capaz de cambiar el mundo.

Fuentes: Psychological Science, menteesmaravillosa.com



NUEVO

Tenofovir + Emtricitabina

es

REMIVIR

 REMIVIR

TENOFOVIR      EMTRICITABINA  
DISOPROXIL + 200 mg  
FUMARATO  
300 mg

x 30 comprimidos recubiertos

#### Línea HIV

**3TC/AZT Elea** // Lamivudina 150 mg + Zidovudina 300 mg x 60 comprimidos

**Nevirapina Elea** // Nevirapina 200 mg x 60 comprimidos

**Abacabir Elea** // Abacavir 300 mg x 60 comprimidos

**Tenofovir Elea** // Tenofovir 300 mg x 30 comprimidos

Para mayor información dirigirse a Laboratorio Elea (Dirección Médica)  
Tel.: 4379-4300 - 0800-999-2495 / Visite nuestra página web: [www.elea.com](http://www.elea.com)

**ELEA**



# La importancia de las vacunas

Luego de la introducción del agua potable, la vacunación es la medida más eficaz en disminuir la mortalidad de la población mundial. Gracias a ésta se ha logrado, por ejemplo, erradicar la viruela, y en la actualidad se está trabajando arduamente a nivel mundial para lograr la erradicación de la poliomielitis.

Por Dra. Analía Urueña. Médica Infectóloga de Helios Salud.

## La inmunidad en los huéspedes VIH+

El sistema inmune puede verse afectado en forma primaria o secundaria en el contexto de diversas enfermedades o de sus tratamientos, generando distintos grados de inmunocompromiso. La infección provocada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), en su evolución natural, genera un deterioro inmunológico por la disminución progresiva de la población de linfocitos T CD4+.

Esto se refleja en un mayor riesgo de infecciones, incluso de las prevenibles por vacunación, que pueden tener una evolución más grave en estos huéspedes. Por este motivo, la correcta vacunación, junto con el tratamiento antirretroviral de alta eficacia para controlar el virus, son indispensables como herramienta de prevención.

## ¿Cuándo vacunar a las personas que viven con VIH?

Los niños con porcentajes de CD4 menores al 15%, los adultos con recuento absoluto de CD4 menor a 200 células/mm<sup>3</sup>, y aquellos con carga viral detectable, tendrán una respuesta de anticuerpos más pobre y de menor duración. Por estos motivos, se sugiere vacunar luego de iniciado el tratamiento antirretroviral, idealmente con carga viral indetectable, momento en que se espera que su capacidad de respuesta inmune sea mayor.

Asimismo, en personas con inmunocompromiso severo, el riesgo de presentar efectos adversos por algunas vacunas como sarampión, rubéola, paperas, varicela y fiebre amarilla es mayor. Por lo tanto, debemos asegurarnos siempre que estas vacunas se reciban cuando el recuento de linfocitos T CD4+ supere las 200 cél/mm<sup>3</sup>.

## ¿Qué vacunas deben recibir?

Todas las personas que viven con VIH deben recibir:

- **Vacunas del calendario: Sarampión, Rubéola, doble adultos (Difteria-Tétanos).**

- **Vacuna contra hepatitis B.**

El virus de hepatitis B (VHB) se adquiere, al igual que el VIH, por vía sexual, sanguínea o perinatal (durante embarazo/parto). Así, no es infrecuente que algunas personas con VIH también sean portadoras del VHB. Esta enfermedad puede manifestarse como una hepatitis aguda, o bien cursar inadvertidamente la infección inicial y pasar a una forma crónica, e incluso evolucionar con el tiempo al cáncer de hígado.

Existe una vacuna eficaz y segura para prevenir esta enfermedad que está incorporada al Calendario Nacional de Vacunación desde el año 2000 para todos los recién nacidos, y desde 2012 para todos los habitantes de nuestro país. La vacuna es gratuita y obligatoria, y no se requiere orden médica para su administración.

