

viñda

**4. XIX CONFERENCIA
DE SIDA 2012**
Todas las novedades

**26. SE PUEDE DEJAR
DE FUMAR**
Claves para lograrlo

REPORTAJE
A FLORENCIA PEÑA

Entre el humor y el amor

Dispuesta a los desafíos, esta actriz con todas las letras, sorprende con su veracidad y carisma. En una nueva etapa de su vida, nos habla de sus pasiones, de sus planes y sus afectos.



editorial

Homenaje de Primavera

Cuando todo florece y el sol calienta, algo cambia en el ambiente y en el humor de la gente. La poetiza Gabriela Mistral describe de esta forma, con Doña Primavera, a la estación del año que nos enamora.

Doña Primavera
viste que es primor,
viste en limonero
y en naranjo en flor.

Lleva por sandalias
unas anchas hojas,
y por caravanas
unas fucsias rojas.

Salid a encontrarla
por esos caminos.
¡Va loca de soles
y loca de trinos!

Doña Primavera
de aliento fecundo,
**se ríe de todas
las penas del mundo...**

No cree al que le hable
de las vidas ruines.
¿Cómo va a toparlas
entre los jazmines?

¿Cómo va a encontrarlas
junto de las fuentes
de espejos dorados
y cantos ardientes?

De la tierra enferma
en las pardas grietas,
enciende rosales
de rojas piruetas.

Pone sus encajes,
prende sus verduras,
en la piedra triste
de las sepulturas...

Doña Primavera
de manos gloriosas,
**haz que por la vida
derramemos rosas:**

Rosas de alegría,
rosas de perdón,
rosas de cariño,
y de exultación.

staff

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

Directora
Isabel Cassetti

Coordinadora Médica
Gabriela Bugarin

Coordinación General
Sebastián Acevedo Sojo

Comercial
Sebastián Acevedo Sojo

Responsable Institucional
Rita Tabak

Colaboran en este número
Dra. Alejandra Bordato
Dra. Ana Calabria

Dr. Alejandro Crespo
Dra. Analía Espiño
Lic. Graciela Fernández Cabanillas
Dra. Mara Huberman
Dra. Paula Rodríguez Iantorno

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

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

sumario

EDITORIAL PAG. 01

NOVEDADES PAG. 04
XIX conferencia de sida 2012

FUNDACIÓN HELIOS PAG. 10
**Una noche de gala
Por y con los chicos
Premio a la colaboración**

PERFILES PAG. 14
Entre el humor y el amor
Reportaje a Florencia Peña

PREVENCIÓN PAG. 23
**Qué puedo y qué no puedo tomar,
si tomo mis medicamentos para el VIH**

PREVENCIÓN PAG. 26
Se puede dejar de fumar

PSICO PAG. 28
Trabajar juntos ayuda y protege

HISTORIAS DE CONSULTORIO PAG. 32
La bolsita

PSICO PAG. 34
Viví el ahora

WELLNESS PAG. 38
Dale color a tu vida

TURISMO PAG. 42
La Gran Manzana

AGENDA PAG. 48



HELIOS
S A L U D
DR. STAMBOULIAN



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN DE PACIENTES CON **VIH**



Casa Central: Perú 1511/15 |Bs As| Tel: (011) 4300-0515/5250

Suc: L.M.Campos 1385 2º |Bs As| (011) 4896-1868/1861/4645

RED DE PRESTADORES EN TODO EL PAÍS
www.heliossalud.com.ar

XIX CONFERENCIA DE SIDA 2012

Dra. Mara Huberman / Dra. Paula Rodriguez Iantorno / Dr. Alejandro Crespo

TUVO LUGAR EN LA CIUDAD DE WASHINGTON DC (EE.UU.) DEL 22 AL 27 DE JULIO. ESTE ENCUENTRO SE CARACTERIZA POR LA PARTICIPACIÓN, NO SOLO DE LA COMUNIDAD CIENTÍFICA INTERNACIONAL SINO TAMBIÉN DE MÚLTIPLES ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES (ONG CONFORMADAS POR PERSONAS VIVIENDO CON VIH, Y TAMBIÉN POR GRUPOS VULNERABLES). EN ESTA NOTA COMPARTIMOS LOS TEMAS MÁS IMPORTANTES DESARROLLADOS EN EL EVENTO.

Seis puntos clave

1. **Erradicación viral:** La posibilidad de lograr la erradicación viral y la “cura” fue uno de los temas tratados y en este aspecto se han abierto varias líneas de estudio, todas ellas aún en fases iniciales.
2. **Acceso universal al tratamiento antirretroviral (HAART):** Se recalcó la importancia de lograr un mayor acceso al tratamiento antirretroviral, sobre todo por parte de las poblaciones más vulnerables y lograr de esta forma incluirlas en los programas de tratamiento antirretroviral. Se persigue como meta a lograr, el tratamiento de 15 millones de personas infectadas y la erradicación de la transmisión de madre a hijo (transmisión vertical)
3. **Tratamiento como prevención (HTPN 052):** El tratamiento antirretroviral reduce la replicación viral y podría limitar la transmisión del VIH en parejas serodiscordantes, es decir aquellas parejas donde uno de los integrantes es VIH positivo y el otro VIH negativo.

El estudio HTPN 052 y otros estudios demostraron que el inicio precoz de tratamiento antirretroviral

- fue eficaz en prevenir la transmisión del virus del VIH de los pacientes infectados incluidos en el estudio a sus parejas VIH negativas. Los resultados de estos trabajos apoyan la iniciativa de tratar a los pacientes VIH + , no sólo para su beneficio individual, sino también como estrategia de prevención.
4. **Otras estrategias de prevención (circuncisión voluntaria y profilaxis preexposición):**

-Circuncisión médica voluntaria: Este procedimiento, ha demostrado una disminución en la probabilidad de infección por VIH en hombres heterosexuales expuestos, pero aún no ha sido demostrada su eficacia en brindar protección a las mujeres ni a hombres que tienen sexo con hombres(HSH). Constituye en la actualidad una herramienta implementada a gran escala principalmente en países africanos. Tres estudios realizados en el África Subsahariana demostraron que la circuncisión redujo el riesgo de infección por VIH en un 60%, y esta eficacia se mantuvo a lo largo de 66 meses.

-Profilaxis pre-exposición (Prep): Es la administración diaria de drogas antivirales a personas VIH negati-

- vas, que presentan un riesgo de infección mayor al de la población general. Se presentaron varias sesiones de discusión de este tema.
5. **Prevención de la transmisión madre-hijo:** Existe un compromiso a nivel mundial de eliminar las infecciones en los hijos de madres VIH positivas. Los tratamientos altamente efectivos han reducido al mínimo las posibilidades de la transmisión. Los países se encuentran trabajando en este objetivo.
 6. **Nuevas drogas y asociaciones:** En este aspecto, se presentaron nuevas drogas y nuevas asociaciones, o coformulaciones que simplifican y facilitan la adherencia al tratamiento.
- Detener la transmisión madre-hijo**
- Las mujeres todavía siguen soportando la carga de tres décadas de epidemia de VIH/SIDA y deben ser una prioridad en la investigación, el cuidado y el tratamiento en todos los niveles, fue la opinión de varios los expertos en la XIX Conferencia Internacional sobre el SIDA
- Se estima que de los 34 millones de adultos que viven con VIH y SIDA en todo el mundo, la mitad son mujeres. En general, las mujeres tienen un riesgo mayor de transmisión heterosexual del VIH, siendo por factores biológicos dos veces más propensas que los hombres a contraer el VIH a través de la relación heterosexual sin protección. La posibilidad de quedar embarazadas las lleva a enfrentarse a la posibilidad de la transmisión del VIH al hijo.
- El Plan Global para eliminar las nuevas infecciones con VIH en niños en 2015** y mantener a las madres sanas ha resultado en un renovado compromiso a nivel mundial y los países han creado planes nacionales para acelerar la acción.

- A partir del revelador estudio científico PACTG 076, que demostró que las drogas antirretrovirales administradas a la madre y al bebé pueden reducir en dos tercios la transmisión vertical, la evidencia científica se ha incrementado.
- Es un ejemplo de esto la nueva actualización de la OMS (Organización Mundial de La Salud) que apoya una estrategia de pruebas y tratamiento para mujeres embarazadas VIH positivas en la que se propone tratar a todas las mujeres embarazadas independientemente del recuento de CD4. Con esta estrategia podemos optimizar la salud de las madres y reducir ostensiblemente la transmisión de madre a hijo y la transmisión sexual en parejas serodiscordantes.
- El uso de fármacos antirretrovirales para la prevención de la transmisión de madre a hijo (tratamiento para la madre embarazada y profilaxis para el bebe) ha llevado prácticamente a la erradicación de la transmisión del VIH por vía perinatal en los países de Occidente y ha contribuido enormemente a reducir su incidencia a nivel mundial.
- El tratamiento como prevención: ¿Podemos hacerlo realidad? ¿La búsqueda de una cura para el VIH se está volviendo más factible?**
- La implementación del tratamiento como prevención en aquellos ámbitos más afectados por el VIH/SIDA es uno de los mayores desafíos que presenta la epidemia. En 2011, el estudio HPTN 052 sobre Tratamiento como Prevención demostró que la transmisión del virus se reduce en un 96 por ciento cuando en una pareja el integrante VIH positivo comienza tempranamente el tratamiento.
- Otro estudio, como el llevado a cabo en Nigeria, incluyó 163 parejas serodiscordantes y también

demonstró que el tratamiento disminuía el riesgo de transmisión del virus del VIH apoyando la estrategia de tratamiento como una herramienta útil en la prevención.

El Dr. Julio Montaner (médico argentino, Director del Centro por Excelencia en VIH/SIDA British Columbia de Canadá) afirmó que “existe la posibilidad real de terminar con la epidemia de VIH, necesitando para ello una transformación social”. “La posibilidad real de terminar la epidemia existe, y esto es sin la vacuna y sin la cura. Para ello habría que extender el tratamiento a todos los infectados porque eso nos ha demostrado que una persona bien tratada no transmite el virus”, aseguró.

Una ejecución coordinada y eficaz de los programas que promueven e implementan el diagnóstico temprano seguido por un tratamiento temprano en aquellos países más afectados por la epidemia, tiene el potencial de cambiar el rumbo logrando el debilitamiento de la epidemia.

Pese a los grandes desafíos, no debemos desalentarnos ante la tarea que queda por delante sino confiar en los hallazgos de la prevención vertical y el tratamiento como prevención y entender que aunque el uso de los antirretrovirales para la prevención tiene sus complicaciones, **brinda la oportunidad concreta de convertir en realidad el sueño de un futuro sin VIH/SIDA para nuestros hijos.**

La profilaxis pre-Exposición (Prep) ¿para quienes?

Como dijimos es la administración diaria de drogas antivirales a personas **VIH negativas**, que presentan un riesgo de infección mayor al de la población general. Esta estrategia ha sido recientemente aprobada por la FDA (agencia de medicamentos de EEUU) y constituye una herramienta útil, pero controvertida, para la prevención. La controversia esta dada básicamente porque los estudios han arrojado diferentes resultados.

La administración diaria de drogas antirretrovirales, principalmente Tenofovir, y la asociación Tenofovir/

FTC ha demostrado disminuir el riesgo de infección en hombres homosexuales (estudio IprEX trial) y en parejas heterosexuales (estudios Partners Prep y TDF 2).

Los datos aún no son totalmente concluyentes, ya que otros estudios no demostraron su eficacia en mujeres, como en el VOICE y el FEM prEP. Probablemente la toma inconstante de la medicación (mala adherencia) haya sido uno de los factores, pero se necesitan aún más datos para recomendar esta estrategia en distintas poblaciones expuestas.

Tal vez el tratamiento precoz de la persona infectada y la promoción de las medidas habituales de prevención (uso de preservativo, testeo voluntario) sigan siendo las medidas más útiles en la prevención, y se reserve la Prep para situaciones puntuales y definidas.

Los Nuevos Fármacos: un clásico de las conferencias de VIH

Como dijimos “Juntos Cambiando el rumbo ” fue el lema de esta Conferencia, y una de las formas de lograrlo es mediante el avance de la ciencia en la obtención de nuevos fármacos, con menor cantidad de dosis y comprimidos, mejor tolerados y con mínimos efectos adversos, de modo de permitir a los pacientes mayor adherencia a los tratamientos, durabilidad del esquema elegido y sin duda una mejor calidad de vida.

