

vihda

Gripe y Neumonía. Dos caras de la misma moneda.

Adolescencia. Vivir con VIH.

Teté Coustarot. Mujer de medios y firmes decisiones



Entrevista a Teté Coustarot

“Hago lo que me gusta, esa es la base de la salud”

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

Panka

Abacavir 300 mg

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




REYATAZ[®]
(sulfato de atazanavir) 200 mg/300 mg
cápsulas



BMS *Virology*

 Bristol-Myers Squibb

Para mayor información acerca de nuestros productos, visite [nuestro sitio web](http://www.bms.com) o contacte a nuestro representante con el Departamento de Información Médica de Bristol-Myers Squibb, Monroe 801 (E-4289KC). Tel: (800) 666-1171; Fax: (541) 4789-8559; informacion.medical@bms.com; www.bms.com.ar

REF: 14 AR 008 VI

Buena vida

Un número más de VIHDA, y ya vamos por el 34!

Si parece que fue ayer cuando empezamos con el sueño de compartir con nuestros lectores las novedades médicas, los consejos para vivir mejor, las experiencias vividas y los proyectos.

Y hoy a 10 años de aquel momento, aquí estamos frente a frente, invitándolos una vez más a recorrer estas páginas. En esta edición, nuestra invitada, Teté Coustarot, nos habla de su carrera, de sus planes, y los médicos nos ayudan a pasar el Invierno con recomendaciones especiales para grandes y chicos, viajamos a Egipto en nuestra nota de turismo y a los miedos, en nuestra sección de autoestima, para enfrentarlos y superarlos de una vez.

Todo esto y mucho más en este número realizado con amor por todo el equipo de Fundación Helios Salud.

Buena lectura!!

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
Dra. Solange Arazi Caillaud
Dra. Mara Huberman
Dra. Claudia Vecchio

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

Diseño y Fotografía
Jimena Suárez
www.quieromoda.com

Sumario

4

Novedades

CROI 2015. Combinaciones eficaces
EASLE 2015. Hepatitis B

8

Perfiles.

“Hago lo que me gusta, es la base de la salud”
Entrevista a Teté Coustarot

16

Fundación Helios Salud

7° Simposio Internacional HIV Una Puesta al Día
Calendario

22

Prevención

Gripe y Neumonía. Dos caras de la misma moneda ¿Cómo diferenciarlas?

26

Adolescencia

Ser adolescente con infección VIH

30

Entrevista

“Enseñar a la sociedad a prevenir enfermedades de transmisión sexual es lo más desafiante” Dra. Claudia Vecchio

36

Autoestima

Cómo superar los miedos

38

Wellness

5 Hábitos para estar en armonía

42

Turismo

Egipto. Tierra de dioses y faraones

48

Agenda

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

Avances

CROI 2015: La combinación de cabotegravir y rilpivirina resulta eficaz como terapia de mantenimiento del VIH

Estos resultados abren la puerta a ensayos de formulaciones inyectables de acción prolongada de ambos fármacos.

Por Mara Huberman,
Médica Infectóloga - Helios Salud

La combinación de cabotegravir (un inhibidor de la integrasa de última generación) y rilpivirina (fármaco de la familia de los inhibidores no nucleosídicos de la transcriptasa inversa, INNT) usada como terapia de mantenimiento para mantener controlada la carga viral resultó igual de eficaz que un régimen basado en efavirenz, según se extrae de los resultados a la semana 96 del estudio de fase 2b LATTE, que fueron presentados en la Conferencia sobre Retrovirus e Infecciones Oportunistas (CROI 2015), recientemente celebrada en Seattle (EE UU). El estudio LATTE fue diseñado para determinar cuál era la mejor dosificación oral de cabotegravir y para evaluar su uso junto con rilpivirina como régimen de mantenimiento en personas que ya habían alcanzado una carga viral indetectable. En este ensayo participaron 243 personas que iniciaban su primer tratamiento antirretroviral (pacientes naive). Casi todos los participantes (96%) eran hombres, el 62% era de etnia blanca y la mediana de edad fue de 33 años. En el momento de iniciar el estudio, estas personas tenían una mediana del recuento de CD4 de 410 células/mm³ y el 14% presentaba una carga viral mayor a 100.000 copias/mL.

Los participantes empezaron con una fase de inducción de 24 semanas en la que fueron divididos de forma aleatoria para recibir efavirenz (600mg) o cabotegravir (10, 30 o 60 mg), en ambos casos asociados a otras 2 drogas. Luego de seleccionada la dosis óptima de cabotegravir, las personas en este grupo que tuvieron una carga viral indetectable de forma estable dejaban de tomar los análogos nucleosídicos (y ITIN/t) empezaron a recibir rilpivirina (25mg) en su lugar. Las personas asignadas al grupo de

efavirenz siguieron tomando el mismo tratamiento, sin interrumpir el uso de los ITIN/t. A la semana 96, las personas que tomaban cabotegravir pudieron seguir con el mismo tratamiento en una fase abierta del ensayo, mientras que las que tomaban efavirenz dieron por finalizado el estudio.

El objetivo principal del estudio fue averiguar el porcentaje de personas con carga viral indetectable a la semana 48. En ese momento, el 82% de todos los participantes que empezaron tomando cabotegravir y el 71% de los que tomaban efavirenz mantenían una carga viral indetectable (una diferencia no estadísticamente significativa).

A la semana 96, el 76% de todos los pacientes que empezaron con cualquier dosis de cabotegravir presentaban una carga viral inferior a 50 copias/mL, según un análisis tipo "foto fija" por intención de tratar. El aumento promedio de células CD4 fue similar en ambos brazos (286 células/mm³ con cabotegravir, 289 células/mm³ con efavirenz).

Aunque en general ambos regímenes (incluyendo todas las dosis de cabotegravir) resultaron seguros y fueron bien tolerados, el 14% de las personas que tomaron cabotegravir y el 19% de las que recibían efavirenz declararon sufrir efectos adversos de diferente intensidad (moderados, graves o muy graves).

En ambos casos, el 4% de estos se produjo durante la fase de mantenimiento.

El dolor de cabeza fue el único efecto secundario que fue más habitual en el lado de cabotegravir (3% frente a 0%), mientras que los síntomas de tipo neuropsiquiátrico

(mareos o insomnio) fueron más habituales en el lado de de efavirenz.

Tras los resultados finales del ensayo, se decidió elegir la dosis de 30 miligramos de cabotegravir para su posterior desarrollo como tratamiento oral.

Estos resultados confirman que el uso de cabotegravir y rilpivirina constituye un régimen de mantenimiento adecuado para las personas que han alcanzado una carga viral indetectable gracias al uso de un régimen antirretroviral estándar. Estos hallazgos respaldan la evaluación de formulaciones inyectables de acción prolongada de estos dos medicamentos. En este sentido, un estudio reciente ha demostrado que la formulación inyectable de acción prolongada de cabotegravir mantiene niveles terapéuticos en sangre cuando se administra de forma mensual o trimestral.

El desarrollo de formulaciones de acción prolongada constituye una estrategia novedosa que permitiría, en un futuro, simplificar los tratamientos y hacerlos más convenientes y amigables en pacientes seleccionados. Estas formulaciones de acción prolongada no sólo servirán para su uso en terapias de mantenimiento, sino que han ofrecido resultados prometedores como profilaxis preexposición en ensayos con animales.

Referencia: DA Margolis, CC Brinson, GH Smith, et al. Cabotegravir and Rilpivirine as 2-Drug Oral Maintenance Therapy: LATTE W96 Results. 2015 Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections. Seattle, February 23-24, 2015. Abstract 554LB.



Avances

EASL 2015: ¿Es posible erradicar la hepatitis B en el mundo?

Ampliar los programas de vacunación y tratamiento a escala global podría contribuir de forma significativa a la eliminación de esta enfermedad.

Por Mara Huberman,
Médica Infectóloga - Helios Salud

Es importante usar el preservativo desde el comienzo de todas las relaciones sexuales para prevenir el VIH y otras ITS, enfermedades de transmisión sexual, como la hepatitis B.

Además, se puede prevenir si no se comparten agujas o elementos cortopunzantes y exigiendo el uso de materiales descartables o esterilizados al hacerse tatuajes, piercings o implantes.

Por último, en caso de embarazo pedir al médico que haga los estudios necesarios para que detecte o descarte hepatitis B a fin de tomar los recaudos necesarios para evitar que se contagie al bebé.

Es bien sabido que la vacunación frente al virus de la hepatitis B (VHB) en niños ha proporcionado avances importantes en la disminución de las nuevas infecciones en aquellos países que disponen de programas de vacunación. No obstante, todavía se requiere intensificar y ampliar la cobertura de los programas de prevención y tratamiento para reducir de forma todavía más significativa la transmisión del VHB y la mortalidad por enfermedad hepática. Esta es la conclusión a la que llega un análisis cuyos resultados fueron presentados en el Congreso Internacional del Hígado (EASL 2015), celebrado recientemente en Viena (Austria).

Algunos países, como España y Argentina tienen programas de vacunación frente al VHB universales dirigidos a los niños, mientras que otros países no disponen de ningún tipo de programa de vacunación universal. Este aspecto es especialmente relevante teniendo en cuenta que la hepatitis B crónica, a lo largo de años o décadas, puede derivar a enfermedad hepática avanzada y provocar cirrosis y carcinoma hepatocelular. Esta enfermedad continúa provocando hasta 1 millón de muertes al año en todo el mundo.

En el transcurso del Congreso Internacional del Hígado, un grupo de investigadores británicos desarrollaron un modelo matemático para evaluar el potencial impacto de extender de forma escalonada las intervenciones preventivas y sanitarias frente a la hepatitis B, y determinar objetivos realistas para frenar la transmisión del VHB y la mortalidad asociada. El modelo incorporó datos sobre la epidemiología de la hepatitis B, su historia natural y la cobertura actual de los programas de tratamiento y vacunación frente al VHB, y se utilizó para hacer predicciones sobre la

incidencia de nuevas infecciones por VHB, la prevalencia de la hepatitis B y la mortalidad asociada a esta enfermedad. En primer lugar, examinaron los niveles de cobertura de los programas actuales de vacunación y tratamiento y, a continuación, hicieron predicciones de diferentes escenarios en los que se incluyese ya la extensión de forma escalonada de intervenciones preventivas y sanitarias. De acuerdo con el modelo, el nivel actual de los programas de vacunación universal frente al VHB en niños ha contribuido a una disminución de las nuevas infecciones. Si dicho nivel se mantuviese, se calcula que se podrían evitar 1,2 millones de nuevas infecciones en 2030. Incluso así, todavía podría producirse un gran número de infecciones por VHB como consecuencia de la transmisión vertical, es decir de la madre a su hijo. Si no se incrementan los esfuerzos, el modelo predice que, durante los próximos 40-50 años, la prevalencia de la hepatitis B continuará siendo muy elevada alcanzándose 20 millones de muertes asociadas al VHB en 2030.

