

4. NOVEDADES

1° de diciembre
Día Internacional
de las Respuestas Contra
el VIH SIDA

26. NUTRICIÓN

Obesidad: la nueva
problemática en la
infección por VIH

REPORTAJE
A ROBERTO CARNAGHI

Lo más importante es amar lo que hacés

Forjó una carrera sólida, entre la comedia
y el drama, un actor completo y humilde
que se sigue emocionado cuando la gente
lo reconoce por la calle.

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



esperanza de vida



UN SIMBOLO QUE LLEVA LA MAXIMA CALIDAD



BMS *Virology*

☼ Bristol-Myers Squibb Argentina

COMPROMETIDOS CON EL DIA A DIA DEL PACIENTE HIV+

editorial

Algo de Paz

Concluye 2012, atrás quedaron días de mucho frío, de exigencias, de mucho trabajo, de presiones, de decisiones importantes, de cambios personales (y climáticos que alertaron al mundo entero). Recibamos al año que llega con esperanza, con energías renovadas y con una misión: propongámonos hacer un mundo mejor, sin violencia, donde la paz triunfe. Soñar no cuesta nada, pero poner de nosotros día a día sí, porque lograr lo que deseamos es el resultado de la dedicación y la constancia. Como dijo con sabiduría alguna vez Antoine de Saint-Exupery **"Si queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor"**.

En este año nuevo, quienes hacemos VIHDA reafirmamos nuestro compromiso de actuar a conciencia con amor, en pos de la paz.

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
Mara Huberman

Coordinación General
Sebastián Acevedo Sojo

Comercial
Sebastián Acevedo Sojo

Responsable Institucional
Rita Tabak

Colaboran en este número
Dra. Diana Galimberti

Lic. Marcela Stambullian
Dra. Patricia Trinidad

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

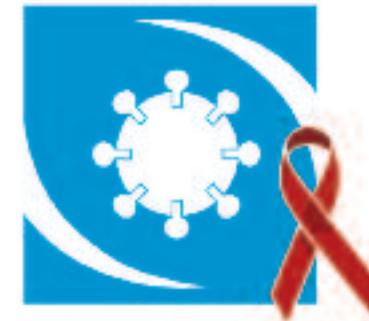
Diseño y Fotografía
Jimena Suárez
www.huerinsuarez.com.ar
HUERIN-SUAREZ | fotografía y diseño

sumario

EDITORIAL	PAG. 01
NOVEDADES	PAG. 04
Día Mundial del SIDA	
FUNDACIÓN HELIOS	PAG. 06
Acciones 2012	
PERFILES	PAG. 12
Lo más importante es amar lo que hacés	
Reportaje a Roberto Carnaghi	
PREVENCIÓN	PAG. 20
Planificar el embarazo es la clave	
NUTRICIÓN	PAG. 24
OBESIDAD, la nueva problemática en la infección por VIH	
ENTREVISTA	PAG. 30
"El fin de la enfermedad ya no es una utopía"	
HISTORIA DE VIDA	PAG. 34
Volver a empezar	
CONDUCTA	PAG. 36
Son aquellas pequeñas cosas...	
WELLNESS	PAG. 40
Respirá profundo y cambiá tu calidad de vida	
TURISMO	PAG. 42
Un viaje al renacimiento	
AGENDA	PAG. 48

Fe de Erratas

Por un error involuntario en el número anterior 24, en la página 28, salió publicada la foto de la Dra. Diana Galimberti cuando en realidad debió haber salido la foto de la Dra. Alejandra Bordato.



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



Día Mundial del SIDA

Cada 1º de diciembre, Día Mundial del SIDA, personas de todo el mundo aúnan esfuerzos para generar una mayor conciencia de lo que supone el VIH/SIDA y mostrar solidaridad internacional ante la pandemia. Este evento brinda a todos los copartícipes, tanto públicos como privados, una de las más oportunidades más claras para dar a conocer la situación e impulsar avances en materia de prevención, tratamiento y atención a los afectados en los países con elevada prevalencia y también en el resto del mundo.

Según las cifras de 2008 publicadas por la OMS, hay actualmente 33,4 millones de afectados por el VIH. Se estima que este año resultaron infectadas por el virus 2,7 millones de personas, y que 2 millones murieron de SIDA. El África subsahariana continúa siendo la región más afectada por el VIH. En 2008, dicha región tenía el 67% de las infecciones por VIH a nivel mundial, 68% de los nuevos casos en los adultos y el 91% de las nuevas infecciones en los niños.

Como todos los años desde 1988, el 1º de diciembre se conmemora el **Día Internacional de las Respuestas contra el VIH SIDA**. Se dedica a dar a

conocer los avances contra la pandemia de VIH/sida causada por la extensión de la infección del VIH.

Se eligió la fecha del 1º de diciembre por cuestiones de impacto mediático (1988 era un año electoral en EE. UU. y la fecha quedaba suficientemente alejada de las elecciones como para atraer la atención de los medios de comunicación). Desde entonces, el sida ha matado a más de 25 millones de personas en todo el planeta, lo que la hace una de las epidemias más destructivas registradas en la historia. A pesar de que existe un mayor acceso y se ha mejorado el tratamiento antirretroviral y al cuidado médico en muchas regiones del mundo, la epidemia de sida costó aproximadamente 3,1 millones (entre 2,8 y 3,6 millones) de vidas sólo en el año 2005, de las cuales más de medio millón (570.000) eran niños.

La idea de dedicar un día a las respuestas contra el sida en el mundo surgió en la Cumbre Mundial de Ministerios de la Salud de 1988, dentro de los programas para la prevención del sida. Desde entonces,

la iniciativa la han seguido gobiernos, organizaciones internacionales y caridades de todo el planeta.

Desde 1988 hasta 2004, UNAIDS (ONUSIDA) organizaba el Día Internacional de las Respuestas contra el Sida. Escogía un tema para cada año, después de consultarlo con otras organizaciones. En 2005 la UNAIDS entregó la responsabilidad de la conmemoración de este día a la organización independiente WAC (World Aids Campaign: Campaña Mundial contra el Sida). Para el 2005, eligieron como tema de su campaña: "Paren al sida: cumplan la promesa" (Stop Aids: Keep the Promise), que estuvo vigente hasta el 2010. Este tema no es específico para el Día Mundial de las respuestas contra el Sida, sino también para las labores de la WAC durante todo el año.

La cinta roja

Es un **símbolo visual utilizado en las respuestas contra el sida**. Se lo utiliza principalmente para aumentar la conciencia pública en su prevención y tratamiento. También como muestra de solidaridad y apoyo a las personas que se han visto afectadas por esta enfermedad y demuestra estar consciente e informado de cómo prevenirlo.

A partir del año 2011 se cambió el Día Internacional de la Lucha contra el Sida por el de "Día Internacional de las Respuestas contra el Sida", por considerar el anterior como una forma bélica de llamar a esta conmemoración.

Acciones 2012

GRACIAS A LA COLABORACIÓN RECIBIDA DURANTE ESTE AÑO, UNA VEZ MÁS PODEMOS SEGUIR AVANZANDO EN LOS OBJETIVOS QUE SE HA TRAZADO ESTA FUNDACIÓN.

Durante 2012 continuamos con diversas acciones sociales y de recaudación con el fin de colaborar con la comunidad, ya sea en materia de comunicación preventiva como de propuestas concretas dedicadas a la salud y bienestar de la sociedad.

Seguimos como hace años apadrinando a los hogares de niños que viven con HIV/SIDA, Casa Cor y Casa M.A.N.U y continuamos con la campaña de Testeo de HIV gratuito.

Otras de las acciones realizadas fueron:

-Revista VIHDA: la misma se distribuye gratuitamente en los establecimientos de Helios Salud, en el CEI (Centro de Estudios Infectológicos), en laboratorios, en obras sociales y en consultorios médicos. Dirigida al público en general y a profesionales, se presenta en cuatro números por año con una tirada de 3000 ejemplares por número y cuentan con artículos vinculados a la salud, haciendo hincapié en la prevención del HIV/SIDA.

-Programa de CONSULTAS VIH: es un servicio online exclusivamente para médicos. Este sistema se utiliza para la resolución rápida de casos complejos utilizando un servidor y sitio seguro especialmente diseñado por la Fundación Helios Salud.

-DÍA DEL NIÑO: como hacemos año a año, se entregaron juguetes a dos hogares de niños que apadrinamos. Visitamos la Planta Johnson con los niños de Casa Cor y Casa M.A.N.U. donde pasaron un día de esparcimiento y diversión con actividades recreativas con la participación de payasos.

-DÍA DEL ESTUDIANTE Y DE LA PRIMAVERA: Los adolescentes, más que nadie, deben ser abordados y acompañados a través de estrategias preventivas. Por tal motivo, con ayuda de voluntarios de la Fundación se realizó una campaña de prevención en los Bosques de Palermo en la que se repartieron materiales informativos, preservativos y materiales donado por el programa Nacional de Lucha contra el VIH/SIDA y las ETS (enfermedades de transmisión sexual), del Ministerio de Salud de la Nación. Se entregaron 6000 folletos.

GALA BENÉFICA: Este año se realizó en el Restaurant Central de La Rural, donde acompañaron personajes del ambiente artístico, empresarial y deportivo, todo lo recaudado es utilizado para las acciones que realiza la Fundación.

-CURSOS DE CAPACITACIÓN MÉDICA EN LAS PROVINCIAS: Se realizaron junto con Helios Salud en las ciudades de Paraná, Mendoza y Córdoba, donde concurrieron médicos infectólogos de cada provincia y referentes de Helios Salud de cada lugar.



2º Gala Benéfica, Julio 2012



Día del Niño, planta Johnson

Quienes somos

Fundación Helios Salud es una organización sin fines de lucro dedicada a colaborar en los esfuerzos nacionales y globales de la lucha contra el SIDA y la infección por VIH. Nuestra misión es incentivar la investigación, así como la divulgación científica, brindar educación a la comunidad y promover la comunicación institucional dentro de las empresas.



Cursos de ACTUALIZACIÓN



SE REALIZARON EN MENDOZA, CON LA PRESENCIA DE DESTACADOS PROFESIONALES.