Entre estos nuevos medicamentos aparece el **Elvitegravir**, dentro de la familia de los inhibidores de la Integrasa como el ya conocido Raltegravir. El **Elvitegravir** se administra en una dosis diaria, con mínimos efectos adversos y podría rescatar algunas especies de virus resistentes. Tiene la particularidad de requerir de un “potenciador” el **Cobicistat**. Este último sin ningún efecto antiviral específico. Una novedad es el diseño de un comprimido único llamado **QUAD** el que contendría Elvitegravir, COBI y además Tenofovir Emtricitabina (Truvada).

El **Cobicistat** parece no sólo poder ser utilizado en combinación con Elvitegravir sino también poten-

ciar la acción de los ya conocidos Inhibidores de Proteasa, por ejemplo el Atazanavir. Esto fue demostrado en un estudio realizado en varios países del mundo como Estados Unidos, México, Italia, República Dominicana, Tailandia entre otros. Este estudio clínico reveló que la combinación de Atazanavir con Cobicistat fue comparable a la de Atazanavir Ritonavir; incluso se vio menor incremento de colesterol y triglicéridos. Se podría estar utilizando en un futuro como reemplazo de las bajas dosis de Ritonavir, pero aún faltan más ensayos clínicos que lo demuestren.

Pero no todos los intentos de simplificación fueron exitosos. Un estudio que intentaba sustentar la administración una vez al día de **Maraviroc** (inhibidor de correceptores) vs. Truvada, en ambos casos junto con Atazanavir/Ritonavir, no demostró la misma efectividad, por lo que hasta el momento la terapia de dos drogas de Maraviroc junto con atazanavir/ritonavir parece no ser una opción para el tratamiento de inicio.

Es conocido que uno de los efectos indeseados de algunos medicamentos suele ser el aumento de los lípidos en sangre; es así que muchos de los intentos de la ciencia se concentran en resolver esta dificultad.

Entre ellos figura el estudio **SPIRIT** llevado a cabo en Estados Unidos, Alemania y Reino Unido, que buscó simplificar el tratamiento de un grupo seleccionado de pacientes que recibían fármacos inhibidores de la Proteasa (Atazanavir, Kaletra, Darunavir entre otros) rotando a **Rilpivirina** (de la familia de la Nevirapina, Efavirenz y Etravirina), la cual posee la particularidad de una única dosis diaria. El grupo de pacientes que recibió Rilpivirina no presentó resultados inferiores en relación al control viral y además obtuvo un descenso significativo en los valores de colesterol y triglicéridos.

Sabemos que la investigación científica busca seguridad y eficacia de los futuros medicamentos, pero tiene sus tiempos y quizás esta información llevará algunos años en ponerse en práctica. Una forma que siempre alentamos para acceder a las futuras tendencias es la motivación personal del propio paciente para participar de estos estudios clínicos. Helios Salud, por tratarse de un centro de referencia, siempre tendrá disponible alguna propuesta. No dude en consultar a su médico de cabecera sobre los ensayos clínicos vigentes y las nuevas opciones terapéuticas.

En conclusión la conferencia de Washington nos trajo muchas novedades, expectativas y esperanzas gracias al gran trabajo que esta realizando toda la comunidad científica para lograr que con todas las herramientas posibles se logre el control de la epidemia y la erradicación de virus del VIH. Los esfuerzos de la ciencia básica para entender los mecanismos de acción del virus y como “se esconde” en nuestro cuerpo son fundamentales para seguir avanzando. Sin embargo y mientras tanto en el día a día debemos seguir trabajando para desacelerar la epidemia con las otras armas que han demostrado claramente su utilidad. Entre ellas la expansión de los tratamientos antirretrovirales para evitar la transmisión del VIH resulta crucial.

A las personas asistentes a la conferencia, procedentes de todo el mundo, se las animó a firmar la **Declaración de Washington**, un comunicado donde se enumeran los pasos que es preciso dar (a la luz de las últimas evidencias científicas) para reducir el número de nuevas infecciones y aumentar la proporción de personas que reciben el tratamiento requerido.

Cambiando el rumbo juntos

DECLARACIÓN PARA TERMINAR CON LA EPIDEMIA DEL SIDA

Estamos en un momento único en la historia de la epidemia del SIDA. Tres décadas de un firme apoyo de la comunidad, de investigaciones, y de servicio han puesto al mundo al borde de un escenario impensable unos años atrás: la posibilidad de comenzar a ponerle fin a la epidemia del SIDA en esta era. Las pérdidas han sido incalculables; las ganancias extraordinarias. Pero ahora, a través de nuevos avances científicos y de conquistas sociales, políticas y en el ámbito de los derechos humanos, hemos descubierto que es posible armar y ofrecer un conjunto de estrategias comprobadas que, a escala, pueden cambiar el rumbo del SIDA.

Seguimos necesitando una cura y una vacuna. Pero debemos ampliar nuestros recursos y esfuerzos usando las herramientas con las que contamos hoy para frenar dramáticamente las nuevas infecciones y mejorar la salud de millones de personas con VIH/SIDA. Se salvarán millones de vidas.

Cambiar el rumbo en contra de la epidemia del VIH/SIDA demandará un liderazgo coordinado en todos los niveles de los gobiernos, en los sistemas de salud y en las organizaciones académicas y no gubernamentales. Debemos esforzarnos para conseguir métodos multidisciplinarios que respeten y defiendan los derechos humanos y la dignidad de las personas afectadas por esta epidemia. El objetivo de comenzar a ponerle fin a la epidemia del SIDA es ambicioso, pero se puede lograr. Está a nuestro alcance.

Para cambiar el rumbo juntos debemos:

1. Aumentar las nuevas inversiones específicas. Podemos salvar vidas, evitar las infecciones y reducir el costo global de la epidemia con un aumento inmediato y estratégico de las inversiones. Un mayor progreso exigirá compromisos de financiamiento acorde de donantes locales y globales, incluso de los gobiernos de países de todo el mundo.
2. Asegurar la prevención, el tratamiento y la atención del VIH basados en la evidencia de acuerdo con los derechos humanos de quienes corren un mayor riesgo y tienen más necesidades. Esto incluye hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres, individuos transgénero, personas que usan drogas, mujeres vulnerables, personas jóvenes, mujeres embarazadas que conviven con el VIH, y trabajadores del sexo, como también otras poblaciones afectadas. Nadie puede quedar excluido si queremos lograr nuestro objetivo.
3. Poner fin al estigma, la discriminación, las sanciones legales y al abuso de los derechos humanos contra personas que conviven con el VIH y contra las que están en riesgo. El estigma y la discriminación obstaculizan todos nuestros esfuerzos e impiden que brindemos los servicios esenciales.
4. Aumentar notablemente los análisis del VIH, el asesoramiento y la articulación de los servicios de prevención, atención y apoyo. Todas las personas tienen derecho a conocer su estado del VIH y de recibir el tratamiento, la atención y el apoyo que necesitan.
5. Brindar tratamiento a todas las mujeres embarazadas y en etapa de lactancia que conviven con el VIH y terminar con la transmisión perinatal: podemos apoyar a las mujeres para que permanezcan vivas y en buen estado de salud y para terminar con las infecciones perinatales por el VIH.
6. Ampliar el acceso al tratamiento antirretroviral a todos los que lo necesitan. No podemos terminar con el SIDA hasta que la promesa del acceso universal sea una realidad.
7. Identificar, diagnosticar y tratar la tuberculosis. Implementar programas de prevención de la tuberculosis a través de servicios integrados para el VIH y la tuberculosis. No más vida con el VIH pero muerte con la tuberculosis.
8. Acelerar las investigaciones sobre nuevas herramientas para el tratamiento y la prevención del VIH, incluidos métodos novedosos como la profilaxis preexposición (PPRE) y los microbicidas, y sobre el acceso óptimo a lo que sabemos que funciona, desde el uso de condones hasta el tratamiento y la prevención. Profundizar las investigaciones para encontrar una vacuna y una cura. La investigación es fundamental para salir de la epidemia.
9. La movilización y la participación significativa de las comunidades afectadas deben estar en el centro de las respuestas colectivas. El liderazgo de las personas directamente afectadas es fundamental para una respuesta eficaz frente al VIH/SIDA. Los desafíos por delante son grandes, pero el costo de fallar lo será más. Hacemos un llamado a todos los ciudadanos implicados de la comunidad global, con espíritu de solidaridad y acción conjunta, y con el máximo compromiso de la comunidad de personas que conviven con el VIH, a que reclamen más determinación para expandir la lucha global contra el SIDA. Debemos actuar de acuerdo con lo que sabemos. **Debemos comenzar a ponerle fin al SIDA, juntos**

Nuevo Tenofovir Elea
Tenofovir • 300 mg • 30 comp.

Lamilea
Lamivudina • 60 comp. • susp. x 240 ml.

3TC/AZT
Lamivudina + Zidovudina • 60 comp.

Neviralea
Nevirapina • 200mg x 60 comp.

Abacavir
Abacavir • 300mg x 60 comp.

Nuestro objetivo es la vida,
nuestro compromiso la excelencia,
ahora y siempre Elea
un laboratorio argentino.

ELEA
VIH

Una noche DE GALA



FUNDACIÓN HELIOS SALUD CELEBRO SU 2º GALA BENÉFICA CON EL OBJETIVO DE RECAUDAR FONDOS PARA EL APOYO A PROGRAMAS DESTINADOS EN LA LUCHA CONTRA EL VIH/SIDA.



El evento se llevó a cabo el miércoles 11 de Julio en el Restaurant Central de La Rural, en Av. Sarmiento 2704. Contamos con la presencia de importantes personalidades del espectáculo, las artes y el deporte, junto a destacadas empresas nacionales, que acompañaron a la Fundación en esta iniciativa. Todo lo recaudado en la velada será destinado a las distintas acciones y programas que lleva adelante la Fundación Helios Salud.

La gala fue conducida por la actriz y modelo Luz Cipriota y contó con el show en vivo y la participación especial de Miguel del Sel. Entre los asistentes se encontraban los periodistas Claudio Rigoli y Luis Beldi, también estuvieron presente Sebastián Estevané, Carolina Papaleo, Cristián Sancho, Graciela Borges, Hernán Cabanas y Raúl Lavié entre otros.

La Fundación Helios Salud es una organización sin fines de lucro creada y dirigida por el Doctor Daniel Stamboulia y la señora Patricia Lynch Pueyrredón, dedicada a colaborar en los esfuerzos nacionales y globales de la lucha contra el sida y la infección por VIH/SIDA.

"Estamos felices de haber contado con la participación de todos, haber podido recibir a tantos invitados, y así seguir avanzando en este camino que nos hemos propuesto desde la Fundación. Gracias por el apoyo recibido y esperamos poder seguir juntos en este gran desafío.", expresó la presidenta Patricia Lynch Pueyrredón.

Desde la Fundación se continuará con la promoción de contenidos de **divulgación científica**, **educación a la comunidad** así como también comunicación institucional mediante su revista **"VIHDA"**. También realizando jornadas en el interior del país dictadas por médicos de Helios Salud para médicos y para la comunidad en general, con el objetivos de asesorar e informar sobre el VIH/SIDA.

Más info: www.fundacionhelios.org.ar



Dr. Daniel Stamboulia

Voluntarias Fundación



Mesa invitados

Presidenta Fundación
Patricia Lynch Pueyrredón

Sebastián Estevané



Adriana Tféli y Sebastián Acevedo

Claudio Rigoli

Carolina Papaleo

Miguel del Sel



Cristián Sancho

Raúl Lavié

Presidenta Fundación y Ministro de
Salud de la ciudad de Buenos Aires

Luz Cipriota

Por y con LOS CHICOS

EL SÁBADO 1º DE SEPTIEMBRE SE ORGANIZÓ UNA JORNADA DE DIVERSIÓN Y ALEGRÍA PARA LOS NIÑOS DE CASA COR Y CASA MANU, EN LA PLANTA DE JOHNSON & JOHNSON, EN LA LOCALIDAD DE PILAR.

Desde las 11 hs y hasta las 17 hs, los chicos disfrutaron de un hermoso día, al aire libre en Pilar, con juegos, show de magia, payasos, maquillaje artístico, actividades plásticas, futbol, almuerzo y merienda.

Contamos con la presencia de voluntarios de Fundación Helios Salud y de Johnson & Johnson, dedicados a agasajar a los niños y al personal de los hogares, que día a día colabora con su cuidado.

Al final del día, y antes de despedirnos, los chicos recibieron juguetes de la Fundación Helios Salud, donados por los Lab.LKM y Filaxis.

Fue una jornada de mucho amor, diversión y alegría para los chicos, gracias al apoyo de Johnson & Johnson Consumo, Johnson & Johnson Medical, y Janssen Cilag Argentina.



Entre juegos y actividades chicos y grandes pasaron un día espectacular.