Sin embargo, cuando el modelo tuvo en cuenta la ampliación escalonada de los programas de vacunación y tratamiento, se observó que la incidencia de nuevos casos de hepatitis B podría reducirse un 90% y la mortalidad un 65% en 2030 siempre y cuando se implementasen las siguientes intervenciones:

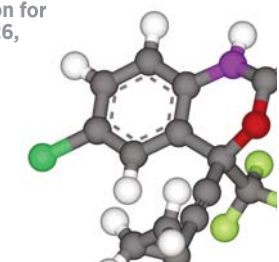
- Aumentar la cobertura de los programas de vacunación a niños a más de un 95%.
- Que un 80% de los niños reciban al nacer la vacuna frente al VHB
- Implementar la estrategia 90/90/90 dirigida a personas ya infectadas: conseguir que, del año 2020 en adelante, el 90% de las personas con hepatitis B sean diagnosticadas; que el 90% de las personas elegibles reciban tratamiento; y que el 90% de las tratadas logren una supresión viral duradera.

De acuerdo con las estimaciones de los investigadores, esto permitiría evitar 13 millones de muertes en todo el mundo, entre las que se incluyen 6 millones como consecuencia del cáncer hepático. Los autores de este estudio consideran que, aunque los costos iniciales son importantes, su disminución rápida y progresiva hace que esta estrategia sea costo-efectiva en comparación con otras enfermedades infecciosas con similar carga de enfermedad. Los investigadores señalan que sus predicciones podrían acelerarse si se desarrollara una cura definitiva para la hepatitis C. El tratamiento actual de la hepatitis B consiste en la administración de antivirales que, en ocasiones, se administran con interferón pegilado. Muchas personas no consiguen curarse y necesitan tomar tratamiento de manera constante para conseguir mantener la supresión viral a largo plazo.

En nuestro país se ha implementado hace años la vacunación obligatoria y gratuita para la hepatitis B a todos los niños desde el nacimiento y recientemente se ha ampliado a la población adulta. **Vacunarse es la mejor manera de reducir su riesgo de infectarse por hepatitis B. Hay una vacuna segura y efectiva que se aplica en tres dosis, forma parte del Calendario Nacional de Vacunación y desde el año 2003 es obligatoria en los niños/as y a los 11 años para quienes no recibieron la vacuna al momento de nacer. Desde 2012 está disponible de forma gratuita para toda la población en los vacunatorios de todo el país.**

Fuente: Hivandhepatitis. Ministerio de Salud. Dirección de SIDA y ETS. www.msal.gov.ar.

Referencia: Nayagam S, Thursz M, Wikto S, et al. What Is Required for Control and Elimination of Hepatitis B Globally? 2015 International Liver Congress: 50th Annual Meeting of the European Association for the Study of the Liver (EASL). Vienna, April 22-26, 2015. Abstract LP43.



Teté Coustarot

Foto de tapa: Topo Huerin

"Hago lo que me gusta y esa es la base de la salud"

Periodista, conductora y ex modelo habla sobre su desempeño actual en los medios de comunicación, sus asignaturas pendientes y en qué momento de su trabajo se siente más cómoda.

Caminando de un lado a otro por los pasillos de C5N y Radio 10, busca el lugar más adecuado para posar para las fotos. Mientras tanto, habla con cada persona que se le cruza y comenta el partido de Boca Juniors en la noche de domingo. Al terminar con la producción fotográfica, elige un estudio de radio aislado y tranquilo para poder contestar las preguntas de la entrevista. Sin dudas, la calidez, simpatía y predisposición es lo que más caracteriza a la periodista.

Ex modelo, conductora y periodista, Teté Coustarot logró consagrarse como uno de los íconos de la belleza argentina y en una de las personalidades más respetadas y queridas. Y todo empezó cuando en 1966 fue elegida Reina de Belleza de la Manzana en Río Negro, su provincia natal. Pero no solo eso era lo que atrapaba la atención de Teté, por eso estudió





Qué noche, Teté

Hace más de seis años que conduce el programa "Qué noche, Teté" junto al periodista Adrián Punte. El ciclo se emite los domingos a las 21 por Radio 10, y su esencia es inspirar positividad con el fin de permitir a la gente que se vaya a dormir con una sonrisa. Entre las secciones más destacadas se encuentran "Zapatos en el freezer", donde los oyentes llaman para contar un problema cotidiano y entre ellos se ayudan a resolverlo. El nombre a este bloque se debe a que Teté, en su momento, ayudaba a las modelos a que los zapatos apretados les entren. Para eso, los metía en el freezer y se agrandaban. Tampoco falta la opinión y el asesoramiento de la conductora en la sección "¿Qué me pongo?". También hay lugar para entrevistar a científicos, escritores, figuras del espectáculo y protagonistas de historias de vida. En definitiva, el programa busca alejarse del caos de la semana y transmitir al oyente una dosis de alegría.

la carrera de Periodismo en la Universidad Nacional de La Plata. En 1990 comenzó a conducir el programa "Siglo XX Cambalache", junto a Fernando Bravo en Telefé. En simultáneo, era la conductora de otro programa llamado "Teté", que se emitía por el Canal de la Mujer. Sin dudas, desde ese momento la conducción era uno de los roles que más disfrutaba, y actualmente afirma que ser la anfitriona de eventos y fiestas populares es una de las facetas en donde se siente más cómoda. De hecho, fue conductora de los premios Martín Fierro en tres oportunidades.

Más tarde fue la conductora de ciclos como "Araca Teté" y "Nunca es tarde". Luego fue el

"Cuando uno puede descubrir qué es lo que le gusta y lo puede llevar a cabo, es una sensación de bienestar que es muy buena".

turno de ejercer el periodismo en el ámbito radial, en Radio Mitre. Y así, nunca paró de trabajar tanto en programas de cable, como noticieros y eventos populares, hasta el día de hoy. Es que, según ella, trabajar de lo que a uno lo apasiona es la base de la salud: "Cuando uno puede descubrir qué es lo que le gusta y lo puede llevar a cabo, es una sensación de bienestar que es muy buena".

A pesar de todo el camino recorrido y la trayectoria adquirida, Teté asegura que siempre tiene proyectos para soñar. Por ejemplo, lo que más anhela ahora es tener su propia línea de accesorios. Todavía no tuvo tiempo para concretarlo, pero es su próxima meta.

¿Cómo te sentís hoy en los medios luego de tantos años de trayectoria?

Me siento muy bien porque me encanta trabajar. Trabajo los domingos en Radio 10, tengo un programa de la Fundación Favalaro hace varios años que se emite una vez por semana y también escribo, en Planeta Urbano y en el Diario Z. Así que estoy en todos los terrenos: gráfica, televisión y radio.

¿Qué cambiarías de ellos?

Para mí los medios son mi medio de vida y el lugar donde paso muchas horas, desde hace muchos años, y me encanta. Siempre siento que hay que tener una responsabilidad muy



grande cuando estás en un medio. Tienen cosas buenas y malas, como todo en la vida. Pero por suerte se puede elegir mucho.

El 28 de mayo el Senado de la Nación te dio la mención de Honor Senador Domingo Faustino Sarmiento, ¿qué significa para vos esta distinción?

Estoy feliz. Es una Senadora de la provincia de Río Negro, Magdalena Odarda que me llamó para contarme que me querían otorgar el premio Domingo Faustino Sarmiento, así que estoy muy impresionada y conmovida. Yo soy maestra, mi madre lo fue toda la vida, entonces hay una simbología con Sarmiento muy fuerte. Y después, lo que significa el Senado, me pone muy sensible. Primero, cuando me lo dijeron, pensé "qué bien". Pero a medida que se fue acercando el día, fui tomando conciencia. Aparte todo el mundo le da importancia, entonces me puso muy contenta.

Y no solo eso, sino que también tu programa "Qué noche, Teté" está nominado para los Martín Fierro. ¿Cómo vivís el éxito?

También está nominado el programa Los 8 Escalones, con la conducción de Guido Kaczka en Canal 13. Estoy muy contenta por esto también. La fiesta de los Martín Fierro me encanta, voy todos los años esté o no esté nominada, y ya tengo seis premios de distintos rubros, como radio, cable, televisión abierta, conducción, programa. Así que ojalá se dé y pueda sumar uno más.

¿Qué nos podés contar sobre el programa televisivo de la Fundación Favalaro?

Es un programa que hacemos hace cuatro años. Lo que mostramos es primero la Fundación, todo lo que hay en ella, porque a veces la gente piensa directamente en los temas cardiológicos o de trasplante. En realidad hay medicina para todo. Me encanta entrevistar a los médicos. Tenemos un



Pasión futbolera

Es normal pensar en Teté Coustarot y relacionarla directamente con el mundo de la moda y el periodismo. Pero algo curioso que caracteriza a la ex modelo y conductora es su fanatismo por el club de fútbol Boca Juniors. Y el amor es mutuo. Es que, en 2012, fue nombrada por el presidente del Hotel Boca Juniors, el arquitecto Daniel Mochón, y el director comercial Pablo Veloso, como madrina del hotel. Se trataba del pre lanzamiento del primer hotel temático de fútbol en el mundo, por lo que para Teté fue un halago. De hecho, este año fue parte del ciclo Historias de Pasión Xeneize organizado por Víctor Santa María en la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo.

formato de testimonios, o sea, la gente nos cuenta cuando atraviesa por una situación difícil: cómo fue el tratamiento, si recibió el trasplante, si tuvo algún tipo de intervención. Es un programa donde trabajamos mucho con el área de la prevención, donde también mostramos toda la parte de salud pública a través del Ministerio de Salud. Es decir, mostramos la otra cara. Como las campañas que se hacen

de vacunación. Amo este programa y he aprendido mucho. Por ejemplo, aprendí que la sal en exceso es algo que no nos damos cuenta y hace muy mal. También aprendí a saber que ante cada situación, por más difícil que parezca, siempre existe la posibilidad de tener un profesional que te puede ayudar. Hay que confiar, porque en la Argentina tenemos gente fantástica y aparte hay todo un tema aparatología nueva que también lo aprendí, es impresionante. No es que hay solo tecnología para la detección y diagnóstico, sino también para problemas cardíacos: existen desfibriladores para poner debajo de la piel. Fabuloso.

Siguiendo en el ámbito de la salud, ¿te considerarás una persona saludable?

Sí. Justamente con el programa aprendí que hay que escuchar al cuerpo porque es muy valioso cuando el paciente va al médico, sabe lo que le está pasando y puede explicarlo. Siempre fui una persona muy saludable, tengo mis hábitos. No tomo alcohol y por suerte hace muchos años dejé de fumar. Lo que me falta es un poco de actividad física. Como he sido flaca toda la vida, a veces las mujeres relacionamos directamente el tema del ejercicio físico con la posibilidad de bajar de peso. Y en realidad es un hábito saludable. Esa es mi asignatura pendiente. También como a horario: al mediodía entre 12 y 13, y a la noche entre 21 y 22. Hago lo que me gusta y creo que esa es la base de la salud. Cuando uno puede descubrir qué es lo que le gusta y lo puede llevar a cabo, es una sensación de bienestar que es muy buena.

Se te ve una persona tranquila, ¿alguna vez intentaste adoptar filosofías de vida como lo es el yoga? Sabiendo que tu hija es profesora...

He hecho algunas clases, pero no te voy a mentir. Soy poco constante con todo lo que tenga que ver con la actividad física.

Su inesperado éxito como mannequin la había alejado de una vocación que alentó desde pequeña

"TETE" COUSTAROT DEMOSTRO QUE UNA MODELO PUEDE SER TAMBIEN PERIODISTA

Era aún una adolescente cuando Teté Coustarot llegó de su Río Negro natal con la intención de estudiar periodismo. Se inscribió en la Universidad de La Plata, donde ya estudiaba su hermana mayor.