La Fundación Helios Salud, con la colaboración de Helios Salud S.A. y el Laboratorio Richmond, realizó el 2 de Noviembre, las Jornadas de Capacitación Médica, en la ciudad de Mendoza, en el Hotel Intercontinental.

Como oradores de Helios Salud, desde Buenos Aires, concurren, la Dra. Claudia Vecchio y el Dr. Diego Caiafa.

El tema que se desarrolló fue "Diálogos infectológicos, Actualización en HIV/SIDA". La Dra. Silvia Atorri, junto a Fundación Helios, convocaron a los médicos de la zona y hubo gran concurrencia.

Se presentaron casos clínicos por parte de médicos que trabajan diariamente en Mendoza. Los presentes fueron agasajados con un coffe break. Concurrieron profesionales de toda la provincia.

De esta manera la Fundación Helios Salud y Helios Salud, se acercan a los médicos de todo el país, visitando las distintas provincias para aportar nuevos conocimientos y progresos en la temática del HIV/SIDA.

Se viene el 6º SIMPOSIO INTERNACIONAL

SE DESARROLLARÁ DURANTE MAYO DE 2013, CONTARÁ CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS PRINCIPALES REFERENTES EN TRATAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA DEL HIV/SIDA EN LA ARGENTINA Y DEL ÁMBITO INTERNACIONAL Y ESTARÁ DIRIGIDA A MÉDICOS INFECTÓLOGOS, CLÍNICOS, Y PROFESIONALES DE LA SALUD INTERESADOS EN LA TEMÁTICA DEL HIV.



Dr. Daniel Stamboulian y Dra. Isabel Cassetti, en el 5to. Simposio Internacional, HIV: una puesta al día; el Simposio contó con la presencia de más de 500 personas.

La Fundación Helios Salud, organización sin fines de lucro creada en Argentina por el Dr. Daniel Stamboulian junto a profesionales de Helios Salud y dedicada a colaborar en los esfuerzos nacionales y globales de la lucha contra el sida y la infección por HIV, organiza el "6º Simposio Internacional de HIV - Una puesta al día" que se llevará a cabo el 16 y 17 de mayo de 2013 en el Predio Ferial de Exposiciones de La Rural, de Buenos Aires.

El objetivo de la Fundación es, entre otros, contribuir en la formación de recursos humanos, la educación continua y la actualización permanente de los profesionales de la salud que trabajan en la problemática del sida e infección por HIV. Es por este motivo que desarrolla esta innovadora propuesta en la que los más destacados especialistas en la materia se congregan para compartir y difundir los últimos avances en los tratamientos de la enfermedad.

El simposio contará con una nutrida agenda de conferencias en las que los principales referentes del ámbito local como el Dr. Daniel Stamboulian, la Dra. Isabel Cassetti y el Dr. Jorge Benetucci, quienes junto a destacados profesionales internacionales como el Dr. Roberto C. Arduino, el Dr. Jungren Roskroct, el Dr. Anthony Mills y el Dr. José Arribas, presentarán y debatirán sobre los principales temas de actualidad con el fin de divulgar su amplio conocimiento en la materia a los profesionales de la salud.



Hoy puede SER EL DÍA



CON EL OBJETIVO DE CONCIENTIZAR A LOS ADOLESCENTES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE HIV/SIDA Y DE LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, SE REALIZÓ UNA CAMPAÑA PARTICIPATIVA EN LOS BOSQUES DE PALERMO.

Fundación Helios Salud desarrolló una campaña de prevención el 21 de septiembre, en Palermo. Con motivo del Día del Estudiante donde se reúnen miles de jóvenes se repartieron 6000 folletos bajo el lema "Hoy puede ser el día" con material informativo para la prevención de enfermedades de transmisión sexual y HIV/SIDA, además se entregaron 6000 preservativos y material de divulgación donado por el Programa Nacional de Lucha contra los R.H., SIDA y ETS, del Ministerio de Salud de la Nación.

Nuestras promotoras caminaron durante la jornada haciendo paradas estratégicas para hacer entrega del material, explicando la necesidad de usar preservativo. Los jóvenes estuvieron atentos a la información, especialmente las mujeres.

Mientras esto se desarrollaba, la camioneta identificada con logos de la Fundación Helios, circulaba por la zona generando presencia institucional.



Desde hace más
de 20 años dedicados
a la investigación
para el HIV



Un mundo con
Nuevas Posibilidades

STOCRIN®
(efavirenz, MSD)

ISENTRESS®
raltegravir, MSD

Stocrin® y Isentress® son marcas registradas de MSD.
Av. Libertador 1475 - 01020009 - Buenos Aires - Tel. 4590-5000
www.msd.com.ar
© 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3534, 3535, 3536, 3537, 3538, 3539, 3540, 3541, 3542, 3543, 3544, 3545, 3546, 3547, 3548, 3549, 3550, 3551, 3552, 3553, 3554, 3555, 3556, 3557, 3558, 3559, 3560, 3561, 3562, 3563, 3564, 3565, 3566, 3567, 3568, 3569, 3570, 3571, 3572, 3573, 3574, 3575, 3576, 3577, 3578, 3579, 3580, 3581, 3582, 3583, 3584, 3585, 3586, 3587, 3588, 3589, 3590, 3591, 3592, 3593, 3594, 3595, 3596, 3597, 3598, 3599, 3600, 3601, 3602, 3603, 3604, 3605, 3606, 3607, 3608, 3609, 3610, 3611, 3612, 3613, 3614, 3615, 3616, 3617, 3618, 3619, 3620, 3621, 3622, 3623, 3624, 3625, 3626, 3627, 3628, 3629, 3630, 3631, 3632, 3633, 3634, 3635, 3636, 3637, 3638, 3639, 3640, 3641, 3642, 3643, 3644, 3645, 3646, 3647, 3648, 3649, 3650, 3651, 3652, 3653, 3654, 3655, 3656, 3657, 3658, 3659, 3660, 3661, 3662, 3663, 3664, 3665, 3666, 3667, 3668, 3669, 3670, 3671, 3672, 3673, 3674, 3675, 3676, 3677, 3678, 3679, 3680, 3681, 3682, 3683, 3684, 3685, 3686, 3687, 3688, 3689, 3690, 3691, 3692, 3693, 3694, 3695, 3696, 3697, 3698, 3699, 3700, 3701, 3702, 3703, 3704, 3705, 3706, 3707, 3708, 3709, 3710, 3711, 3712, 3713, 3714, 3715, 3716, 3717, 3718, 3719, 3720, 3721, 3722, 3723, 3724, 3725, 3726, 3727, 3728, 3729, 3730, 3731, 3732, 3733, 3734, 3735, 3736, 3737, 3738, 3739, 3740, 3741, 3742, 3743, 3744, 3745, 3746, 3747, 3748, 3749, 3750, 3751, 3752, 3753, 3754, 3755, 3756, 3757, 3758, 3759, 3760, 3761, 3762, 3763, 3764, 3765, 3766, 3767, 3768, 3769, 3770, 3771, 3772, 3773, 3774, 3775, 3776, 3777, 3778, 3779, 3780, 3781, 3782, 3783, 3784, 3785, 3786, 3787, 3788, 3789, 3790, 3791, 3792, 3793, 3794, 3795, 3796, 3797, 3798, 3799, 3800, 3801, 3802, 3803, 3804, 3805, 3806, 3807, 3808, 3809, 3810, 3811, 3812, 3813, 3814, 3815, 3816, 3817, 3818, 3819, 3820, 3821, 3822, 3823, 3824, 3825, 3826, 3827, 3828, 3829, 3830, 3831, 3832, 3833, 3834, 3835, 3836, 3837, 3838, 3839, 3840, 3841, 3842, 3843, 3844, 3845, 3846, 3847, 3848, 3849, 3850, 3851, 3852, 3853, 3854, 3855, 3856, 3857, 3858, 3859, 3860, 3861, 3862, 3863, 3864, 3865, 3866, 3867, 3868, 3869, 3870, 3871, 3872, 3873, 3874, 3875, 3876, 3877, 3878, 3879, 3880, 3881, 3882, 3883, 3884, 3885, 3886, 3887, 3888, 3889, 3890, 3891, 3892, 3893, 3894, 3895, 3896, 3897, 3898, 3899,



*Entrevista
a Roberto Carnaghi*

Por Juana Aguirre

Lo más importante es AMAR lo que hacés

FORMA PARTE DE "GRADUADOS", EL PROGRAMA MÁS EXITOSO 2012. DURANTE AÑO FORJÓ UNA SÓLIDA CARRERA, ENTRE LA COMEDIA Y EL DRAMA, EL CINE, EL TEATRO Y LA TELEVISIÓN. UN ACTOR COMPLETO, QUE TRABAJÓ CON LOS GRANDES Y QUE SE SIGUE EMOCIONANDO CUANDO LA GENTE LO RECONOCE POR LA CALLE.

¿Cómo no reconocerlo de inmediato? ¿Cómo no encariñarse con cada uno de sus personajes más populares, esos que le dieron una impronta cálida, cercana, de gran identificación con la gente? Es que Roberto Carnaghi pertenece al grupo de actores que siempre están presentes en los medios, pero no por los chimentos ni los escándalos, sino por su trabajo como actor de raza, que ha hecho del talento y el compromiso, su carta de presentación.

“Empecé con Carlos Gandolfo y dejé mi trabajo fijo como contador para dedicarme sólo al teatro. Tenía un hijo de un año y no me quedaba tiempo para laburar. Fue una época dura en la que vivimos de los libros que vendí y de las joyas de mi mujer. Eso le pasó a montones de actores aunque no lo cuentan”, recuerda.

Cuando la popularidad le llega a través de la televisión, Roberto Carnaghi ya tenía un extenso recorrido en el teatro. Sus años en el Conservatorio de Arte Dramático le evocan una época de ilusiones y largas noches porteñas. “Estudí con Ulises Dumont, Gasalla, Perciavalle, nos juntábamos y salíamos a comer, hablábamos de teatro, de nuestros sueños. Después venían los músicos y nos quedábamos hasta las 7 de la mañana. Era un Buenos Aires más tranquilo”. Pero la lista de grandes actores con los que compartió trabajos sería interminable, desde Tato Bores a Rodolfo Bebán, Sergio Renán, Alberto Olmedo o Norma Aleandro, sin olvidar a los mejores directores del medio, como Gandolfo, Ure o Gorostiza.

