

vihda

EPOC y Tabaco. Es frecuente, prevenible, y tratable.
7º simposio internacional HIV: una puesta al día.
Invitados de prestigio y una asistencia numerosa.



Entrevista a José María Muscari

“Cuanto mejor persona soy, mejor es lo que hago”

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 sírvase contactar a nuestro representante o al Departamento de Información Médica de Bristol Myers Squibb, Monroe 801 (C1428BK), Tel: 0800 666 1179. Fax (5411) 4789 8559.
informacion.medicasa@bms.com
www.b-ms.com.ar

REY 14 AR 0388 V1

Esperanza

Un nuevo año está por llegar y el replanteo de lo que hicimos y deseamos se presenta inevitablemente. Hay quienes habrán logrado mucho, otros algo, hay quienes hayan perdido a un ser querido, otros que recibieron un bebé en la familia, hay quienes hayan cambiado de trabajo y otros que estén pensando en hacerlo. La vida misma que te da y te quita. Y en medio del sube y baja de emociones que esto represente, solo hay una cosa que nos lleva para adelante, que nos anima a no parar. La esperanza, de que algún día todo será mejor y que el esfuerzo tiene su recompensa, de que la palabra y los valores siguen importando y sobre todo de que el amor puede salvar al mundo. Esperanza, una palabra casi religiosa, pero que da tranquilidad a quien la escucha, no la olvidemos, llevémosla con nosotros para este 2016 de cambios en la Argentina, que aun no sabemos cuáles serán pero que se vienen, eso seguro. Levantemos las copas en el brindis, entonces, con amor, alegría, fuerza, salud pero sobre todo con esperanza. Porque somos arquitectos de nuestro propio destino y de nosotros depende nuestra felicidad y creer es lo primero que necesitamos para poder lograr lo que queremos.

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

Dr. Diego Caiafa
 Dr. Diego Cecchini
 Dra. Regina Gullo
 Dra. Mara Huberman
 Dra. Romina Mauas
 Dra. Fernanda Rombini
 Dra. Ana Urquiza

Edición Periodística

Tamara Herraiz
EH! Generamos contenidos
 tamaraherraiz@gmail.com

Diseño y Fotografía

Jimena Suárez
 www.quieromoda.com

Sumario

4

Novedades

IAS 2015 8va. Conferencia Internacional de SIDA

10

Perfiles.

**“Cuanto mejor persona soy, mejor es lo que hago”
Entrevista a Jorge Muscari**

18

Fundación Helios Salud

Acciones

22

Fundación Helios Salud

7 Simposio Internacional HIV Una Puesta al Día

28

Prevención

Epoc y tabaco

32

Entrevista

**“El HIV te enseña que primero uno tiene que cuidarse
a uno mismo y después al otro”
Dra. Fernanda Rombini**

38

Wellness

Cómo superar el cansancio crónico

40

Autoestima

Esos celos que nos hacen mal

44

Turismo

Londres te atrapa

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

IAS 2015:

8va. Conferencia Internacional de SIDA

Durante los días 19 a 22 de julio de este año se desarrolló en Vancouver, Columbia Británica, Canadá, la 8va Conferencia Internacional de SIDA organizada por la Sociedad Internacional de SIDA (IAS, International AIDS Society). Esta conferencia es uno de los eventos científicos en la lucha contra el VIH/SIDA más importantes a nivel mundial y reúne a más de 5000 asistentes de todas las regiones del mundo, abarcando tanto ciencias básicas, ciencias clínicas, ciencias sociales e investigación operativa. Como en otras oportunidades, profesionales de Helios Salud participaron de la conferencia. Presentamos aquí algunas de las novedades más importantes.

Por Dra. Ana Urquiza, Dr. Diego M. Cecchini, Dra Romina Mauas - Helios Salud

Inicio de tratamiento: el estudio START

La presentación de los resultados del estudio START fue sin duda, la novedad más importante de la conferencia. Se trata de un estudio internacional, donde personas adultas que viven con VIH, que nunca recibieron tratamiento antirretroviral y con recuentos de linfocitos T CD4+ >500 células/uL eran seleccionados al azar a recibir tratamiento antirretroviral en forma inmediata vs. en forma diferida (hasta que el recuento de CD4 fuera <350/mm³, desarrollo de eventos clínicos relacionados a SIDA o desarrollo de eventos no relacionados a SIDA que requieran inicio de tratamiento). Este estudio comenzó en el año 2009, enroló 4600 personas en 36 países, y fue precozmente suspendido en marzo de este año dada la contundencia de sus resultados.

Los pacientes que iniciaron la terapia antirretroviral con recuentos de células CD4 + > 500 células/mm³ fueron significativamente menos propensos a experimentar cualquier tipo de evento clínico relacionado al SIDA, cualquier evento grave no relacionada con el SIDA o muerte por cualquier causa en comparación con aquellos que pospusieron el inicio del tratamiento. Esta reducción del riesgo fue del 57%. Sorprendentemente, la mayoría de los eventos en ambas ramas inmediatas y diferidas, incluyendo eventos de SIDA, se produjeron en pacientes con recuentos de células CD4 + > 500 células / mm³.

Este estudio indudablemente marcará un antes y un después, dando por finalizado el debate de “cuándo empezar” el tratamiento: todos los pacientes deben empezar tratamiento antirretroviral independientemente de su recuento de CD4 basal.

Se postula que la activación del sistema inmune producida por el virus juega un rol central en la patogénesis de algunas complicaciones que sobrevienen a pesar de estar bajo tratamiento antirretroviral y con buen recuento de CD4.

Prevención de la transmisión en parejas serodiscordantes

Se consideran parejas serodiscordantes aquellas que en las uno de los integrantes es portador de VIH y el otro no. En la conferencia se actualizaron los datos del estudio HPTN 052, un estudio internacional randomizado, diseñado para evaluar los efectos del tratamiento antirretroviral en la prevención de la transmisión del VIH a las personas VIH-negativas en parejas serodiscordantes. En el año 2011 los investigadores del estudio presentaron resultados preliminares, reportando una reducción significativa en la transmisión del VIH dentro de las parejas participantes. En el seguimiento del estudio, la terapia antirretroviral temprana demostró un beneficio duradero para reducir la transmisión del VIH: reducción del riesgo de 93 % durante el período de 10 años cuando la persona infectada de la pareja recibe tratamiento. Los investigadores concluyeron que el tratamiento antirretroviral es altamente eficaz para prevenir la transmisión sexual del VIH.

Tratamiento antirretroviral

Se presentó el estudio WAVES, un estudio internacional, randomizado, doble ciego que tiene una característica sumamente infrecuente: fue hecho exclusivamente en mujeres infectadas por el VIH sin tratamiento previo.

Este estudio demostró que la eficacia de elvitegravir/ cobicistat/tenofovir/ emtricitabina fue superior a la de atazanavir/ritonavir + tenofovir/emtricitabina al año de tratamiento, independientemente de la carga viral basal y el recuento de células CD4+. La tasa de éxito virológico fue 87% vs. 81%, respectivamente. La combinación elvitegravir/ cobicistat/tenofovir/ emtricitabina se asoció con una disminución de frecuencia de interrupción por eventos adversos.

Esta asociación de drogas en comprimido único aun no están disponibles en nuestro país, de todas formas es importante resaltar la elevada tasa de eficacia en ambas ramas de tratamiento

Por otra parte se presentaron nuevos estudios de tenofovir alanfenamida, una prodroga del tenofovir, que se convierte en el cuerpo en tenofovir difosfato, la droga activa. En el estudio GS-US-292-0112, los pacientes fueron rotados de su tratamiento antirretroviral de base, que incluye o no tenofovir a elvitegravir/cobicistat/emtricitabina/tenofovir alafenamida. Los pacientes que recibían tratamiento basal con tenofovir, experimentaron mejoras significativa en los marcadores de función renal y en la densidad mineral ósea, pero con aumentos en el colesterol total, lipoproteínas de baja densidad (LDL) y triglicéridos. Los pacientes que recibieron regímenes sin tenofovir antes del cambio, experimentaron disminuciones significativas en los valores de colesterol después de cambiar a elvitegravir/cobicistat/emtricitabina/tenofovir alafenamida, y ningún cambio significativo en los marcadores urinarios de función renal o en la densidad mineral ósea.

Drogas en desarrollo

Se presentaron datos del BMS-955176, una droga perteneciente a una nueva familia: los inhibidores de maduración. Con 28 días de tratamiento con el inhibidor de la maduración en investigación (BMS- 955176) + atazanavir ± ritonavir se observaron reducciones significativas en la carga viral de pacientes que nunca recibieron tratamiento antirretroviral. No se reportaron eventos adversos graves y ningún paciente suspendió el tratamiento por esta causa.

Por otra parte se presentaron datos de Doravirina, un nuevo inhibidor no nucleosídico de la transcriptasa reversa (familia a la que pertenecen drogas tales como efavirenz y nevirapina) que, administrada con tenofovir/emtricitabina, demostró una eficacia similar a efavirenz + tenofovir/emtricitabina a 6 meses de tratamiento. Se observaron similares tasas de respuesta virológica y recuentos de células CD4. La rama de Doravirina presentó un perfil más favorable de seguridad vs. efavirenz, con menos efectos adversos en el sistema nervioso central. Las tasas de interrupción debido a eventos adversos también fue inferior con Doravirina vs Efavirenz.

Coinfección con hepatitis C.

Nuevas drogas para el tratamiento de la infección por el virus de la hepatitis C han mostrado ser muy eficaces

Se presentaron los últimos datos de varios estudios sobre el tratamiento con nuevas drogas de la Hepatitis C (HCV) libres de Interferon (esquemas sin Interferón), en pacientes coinfectados con VIH (coinfectados HCV-VIH).

Las nuevas drogas antivirales de acción directa (AAD) para HCV tienen una alta efectividad, logrando la cura de la HCV en más del 90% de los pacientes mono infectados con HCV. La efectividad de los nuevos tratamientos para HCV es similar en los coinfectados HCV-HIV a los mono infectados HCV (sólo tienen hepatitis C).

También se presentaron datos de un estudio en pacientes con hepatitis B (HBV) y otros estudios acerca de la densidad mineral ósea y de la función renal en relación a algunos tratamientos.

El primer ensayo es el Estudio ION 4, estudio multicéntrico, abierto de Fase III.

Este estudio evaluó la eficacia y seguridad de Ledipasvir 90 mg (inhibidor de la NS5A) y Sofosbuvir 400mg (inhibidor de la NS5B), administrados en un comprimido co-formulado, por vía oral, una vez al día, durante 12 semanas. Incluyó a 355 pacientes coinfectados que se encontraban con tratamiento antirretroviral. Estos pacientes reunían los siguientes criterios: con genotipo de HCV 1 o 4; que habían recibido algún tratamiento previo para HCV o que no se habían tratado previamente; un grupo con cirrosis compensada (20%); con recuento de plaquetas \geq 50.000/mm³; con Carga viral para VIH indetectable; con recuento de CD4 >100 células/ml; que recibían diferentes tratamientos antirretrovirales. El objetivo principal del estudio fue alcanzar respuesta virológica sostenida de HCV (RVS), es decir carga viral indetectable de HCV (< 25 UI/ml) a las 12 semanas de haber terminado el tratamiento.