- **Vacuna antigripal**

La gripe estacional causa cada año en todo el mundo importante morbilidad y mortalidad. Las personas con inmunodeficiencias o con ciertas enfermedades como cardiopatías, diabetes, enfermedad renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica entre otras, tienen mayor riesgo de presentar complicaciones, descompensaciones de su enfermedad de base y por lo tanto, mayor tasa de internación y muerte por enfermedades respiratorias prevenibles por vacuna como la gripe y la neumonía. La vacuna antigripal debe aplicarse cada año, al inicio del otoño, para evitar principalmente las complicaciones como neumo-

nía y muerte por virus influenza.

#### • **Vacuna contra neumococo**

El neumococo es la bacteria que con mayor frecuencia causa la neumonía de la comunidad en el adulto. En sus formas más graves puede causar además infecciones generalizadas (sepsis) y meningitis.

Contamos con dos vacunas contra el neumococo: vacuna conjugada de 13 serotipos (VCN13) y vacuna polisacárida de 23 serotipos (VPN23). Se recomienda actualmente el uso de ambas vacunas en forma secuencial:

Este esquema puede indicarse de forma diferente si el individuo ya había iniciado vacunación con VPN23.

Además, algunos individuos deben recibir otras vacunas como:

#### • **Vacuna contra virus del papiloma humano (VPH)**

El virus del papiloma humano (VPH) se transmite por vía sexual y la mayoría de mujeres y hombres sexualmente activos adquirirán infección por VPH en alguna oportunidad en la vida.

Existen diferentes tipos de virus VPH que afectan principalmente el tracto anogenital produciendo verrugas genitales (condilomas) o lesiones precancerosas que si no se tratan pueden progresar a cáncer. El cáncer más frecuentemente asociado a VPH es el cáncer cervicouterino (CCU), pero también pueden serlo el cáncer de vulva, vagina, ano y orolaringeo.

La vacuna contra VPH y el estudio de Papanicolau, son herramientas claves para prevenir el CCU. En Argentina, la vacunación contra VPH se implementó en 2011, para todas las niñas de 11 años. Dado que las personas que viven con VIH y trasplantados presentan mayor riesgo y persistencia de infección, desde 2014,

la estrategia de vacunación también contempla, en forma gratuita y obligatoria, a mujeres y varones VIH+ que tengan entre 11 y 26 años (3 dosis: 0-2-6 meses).

#### • **Vacuna contra hepatitis A**

El virus de la hepatitis A es causante de hepatitis aguda, que en casos graves, puede ser fulminante. Esta es la típica hepatitis de la infancia, que hoy, gracias a la vacunación universal en los niños dejó de ser tan frecuente en nuestro país. La transmisión de este virus se conoce como “fecal-oral”, ya que la persona enferma elimina el virus por la materia fecal y puede entonces contaminar agua o alimentos, principalmente en lugares con malas condiciones sanitarias; o también transmitirse de persona a persona ya que es frecuente la portación del virus en las manos de la persona infectada.

Así, los hombres que tienen sexo con hombres y los individuos que manipulan materia fecal como personal de laboratorio o de guarderías tienen más riesgo de adquirir este virus. Por otra parte, personas con desórdenes hepáticos previos o de la coagulación tienen mayor riesgo de complicaciones, y el personal gastronómico de transmitirlo. Todos estos grupos, por ende, deben recibir la vacuna si no tuvieron exposición previa. En los adultos la vacunación contra hepatitis A consta de 2 dosis: 0-6 meses.

## ¿Qué vacunas no deben recibir las personas que viven con VIH?

Las vacunas con componente vivo deben evitarse si el recuento de células CD4 + es menor de 200 cél/mm<sup>3</sup>. Por otra parte, vacunas como la BCG o la vacuna contra la poliomielitis oral (OPV- Sabin) están contraindicadas por riesgo de complicaciones graves. En el caso de la

vacuna Sabin, tampoco debe recibirla ningún conviviente y puede reemplazarse por la vacuna contra la poliomielitis inactivada (Salk).