En su largo periplo sobre las tablas, incursionó también en el teatro de revistas y compartió escenario con Olmedo y Porcel. “Era otro mundo”- recuerda-, “aprendí a respetar la revista porque veía con cuánta seriedad se trabajaba. Se podía joder en los camarines, pero en el escenario el sketch tenía que salir y vos tenías que dar bien el pie. No era lo que se ve en televisión, eso Olmedo no lo hacía en el teatro, allí se respetaba un tiempo. Además, eran dos funciones diarias y tres los sábados y domingos. Existían otras convenciones, Ethel Rojo se sacaba algo de la cabeza y entraba la mano de la vestuarista que le

alcanzaba otra cosa, y siempre me preguntaba, por qué no podemos tener esas convenciones en el llamado ‘teatro serio’. Las salas se llenaban e iba todo tipo de gente: médicos, abogados, gente de barrio, obreros. Al ‘teatro serio’ no va el obrero, sino los jubilados, las maestras, es otro nivel. También descubrí cómo encontrar mi comicidad”.

Los años pasaron y, hoy, encuentran a Carnaghi participando de “Graduados”, la comedia de Telefé que se ha convertido en el boom televisivo del año. Así, cada noche, se mete en la casa de miles de familias que disfrutan de las salidas y las historias que le tocan contar en la piel de Elías Goddzer, el marido de Dana (Mirta Busnelli) y padre de Andy (Daniel Hendler) y de Gaby (Violeta Urtizberea). Disfrutando de este presente pleno, nos cuenta sus reflexiones.

¿Cómo te sentís con el éxito de “Graduados”?

Contento, siento que espero que no se termine nunca. Un éxito de verdad, como este, uno desea que continúe. Hay gente que ve el vaso vacío, yo siempre lo veo lleno, y “Graduados” deseo que siga para siempre.

En la comedia te divertís más, pasa a otro nivel, a un plano más conectado con la inteligencia, tenés que tomar el pulso de lo que pasa en la función; en el drama estás más acotado.



Mucho actor

En sus muchos años de carrera, participó en aproximadamente 60 obras de teatro, 44 películas, más de 50 programas de televisión y por lo menos, 100 publicidades. Tanto trabajo y talento le permitieron cosechar, hace unos pocos días, nada menos que la distinción de "Personalidad Destacada de la Cultura" de la ciudad de Buenos Aires, otorgada por la Legislatura porteña. Y el premio Tato 2012, que otorga la Cámara Argentina de Productores Independientes de Televisión (CAPIT), como mejor actor de reparto en ficción diaria por *Graduados*.

Se inició en 1959 en el Teatro de la Escuela Municipal de San Isidro. En 1966 egresó de la Escuela Nacional de Arte Dramático. Si de enumerar galardones se trata, recibió el Martín Fierro al mejor actor de reparto por su participación en *"Tato de América"*, el Premio Konex que le otorgaron en 1991 y el Premio Ace de oro en 1996. Por esos años, realizó obras como *"Sacco y Vanzetti"*, con la cual fue nominado al Premio ACE como actor de reparto al igual que en *"Black Comedy"* y *"Así es la vida"*. También participó de *"Ricardo III"*, *"El jardín de los cerezos"*, *"Alicia en el país de las maravillas"*, *"Ya nadie recuerda a Frederic Chopin"*, *"Tango por Pablo"*, *"Shylock"*, *"La cena de los tontos"*, entre otras.

En cine se destacó en: *"De eso no se habla"*, *"Moebius"*, *"Sol de Otoño"*, *"De mi barrio con amor"*, *"Fuga de cerebros"*, *"Cohen vs. Rossi"*, *"Una sombra ya pronto serás"*, *"Momentos robados"*, *"Golpe de Luna"*, *"El amor y el espanto"* y *"Esperando la carroza 2"*.

En TV participó en: *"El oro y el barro"*, *"Gasalla en libertad"*, *"Good show"*, *"Tato Bores"*, *"Dónde estas amor de mi vida..."*, *"Tato de América"* -por el que obtuvo el Martín Fierro como actor de reparto-, *"El palacio de la risa"* -que le valió el Martín Fierro como actor cómico- y *"Gasalla en la tele"*. En los años siguientes, también formó parte de *"Primicias"*, *"Poné a Franchella"*, *"Soy gitano"*, *"Disputas"*, *"La niñera"*, *"Doble vida"*, *"Montecristo"*, *"Amor mío"* y *"Botineras"*.

Además, fue reconocido con el Premio Tabaré (1996 y 1998) y con el Premio Magazine a la Trayectoria (1996).



Todas las cosas que funcionan, en general, son un trabajo en equipo (...), tanto en la tele como en el teatro y el cine, es la colaboración y el aporte de todos, iluminador, técnicos, la utilería.

¿A qué le atribuis la aceptación total y desde el arranque que tuvo el ciclo?

Principalmente tiene que ver con la historia que contamos, son cosas que la gente ha vivido, como volver a verse con los ex compañeros y que hayan cambiado, como la historia de la gordita que adelgazó y está irreconocible. El hecho de volver hacia atrás le aporta un montón; además, hay condimentos, historias que no son comunes, como la de la familia judía, que también conecta al resto de las otras familias. Yo me encuentro por la calle con gente que me dice "mi marido es igual que usted", hay mucha identificación. El horario también ayuda, es el horario de la familia, están todos en casa, los chicos están cenando para ir a la escuela. En mi caso, los programas que he hecho empezaban más tarde, como "Botineras". Además, creo que la gente también se ha cansado de ver otras cosas en la televisión.

¿Cómo arman la dupla con Mirta Busnelli, tu esposa Dana Goddzer en la ficción?

La historia siempre parte de los autores, de lo que proyectan Sebastián Ortega y Pablo Culell; Ortega es un hombre que está siempre detrás de lo que hace (que mi personaje Elías Goddzer tuviera rulos, por ejemplo, fue una sugerencia de él). Las primeras veces que ensayábamos repetíamos hasta encontrar

el tono, al principio era más triste, pero él pedía una familia más tana, discutidora, moderna, actual. Eso y la historia de los libros, más lo que le vamos agregando junto con el director forman "Graduados". Todas las cosas que funcionan, en general, son un trabajo en equipo, yo creo fundamentalmente en esto, tanto en la tele como en el teatro y el cine, es la colaboración y el aporte de todos, iluminador, técnicos, la utilería. Esto no se prepara así nomás, viene el libro y todos vamos aportando. Y con Mirta hace mucho que nos conocemos, somos la misma generación de actores; con ella hice "La niñera", fuimos marido y mujer varias veces, y como familia judía ya habíamos hecho algo en canal 7 hace muchos años, en unos programas que producía Gas del Estado, donde también trabajaba Rodolfo Bebán y Sergio Renan; ahí yo hice un judío y Mirta era empleada en una tienda, yo le pedía que buscara algo que estaba alto para que se subiera a la escalera y yo le podía mirar las piernas. En "Sol de otoño", también hice un judío tendero, que quería invitar a Norma Aleandro a Punta del Este.

Durante toda tu carrera hiciste cine, televisión, teatro, comedias y dramas, ¿con que te sentís más cómodo?

Me siento cómodo en todo lo que hago, si me gusta, si está bien escrito y puedo aportar. En tele casi siempre hice comedia, salvo "Montecristo", donde hacía un personaje oscuro y violento, que para muchos fue una sorpresa, aunque en Canal 7, como conté, hice varia cosas dramáticas. Pero, en general, en la televisión he hecho comedia. En teatro hice pocas veces comedia, en el San Martín recién sobre el final hice algo. He podido frecuentar las dos cosas, voy haciendo lo que se de. Es muy divertido hacer comedia, es más relajado, tranquilo, pero también más difícil, porque en teatro, por ejemplo, se necesita la risa del público; en vez en el drama, si hay silencio en la sala no sabés qué está pasando con el público hasta que no llegue el aplauso. Tiene otro ritmo, hay otro tono. En "Rey Lear", con Alfredo Alcon, había que concentrarse,

Prevenir ante todo

Conciente de la importancia de los controles médicos, Carnaghi –"yo me hago los chequeos de rigor todos los años"- también considera que ciertas enfermedades, como el VIH, causan cierto temor en la gente: "En general, veo ignorancia en relación a determinadas enfermedades, y miedo a chequear o a descubrir si tenés algo, es una falta de conocimiento, de educación, que depende de cada uno. Digo esto cuando pienso en la gente que puede hacerlo y no en la que no está en condiciones económicas ni que tiene un estado de vida en el que lo menos importante es esto y lo más importante es poder comer. A veces hay bastante ignorancia pero esto parte también de una cosa fundamental: una mala educación dentro de la medicina, mala información respecto de la medicina preventiva, que es más barata; pero son las mismas obras sociales que, cuando uno quiere hacerse un estudio de prevención, no te dejan, sin tener en cuenta que la medicina preventiva termina siendo, en términos económicos, más barata. La realidad es que la medicina, hoy, es un negocio y quizá por eso no se da importancia a la prevención.

¿Creés que hoy, en la sociedad en general, hay más conciencia sobre estos temas?

Creo que es central la difusión y el poder tener una buena obra social, acceder a la salud y la prevención. Tendría que ser a nivel estatal, que la gente sepa, y que los que manejan las obras sociales finalmente tengan en cuenta que la prevención es más barata y mejor para todos.

En mi caso, me hago los chequeos de rigor todos los años. Pero, en general, veo ignorancia en relación a determinadas enfermedades, y miedo a chequear o a descubrir si tenés algo, es una falta de conocimiento, de educación, que depende de cada uno.

no es que estábamos enojados, pero era una historia en la que pasan otras cosas, más tristes. En la comedia te divertís más, pasa a otro nivel, a un plano más conectado con la inteligencia, tenés que tomar el pulso de lo que pasa en la función; en el drama estás más acotado. Hay que ser actor, tener un tiempo, un ritmo distinto para al drama y la comedia. Es como con la música, son redondas y las otras son corcheas. Lo más importante es amar lo que hacés, que te pasen cosas. Uno quiere ser el mejor del mundo, después te das cuenta de que no podés, pero siempre lo intentás, el día que no hacés eso estás muerto.