Curso tres años, y cuando estaba a punto de recibirse ganó el Concurso "Miss Siete Días" y se convirtió en modelo. "La mejor", según la opinión de muchos. Y su vocación por el periodismo quedó...

Su refinada belleza se volvió costumbre en las producciones de modas de las principales revistas porteñas. Pero desde adolescente, había soñado con ser periodista. Hoy "Teté" concretó su proyecto en Canal 9, después de larga espera.



UNA MUJER COMPLETA. Bella e inteligente, "Teté" Coustarot está demostrando que no siempre las mujeres lindas son pobres de "sesera". Aquel prejuicio, muchas veces justificado, quedó desvirtuado con ella.

"En la Argentina siempre te casillan: has sido cosa,





Entre la televisión y la salud

“Amo este programa y ha aprendido mucho con él”, es lo primero que dice la periodista cuando le preguntan sobre “Favaloro Televisión”, que se emite por el canal de cable A24 hace ya cuatro años. En cada edición se trata de una temática distinta, por ejemplo, estrés, tabaquismo y salud mental. Pero el hincapié lo hacen en la prevención de las enfermedades, como así también en la detección a tiempo. Además del consejo de los especialistas también se transmiten las acciones de la salud pública a través del Ministerio de Salud de la Nación.

“Aprendí a saber que ante cada situación, por más difícil que parezca, siempre existe la posibilidad de tener un profesional que te puede ayudar”

creo que nunca va a ser suficiente. Pero básicamente creo que sí se hizo un avance con el uso del preservativo, me parece que ya es algo bastante incorporado.

¿Las personas que lo padecen son más aceptadas?

Sí, claro. Eso se logra con la difusión y con la posibilidad de conocer.

Siendo periodista, y por lo tanto comunicadora, ¿qué le dirías a aquellos que son portadores del virus?

No hay que asustarse. Hay que ocuparse y no preocuparse, porque existe –por suerte– la ayuda y la posibilidad de la solución. Es como si te duele algo en el cuerpo y no hacés nada. No tenés porqué vivir con dolor.

Pasando al plano personal, ¿en qué faceta te sentís más cómoda? ¿Modelaje, conducción?

En cada momento me sentí muy cómoda. Ahora, por supuesto, si me dicen que me suba a una pasarela, creo que no podría. También trabajo mucho en conducciones de fiestas y eventos, y eso me encanta. Disfruto muchísimo las fiestas nacionales y populares que hay en todo el país, las elecciones de las reinas, o presentar festivales de música o empresas.



En tu tiempo libre, ¿qué te gusta hacer?

En realidad, no tengo ningún hobby. Cuanto tengo tiempo miro televisión y no hago nada. En el tiempo libre me gusta no tener ninguna obligación ni de maquillarme, ni de vestirme ni de salir. De todas formas, no puedo estar mucho tiempo sin hacer nada.

¿Qué tipo de televisión consumís?

Miro todo. Yo trabajo en la tele, y por lo tanto, la amo. Me encanta la información, ver los noticieros, algo que hice en alguna época de mi vida.

¿Cómo continúa tu año laboral?

Sigo en Los 8 Escalones. Ahora el programa sale una vez por semana así que está un poco más espaciado y continuó hasta fin de año con el programa de la Fundación Favaloro y con la radio. Nunca planifico mucho, trato de hacer bien lo que tengo que hacer. Porque si uno se concentra, lo demás viene. Siempre llegan ofrecimientos nuevos y cosas súper interesantes. Aunque una de las cosas que me gustaría hacer, que todavía no he tenido tiempo, son accesorios. Siempre sueño con tener una línea de collares, carteras, pañuelos, zapatos, aros, todo. Siempre tengo para soñar.



#simposioFHS_HIV



7 Simposio Internacional HIV SIDA: Una puesta al día.

6 y 7 de agosto 2015.

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

Contará con la participación de los principales referentes en tratamiento de la problemática del HIV/SIDA en la Argentina y del ámbito internacional.

Entre las visitas internacionales se destacan el Dr. Roberto C. Arduino y el Dr. José Arribas, quienes junto con el Dr. Daniel Stambouliau

La Dra. Isabel Cassetti, el Dr. Jorge Benetucci, Gustavo Lopardo, Adrian Gadano, entre otros, presentarán y debatirá sobre los principales temas de actualidad con el fin de divulgar su amplio conocimiento en la materia a los profesionales de la salud.

Jueves 6 de agosto

8.00 hs. a 9.00 hs. Recepción, Inscripción, Café

9.00hs. a 9.15 hs. Palabras de bienvenida

Dr. Daniel Stambouliau
Dra. Isabel Cassetti

9.15 hs. a 10.00 hs. Conferencia inaugural

Monoterapias y Biterapias: ¿podemos utilizarlas?:

Dr. José Ramón Arribas

Presenta: Dra. Isabel Cassetti

10.00 hs. a 11.30 hs. Mesa redonda: Tratamiento antirretroviral

Coordinadores: Dra. Paula Rodríguez Iantorno,

Dra. María Fernanda Rombini

¿Con qué empezar? Presente y futuro: Dr. Pedro Cahn

Tratamiento en la infección primaria: Dr. Omar Sued

Nuevas drogas: Dra. Isabel Cassetti

11.30 hs. a 12.30 hs. Simposio satélite *Glaxo Smith Kline

Dolutegravir. El rol de los inhibidores de integrasa,

hoy y mañana : Dr. José Ramón Arribas

Presenta: Dr. Omar Marín

12.30 hs. a 14.00 hs. Almuerzo

14.00 hs. a 15.30 hs. Mesa redonda - Sesión de casos clínicos:

Tratamiento antirretroviral en la embarazada

Coordinadores: Dr. Diego Cecchini, Dra. Patricia Trinidad

Epidemiología de la transmisión vertical en Argentina:

Dra. Adriana Durán

Caso clínico Presenta: Dr. Diego Cecchini

Discusión: Dra. María José Rolón, Dra. Miriam Bruno, Dra. Marcela

Ortiz De Zárate, Dra. Mónica Moyano, Dra. Mariana Ceriotto,

Dra. Patricia Trinidad

15.30 hs. a 17.00 hs. Mesa redonda - Coinfecciones

Coordinadores: Dr. Edgardo Bottaro, Dra. Claudia Vujacich

Tuberculosis: nuevas herramientas para diagnóstico

y tratamiento: Dr. Héctor Pérez

Cáncer anal y otros tumores vinculados al HPV:

Dra. Hebe Vázquez

Nuevos tratamientos para hepatitis C: un resumen al día:

Dra. Ana Urquiza

17.00 hs. a 17.30 hs. Café

17.30 hs. a 19.00 hs. Mesa redonda: Pediatría y Adolescencia

Coordinador: Dr. Fernando Vesperoni, Dra. Débora Mecikovsky

La transición de la adolescencia a la adultez:

Dra. Solange Arazi Caillaud

Transición a la adultez: experiencia con los grupos:

Dra. Patricia Trinidad

Novedades en tratamiento antirretroviral en pediatría:

Dra. Rosa Bologna

PROGRAMA
SALON
"CB"

Viernes 7 de agosto

8.00 hs. a 8.30 hs. Café

8.30 hs. a 9.30 hs. Workshop Vacunas

Vacunas en el adulto: Dr. Daniel Stamboulian, Dr. Francisco Nacinovich
Coordinador: Dra. María Gabriela Ábalos

9.30 hs. a 10.30 hs. Simposio Satélite *Bristol Myers Squibb

Coordinador: Dra. Paula Rodríguez Iantorno
Atazanavir: pasado, presente y futuro: Dra. Isabel Cassetti
Tratamiento Actual de la Hepatitis C. Monoinfección y Coinfección HIV/HCV: Similitudes y Diferencias:
Dr. Sebastian Marciano

10.30 hs. a 12.00 hs. Sesión Especial

Patogénesis de la infección por HIV
Activación inmune: Dr. Roberto Arduino
Reservorios del HIV: cuantificación y significado: Dra. Andrea Mangano
Coordinador: Dr. Diego Caiafa

12.00 hs. a 13.30 hs. Almuerzo

13.30 hs. a 15.00 hs. Mesa redonda: El HIV en Argentina, hoy

Coordinadores: Dr. Jorge Benetucci, Dra. Analía Urueña
La epidemia en Argentina: situación, tendencias, metas:
Dr. Carlos Falistocco
Oferta y acceso al tratamiento: resultados preliminares:
Dr. Emiliano Bissio
Actualizaciones en indicaciones de vacunas en HIV:
Dra. Carla Vizzotti

15.00 hs. a 16.00 hs. Simposio Satélite *AbbVie

Hacia la cura de la hepatitis C
Coordinador: Dr. Marcelo Silva
Alta certeza en la cura de la Hepatitis C: Dr. Marcelo Silva
Poblaciones especiales: Dra. Claudia Vujacich

16.00 hs. a 16.30 hs. Café

16.30 hs. a 18.00 hs. Mesa redonda - Comorbilidades

Coordinadores: Dra. Mara Huberman, Dr. Diego Caiafa
Tumores asociados al HIV: un problema creciente:
Dr. Gustavo Lopardo
Controversias en el manejo del paciente con HAND:
Dra. Romina Mauas
Osteoporosis y osteopenia: ¿cuál es el riesgo real? ¿cómo seguir al paciente?:
Dra. Claudia Vecchio

18.00 hs. a 18.45 hs. Conferencia de cierre

Avances hacia la curación: Dr. Roberto Arduino
Presentador: Dr. Diego Caiafa

18.45 hs. Palabras de cierre

Dr. Daniel Stamboulian
Dra. Isabel Cassetti

ACTIVIDADES PARALELAS:

AREA PSICOSOCIAL

PROGRAMA - SALON "A"

Dirigido a Infectólogos, clínicos, pediatras, psiquiatras y psicólogos.

Viernes 7 de agosto

14.00 hs. a 18.00 hs. Area Psicosocial

Coordinación: Dra. Alejandra Bordato

Mesa 1: Mujer, vulnerabilidad y VIH

Mujeres y VIH: Dra. Alejandra Bordato
Embarazo y maternidad: Lic. Graciela Fernández Cabanillas
Violencia de género y VIH: Lic. Marcela Belforte
Usos de psicofármacos, particularidades especiales: Dra. Analía Espiño

Mesa 2: Cómo informar malas noticias

Modalidad: taller. Se presentarán casos clínicos y se discutirá en grupos diferentes modos de abordaje.

Coordinadoras: Lic. Marcela Belforte, Lic. Graciela Fernández Cabanillas, Dra. Alejandra Bordato

7º SIMPOSIO
INTERNACIONAL
HIV: UNA PUESTA
AL DIA

BUENOS AIRES,
ARGENTINA

Fundación Helios Salud: Acciones

Nuestro calendario

Con el objetivo de recaudar fondos, presentamos esta iniciativa. Se trata de un calendario de gran calidad producido con personalidades del mundo de la moda, la salud, el espectáculo y la danza clásica, quienes participaron de manera solidaria para esta acción. Cada pieza vendida es un aporte más para poder seguir realizando acciones.



Colaborá!

Para poder colaborar con la Fundación y apoyar las acciones solidarias que realizamos, podés adquirir el primer calendario realizado por la Fundación Helios Salud, que contó con la solidaridad de importantes figuras del espectáculo y la danza clásica.