**Consideraciones especiales**

El embarazo: Las mujeres embarazadas VIH+ deben recibir, al igual que las mujeres sin infección, vacuna triple bacteriana acelular (dpTa), luego de la semana 20, como estrategia de prevención de la difteria, el tétanos neonatal, y la tos convulsa en el lactante.

Vacunas en viajeros: éstas deberán consultarse con su médico tratante según el destino (Fiebre tifoidea, Fiebre amarilla, hepatitis A, meningitis, etc).

Vacunas no contempladas en calendario: algunos profesionales, de acuerdo a contexto clínico, antecedentes y riesgo de cada paciente, indica-

rán vacunas no contempladas en el calendario nacional (zoster, VPH luego de los 26 años, meningococo, etc). Se recomienda discutir estas vacunas con el médico de cabecera.

**Como conclusión, tome un tiempo en la consulta para charlar con tu médico acerca de las vacunas que te corresponden y recordá: las vacunas son solidarias, ya que vacunando a la mayor parte de la población se protegen aún quienes no fueron vacunados; nos igualan, ya que son un bien social que permiten construir equidad en salud y que todos tengamos acceso a la prevención, son un derecho y una obligación de todos, son gratuitas, salvan vidas.**

**Y vos... ¿tenés tu carnet de vacunación al día?**

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN DE LA REPÚBLICA ARGENTINA 2016

Vacunas	CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN DE LA REPÚBLICA ARGENTINA 2016																	
	[1] BCG	[2] Hepatitis B (HB)	[3] Neumococo conjugada	[4] Cuádruple Postcoagulante (DTP-HB-Hib)	[5] Polio	[6] Rotavirus	[7] Antígripal	[8] Hepatitis A (HA)	[9] Triple Viral (SRP)	[10] Varicela	[11] Cuádruple o Cuádruple Postcoagulante (DTP-Hib)	[12] Triple Bacteriana Celular (DTP)	[13] Triple Bacteriana Acelular (dTap)	[14] VPH	[15] Doble Bacteriana (dT)	[16] Doble Viral (D)	[17] Fiebre amarilla (FA)	[18] Fiebre hemorrágica Argentina (FHA)
Edad																		
Recién nacido	Una dosis (A)	Una dosis (B)																
2 meses			1ª dosis	1ª dosis	1ª dosis	1ª dosis (D)												
3 meses																		
4 meses			2ª dosis	2ª dosis	2ª dosis	2ª dosis (D)												
5 meses																		
6 meses				3ª dosis	3ª dosis													
12 meses			Refuerzo					Una dosis	1ª dosis									
15 meses										Única dosis								
15 a 18 meses								Una dosis (E)			1ª Refuerzo							
18 meses																		
24 meses																		
5 a 6 años (segunda dosis)											2ª dosis		2ª Refuerzo					
11 años													Refuerzo	Nada			Refuerzo (H)	
A partir de los 15 años																		Una dosis (I)
Adultos			Iniciar o completar esquema (J)															Una dosis (K)
Embarazadas														Una dosis (L)				Refuerzo cada 10 años
Países								Una dosis (M)										Iniciar o completar esquema (N)
Personal de Salud								Una dosis										Iniciar o completar esquema (O)

[1] BCG: Tuberculosis (formas invasivas)  
 [2] HB: Hepatitis B  
 [3] Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.  
 [4] DTP-HB-Hib: (Precoagulante) difteria, tétanos, tos convulsa, Hep B, Haemophilus influenzae B.  
 [5] DTP: (Sobite) Poliomielitis oral.  
 [6] Rotavirus.  
 [7] Antígripal.  
 [8] HA: Hepatitis A  
 [9] SRP: (Triple viral) sarampión, rubéola, paperas.  
 [10] Varicela  
 [11] DTP-Hib: (Cuádruple) difteria, tétanos, tos convulsa, Haemophilus influenzae B.  
 [12] DTP: (Triple bacteriana celular) difteria, tétanos, tos convulsa.  
 [13] dTap: (Triple bacteriana acelular) difteria, tétanos, tos convulsa.  
 [14] VPH: virus papilar humano.  
 [15] dT: (Doble bacteriana) difteria, tétanos.  
 [16] D: (Doble viral) sarampión, rubéola.  
 [17] FA: Fiebre amarilla.  
 [18] FHA: Fiebre hemorrágica argentina.