Durante el estudio se evaluaron también los efectos adversos de las nuevas drogas. El tratamiento fue muy efectivo para el

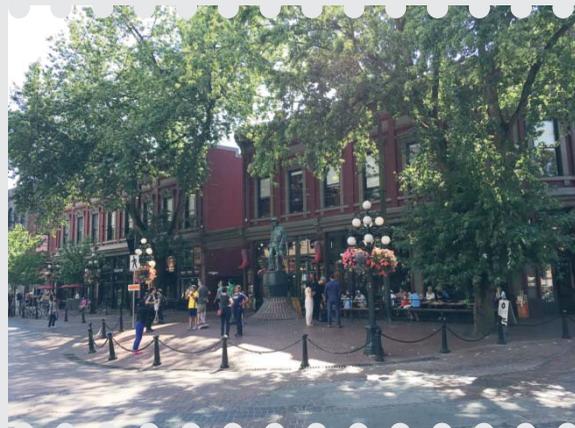
tratamiento de HCV en los diferentes subgrupos de pacientes. En forma global el 96% de los pacientes alcanzaron respuesta virológica sostenida (clearance o curación) del HCV. Ledipasvir+Sofosbuvir fue un tratamiento bien tolerado. No se registraron interrupciones del tratamiento por toxicidad. Los efectos adversos más frecuentes incluyeron: dolor de cabeza, fatiga, diarrea, náuseas, dolor articular e infecciones respiratorias altas.

Otro estudio presentado fue el C-EDGE, estudio multicéntrico, abierto de Fase III. Evaluó la eficacia y seguridad de: Grazoprevir (inhibidor la proteasa NS3/4A) y Elbasvir (inhibidor NS5A), co-formulado en un comprimido administrado por vía oral, una vez al día con o sin Ribavirina (RBV), durante 12 semanas.

El estudio incluyó a: 218 pacientes coinfectados HCV-VIH con genotipos de HCV 1,4 o 6; con cirrosis, con y sin tratamiento previo para HCV, pacientes con terapia antirretroviral estable por \geq 8 semanas, con CD4 >200 células/ml y carga viral indetectable y que estuvieran recibiendo esquemas con: Abacavir o Tenofovir/Emtricitabina o Lamivudina/Raltegravir o Dolutegravir o Rilpivirina. Los pacientes que no recibían tratamiento antirretroviral debían tener CD4 >500 células/ml y Carga Viral < 50.000 copias/ml. El objetivo principal del estudio era alcanzar RVS, carga viral indetectable (< 15 UI/ml) a las 12 semanas después de haber terminado el tratamiento de la HCV. El tratamiento con la combinación de Grazoprevir/Elbasvir fue muy eficaz: 96% de los pacientes lograron RVS, similar a los pacientes con mono infección con HCV. El tratamiento fue bien tolerado, no hubo discontinuación por efectos adversos o por toxi-

cidad. Los efectos adversos más frecuentes fueron: fatiga, dolor de cabeza y náuseas.

Se presentaron también los últimos resultados del Estudio ALLY-2, que se publicaron en la revista médica New England Journal of Medicine durante la conferencia. Este estudio evaluó la eficacia y seguridad de la combinación de Sofosbuvir (inhibidor de la NS5B)+ Daclatasvir (inhibidor de la NS5A) administrados por vía oral una vez por día. El estudio fue multicéntrico, abierto e incluyó a 203 pacientes en total con genotipo 1, 2, 3 y 4. De ellos: 151 pacientes no habían recibido tratamiento previo para HCV y 52 habían recibido algún tratamiento previo para HCV. Los pacientes que no habían recibido tratamiento previo para HCV, fueron separados en 2 grupos para recibir 12 semanas de tratamiento (101) u 8 semanas de tratamiento (50) con Sofosbuvir 400 mg + Daclatasvir 60 mg. La dosis de Daclatasvir fue ajustada según el tratamiento antirretroviral del paciente (30mg/día en los que recibían Inhibidores de la Proteasa, 90 mg /día en los que recibían Efavirenz o Rilpivirina). Los pacientes con tratamiento previo para HCV (52) recibieron 12 semanas de tratamiento con Sofosbuvir + Daclatasvir. Las drogas antirretrovirales que recibieron los pacientes fueron: Nevirapina, Efavirenz, Rilpivirina, Darunavir/ritonavir, Atazanavir/ritonavir, Lopinavir/ritonavir, Dolutegravir, Raltegravir y Nucléosidos Análogos de la Transcriptasa Reversa. El objetivo principal del estudio fue evaluar la RVS (carga viral HCV < 25UI/ml) luego de las 12 semanas de finalizado el tratamiento. El tratamiento fue muy eficaz, el 96.4% de los pacientes con genotipo 1 lograron alcanzar RVS de HCV. La respuesta global de todos los genotipos después de 12



Imágenes de Vancouver donde se realizó el último congreso de la IAS.

semanas fue del 97% y en los que recibieron 8 semanas de tratamiento fue del 76%. No hubo discontinuación del tratamiento por toxicidad o efectos adversos. Los efectos adversos más frecuentes fueron: fatiga, náuseas y dolor de cabeza. Menos frecuentes: diarrea, vómitos y rash.

Por último, la Dra Salmon, de Francia, presentó los datos del Estudio AI-444-258: se trata de un estudio multicéntrico francés sobre el uso compasivo de Sofosbuvir+ Daclatasvir con o sin Ribavirina (RBV). En este estudio se incluyeron pacientes con enfermedad hepática avanzada por virus C de diferentes centros de Francia desde el 28 de marzo al 24 de octubre de 2014, la duración del tratamiento fue 24 semanas. El uso de RBV quedó a consideración del médico tratante, al igual que el acortar el tratamiento a 12 semanas. El objetivo del estudio fue evaluar la eficacia y seguridad de Sofosbuvir+Daclatasvir, en “pacientes del mundo real”. En este estudio se incluyeron a más de 4000 pacientes; 697 eran coinfectados HCV-HIV, la seguridad fue evaluada en 564 pacientes y la eficacia en 155, (datos disponibles al momento del análisis para la presentación del estudio).

La eficacia del tratamiento con Sofosbuvir+Daclatasvir fue muy alta: 97 % de RVS global con 12 semanas de tratamiento, similar a los datos del estudio ALLY2. Los efectos adversos fueron poco frecuentes en su mayoría leves, un sólo paciente tuvo un efecto adverso serio, pero no debió suspender el tratamiento.

Comorbilidades

En relación a comorbilidades, se presentaron datos de un estudio de pérdida de densidad mineral ósea (DMO) en pacientes que reciben tratamiento antirretroviral por largo tiempo. Se enrolaron a pacientes con examen de la densidad mineral ósea (DEXA) basal y en el seguimiento, de los estudios A5202/A5224s y durante el estudio ACTG A5318. Los controles fueron 2 cohortes de pacientes VIH negativos. Se analizaron 97 pacientes infectados con HIV y 614 pacientes no infectados. En las primeras 96 semanas del inicio de terapia antirretroviral, hubo pérdida significativamente mayor de la DMO de columna y de cadera en los pacientes HIV positivos que en los negativos. Durante el seguimiento se objetivó mayor pérdida de la DMO de columna lumbar, pero no de la cadera. En el análisis multivariable la pérdida de DMO durante las primeras 96 semanas en los pacientes HIV positivos, se asoció al tiempo de tratamiento, al bajo recuento de CD4, a mayores niveles de carga viral y al uso de Tenofovir. La declinación de la DMO fue más lenta después de las 96 semanas de terapia antirretroviral.

Asociaciones novedosas para el tratamiento de la infección por VIH

En el Estudio MODERN, se evaluó la eficacia y seguridad de Maraviroc+ Darunavir/ ritonavir VS Tenofovir+Emtricitabina+Darunavir/ ritonavir. Este estudio incluyó 797 pacientes de los cuales a 143 pacientes se les realizó estudios de metabolismo óseo. De los 143 pacientes analizados, 63 estaban en la rama de Maraviroc+Darunavir/ritonavir y 66 en Tenofovir+Emtricitabina+ Darunavir/ritonavir.

La densidad mineral ósea (DMO) fue analizada por DEXA en columna lumbar, cadera y cuello femoral; se dosaron marcadores en sangre del metabolismo óseo, y se midió la distribución de la grasa corporal. Se objetivó una mayor pérdida de DMO en la cadera y de marcadores de metabolismo óseo en los pacientes que recibían Tenofovir+Emtricitabina+ Darunavir/ritonavir en la semana 48 de tratamiento vs los pacientes con Maraviroc+ Darunavir/ritonavir. En la semana 48 se observaron cambios similares, en ambas ramas de tratamiento, en la DMO de cadera y columna lumbar, marcadores óseos (osteocalcina) y distribución de grasa corporal medida por DEXA. La disminución de la DMO de cadera se asoció en forma independiente y significativa con el bajo recuento de CD4 (<200) en el laboratorio basal. En el análisis multivariable el recuento de CD4 <200 en el basal y el tratamiento con Tenofovir+Emtricitabina, fueron predictores de disminución de DMO en cadera.

De todo lo mencionado anteriormente queda en evidencia los importantes avances que se siguen realizando en el área del VIH/SIDA.

Desarrollo de nuevas drogas, más seguras y mejor toleradas, perspectivas de curación de los pacientes con hepatitis C, incluso aquellos que ya han recibido tratamientos en el pasado, regímenes de drogas antirretrovirales novedosos, pensados fundamentalmente para aquellos pacientes que no pueden recibir las drogas utilizadas más comúnmente y fuerte desarrollo de asociaciones de drogas en comprimido único para facilitar la adherencia y mejorar la calidad de vida.

José María Muscari

"Cuanto mejor persona soy, mejor es lo que hago"

El actor y director teatral habla sobre sus inicios, cómo evolucionó su carrera hasta ocupar un lugar en los medios y su relación con el éxito y la fama. Además, admite que mantiene hace años hábitos saludables gracias a la ayuda de especialistas.

Textos: Melanie Senestrari / Foto de tapa: Topo Huerin

Mientras espera su almuerzo en una confitería del barrio de Belgrano, se entretiene contestando llamados y mensajes con su celular. Al momento de dar la entrevista, se muestra entusiasmado por contestar las preguntas y predispuesto a hablar de todos los temas. Y ahí es cuando queda en claro que sus principales características son su simpatía, extraversión y amabilidad.

Actor, dramaturgo y escritor, José María Muscari es hoy una de las personalidades más respetadas en el mundo del arte. Si bien en sus inicios no era un artista expuesto en los medios, asegura que vivió la transición a la industria comercial con total naturalidad y que es aceptado porque el público ve el trabajo que hay detrás de cada obra que escribe.