Premio a la COLABORACIÓN

VERÓNICA VARANO RECIBIÓ EL PREMIO "CILSA AL COMPROMISO SOCIAL 2012" POR SU VALIOSA COLABORACIÓN CON NUESTRA FUNDACIÓN.

La Fundación Helios Salud, asistió invitada a los "Premios CILSA al Compromiso SOCIAL 2012", entregados por la Organización no gubernamental ONG CILSA, el 30 de agosto pasado en el Marriot Hotel Plaza. En esta oportunidad, fue la modelo y conductora Verónica Varano, quien recibió el premio por su permanente colaboración con nuestra Fundación.

CILSA reconoce públicamente a famosos del ámbito artístico, cultural, deportivo y periodístico que en pequeñas y grandes acciones, ayudan desinteresadamente a instituciones sin fines de lucro que luchan por un mundo más justo.

Agradecemos muy especialmente a Verónica por su constante apoyo solidario.

Buenos Aires, 05 de septiembre de 2012

Sres.
FUNDACION HELIOS SALUD

Queremos agradecerles su presencia en los Premios CILSA al Compromiso Social 2012. Es gracias a la colaboración de miles de personas como ustedes, que han decidido sumarse a nuestra acción de forma solidaria, que nuestra organización puede seguir adelante con la misión de inclusión que promueve desde hace más de 46 años. Es por eso, que para nosotros su participación es muy valorable y de gran importancia.

El trabajo desarrollado por personalidades del deporte, la cultura y el espectáculo que trabajan por causas sociales es pocas veces conocido y aún menos reconocido. Es por eso que CILSA ha decidido destacar la labor solidaria de todas aquellas personas que desde su lugar realizan acciones solidarias. Queremos hacerles llegar un afectuoso saludo y un profundo agradecimiento a todos los que conforman Fundación Helios Salud en nombre de nuestra institución.

Lic. Valeria Garay
Directora de Comunicación y RRH de CILSA



*Entrevista
a Florencia Peña*

Por Juana Aguirre

Entre el HUMOR y el AMOR

INQUIETA, CARISMÁTICA Y DISPUESTA A LOS DESAFÍOS, OCUPA DIVERSOS ROLES, SEGÚN LA OCASIÓN. VIVE UN PRESENTE LABORAL INTENSO. PARTICIPA DE "BAILANDO POR UN SUEÑO 2012" AL TIEMPO QUE TODAS LAS NOCHES SE SUBE AL ESCENARIO PARA PROTAGONIZAR "EL HIJO DE P*#@ DEL SOMBRERO". ACABA DE LANZAR SU PROPIA LÍNEA DE FRAGANCIAS, PLANEA EL VERANO Y NO SE SEPARA NUNCA DE TOMÁS Y JUAN, SUS HIJOS. TODO JUNTO EN UNA SOLA MUJER.





Fotos | Agradecemos a De Flor by Millanel



A veces las definiciones resultan poco certeras, porque encasillan y terminan, valga la redundancia, sin definir. Y algo de esto sucede con Florencia Peña. Algunos podrán decir que es una fantástica actriz cómica, otros la preferirán en sus papeles como comediente, quizá como bailarina o conductora y, por qué no, al frente de diferentes campañas solidarias, en especial contra la violencia de género. Pero esta escorpiana puro fuego –que por sus guiños y muecas muchos comparan con Niní Marshall– siempre tiene un as bajo la manga para asombrarnos.

Mientras las repeticiones de **“Casados con hijos”**, la sitcom que protagonizó con Guillermo Francella hace tiempo atrás, calentaban con el rating la pantalla de Telefé, Florencia decidió armar el año pasado su propia productora para dar luz a la comedia **“Sr. y Sra. Camas”**, con Gabriel Goity y Mirta Busnelli, por Canal 7, que terminó con tanta tibieza en cuanto a audiencia como comenzó. Ecléctica y cambiante, nada la detiene si está decidida por esa idea que se puso en su camino. Tanto que acaba de tener su bautismo de fuego como empresaria –lanzando su propia línea de productos de belleza– al tiempo que celebra su primera nominación como actriz dramática a los premios Ace por **“El hijo de P*#@ del Sombrero”**, la obra de teatro que protagoniza con Pablo Echarri y Fabián Mirás. Todo esto, entre ensayo

y ensayo del **“Bailando por un sueño 2012”**, que también la tiene como participante.

“Siento que como mujer fui atravesando distintas pruebas a lo largo de mi vida y lo que más rescato es que lo mejor que le hace a una mujer es ser cien por ciento ella”, analiza sobre su presente. “Yo siempre me sentí muy libre de elegir y de hacer lo que quería, y esa libertad me ha llevado a lugares muy interesantes, y a otros en los que por ahí me he equivocado. Pero siempre desde la libertad, y cuando uno elige desde la libertad no hay cosas malas que te puedan pasar, aún cuando no te va del todo bien”.

Como en botica

Recién va a cumplir 38 años, pero si hacemos un recorrido por su carrera artística, los trabajos ininterrumpidos, regados de muchísimos éxitos y algún que otro traspie, la convierten en una verdadera protagonista del espectáculo local.

Con solo 9 años, integró las filas de **Festilindo** pero tuvo que esperar a cumplir 17 para que llegara su primer protagonismo en la tira **“Son de diez”**. Después vinieron **“Clave de sol”**, **“Verano del 98”**, **“Tiempo final”**, entre otros trabajos. Más tarde, en 2001, comenzó a demostrar sus dotes para el humor



en “**Poné a Francella**”, por Telefé, y participó del unitario “**Disputas**”, labor por la que obtuvo su primer Martín Fierro como “mejor actriz de unitario y/o miniserie”.

Arriesgada y siempre dispuesta a los grandes cambios, durante esos años condujo, también, “**Cantaniño**” y fue en esa etapa que comenzó a trabajar con Marley en “**El show de la tarde**”, también por el canal de las pelotitas; esta conjunción dio lugar a una sólida amistad y fue tan exitosa en su horario que motivó muchos reencuentros esporádicos entre ambas estrellas en diferentes programas.

En medio del auge local de las comedias de situaciones americanas y reproduciendo ese formato, en 2004 se animó a protagonizar la versión local de “**La niñera**”, junto a Boy Olmi y Carola Reyna. Una vez más, Flor subió al escenario para recibir su segundo Martín Fierro, esta vez, como “mejor actriz de comedia”.

Todo esto, sin detallar, en paralelo, los personajes que compuso para diferentes propuestas teatrales, para niños y adultos, y una más exigua participación en cine.

Mucha mujer

Creativa, multifacética, solidaria...artista al fin, Peña parece incansable y con una energía inagotable que también la impulsa, día a día, a ser la mamá de Tomás, de 9 años, y de Juan, de 4.

“...los distintos roles que tengo en la vida, también los tengo en el arte, a mi gusta probar, ir por lugares nuevos...”.

Estás viviendo un año diferente: participás en el “Bailando 2012”, hacés teatro y te nominan como mejor actriz dramática, acabas de lanzar tu propia línea de belleza, ¿cómo te sentís con todo?

Soy ecléctica. Son las distintas caras de una mujer; los distintos roles que tengo en la vida, también los tengo en el arte, a mi gusta probar, ir por lugares nuevos y me banco las críticas cuando la elección la hice desde el convencimiento absoluto. Estoy haciendo una obra que me encanta, creemos que vamos a Mar del Plata en el verano, nos está yendo muy bien sobre todo artísticamente. Tenemos varias nominaciones al Ace, yo estoy nominada como mejor actriz dramática por primera vez en mi carrera, estoy muy contenta.

¿Cómo surgió esta veta nueva para vos, como la de tener una línea de belleza propia?

Hace mucho que tenía ganas de sacar una línea con aromas que tuvieran que ver conmigo, con las cosas que a mí me gustan. Me parece que está bueno que una mujer huela rico, yo soy muy de los aromas, huelo la vida todo el tiempo. Y este proyecto lo tenemos con mi hermana hace muchos años, lo fuimos haciendo con la gente de Millanel de a poco, no fue improvisado. Lo tenemos listo hace un año y medio, y me parecía que por el momento que yo estoy viviendo, ahora estaba bueno sacarla a luz y presentarla en sociedad.

Estar en “Bailando por un sueño” también es una experiencia fuerte, un tipo de exposición que quizá vos no tuviste, ¿cómo lo manejas?

La experiencia del Bailando es única e irrepetible, fuerte en muchos aspectos. Yo participo por un sueño que tiene que ver con las mujeres, con la violencia de género; Rina es una mujer que hace mucho por ellas y con la que estamos bailando para que logre tener una casa para albergarlas, porque no tienen donde ir, también se van a dar cursos y talleres; ojalá pueda cumplirlo, porque son mujeres que hacen mucho por otras mujeres.



Tarjeta roja

Sumándose a la iniciativa “**Juntas por una vida sin violencia**” que surgió en España -y junto a otras personalidades como Facundo Arana, Mercedes Morán, Marley, Mariano Zabaleta y Juan Carr- Florencia grabó spots televisivos, radiales y para gráfica contra la violencia de género. El objetivo es concretizar a la sociedad para prevenir y denunciar estos este tipo de agresión. Entrando a www.sacatarjetaroja.com.ar, cualquier persona puede descargar su tarjeta roja, sacarse una foto, subirla al sitio y brindar, así, su compromiso en contra de la violencia de género. Igual que hizo la actriz.



Las tablas, su otra pasión

Desde 1987, Florencia Peña no paró de hacer teatro, siempre en paralelo con su desempeño en la televisión. Algunas de las obras en las que participó fueron: “**Las payasas**”, “**Tomi**”, “**La Cenicienta**”, “**En mi cuarto**”, “**Blancanieves**”, “**Mamá es una estrella**”, “**Shakespirando**”, “**Desangradas en glamour**”, “**Confesiones de mujeres de 30**”, “**Babilonia**”, “**Monólogos de la vagina**”, “**Revista Nacional**”, “**Sweet Charity**” y “**Un Dios salvaje** (que le valieron dos premios Ace como “mejor actriz protagónica femenina”) y “**Primeras damas del musical**”.





¿Te sentís comprometida con este tipo de realidades sociales?

Este año soy madrina de la campaña “Sacá tarjeta roja al matratador”. Así que todo lo que tenga que ver con las mujeres y con su desarrollo me interesa y me parecía que yo podía estar en ese certamen sin tener que supeditarme a las necesidades del afuera. Desde un lugar de compromiso. A veces creo que cuando estás en lugares que no tienen que ver mucho con vos, no se pueden romper las estructuras, yo creo que me gusta estar en ese contexto difícil y con códigos con los que yo no me manejo pero también estoy haciendo mi historia, entro y hago lo mío y no tengo contradicción en eso, me divierte y la estoy pasando bien.

Otra realidad social es la de VIH, ¿te parece que hay suficientes campañas de prevención?

Me parece que básicamente la prevención es lo primero, es muy importante que haya prevención en todos los ámbitos de la salud y con el Sida creo que es lo que está salvando muchas vidas. Cuando se conoció el Sida mucha gente no sabía de dónde iba la enfermedad y no entendía cómo había que cuidarse para no contraerla. Creo que se podrían hacer más cosas. Entiendo que nunca es poca la prevención, que nunca va a sobrar y desde ese lugar la gente se concientiza. Estoy absolutamente de acuerdo y he participado en campañas que se han hecho de prevención del Sida. Creo que hoy por hoy no es una enfermedad que genere tantos fantasmas como generaba antes.

¿Creés que siguen habiendo prejuicios respecto de la enfermedad, del solo hecho de hablar del tema?

Me parece que no hay tantos prejuicios, que se entendió que no es una enfermedad que se contagia desde la homosexualidad, somos una sociedad que ha avanzado. Pensá que ya tenemos el matrimonio igualitario, o sea que en algo hemos avanzado; le fuimos quitando prejuicios a la enfermedad, igualmente los prejuicios van a existir en todos los indoles de la vida, pero me parece que en un momento esta era una enfermedad netamente pre-

juiciosa: cuando alguien decía yo tengo Sida, te remitía a la promiscuidad, y ahora no pasa. Fuimos cercando la enfermedad, el avance de la tecnología y la ciencia la han ido cercando. Por ahí mucho más que al cáncer, quizá el cáncer sigue siendo una enfermedad de la que se muere mucha más gente que de Sida hoy por hoy. Si bien los índices que uno lee no son los más deseados, comparados con otras épocas, han empezado a amainar.

¿Hablás de estos temas con tus hijos?