La prevención primaria a través de las vacunas es una política de estado en nuestro país. Argentina cuenta con uno de los Calendarios Nacionales de Vacunación más completos de la región, con vacunas gratuitas y obligatorias para todas las etapas de la vida.

# 8 versos del Dalai Lama para adiestrar la mente

El Dalai Lama Langri Tangpa escribió hace más de 800 años Los Ocho Versos para Adiestrar la Mente (Loyong Tsik Guiema). Sirven para neutralizar nuestros comportamientos y pensamientos negativos, los cuales nos llevan a experimentar dolor y sufrimiento.

## Verso 1

*Pensando en que todos los seres sentientes son aún más valiosos que la joya que colma los deseos, con el fin de alcanzar el supremo propósito, pueda yo siempre considerarles preciosos.*

Todos los seres son valiosos, por encima de cualquier interés, sentimiento o realidad. **Cultivar el amor** y la compasión hacia el mundo nos garantiza la paz interior, emociones sanas y amor hacia la naturaleza.

## Verso 2

*Dondequiera que vaya, con quien quiera que esté, pueda yo sentirme inferior a los demás y, desde lo más hondo de mi corazón, considerarles a todos sumamente preciosos.*

Tenemos que desarrollar nuestra capacidad de **ser empáticos** y altruistas con nuestro entorno. La clave está en trabajar nuestro yo, superando las malas actitudes cuando perdemos algo. Todo en la vida es enseñanza.

## Verso 3

*Que sea yo capaz de examinar mi mente en todas las acciones, y en el momento en que aparezca un estado negativo, ya que nos pone en peligro a mí mismo y a los demás, pueda yo hacerle frente y apartarlo.*

Ser conscientes de nosotros mismos y conscientes profundamente nos permite disolver sentimientos apasionados o actos turbulentos. **Lo que más debemos trabajar es la ira, base de la cual es el miedo.** Esta, sin duda, es la emoción más peligrosa y destructora. Debemos trabajar duramente en nuestra capacidad para controlarla.

## Verso 4

*Cuando vea a seres de disposición negativa o a los que están oprimidos por la negatividad o el dolor, pueda yo considerarlos tan preciosos como un tesoro hallado, pues son difíciles de encontrar.*

Al igual que podemos **aprender de las emociones negativas** que nosotros desarrollamos, podemos aprender de las personas que están invadidas por esos sentimientos. **Observar a las personas irascibles es una gran manera de poner a prueba nuestra evolución emocional.**



#### Verso 5

*Cuando otros, impulsados por los celos, me injurian y tratan de otros modos injustos, pueda yo aceptar la derrota sobre mí, y ofrecer la victoria a los demás.*

**Cada uno de nosotros domina sus silencios y sus palabras. Nuestra autoestima está más allá de los agravios que muevan los celos y la envidia.** Además, la capacidad de perdón nos ayuda a subir un peldaño más en nuestra madurez emocional.

#### Verso 6

*Cuando una persona a quien he ayudado, o en quien he depositado todas mis esperanzas me daña muy injustamente, pueda yo verla como a un amigo sagrado.*

**Nuestra paciencia se pone a prueba** cuando un amigo no sabe valorar bien lo que les hemos podido ofrecer. La naturaleza humana es así y nosotros mejor que nadie podemos comprenderlo.