¿Lo mismo pasaba con "Las brujas de Salem", que recientemente hiciste en teatro? Fue otra melodía la que sonaba...

Si, en Las brujas también, era distinto, es una historia pesada, son las peleas con el otro, estás decidiendo sobre la vida de la gente, quién tiene razón y quién no, estás vendiendo un estilo de vida, un poder, defendiendo el establishment, uno se compromete de otra manera, es más doloroso, condenar a muerte a una persona y qué te pasa a vos con eso, uno se ve implicado, es un juego de poderes; tanto en un drama como en una comedia, todo se piensa. También hay que tener en cuenta que esta obra la escribió Arthur Miller en plena época del Macarthismo, los actores en cierta forma estaban haciendo una denuncia y había que jugarse. En la comedia también pasa, pero siempre es más relajado.

¿Y qué proyectos tenés para el futuro?

Terminar "Graduados", esto es a mediados de diciembre; también hay posibilidades de volver a hacer "Mateo", que ya hice en el Teatro Cervantes, pero para salir de gira. También tengo pequeñas cosas para hacer en televisión, más bien culturales, como unas locuciones para el Canal Encuentro. Tenía una película pero no puedo por la tele. Estoy viendo unas cositas más pero que todavía no puedo contar, porque no están concretadas. Pero por ahora, toda mi energía está puesta en "Graduados".

Planificar el EMBARAZO es la clave

Dra. Diana Galimberti
Ginecóloga de Helios Salud

CON LOS CONTROLES Y CUIDADOS DEL CASO, LAS PAREJAS CON VIH PUEDEN CONVERTIRSE EN PADRES. LA PROFESIONAL EXPLICA LOS DETALLES A TENER EN CUENTA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA LLEGADA DEL BEBÉ.

Su trabajo es uno de los más maravillosos y a la vez más estresantes de los que se tiene conocimiento: traer niños al mundo. Lograr que todo se desarrolle correctamente, es una tarea encomiable. Pero, ¿qué sucede cuando la madre tiene VIH? ¿Cómo evoluciona el embarazo? ¿Qué cuidados se deben tener en cuenta? Estos son algunos de los temas que la Dra. Diana Galimberti, ginecóloga de Helios, debe tratar día a día con sus pacientes.

Desde que se identificó por primera vez la infección VIH Sida, en 1981, se lograron grandes avances en la prevención de la transmisión y en los cuidados médicos. Entre esos adelantos, fueron muy valiosos e importantes los relacionados a la prevención de la transmisión del VIH desde una madre infectada a su bebé por nacer o recién nacido.

Pero, concretamente, ¿qué debería tener en cuenta una mujer que ya sabe que tiene Sida cuando decide tener un bebé? “Lo primero que debe hacer es recurrir a una consulta **preconcepcional**, donde evaluarán su estado de salud general, por la presencia de otras patologías que no sean el VIH, como anemia, abortos recurrentes, hipertensión, etc., que de por sí complican el embarazo o son indicadores de que es mejor esperar”, comenta Galimberti, que desarrolla su trabajo dentro de la institución desde el mismo año de su creación. A su vez, la consulta con el infectólogo es fundamental, “ya que, además de evaluar cómo está la paciente, debe cambiar, en el inicio del embarazo, la medicación, si es que la estuviera tomando”, concluye.

Una mujer VIH positiva puede transmitir el virus al bebé durante el embarazo, al momento del nacimiento o a través de la alimentación si le da el pecho. Pero, “si se usa el protocolo de prevención de la transmisión VIH, dando medicación a la madre, los riesgos se reducen muchísimo. Se continúa con medicación al bebé y se testea al mismo. Antes de nacer, no puede predecirse que haya contraído la enfermedad”, subraya la profesional. Ese protocolo –que logra reducir el riesgo de contagio por debajo del 2%– incluye, también, la definición de cuál es la forma más adecuada de nacimiento para cada caso (cesárea o parto vaginal), trata-

miento antirretroviral (AZT) al recién nacido y reemplazo de leche materna (no dar el pecho) por alimentación con leches de fórmula.

De todos modos, el factor más importante para evitar la transmisión del VIH desde una madre embarazada a su futuro hijo es conocer que está infectada: es la única alternativa que permite ocuparse de ella misma y su enfermedad y, por supuesto, del bebé en camino.

Otra pregunta de rigor es qué sucede si es el padre el que está infectado. La respuesta de la ginecóloga es clara: “si el infectado es el hombre, se sugiere la técnica de lavado espermático, e inseminación posterior, para evitar el paso del VIH. Si ambos lo están, se debe consultar previamente, pues el concepto es el mismo”.

Como sucede en todo embarazo, en la futura mamá pueden surgir inseguridades, cuestionamientos y hasta angustia por lo que va a venir. Es algo lógico y habitual. Para contener a este grupo especial y con una problemática extra, como es el Sida, normalmente, durante los nueve meses, se realizan las actividades de preparación para el parto, dadas generalmente por una obstétrica y una psicóloga. De este modo, “la futura mamá podrá plantear sus dudas y temores, y la información realista dada por su médico de confianza, obstetra e infectólogo podrán disiparlos”, relata Diana Galimberti.

“EL FACTOR MÁS IMPORTANTE PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIH DESDE UNA MADRE EMBARAZADA A SU FUTURO HIJO ES CONOCER QUE ESTÁ INFECTADA: ES LA ÚNICA ALTERNATIVA QUE PERMITE OCUPARSE DE ELLA MISMA Y SU ENFERMEDAD Y, POR SUPUESTO, DEL BEBÉ EN CAMINO”.



Todos los cuidados

Más allá de lo que pueda suponerse, el embarazo no hace que la salud de la mujer se perjudique con respecto al VIH. Estar embarazada puede provocar que la cantidad de CD4 caiga levemente, pero los parámetros del sistema inmunológico deberían regresar al nivel previo al embarazo rápidamente después del nacimiento.

De todos modos, es importante destacar que planificar la búsqueda de un hijo en esta situación particular permite, como sucede con otras parejas, cuidarse y comenzar a cuidar al futuro bebé, actualizando vacunas y controles de laboratorio (especialmente con análisis específicos, por ejemplo, de rubéola, varicela y toxoplasmosis, que requieren especial atención en esta etapa de la vida de cualquier embarazada, con o sin Sida). Planeando las cosas, cuando la mamá o el papá saben que son VIH positivos, se podrán poner en marcha intervenciones tempranas que pueden ayudar a proteger a la familia entera que se está agrandando.

¿Qué sucede luego del parto? "Lo primero que hacemos –comenta la ginecóloga–, es realizar pruebas a los pocos días de nacer y luego a través de los meses. Deben realizarse la cantidad de testeos que recomiende el pediatra".

Con la familia ya en casa, la vida del bebé y la mamá seguirá con el asesoramiento profesional, en cuanto a seguimiento. Si el recién nacido no tiene el virus, el desarrollo es normal. La madre en el puerperio debe recuperarse y recurrir, cuando decida retomar su vida sexual, a la utilización **siempre** del profiláctico, y si desea más seguridad, emplear un método anticonceptivo que no interfiera con el tratamiento antirretroviral.

"MÁS ALLÁ DE LO QUE PUEDA SUPONERSE, EL EMBARAZO NO HACE QUE LA SALUD DE LA MUJER SE PERJUDIQUE CON RESPECTO AL VIH".



Perfil

La Dra. Diana Galimberti trabaja como ginecóloga en Helios Salud desde su fundación, en 1997.

En relación a su actividad, la profesional explica que "lo más importante de mi trabajo en Helios es formar parte de un equipo de profesionales que dan lo mejor de sí para asistir a un grupo de personas que lo necesitan, ya que desde el comienzo de la enfermedad, muchas de ellas tuvieron que sufrir situaciones que eran por desconocimiento de la gente y de los profesionales. Por suerte y con la evolución de los conocimientos, los pacientes con VIH desarrollan una vida normal".



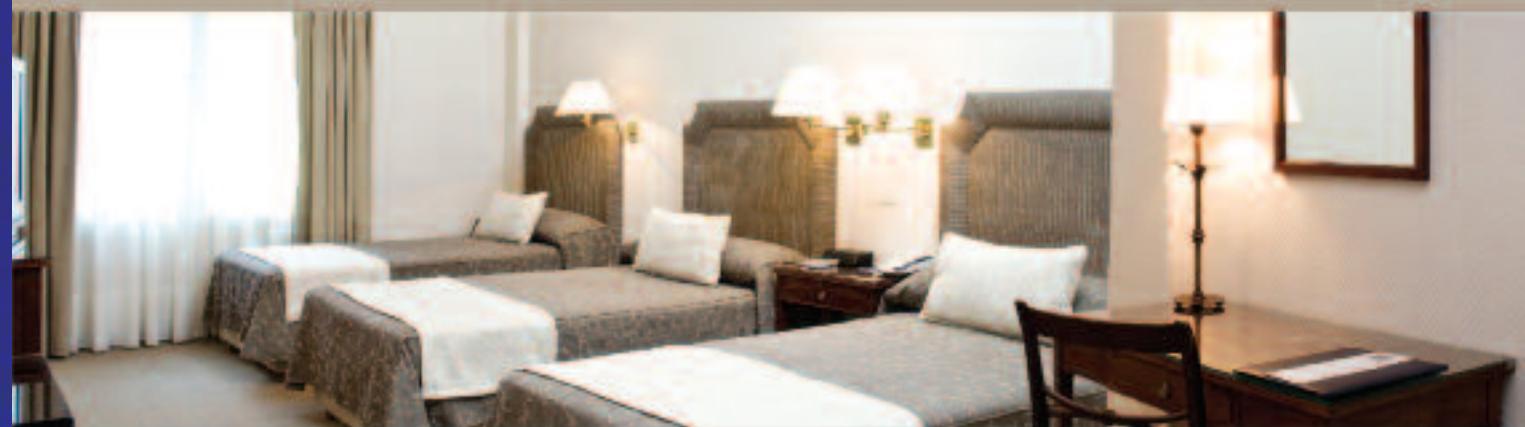
LAFAYETTE
HOTEL - BUENOS AIRES

★★★★

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.