Por otro lado, se lo ve muy consciente cuando habla de su salud. Admite





Mundo mediático

Tuvo participaciones en varios programas de televisión, como el certamen *Bailando por un Sueño* de Showmatch, aunque sin dudas el que más marcó al dramaturgo fue *Muy Muscarí*, emitido por la señal Ciudad Abierta. De hecho, en 2013 ganó el premio Martín Fierro de Cable al mejor programa televisivo de interés general. Él mismo confiesa que la televisión tiene algo del arte de lo inmediato, totalmente distinto al teatro, que lo atrapa. “Si vos te mostrás realmente auténtico, la televisión es el mejor lugar donde el público te llega a conocer de verdad, y es buenísimo. Porque además de lo que mostrás, la gente percibe cosas más allá de lo que uno quiera mostrar en la pantalla”, reflexiona.

que es una persona responsable y que no se deja estar si algo le genera un malestar. Incluso, confiesa que de joven estuvo en pareja con un infectólogo que lo ayudó a despejar todas sus dudas sobre el VIH. Hoy en día conoce gente que porta el virus, pero el hecho de tener la información necesaria sobre la enfermedad hizo que lo tome con calma.

¿Te acordás el momento en que descubriste tu vocación?

Sí, fue cuando tenía 8 años y pasé por un lugar que decía “Clases de teatro gratis”, entonces insistí mucho para que mis padres me lleven a estudiar ahí. A partir de ahí no

“La gente me acepta porque ve el trabajo arduo detrás de todo lo que hago”.

paré. Cuando entré al primer curso me di cuenta que me encantaba y que había algo medio mágico que pasaba en la clase. Es un mundo extraño el de la ficción, algo diferente a lo cotidiano.

¿Qué fue lo que te motivó a dedicarte al mundo del arte?

Nunca tuve la sensación de que iba a ser otra cosa, por eso nunca estuve en la instancia de pensar si me dedicaba o no a la actuación. Naturalmente seguí estudiando, cuando salí del colegio empecé en la Escuela Municipal de Arte Dramática, de la que soy egresado. A partir de ahí estoy relacionado a esto.

¿En qué te inspirás para escribir tus obras?

Tengo una observación de lo cotidiano bastante fluida. Cada día entiendo más que cuanto mejor persona soy, mejor es lo que hago. En ese sentido para mí es muy importante poder tener un cotidiano que esté bueno, es decir, una familia que me ame y una relación de pareja que me haga muy feliz.

Incursionaste en el mundo del teatro comercial con “Desangradas en Glamour” (con Ana Acosta y Sandra Ballesteros). ¿Cómo viviste ese cambio?

Lo viví con mucha naturalidad porque por suerte no pasó de un día para el otro. Yo



empecé a dirigir a los 18 años y a los 24 fue mi primera obra comercial. Pero hubo todo un proceso, así como también lo hubo para llegar a Showmatch y para que hoy tenga cuatro obras en cartelera y que todas sean exitosas.

¿Sentiste alguna diferencia cuando empezaste a trabajar con gente más reconocida?

Por supuesto que para mí significaba un montón de oportunidades trabajar con gente famosa. Pero ahora en la actualidad, me manejo de la misma manera con alguien que es conocido como con una persona que no lo es.

¿En qué circuito ya sea comercial, off o independiente, te sentís más cómodo?

Me gusta hacer de todo. Pasar del under a lo comercial, y viceversa. Creo que puedo estar al mismo tiempo dirigiendo una obra de Lorca y actuando con Nazarena Vélez. No tengo

prejuicios porque no me gustan. Siento que nos arruinan la vida. Mi trabajo está muy atravesado por gente que tiene muchos prejuicios, así que trato de diferenciarme.

Con el pasar de los años fuiste adquiriendo cada vez más reconocimiento, ¿cómo manejas el éxito y la fama?

Lo vivo como un resultado de tanto trabajo hecho. Todo el éxito que tengo radica en que lo que quiero hacer va bien. Me siento exitoso porque *La Casa de Bernarda Alba*, *Extinguidas*, *La Jaula de las Locas* y *El Secreto de la Vida* –que son las cuatro obras que tengo en cartelera– con el programa de televisión en el Canal de la Ciudad, *Muy Muscarí*, todo va bien. El público elige todo, y eso para mí es el éxito. La fama siento que es ocasional. En este momento mi nivel de exposición es alto, el público me reconoce por la



Su blog, un diario íntimo

Hace siete años creó su página para plasmar con mucha frecuencia cada experiencia vivida. En ese blog, hay de todo: mudanzas, enamoramientos, separaciones, fallecimientos de familiares, operaciones, enfermedades, tragedias cercanas y alegrías. “Decidí que esto iba a ser una especie de bitácora cotidiana porque antes de ser más reconocido y famoso como lo soy ahora, el público no me ubicaba”, explica. Es que, de acuerdo con su reflexión, la gente pensaba que su personalidad era un resultado de la temática que abarcan sus obras teatrales, caracterizadas por ser transgresoras, polémicas y algo bizarras. Entonces, su objetivo era mostrarse tal cual es y que la audiencia vea que era distinto. Muscari se define como una persona muy convencional, por lo que tuvo la necesidad de que lo conozcan verdaderamente y no se queden con la imagen de las obras.

calle, salgo mucho en los diarios. Todo tuvo que ver con mi inserción en la televisión, tener mi propio programa y con haber ganado un Martín Fierro. Me gusta que me reconozcan cuando salgo, la paso bien y no me molesta para nada que me pidan fotos. Creo que es parte de mi trabajo y es el momento en que te retribuyen algo de lo que hago y les doy. Lo que más me gusta es que me reconocen por mis obras, el público es muy agradecido.

¿Y por qué pensás que el público te acepta tanto?

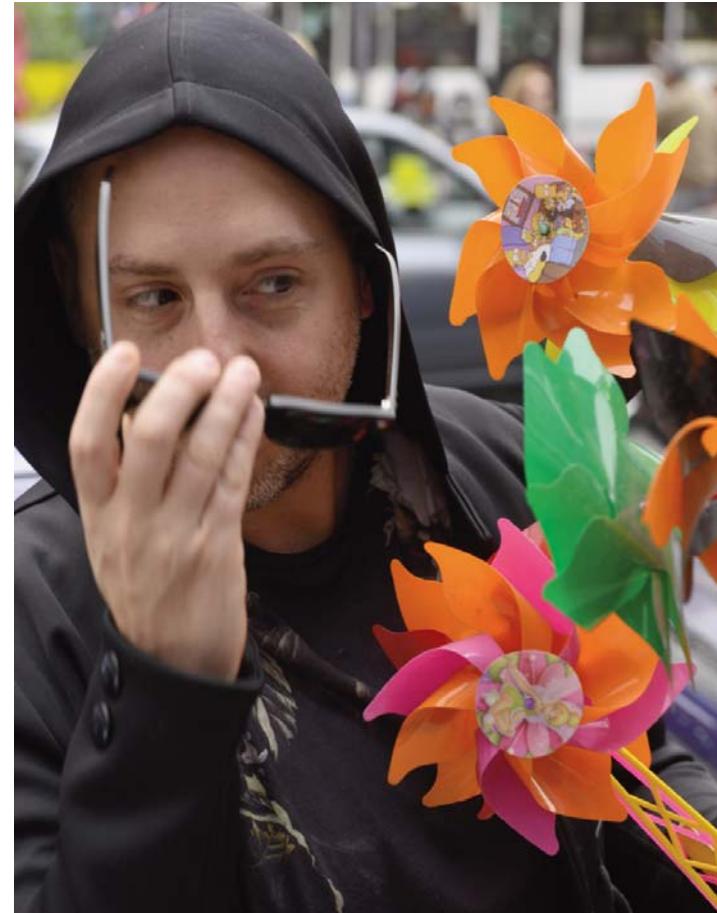
Porque creo que la gente se dio cuenta que hay un trabajo muy arduo detrás de cada cosa que hago. También pienso que valoran mucho el armado de mi elenco, porque no me reduzco a las personas que están en la televisión actualmente. Además, con el transcurso del tiempo y del trabajo fui encontrando una forma de contar muy personal, que me diferencia del resto. Tengo un sello personal como creador, entonces la audiencia viene a buscar eso.

Si tuvieras que describir esa impronta...

Tiene que ver con un patrón estético, porque la escenografía, el vestuario, la gráfica y la música de mis espectáculos forman parte de la historia. No son un adorno. Después destaco la elección del elenco, que siempre es impensado y extraño. Hay una combinación rara de personas, o a veces es el material, como en el caso de La Casa de Bernarda Alba porque es muy raro que actrices tan famosas hagan ese clásico, no es lo más habitual. Todo eso forma parte de mi estética.

¿Sos de ir a ver obras teatrales de colegas?

Sí, voy a ver de todo, tanto under como comercial. Me gusta mucho lo que hacen los demás, hay gente muy talentosa y me nutre



ver lo que hacen los otros. No discrimino, porque voy a ver una obra de texto o un drama. Ahora estuve viendo muchas obras en Uruguay, y la última que vi fue la de Juana Viale con Victoria Céspedes, que se llama La Sangre de los Árboles y me sorprendió mucho. Además, me gusta el director cordobés Paco Giménez, lo admiro mucho.

Pasando al ámbito de la salud, ¿Tenés hábitos sanos?

Sí, me considero una persona saludable. Creo que tengo bastante culto sobre esto, porque llevo una alimentación balanceada hace años.

En cartelera

Actualmente, tiene cuatro obras en cartel, y próximamente serán cinco. La Casa de Bernarda Alba está de gira recorriendo el país y en la temporada de verano se presentará en Carlos Paz y simultáneamente en Mar del Plata con un nuevo elenco. Extinguidas, que tiene de protagonistas a Adriana Aguirre, Noemí Alan y Luísa Albinoni, entre otras, continúa en el Teatro Regina de Capital Federal mientras que La Jaula de las Locas seguirá en la ciudad de La Plata. La cuarta pieza teatral es El Secreto de la Vida, que se mantiene con éxito en Uruguay. Por último, a partir del 2 de enero estará en cartelera en el Teatro Picadilly, en la calle Corrientes, Casa Valentina, protagonizada por Gustavo Garzón y Fabián Vena.



“Cuanto más se desmitifique el VIH y más cercano lo sienta la gente, va a ser mejor”

Después de los veinte, me di cuenta que tenía un cuerpo que no me gustaba y lo empecé a transformar con el deporte, un gran aliado en mi vida, y la comida. Ahora me siento cómodo. Aprendí un montón de cosas gracias a mi nutricionista y entrenadores con los que me atendí durante mucho tiempo. También hice un tiempo de yoga y meditación, que me venía muy bien. Pero a veces la vorágine de lo cotidiano no me permitió seguir haciéndolo.

Entonces la salud en tu vida ocupa un lugar muy importante...

Sí, le doy mucha atención. Cada vez que tengo algo me encargo de eso, no soy de las personas que se dejan estar. Desde una carie, hasta algo estético. Me gusta resolver las cosas y no dejarlas pendiente.

Además de ir al gimnasio, ¿Qué hacés en tu tiempo libre?

Leo muchas novelas basadas en casos reales. La última que leí se llama Aparecida, de la autora Marta Dillon, sobre la aparición del cuerpo de su madre. Me encantó. Además de leer, cultivo la familia, el amor, voy al cine.

Estoy mucho en mi casa, es un departamento que lo fui armando con el trascurso del tiempo y es un lugar al que me gusta ir.

Para vos, ¿cuál es la base del bienestar personal? ¿Qué tiene que hacer uno para alcanzarlo?