Son chiquitos pero todo lo que tiene que ver con su cuidado personal, yo lo hablo. El mayor tiene 9, dentro de poco voy a tener que empezar a hablar de otros temas que tienen que ver netamente con la sexualidad, pero como mamá una siempre piensa que es mejor abordar los temas y hablarlos. Así que sí, lo hablamos. En breve, el otro va a cumplir 4, es pequeño, pero los niños vienen muy avanzados, nunca se sabe.

“Entiendo que nunca es poca la prevención, que nunca va a sobrar y desde ese lugar la gente se concientiza... Creo que hoy por hoy, el Sida no es una enfermedad que genere tantos fantasmas como generaba antes”.

MIVUTEN®

Primera combinación
en dosis fija de
Lamivudina + Tenofovir DF



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



Ayudamos a vivir más y mejor

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

Microsules Argentina

Finadiet



 speranza de vida



UN SIMBOLO QUE LLEVA LA MAXIMA CALIDAD



BMS *Virology*

 Bristol-Myers Squibb Argentina

COMPROMETIDOS CON EL DIA A DIA DEL PACIENTE HIV+

Qué puedo y qué no puedo tomar, si tomo mis medicamentos para el VIH

Por Dra. Ana Calabria
Infectóloga - Helios Salud



ES NECESARIO CONOCER LA INTERACCIÓN DE LAS MEDICINAS QUE INGERIMOS PARA PREVENIR INCONVENIENTES Y LOGRAR MEJORES RESULTADOS.

Muchos de los medicamentos que se utilizan para el tratamiento del VIH requieren de su paso por el hígado para ser metabolizados o "digeridos". La administración de otros remedios tanto recetados como "caseros" puede alterar este mecanismo ya que también requieren de este órgano para su metabolismo. Este proceso, podría compararse con dos autos queriendo pasar simultáneamente por una vía angosta de un solo carril: si los dos quisieran pasar al mismo tiempo, chocarían, entonces uno pasará primero y otro luego. ¿Esto que quiere decir?, que los medicamentos administrados simultáneamente pueden interactuar entre sí (lo que los médicos llamamos interacciones medicamentosas) de manera tal que su efecto puede verse aumentado o disminuido, produciendo así en ocasiones efectos adversos graves. En esta nota discutiremos algunas de estas interacciones para que podamos estar alerta.

¿Si sufro de dolor de cabeza o migraña puedo tomar cualquier analgésico?

La mayoría de los analgésicos comunes como el ibuprofeno, el diclofenac y el paracetamol pueden tomarse sin problemas en las dosis habituales. Es importante evitar aquellos medicamentos específicos para las migrañas que contienen drogas denominadas ergotaminas, ya que los medicamentos para el VIH producen un retraso en su metabolismo, haciendo que niveles tóxicos de esta droga se acumulen en la sangre. Esto puede producir un cuadro clínico conocido como "ergotismo" que se caracteriza por palidez, frialdad, dolor y/o hormigueos en manos o pies así como también contracturas musculares, movimientos involuntarios y convulsiones coma y muerte en los casos más graves. Algunos ejemplos de los medicamentos que contienen ergotamina y sus derivados son: Migral®, Tetralgin®, Migra

Dorixina®, Ibupirac Migra®, Mikesan®, Cafergot®.

¿Si tengo acidez o malestar estomacal qué puedo tomar?

Los medicamentos para la acidez pueden disminuir la efectividad de algunas drogas para el VIH, específicamente debes recordar que el atazanavir requiere acidez para absorberse y deben evitarse usar los antiácidos. Es importante que consultes a tu médico antes de consumir alguno de estos productos.

¿Puedo tomar suplementos vitamínicos?

Las vitaminas y los minerales que contienen estos suplementos son muy importantes para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, pero hay que tener en cuenta que con una alimentación saludable nuestro cuerpo adquiere la mayoría de estos nutrientes. En algunos casos el exceso de vitaminas no es bueno para el organismo, por lo que es importante consultar con el médico antes de decidir consumir alguno de estos medicamentos. La mayoría de los productos de venta libre de este tipo pueden tomarse al mismo tiempo que los medicamentos para el VIH.





¡Para tener en cuenta!

Qué puedo y qué no puedo tomar si tomo antirretrovirales

Existen interacciones entre medicamentos y otros productos medicinales que pueden ser perjudiciales para su salud y en algunos casos de extrema gravedad.

Muchos de los medicamentos utilizados en el tratamiento del VIH al combinarse con otros fármacos pueden tener graves interacciones, por lo tanto SI USTED TOMA MEDICACIÓN ANTIRRETROVIRAL NO DEBERÁ COMBINARLA CON OTROS FÁRMACOS SIN CONSULTAR PREVIAMENTE A SU MÉDICO TRATANTE.

Drogas permitidas

- Analgésicos: Ibuprofeno- Paracetamol- Diclofenac
- Antialérgicos: Loratadina (Clarityne®), Cetirizina (Zyrtec®), Omega 100®, Benadryl®
- Antiarrítmicos: Atenolol.
- Antieméticos (para vómitos): Metoclopramida (Reliveran®), Domperidona (Euciton®, Motilium®, Moperidona®).
- Antiespasmódicos: Sertal®, Buscapina®.
- Antidiarreicos: Loperamida (Suprasec®)
- Antibióticos: Amoxicilina, ampicilina, azitromicina, Bactrim®.

No usar

- Derivados de la ergotamina: Dihidroergotamina, ergotamina, ergonovina, metilergonovina (Migral®, Migradorixina®, Tetralgin®, etc)-
- Hipolipemiantes: Simvastatina
- Rifampicina
- Midazolam (Dormicum®), triazolam.
- Pimozida (Orap).
- Bloqueantes cálcicos: Bepridil

Recuerde, ante dudas o consultas por otras drogas SIEMPRE CONSULTE A SU MÉDICO



¿Qué pasa con los téis de yuyos y hierbas usados como remedios caseros?

Algunas hierbas usadas como remedios naturales pueden interferir en el metabolismo de los medicamentos para el VIH disminuyendo su eficacia o por el contrario, los medicamentos para el VIH pueden influir en el metabolismo de los principios activos de estos yuyos produciendo efectos adversos graves. Este último caso se produce con la Hierba de San Juan, usada como remedio casero para estados depresivos y de cansancio. Antes de consumir algún tipo de infusión de hierbas consultá a tu médico. El jugo de frutas cítricas es muy utilizado en personas con cuadros gripales por su contenido alto de vitamina C: es importante tener en cuenta que consumir más de un litro de jugo de pomelo puede disminuir la actividad antiviral de algunos medicamentos.

¿Si tengo una infección puedo tomar cualquier antibiótico?

Los antibióticos usados frecuentemente para las infecciones comunes no tienen interacciones con los medicamentos para el VIH. Es importante informarle al médico que los receta qué medicación está recibiendo. La Rifampicina es un antibiótico que se usa actualmente para la tuberculosis, pero en algunas ocasiones puede estar indicada para otro tipo de infecciones. Tomarla al mismo tiempo con algunos de los medicamentos para el VIH está contraindicado.

¿Puedo tomar anticonceptivos orales?

Es importante tener en cuenta que para prevenir la transmisión del VIH SIEMPRE está indicado el uso del preservativo. Además también ofrece protección contra la adquisición de otras enfermedades de transmisión sexual como la Sífilis, la Gonorrea y la Hepatitis B. Si además querés maximizar la protección contra un posible embarazo se recomienda agregar otro método anticonceptivo al uso de condón. Una opción es el uso de anticonceptivos orales. Algunos anticonceptivos orales están contraindicados. Es importante que tu ginecóloga sepa qué medicamentos estás tomando para poder recetarte el más adecuado para vos.



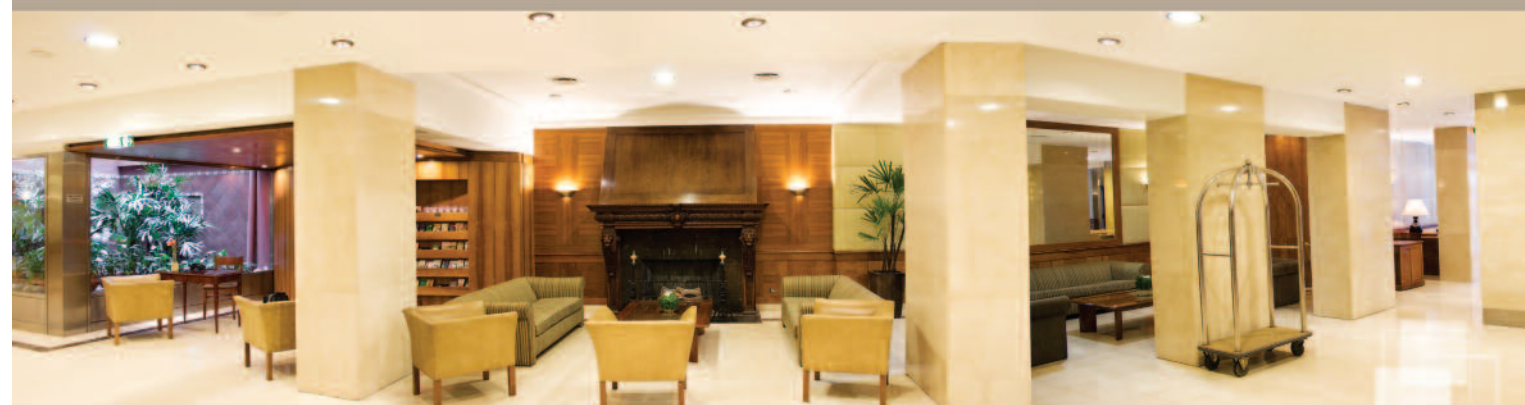
LAFAYETTE
HOTEL - BUENOS AIRES

★★★★

Un clásico moderno en Buenos Aires

CONFORT Y ESTILO EN PLENO CORAZÓN DEL MICROCENTRO

Consulte nuestras tarifas promocionales de Verano



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

www.lafayettehotel.com.ar

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





Se puede dejar de FUMAR

Por Dra. Analía Espiño

Médica Especialista en Psiquiatría - Helios Salud

EN OCASIONES NO ALCANZA CON LA FUERZA DE VOLUNTAD PARA ERRADICAR ESTA DEPENDENCIA DE NUESTRA VIDA. PEDIR AYUDA A UN ESPECIALISTA Y UN TRATAMIENTO ADECUADO, SON LA CLAVE PARA EMPEZAR ESTE LARGO CAMINO DE LIBERACIÓN.

Hoy en el mundo, 1 de cada 3 habitantes fuma. El inicio del consumo de tabaco es en la adolescencia, en 8 de cada 10 fumadores. Dejar de fumar es una tarea difícil, pero no imposible. La dificultad se debe en parte a que el tabaco es de venta libre y su consumo está socialmente aceptado, y también a que uno de sus componentes, la nicotina, es una sustancia muy adictiva. El humo del cigarrillo tiene más de 7000 sustancias, entre las que se encuentran varias que son tóxicas y otras cancerígenas que pueden dañar severamente a la salud.

El tabaco y la salud

El consumo de tabaco contribuye al desarrollo de enfermedad cardiovascular (infarto de miocardio y accidente cerebrovascular), enfermedad pulmonar (enfisema y bronquitis crónica) y cáncer. El fumar acorta la vida unos 10 años y empeora la calidad de años vividos. En nuestro país causa aproximadamente 40.000 muertes al año.

No hay una cantidad segura de cigarrillos que se puedan fumar, incluso fumar poco es riesgoso para la salud. El peligro de padecer enfermedades causadas por el tabaco se incrementa al aumentar el número de cigarrillos fumados y el tiempo de consumo. También el humo del tabaco resulta un grave peligro para la salud, exponiendo al NO fumador, a los mismos riesgos (en menor proporción) a los que se expone un fumador activo.

El tabaquismo, más que un vicio es una enfermedad que genera una triple dependencia: química, psicológica y social. No siempre alcanza poner fuerza de voluntad para dejar.

Cualquier momento puede ser bueno para dejar el cigarrillo, si el fumador está preparado para hacerlo. Desde luego, requiere un esfuerzo, así que conviene planificar bien el momento de dejarlo y prepararse, deseablemente con ayuda de profesionales, principalmente aquellas personas que fuman más y hace más tiempo. Solo algunos fumadores pueden dejar

de fumar sin ayuda profesional, pero quienes han fracasado en intentos previos o son grandes fumadores deben buscar ayuda médica. El 98% de quienes logran dejar de fumar sin ayuda, reinciden antes del año de abstinencia.