Costo: \$50

Para adquirirlo llamar al 4363-7477

Prevenición

Gripe y Neumonía

Dos caras de la misma moneda

¿Cómo diferenciarlas?

Algunos de estos cuadros son producidos por virus y otros por bacterias, entre ellas, las neumococo, Haemophilus influenzae tipo B y Moraxella catarralis.

Estas infecciones respiratorias se transmiten por partículas muy pequeñas o gotas que se encuentran suspendidas en el aire, provenientes de estornudos o tos de personas que están enfermas y también por la contaminación de superficies con dichas secreciones. Tanto el resfriado común como la gripe son infecciones que afectan las vías respiratorias altas: nariz y garganta; mientras que la neumonía afecta a los pulmones.

La severidad de los síntomas y el riesgo de presentar complicaciones no solo dependen del tipo de afectación sino que también depende del huésped, es decir de la persona que enferma. Es sabido que los ancianos, los niños muy pequeños, aquellos que presentan enfermedades debilitantes, alteración del sistema inmune, diabéticos, personas con enfermedades cardíacas, renales y pulmonares tienen un riesgo incrementado de presentar complicaciones, de ahí la importancia de la vacunación antigripal todos los años, la vacunación anti neumococcica y la consulta médica precoz.

A CONTINUACIÓN, LOS SÍNTOMAS DE CADA UNA DE ELLAS QUE PUEDEN AYUDAR A DIFERENCIARLAS

Los síntomas de gripe suelen ser:

- fiebre (temperatura igual o mayor a 38C)
- dolores musculares y articulares
- cefalea
- dolor de garganta
- Menos frecuentemente pueden presentar náuseas, vómitos o diarrea.

Normalmente las personas suelen confundir gripe con el resfriado común que es más leve y comúnmente se presenta con:

- dolor de garganta
- congestión y secreción nasal
- tos seca
- con o sin fiebre

Los síntomas de neumonía son:

- fiebre elevada
- escalofríos
- tos seca o con expectoración (mocos)
- sudoración profunda
- dolor de cabeza dolor en el costado
- y en algunos casos más severos, dificultad respiratoria.

Con la llegada de la temporada invernal, comienzan a verse frecuentemente los cuadros respiratorios, ya sea resfriado común, gripe y neumonías. No todas estas afecciones están provocadas por los mismos gérmenes ni son prevenibles con vacunas y no siempre es necesario tratarlas con antibióticos, la severidad de los síntomas también difiere entre ellas. Te contamos por qué.

Por Claudia Vecchio, infectóloga de Helios Salud

¿Qué tienen en común estas personas?



Todos ellos tienen riesgo incrementado de presentar una infección de neumococos.

LAS VACUNAS SON UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE ESTAS INFECCIONES

La vacuna contra la gripe se debe aplicar cada otoño por dos motivos: uno es porque las defensas generadas por la vacunación van disminuyendo cuando pasan los meses y en segundo lugar porque, cada año van cambiando los subtipos de virus Influenza que circulan a nivel mundial. Se recalca la aplicación durante el otoño, porque la vacuna contra la gripe, al igual que el resto de las vacunas, no brinda protección inmediata sino que tarda aproximadamente entre 15 y 30 días en promover el desarrollo de los anticuerpos protectores contra el virus (defensas).

La importancia de la vacunación antigripal es no solo disminuir notablemente el riesgo de enfermarse, sino también reducir la posibilidad de complicaciones asociadas como por ejemplo la neumonía bacteriana posterior

También es importante la vacunación contra el neumococo, la bacteria que más frecuentemente causa neumonía en los adultos de la comunidad.

Si bien como mencionamos anteriormente, las vacunas son muy importantes, existen otras medidas simples y cotidianas que ayudan a evitar la propagación de estas enfermedades:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo descartable cuando tose o estornude y tirarlo después de usarlo.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser y estornudar.
- Si no puede lavarse las manos, se recomienda usar alcohol en gel

- Tratar de no tocarse la nariz, ojos o boca ya que esta es una forma de propagar los gérmenes.
- Limpiar frecuentemente las superficies potencialmente contaminadas, como tablero de la pc, mesa de trabajo, etc.

¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

Las personas que integran grupos de alto riesgo y deben recibir la vacuna anualmente son:

- niños entre 6 meses y 2 años de edad,
- adultos mayores de 65,
- embarazadas, y puérperas,
- inmunosuprimidos incluyendo VIH,
- fumadores, personas con obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias, renales, hepáticas o sanguíneas.

También, para no contagiar a los más vulnerables, la vacunación es obligatoria para el personal de salud y recomendada para docentes, niñeras, cuidadores y empleados de guarderías y geriátricos.

VACUNA ANTI NEUMOCÓCCICA

Esta vacuna previene la neumonía severa por una bacteria llamada neumococo. Existen distintos tipos de vacunas para esta enfermedad. Se recomienda su aplicación a:

- los adultos mayores de 65 años,
- personas con problemas respiratorios crónicos (como asma y/o enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- personas con VIH
- Tabaquistas

¿SE PUEDEN DAR LA VACUNA ANTIGRIPIAL Y LA ANTINEUMOCÓCCICA EL MISMO DÍA?

Sí, se puede recibir la vacuna para el neumococo cuando se vacuna para la gripe. Es importante tener en cuenta que la antineumococcica no se aplica todos los años, pero si se debe recibir la antigripal una vez al año durante la temporada de gripe.

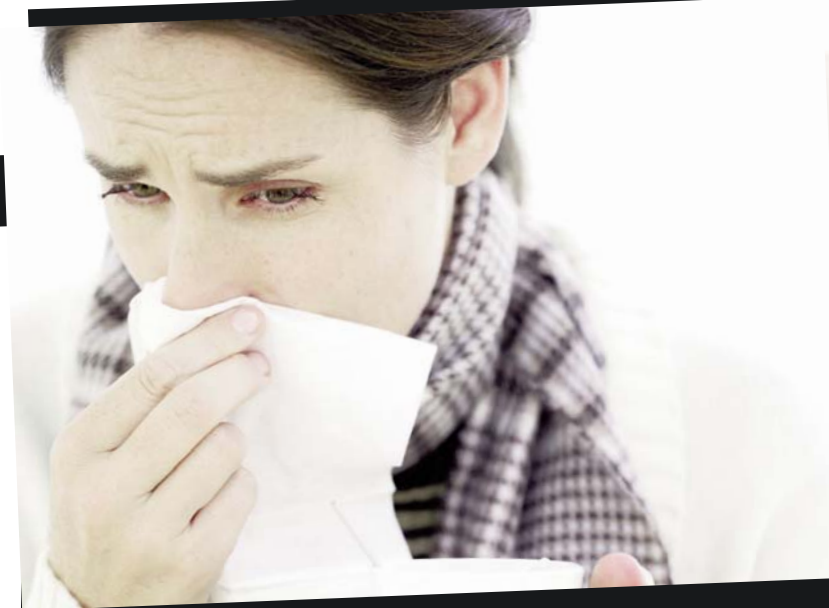
Tener gripe aumenta las chances de infección por neumococo.

Si se recibió una dosis antes de los 65 años, se debe recibir un nuevo refuerzo a los 5 años.

Hablar con el médico de cabecera sobre la necesidad de aplicarse esta vacuna, según su historial médico, es fundamental.

En **conclusión**, se recomiendan llevar a cabo todas las medidas preventivas y cuando se presentan síntomas de fiebre por más de 24 horas, o falta de aire, fiebre que no cede, acudir al médico. No se recomienda automedicarse así como tampoco tomar antibióticos ya que el resfriado común y la gripe son provocados por virus y los antibióticos no son efectivos contra ellos, al ser antibacterianos son útiles cuando se sospecha infección bacteriana.

Si bien, existen medicamentos antivirales para tratar la gripe, estos serán oportunamente evaluados por el médico tratante.



Referencia: Consenso Neumonía Aguda de la Comunidad. SADI / Consenso de Vacunación. SADI Qu JX, Gu L, Pu ZH, Yu XM, Liu YM, Li R, Wang YM, Cao B, Wang C; Beijing Network for Adult Community-Acquired Pneumonia (BNACAP). Viral etiology of community-acquired pneumonia among adolescents and adults with mild or moderate severity and its relation to age and severity. BMC Infect Dis. 2015 Feb 22;15:89. doi: 10.1186/s12879-015-0808-0. Kash JC1, Taubenberger JK2. The Role of Viral, Host, and Secondary Bacterial Factors in Influenza Pathogenesis. Am J Pathol. 2015 Jun; 185(6):1528-1536. doi: 0.1016/j.ajpath.2014.08.030. Epub 2015 Mar 5.

“Como padres, es importante apoyarlos en las decisiones, sin presionarlos, sin transmitirles miedos o inseguridades”.

Ser adolescente con infección VIH

La adolescencia es una etapa clave, difícil, que requiere contención, más aun en los jóvenes con VIH, ya que deben empezar a llevar una vida de adultos y eso lleva al replanteo de temas como sexualidad hasta confidencialidad. Veamos.

Por Dra. Solange Arazi Caillaud, Infectóloga pediatra, Médica asistente del Servicio de Epidemiología e Infectología Hospital de Pediatría J.P. Garrahan.

A 30 años de los primeros diagnósticos de VIH, podemos hablar hoy de una infección crónica. Esto hace que la esperanza de vida aumente y las posibilidades de pensar en un futuro se multipliquen. Es un gran cambio para las familias que crecieron con niños con VIH. Cuando nacieron, poco sabíamos sobre el tratamiento, las consecuencias de la infección a largo plazo y el pronóstico. Hoy en cambio, las tasas de transmisión vertical bajaron y se mantienen estables, y la supervivencia de los nacidos con el virus décadas atrás, gracias a los nuevos tratamientos, ha aumentado permitiendo que hoy sean adolescentes. Esto plantea diferentes y nuevos desafíos para los médicos, las familias y para ellos mismos.

El desafío médico

Los niños crecen y presentan otras características al llegar a la adolescencia, tanto a nivel corporal, como en sus relaciones sociales y organización diaria. Esto requiere que los infectólogos conozcamos los nuevos estilos de vida de nuestros pacientes adolescentes y podamos adaptar el tratamiento antirretroviral a estos cambios. Es una etapa en la que nos debemos plantear la simplificación del tratamiento (en cantidad de comprimidos o en número de tomas diarias, dependiendo de las dificultades particulares de cada paciente), para mejorar la adherencia; revisar los efectos adversos para disminuir las toxicidades (sobre todo las estéticas que a nuestras pacientes pueden afectarlas en su imagen corporal); volver a repasar las interacciones medicamentosas para que los pacientes que ahora salen solos y se manejan de manera más autónoma conozcan los riesgos de ciertas medicaciones (por ejemplo, la ergotamina).

En cuanto a la información que les brindamos, debemos ser claros y averiguar si realmente saben porqué deben tomar la medicación y de qué manera actúa en su cuerpo. Muchas veces asumimos que los padres le han develado el diagnóstico y que ellos saben cómo funciona el virus y cuáles son las consecuencias de abandonar el tratamiento. Sin embargo, cuando preguntamos, nos damos cuenta que la información no es completa o no está adaptada a la edad de este adolescente que tiene el derecho de saber qué es lo que sucede en su cuerpo y porqué indicamos un tratamiento que muchas veces le es difícil de sostener.