OBESIDAD

La nueva problemática en la infección por VIH

Lic. Marcela Stambullian
Nutricionista de Helios Salud

El crecimiento acelerado y sostenido, desde hace más de 20 años respecto del número de personas con sobrepeso y obesidad, es de gran preocupación en el mundo. Desde los años 90, se la ha caracterizado como una epidemia global que afecta a todos los países del mundo, a hombres y mujeres, a adultos y niños, a pobres y ricos de manera semejante. Debido a ello, la Organización Mundial de la Salud adjudicó una gran cantidad de recursos para trabajar en la obesidad, la diabetes, los problemas de colesterol, es decir, en todas las enfermedades crónicas no transmisibles que están íntimamente relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.

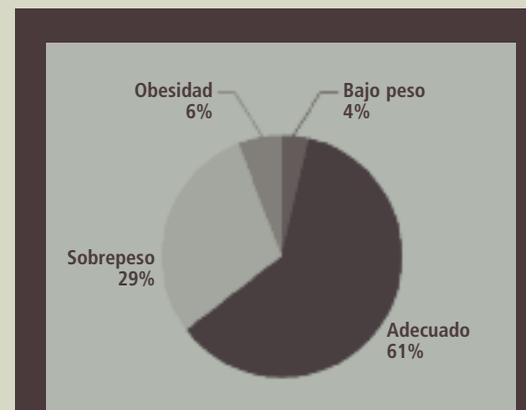
En Argentina, la Encuesta de Factores de Riesgo realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en 2009, mostró que el 35.4% de los adultos mayores de 18 años presentaban sobrepeso y 18% obesidad, es decir, a nivel país, más del 50% de la población adulta tiene algún grado de sobrepeso/obesidad.

La infección por VIH no discrimina este contexto nacional sino que se muestra inmersa en esta epidemia de obesidad. **Para el año 2005, en Helios Salud se observaba una prevalencia de sobrepeso del 29.4% y del 5.9% para obesidad. Las cifras de sobrepeso eran muy similares a las nacionales para la misma fecha.**

Altos consumos de dulces

Una de las causas que podrían estar favoreciendo el sobrepeso en estos pacientes, es el alto consumo diario de alimentos y bebidas con elevado contenido de azúcares reportado por ellos en una encuesta de consumo de alimentos. Además, contribuye la falta de actividad física en forma regular y el miedo a perder peso. El viejo dicho "cuanto más gordito, más sano" parecería estar vigente, sobretodo, en los primeros años luego del diagnóstico del VIH.

La obesidad es un factor de riesgo para el aumento de colesterol y triglicéridos, de la presión arterial y del desarrollo de diabetes. Actualmente, se considera a la obesidad y a la acumulación de grasa en la zona abdominal (obesidad abdominal), factores predisponentes de las enfermedades cardiovasculares. Algunos medicamentos antirretrovirales, en algunas personas, pueden predisponer a todas las enfermedades citadas anteriormente. Las personas con



Frecuencia relativa de pacientes de Helios Salud según categorías de sobrepeso y obesidad definidas por la Organización Mundial de la Salud. Marzo 2005.

Fuente: Stambullian M, Casseti LI, Slobodianik N. Tesis doctoral. Facultad de Farmacia y Bioquímica, UBA. Noviembre de 2011.

infección por VIH estarían predispuestas a una mayor incidencia de enfermedad cardiovascular, una de las principales preocupaciones actuales en el tratamiento y seguimiento de los pacientes.

Por otro lado, los estudios de investigación publicados muestran que la obesidad se asocia a menor número de células CD4 o a una menor recuperación de estas células en comparación con las personas de peso adecuado.

En este contexto, la obesidad no es un buen aliado para fomentar un mejor estado de salud en las personas con infección por VIH.

El tratamiento es posible

Se trata de tomar un compromiso para el cambio de conductas, no es sencillo pero puede lograrse. Debe trabajarse sobre la alimentación, el mayor movimiento diario, la actividad física y el deporte, y el abandono del cigarrillo en caso de ser fumador.

La educación alimentaria y las intervenciones clínico-nutricionales son acciones básicas y fundamentales, que deben realizarse desde el diagnóstico de VIH y podrían incentivar el cambio de hábitos alimentarios para promover un peso saludable y una alimentación nutritiva que ayude a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a futuro.

Ser padres VIH, hoy

Dra. Patricia Trinidad

Médica Infectóloga y Pediatra



DESDE LA APARICIÓN DE LOS PRIMEROS CASOS DE PERSONAS CON VIH HASTA LA ACTUALIDAD, HAN SIDO MUCHOS Y MUY IMPORTANTES LOS AVANCES CIENTÍFICOS QUE CAMBIARON LA HISTORIA, LA CALIDAD DE VIDA Y LOS SUEÑOS DE MUCHAS PERSONAS.

Por los años ochenta, la llegada de un hijo ocupaba un lugar diferente al actual y las posibilidades de intervención para modificar la historia eran limitadas. Afortunadamente esa parte de la historia hoy es otra y la perspectiva en relación a los niños también, ya que en una gran mayoría puede evitarse la infección cuando se conoce el diagnóstico en la madre, y aún en los niños con diagnóstico de infección HIV también la historia cambió por los avances científicos y la posibilidad de intervención precoz que modifican favorablemente la evolución de la enfermedad.

Entre las parejas que conviven con VIH, cuando ambos padres o alguno de ellos es portador, con la llegada de un hijo, a veces planificada o en ocasiones sorpresiva, se desencadena una serie de sentimientos encontrados:

En el caso de las parejas que planifican un embarazo, felicidad, ansiedad, muchos interrogantes, incer-

tidumbres y miedos se entremezclan desde que se comienza a pensar como proyecto.

Las parejas que son sorprendidas con la llegada de un hijo atraviesan las mismas sensaciones, porque en definitiva ser padres siempre implica una gran responsabilidad y un cambio fundamental en la vida de las personas.

De esta manera el vínculo con el bebé comienza a construirse desde el comienzo del embarazo y cada integrante de la familia empieza a transitar este camino de continuo y mutuo aprendizaje, no se nace sabiendo ser mamá o papá, se trata de un vínculo que se construye entre todos y por y para siempre.

Dudas y más dudas

Con la noticia del embarazo llegan los primeros interrogantes, el embarazo será igual al de otras mamás ¿Será necesario realizar cuidados especiales?, ¿tendré que tomar medicación durante el embarazo?,

¿habrá medicación alrededor del momento del nacimiento?, ¿cómo será el nacimiento (cesárea, parto normal ...)?, ¿mi bebé tomará medicación?, ¿qué le diré a la gente acerca de la medicación que toma mi bebé y para qué la toma?, ¿qué pasará con el amamantamiento?, ¿qué le diré a las otras personas de porque no toma la teta mi bebé? Y es en ese momento donde es fundamental tener acompañamiento por parte del equipo de salud para poder organizar cada uno de los pasos a seguir. Y tranquilos porque todas esas preguntas tienen respuestas.

Habitualmente, durante los embarazos las madres son muy cuidadosas y ordenadas con ellas mismas porque de esa manera ya están cuidando a sus bebés. Al acercarse el momento del nacimiento reaparecen otra vez esa mezcla de sentimientos, una gran felicidad, ansiedad y miedos, pero entendamos que son normales y habituales. Nace el bebé y ese encuentro maravilloso nos cambiará y nos marcará para siempre, nos hace papá y mamá y no importa si es el primer hijo o no porque cada nacimiento es especial y único.

Al tener al bebé en brazos comenzamos a transitar otra nueva etapa: llantos, pañales, maderas, las preguntas de los demás de por qué no toma teta y para las cuales tenemos que tener respuestas preparadas. Caricias, dormir poco o mucho menos que antes, el jarabe de AZT, los controles con el pediatra a los que se agregan algunas visitas extra al infectólogo y otra vez los interrogantes. Los primeros análisis a los bebés, los días que no pasan y la espera de los resultados y aún sabiendo que hoy la historia es diferente hay que transitarla. Con la alegría de los primeros resultados de los análisis llegan otros interrogantes ¿qué pasa con las vacunas, por qué esperar para alguna de ellas? ¿por qué reemplazar alguna por otra? Todas esas inquietudes es importante se puedan conversar con el médico quien los acompañará y tranquilizará al respecto. Ninguna de estas situaciones pondrá en evidencia a los niños o a sus familias.

A medida que los chicos crecen algunos necesitarán del jardín maternal y más adelante del jardín de infantes y la escuela y es ahí donde nos ponemos en contacto con las planillas que debemos completar y surgen dudas acerca de si se deben notificar los antecedentes familiares o del niño respecto al

VIH. Y la respuesta es no es necesario ni tampoco una obligación.

Los niños, al igual que los adultos no representan riesgo extra para ellos mismos ni para otros por ser VIH, debemos continuar trabajando en prevención, en la necesidad de poner en práctica el uso de las llamadas precauciones estándar y universales por parte de todas las personas y en todos los casos en que exista contacto con sangre o fluidos corporales a través de la implementación del lavado de manos y el uso de guantes de látex siempre que se tenga o pueda tenerse contacto con sangre o fluidos corporales contaminados con sangre (como por ejemplo, vómitos o materia fecal con sangre visible) y con todas las personas (así estaremos cuidando a los otros y a uno mismo), ya que no todas las personas (niños y adultos) que están infectadas con VIH, hepatitis B y otras tantas enfermedades lo saben. De esa manera, nos estaremos cuidando entre todos, representa un acto de responsabilidad social.

Además, recordemos que el diagnóstico es confidencial y privado y que es un derecho que debe ser respetado como tal, que en el caso de los niños no son ellos lo que están decidiendo o eligiendo comunicar el diagnóstico ya que en muchos casos aún no lo conocen y que las cuestiones cotidianas que hacen a la vida, ir al jardín o la escuela, al club, viajar, trabajar, no implican riesgo extra para personas que viven con VIH u otras personas. Tengamos en cuenta también que la puesta en práctica de las precauciones estándar y universales deben realizarse siempre y no solamente por el personal de la salud. Los docentes en las escuelas y nosotros en alguna situación en la que nos corresponda actuar en la vida, también debemos utilizarlas. Por ejemplo, en un trabajo si debemos asistir a alguna persona, en la educación de los niños desde muy pequeños en que no se debe tomar contacto con sangre y fluidos corporales, en que los objetos de higiene personal como cepillos de dientes o máquinas de afeitar son de uso personal y no deben compartirse. Si ponemos en práctica estas medidas no es necesario comunicar el diagnóstico.