Existen tratamientos para dejar de fumar

Los tratamientos actuales combinan ayuda psicológica y medicación. La única persona que puede dejar de fumar es el propio fumador y sus motivaciones. Cuantos más motivos tenga para hacerlo, más fácilmente logrará su objetivo. Si no existe un motivo para dejarlo, es difícil realizar el tratamiento de la cesación. Los medicamentos no son milagrosos, ayudan a dejar de fumar, pero gran parte del éxito depende de la motivación.

Los fármacos que existen hasta el momento son: la terapia de reemplazo nicotínico (parches, chicles, caramelos), una forma de tomar nicotina sin fumar que sirve por un lado para reducir las ganas de fumar y por el otro para disminuir el síndrome de abstinencia. Otro fármaco es el bupropión, un anti-depresivo que combate los síntomas de abstinencia y el más reciente, la vareniclina, alivia la ansiedad de fumar y los síntomas de abstinencia y también reduce los efectos gratificantes de fumar. Cualquiera de estos tratamientos farmacológicos antes mencionados aumentan las posibilidades de dejar de fumar, lo que se conoce como cesación tabáquica.

Otros métodos alternativos como la acupuntura, hipnosis, láser, cigarrillo electrónico no tienen evidencia científica de efectividad.

Algunos consejos:

- Buscá una motivación para dejar de fumar
- Pedí ayuda de tu médico, también a tu familia y/o amigos
- Elegí un día para dejar de fumar, antes de esto cambiá de marca y fumá menos
- Tirá cigarrillos, encendedores, ceniceros
- Evitá contacto con personas que fuman y lugares en los que se fuma (pueden disparar tu deseo de fumar)

- Avisale a otros fumadores que estás dejando de fumar, que no fumen en tu presencia

- Comenzá a decir "no, ya no fumo"

- Sentite orgulloso de haber dejado el cigarrillo

Al dejar de fumar vas a disfrutar más de tu salud, los beneficios son inmediatos. El riesgo de infarto de miocardio se reducirá pocas semanas después de dejar de fumar. Va a aumentar tu capacidad para hacer ejercicio. También comienza a desaparecer la tos crónica. Tu piel, tus dedos, y tus dientes mejorarán de aspecto y, el sabor y olor de los alimentos mejorará. Disminuirá rápidamente el riesgo de cáncer de pulmón, de boca, y garganta y de esófago. Los peligros de la mayoría de las enfermedades se reducen casi por completo entre los 10-15 años desde que se consigue la abstinencia. Pasado este período, los riesgos se equiparan prácticamente a los de una persona que nunca ha fumado.

"MÁS QUE UN VICIO ES UNA ENFERMEDAD QUE GENERA UNA TRIPLE DEPENDENCIA: QUÍMICA, PSICOLÓGICA Y SOCIAL. NO SIEMPRE ALCANZA PONER FUERZA DE VOLUNTAD PARA DEJAR".

Algunas reflexiones

Dejar de fumar requiere tiempo. Se trata de un proceso en el que se suceden etapas y, con frecuencia, hay vuelta atrás: la recaída. Recaer no es deseable, pero se puede aprender de la recaída y estar alerta para el próximo intento.

Si querés dejar de fumar, pedí ayuda y orientación a tu médico de cabecera. Los medicamentos y los tratamientos psicológicos son complementarios y cuando se utilizan simultáneamente multiplican su eficacia.

Dejar de fumar es lo mejor que podés hacer para tu salud. Muchas personas lo consiguen y nadie se arrepiente de haber dejado.



Trabajar juntos AYUDA Y PROTEGE

SE DESARROLLAN DENTRO DEL ÁREA PSICOSOCIAL DE LA INSTITUCIÓN, Y ESTÁN A CARGO DE LA DRA. ALEJANDRA BORDATO Y LA LIC. GRACIELA FERNÁNDEZ CABANILLAS. PROPONEN UN ESPACIO DE REFLEXIÓN Y APRENDIZAJE, DONDE EL ESCUCHAR Y SER ESCUCHADOS ES LO MÁS IMPORTANTE.

Desde pequeños, nos acostumbramos a estar en grupos, con frecuencia jugamos, aprendemos, estudiamos, trabajamos con otros. Nuestra vida transcurre en la familia, en la escuela, con los amigos, en actividades deportivas, en nuestros lugares de trabajo, en distintas situaciones cotidianas, siempre junto a otras personas. El estar en grupo protege y enriquece a los individuos. Y esto es lo que proponen la Dra. Alejandra Bordato y la Lic. Graciela Fernández Cabanillas, responsables del área psicosocial de Helios Salud, desde su trabajo como coordinadoras de los grupos de pacientes que se reúnen cada 15 días para generar un espacio de reflexión compartida. Son totalmente gratuitos.

“La psicoterapia grupal, utiliza el potencial terapéutico del grupo para modificar conductas, pensamientos, sentimientos inapropiados en relación a la aceptación de la infección y todos los sentimientos relacionados con la misma. Otro aspecto importante es brindar la oportunidad para que las personas puedan tomar conciencia y encontrar

aspectos comunes para poder afrontar las dificultades diarias relacionadas con esta problemática”, explica Bordato.

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

Espacio para compartir

Pero el trabajo en grupo, movilizando emociones y sentimientos, implica en estos casos, con pacientes con VIH, el hacer referencia a cuestiones que tienen que ver con la enfermedad. Desde el advenimiento de la terapia antirretroviral, el Sida se ha convertido en una dolencia crónica. Convivir con ella implica no



Los beneficios

¿Por qué sumarse a esta propuesta que brinda Helios Salud? Los grupos generan cambios positivos, entre ellos:

- Ayudan a las personas a no sentirse aisladas y solas con sus problemas
- Generan un espacio en el que es posible conocer gente y hacer nuevos vínculos. Permiten a los individuos adquirir más seguridad en sí mismos y a fortalecerse
- Proporcionan una base para organizar actividades dirigidas por sus miembros.
- Establecen relaciones entre personas de diferentes ambientes estimulando la comprensión y la tolerancia.
- Contribuyen a que se compartan recursos, ideas e información, por ejemplo acerca de los últimos tratamientos o de los servicios de apoyo locales.
- Logran que otros miembros de la comunidad conozcan mejor la situación de las personas que viven con VIH y así adquieran una mayor conciencia de la problemática que éstos enfrentan.

“EL PODER DE INFLUENCIA DE UN GRUPO PUEDE LLEGAR A SER MAYOR QUE EL TRABAJO AISLADO DE LOS INDIVIDUOS”.

sólo hablar de la prolongación de la vida, sino también de calidad de esa vida relacionada con la salud. Es decir, que una vez diagnosticada, para a formar parte del día a día de esas personas. Luego vendrá la etapa de adaptación a la infección, la comunicación del diagnóstico a los demás, los temores relacionados con lo laboral, la adherencia a los tratamientos, la modificación del estilo de vida o los hábitos, sobre todo aquellos relacionados con la vida sexual y amorosa...

De este modo, las especialistas explican que “siempre que un diagnóstico afecte la vida de las personas, puede provocar o aumentar problemas psicológicos, generando malestar, ansiedad, sintomatología depresiva y aislamiento”.

En este contexto, Bordato y Férnandez Cabanillas sostienen que la posibilidad de hablar, y de hacerlo dentro de un grupo, genera cohesión, uno de los factores terapéuticos más significativos de este tipo de psicoterapia. “Es un medio para recrear un sentido de coherencia, estabilidad y orden en la nueva realidad producida por el padecimiento así como para comunicar a otros la experiencia de la aflicción y en cierto sentido lograr legitimación. Y se habla de cohesión cuando el grupo trabaja para alcanzar una meta en común, sentirse parte de un ‘nosotros’”, subrayan.

Reglas básicas

Así como son múltiples los puntos a favor, quienes se sumen a los grupos de autoayuda, deben respetar: La confidencialidad, tanto por parte de los coordinadores como de los demás integrantes es muy importante, sobre todo en esta infección en donde la discriminación es una de los mayores temores. Por este motivo, se explica en cada encuentro que todos deben mantener reserva de lo que se hable dentro de la reunión y acerca de los temas discutidos.

El respeto y escucha de las diferentes opiniones, tratando de evitar comentarios con terceros o peyorativos. No se permite en ningún caso la agresión verbal o física. Todos los integrantes pueden expresar libremente sus sentimientos y formular todas las preguntas que necesiten hacer.



Uno para todos

Los grupos en Helios tienen una historia y son una prioridad dentro del abordaje terapéutico. Son abiertos, esto quiere decir que se pueden integrar nuevas personas en los diferentes encuentros; la participación es voluntaria y se puede entrar o salir cuando el sujeto así lo decida. Por lo que se convierte en un espacio enriquecido por la heterogeneidad.

En relación a los modos de participación, los hay de todo tipo. “Desde personas que se expresan con mucha libertad, en general con una experiencia previa en este tipo de encuentros, hasta aquellas que se mantienen en silencio, observando y escuchando con atención, desde una participación más pasiva. Todas estas formas de participación son muy importantes y es necesario que se puedan respetar”, dice la Dra. Bordato.

Apoyo mutuo, interacción con otras personas dentro de un entorno seguro, la posibilidad de aprender y de recibir la colaboración de los compañeros, son algunos de los beneficios que brinda el integrarse a un grupo de psicoterapia. Pero, quizá lo más importante, es escuchar y sentirse escuchados, una oportunidad que no se da habitualmente en lo cotidiano y que, en este espacio, es la prioridad.

“SE HABLA DE COHESIÓN CUANDO EL GRUPO TRABAJA PARA ALCANZAR UNA META EN COMÚN, SENTIRSE PARTE DE UN ‘NOSOTROS’”.

Los grupos del área psicosocial de Helios se reúnen los martes, cada 15 días, de 18.30 a 20. Para más información, llamar al 4300-0515.

La bolsita

Por Dra. Gabriela Bugarin



“PIENSA, CREE, SUEÑA Y ATRÉVETE”.
WALT DISNEY

Cuando uno camina por los alrededores de Helios puede ver a personas que van y vienen, autos que se detienen en la puerta de Perú 1511, motos y hasta a veces medios de transporte público. Muchos y muchas de los que circulan, como decía, llevan en sus manos la bolsita. Sólo los que la conocemos sabemos lo que contiene, los antirretrovirales. Pero no está en el objetivo de esta nota explicar detalladamente lo que contiene, sino reflexionar sobre los sentimientos y recuerdos que tengo al ver la famosa bolsita en manos de tantas personas que lucen sanas, plenas y hermosas.

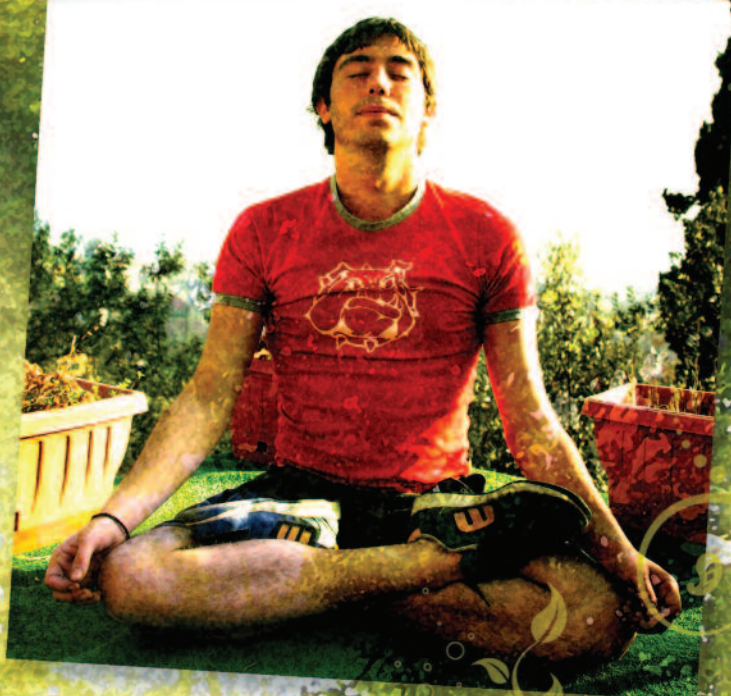
Lo primero que viene a mi cabeza es la historia que muchos nosotros vivimos al inicio de la epidemia. Es que sin los tratamientos altamente efectivos como los que disponemos en la actualidad algunos de nuestros pacientes de ese momento lamentablemente hoy no están. Sólo nos queda su recuerdo.