Por otro lado, debemos garantizar la confidencialidad y dejar un espacio de la consulta a solas con el paciente para poder hablar con mayor confianza de temas relacionados con la sexualidad y el consumo de sustancias.

El desafío de la familia

Tener un adolescente en casa no es fácil. Por definición es "rebelde, malhumorado, dormilón, desorganizado y peleador". Las madres y los padres deben lidiar con esto y además se suma, la poca predisposición del adolescente a sostener un tratamiento diario, a cumplir con los controles médicos y las extracciones de sangre.

Es una época de adaptación también para la familia, donde es fundamental la comunicación. Muchas veces hablar del virus plantea dificultades en los adultos, relacionadas con su propia historia, con su propio diagnóstico o con el fallecimiento de algún miembro de la familia, pero es una época donde se deben facilitar estos temas, para ayudar al adolescente a aceptar su diagnóstico y su tratamiento.

Además, es un periodo de transición, donde hay que mantener algunas reglas y límites, y aprender con los adolescentes a negociar algunas cosas que si son importantes para su desarrollo y su inclusión en su grupo de pares.

Los padres comienzan a tener menos control sobre el tratamiento, de a poco, pasan de proveer los comprimidos a solo vigilar las tomas. Esto es un cambio importante, hay que favorecer la autonomía del adolescente, haciendo que se responsabilice sobre ciertas cuestiones relacionadas a su infección, pero como todo cambio, debe ser gradual y siempre supervisado. En el mismo sentido, es importante que el adolescente comience a concurrir solo a sus consultas médicas o a las extracciones de sangre. Esto mejora notablemente su seguimiento si debe cambiar a un hospital de adultos y también mejora su autoestima, su autonomía, su confianza en sí mismo y en los adultos que confían en su capacidad de empezar a desenvolverse solo.

Otro tema difícil en las familias es la revelación de la infección. A quién y cuándo le contamos el diagnóstico. Mientras que el niño fue pequeño, esa decisión pasaba únicamente por los padres, asesorados o no por el equipo médico. La adolescencia cambia las reglas: la decisión pasa a ser del adolescente. Es muy importante que se le respete ese derecho de decidir si contar o no su diagnóstico, tanto en el colegio (autoridades), como en el barrio, con sus amigos o parejas. Como padres, es importante apoyarlo en las decisiones, sin presionarlo, sin transmitirle miedos o inseguridades. Cada adolescente debe pasar por esta experiencia, sabiendo que cuenta con adultos que lo van a poder contener y ayudar si se plantean dificultades. Hay que aceptar que cada adolescente tiene una sensibilidad y necesidades diferentes y respetarlo.

El desafío del adolescente

La palabra adolescente viene de adolecer, que significa sufrir, padecer... ¿y por qué sufren? Porque es una etapa llena de cambios, corporales, sociales, de humor, familiares. Cambiar es difícil, pero es necesario para pasar de ser niños a ser adultos, con los beneficios y las nuevas responsabilidades que eso implica.

Ser adolescente con VIH es aun más complicado, duele la discriminación, es difícil sostener un tratamiento crónico cuando no hay síntomas, cuesta aceptar una infección heredada, es complejo iniciar una vida sexual sin miedos pero con cuidados. Muchos pacientes sufren por lo mismo, y eso no hace que sea menos importante, sino que el equipo médico sabe por lo que están pasando y podemos entenderlos mejor.

Por todo esto, es importante que puedan hablar con alguien del equipo, infectólogo, médico, enfermera o psicóloga, acerca del tratamiento, si tienen dificultades con algún medicamento o con algún horario del día para tomar la medicación; es importante también que le cuenten si se sienten mal luego de tomar alguna medicación o si simplemente están cansados de tomarla, antes de suspenderla sin avisar, para que puedan encontrar juntos una solución.

Con la adolescencia vienen los cambios corporales, esto se llama pubertad y es habitual que estos cambios generen angustia, miedos, incertidumbres. No todos los adolescentes crecen al mismo tiempo ni con la misma velocidad. Estos son temas difíciles de hablar, porque generan mucha vergüenza y a veces en casa, los adolescentes no encuentran con quien hablar de temas relacionados con la sexualidad, o no pueden hablarlo con amigos por miedo a que descubran que tienen VIH,

por eso es importante aprovechar la consulta con el médico para plantear, a solas, las dudas para poder resolverlas. También él puede asesorar sobre los métodos anticonceptivos, enseñar a usar el preservativo y realizar derivaciones a un ginecólogo.

Por otro lado, está el tema relacionado con la escuela y el trabajo. El diagnóstico de la infección VIH es un secreto médico, el equipo de salud lo comparte entre sí, para poder atender mejor al paciente, pero es su derecho no mencionarlo en otros ámbitos si no está de acuerdo. Por eso, contarle o no en el colegio es una decisión de la familia y del adolescente, pero no de los médicos.

Los pacientes tienen derecho a contar sobre su infección o no; y a quién y cuándo, son decisiones muy personales. No hay una manera de hacerlo que esté bien, de a poco y conociendo a las personas, se sienten cómodos en contarle y confiar.

En los trabajos es diferente. La ley prohíbe a los empleadores a realizar el test de VIH dentro de los estudios pre ocupacionales, y esto es muy importante que los pacientes lo sepan.

Una persona con infección VIH puede desempeñarse en cualquier profesión y empleo, por lo tanto es ilegal que lo rechacen por este motivo al momento de presentarse a un trabajo: esto es discriminación. Hay muchos lugares que asesoran a los pacientes con respecto a esto para que puedan hacer valer su derecho.

Son muchos los temas a considerar cuando trabajamos con adolescentes con infección VIH. Es por esto que en la consulta debemos tomarnos el tiempo de escuchar cuales son las preocupaciones del adolescente y su familia. Es importante que el equipo médico, el adolescente y su familia se sumen para formar un verdadero equipo de trabajo: todos juntos, con confianza, respeto y comunicación podrán sortear los problemas y encontrar las soluciones adecuadas.



El lazo rojo es el símbolo de la lucha contra el VIH Toda persona que lleva el lazo rojo se manifiesta contra la discriminación y se solidariza con aquel que está afectado por el virus. El VIH es un problema de todos, no sólo de las personas infectadas. La Dra. Solange Arazí Caillaud (autora de esta nota), es también artista plástica y expuso sus obras en conferencias Internacionales relacionadas al VIH. www.solangearazi.com

Entrevista
Dra. Claudia Vecchio, médica infectóloga

"Enseñar a la sociedad a prevenir enfermedades de transmisión sexual es lo más desafiante"

Descubrió que la medicina era lo suyo cuando apenas era una adolescente en el colegio secundario. Luego, se formó en la Universidad de Buenos Aires y no dudó en especializarse en Medicina Interna e Infectología. Hace casi seis años que forma parte la Fundación Helios y hoy nos cuenta sus desafíos, su visión sobre la sociedad y el VIH, y su relación con los pacientes.



Elegir la profesión que ejercería toda la vida no fue una incógnita durante su adolescencia. Es que, desde un primer momento, cuando estaba en la escuela, supo que la medicina era su vocación. Fue una materia llamada Educación para la Salud la que la hizo elegir definitivamente su carrera y era tanto su interés, que hasta sus profesores se dieron cuenta. Fue por eso que la incentivaron a involucrarse en unas jornadas adolescentes de un

hospital. Y allí fue cuando descubrió que lo que más la apasionaba era la infectología.

Fiel a su elección, no dudó en cursar sus estudios en la Universidad de Buenos Aires. Luego se especializó en el Hospital Santojani en el área que tanto le gustaba. Y así comenzó a desempeñarse como médica infectóloga.

En cuanto a su visión sobre las campañas de concientización del VIH, cree que se fueron expandiendo a lo largo de los años, aunque



Perfil. Dra. Claudia Vecchio

Es médica egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (2002), donde también se especializó en Enfermedades Infecciosas (2008). También se formó como especialista en Medicina Interna en la Asociación Médica Argentina y realizó un Posgrado en Investigación Clínica Farmacológica. En 2011 se desempeñó en Hospital de Enfermedades Infecciosas Lazzaro Spallanzani de la ciudad de Roma, Italia. Forma parte de la Fundación Helios Salud desde noviembre de 2009 y también es médica staff hasta la actualidad en el Hospital Dr. Profesor Ramón Carrillo de Ciudadela, donde comenzó en abril de 2011. A su vez, desde 2015 es Jefa de Trabajos Prácticos en la Cátedra de Infectología de la carrera de Medicina, en la Universidad de Morón.

en las escuelas todavía no se brinda la información suficiente como para que los niños crezcan con el conocimiento necesario sobre la enfermedad.

Por otro lado, la Dra. Claudia Vecchio sostiene que, en general, los pacientes que acaban de descubrir que portan el virus de VIH suelen sentir angustia y temor. Pero su recomendación es que afronten esta situación hablando abiertamente con el staff de la Fundación, donde se les brinda todo tipo de consejos para que se sientan contenidos.

¿Cuándo se dio cuenta que la medicina era lo suyo?

Me di cuenta que quería dedicarme a esto durante el colegio secundario. Teníamos una materia que se llamaba Educación para la Salud, dictada por una profesora de Biología. En esta materia veíamos enfermedades y prevención de patologías crónicas, entre

otros tópicos. Ahí es donde me di cuenta que los temas médicos me apasionaban.

Luego de hacer ese click, ¿cómo supo que la apasionaba la infectología?

Fue en cuarto año del colegio secundario. Como nuestros profesores nos veían interesadas a una amiga y a mí en el tema salud, nos invitaron a unas jornadas de adolescentes que se hizo en un hospital. Durante la conferencia escuché a un infectólogo disertar sobre enfermedades de transmisión sexual y es ahí donde me enamoré de la especialidad.

¿En qué lugares se desarrolló cómo médica?

Hice mi especialidad en Medicina Interna en el Hospital Santojani y después me formé con el Dr. Jasovich, en el Sanatorio Güemes como especialista en enfermedades infecciosas.

¿Cómo y hace cuánto llegó a la Fundación Helios?

Durante mi especialización hice una pasantía en Helios Salud para poder entrenarme un poco mejor en VIH. Después de finalizada la especialidad, hace casi 6 años mandé mi Curriculum a una dirección de e-mail donde solicitaban fellow en VIH, pero no especificaban en lugar, solo el pedido. Fue una sorpresa maravillosa, cuando me llamo el Dr. Marcelo Laurido para decirme que tenía una entrevista. Así comenzó mi formación en VIH y después de finalizado, continúe como médica de staff.

¿Cómo era la relación que tenía con sus pacientes en sus comienzos?

Los inicios son un poco difíciles, porque los médicos somos personas y el sufrimiento o la tristeza del otro me afectaban. Pero con el tiempo aprendí a no reprimirlas, sobrellevarlas y sobretodo acompañar al paciente de la

mejor forma posible, desde el afecto, compromiso y el conocimiento científico.

¿Cree que hoy ese vínculo cambió? ¿Cómo lo describiría?

Sí, considero que el vínculo cambió a medida que crecí como persona y como médica. El tiempo me permitió ser más hábil, flexible y me dio capacidad para darle otra mirada a determinadas situaciones.

¿Qué es lo más importante de esta relación?