#### Verso 7

*En resumen, que pueda yo ofrecer, directa e indirectamente, toda alegría y beneficio a todos los seres, y que sea capaz de tomar secretamente sobre mí todo su dolor y sufrimiento.*

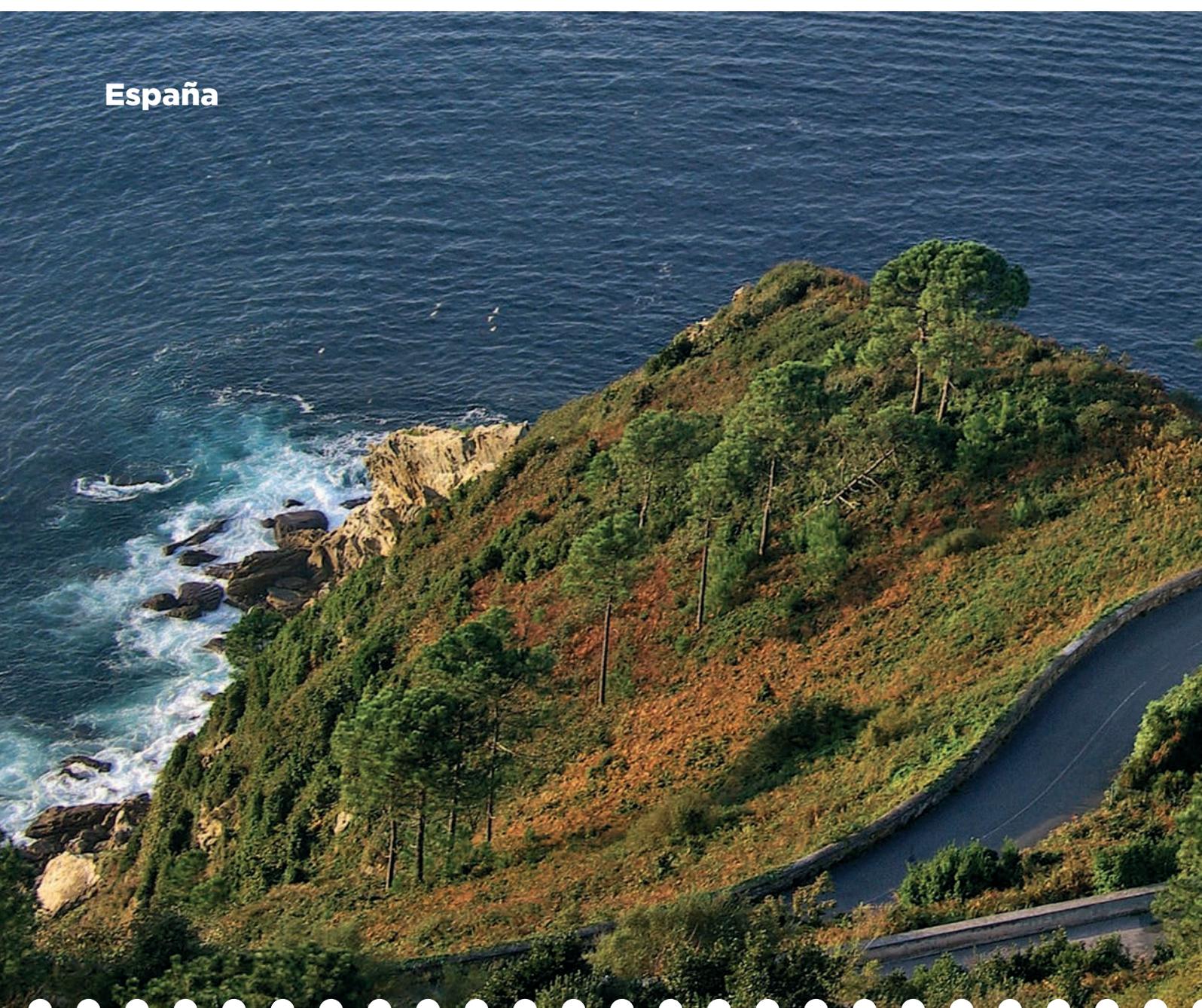
**Dar lo mejor de nosotros y compartir nuestras mejores cualidades** con los que nos rodean ayudará a que comprendamos el estado mental y la virtud de los demás.