En 1996 comenzó la era de los tratamientos combinados, las personas ya no se morían por el VIH. Sin embargo, teníamos problemas ya que el número de comprimidos que se debía tomar por día era elevado, había que hacer ayunos de alimentos, la tolerancia no era muy buena. En el consultorio trabajábamos intensamente con los pacientes en su rutina diaria y en como meter los medicamentos dentro de ella. Recuerdo que cada inicio de tratamiento era agotador, debíamos explicar lo complicado de la tomas de los comprimidos, ver cómo ajustarlos lo mejor posible a su vida diaria, explicar los efectos adversos, insistir en que los horarios fueran estrictos. Parecíamos tiranos del orden y la disciplina, no había lugar para equivocarse, las cosas se debían hacer de una manera y los antirretrovirales admitían poca flexibilidad. Hoy me doy cuenta de que la esperanza que nos dieron estos nuevos tratamientos fue tan grande para los pacientes y para nosotros que lo hicimos, lo logramos y aquí estamos todos y todas.

Pasaron los años y llegaron tiempos mejores: los tratamientos se perfeccionaron, las pastillas bajaron en su número, ya no había que hacer ayunos y se comenzaron a tolerar mejor. Indiscutiblemente, la ciencia avanzó en los últimos 30 años en VIH más que en ninguna otra enfermedad. Hoy los avances científicos nos sorprenden con la perspectiva de la curación de la infección por VIH, no hay fecha precisa de cuándo será, sí sabemos que la carrera comenzó. Mientras tanto, los antirretrovirales nos mantienen sanos. Ya hay datos de varios estudios que nos dicen que las personas con VIH bien tratadas tienen una perspectiva de vida muy similar a la población general. El mensaje que no debemos olvidar es : ¡ No nos perdamos la carrera, hay que seguir en ella!

Hoy veo la bolsita y veo muchas cosas. Veo una mujer con VIH que puede embarazarse y no transmitir el virus a su bebé. Veo un hombre que tiene una vida plena y feliz con su pareja. Veo a una abuela que sabe que verá crecer a sus nietos. Veo a niño que será adolescente y adulto. Veo a aquel que creyó que no lo conseguiría y hoy está VIVO. Veo al que alguna vez se fue pero volvió a intentarlo. Veo al que no puede. Veo al que no quiere. Y veo a muchos y muchas que aman, comparten, trabajan, ríen, lloran, se emocionan y se abrazan día a día con sus seres queridos.

Hoy veo la bolsita y veo la esperanza.



Viví el ahora

Por Simone Gassion

UNA PRÁCTICA MUY ANTIGUA DENOMINADA MINDFULNESS, O EN CASTELLANO ATENCIÓN PLENA, NOS AYUDA A LIBERARNOS DEL ESTRÉS. TE CONTAMOS DE QUÉ SE TRATA.

Mindfulness, traducida al español como **Atención Plena** o **Presencia Mental**, es una práctica de más de 2500 años de antigüedad, ligada al budismo, que en la actualidad está integrada tanto a la psicología, como a la medicina tradicional-que ya la recomienda como una manera efectiva de reducir el estrés y mejorar el bienestar general de las personas. Pero, ¿qué es exactamente? Según Jon Kabat-Zinn (referente mundial del Mindfulness y fundador de la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts) se explica de esta forma: **“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”**. Parece simple, ¿no? pero no siempre lo es, ya que estar atentos nos obliga a relacionarnos con lo que está ocurriendo en nuestra vida “aquí y ahora” tomando conciencia tanto de la felicidad como del dolor; y en contraposición, muchas veces, nos puede resultar más sencillo (aunque estresante y sin ningún sentido) no poner “real” atención a nuestro presente y encontrarnos preocupados por un acontecimiento del pasado o por algo que aun no ocurrió y que probablemente no ocurrirá nunca. Por eso, la propuesta del Mindfulness es que **dejemos de vivir sin vivir, pensemos correctamente, enfocándonos en el hoy y recuperando nuestro equilibrio**. Ese que proviene, ni más ni menos que de atender a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestro espíritu, en el momento presente.

Sin estrés

A través de la Atención Plena, podemos tener mucho más claras las sensaciones de nuestro cuerpo, los pensamientos y las emociones. Con el tiempo, y la practica constante, esto nos será muy útil porque podremos detectar rápidamente nuestros momentos de ansiedad y entenderemos mejor cómo y cuándo se activa el estrés en nosotros. La práctica sostenida de **Mindfulness** nos aporta, además, la posibilidad de tener habilidades de autorregulación que implican un mayor equilibrio y balance emocional para manejar y afrontar el dolor y las demandas de la vida cotidiana. Una toma de conciencia de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones. Un rol activo y responsable en el mejoramiento de la salud y calidad de vida y una mayor flexibilidad psicológica, para poder conectarnos con la realidad del momento presente de manera más integrada. Así desarrollar recursos internos y nuevas maneras de responder a las situaciones, que dan lugar a una respuesta más consciente y elegida. El beneficio de todos estos cambios integrales, es una mejor calidad de vida, lejos del estrés y las ansiedades.

Preparados, listos ¡comencemos ya!

Lo bueno de la práctica del **Mindfulness** es que no necesitamos más que de nosotros mismo y de nuestras ganas (¡y de tener unos cuantos tips básicos!)

para llevarla a cabo. Tan simple como que cada vez que somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando al arte de vivir con Atención Plena. Por ejemplo, si ahora mismo (mientras estás leyendo este artículo) tu mente varias veces se fue para “cualquier lado” no te vendría nada mal tomar real conciencia de esto y poder “obligarte” a centrarte en lo que estás haciendo. Hay que tratar de estar atentos, siempre, a nuestra forma de pensamiento volátil (donde nuestra mente vaga de acá para allá sin orientación saltando de una idea a otra). Hay que saber cortar y dominar nuestros pensamientos diciendo ¡Basta!, y preguntarnos con sinceridad ¿qué estoy haciendo ahora? Y teniendo la voluntad de concentrarnos en el aquí y el ahora, olvidándonos de todo lo demás. Ese mensaje tiene que ser repetido, una y otra vez, en cada situación, con un mantra, como una nueva filosofía de vida. Puede sorprendernos, ¡mucho!, lo poco que solemos estar donde realmente creemos estar...

¿Te pusiste a prueba en este momento? Sí tu análisis fue un ¡Sí!! Rotundo como una casa, es hora de cambiar ¡ya! Vivir con menos estrés-está a tu alcance- y poder disfrutar del momento es lo único realmente tiene que importarnos. **¿Qué tenemos además del presente? Hay algo más frustrante que no poder disfrutar de lo único que realmente poseemos que el ahora. ¿De qué nos sirve preocuparnos por situaciones que aun no han ocurrido o que ya no pueden modificarse?**

Ponete en marcha, ¡tómá nota de todo lo que necesitas para practicar mindfulness!

- Dedicación
- Tiempo
- Energía
- Determinación
- Firmeza
- Disciplina

De todas maneras, si lo intentaste y no te resulta sencillo ser tu propio maestro **Mindfulness**, no desesperes, para quienes necesitan practicas de grupo

Ejercicio de Atención Plena para el trabajo o actividad la diaria

Cualquier lugar es apropiado para sintonizarse con uno mismo y disfrutar al máximo la experiencia de vivir y ser productivo.

- Mientras estás viajando al trabajo, prestá atención a tu respiración, conectando con las sensaciones del cuerpo, la postura, las tensiones e intentá estar presente ahí.
- En el momento en el que llegás a tu lugar de trabajo, observá cómo te encontrás ese día, y que un nueva jornada laboral se inicia con conciencia.
- Sentado en tu escritorio, tomá conciencia del cuerpo, la postura y relajá las tensiones innecesarias que registrás al prestar atención.
- Algunos días a la semana, intentá cambiar el lugar de almuerzo habitual y hacelo solo y en silencio, atento a las sensaciones, a la comida.
- Tomate unos tres minutos cada hora, para parar, detenerte y observarte. Dandote cuenta de tu experiencia en el momento presente, registrando la respiración y las sensaciones del cuerpo. Continúa haciendo tu tarea con atención plena.
- Al terminar tu día laboral, y en el regreso a casa, tratá de hacer una transición consciente, notando que ya finalizó tu tarea ese día, y disponete para estar plenamente presente al llegar a su casa.
- Viví cada momento como es, no como te gustaría que fuera, conectándote con la realidad para poder tener mayor información. Eso servirá para adaptarte mejor a lo que está ocurriendo.
- Practicá conscientemente el hacer una sola cosa a la vez manteniendo tu mente en el presente. Hacé lo que tenés que hacer un poco más despacio, con más intención y con más conciencia y respeto.
- Si tenés un horario muy cargado, jerarquizá tus actividades y realizá primero las más importantes. Hacé lo que se necesita de inmediato, no lo pospongas.
- Simplificá tu vida y tené en tu escritorio lo estrictamente necesario para no crear caos a tu alrededor.
- No olvides hacer, mínimo, una pausa por jornada y realizar ejercicios de respiración consciente para relajarse en ese momento.
- Sonreí, siempre sonreí, con seguridad liberarás endorfinas y mejorarás tu bienestar interior.

o charlas sobre el tema, hay cursos que se dictan en todo el país o técnicas como la meditación o el tai chi (tiene como base esta teoría) que pueden ayudarte a encontrar el camino de la Atención Plena en tu día a día.

Al principio te parecerá raro, una experiencia imperceptible, pero con el tiempo descubrirás como con algo tan básico lograste cambiar tu vida. Y que de ahora en más, cada actividad que emprendas (con Atención Plena) vas a poder dar lo mejor de vos, porque simplemente estás ahí ¡Estás! compartiendo, leyendo, charlando, trabajando, lavando los platos o bañándote. No importa qué actividad sea, lo importante es poder conectarse con ella y disfrutar de ese momento único e inigualable que nos regala la vida.

Beneficios de vivir en Atención Plena

- Reducir distracciones o aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Ver el dolor de otra manera.
- Disminuir las visitas médicas no programadas.
- Disminuir el abuso de medicación.
- Ayudar a marcarse metas más realistas.
- No sumar más sufrimiento añadiéndole rabia u otras emociones al malestar.
- Aceptar la realidad tal y como es.
- Centrar la atención en otras cosas que también están sucediendo mientras tanto.
- Fortalecerse ante la adversidad.
- Ser más sabio.
- Disfrutar del momento presente.
- Potenciar nuestra autoconciencia.
- Evitar o reducir la impulsividad.

Algunas de las dolencias a las que puede aplicarse:

- Estrés
- Dolor crónico
- Dolor agudo.

- Enfermedades cardiovasculares.
- Hipertensión.
- Cefaleas.
- Fatiga crónica.
- Problemas de la piel.
- Reducir el malestar psicológico (ansiedad, depresión, hostilidad, somatización).
- Trastornos de ansiedad.
- Trastornos del estado de ánimo.
- Trastorno límite de personalidad.
- Trastornos adictivos
- Trastornos de la alimentación.
- Trastornos psicóticos.

A todos nos cuesta mucho en un principio, poner en práctica una disciplina que tiene como dificultad que es una nueva filosofía de vida, pero ¡ánimo! no es imposible y aunque a primera vista nos parezca aburrido, o hasta ¡simplista! es maravilloso cuando superamos esas barreras de la incredulidad y llegamos a la instancia de entender con el alma que cada momento en un nuevo inicio, una experiencia única, una visita a un lugar donde nunca habíamos estado.

Fuentes |

www.mindfulness-salud.org (Lic. María Noel Anchorena y Lic. Javier Cándarle)

Libro: Meditación semana a semana. 52 ejercicios de meditación para conseguir la paz interior y despertar la conciencia.

Pequeños placeres diarios

Comemos cada día, pero solo en momentos especiales somos conscientes de lo que estamos ingiriendo. Normalmente, mientras almorzamos o cenamos, estamos tan ocupados hablando, pensando, leyendo o viendo la tele que no apreciamos lo que nos estamos metiendo en la boca. Una manera de cambiar la manera de hacerlo y acercarnos al mindfulness sería que en tu próxima comida te concentraras en comer y nada más. Comer en silencio, comer lentamente, poner la atención en el color, en el aroma, en el sabor y en la textura...ser consciente del acto de tragar, sentir amor y gratitud por la posibilidad de hacerlo.

Dale color a tu vida

LA PREFERENCIA POR DETERMINADOS COLORES REVELA RASGOS MUY DEFINIDOS DE NUESTRA PERSONALIDAD, ASÍ COMO Matices muy importantes de las emociones. De acuerdo con los principios de la colorología, podemos cambiar nuestro estado de ánimo eligiendo y usando diariamente nuestros colores.

Los especialistas coinciden en que el color cumple una función en nuestra vida mucho más importante que el de complacer nuestras preferencias estéticas. Cuando seleccionamos un color entre varios, cada vez que preferimos un matiz definido o una tonalidad específica para pintar la casa, si escogemos un cuadro entre varios, al hacernos una ropa de un color determinado, o cuando pintamos el cabello con una tonalidad específica, estamos respondiendo internamente a razones muy definidas y profundas que se encuentran arraigadas dentro de nuestro subconsciente, de una manera muy intensa... ¡mucho más de lo que pudiéramos imaginar!