Estar en eje es la base del bienestar, y para eso uno tiene que probar diferentes cosas. Es algo muy personal que tiene un montón de variantes. En mi caso, para mí es importante no superponer actividades, tener una alimentación balanceada, ir al gimnasio, encargarme de mi salud cada vez que se presenta alguna dificultad. Y por sobre todas las cosas, el amor en todas sus formas, ya sea con los amigos, la pareja, al trabajo y la familia.

¿Creés que hay prejuicios sobre los portadores de VIH?

Sí, totalmente. Me parece que tanto el VIH como el cáncer son dos enfermedades que la gente le tiene muchísimos prejuicios y miedos. Como ambas tienen tratamiento pero no cura es algo que atormenta y tiene mala prensa. En mi caso personal por suerte yo desmitifiqué un montón de temas alrededor, porque cuando era más joven estuve en pareja con un infectólogo. Todas las fantasías que tenía sobre el tema las despejé con él. Tenía las mismas dudas que todo el mundo pero en vez de consultarlo a un médico lo hablé con mi pareja de ese entonces. Me siento un beneficiado por la vida que tengo, me encanta ser una persona sana y exitosa. Conozco un montón de gente que tiene VIH pero nunca lo tomé con ese nivel trágico que tiene para muchos. Cada uno lo toma distinto, es un tema doloroso para el que lo tiene y para los que lo rodean.

¿Considerás que hay suficiente información

como para que sea un tema aceptado en la sociedad?

Podría haber más. Me parece que cuanto más se desmitifique el tema y más cercano lo sienta la gente va a ser mejor. En su momento era el sarampión, la gente moría de eso y ahora ya no asusta. Pasa lo mismo.

Hace unos meses dijiste que te gustaría ser padre. ¿Cuándo pensás que llegará ese momento?

Nunca hago las cosas calculando en un momento específico, me manejo de acuerdo a lo que me va pasando. Una decisión tan importante como la paternidad no es algo que uno pueda calcular. Ahora estoy en pareja muy bien, en la primera etapa. Es una historia re intensa y nos conocemos hace diez años, pero estamos juntos hace 7 meses. Es diseñador de ropa y pronto abrirá su local en Palermo, llamado Ouro Preto. La verdad es que estoy viviendo ese momento de la relación que está buenísimo, es la primera vez que convivo con alguien. Él quiere ser padre también, lo hablamos en varias oportunidades.

¿Creés que te queda algún objetivo pendiente por cumplir, tanto en profesional como personal?

Miles. Personalmente, ser padre y ser una persona más equilibrada. Por más que ya lo sea, la búsqueda del equilibrio es eterna. Quiero ser una persona que pueda perdurar aún más en los instantes de felicidad. En cuanto a lo laboral, me encantaría tener un programa propio en la televisión de aire, dirigir una obra de Shakespeare y una en el Teatro Colón. Tengo un montón de objetivos, pero tengo una vida que está buenísima y no me quejo.

Día del niño UNA TARDE EN EL TEATRO

El sábado 15 de Agosto pasado en el marco del festejo del Día del Niño, la Fundación Helios Salud, organizó una jornada de diversión y alegría para los chicos de CASA COR en el Centro Cultural San Martín, donde disfrutaron de la función “El Parador de Valeria”, una comedia musical muy original.

Desde las 14 hs y hasta las 18 hs, los chicos disfrutaron de la obra que se adaptaba perfectamente a todos los invitados, chicos desde 3 años hasta 15, que quedaron entusiasmados y deleitados con la puesta.

Contamos con la invaluable presencia de voluntarios de la Fundación y del Hogar Casa Cor, un ejemplo de vida esta gente que dedica tiempo y amor en favor de los niños internados.

Como todos los años, se regalaron juguetes y golosinas.

Fue una jornada de mucho amor, diversión y alegría para los chicos.

Día de la primavera HOY PUEDE SER EL DIA

Fundación Helios Salud desarrolló el 21 de septiembre una campaña de prevención y divulgación, en Palermo, en el marco del Día del Estudiante, donde se reúnen miles de estudiantes. Se repartieron 5000 folletos bajo el lema, “Hoy puede ser el día”, con material informativo para la prevención de enfermedades de transmisión sexual y HIV/SIDA, también se distribuyeron 3000 preservativos y material de divulgación realizado por la Fundación Helios Salud.

Nuestras promotoras hicieron entrega del material por la zona de los lagos de Palermo y el Planetario durante cuatro horas, explicando la necesidad de usar preservativo, y realizarse el test gratuito y voluntario que se puede realizar en nuestra Fundación donde los jóvenes estaban atentos a la información.

Lo llamativo es que los estudiantes nos comentaban que en la escuela no tenían ninguna información acerca de la prevención del HIV/SIDA y por lo tanto llegaban a su primera relación sin protección.



Agosto 2015 7° SIMPOSIO INTERNACIONAL “HIV: UNA PUESTA AL DIA”



El simposio, organizado por la Fundación Helios Salud, estuvo dirigido a médicos infectólogos, clínicos, pediatras, psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales y profesionales de la salud interesados en el tema.

Como directores colaboraron los doctores, Isabel Cassetti y Diego Caiafa. Como director honorario y científico, el Dr. Daniel Stamboulian

Tuvimos el honor de contar con la presencia de médicos especialistas en la temática -y mundialmente reconocidos- como los doctores, Roberto Arduino (EE.UU.) y José Ramón Arribas (España).

Fue sumamente destacable la presencia de nuestros máximos referentes nacionales como disertantes que colaboraron con el Simposio, el Dr. Pedro Cahn, el Dr. Carlos Falistocco, el Dr. Héctor Pérez, la Dra. Adriana Duran, la Dra. Solange Arazi Caillaud, el Dr. Omar Sued, el Dr. Sebastián Marciano, el Dr. Marcelo Silva, el Dr. Francisco Nacinovich, la Dra. Romina Mauas, La Dra. Claudia Vujacich, la Dra. Patricia Trinidad, La Dra. Hebe Vázquez, el Dr. Gustavo Lopardo, la Dra. Alejandra Bordato, la Lic. Graciela Fernández Cabanillas, la Dra. Analía Espiño, la Dra. Andrea Mangano, la Dra. Claudia Vecchio, La Dra. Carla Vizzotti, la Dra. Marcela Oriz de Zarate, la Lic. Marcela Belforte, la Dra. María José Rolon, la Dra. Mariana Ceriotto, la Dra. Miriam Bruno, la Dra. Monica Moyano, la Dra. Romina Mauas y la Dra. Rosa Bologna.

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

Como coordinadores se contó con la presencia de la Dra. Paula Rodríguez Iantorno, la Dra. María Fernanda Rombini, el Dr. Omar Marín, el Dr. Fernando Vesperoni, la Dra. Analía Urueña, la Dra. Débora Mecikosky, el Dr. Diego Cecchini, el Dr. Jorge Benetucci y la Dra. Mara Huberman.

Paralelamente se realizaron dos Simposios Satelitales uno con el Dr. José Ramón Arribas, auspiciado por el Laboratorio Glaxo Smith Klein, y el otro con el Dr. Marcelo Silva y la Dra. Claudia Vujacich, auspiciado por el Laboratorio Abbvie, y un Workshop Vacunas con el Dr. Daniel Stamboulian y el Dr. Francisco Nacinovich.

Se realizó paralelamente, también, el curso del Área Psicosocial dirigido por la Dra. Alejandra Bordato y la Lic. Graciela Fernandez Cabanillas.

Queremos agradecer a los laboratorios **Gador, Glaxo Smith Kline, LKM, Merck Sharp & Dohme, Microsules, Pfizer, Abbvie, Bristol Myers Squibb, Elea, Richmond, y a Helios Salud** que nos apoyaron, y a los más de 800 médicos y profesionales de la salud que asistieron al Simposio, logrando entre todos que el mismo fuera un éxito y obtuviera un interés nacional.

FUNDACION HELIOS SALUD
SUCRE 1525 - TEL 4363-7477/7476 - www.fundacionhelios.org.ar



1 de diciembre DIA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

Este año, como es habitual para la Fundación, estaremos realizando acciones y campañas en la ciudad. Buscanos en los puestos de prevención en los que distribuiremos materiales simbólico, folletos de prevención y preservativos a mayores de edad.

Encontranos de 10 a 16 en las siguientes esquinas de Capital Federal:

- 1) 9 DE JULIO Y CORRIENTE (OBELISCO)
- 2) PLAZA SAN MARTIN
- 3) FLORIDA Y CORDOBA
- 4) CABILDO Y JURAMENTO

TEST RAPIDO GRATUITO

Por otra parte, se realiza todos los días en la Fundación Helios Salud y en Helios Salud los test rápidos y gratuitos. Pedir turno al 4363-7499. Sucre 1525 www.fundacionhelios.org.ar

Fundación Helios Salud

7º SIMPOSIO INTERNACIONAL

“HIV: UNA PUESTA AL DÍA”

Por Diego Caiafa, Director del Simposio, Médico Infectólogo de Helios Salud



Desde hace 10 años la Fundación Helios Salud organiza el Simposio “HIV: Una Puesta Al Día”. Este 2015, tuvo lugar los días 6 y 7 de Agosto, en los salones de la Rural, en Palermo. Al igual que en ediciones precedentes, la reunión fue un éxito, con invitados de prestigio, exposiciones brillantes y una asistencia numerosa, variada e interesada. A continuación, una actualización en aquellos temas relativos al VIH que más novedades han experimentado en los últimos años.

Quizá este año la innovación más significativa fue el espacio dedicado a los nuevos tratamientos de la hepatitis C, un problema muy frecuente en personas con VIH y que está atravesando una revolución con la aparición de nuevas y mejores drogas. Veamos paso a paso cómo se desarrolló el evento.

Tratamiento antirretroviral

Uno de los aspectos abarcados más extensamente fue el tratamiento antirretroviral. En una mesa redonda dedicada a este tema, el Dr. Pedro Cahn, Director de la Fundación Huésped, presentó el estado al día del debate sobre cuándo iniciar el tratamiento, y con qué drogas. Recientemente, las guías internacionales se han movido hacia recomendaciones de inicio cada vez más precoz; de hecho, también en nuestro país, este año se ha generalizado la recomendación a toda persona infectada con VIH, independientemente de su nivel de CD4. El advenimiento de los inhibidores de la integrasa ha posicionado a este grupo de drogas (raltegravir, dolutegravir, elvitegravir) a la categoría de drogas recomendadas, a la par de algunas drogas con algunos años más de antigüedad. A continuación, el Dr. Omar Sued, Director de Investigaciones Clínicas de la Fundación Huésped, se refirió a una situación puntual de gran importancia para el inicio precoz de tratamiento: la infección primaria por VIH, esto es, la infección recientemente adquirida. Ventajas teóricas y la estimulan-

te posibilidad de transformar al paciente así tratado en un controlador post-tratamiento (o sea: alguien que mantiene el virus indetectable en sangre sin recibir medicación) avalan la búsqueda intensiva de personas que estén recientemente infectadas.

En tanto, la Dra. Isabel Casseti, Directora Médica de Helios Salud, se refirió a la vanguardia de los nuevos medicamentos que seguramente en los próximos años se incorporarán a nuestro armamentario: nuevos inhibidores de la maduración y de la entrada del virus, o el TAF (tenofovir alafenamida), una versión mejorada del tenofovir con menor exposición en sangre y menores efectos adversos. La Dra. Casseti también brindó una disertación en la que repasó la historia del tratamiento, desde las primeras drogas hasta hoy.