#### Verso 8

*Que no se vean mancillados por los conceptos de los ocho intereses mundanos y, conscientes de que todas las cosas son ilusorias, que puedan ellos, sin aferramiento, verse libres de las ataduras.*

**Lo que nos sucede es, generalmente, efímero y fugaz.** Por eso, ser conscientes del carácter ilusorio de los intereses humanos nos ayudará a deshacernos de las cosas que nos rodean, dejando de aferrarnos a lo que merma nuestro interior.

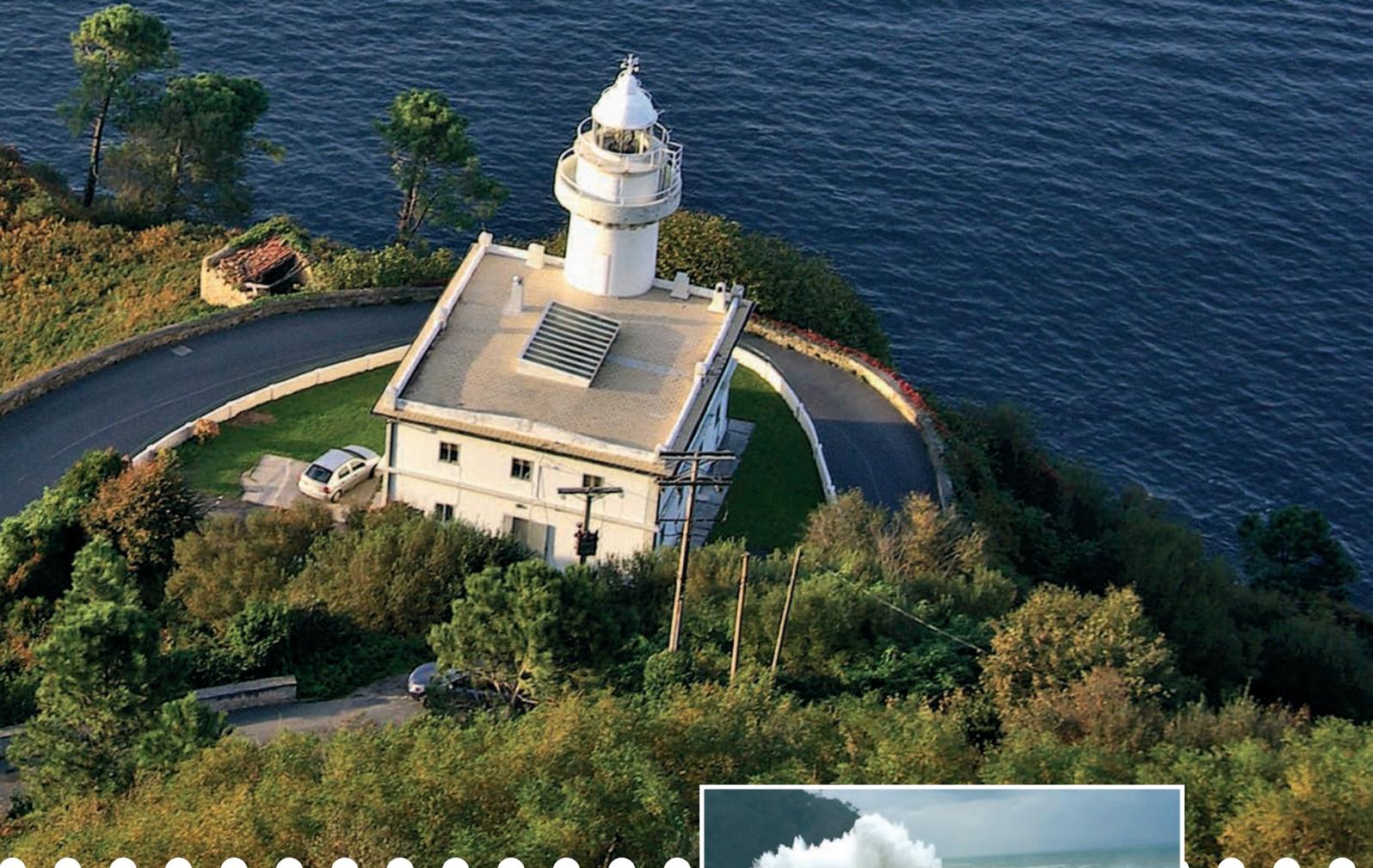
España



# 10 razones para amar San Sebastián

Es de España uno de los lugares más especiales. San Sebastián entera desprende elegancia y belleza. El secreto para descubrir todos sus encantos es seguir sin prisas el camino que marcan sus calles, parques y avenidas. Recorrer a pie sus distintos paseos marítimos es un placer con mayúsculas. Veamos.