Lo más importante de la relación médico paciente, es que él se sienta con su médico tratante, contenido, escuchado, cómodo y acompañado.

¿Y lo más desafiante de su rol?

Lo más desafiante es enseñar a cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual a todo grupo o contexto social, y a los pacientes con VIH que tengan otra visión acerca de la enfermedad y de los cuidados.

¿Piensa que la sociedad hoy en día es más consciente sobre la enfermedad del VIH?

Sí, pienso que la sociedad tiene más información acerca de la enfermedad y de todo lo que hay que hacer para prevenirla. Teniendo información cada uno elige qué es lo que quiere para su vida.

¿Cree que hay suficiente información sobre el virus tanto en los medios, campañas como en las escuelas, como para que los chicos crezcan siendo conscientes del tema?

Creo que hay más difusión. Pero con respecto de las escuelas pienso que hay una falta de información, ya que hay colegios religiosos que no permiten tener programas de educación sexual, por ejemplo. Considero que las campañas deberían formar parte de la enseñanza independientemente si pertenecen a



“Hablen abiertamente, expongan todas las dudas y sigan las recomendaciones que se les da. En Helios Salud hay un grupo humano multidisciplinario maravilloso que los acompañará”

una religión o no. También creo importante que estas charlas deben estar dadas por profesionales que estén entrenados en el tema.

¿Qué le aconsejaría a aquellos que acaban de descubrir que son portadores?

El consejo es que no tengan temor, que hoy la infección por VIH es una enfermedad crónica, que se dejen acompañar por sus médicos, que hablen abiertamente, que expongan todas las dudas y sigan las recomendaciones que se les da. En Helios Salud hay un grupo humano multidisciplinario maravilloso que los acompañará.

¿Cómo suele ser esa primera reacción al enterarse?

Algunos pacientes están muy angustiados al enterarse de su enfermedad, obviamente que

lo desconocido genera mucho temor. Otros tienen más información del tema, o están más familiarizados por amigos, parejas o familiares y se sienten un poco más tranquilos.

¿Cree que se encontrará la cura definitiva?

Es difícil responder esta pregunta. Mi deseo es que sí, al igual que el resto de los que trabajamos en este tema. Desde el punto de vista de investigación constantemente se hacen estudios científicos sobre este tema.

En cuanto a su vida personal, ¿cómo se compone su familia?

Mi familia, a quien amo profundamente, está compuesta por mi madre, un hermano mayor, mi cuñada, dos sobrinas Marimar y Camila, dos ahijados y muchos, muchos primos.

¿Qué actividades le gusta hacer en su tiempo libre?

Soy bastante tranquila, pero inquieta. Me encanta dibujar, pintar -sobre todo pinturas abstractas- hacer manualidades, me gusta mucho leer sobre psicología, historia antigua, arte. También hago actividad física, spinning, porque es importante para mi salud física. Comparto momentos con mis amigos y mi familia.

¿Algún objetivo profesional por cumplir?

Mi objetivo actual como profesional de la salud, es aprender un poco más sobre las conductas humanas, las relaciones y el comportamiento social, porque creo que esto me va a permitir tener un enfoque amplio sobre la patología del paciente y su contexto.

Cómo superar los miedos

La única manera de eliminar algún miedo es enfrentándolo, a medida que nos exponemos al él, va remitiendo. Veamos de qué manera podemos actuar para salir delante de este fantasma que nos paraliza.



Un miedo está caracterizado sobre todo por pensamientos que lo refuerzan, si sos capaz de dominar tus pensamientos, podrás superar tus miedos. Todos los miedos llevan detrás pensamientos negativos, cuantos más malos pensamientos tengas, más fuerte será tu miedo.

Una persona que ha vivido muchos años pensando en negativo, no puede de la noche a la mañana pasar a pensar positivo, pero lo que sí puede hacer para empezar a mejorar es equilibrar sus pensamientos, cambiar el “no voy a ser capaz”, “voy a quedar mal”, por argumentos más equilibrados y esperanzadores, como: “soy capaz pero necesito tiempo y práctica”, “confío en mí aunque las cosas no salgan como me gustaría, pronto lograré mejorar”.

Antes de enfrentarse a alguna situación que produce temor es importante preparar a nuestra mente con frases que nos relajen, nos motiven y sobre todo nos hagan creer en nosotros mismos. Cuando vayas de camino a esa situación que tanto temes, automotívate y apóyate.

Todo el que consigue algo es porque se ha atrevido a tomar la iniciativa para conseguirlo. A continuación compartimos los 4 miedos centrales de las personas en base a Kapullí y Temazcal, antigua sabiduría Tolteca, de la fuente Dejafluir.com

1. Miedo a la soledad

Hay dos opciones que se pueden considerar: La primera es que el ego trabaja en su banal causa de hacerte creer que realmente estás solo, que estás unido a los demás, con el fin de sentirte protagonista de la vida y encontrar el reconocimiento, en todos los niveles que te imagines, en la familia, en la pareja, en el grupo de amistades, en el trabajo y en la sociedad.

La segunda opción es que el Espíritu desea que recuerdes que eres parte de una totalidad. Que siempre estás unido a la energía integradora de Dios, que se manifiesta en una llama interior que posee, una luz que debes expandir.

Cuando le das fuerza a esa luz interior, comienzas a mirar con los ojos de tu corazón y empiezas a ser consciente de que siempre tienes compañía. Es la compañía con tu ser interior y con tu Creador Supremo. Llegarás a comprender que la soledad es una maravillosa oportunidad de la vida para compartir contigo mismo; y justamente en este momento, empezarán a aparecer aquellas personas que vibrarán con tu misma sintonía e intensidad.

2. Miedo a la escasez

Superar el miedo a estar escaso, sin dinero u oportunidades para ser cada vez más abundante, requiere de un trabajo contigo mismo. Debes darte la oportunidad para considerar que tus emociones sientan ese “deseo de merecer lo mejor para tu vida”. El sentimiento de víctima, es una señal de que el fantasma del miedo está invadiéndote. Hay una palabra de siete letras que, cuando la repites, empieza a dar claridad al estado de abundancia que hoy tienes. Esta palabra es “GRACIAS”.

Cuando agradeces por todo cuanto tienes en este momento y por lo que llegará a ti, comienzas a ser perceptible de todas las cosas que Dios te ofrece cada día. Gracias Dios por abrir los ojos este día de hoy, por poder respirar un día más. Gracias por la cama donde duermo, por las situaciones que parecen adversas; pero me dejan sabiduría. Gracias por la sonrisa que me regalo esa persona que no conozco. Gracias por tener trabajo, por la comida caliente, por la taza de café. Agradece y, en poco tiempo, todos tus deseos comenzarán a materializarse.

3. Miedo a la enfermedad

La enfermedad es un desequilibrio de tu estado de conciencia. Cuando empiezas a sentirte débil, está claro que perdiste tu fortaleza interior. “Enfermedad”, es una palabra compuesta del latín “in-firmus”, que significa “Sin Firmeza”. Si comienzas a erradicar las auto-culpas, estarás dejando las cárceles del sabotaje mental y te liberarás de estas ataduras.

El filósofo Platón dijo: “mente sana en cuerpo sano”. Piensa positivo respecto de ti mismo. La enfermedad se contagia, perjudicando a otro ser, como se puede contagiar la salud. Reconcíliate con el pasado, perdona íntimamente en tu corazón todos los sucesos de dolor y llena tu corazón de alegría, perdón y paz. Permanece también en silencio, porque Dios te hablará en este espacio de meditación.

El remedio para la enfermedad es el Amor. Te darás cuenta que, de todos los medicamentos, el amor también crea adicción. Conviértete en

un “adicto al amor”, llénate de amor, ya que nadie puede otorgar lo que no tiene, da amor y recibirás a cambio amor.

Estarás cada vez más sano y lleno de vitalidad. El mundo necesita que estés saludable, para poder cumplir tu rol de ser un gestor de cambios en este planeta, que necesita curar su alma.

Si hay algo de lo que podemos estar seguros es que, cuando el universo lo disponga, partiremos de esta vida, no antes ni después. Cuando el médico nos da la primera nalgada para que comencemos a respirar, se activa la cuenta regresiva; ese tic-tac que nos indica que vamos yendo hacia el día que debemos “parar”. Es por eso que la vida es un constante “Pre-parar”, es decir, una invitación a trascender en cada instante vivido, hasta que llegue tu turno de “parar”.

4. Miedo a la muerte

Cierra tus ojos un momento e imagina que hace una semana que has muerto y que estás en el cementerio visitando tu propia tumba. Mirás tu lápida y lees tu nombre, tus fechas de nacimiento y de partida de este mundo. A continuación, piensa en cuál es la frase que escribiría la humanidad acerca de ti, en tu propia lápida: *¿Qué dirían de ti? ¿Que fracasaste en muchas de las áreas de tu vida?; ¿Que la gente agradece que hayas partido, porque les hiciste la vida amarga?; o Qué sienten profundamente tu partida y que dejaste un espacio vacío en la humanidad, que nunca nadie podrá llenar? ¿Qué diste? ¿Qué cediste? ¿Qué donaste? ¿A quién ayudaste? ¿De qué te privaste?*

Escribe en un papel que es lo que deseas que quede grabado en la piedra, cuando partas de este mundo. Trabaja, día tras día, para acercarte a este enunciado que declaras.

El miedo a la muerte se supera, cuando tu meta es proyectarte en la trascendencia de tu entrega, bondad, generosidad, desprendimiento, altruismo, amor al prójimo, capacidad de despojarte, sin condiciones, sin esperar retribuciones, que vivirá en la memoria y los corazones de quienes hiciste contacto en la vida e hiciste felices.

Wellness

5 hábitos para estar en armonía

Compartimos los pasos esenciales por los que comenzar el camino del bienestar físico y emocional. Imprescindibles para conseguir salud, vitalidad, bienestar y alegría. Se trata de alimentación, descanso, ejercicio, naturaleza y amor.

Bienestar o felicidad son términos muy complejos y relativos que cada persona puede interpretar de una manera completamente diferente. Sin embargo, aunque el bienestar físico y emocional puede conseguirse a través de numerosas rutinas, hábitos o prácticas, y aunque cada persona tiene sus gustos y necesidades específicas, existen una serie de prácticas absolutamente necesarias, en un sentido biológico, para mantener la salud y la energía.

La alimentación

Es importante informarse, aprender todo lo que se pueda sobre nutrición, ya que aunque no lo parezca los alimentos que llevas a la boca son responsables de numerosos trastornos que jamás relacionarías con la alimentación, como tu estado emocional, tu estrés o tu infelicidad. Estos son algunos consejos básicos:

_Infórmate, aprende sobre nutrición, implícate, elabora una dieta a tu medida, y responsabilízate; no menosprecies uno de los factores más importantes de tu vida y no antepongas otras opciones que, a la larga, no tienen tanta repercusión sobre ti, como el trabajo o las obligaciones sociales.

_Procura alimentarte de manera variada. No hay ningún alimento que sea milagroso ni proporcione salud por sí mismo. Una alimentación responsable y saludable incluye una gran variedad de alimentos.

_No elimines ningún nutriente de tu dieta: proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas... todos son necesarios para tu supervivencia.

_Evita, siempre que puedas, consumir comida pre-elaborada o industrial, y elige de manera regular alimentos naturales poco o nada procesados, a ser posible de origen ecológico. Aprende a comprar ecológico, es fácil y evitarás los efectos perjudiciales de la alimentación tóxica.