En una brillante sesión Inaugural, un invitado





Trabajo En Equipo



de lujo, el Dr. José Ramón Arribas, Jefe de la Unidad de Enfermedades Infecciosas y de la Unidad VIH del Hospital La Paz de Madrid, expuso el estado actual de la investigación en cuanto a una nueva estrategia de tratamiento: la monoterapia y la biterapia. Esto significa que en determinados pacientes cuidadosamente escogidos puede darse un tratamiento con dos, o incluso con solo una droga antirretroviral. Con ello se busca reducir el número de pastillas y de tomas pero, sobre todo, tener alternativas en aquellos pacientes en quienes no es conveniente el uso de algunas clases de drogas, ya sea por intolerancia o por efectos adversos. Más tarde, el mismo Dr. Arribas se refirió al grupo de los Inhibidores de Integrasa, con énfasis en el Dolutegravir, una droga de reciente llegada a nuestro medio con algunas virtudes importantes.

Uno de los temas más actuales es el de las complicaciones asociadas al uso de antirretrovirales. Así, la Dra. Claudia Vecchio, de Helios Salud, expuso acerca de la pérdida mineral en hueso y la osteoporosis en relación al VIH, y su asociación con el uso de ciertas drogas, fundamentalmente el Tenofovir. La Dra. Romina Mauas, también de Helios Salud, se refirió a los trastornos neurocognitivos asociados al VIH, tanto su espectro clínico (desde una mayoría de cuadros asintomáticos hasta los hoy raros casos de deterioro severo) como las recomendaciones acerca de su manejo. Y finalmente, el Dr. Gustavo Lopardo, Jefe de Infectología del Hospital de Vicente López reflexionó acerca de los diferentes tumores y su relación con el VIH en la era actual del tratamiento antirretroviral.

En cuanto a las infecciones asociadas, disertaron el Dr. Héctor Pérez, Jefe de Infectología del Hospital Fernández, quien actualizó los adelantos en diagnóstico y tratamiento de la tuberculosis, enfermedad que sigue siendo muy fre-

cuente no solo en la población VIH positiva sino también en la población general; y la Dra. Hebe Vázquez, del FUNCEI y Helios Salud, que explicó las enfermedades asociadas al virus papiloma humano (HPV) y la importancia y eficacia del diagnóstico precoz y de la vacunación.

Sin duda, uno de los capítulos más excitantes de la Infectología de hoy es la revolución en el tratamiento de la hepatitis C. En muy pocos años han aparecido numerosas drogas que aportan una elevadísima eficacia con un tiempo reducido de tratamiento y escasa posibilidad de efectos colaterales. En tanto aún la mayoría de estas nuevas drogas no están aún disponibles o no han recibido su aprobación en pacientes VIH positivos, el cúmulo de información aumenta a velocidad exponencial. Nuestro Simposio le dedicó al tema varias conferencias, a cargo de la Dra. Claudia Vujacich, del FUNCEI y Coordinadora de la Comisión de Hepatitis de SADI; del Dr. Marcelo Vila, Jefe de Hepatología y Trasplante Hepático del Hospital Austral; y del Dr. Sebastián Marciano, de la Sección Hepatología del Hospital Italiano.

Mesas de debate

Las situaciones especiales de la embarazada y los niños infectados tuvieron cada uno una mesa de discusión especial. El Dr. Diego Cecchini, de Helios Salud y del Hospital Argerich, coordinó una mesa integrada por gran parte del panel de expertos que redactó las normas nacionales de tratamiento antirretroviral en el embarazo, con una charla introductoria por parte de la Dra. Adriana Durán, del Ministerio de Salud de la Nación, y la discusión de un caso clínico a cargo de todo el panel. En la mesa dedicada a Pediatría, recibió particular atención el delicado período de la transición de la niñez a la adolescencia, a través

Gracias por acompañarnos!



de dos charlas por parte de la Dra. Solange Arazi Caillaud, del Hospital Juan P. Garrahan, y la Dra. Patricia Trinidad, de Helios Salud.

Finalmente, los nuevos conceptos en tratamiento antirretroviral en niños fueron expuestos por la Dra. Rosa Bologna, Jefa de Infectología del Hospital Juan P. Garrahan y Jefa de Investigación y Docencia en Helios Salud.

La marcha de la epidemia en la Argentina y las medidas que el Ministerio de Salud de la Nación lleva a cabo para asegurar el acceso universal al tratamiento y la generalización del testeo fueron los temas resumidos por el titular de la Dirección de SIDA y ETS del Ministerio de Salud de la Nación, Dr. Carlos Falistoco. Integrando la misma mesa, la Dra. Carla Vizzotti, Directora del Programa Nacional de Control de Enfermedades Inmunoprevenibles (ProNaCEI), del Ministerio de Salud de la Nación, mostró la exitosa tarea desarrollada para lograr un calendario de vacunas extenso y puntualizó las indicaciones en especial para pacientes con VIH. El tema vacunas del adulto, en especial la vacuna neumocócica, fue especialmente desarrollado por el Dr. Francisco Nacinovich, del FUNCEI y el Instituto Cardiovascular Buenos Aires.

cia básica, esto es, la investigación y desarrollos en cuanto al funcionamiento del propio virus y los mecanismos de la enfermedad. Tuve el gusto de coordinar una mesa en la que la Dra. Andrea Mangano, investigadora del CONICET y del Hospital Juan P. Garrahan, explicó dónde se oculta el VIH en el organismo, cuáles son las células que funcionan como reservorios y cómo medir esos compartimientos; y el Dr. Roberto Arduino, de la Universidad de Houston, Texas, analizó las causas y los mecanismos del principal fenómeno que produce la enfermedad durante la infección por VIH: la activación del sistema inmunológico. Él tuvo a su cargo cerrar el Simposio con una excitante conferencia acerca de las vías hacia la curación de la infección por VIH. Desde el paciente Berlín, el único paciente que se sabe curado luego de un trasplante de médula ósea; pasando por los “controladores postratamiento” entre los cuales posiblemente se encuentre el caso del “bebé de Mississippi”, hasta las novedosas estrategias para tratar de “despertar” a los virus latentes para así eliminarlos, el Dr. Arduino resumió el punto en el que la ciencia se encuentra hoy en su lucha por erradicar la infección.

En resumen: fueron dos jornadas intensas, llenas de información y de actualizaciones a cargo de profesionales de primer nivel, con invitados nacionales e internacionales, y con productivas discusiones e intercambios con el auditorio. Vaya el agradecimiento de la Dra. Isabel Cassetti y el mío propio, como Directores del Simposio, a los numerosos colaboradores, ya sea como disertantes o como coordinadores y presentadores de las conferencias; a la industria farmacéutica que colaboró con sus aportes; y a Rita Tabak y Sebastián Acevedo, integrantes de la Fundación Helios Salud. Esperamos encontrarnos de nuevo en 2017, hasta entonces.

Talleres

Desde el Área Psicosocial, los profesionales (Psicólogos, Psiquiatras, Asistente Social) de Helios Salud llevaron a cabo paralelamente un taller que giró sobre dos temas centrales: Mujer, Vulnerabilidad y VIH; y Cómo informar malas noticias. Coordinaron la discusión la Dra. Alejandra Bordato, Dra. Analía Espiño, Lic. Graciela Fernández Cabanillas y Lic. Marcela Belforte.

Por último, hubo espacio también para la cien-

EPOC y Tabaco

Sus siglas significan Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Es frecuente, prevenible, y tratable. Veamos.

Por Dra. Regina Gullo, médica neumóloga

Esta enfermedad, se produce, la mayoría de las veces, como consecuencia del consumo de tabaco. Al inhalar el humo del cigarrillo, ingresan a nuestro cuerpo muchos componentes, entre ellos nicotina, alquitrán, benceno, compuestos que provocan inflamación de los bronquios y del tejido pulmonar, lo que conduce a su progresiva lesión y destrucción. No hay un número determinado de cigarrillos por día que provoque la enfermedad, cada individuo reacciona diferente a la irritación de los tóxicos, y aún fumando “poca” cantidad se puede provocar un daño en la salud.

Es importante reconocer los síntomas que provoca esta enfermedad ya que al inicio pueden ser muy sutiles y si esperamos a sentirnos muy mal antes de concurrir al médico, el proceso avanza y se pierde tiempo valioso.

SI TENEMOS EPOC PODEMOS SENTIR:

-Falta de aire, que al inicio puede ser notada sólo si hacemos un esfuerzo fuera de lo habitual [correr, subir escaleras, etc.] y puede ir progresando hasta ser cada vez más frecuente en actividades de la vida diaria [bañarnos, peinarnos, etc.]

-Tos, con o sin catarro, generalmente a la mañana.

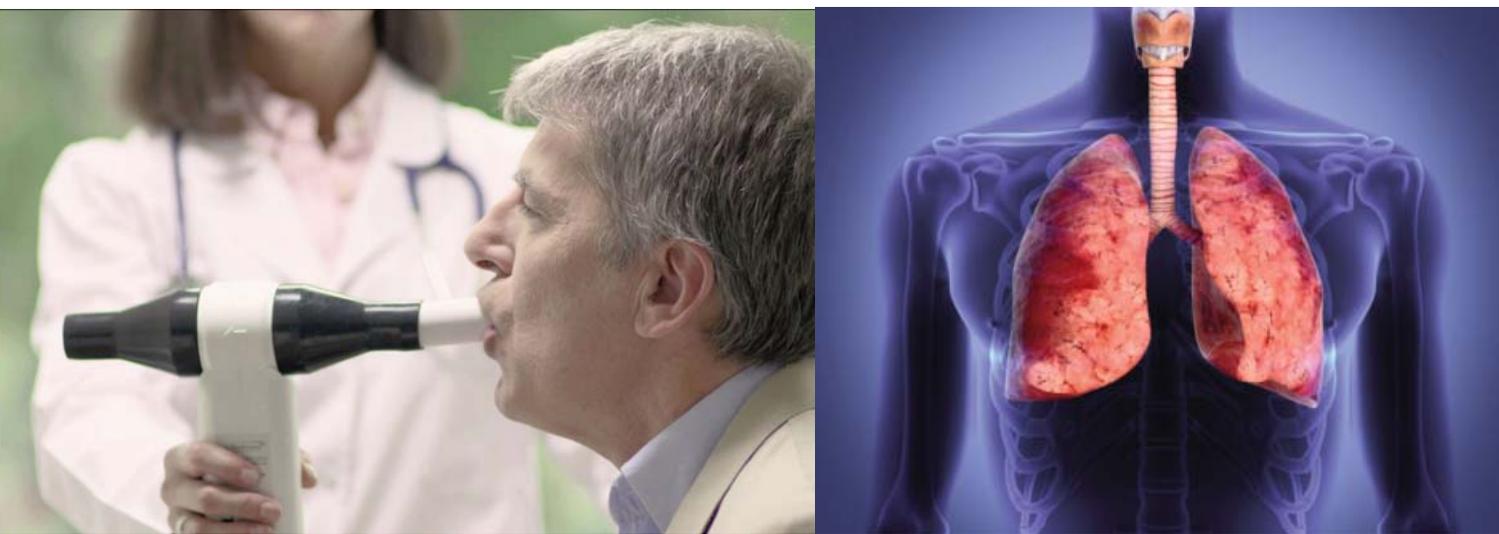
-Infecciones respiratorias frecuentes [bronquitis, neumonías, etc.]