Consideremos esto como un proceso en el que aún debemos seguir creciendo y madurando.



“El fin de la enfermedad ya no es una utopía”

Dra. Mara Huberman
Médica infectóloga

TRABAJA EN EL EQUIPO DE HELIOS SALUD HACE TRECE AÑOS. ESTUDIANTE EJEMPLAR, DESARROLLÓ SU CARRERA EN PARALELO AL DESCUBRIMIENTO DE LAS DROGAS RETROVIRALES; POR ESO Y PORQUE LAS INVESTIGACIONES AVANZAN A PASOS AGIGANTADOS, ASEGURA QUE LA CURA DE LA EPIDEMIA PRONTO SERÁ UNA REALIDAD.

Comenzó a involucrarse con la infectología casi al mismo tiempo en que los tratamientos para controlar el VIH vieron la luz y demostraron su eficacia. Sin embargo, sus primeros recuerdos de la enfermedad están ligados a la lucha por sacar adelante a los pacientes y, también, a sentir la frustración de simplemente acompañarlos en su dolor y el final inevitable.

Pasaron los años y la Dra. Mara Huberman hace ya más de una década que se desempeña en el Departamento de Infectología de Helios Salud desarrollando su trabajo con el mismo entusiasmo y compromiso que el primer día. Hija de médicos, el descubrimiento de su vocación no causó asombro en la familia y seguramente fue bienvenido por sus padres, “apasionados por la profesión”, como cuenta esta joven médica que se alegra por los avances en los tratamientos y anuncia un futuro más que promisorio y optimista: la cura del VIH está cada vez más cerca.



Perfil: Dra. Mara Huberman

Título

1987-1992

- Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires (UBA)
- Diploma de honor, 1992
- Promedio general: 9.20

Estudios de Posgrado

1993-1996

- Residencia de Medicina Interna
- Hospital Español, Universidad de Buenos Aires (UBA)

1996-1999

- Residencia de Enfermedades Infecciosas
- Hospital de Clínicas, José de San Martín, (UBA)
- Médica especialista en Enfermedades infecciosas (UBA)
- Miembro de la Sociedad Argentina de Infectología (SADI)



¿Por qué decidió dedicarse a la medicina? ¿Y cómo llegó a la infectología?

Decidí dedicarme a la medicina, cuando estaba terminando 4to. año del secundario, creo que no fue una decisión sorpresiva, mis padres eran médicos y la medicina estaba muy presente en mi casa, los dos eran apasionados por la profesión y eso creo que también impulsó mi decisión.

¿Qué recuerda de sus primeros años como médica?

Terminé la carrera a los 23 años, y entré a la residencia de Medicina Interna. Si bien hacia los últimos años de la carrera, ya sabía que lo que me interesaba era la Infectología, Decidí comenzar mi formación de una manera más integral. Estos primeros años de residencia fueron muy intensos, muchas noches de guardia, mucho cansancio pero, sobre todo, el entusiasmo por descubrir que podía ayudar, curar en algunos casos y acompañar en otros.

¿Qué aprendizaje le dejaron esos años de intenso trabajo?

Cuando terminé mi residencia de clínica médica, entré a la residencia de Infectología en el Hospital de Clínicas. Si bien el ritmo era distinto, tomábamos el rol de interconsultor: la formación clínica siempre hacía que siguiera al paciente de una forma integral, y eso creo es lo más valioso que me dieron los años de internista.

Usted comenzó a trabajar con el VIH cuando ya había tratamientos efectivos pero, ¿cómo piensa que fueron los primeros tiempos, cuando no se sabía ni siquiera de qué se trataba la enfermedad?

Durante mi residencia en Infectología, entre los años 1996 y 1998, recién empezábamos a usar los tratamientos antirretrovirales de alta eficacia en los pacientes con VIH, y eso marcó un antes y un después en la evolución de nuestros pacientes.

¿Qué recuerda de esos primeros tiempos?

Recuerdo los primeros pacientes VIH que atendí, la frustración al sentir que era poco lo que uno podía hacer, la tristeza al perder pacientes, en su mayoría muy jóvenes; y con el correr de los años, la sorpresa y la satisfacción de poder ser testigo del viraje casi único en la historia de las enfermedades, como lo fue el de la infección por VIH. Pocas enfermedades mostraron tantos avances, en su, tratamiento y mejoraron de manera tan espectacular la calidad de vida de los pacientes como sucedió con el SIDA. Con esto no quiero decir que sea fácil, aún persiste la estigmatización social, y si bien los tratamientos son más simples, no están exentos de efectos adversos. Me siento en alguna forma muy afortunada de poder haber sido testigo de todo este proceso.

¿Cuándo ingresó a Helios?

Cuando terminé mi formación en Infectología, entré a Helios Salud, era el año 1999, y aún éramos un

“POCAS ENFERMEDADES MOSTRARON TANTOS AVANCES, EN SU TRATAMIENTO Y MEJORARON DE MANERA TAN ESPECTACULAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES COMO SUCEDIÓ CON EL VIH. ME SIENTO EN ALGUNA FORMA MUY AFORTUNADA DE PODER HABER SIDO TESTIGO DE TODO ESTE PROCESO.”



Argentina y VIH en adultos

La Dra. Huberman manifestó su preocupación por este tema y, al respecto, reproducimos algunos conceptos que vale la pena destacar:

- “En EEUU, entre 1981 y 1991 la cifra de nuevas infecciones se mantuvo estable en un 9 a 10 %. En el 2008, trepó a un 20 %. En nuestro país, la frecuencia es del 1 %, pero puede superar el 5 % en algunos grupos especiales. De cada cinco personas infectadas, una tiene más de 45 años. Es decir que, al igual que sucede por ejemplo en la población norteamericana, en Argentina la población mayor infectada también va en aumento.
- Es importante recordar y educar a la comunidad médica sobre el diagnóstico precoz, la importancia de ofrecer la prueba de VIH independientemente de la edad del paciente y de evaluar el inicio del tratamiento antirretroviral y, fundamentalmente, la necesidad de trabajar con un equipo multidisciplinario.
- Los profesionales debemos tener en cuenta que estos pacientes va presentar enfermedad cardiovascular, trastornos neurológicos, diabetes e hipertensión. Estas son las nuevas enfermedades asociadas al SIDA, que debemos tratar de reconocer precozmente y corregir en la medida de lo posible”.

grupo pequeño de médicos con muchos pacientes, muchos de ellos con diagnóstico reciente, otros con enfermedad avanzada, pero creo que lo que más me impactó de esa primera época fue ver a las familias, muchas veces parejas jóvenes, ambos infectados con hijos también infectados; el acercamiento a los niños con VIH fue para mí lo más doloroso y aún hoy, cuando me cruzo con algunos de ellos por los pasillos, ya adolescentes o incluso formando su propia familia, es algo que me sigue conmoviendo.

Desde su lugar de especialista, ¿qué destaca en los avances que se han logrado para controlar el virus?

En esos primeros años fuimos presenciando las muertes de muchos pacientes, fue una etapa muy difícil, cuando los tratamientos no eran tan eficaces como lo son hoy en día. Además, en esa primera etapa, la mayoría de los regímenes antirretrovirales incluían un gran número de comprimidos al día, algunos requerían ayuno, otros por el contrario se

debían tomar con alimentos, y el paciente tenía que adaptar su vida de alguna forma a los horarios de las pastillas. Cuando hoy llega al consultorio un paciente para iniciar su tratamiento, y le indicamos muchas veces tratamientos de dos o tres comprimidos, una sola vez al día, pienso en el inmenso esfuerzo que significaba poder sostener a lo largo de los años tratamientos tan complejos.

Justamente, la adherencia al tratamiento no siempre es algo sencillo ¿cómo se logra? ¿De qué manera se contiene al paciente cuando se confirma el diagnóstico?

La adherencia, elemento clave para el éxito del tratamiento, hoy ya no es una meta imposible, y si bien los tratamientos actuales son en general mejor tolerados y mucho más simples para el paciente, no debemos olvidar que tomar de manera permanente una medicación no es fácil. El aburrimiento, el hastío, el “sentirse bien” y pensar erróneamente que la medicación ya no es tan necesaria, atentan

día a día. Nuestra tarea es estar ahí, apuntalando a nuestros pacientes, siendo comprensivos, sin juzgarlos, entendiendo que es un proceso que puede pasar por distintas etapas. Detectar estas situaciones que ponen en peligro la eficacia del tratamiento es siempre un desafío, por eso creo que la sinceridad, tanto de parte del médico como del paciente, es fundamental.

¿Tiene pacientes que se tratan con usted hace mucho? ¿Qué relación se establece con ellos?

Hace ya 13 años que trabajo en Helios y muchos de mis pacientes son de aquellos primeros años. Recorrimos juntos distintos momentos, también crecimos y maduramos y eso fue enriqueciendo la relación. Con los pacientes más nuevos, trato de aplicar la experiencia acumulada en todos estos años, y explicarles que ésta ya no es la enfermedad que era hace ya muchos años. Afortunadamente les toca transitar una etapa de mayor optimismo, donde incluso vislumbrar el fin de la epidemia ya no parece una utopía.

“EL ABURRIMIENTO, EL HASTÍO, EL “SENTIRSE BIEN” Y PENSAR ERRÓNEAMENTE QUE LA MEDICACIÓN YA NO ES TAN NECESARIA, ATENTAN DÍA A DÍA. NUESTRA TAREA ES ESTAR AHÍ, APUNTALANDO A NUESTROS PACIENTES, SIENDO COMPENSIVOS, SIN JUZGARLOS, ENTENDIENDO QUE ES UN PROCESO QUE PUEDE PASAR POR DISTINTAS ETAPAS”.