Y es que los colores constituyen una forma de luz, y la luz se transmite a través de impulsos vibratorios que no son más que manifestaciones de energía. Todas las cosas en el universo material están vibrando, manifestándose siempre en una forma dinámica y afectando a otras formas entre sí. No es de extrañar, entonces, que los psicólogos estudien el efecto que causan en los individuos los diferentes colores, y las reacciones y el comportamiento que los mismos provocan (a nivel consciente y subconsciente). Asimismo, los científicos estudian la relación que existe entre el funcionamiento del cerebro y la percepción de los colores a través de los ojos, y cómo el funcionamiento de este órgano es afectado por medio de esas percepciones colorológicas.

En otras palabras: la influencia y el impacto de los colores y el significado de sus vibraciones en nuestras vidas está presente en todo momento, y por ello

es tan importante llegar a conocerlos íntimamente y determinar cómo pueden afectar nuestra vida diaria. A un nivel muy elemental, por ejemplo, observemos el impacto que el estado del tiempo tiene en nuestros estados de ánimo. Un día gris, nublado o lluvioso, hace que muchas personas se sientan tristes, nostálgicas y hasta deprimidas. En la primavera, con el renacer de la Naturaleza y el despliegue de flores (es decir, con el resurgimiento del color en todo su esplendor), nos sentimos alegres, saturados de entusiasmo y optimismo. Debido precisamente a esta relación íntima que existe entre el color y el carácter del individuo es que a través de los años se han podido efectuar pruebas y evaluaciones psicológicas muy específicas que revelan mucho de nuestra personalidad, cómo nos sentimos, cómo reaccionamos... dando origen a una ciencia muy afín con la psicología y que se conoce con el nombre de Colorología.

“La selección de un color dice mucho más sobre una persona que cualquier palabra que ese individuo pudiera expresar”, consideran muchos psicólogos. Por supuesto, la interpretación de estas preferencias cromáticas no es siempre una tarea fácil, porque los gustos de una persona, y sus patrones al elegir los colores, no sólo dependen de su carácter, sino de una serie de factores ambientales y sociales ya establecidos; es decir, dónde ha vivido, su grado de educación y nivel cultural, y hasta sus antecedentes

familiares. Al mismo tiempo, es importante tener en cuenta que esta inclinación por determinado color (o preferencia, como prefieren llamarla los psicólogos) no son absolutas en cuanto a definir el carácter de un individuo, aunque sí nos proporcionan un panorama muy valioso sobre los gustos generales de la persona, su carácter, sus emociones más íntimas, e inclusive sus preferencias hacia otros objetos y situaciones en la vida.

Pero hay más aún en este interesante campo de la Colorología: el mismo color puede adquirir significados diferentes en determinados momentos de la vida de un individuo. De la misma manera, las diferentes tonalidades de un color específico también tienen un significado determinado. No obstante estas sutilezas, en general, el mensaje que alguien envía a través de su selección (su preferencia) por un color determinado es bastante definido, intenso, y esconde rasgos muy específicos de sus emociones más recónditas.

Cada elección habla

Los estudios de la Colorología y la Cromoterapia son muy interesantes, y desde hace muchos años se vienen aplicando en tratamientos psicoterapéuticos con gran éxito, sobre todo en el caso de niños autistas o con traumas emocionales severos, incapaces de comunicarse con las personas a su alrededor. Asimismo, este tipo de tratamiento cromático ha probado ser muy efectivo en individuos que presentan niveles de inmadurez, deficiencias psíquicas, o determinados niveles de retraso mental. Ya viendo los colores desde los ángulos de la Psiquiatría, es importante enfatizar que no sólo se le debe prestar importancia a los colores y a las tonalidades que el individuo sometido a análisis prefiere, sino a aquellos que rechaza.

Desde determinados ángulos, quizás estos últimos son los más importantes y a los que mayor atención debe prestar el Psiquiatra, ya que en el simbolismo (o significado) de los mismos pueden estar las raíces subyacentes del conflicto emocional específico que sufre ese paciente.

Detengámonos por un instante y observemos situaciones que se producen constantemente a nuestro alrededor. ¿Por qué alguien decide pintar las paredes de su casa de un color determinado? ¿Qué fuerzas invisibles impulsan a un individuo a seleccionar un matiz específico por encima de otro? Si bien es cierta la validez del refrán de que para gustos se han hecho los colores, no es menos cierto que cada color no sólo indica una preferencia personal del individuo, sino estados de ánimos, emociones escondidas, rasgos prevalecientes en la personalidad.

En el Hospital de Psiquiatría de Ginebra (Suiza), por ejemplo, se tratan a infinidad de niños con problemas severos de la personalidad mediante la terapia del color, y los resultados que se están obteniendo con este tipo de tratamiento han sido altamente positivos hasta el presente. Así, se ha logrado rescatar a niños del autismo, determinar los factores que estaban provocando situaciones de depresión severa en otros, e inclusive determinar situaciones de violencia familiar en otros. Es de comprender, entonces, que cada día los colores se conviertan en un arma de análisis más valiosa para la Psiquiatría, y que su empleo en este sentido se divulgue cada vez más en todos los países del mundo.

Emociones

En principio es importante mencionar que todos los colores que existen en nuestro mundo parten de la combinación de los tres llamados colores primarios (rojo, amarillo y azul), con los cuales se forman los colores secundarios (o colores derivados). Por ejemplo:

- la combinación del rojo y el azul produce el violeta;
- el rojo y el amarillo, producen el naranja;
- el amarillo y el azul, el verde.

La luz solar, al descomponerse en un prisma, muestra lo que se conoce como espectro de colores (los colores del arco iris, cuyo origen fue definido por el sabio inglés Isaac Newton), los cuales se reflejan según las texturas de los objetos donde incide la luz.

Por ese motivo, en ausencia de luz (es decir, cuando estamos en la oscuridad), no podemos percibir los colores, ya que éstos prácticamente no existen. Cuando todos los colores se reflejan simultáneamente, tenemos entonces el blanco; y si todos son absorbidos por la superficie sobre la cual inciden, lograremos el negro.

Desde luego, la diferencia de matices y tonalidades viene dada después en la forma que los demás colores se van reflejando y van siendo absorbidos. Evidentemente, estos reflejos y ondas de luz actúan muy definidamente sobre nuestro sistema nervioso, y hoy no solamente se estudia la influencia del color como un arma efectiva de la Psiquiatría (para determinar características personales de un individuo), sino que se emplean los colores y las luces de colores para devolver a los enfermos la salud perdida, restaurar en ellos el optimismo y las ansias de vivir, para restaurar el equilibrio síquico, curar enfermedades sicosomáticas y ayudar a desarrollar facultades mentales superiores.

¿Que es la cromoterapia?

La importancia de los colores es tan grande que hoy hemos podido comprobar científicamente que los mismos pueden excitarnos, calmarnos, atraer, irritar, rechazar y afectar cada una de las facetas de nuestras vidas, sin que nos demos cuenta de su influencia (tanto en nosotros como en las personas a nuestro alrededor). A tal grado es esto así, que los principales anunciantes y agencias de Publicidad del mundo invierten verdaderas fortunas en realizar estudios de los colores que resulten más atractivos para determinado producto, en un momento dado, antes de lanzarlo comercialmente al mercado. La experiencia repetida ha demostrado que un error en este sentido (la elección de la tonalidad no favorecida por la mayoría de los consumidores) puede representar millones de dólares de pérdida en la venta de ese producto determinado.

Es importante definir que hay dos clasificaciones principales en la familia de los colores:

- los colores fríos; y
- los colores calientes.

En la primera categoría se hallan los azules, tonalidades que los psiquiatras han comprobado que tienen propiedades terapéuticas tranquilizantes, calmantes. Son, probablemente, los más populares. Los verdes, por ejemplo (logrados por la combinación del azul y el amarillo) también son tonalidades calmantes, y éste es el motivo fundamental por el cual vemos que muchos de los hospitales en todo el mundo están pintados en estas tonalidades, con propiedades sedantes, y el que hace que hasta los médicos, cirujanos y personal de salud a nivel internacional empleen batas y usen instrumentos de tonalidades dentro de la misma gama del verde.

Es más, hoy sabemos que los efectos de un color en un individuo pueden ser modificados al calentarlo (agregándole rojo) o enfriarlo (con más azul)... y todas estas sutilezas de la Cromoterapia están siendo aplicadas por psicólogos y psiquiatras con miles de pacientes en el mundo entero para superar estados depresivos y otras deficiencias emocionales del individuo.

Pero... ¿cómo están afectando los colores su propia vida...? Observe el color en que tiene pintadas las paredes de su dormitorio y su casa. Mire a su alrededor, en el ambiente del hogar donde vive, y compruebe cuál es la tonalidad que predomina... Es más, ¿de qué color es la blusa que lleva puesta, o la corbata que le regaló a su esposo? ¿Cuál es el color de su automóvil? ¿Por qué lo eligió entre muchas otras tonalidades? Su respuesta a cada una de estas preguntas encierra un simbolismo, un significado de su preferencia, la cual puede ser analizada psicológicamente por el especialista. Aplique todos estos simbolismos a las preferencias de colores de otras personas cuyas emociones desee descubrir, y luego elabore usted mismo sus propias conclusiones, se sorprenderá.

COLORES en la casa

• Rojo, siempre en acción

El rojo es el más intenso de los colores, se relaciona con la pasión, el amor y los impulsos. Aumenta la tensión muscular, el deseo y la excitación. Es el color de la vitalidad y la acción que ejerce una influencia poderosa sobre el humor de los seres humanos. Si se utiliza en pequeños detalles brinda gran calidez. **Vigorouso, impulsivo, activo.**

• Rosa, dulce sensación

El rosa es la tonalidad más suave derivada del rojo. Es el color del amor, el romance, la suavidad y la feminidad. Éste representa una armonía visual muy influyente si se desea crear un ambiente fresco y sutil. El rosa brinda también una sensación de confort. **Ternura, emoción, dulzura.**

• Naranja, llénate de vitalidad

Es un color incandescente y brillante que fomenta el optimismo. Estimula el esparcimiento, la vitalidad, la diversión y el movimiento. El naranja se relaciona con la comunicación, el equilibrio, la seguridad y la confianza. Es propicio para sitios donde se requiere trabajar en equipo ya que invita a la interrelación y la unión. Simboliza entusiasmo y exaltación. Utilizado en pequeñas extensiones o como acento, es un color muy útil y vibrante.

Estimulante, entusiasta, amigable.

• Amarillo, con el esplendor del sol

El amarillo es el color de la luz del sol. Provoca el buen humor y la alegría pues está vinculado con la actividad mental y la inspiración creativa. Además despierta el intelecto y actúa como un color antifatiga. El amarillo es muy utilizado en áreas de acceso o destinados para realizar reuniones, pues aviva el ánimo y brinda una sensación de protección.

Luminoso, cálido, radiante.

• Azul, la serenidad del cielo y el agua

El azul es el color que abre la mente, brinda paz y trae consigo la sensación de tranquilidad, confianza y calidez. Debido a que favorece la paciencia y serenidad, es uno de los colores preferidos de los seres humanos

pues representa dos de los elementos que alimentan la vida: el aire y el agua.

Sereno, relajante, reflexivo.

• Verde, refrescante y natural

El verde es un color sedativo, ayuda al reposo y fortifica la vista. Trae paz, seguridad y esperanza. Simboliza la fecundidad. Es fresco y húmedo, además de ser el color más fácil de visualizar por el ojo humano. Aplicado en un ambiente, brinda una sensación de balance en la mente y cuerpo humano.

Equilibrante, curativo, fresco.

• Violeta, enigma hecho color

El color violeta expande el poder creativo desde cualquier ángulo. Disminuye la angustia, las fobias y el miedo. Representa el misterio y se asocia con la intuición, la espiritualidad, influenciando siempre por la emoción.

Enigmático, misterioso, espiritual.

• Negro, poderosamente elegante

El negro es un color que denota poder y el estilo. Éste se debe utilizar en cantidades pequeñas como accesorios, detalles y espacios donde no se permanezca por mucho tiempo. Si se usa en grandes cantidades puede resultar agobiante y dado que absorbe la luz, es importante contemplar la instalación de luz adicional.