El tabaquismo no sólo afecta a los pulmones, también produce daño a nivel de la orofaringe [boca, lengua], estómago, vasos sanguíneos del corazón, cerebro, y piernas. Como consecuencia, pueden estar asociadas a los síntomas pulmonares, enfermedades como gastritis, infartos, trastornos circulatorios en las piernas, y cáncer.

El diagnóstico de EPOC se hace mediante un estudio que se llama Espirometría. Es un estudio simple, que requiere que se sople a través de una boquilla conectada a un aparato que analiza y mide los flujos espiratorios, dando al médico la información necesaria para conocer la función pulmonar del paciente. Todas las personas que fuman, o han fumado, deberían realizarse este estudio, al menos una vez en su vida.

También pueden ser necesarios otros estudios complementarios como una radiografía de tórax, análisis de sangre, tomografía, y estudios de capacidad respiratoria más complejos.

Todo esto nos permite ver el impacto que el cigarrillo ha provocado en el cuerpo, ya que no todos los pacientes con EPOC son iguales ni deben ser tratados de la misma manera.



Cómo tratarlo

El tratamiento de esta enfermedad se logra con la sumatoria de medidas generales y fármacos específicos.

Las medidas no farmacológicas involucran en primera instancia el abandono del tabaquismo, lo cual puede lograrse con la intervención del profesional a cargo a través de ciertas pautas de ayuda y aprendizaje, asociado si es necesario, a medicación acorde. A la fecha se cuenta con tres grupos de fármacos que sirven para el abordaje del abandono del tabaco, y se debe decidir cuál utilizar teniendo en cuenta las preferencias del paciente y la recomendación del médico tratante. Vacunarse contra la gripe y la neumonía es indispensable para todo paciente con esta enfermedad.

La actividad física, sobre todo dentro de un marco de rehabilitación respiratoria, es una medida fundamental que ha demostrado mejorar la sensación de falta de aire, dar independencia a la persona para poder realizar sus actividades sin ayuda, así como también disminuye la posibilidad de requerir una internación.

Dentro de la medicación disponible que se cuenta hoy en día para el tratamiento de esta enfermedad, hay una gran variedad de fármacos. La mayoría de ellos se administran por vía inhalatoria logrando actuar directamente sobre los bronquios, disminuyendo la posibilidad de interaccionar con el consumo de otros medicamentos. Vienen en forma de aerosoles bronquiales, cápsulas con polvo para inhalación, y soluciones para nebulizar. La piedra angular del tratamiento son los broncodilatadores, que pueden ser de distinto tiempo de acción, según la necesidad. Los corticoides inhalados se utilizan también en determinadas circunstancias.

Si la enfermedad es avanzada puede que sea necesario la utilización de oxígeno como parte del tratamiento. Como última instancia, el trasplante pulmonar es una opción en algunos casos puntuales.

Realizando un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado se pueden prevenir además las “agudizaciones” de la enfermedad. Se llama agudizaciones de EPOC, a los eventos en los que empeoran los síntomas y requieren el agregado de una medicación temporal que puede incluir antibióticos y corticoides sistémicos. Las agudizaciones aceleran la pérdida de la función pulmonar y empeoran el pronóstico de la enfermedad.

Lo más importante a destacar es que esta enfermedad es prevenible, ya que podemos evitarla si no fumamos o si dejamos de fumar en caso de estar haciéndolo. Debemos saber que existe, ya que esto nos puede llevar a una consulta temprana al médico, y así evitar las consecuencias de un diagnóstico en etapas avanzadas.

Acérquese a su médico, consulte sus dudas, y no dude en iniciar hoy el primer paso a una vida más saludable.



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!!!

Entrevista: Dra. Fernanda Rombini, médica infectóloga

“El HIV te enseña a que primero se tiene que cuidar uno mismo y luego al otro”

Si bien al principio quería dedicarse a la oncología, las distintas situaciones que vivió durante la residencia la llevaron por el camino de la infectología. Hace cinco años que forma parte de la Fundación Helios y hoy es la nueva coordinadora de la sede Flores.

Por Melanie Senestrari

Se define como una persona inquieta, que tomó la decisión de estudiar medicina de forma apresurada, pero siempre supo que era su vocación. Tal es el punto de la inquietud que la caracteriza que en la escuela secundaria dió un año libre para terminarla antes. De esta manera, se vió obligada a elegir su carrera rápidamente y ahí fue cuando hizo un balance de lo que más disfrutaba en el colegio. “Me gustaba mucho la biología, estudiar los animales y el cuerpo humano, las ciencias naturales. Pero a la vez, me encantaba estar con gente y escuchar sus historias”.

Luego de terminar la carrera de Medicina, las experiencias vividas durante la residencia llevaron a la Dra. Fernanda Rombini por otro camino, el de la infectología. Lo que más destaca de esta especialidad es la relación

que tiene con sus pacientes. De hecho, afirma con pasión que es lo más gratificante de su rol.

Primero se especializó en clínica médica, ¿por qué?

En realidad, en esa época para poder ser un especialista era importante hacer todo. Entonces me decidí por clínica médica y después mi idea era hacer oncología, lo seguía manteniendo. El tema es que en el primer año empecé a ver pacientes con HIV. En ese entonces, los portadores del virus se morían. Entraban al hospital pibes de 23, 24 años, y yo, más allá de sentirme identificada por las edades, pensé en hacer infectología. Me gustaba mucho acompañar a la gente, me di cuenta que lo fundamental era el vínculo con el paciente.



“El vínculo con el paciente es un desafío, es lo más importante en todos los sentidos”



La mejor elección

Al preguntar cuál es el mensaje que le transmite a aquellas personas que se acaban de enterar que portan el virus, la Dra. Fernanda Rombini explica que lo primero que deben saber es que existe un tratamiento. “Todavía no tenemos la cura pero no bajamos los brazos, creo que dentro de unos años va a existir una vacuna. No sé si va a haber una curación para los pacientes que ya están infectados, pero que va a estar la vacuna para prevenir, estoy casi segura. Cada vez se va avanzando más, es algo que me impresiona. Elegí bien, porque creo que de todas las especialidades médicas, la infectología es una de las que más avanzó. Antes uno tenía pacientes de 17 años que lamentablemente fallecían. Hoy existe como una especie de norma: paciente con HIV, paciente que se trata”.

Y cuando empezó a ver esa realidad finalmente optó por el lado de la infectología...

Claro. Además, en ese momento mi papá se enfermó de cáncer, y no quise seguir oncología. En paralelo, voy a un par de charlas donde conocí a Dra. Isabel Cassetti, una mujer que se plantaba con la historia del VIH. Me conmovió. Ahí sentí que quería hacer esto, quería estudiar con ella.

¿Y después cómo llegó a la Fundación Helios, en marzo de 2012?

Intenté estudiar con la Dra. Cassetti pero ella tenía un montón de gente y no llegué. Después, hice la residencia en infectología completa, que fueron 10 años en total y la terminé en España. Cuando volví, estaba trabajando en el Hospital Álvarez y mi jefe me contó que en la Fundación Helios estaban buscando gente formada. Vine, y resulta que la doctora se acordaba de mí, de

algún evento. Ahí me dijo que me quede, y hace cinco años que trabajo con ella.

Además del Hospital Álvarez, ¿ejerció su profesión en otros lugares?

Hice infectología en el Hospital Castex, en el Álvarez –donde hice un reemplazo– y ahora empiezo a trabajar en el Argerich, en paralelo a Helios, como médica especialista en infectología en planta.

¿Cree que fue cambiando su desempeño dentro de la Fundación? Hoy es la nueva coordinadora de la sede de Flores.

Al principio me costó. Era un lugar de renombre y uno siempre tiene esa sensación rara que te hace pensar si no sos suficientemente bueno. Soy muy inquieta y sociable y eso me ayudó bastante. La verdad es que estoy más que feliz, tengo un montón de pacientes. Amo hacer esto.

¿Qué es lo más gratificante de su rol como médica?

El vínculo con el paciente, que es muy estrecho. Me ocupo mucho, ellos tienen mi teléfono y saben que cuentan conmigo todos los días. O si cuentan con una emergencia, saben que pueden venir sin turno a la Fundación. Soy feliz cuando los atiendo.

Hubiese sido muy distinto este vínculo al que tendría como especialista en clínica médica, ¿verdad?

Totalmente. Con los pacientes que tienen HIV, me tengo que meter en la vida mucho de cada uno. No es un vínculo superficial, todo lo contrario. Tengo que hablar sobre sexualidad, ya sea con ellos o con sus parejas, familiares, embarazadas, sus esposos. Lo que tiene de interesante hoy en día es que el

mensaje es sumamente esperanzador. Nadie se muere de HIV. Las mamás positivas tienen hijos negativos y siguen un tratamiento.

¿Qué tiene que hacer la persona que lo padece para sentirse bien?

Primero, entender claramente que el HIV no es una enfermedad que te lleva a la muerte. Segundo, esto es una infección crónica. Más allá de que aún existe algo de discriminación, no hay nada más importante que la vida. Uno puede llevar una vida normal, puede tener trabajo, esposo, hijos, familia. No hay que dejar de hacer algo por portar el virus. Si uno se diagnostica y sigue el tratamiento, no hay nada que no pueda dejar de hacer. El HIV te deja una enseñanza que es que uno tiene que cuidarse primero que nada, y luego al otro.

Dijo que hay discriminación. ¿Piensa que todavía no está aceptado el tema en la sociedad?

Con el pasar de los años, a medida que avanzó el entendimiento y conocimiento del virus, se fue aceptando cada vez más. Hoy la gente discrimina menos, pero igual creo que hay que seguir trabajando sobre eso. Campañas de concientización hay, pero debería haber más. Hay gente que lo toma con más impacto si lo ve en la televisión, por ejemplo si algún famoso lo confiesa. Muchos vienen llenos de miedos pensando que se van a morir, y hay que transmitir lo contrario.

¿Esa es la primera reacción que tienen generalmente?

Depende de la edad. Hay chicos jóvenes que tienen más información y no reaccionan de esa manera. Nunca voy a olvidar la historia de una embarazada que vino a la Fundación



“Si uno se diagnostica y sigue el tratamiento, no hay nada que no pueda dejar de hacer”



a los gritos, llorando, pensando que se iba a morir tanto ella como el bebé. Estuve tres horas sentada explicándole que no iba a suceder nada de eso. Hoy ella se sigue atendiendo conmigo, su bebé nació no positivo, y siempre agradece haber escuchado en ese momento a alguien que le diera esperanza.

¿Y cuál considera que fue el mayor desafío que vivió como infectóloga?

Me parece que lo más desafiante es el vínculo con el paciente, es lo más importante en todos los sentidos. Gracias a Dios tengo un montón, trabajo muchas horas con ellos y me pone muy feliz. Por otro lado, el ser coordinadora implica tener relación con otros colegas y mediar con algunas situaciones que se generan en el día a día, es decir, trabajar con otros temas que tal vez desconocía. Por ejemplo, pensar cuántas vacunas necesita el Centro. Otro desafío fundamental es el estudiar todos los días, aprender algo nuevo.