**San Sebastián.** Una ciudad romántica, con sierras y mar, elegante, antigua, moderna. Te abraza cuando llegás y te querés quedar ahí para siempre. Estos son los lugares más atractivos de Donostia que hay que recorrer aunque más no sea con la imaginación, para que se conviertan en sueños y así algún día se vuelvan realidad.



## 1 -El paseo Nuevo

Es el paseo que va bordeando el Monte Urgull. Desde la parte Vieja siguiendo la dirección del monte, dejando el puerto a mano izquierda podrás hacer todo el recorrido que se encuentra a sus pies. Aquí te encontrarás en el punto más cercano de San Sebastián a la hermosa isla de Santa Klara. El paseo nuevo es un recorrido para no perder-



se, no obstante se tiene que tener cuidado con las condiciones del mar, isi está enojado te puede mojar! Las olas rompen con gran fuerza en san Sebastián.

## 2-La Catedral del Buen Pastor



Se encuentra en la plaza del mismo nombre. Fue construida en el año 1897 según el estilo neogótico. Posee una planta rectangular y simétrica, de cruz latina y con tres naves. Está construida de piedra arenisca procedente de las canteras del monte Igueldo. Dotada de abundantes elementos decorativos tales como las vidrieras de Juan Bautista Lázaro, gárgolas y elaborados pináculos. Merece particular mención el órgano de la catedral considerado uno de los más grandes de Europa. Desde 1953 ostenta el rango de catedral.

## 3-La parte vieja

Es el casco antiguo de la ciudad. Está situada al pie del monte Urgull, encajada entre el puerto y la desembocadura del río Urumea. Es probablemente una de las zonas más características de San Sebastián, País Vasco, y centro de atracción y diversión. Merece la pena perderse por sus calles y probar, de bar en bar, los típicos pinchos.



## 4-El Peine del Viento

Las tres famosas esculturas de Eduardo Chillida se



**San Sebastián (Donostia) 5** es una ciudad y municipio situado en el norte de España, en la costa del golfo de Vizcaya y a 20 kilómetros de la frontera con Francia. La ciudad es la capital de la provincia de Guipúzcoa, en la comunidad autónoma del País Vasco.

Sus principales actividades económicas son el comercio y el turismo, 6 constituyendo en el pasado uno de los más famosos destinos turísticos de España. Su paisaje, dominado por la bahía de La Concha, así como su desarrollo arquitectónico moderno iniciado en la segunda mitad del siglo XIX, que configuró una ciudad de corte francés y aburguesado, propiciaron el desarrollo de la actividad turística a escala europea. Todo ello, unido a eventos internacionales como el Festival Internacional de Cine de San Sebastián, el Festival de Jazz de San Sebastián, la Quincena Musical o el Festival de Cine de Terror, ha dado proyección exterior a la ciudad, a pesar de sus pequeñas dimensiones. San Sebastián es Capital Europea de la Cultura en 2016 junto con Breslavia, Polonia.

encuentran al final de la playa de Ondarreta. Están incrustadas en las rocas justo a unos pocos metros sobre el mar. Cuando el viento sopla fuerte, empuja las olas contra las esculturas. El peine del viento se ha convertido con los años en el emblema de la ciudad. Aquí el arte humano se une a un increíble espectáculo natural.



## 5-El Monte Igueldo

Se trata de uno de los montes que custodian la Bahía de la Concha. Se puede subir en funicular hasta la cima, desde donde se contemplan unas vistas espectaculares de la ciudad. Aquí encontrarás el parque de atracciones de Igueldo.