Sofisticación

• Blanco, pureza

Su significado está asociado a la paz, pureza, fe y pureza. Es un color que brinda la sensación de limpieza y claridad. Se puede utilizar en la decoración de un ambiente en grandes cantidades y en distintos matices para crear una agradable sensación de profundidad. El blanco luce moderno y fresco, pues es el color que mayor sensibilidad posee frente a la luz. Es también el símbolo de lo absoluto, de la unidad y la inocencia.

Luz para la mirada



La Gran Manzana

Por Martín Rodríguez

POR QUE TODOS DICEN QUE NEW YORK ES TAN FASCINANTE.
EN ESTA NOTA HACEMOS UN VIAJE IMAGINARIO QUE NOS DEVELA EL MISTERIO.



Clásica, vanguardista, cosmopolita, impredecible: cualquiera de estos adjetivos, y todos a la vez, le sentarían bien a una ciudad tan ecléctica como Nueva York. Viajar a este espacio lleno de magia y escenarios que, de una manera extraña, nos resultan familiares a través de años de películas y programas inolvidables, es una invitación a dejar de lado los prejuicios y recorrer un lugar único donde modernidad y diversión van de la mano.

La “gran manzana” nos ofrece opciones para todos los gustos: una vista espectacular en lo alto del Empire State, disfrutar de una inolvidable navidad en la nieve y patinar en la pista del Rockefeller Center, o encandilarse con las luces y la pasión de

Broadway. El resultado siempre será un viaje fascinante y distinto donde nos podemos sorprender a cada paso.

La sensación que te brinda Nueva York, desde que llegás hasta que te vas, es realmente inspiradora: “Acá todo se puede lograr y cualquier cosa puede pasar”. Con esa fuerza y convicción propias del espíritu norteamericano, uno sabe que es se encuentra en un lugar impredecible como pocos.

Imaginemos un escenario posible: nos paramos en una esquina, quietos, felices, expectantes y ansiosos a la vez. Recorremos el paisaje con esa mirada asom-

brada de niño, de quien ve algo por primera vez. Observamos las luces, los carteles, los ruidos de bocinas, los emblemáticos taxis amarillos, la mucha (muchacha) gente y un ambiente en constante movimiento que converge con anuncios intermitentes que invitan a disfrutar de conciertos nocturnos, gastronomía nómada (o, lo que es lo mismo, food trucks), ferias callejeras en Midtown, museos vanguardistas, o la clásica peatonal de Stone Street donde están los mejores happy hours de Manhattan. Y lo mejor de todo, de esta sensación de variedad casi inabarcable, es que el turista se reconforta al saber que puede disfrutarlo sin gastar demasiado. ¡Sí! Lo bueno es que en Nueva York se puede armar un plan para cada presupuesto.

Un ejemplo de esta filosofía es el Chinatown. Un barrio excéntrico y entretenido donde comer rico, bueno y barato es la clave. Claro que como todo hay secretos que valen la pena conocer para aprovechar al máximo nuestra estadía. En la esquina de Bayard Street y Mott Street, se encuentra New Bo Ky, un restó donde se degusta la sopa de pescado más exquisita de toda la ciudad: ¡no hay chef que lo haya logrado superar!

Y así como sucede con la gastronomía, también pasa con las tiendas de ropa. Nueva York es uno de los fashion spots más amplio y tentador del mundo. Toda la vanguardia y el glamour se reflejan en cada esquina de esta ciudad desenfadada y cosmopolita. Ya sea en Fifth Avenue o en el SoHo, las grandes marcas nos van a sorprender con una mesa de saldos repletas de prendas a precios ¡hasta ridículos!, en cuanto al descuento que nos ofrecen. Una visita a los outlets de Woodbury Common es una opción más que recomendada para darnos todos los gustos, tanto para nosotros, como para regalar.

Otra de las opciones que tenemos para no perder-nos la experiencia de los magníficos museos neoyorkinos, es esperar al día de “PWYW” que significa (Pague lo que usted quiera) y así ahorrar una suma de dinero interesante que puede servirnos para, otro día, sacar tickets y disfrutar de la inigualable sensación de ver un musical como Gypsy, Sweet Charity, Hello Dolly o El Rey León nada menos que con la producción y el talento artístico que ofrece Broadway, donde la magia del género se vuelve rea-

lidad. Lo más normal a la hora de elegir a cuál asistir es que no puedas decidirte fácilmente. ¿Querés ahorrar aún más y ver dos grandes musicales? Sacá tus entradas en los kioscos de tickets (Tkts) que se encuentran en varios puntos de la ciudad y vas a tener un cincuenta por ciento de descuento.

Postales ineludibles

Nueva York es una ciudad que, como turistas, nos tiene un camino marcado, más si es la primera vez que la visitamos. Es que así como en París no nos vamos a perder ¡ni locos! la Torre Eiffel, aquí se vuelve ineludible observar los barcos de vela históricos en el puerto y fotografiar el Puente de Brooklyn o, por la tarde, en el bajo Manhattan, ir hasta el extremo norte del parque de Bowling Green en el Distrito

**“COMIENCEN A ESPARCIR
LA NOTICIA,HOY ME VOY. QUIERO
SER PARTE DE ELLA, NEW YORK, NEW YORK.
ESTOS ZAPATOS DE VAGABUNDO EXTRAÑAN
CAMINAR JUSTO POR SU CORAZÓN,
NEW YORK, NEW YORK...”,
NEW YORK, NEW YORK
DE FRANK SINATRA.**

Financiero, donde se encuentra la famosa estatua del Toro de Wall Street, y continuar el recorrido hacia Liberty Street, donde hacia el Oeste, llegamos al Memorial del 11 de septiembre, un lugar más que conmovedor para recorrer.

Si hablamos de lugares icónicos, debemos mencionar el edificio Empire State, en la calle 34, donde podemos subir hasta alguno de sus observatorios en los pisos 86 y 102 y maravillarnos con una vista exclusiva de la ciudad. Una vez allí, es sencillo llegar hasta el área de Herald Square en la Sexta Avenida, donde encontraremos Macy’s, tienda por departamentos más famosa de la urbe.

Siguiendo la ruta del turista, llegaremos al Times Square, que es el centro geográfico de Manhattan, algo así como el corazón de la gran manzana, y que se conoce también como “La Intersección del Mundo”. La acción en esta plaza es constante, con algunas de las principales tiendas abiertas hasta altas horas de la noche como la juguetería Toys R’ Us, con dinosaurios tamaño natural rugiendo en su interior, los locales de Hershey’s y de los dulces M&M. En el extremo norte están la casa de regalos de Disney y los negocios de ropa y accesorios como Forever 21 y American Outfitters, una perdición para todas las amantes de la moda. Al final este recorrido la opción es, sin duda, caminar hacia el este en la calle 47 hasta llegar al imponente Rockefeller Center.

El Rockefeller Center tiene una plaza soterrada, con la estatua dorada de Prometeo frente a la cual patinan miles de personas durante los meses de invierno y que tantas veces vimos en películas pochocleras. Cerca de ahí se encuentra la Catedral de San Patricio y el fascinante Museo de Arte Moderno (MoMa), donde podemos pasar la tarde entre pinturas como Las Damas de Avignon de Picasso y la Noche Estrellada de Van Gogh.

Una opción para la cena es el restaurante francés The Modern, adyacente al museo y galardonado con una estrella en la prestigiosa guía Michelin. Tal vez resulte un gusto algo caro, pero que vale la pena.

¿Un último paseo? Estamos en Nueva York y es inevitable pensar, aunque sea por un segundo, en la famosa serie Sex And The City y en su protagonista Carrie Bradshaw. Desde el lugar donde estamos es fácil llegar al sitio donde la estrella del programa y sus amigas paseaban. Es cuestión de caminar por la

5ta Avenida, entre las calles 59 y 49, y dejarnos llevar por el glamour de las boutiques de diseñadores internacionales y las tiendas de ropa y accesorios más chic: desde Juicy Couture, Versace y Armani, hasta H&M y Abercrombie & Fitch. Terminá de sentirte una diva tomando un cosmopolitan en el Emporium Brasil, en un ambiente muy agradable.

De museos y parques

Muchos de los principales museos de Nueva York se congregan en el área conocida como “La Milla de los Museos”, o “Museum Mile”, en la Quinta Avenida. Para llegar hasta ahí podemos tomar el Metro y, después, caminar unas cuantas cuadras, lo que nos servirá para empaparnos de la estética e idiosincrasia neoyorquina y correremos del, a veces, esquemático plan turístico que nos aleja de la cotidianidad de la ciudad.

Al llegar, la oferta es muy vasta así que va en gustos qué observar. Existe una amplia colección de objetos que van desde esculturas y reconstrucciones de templos egipcios, hasta pinturas y esculturas de artistas contemporáneos. No dudes en entrar al Museo Metropolitano, uno de los más grandes y diverso de la ciudad. Tampoco podés perderte el Museo del Barrio, con una colección de obras de artistas de origen latino, y el Museo de la Ciudad de Nueva York dedicado a la documentación de la historia de la ciudad.

Luego de deleitar nuestros sentidos con el arte más variado, podemos ir hasta el Parque Central, el área verde más extensa de Nueva York, que se extiende desde las calles 110, en el extremo norte, hasta la 59 en el extremo sur. ¿Qué hacer en el parque? En el verano se puede alquilar una bicicleta y pasear por sus caminos y veredas, rentar un bote de remos en el Loeb Boat House (un lugar muy popular para propuestas de matrimonio), visitar su zoológico (conocido como el hogar de los personajes de la película animada Madagascar), o tratar de conseguir boletos para las obras de la serie de teatro “Shakespeare in the Park”, en el De la corte Theater. En el invierno, la opción es patinar en la pista sobre hielo Wollman Rink, con los rascacielos de Midtown Manhattan de fondo.



Al oeste del Parque Central, se encuentra el Museo de Historia Natural de Nueva York. Si vas con chicos, es un lugar ideal para conocer y fotografiar esqueletos de dinosaurios y modelos del sistema solar. El complejo del museo incluye un planetario con espectáculos de luces y música y varios cines de películas IMAX que les van a encantar a grandes y chicos.

Sin embargo, es imposible hablar de Nueva York y sus atracciones en una sola nota. Pero es importante destacar que una de las particularidades que tiene es que muchos de sus más grandes tesoros se encuentran “escondidos”. Por un lado está la ciudad tradicional, la que nos muestran las películas

con sus carteles, sus taxis siempre ocupados, El Time Square, el Empire State... y por otro lado está la Nueva York de rincones recónditos, mundillos increíbles, restaurantes alucinantes en los más inusuales callejones. O museos, tal vez menos populares, como el Neue Galerie, que está dedicado al arte alemán y austríaco. Es que como cualquiera puede notar con solo posar sus ojos en La Gran Manzana: aquí todo, todo, puede pasar.

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



CENTROS DE PREVENCIÓN, ASESORAMIENTO Y DIAGNÓSTICO (CEPAD)

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

Centro de Salud Nº 2

Terrada 5850 - 4572.9520 / 6798

Centro de Salud Nº 5

Av. Piedrabuena 3200 - 4687.0494 / 1672

Centro de Salud Nº 7

2 de abril de 1982 y Montiel - 4602.5161

Centro de Salud Nº 9

Irala 1254 - 4302.9983

Centro de Salud Nº 13

Av. Directorio 4210 - Parque Avellaneda - 4671.5693

Centro de Salud Nº 15

Humberto 1º 470 - 4361.4938

Centro de Salud Nº 18

Miralla esq. Batlle y Ordóñez - 4638.7226

Centro de Salud Nº 20

Ana María Janer y Charrúa - 4919.2144

Centro de Salud Nº 21

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

Centro de Salud Nº 22

Guzmán 90 - 4855.6268

Centro de Salud Nº 24

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

Centro de Salud Nº 29

Av. Dellepiane 6999 - Villa Lugano - 4601.7973

Centro de Salud Nº 33

Av. Córdoba 5656 - 4770.9202

Centro de Salud Nº 35

Osvaldo Cruz y Zavaleta - 4301.8720

Centro de Salud Nº 39

Esteban Bonorino 1729 - 4631.4554

Centro de Salud Nº 41

Ministro Brin 842 - 4361.8736

Hospital Piñero

Av. Varela 1301 - 4634.3033

Hospital Tornú

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

Hospital Ramos Mejía

Servicio de Inmunocomprometidos - Urquiza 609 - 4931.5252 / 4127.0276

UTE-CTERA Capital

Virrey Liniers 1043 - 4957.6635

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

Callao 339 5º - 4374.4484 / 4375.0359

ATTTA (población trans)

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

HOSPITALES CON CIRCUITO DE TESTEO FACILITADO

Hospital Fernández

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

Hospital Muñiz

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

FUNDACION HELIOS SALUD OFRECE TESTEO GRATUITO VIH

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