En cuanto a su vida personal, ¿qué hace en su tiempo libre?

Me encanta leer, aunque a veces es difícil hacerlo cuando tengo que estudiar. Me gustan las biografías de pintores, me fascina leer historias de la gente. Por otro lado, ahora estoy muy bien en pareja –no tengo hijos- así que en ese sentido estoy plena.

¿Tiene alguna meta pendiente?

Fui planteándome objetivos, que eran en aquel momento hacer infectología, HIV, trabajar en la Fundación Helios, y en algún momento insertarme en algún Hospital que me gustase. Así que en ese sentido cumplí todo. Tal vez, en unos años me gustaría poder transmitirles a otros lo que aprendí. Pero ahora, como estoy, me siento bárbara y súper contenta. Estoy viviendo mis objetivos cumplidos.

Más de 30 años luchando contra el VIH Nuestro compromiso continúa



 **MSD** virología

D.R. © 2015 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A.
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total.
MSD ARGENTINA S.R.L.
Cazadores de Coquimbo 2841/57, Piso 4 (B1605AZE) - Munro - Vicente López - Bs. As.
Tel.: 11-6090-7200 // www.msd.com.ar // recepcion_argentina@merck.com
11-2020-INF-1166329-0000



Cómo superar el cansancio diario

Disminuye los niveles de energía de nuestro organismo llevándolo en muchos casos al colapso, no obstante, si seguimos algunos consejos de alimentación y rutinas saludables podemos contrarrestar sus efectos.

¿QUÉ ES EL CANSANCIO?

El cansancio crónico es un estado físico que indica la necesidad de parar la actividad y descansar. Es un tipo de fatiga que limita la actividad y nos impacta emocional y socialmente. Se trata de un estado de cansancio de origen nervioso que comprende síntomas de los más diversos.

TIPOS DE CANSANCIO Y SÍNTOMAS

- Cansancio Físico: reducción paulatina de la energía física que se prolonga durante semanas o meses, dificultad o desánimo para realizar las actividades diarias. Debilidad corporal general, dolor muscular, pérdida del apetito, palidez, disminución de las defensas, bajo rendimiento físico, inapetencia sexual, entre otros.
- Cansancio Mental y Emocional: es cuando empieza a haber dificultad en la concentración, falta de

memoria y bajo rendimiento. Somnolencia, dolor de cabeza, dolor de ojos (en el caso de fijar la vista demasiado tiempo), sensación de aturdimiento, mareo, depresión, desánimo, falta de optimismo, irritabilidad, vulnerabilidad emocional, pérdida del apetito, irritabilidad, estreñimiento, ataques de llanto, en casos extremos, tristeza profunda e ideas obsesivas respecto a la muerte y el suicidio, en los casos más extremos.

TIPS PARA PREVENIR EL CANSANCIO

- Dormir 8 horas diarias (entre 10 pm y 7 am es el período que contribuye a un mejor descanso).
- Al momento de tomarse un break, es recomendable tomarse unos diez minutos, en un lugar tranquilo como el baño, para relajarse, inspirando y soltando aire por la nariz, con suavidad. Hacerlo con los ojos cerrados es más efectivo para poder distender-

se y sobrellevar el resto de la jornada de trabajo.

- Un almuerzo ligero, con verduras, frutas o un lácteo descremado también contribuye a evitar el agotamiento.
- Otro de los problemas habituales del trabajo cotidiano es la irritación de la vista, debido a la prolongada exposición a la pantalla de la computadora. Es por eso que se deben cerrar y abrir los ojos rápidamente y durante unos segundos, para rehidratarlos. Sentarse apoyando toda la espalda en el respaldo de la silla y apretar una pelota blanda con la mano, es otro de los cuidados para contrarrestar el cansancio.

¿POR QUÉ SE DA EL CANSANCIO FÍSICO?

Sucede después de repetidas y prolongadas sesiones de trabajo físico. Por la práctica intensa o exagerada de ejercicio físico, por no descansar el tiempo suficiente para que el organismo se repare y se nutra de energía (al menos 7 a 8 horas al día), insomnio.

Abuso en la ingesta de medicamentos, laxantes, antihistamínicos, antihipertensivos, sedantes y diuréticos. Exposición prolongada al Sol. Sobrepeso.

En la tercera edad: en algunas personas se presenta descenso progresivo de la capacidad y resistencia física.

- Pérdida de líquidos o deshidratación (en caso de diarrea)
- Infecciones o enfermedad (parásitos, cáncer, hipotiroidismo, lupus, problemas cardíacos, hepatitis, hipoglucemia, artritis, etc.)
- Anemia o disminución de los glóbulos rojos en la sangre
- Fumar
- Falta de actividad física (pues el cuerpo no se oxigena debidamente)
- Dieta inadecuada, con deficientes suministros de los nutrientes básicos diarios

¿POR QUÉ SE DA EL CANSANCIO MENTAL Y EMOCIONAL?

- Abuso de la lectura, estudio, creación, o de actividades que requieren alta concentración

- Estrés, presiones
- Frustración de la energía emocional
- Emociones contenidas
- Descontento constante en lo que se hace
- Sentimiento de incompreensión / confusión constante
- Vulnerabilidad emocional
- Sensación frecuente de no sentirse amado, querido, respetado, tomado en cuenta, etc
- Irritación constante
- Falta de comprensión de las diversas situaciones o experiencias

TRATAMIENTOS NATURALES PARA EVITAR EL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL

Dieta:

- Aumenta el consumo de cereales no refinados, frutas y vegetales frescos en jugo o ensalada, los cuales mineralizan y aportan muchos nutrientes al cuerpo.
- Evita saltarte comidas o reducir bruscamente la ingesta de calorías.
- Bebe líquidos en cantidades suficiente
- Evita a toda costa alimentos procesados, chatarra, comida rápida, azúcares refinados, embutidos de origen animal, ya que estos dejan a las células sin la energía necesaria para que puedan cumplir con sus funciones y no tienen ningún aporte nutritivo en el cuerpo.

Descanso:

- Procurar dormir al menos 7 u 8 horas diarias. Reparte tu día entre actividades físicas y distracciones que te relajen y recreen.

Suplementos:

- Productos energizantes naturales (maca, ginseng, etc), jalea real (propiedades nutritivas, energéticas y metabólicas, destacan vitaminas con efectos antioxidante), aminoácidos, oligoelementos, minerales, colágeno, etc.
- Infusiones: Hierbabuena, menta, canela y te verde ayudan a energizar el cuerpo. Endulzar con miel natural.

Esos celos que nos hacen mal...

Aunque sabemos que no nos hace bien, estar celoso es bastante natural. Los celos pueden formar una gran barrera entre nosotros y la persona que queremos y puede causar que hagamos cosas que después lamentemos. Frenar esas emociones puede ser difícil, pero no imposible. A continuación, todo lo que hay que aprender a vivir sin esa sensación que nos angustia.



Identificar la situación que provoque los celos

Podríamos estar celosos en diferentes etapas de nuestras vidas cuando:

- La persona que te gusta sale con otras personas y te deja de lado.
- Tu mejor amigo prefiere pasar su tiempo con otras personas.
- Uno de tus padres empieza a pasar su tiempo con una pareja nueva.

• Uno de tus hijos pareciera preferir estar con su padre o madre y no contigo.

• Otra persona recibe el reconocimiento que te mereces en el trabajo u obtiene el crédito por algo que hiciste en el club de la escuela.

Aumentar la autoconfianza

Los celos, mal que nos pese, son el resultado de la inseguridad y una baja valoración personal. Quizá tengamos miedo de ser abandonados o rechazados por alguien cercano. Quizá vertemos toda nuestra identidad en una sola obsesión o pasión de modo que si no sale como queremos, la pérdida del control o el resultado indeseado sacudirá realmente nuestra autoconfianza.

• La mejor manera de aumentar tu autoestima consiste en actuar como se comporta una persona confiada. Tomando decisiones

como si tuviéramos toda la autoconfianza del mundo. Al final, los sentimientos se alinearán con las acciones.

• Cuando las personas seguras de sí mismas son abandonadas o ridiculizadas, no se quebrantan. Saben que a veces la gente no mira bien y no se culpan a ellas mismas.

• Somos lo suficientemente buenos. Aunque hayamos metido la pata, sólo tenemos que verlo como una oportunidad para aprender algo nuevo. Es lo que mejor hacen las personas seguras de sí mismas. Nada las detiene.

Evitar compararnos con otras personas

Si te hacés amigo de alguien que creas que lo tiene todo, descubrirás que incluso esa persona tiene sus propias luchas ocultas.

• Incluso las celebridades famosas y hermosas tienen luchas que uno no puede ver. Quizá las hayan ignorado para muchos papeles cinematográficos que querían, quizá hayan perdido un partido importante o quizá estén luchando con las drogas y el alcohol. Sólo porque alguien se vea bien

exteriormente no quiere decir que las cosas vayan estupendamente bien por dentro.

• En vez de enfocarnos en nuestras deficiencias, pensemos sobre las cualidades, habilidades y los rasgos del carácter que tengamos para ofrecer. Todo radica en volverse más seguro de sí mismo.

Hacer lo opuesto a lo que haría una persona celosa

Cuando sientas que los celos te embarguen, no reacciones de una manera destructiva haciendo acusaciones, dejándole de hablar a alguien ni haciendo pequeñas indirectas sarcásticas. Más bien, procura hacer lo que una persona confiable haría en tu lugar.

- Si un amigo va a pasar su tiempo con otra persona, recoméndale una buena película o restaurante.

- Si la persona que te gusta habla con otra persona, únete a la conversación siendo amigable.

- Cuando otra persona obtenga el empleo que querías, sé amable y no trates de ser solapado ni trates de socavarla. Más bien, felicítala y ofrécete a ayudarla para que tenga éxito.

Reconocer que la paranoia es parte de los celos

Los celos hacen que uno reaccione a un escenario fantasioso que solo está en nuestra mente. En realidad, las cosas malas que imaginamos quizá nunca lleguen a suceder. Y si suceden, tenemos la fuerza suficiente para sobrellevarlas. Tenemos a otras personas con las que podemos contar en nuestras vidas y seguiremos adelante siendo mejores personas.

- Es probable que un hijo nuestro forme relaciones enriquecedoras con otros adultos. Quizá pensemos que nuestro hijo ame a otra persona más que a uno, pero esa sospecha probablemente no sea cierta. Criar a un hijo es un trabajo conjunto y nuestro hijo merece recibir amor de la mayor cantidad de gente buena posible.

Confiar

Es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Si sos celoso con facilidad, quizá alguien haya roto tu confianza en el pasado. Tenés que dejar de pensar en el pasado y volver al presente. Observa a la persona que te cause los celos: ¿te dió alguna vez algún motivo para no confiar en él o ella?

- Si esa persona nunca te ha decepcionado, entonces tendrás que suponer lo mejor de él o ella, no lo peor. Un buen amigo tratará de apoyar tu falta de confianza, pero sólo hasta cierto

punto. Es probable que imputes tus propios miedos sobre alguien en alguna persona perfectamente buena. La confianza es un riesgo. Deberás aceptar el riesgo de equivocarte para recibir los beneficios que brinda confiar cuando se está en lo correcto.