Hace un año me enteré de la noticia. Poco tiempo para asimilar, sin embargo me dijeron que si era prolijo con la medicación y seguía todos los consejos médicos podía vivir normalmente. Bueno, normalmente no fue porque tuve que adaptarme a vivir tomando remedios, luego asumirlo y contárselo a mis seres queridos, sentir la marginación... Porque...sí la hay, así uno descubre la verdadera esencia de las personas. Algunas tienen miedo, otras directamente rechazo. Pero, en fin, acá estoy conviviendo con el virus. Siempre uno piensa "a mi no me va pasar" y sin embargo, pasa.

Mi historia la cuento justamente para que no creamos que no nos puede pasar, que nos tenemos que cuidar. Tenemos un solo cuerpo para transitar esta vida. Si lo hubiese recordado antes, no estaría escribiendo esto. Dicen que la experiencia es intrasferible, que hay que vivirlo para aprenderlo. Aprender a quererme y a valorar la vida me salió caro pero aquí estoy. Hoy cada día que me levanto respiro profundo y lo viví como si fuese único. Vivo el momento dejado atrás todo la mochila con la que he vivido.

Quiero agradecer al equipo médico y de psicólogos de Helios Salud que me ayudan a transitar esta nueva etapa en la que miro, sin filtros, el otro lado de la vida.

Adrián

Volver a empezar



Son aquellas PEQUEÑAS COSAS...

por Simone Gassion

**COMO DICE SERRAT
EN SU CANCIÓN,
LA VIDA ESTÁ REPLETA
DE INSTANTES BREVES
DE FELICIDAD ABSOLUTA.
APRENDER A CONECTARNOS
CON ELLOS, SERÁ LA LLAVE
QUE NOS PERMITIRÁ
DISFRUTAR DE UNA VIDA
MÁS POSITIVA.**

“Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo”, dice un proverbio árabe. Todos, alguna vez, reflexionamos acerca de esta idea de vivir el presente y dejar de preocuparnos tanto por lo que vendrá o por lo que pasó. El tema es que es muy difícil mantener esta reflexión en el tiempo y convertirla en una filosofía de vida que nos mantenga siempre conectados con el aquí y ahora: con disfrutar de las pequeñas grandes cosas diarias que nos gustan y nos hacen bien.

La clave para poder sostener esta filosofía de vida en el tiempo (el disfrutar de las cosas pequeñas pero agradables del día a día) es entender que lo que uno piensa y siente sobre el pasado, el presente y el futuro condicionan nuestra cotidianidad y nos aleja de la realidad. Es fundamental dejar de lado lo que no tiene solución y enfocarnos en nuestra única prioridad: disfrutar del ahora: lo que existe, lo que podemos manejar. Hay que tener en cuenta que sentimientos como miedo, ira, nostalgia, rencor, tristeza, odio, celos, envidia, pueden perturbarnos y generar una sensación de infelicidad que no solo nos atrapa en un círculo vicioso, sino que no nos permite enfocarnos en lo que nos está pasando. En lo que podemos lograr ahora mismo.

Por ejemplo, ¿te gusta caminar sin prisa por tu barrio y disfrutar de la tranquilidad de un domingo a la mañana?, ¿Te sentís especialmente bien cuando acaricias la espalda de tu pareja, sentada/o en el sofá mientras ves pasar el tiempo?, ¿Disfrutás conversando con tus amigos de música, de cine o de política? Esos son solo algunos de los pequeños grandes placeres que provocan bienestar y desatan escurridizos instantes de felicidad. Pero, más allá del placer momentáneo, se ha demostrado que escuchar música, hablar, tener relaciones sexuales, reírse o tocar a los demás son actividades beneficiosas que reducen el dolor y la ansiedad e incluso pueden mejorar dolencias como la hipertensión arterial. En el libro “Pequeñas Grandes Cosas” el médico Albert Figueras, analiza las bases científicas que sustentan estas ideas, “esos placebos personales” que nos hacen sentir tan bien en cuerpo y alma. Según plantea el autor, el placer está ligado a una cuestión química, a una hormona que se llama oxitocina, y que podemos estimular con gratos momentos personales tan simples como caminar descalzo por el pasto, escuchar nuestra música favorita o jugar con nuestros hijos. Lo importante es prestar atención a qué es lo que a nosotros nos hace bien, qué cosas disfrutamos y así sabremos qué situaciones nos disparan esta hormona y después solo es cuestión de repetirlas lo más posible: “Quién más picos de oxitocina consiga, más feliz y sano vivirá”, asegura Figueras.

Es sencillo ser feliz

Así como en la medicina hay sustancias inocuas que terminan por sanarnos -los famosos placebos- en la vida existen ciertas situaciones que funcionan de igual manera. Estas sustancias no nos sanan por su acción terapéutica, sino porque estimulan nuestra propia capacidad de curación, mediante la sugestión o reforzando nuestras defensas desde el plano psicológico.



Todos tenemos algún tema favorito que, al escucharlo, nos hace recordar momentos de felicidad y nos llena el alma de una reconfortante paz. Una canción que, no importa cómo nos sintamos previamente, nos arranca una sonrisa genuina. "En un momento en que toda nuestra atención puede estar dando vueltas sobre algo que nos molesta, escuchar esta música nos aporta perspectiva y nos hace sentir bien. Esto es un ejemplo de lo que yo llamo placibos personales", explica Figueras en su libro.

Pero la música es solo un ejemplo más en una lista que es tan extensa y vasta como personas e intereses existen. Reírse, recibir un abrazo, oler una fragancia determinada, pasear por un jardín, hacer ejercicio, pintar, ver una película o simplemente pasar un rato distendido entre amigos son momentos que marcan nuestra psiquis de manera positiva.

Los pequeños placeres de la vida, son muy personales; cada uno tiene los suyos y, quien no sepa por dónde empezar a buscar, es interesante que explore sus cinco sentidos -oído, vista, olfato, gusto y, sobre todo, el tacto: tocar a las personas, abrazarnos... nos garantiza varias cosas: estar de buen humor, ser positivos, aumentar nuestras defensas y gozar de buena salud: ya que alejarnos del estrés diario y aprender a ver el lado amigable de vivir nos hace disminuir el cortisol, una de las tantas sustancias dañinas que se generan en nuestro cuerpo con la tensión, los nervios y la sensación de infelicidad. Es tiempo de quebrar el círculo vicioso: disfrutando de lo simple de la vida podremos aumentar nuestros niveles de oxitocina y revertir el efecto no deseado de una vida centrada en lo negativo.

Y hoy, ¿qué te gustaría hacer?

Tratás de imaginar qué te gusta, qué te hace bien, pero no encontrás respuestas claras. Te damos una ayuda con este listado de sugerencias:

Activá el tacto. Tocar a otros, conectarnos, acariciar, masajear... todo ayuda. Hasta donde vos quieras y en el momento en que así lo sientas, el contacto con los demás reduce el estrés y facilita nuestros vínculos sociales.

Los aromas, aliados. Mantené el sentido del olfato despierto: cuando pasás por una florería, cuando el olorcito de pan recién horneado te cruce, disfrutalo. También podés llenar tu casa de aromas que te gustan para que entrar sea un placer.

Escuchá más y mejor. La música que te gusta, la voz de las personas que querés o los sonidos de la naturaleza relajan nuestra psiquis.

Mantenete activo. Hacer ejercicio sube nuestra adrenalina y las endorfinas, por lo que además de cuidar nuestra salud, renueva nuestro humor.

Jugá como un niño. No te enganches con los pensamientos rumiantes y elegí sonreír y tomarte las cosas más livianamente. La vida, al fin y al cabo, es un juego. Todo pasa.

Tomate el humor en serio. La risa es el principal motor del bienestar. Si elegís mirar el vaso medio lleno y divertirte en lugar de amargarte, vas a vivir más y mejor.

Disfrutá de los demás. Compartir una charla, una cena o simplemente un paseo al aire libre con alguien a quien querés es una experiencia de plenitud emocional y física: probalo.

Pasá más tiempo con vos. Hacé una cita con vos mismo. Una vez por semana, dedicá dos horas de tu vida para hacer algo en soledad, pero que te encante. Ir al cine, Salir a tomar un café, ir a comprarte algo, renovar tu jardín, leer un buen libro...

Con la práctica, estas experiencias fugaces de felicidad terminan por hacerse más accesibles, más frecuentes, más intensas y más prolongadas. Empezá a disfrutar de lo simple de la vida y vas a notar cómo cambia para siempre tu calidad de vida.

¿Sabés disfrutar de tu vida?

Con este test podrás descubrir si podés valorar los pequeños placeres cotidianos o si preferís vivir enfocándote en las obligaciones diarias y en los aspectos más negativos de tu día a día.

El viaje de tus sueños es...

- Conocer Nepal
- Un viaje por Italia recorriendo museo, galería...
- Ir a un spa

Cuando vas al súper...

- Comprás por impulso, te gustan las cosas nuevas...
- Mirás los precios y la calidad
- Mirás los ingredientes y las calorías.

Volvés a tu casa tarde, con mucho sueño...

- Te tirás en la cama con ropa y todo.
- Te ponés el pijama.
- Y te las una ducha, lavas los platos, ordenás tus cosas para mañana...

¿Conocés a la gente de tu banco?

- No. Solo vas cuando es necesario.
- Solo a la persona que atiende en el mostrador.
- Sí, a todos porque vas muy seguido a cotejar que esté todo en orden.

Cuando estás en la cama con tu chico/a...

- No te acordás ni cómo te llamás
- Aprovechás para hablar de algún tema pendiente.
- Peleas por tonterías...

Tu pareja ideal...

- Tiene un estilo desenfadado, ama lo que hace, disfruta de la vida, le gusta la aventura, vivir el momento...
- Tiene sentido del humor, pero trabaja mucho día y noche, le gusta la tranquilidad del hogar y el aroma a comida casera...
- Es de personalidad tranquila y amigable, prefiere lo seguro y conocido y se arriesga poco...

Tu prioridad respecto a la educación de tus hijos es...

- Ayudarlos a ser personas autónomas
- Dejarlos elegir libremente
- Que sean disciplinados y que obedezcan

Cuando vas al masajista...