_No te dejes engañar por dietas milagrosas que no buscan sino los beneficios económicos de determinados productos, libros o propaganda. No hay dietas generalizadas ni milagrosas. No hay mejor manera de proporcionarte salud que implicarte con tu propio organismo, conocerlo y ofrecerle aquello que necesita. Si realmente necesitas adelgazar, consulta nuestro reportaje cómo adelgazar definitivamente y no conviertas a tu cuerpo en tu peor enemigo.

Ejercicio

Presta atención, suele existir una gran confusión sobre lo que significa hacer ejercicio para mantener la salud.

Poner el corazón a mil por hora en el gimnasio para adelgazar, no es mantener la salud.

_Castigarme con horas de spinning y llevar mi cuerpo hasta el límite, no es mantener la salud.

_Hinchar mis músculos y hacerlos grandes sin ningún fundamento, no es mantener la salud.

_Escuchar música tronadora que excita mis neuronas mientras sudo como un pollo en el horno, no es mantener la salud.

_Y realizar cualquier tipo de ejercicio que me contraiga, me estrese, me hinche, me haga más rígida, me obsesione, me haga flaquear, me ponga la cara roja como un tomate, me lesione o me debilite, no es mantener la salud.

Hacer ejercicio para mantener la salud es ejercitar mi cuerpo para que se mantenga fuerte, elástico y flexible:

_Con respeto, cuidado y moderación.

_Con constancia y responsabilidad.

_Manteniendo una respiración adecuada que no oxide mi organismo (cuando se empieza a respirar por la boca, es momento de parar).

_Haciendo trabajar al corazón lo justo y necesario.

_Favoreciendo la depuración profunda del organismo.

_Buscando el bienestar y la vitalidad, no el estrés y la competitividad.

Caminar al aire libre, realizar ejercicios de yoga, nadar en el mar, bailar o hacer travesías por la montaña sí son formas saludables de mantener el cuerpo en forma. Si tienes dudas, consulta nuestro reportaje cómo hacer ejercicio saludable.

Descanso

Es mucho más importante de lo que crees. Mientras duermes por las noches, tu organismo realiza infinidad de procesos en un esfuerzo constante por mantener tu salud y tu vitalidad. Dormir en profundidad, sin estrés, con las emociones templadas y las horas suficientes es uno de los hábitos más necesarios que existen, no sólo para mantener el sistema inmunológico en plena forma, sino también para la salud emocional e intelectual.

Algunas pautas básicas para dormir bien:

_Acostarse con la caída del sol o relativamente cerca. Es decir, dormir pronto.

_Levantarse con la salida del sol, madrugar.

_Dormir sin luz, sin tele, sin ruido, sin electricidad.

_Realizar tareas agradables y relajantes antes de ir a dormir.

_Dormir con la digestión hecha. Para ello, debemos cenar un par de horas antes de acostarnos.

_Dar un paseo antes de dormir.

_Cenar ligero.



Vida sin tóxicos

Para lograr bienestar y una vida saludable de manera integral es necesario no sólo revisar las costumbres tóxicas, sino también todos los elementos tóxicos que nos rodean. ¿Qué áreas podrías revisar para eliminar de manera definitiva los tóxicos de tu vida?

_Tóxicos en la alimentación.

_Tóxicos en los productos de higiene y cosmética.

_Tóxicos en los productos de limpieza del hogar.

_Tóxicos en los muebles y elementos de construcción. Evita las patologías que producen los edificios enfermos.

Sí, puede parecer que es imposible deshacerse de todos estos ingredientes industriales altamente perjudiciales para la salud, pero no lo es, de verdad. Existen alternativas saludables, por lo que para poder vivir una vida limpia, sana y saludable es necesario informarse, comprometerse y cambiar algunas cosas.

Amor

Es el amor en sus muchas versiones lo que da sentido a nuestra vida. El amor a los demás y a mí; el amor hacia dentro y hacia afuera.

Lo curioso es que aunque seguramente todas las personas coinciden en este pensamiento, lo olvidamos con demasiada frecuencia, anteponiendo casi siempre asuntos completamente intrascendentes a aquello que de verdad tiene sentido. Malgastamos nuestro tiempo, nuestras energías, nuestro talento y nuestros recursos en actividades y experiencias que no hacen más que debilitarnos, que nos alejan del amor más que acercarnos a él.

Cuando me doy cuenta de que estoy invirtiendo demasiado tiempo o esfuerzo en un trabajo poco gratificante o estresante, en gente que me debilita, en actividades que no me interesan, en conversaciones intrascendentes, en noticias que me deprimen, en libros que me aburren, en alimentos que me envenenan, procuro recordar que:

_Con quien quiero pasar la mayor parte de mi tiempo es con aquellas personas que me hacen sentir amorosa, viva, graciosa, alegre, divertida, inteligente, cariñosa, bella y capaz.

_Quiero dedicarme a un trabajo que materialice todo mi potencial, con el que disfrute, que suponga un reto, que me convierta en alguien mejor.

_Puede que exista la reencarnación, pero también puede que no y que, por tanto, la única vida que tenga sea esta, la que vivo ahora, la que dejo correr.

_El presente se escapa rápidamente, como el agua entre las manos.

_Los pequeños gestos amorosos que tengo con cualquier persona, cualquier día, me hacen increíblemente feliz.

_Es una estupidez perder el tiempo pretendiendo cambiar las cosas que no está mis manos cambiar.

Procurarnos bienestar y felicidad es un derecho y una obligación y, para conseguirlo, sólo hay que prestar un poco de atención a las actividades, hábitos y prácticas que realizamos cada día de manera automática. Hacerlas conscientes y cambiar las que sea necesario cambiar.

La vida nos ha regalado un sofisticado cuerpo con el que nos movemos, y una mente maravillosa capaz de conseguir cosas increíbles, y un precioso corazón que nos permite vivir la experiencia más bella que existe: amar. ¡Valóralos como un regalo único! ¡Encuentra personas que compartan esta perspectiva y entabla nuevas relaciones!

Fuentes: vivanaturalia, vivirmejor, elmundoesamor

Taller Grupal para Adolescentes y jóvenes

Podés tener tu lugar donde sacarte las dudas y compartir experiencias, en la Fundación Helios Salud. Se trata de un espacio abierto y de confianza donde la propuesta es estimular relaciones entre los participantes, compartir sentimientos temores y/o prejuicios con respecto al VIH; favorecer la motivación e interés para que los integrantes no se sientan aislados y solos si esto implica un problema para ellos. Y que puedan alcanzar la mejor adherencia en sus tratamientos y calidad de vida.



**Nos encontraremos los segundos martes de cada mes
de 15,30 a 17 horas.**

Sede Belgrano: Sucre 1525 - Tel: 4363-7477

Te esperamos!!!



EGIPTO

Tierra de dioses y faraones

Las pirámides, el río Nilo, el enorme desierto y un sol que nos atrapa, todo eso y mucho más es este país que nos invita a explorar el pasado de una civilización extraordinaria.



La República Árabe de Egipto es un país transcontinental, ubicado tanto en el extremo noreste de África como en Asia, en la península del Sinaí. Limita con Sudán al sur, con Libia al oeste y con Palestina e Israel al noreste. Al norte limita con el Mar Mediterráneo y al sureste con el Mar Rojo.

La mayor parte de su superficie la integra el desierto del Sahara. El río Nilo cruza el desierto de norte a sur, formando un estrecho valle y un gran delta en su desembocadura en el Mediterráneo. Estas tierras fértiles se hallan densamente pobladas, concentrando la mayor población nacional de África y Oriente Medio. Casi la mitad de los egipcios viven en áreas urbanas, sobre todo en los centros densamente poblados de El Cairo y Alejandría.

Cuna de la de la antigua civilización

La civilización egipcia, junto con la mesopotámica fueron el origen de la actual cultura

Occidental, influyendo decisivamente en la historia de la Humanidad. Los restos de esta civilización aún están en pie y conocerlos es acercarse al pasado de un modo mágico y misterioso. Como saben, hablamos de grandes monumentos como las pirámides y la gran esfinge o la ciudad meridional de Lúxor que contiene un gran número de restos antiguos, tales como el templo de Karnak y el Valle de los Reyes.

Egipto es actualmente un centro político y cultural importante del Oriente Próximo y se le considera una potencia regional. Su actual forma de gobierno es la república semipresidencialista bajo gobierno interino, formado tras el golpe de Estado de 2013 que derrocó al primer presidente democrático del país, Mohamed Morsi.

El antiguo nombre del país, era Kemet o 'tierra negra', deriva de los fértiles limos negros depositados por las inundaciones del Nilo, distintos de la 'tierra roja' del desierto. El nombre en español, Egipto, proviene del latín

Aegyptus, derivado a su vez de la palabra griega Aigyptos. El término fue adoptado en copto como Ggyptios, y pasó al árabe como Qubt. Se ha sugerido que la palabra es una corrupción de la frase egipcia ḥwt-k3-ptḥ, que significa 'casa del espíritu (ka) de Ptah', el nombre de un templo al dios Ptah en Menfis. Según Estrabón, el término griego Aigyptos significaba 'más allá del Egeo'.

Recorrer el desierto

Viajar a Egipto es encontrarse con el desierto, con una cultura diferente, con atardeceres y amaneceres únicos, con un sol enorme y soberano. Los lugares más importantes para conocer son:

El Cairo y alrededores: donde se encuentran las pirámides de Guiza, junto con la Gran

Esfinge (en las afueras de la ciudad), que se complementan con los tesoros del museo de El Cairo que exhibe el tesoro de Tutankamón, y el bazar Jan el-Jalili (Khan el Khalili).

También hay que visitar:

- La zona sur: con Luxor, Karnak, el Valle de los Reyes, Abu Simbel y otras riquezas arqueológicas, además de cruceros por el Nilo.
- La costa del Mar Rojo y la zona sur de la península del Sinaí: con costas arenosas, es un lugar famoso por la riqueza y variedad de su fauna y flora subacuática, siendo un centro de submarinismo de gran renombre. El balneario de Sharm el-Sheij, es un punto de referencia en la zona, que es servida por numerosos vuelos directos desde Europa.



Verano de día, invierno de noche

Está caracterizado por veranos cálidos y secos e inviernos templados y estables, el período cálido es de mayo a septiembre y frío de noviembre a marzo. La temperatura más alta en ambos períodos es causada por los vientos del norte. Las grandes variaciones de temperatura son las incidencias más comunes en el desierto, con máximas diarias de 46 °C y mínimas de 6 °C durante la noche. En invierno la temperatura por la noche cae a 0 °C. Las zonas con mayor humedad se encuentran a lo largo de la costa mediterránea, y el promedio de las precipitaciones es de 200 mm al año, mientras que el promedio de las lluvias en El Cairo, es de sólo 26 mm por año; en las áreas naturales caen tormentas cada pocos años. La precipitación disminuye en dirección al sur, mientras que la temperatura aumenta. El Kamsin (viento tormentoso del desierto, seco y cálido) se produce en abril y mayo y alcanza velocidades de hasta 150 km/h.