- Si alguien te hiere varias veces, entonces tendrás que mantenerte alejado de esa relación. En ese caso, tendrás una muy buena razón para no confiar en esa persona. ¡Sigue con tu vida! Mereces algo mejor.

Escuchar los sentimientos sin llevar las cosas fuera de proporción

Los sentimientos te dicen cosas valiosas. Si sentís celos, tus emociones te estarán diciendo que algo que no te gusta está sucediendo. Podría ser acertado o no (aprenderás a evaluarlo siendo abierto a explorar los sentimientos), pero a veces, la reacción de tus instintos te advertirá que tendrás que mantenerte vigilante sobre un punto en particular.

- Por ejemplo: tu novio o novia podría ser más coqueto(a) con los demás de lo que te gustaría.

En vez de asumir lo peor, date cuenta de que tu pareja podría ni percatarse de que su comportamiento te molesta. Sin embargo, hay que trazar límites para que ambos sepan lo que es apropiado y lo que no con respecto a interactuar con los demás. Juntos podrán resolver esos problemas. Háblenlo hasta que encuentren un terreno en común. Cuando ya esté establecido, confía en tu pareja y no dejes que los celos se apoderen de lo mejor de vos.

Tener expectativas razonables sobre el tiempo que alguien te pueda dedicar

Si tu hijo o pareja no pasa nada de tiempo contigo, entonces tus preocupaciones serán válidas, pero si pasa un buen rato contigo, pero crees que nunca es suficiente, entonces estarás exigiendo demasiado.

- Mirate a vos mismo. ¿Qué te hace tan necesitado de atención que no puedes ser feliz a menos

que la otra persona esté contigo?

- Extiéndete y pasa más tiempo con otras personas o busca una actividad que te haga feliz. A veces, lo único que necesitas es cuidarte mejor de vos mismo en lugar de enfocar todas tus energías en otra persona.

Por último, los celos son un comportamiento basado en el miedo. Pasas mucho tiempo preocupándote por algo malo que todavía no ha sucedido y quizá nunca pase. Se crea una situación donde suceden cosas malas debido a todos los sentimientos negativos. Es irónico, ¿no? A esto se le denomina “profecía que contribuye a su propio cumplimiento”. Si crees en alguien, hazlo con todo tu ser. Las personas buenas merecen el beneficio de la duda.



Londres te atrapa

Cool, elegante, de vanguardia, de reyes y reinas. Una ciudad que se respira y vibra.

Por Tamara Herraiz

Quien viaja a Londres vuelve fascinado, dicen que es “cool”, que “la gente es amable”, que “todo funciona”, que “son modernos”, que “convive lo antiguo con lo moderno”. Y nuestra mente intenta representar esas emociones y descripciones, sin embargo, nada de eso representa lo que realmente se siente cuando se llega a esa ciudad del otro lado del Océano Atlántico. Porque lo que se siente es más que unas palabras, porque son muchas sensaciones juntas que necesitan más detalles, que a continuación intentaremos transmitir para que juntos podamos viajar con nuestra imaginación a la tierra donde todavía se respira el aire medieval.

Apenas llegamos a Londres, en el Aeropuerto, nos recibe un sistema de trenes y subtes que nos deja

helado, sale caro, pero no te deja a pie nunca. Cada escasos minutos tenés un transporte que te lleva a cualquier punto que desees de la ciudad. Eso nos abruma. Paso siguiente, con ticket en mano, nos subimos al tren, impecable, con espacio para las valijas y con carteles luminosos que te van diciendo dónde estás. Si te perdés es que te dormiste, sino no hay manera de equivocarte tu destino.

Bajamos en la estación de Paddington, que queda algo alejada del centro de la ciudad pero en una zona de muchos hoteles. Pusimos un pie en la calle y ya todo cambió, porque como usan el volante del lado izquierdo para manejar, todas las señales de tránsito para autos y peatones están al revés. Complicado

cruzar la calle porque los giros están invertidos, es más nos fuimos de Londres sin adaptarnos a pensar con el lado izquierdo!!

Caminando por las veredas húmedas siempre, por su clima brumoso, nos enamoró la prolijidad con la que conservan sus fachadas, con la dedicación que le ponen a sus balcones con flores. Claro que no toda la ciudad es así, hay espacios más punks, pero en general, por obligación y por costumbre, siempre están estéticamente correctos.

La gente camina rápido, son muchos, hay mucha gente de la India y también de Medio Oriente. Esa mezcla de costumbres y culturas está presente en todos lados. El estilo inglés es el principal, mucho verde, blanco, sacos prolijos, mujeres en chatitas, en pollera, elegantes, pero se entremezcla con los naranjas y violetas de la India y los mantos oscuros y las vestimentas típicas de las mujeres de Medio Oriente. También, los olores de las comidas conviven y se mezclan exquisitamente. Las especias orientales y el té de las 5, las tortas inglesas, el fish & chips, que es

pescado frito con papas, algo típico de Londres, con las cervezas de todo tipo. Aromas intensos que transportan a tiempos lejanos, a los vikingos, al medioevo, a vaya saber dónde más, es inevitable.

La reina

Ya habiendo dejado las valijas en el hotel, salimos a recorrer y lo primero que vemos es un inmenso parque con un lago impecable, el Sussex Park, y tenemos la suerte de que haya sol, y la gente pasea con los chicos con total tranquilidad. Atravesando ese parque nos dijeron llegábamos al Palacio de Buckingham, donde suele estar la Reina y el famoso cambio de guardia de los soldados, esos que vimos en la tv con uniformes rojos y con esos sombreros peludos negros. Entonces, nos dimos cuenta mientras caminábamos, que todos los caminos están diseñados para que emocionalmente sientas la fuerza de un imperio, porque la corona de la reina está presente en los espacios públicos, y los monumentos y los detalles de bronce brillan como si fuesen nuevos pero



tienen cientos de años, todo está limpio y cuidado, nada roto ni fuera de lugar. Y cuando cruzamos el parque allá estaba el palacio, que no es tan grande como imaginamos, pero sí tiene unos jardines enormes detrás de los muros. Y ahí aprendimos que sus jardines son muy importante porque para ellos cuanto más grande y más lindo el jardín mayor estatus, así al menos era muchos años atrás y hoy todavía se percibe.

Y al pararnos en la puerta del palacio, recordamos esas imágenes que vimos muchas veces en tv, el carruaje de la reina llegando a la gran entrada del palacio, y estábamos pisando esa calle y estábamos frente a esa puerta. Qué emoción, y cuando nos alejamos un poco, vimos que Lady Di aun estaba presente, que esa princesa que se hizo famosa en el mundo entero había realmente dejado su huella, mucha gente todavía le deja flores en la entrada y el parque de enfrente, otro, no el Sussex que caminamos primero, tiene un sendero largo en su memoria. Y pasado el shock del palacio, empezamos a caminar por la ciudad, y llegamos a Harrod's, un shopping antiquísimo, que en Buenos Aires tuvo su única sucursal hace muchos años. Nos dejó sin aliento la suntuosidad, la elegancia y a la vez sus espacios, en lo que se pueden encontrar desde lo más tradicional hasta la última tecnología. Lo más impactante es su arquitectura y su diseño, ya que cada tienda departamental tiene su estilo propio, por ejemplo la parte

de lujo, tiene diseño egipcio, y la parte de panadería es Art Nouveau. En fin, hay que verlo...

Uno entra ahí de día y sale de noche porque queda atrapado por su encantamiento, así que cuando salimos vivimos otra ciudad iluminada con calidez, y sus luces se reflejan en el asfalto siempre húmedo. Todo brilla de un modo especial.

Otro tema a destacar, son los buses y los taxis, que forman parte del mismo sistema de transporte que los trenes y subtes, todo está coordinado. Pues bien, los taxis y buses, parecen que son de los años 30, sin embargo, son modernísimos, es decir conservan el estilo típico antiguo pero son 0 km. Eso es genial porque así siempre que vas a Londres están con el pasado presente.

Caminamos, caminamos

Y ya habiendo pasado un día, al siguiente fuimos a todos los lugares típicos, al London Bridge, que es el puente más imponente, pero en el Támesis, que es el río que atraviesa la ciudad, vale aclarar que hay muchos otros puentes muy lindos. Recorrer la rivera es algo especial. Pensar que tanta historia corrió por esas aguas.

Y vimos el Big Ben, la famosa torre del reloj más preciso del mundo, y el London Eye, de donde podés ver la ciudad desde arriba. Y entramos al Museo de

Victoria y Alberto, a la Abadía de Westminster, donde se casa la realeza, y recorrimos Piccadilly Circus que es como la Broadway de New York, donde están las obras de teatro más importantes del mundo y caminamos y caminamos y caminamos. Y tomamos el té a las 5 o'clock con torta de chocolate y por las tardes recorrimos los bares más antiguos del mundo, donde el olor a cerveza está impregnado en las paredes y en las alfombras. Y como el sol se va temprano, la gente no hace mucha noche. Los bares cierran temprano, a la noche la vida sigue en las casas.

Rapsodia Bohemia

Después de recorrer lo primordial nos dimos el recreo de ir a NothingHill, el barrio de la famosa película Un lugar llamado NothingHill, en la que trabajaba Julia Robert. Esa película tiene más de 20 años, sin embargo, hizo famoso a este lugar que es un encanto.

Podríamos decir que es parecido al Barrio porteño de San Telmo, porque es un lugar dedicado a las antigüedades, al arte, a los bohemios, pero todo está mejor conservado, las casas están pintadas en blanco con detalles negros o verde inglés, o en tonos pastel, algunas con detalles en rojo o en azul, pero todo es armonioso, delicado, elegante. Y hay una calle que se llama Porto Bello que es que como una feria de antigüedades en la que podemos encontrar desde un juego de té de porcelana, hasta una jarra o el reloj de Alicia en

el País de las Maravilla, de todo como en botica.

Un poco más allá caminando, caminado llegamos a Kennington un barrio sofisticado, donde se respira riqueza, y donde los autos de alta gama descansan en las veredas sin ningún temor. Algo para destacar, las casas y los espacios donde se vive son por lo general muy pequeños, cuartos chicos, baños y cocinas chicas, aprovechan los espacios muchísimos.

En Londres, también cuna de muchos músicos como Queen, los Rolling Stones y los Beatles, los más emblemáticos, se respira música, y como cuna del movimiento punk, se respira rebeldía, y vanguardia. Por ejemplo en la forma de vestirse de los jóvenes que se entremezclan con las etnias y los clásico caballeros y señoras inglesas. Una campera de cuero y unos pelos de colores sobresalen de la imagen uniforme, si vemos una foto del interior de un vagón de subte lleno de gente.

Entre castillos y casas de piedras de cientos de años y calles empedradas, entre los buses colorados, y la corona de la reina en cada esquina conviven los beneficios y la tecnología del mundo moderno, el confort y la inmediatez, los celulares pegados en la mano de cada transeúnte y los aromas de la India y Medio Oriente. Londres es una ciudad encantadora, que nos sumerge en la realeza y nos muestra la fuerza de su gente en el presente. Un lugar para volver a ir y volver a enamorarse.

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