## 6-El Monte Urgull

Este es el monte que está justo al otro lado de la bahía. Desde este monte tendremos otra perspectiva de la ciudad. Se sube andando desde la parte vieja de Donostia y se tarda aproximadamente 20 minutos hasta la cima. Ofrece muchos senderos y caminos por los que perderse y disfrutar de la naturaleza.



## 7-El Aquarium

Es el más antiguo del país. Sus recientes renovaciones lo han convertido en una estructura fuertemente ecológica. Es la atracción más visitada de la ciudad. Su fantástico túnel de cristal hará disfrutar a los más pequeños.

## 8-El Museo de San Telmo

Es el museo más emblemático de la ciudad, reabierto en el 2011. Su exposición permanente muestra la evolución del individuo en la sociedad vasca, mayormente mediante piezas de etnografía y Bellas Artes. Cuenta con exposiciones temporales durante todo el año. Está justo al final del paseo nuevo. Merece una visita.



## 9-Palacio Miramar

Antigua residencia de verano de la monarquía española. Hoy en día, aquí, se alberga la escuela superior de música de San Sebastián y sirve para la celebración de grandes eventos. Dispone de unos jardines que merecen ser visitados.

## 10-Ayuntamiento de San Sebastián

Este edificio es uno de los más bonitos de la ciudad. Está situado junto a la Bahía de la Concha, y rodeado por los jardines de Alderdi Eder. La primavera es el mejor momento para visitar esta zona, podrás disfrutar de un paseo relajante inmerso en arte y naturaleza.

# 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 - prog-nacional-sida@msal.gov.ar -www.msal.gov.ar

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

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

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

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

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

**Fundación Helios Salud:** Funcionan grupos de autoayuda y se dan cursos de educación para la comunidad.  
Sucre 1525, C.A.B.A. - 4363-7400 int 7477 - info@fundacionhelios.org.ar - www.fundacionhelios.org.ar

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

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

### Centro de Salud N° 2

Terrada 5850 -  
4572.9520 / 6798

### Centro de Salud N° 5

Av. Piedrabuena 3200 -  
4687.0494 / 1672

### Centro de Salud N° 7

2 de abril de 1982 y Montiel -  
4602.5161

### Centro de Salud N° 9

Irala 1254 - 4302.9983

### Centro de Salud N° 13

Av. Directorio 4210 - Parque  
Avellaneda - 4671.5693

### Centro de Salud N° 15

Humberto 1º 470 -  
4361.4938

### Centro de Salud N° 18

Miralla esq. Batlle y Ordóñez -  
4638.7226

### Centro de Salud N° 20

Ana María Janer y Charrúa -  
4919.2144

### Centro de Salud N° 21

Calles 5 y 10 (Centro viejo,  
Barrio Retiro) - 4315.4414

### Centro de Salud N° 22

Guzmán 90 - 4855.6268

### Centro de Salud N° 24

Calle L sin número entre M.  
Castro y Laguna - Barrio R.  
Carrillo - 4637.2002

### Centro de Salud N° 29

Av. Dellepiane 6999 - Villa  
Lugano - 4601.7973

### Centro de Salud N° 33

Av. Córdoba 5656 -  
4770.9202

### Centro de Salud N° 35

Oswaldo Cruz y Zavaleta -  
4301.8720

### Centro de Salud N° 39

Esteban Bonorino 1729 -  
4631.4554

### Centro de Salud N° 41

Ministro Brin 842 -  
4361.8736

### Hospital Piñero

Av. Varela 1301 - 4634.3033

### Hospital Tornú

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

### Hospital Ramos Mejía

Servicio de  
Inmunocomprometidos -  
Urquiza 609 -  
4931.5252 / 4127.0276

### UTE-CTERA Capital

Virrey Liniers 1043 -  
4957.6635

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

Callao 339 5º -  
4374.4484 / 4375.0359

### ATTTA (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. 4363-**  
**7400 // Sucursal Belgrano 4363-7400**