Sobre las ciudades más importante

El Cairo: Capital de Egipto y la mayor ciudad de África y Oriente Medio. Sus más de dieciocho millones de habitantes convierten a esta metrópoli en un hormiguero diario que abarrota sus calles. Es una ciudad misteriosa, con un encanto especial. Desde el amanecer hasta la puesta de sol, el murmullo de la ciudad se entremezcla con el canto de los almuédanos que llaman a la oración desde sus miles de alminares; de ahí que también se le conozca como la "Ciudad de los Mil Alminares". Su origen se remonta a la época faraónica, pero no fue hasta la invasión persa del año 525 a. de C., cuando comenzó la dominación extranjera que no terminaría hasta la Revolución de 1952. En el 642, Amr Ibn Al As alcanzó el Nilo, donde levantó "El Fustat" (El Campamento), la actual El Cairo. Y es en El Cairo donde todo viajero debe quedar impresionado con sus monumentos y característico ambiente. Así, no hay que perderse el magnífico Museo Egipcio, la Mezquita de Mohammad Ali en la Ciudadela de Saladino, el bullicioso bazar de Jan El Jalily o, cómo no, las imponentes Pirámides de

Giza, así como las zonas arqueológicas de Saqqara y Dahshur. Además de todo esto hay que dejarse seducir por sus atestadas calles y disfrutar de la atmósfera cairota, porque quien visita El Cairo está visitando Egipto entero.

Lúxor : A 730 km al sur de El Cairo. Entre los muchos nombres que ha recibido a lo largo de su historia, destaca el de Tebas, llamada por el poeta griego Homero "La Ciudad de las Cien Puertas". La parte más encantadora de Lúxor se reparte entre las dos orillas del Nilo, oriental y occidental. Y entre las bellezas arquitectónicas de su pasado, el lado este concentra los maravillosos templos de Lúxor y Karnak. Por el contrario, el lado oeste ofrece los lugares más fantásticos del misterioso Egipto: los templos de Ramsés II, Ramsés III, la reina Hatshepsut y, cómo no, los Valles de los Reyes y de las Reinas, entre otros.

Edfu: A 80 km al sur de Lúxor, más conocida por los antiguos egipcios como Dyeb y por los griegos y romanos, como Apolinópolis Magna. Su mayor interés turístico recae en su templo, indiscutiblemente el mejor conservado, y uno de los más bonitos del país. Data del año 237 a. de C., cuando Ptolomeo III Evergetes I empezó su construcción.

Kom Ombo: Ptolomeo VI Filométor. A escasos metros de la orilla del Nilo y sobre un pequeño montículo destaca este templo edificado durante el reinado de Está dividido en dos partes, cada una de ellas consagrada a dos tríadas de dioses. La de la izquierda a la compuesta por Sobek (el dios cocodrilo), HathorTasenetnofret (la diosa hermana) y Panebtawy (el (su madre) y Jonsu (su hermano). La otra zona, la de la derecha, a la tríada de Horus, señor de los dos países).

Asuán: Es la ciudad más importante del Alto Egipto. Se halla a unos 885 km al sur de El Cairo y 213 km de Lúxor, en la orilla derecha del río, cerca de la primera catarata del Nilo. El origen de la ciudad se remonta hacia principios del Antiguo Imperio (2575-2143 a. de C.). La ciudad de Swenet (mercado), como se llamaba en egipcio antiguo, fue el principal centro de intercambio de productos como especias, ébano, marfil, etc., sirviendo de paso al tráfico fluvial que comunicaba Egipto con Nubia. También era conocida por ser el lugar de donde se extraía el granito para la construcción de obeliscos, estatuas, etc. Así, Asuán todavía conserva gran parte de su pasado histórico: el Obelisco Inacabado, el hermoso templo de Philae o el de Kalabsha, la isla Elefantina, el jardín botánico de la isla Kitchener, el Mausoleo de Agha Jan, e incluso la moderna Alta Presa y el Museo Nubio.

Nubia y el Lago Nasser: Con la construcción de la presa de Asuán, Nubia dejó de existir. En la actualidad, Nubia solamente conserva su antiguo nombre, pues la mayor parte de su territorio fue anegado por las aguas del lago Nasser. No obstante, y desde mediados de los años noventa, ha vuelto a poder ser visitada a través de los cruceros turísticos que hacen la ruta Asuán - Abu Simbel o viceversa. Este trayecto tiene varias paradas para poder visitar algunos de los templos que fueron salvados de las aguas del lago Nasser con la construcción de la Presa Alta de Asuán. Entre estos no hay que olvidarse de Abu Simbel, Wadi El Sebua, El Maharraka, etc., etc.

El Mar Rojo: Con una superficie de casi 470.000 km², sus aguas llegan hasta países como Egipto, Sudán, Etiopía, Arabia Saudí y Yemen. El norte está dividido por la península del Sinaí, en los golfos de Suez y Aqaba. El canal de Suez conecta el mar Rojo con el mar Mediterráneo. Pero el mar Rojo es conocido por sus cristalinas aguas y por sus hermosos arrecifes de coral, un verdadero paraíso para los buceadores. Y así, entre tanta belleza han surgido modernos complejos turísticos, ideales para pasar unas vacaciones a orillas de la playa y con todo tipo de instalaciones. Entre estos destacan Hurghada y Sharm El Sheij, éste último en el extremo sur de la península del Sinaí.

La Península del Sinaí: Se halla entre los golfos de Aqaba y Suez, limita al norte con el mar Mediterráneo, y al sur con el mar Rojo. La mayor parte de la población es de origen beduino. Desde la época faraónica el Sinaí fue el lugar del que se extraían las piedras preciosas y minerales como la turquesa, el cobre, el oro, etc. Pero el mayor interés del Sinaí se centra en sus limpias playas, sus bellas y altas montañas, y el monasterio de Santa Catalina.

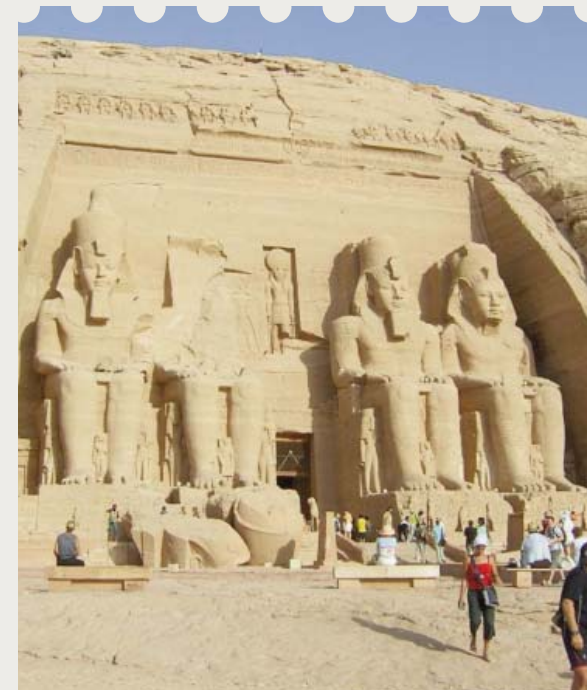
Los Oasis Occidentales: En lo más profundo del desierto occidental de Egipto se esconden cinco de los oasis menos visitados y sin embargo más interesantes. Y es que ya desde los tiempos faraónicos fueron utilizados como lugar de paso para las caravanas que se dirigían hacia el sur de África. El más próximo a la capital egipcia es el oasis de El Bahareya, que se encuentra a casi 450 km, al que le sigue, un poco más al sur, la provincia de El Wadi El Guedid o Valle Nuevo, que alberga los oasis de El Farafra, El Dajla y El Jarga. Siendo el último oasis el de Siwa, casi pegado en la frontera de Libia, a unos 1.000 km de El Cairo.

Menfis y Saqqara: Situada a unos 25 km de El Cairo, Saqqara fue la mayor necrópolis del país, donde el faraón Zoser (III dinastía) edificó la primera pirámide de Egipto, hoy conocida como la "Pirámide Escalonada". En tanto, Menfis, es la capi-

tal del Imperio Antiguo, donde todavía se conserva un coloso tumbado de Ramsés II y una Esfinge de Alabastro.

Aleandría: Es la segunda ciudad del país, más conocida como la "Perla del Mediterráneo", está situada a 220 km al norte de El Cairo. Lo primero a visitar deben ser las catacumbas de Kom El Shogafa, para continuar hacia la Columna de Pompeyo y la fortaleza de Qait Bey, emplazamiento del antiguo faro de Alejandría. Y no olvidarse de la mezquita de Sidi Abu El Abbas El Mursi y los jardines del palacio de Montazah.

Abu Simbel: A solo 50 km de la frontera sudanesa y a 290 km al sur de la ciudad de Asuán, el faraón Ramsés II levantó su mayor templo junto a otro de menor envergadura para su esposa preferida, la reina Nefertari. Con la construcción de la presa de Asuán estos templos y otros muchos iban a quedar sumergidos bajo las aguas del lago artificial Nasser. Entonces Egipto hizo un llamamiento mundial a través de la UNESCO, para la salvaguarda de estos templos. Fueron muchos los países que intervinieron en el traslado, entre estos España, a la que Egipto donó el templo de Debod, hoy en Madrid. Gracias a esta colaboración, los templos de Abu Simbel han podido salvarse y hoy podemos admirar la obra faraónica del pasado Egipto junto a la capacidad de la técnica moderna.



Agenda



INFORMACIÓN Y CONSULTAS A TRAVÉS DE INTERNET

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



INFORMACIÓN Y CONSULTAS EN FORMA PERSONAL Y TELEFÓNICA

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

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

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

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

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

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

Fundación Helios 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 Nº 2

Terrada 5850 -
4572.9520 / 6798

Centro de Salud Nº 5

Av. Piedrabuena 3200 -
4687.0494 / 1672

Centro de Salud Nº 7

2 de abril de 1982 y Montiel -
4602.5161

Centro de Salud Nº 9

Irala 1254 - 4302.9983

Centro de Salud Nº 13

Av. Directorio 4210 - Parque
Avellaneda - 4671.5693

Centro de Salud Nº 15

Humberto 1º 470 -
4361.4938

Centro de Salud Nº 18

Miralla esq. Batlle y Ordóñez -
4638.7226

Centro de Salud Nº 20

Ana María Janer y Charrúa -
4919.2144

Centro de Salud Nº 21

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

Centro de Salud Nº 22

Guzmán 90 - 4855.6268

Centro de Salud Nº 24

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

Centro de Salud Nº 29

Av. Dellepiane 6999 - Villa
Lugano - 4601.7973

Centro de Salud Nº 33

Av. Córdoba 5656 -
4770.9202

Centro de Salud Nº 35

Oswaldo Cruz y Zavaleta -
4301.8720

Centro de Salud Nº 39

Esteban Bonorino 1729 -
4631.4554

Centro de Salud Nº 41

Ministro Brin 842 -
4361.8736

Hospital Piñero

Av. Varela 1301 - 4634.3033

Hospital Tornú

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

Hospital Ramos Mejía

Servicio de
Inmunocomprometidos -
Urquiza 609 -
4931.5252 / 4127.0276

UTE-CTERA Capital

Virrey Liniers 1043 -
4957.6635

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

Callao 339 5º -
4374.4484 / 4375.0359

ATTA (población trans)

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

HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

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

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

FUNDACION HELIOS SALUD OFRECE TESTEO GRATUITO VIH

Solicitar turno en el horario de 10 a 18 hs, llamando al tel. 4363-7400 // Sucursal Belgrano 4363-7400