- No pensás en nada y casi te dormís.
- Estás pensando en lo que tenés que hacer cuando salís de ahí.
- Pensás: tendría que haber cancelado, con todo lo que tengo que hacer...

Mayoría de A

Tu lema es ¡Vamos que la vida es una fiesta!

Relax, placer, diversión... son tus palabras preferidas. Nada te quita el sueño, para vos todo es posible y los problemas ya se solucionarán mañana. Te sentís a gusto con vos y no cambiarías tu vida por nada. ¿Culpabilidad? No sabés lo que es eso. Tu filosofía de vida parece hacerte muy feliz, pero no te olvides de que tu seguridad y tus deseos pueden dejar en segundo plano a algunas personas de tu entorno.

Mayoría de B

Te das algún que otro capricho

Estás abierta/o a probar nuevas experiencias y a dejarte llevar cuando la situación lo requiera, pero sin perder el control. Tu sentido de la responsabilidad te impide buscar sólo tu propio beneficio. Intentás disfrutar al máximo pero siendo generosa/o con los que te rodean. Si tu propio placer impide el de otras personas, prefieres contenerlo. Tal vez algunas inseguridades, prejuicios o pequeños complejos te impidan a veces ser más vos y hacer lo que de verdad te gustaría. No te reprimas, date un capricho de vez en cuando y olvidate de lo que puedan pensar los demás.

Mayoría de C

Es hora de que cambies

Tu mente la tenés ocupada todo el tiempo con problemas, que si no tenés suficiente dinero, que si estás estresada/o, que si deberías tomarte unas vacaciones (y luego no lo hacés), que si tu jefe es un pesado... Es hora de que cambies radicalmente y pruebes disfrutar de la vida. ¡Vamos, no es tan difícil probar hacer algo diferente a quejarte por todo!

RESPIRÁ PROFUNDO y cambiá tu CALIDAD DE VIDA

**EN ESTA NOTA COMPARTIMOS
LOS EFECTOS FÍSICOS
Y MENTALES QUE PRODUCEN
LAS INHALACIONES PROFUNDAS
ASÍ COMO TAMBIÉN
LAS MANERAS MÁS BENEFICIOSAS
DE REALIZARLAS.**

La respiración es un proceso vital mediante el cual nuestro cuerpo toma el aire del ambiente y lo introduce al organismo al mismo tiempo que recupera el bióxido de carbono del interior del cuerpo, para ser expulsado mediante el mismo sistema.

El aire es un elemento natural que contiene nitrógeno, oxígeno y bióxido de carbono, pero en el momento de hacer el intercambio de gases, los alvéolos pulmonares solamente toman el oxígeno y lo demás, lo desechan.

Brevemente, la **respiración normal** consta de tres pasos:

1. La inspiración es el momento en el cual tomamos aire y lo introducimos a los pulmones.
2. El intercambio de gases se realiza dentro de los pulmones.
3. La espiración es el momento en que sale el bióxido de carbono del interior del cuerpo.

La respiración normal tiene su propio ritmo, una persona aspira y expira más o menos unas 13 veces por minuto, pero cuando hacemos ejercicio o estamos nerviosos o asustados, los músculos trabajan más y necesitan más energía, por lo que respiramos más rápido para proveer de oxígeno adicional a los músculos que están trabajando con mayor fuerza. Si esto no se logra, sentimos que nos falta el aliento porque los músculos consumen más aire que el que están recibiendo.

En función de mejorar la calidad respiratoria se recomienda realizar ejercicios de **respiración profunda**. Se trata de un hábito no muy difundido que genera, entre otros beneficios físicos, la posibilidad de ventilar los pulmones y mantenerlos limpios.

Lo ideal es colocarse de pie, inspirar profundamente por la nariz sintiendo como la caja torácica se agranda y los pulmones se llenan de aire, mantener el aire durante unos segundos y luego expirar con fuerza por la boca. Si es posible esta operación debería repetirse 4 o 5 veces teniendo en cuenta que el aire debe mantenerse solamente durante un tiempo prudencial, sin llegar a sentir molestias o incomodidades.

Si usted duda acerca de su posibilidad de mantener el aire una manera es cerrar la glotis, acto que se realiza cuando se traga algo. Además a medida que vaya realizando este ejercicio usted notará cambios y mejoras con respecto al tiempo que puede retener la respiración y a la capacidad de aire que puede inspirar.

Cuando expira el aire por la boca con fuerza ayuda a expulsar materias de desecho evitando intoxicaciones pulmonares, de riñones y del cuerpo en general.

Por otro lado, el acto de respiración profunda aporta una sensación de tranquilidad, relajación y alivio tanto al cuerpo como a la mente. Cuando usted se siente nervioso, exaltado, temeroso o enojado, respirar profundamente le aporta calma.

En actividades como el yoga o el Reiki dedicadas a la relajación, el acto de respirar es fundamental para el buen desarrollo de las posiciones, ejercicios y obtención de objetivos deseados. El mantener el aire dentro del cuerpo ayuda a purificar la sangre, a tonificar el sistema nervioso, el hígado y el estómago. Paralelamente se fortalecen los músculos del aparato respiratorio como los pulmones, así como también se elimina la fatiga y el mal aliento (muchas veces producto de una mala respiración y por ende ventilación de los pulmones).

Es importante adquirir este hábito debido a que no posee contraindicaciones ni genera problemas de ninguna índole y por el contrario genera sensaciones y efectos altamente positivos.

Debido a las condiciones deficientes que poseen los pulmones de un fumador este hábito de respiración profunda debería ser adquirido e incluso repetido con mayor asiduidad en estos casos ya que ayuda a descongestionar a los pulmones. Al expulsar el aire y por ende las partículas intoxicantes también se desecha el hábito de fumar.



"LA PERFECCIÓN
NO ES COSA
PEQUEÑA, PERO
ESTÁ HECHA DE
PEQUEÑAS COSAS"
MIGUEL ÁNGEL
BUONARROTTI

Un viaje al RENACIMIENTO

Por Martín Rodríguez

DE PERFECCIÓN, DE ARMONÍA, DE ARTE ESTÁ HECHA FLORENCIA. UNA PERLA QUE BRILLA ORGULLOSA Y QUE TE HARÁ SENTIR GANAS DE REGRESAR A ESE LUGAR QUE SIEMPRE FUE TUYO AUNQUE NUNCA HAYAS IDO.

Pocas ciudades en el mundo albergan tanta mística e historia como Florencia. Cada calle nos lleva inexorablemente a una obra de arte, cada intersección nos depara una sorpresa o una postal única e irrepetible. Dicen que la "genialidad" es un ente concreto que se hace presente en algunas épocas y lugares de la historia. En Florencia vivieron Macchiavello, Dante Alighieri, Botticelli, Miguel Ángel, Leonardo da Vinci ¿hace falta agregar más?

Florencia es un espectáculo a los sentidos. Sus callecitas empedradas enmarcan edificios espectaculares que esconden pinturas y esculturas creadas por hombres, como no habrá otros en la historia. La ciudad tiene dos cosas por excelencia: sublimes museos y larguísimas colas. Sin embargo, es un precio bajo a pagar por ver creaciones artísticas que te deslumbrarán. Aunque no seas un experto en arte es imposible que no te quedés boquiabierto ante tanto, pero tanto talento y majestuosidad.

Arte, arte, arte

Florencia es una de las mecas del arte mundial, su patrimonio artístico y arquitectónico es formidable. El estilo más extendido en la ciudad es el renacen-



tista, creado en la misma ciudad en la segunda mitad del siglo XIV. Tanto es así, que su centro histórico fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1982.

Uno de los museos más conocidos e infaltables en un viaje a esta impresionante ciudad es la **Galería Uffizi**. Antes de entrar nos sorprenderemos con dos cosas: la primera, la kilométrica cola que debemos hacer ¡Puede durar hasta tres horas! Y la segunda, es que el tiempo pasa volando, ya que los exteriores de esta construcción imponente poseen estatuas de iconos culturales con los que una foto de recuerdo vale la pena: Maquiavello, Giotto, Leonardo da Vinci, Donatello, Miguel Ángel, Américo Vespuccio, Galileo Galilei, entre otras figuras históricas.

Una vez ingresados, como siempre, tenemos la opción de las audio-guías. Aunque si fuimos prevenidos, e investigamos un poco, sabremos qué ver y dónde, ya que recorrer todo el museo puede llevar mucha energía y tiempo. Las obras infaltables para deleitar nuestros sentidos son: El Nacimiento de Venus y Primavera de Botticelli. Observar estas dos obras en vivo es una experiencia única, pues se encuentran llenas de detalles que sólo estando frente a ellas pueden ser apreciadas. Otras obras que no debes dejar de ver son La Anunciación de Leonardo Da Vinci, La Madonna del Cardellino de Rafael, La Sagrada Familia de Miguel Ángel, Baco de Caravaggio, así como los hermosísimos cuadros de Tiziano La Venus de Urbino y Flora.

Otro infaltable de este recorrido de arte es la **Galleria dell'Accademia**. Uno de los museos más conocido de Florencia, porque alberga esculturas famosas de Miguel Ángel, incluida el David. También se pueden ver Los cuatro prisioneros y la Pieta de Palestina. Las colas son extensas aquí, también, la recomendación es sacar tu reserva online en la web del Museo. Les aseguro que la monumental obra de Miguel Ángel los dejará pasmados, ¡es increíble! Verlo en vivo no tiene precio.

Para el final, dejamos el **Museo Nacional Bargello** que está situado en una antigua prisión cercana a la **Piazza della Signoria**. Reúne una interesante colección de esculturas de todo tipo y estilos, con obras como el Baco de Miguel Ángel, el Mercurio de Giambologna o el David de Donatello. El museo, que es a la escultura, como la **Galleria Uffizi** a la pintura, está fuera de los circuitos turísticos más comunes, pero no hay que dejar de visitarlo si tenemos tiempo.

Iglesias, palacios y calles empedradas

El centro espiritual de la ciudad es la plaza del **Duomo** con la catedral de **Santa María del Fiore**, de la que se destaca su cúpula, la más grande de la época. Consta de 463 escalones y en algunas zonas el pasillo es bastante estrecho, pero vale la pena

subir para obtener una vista imponente de toda la ciudad. A un lado está el **campanario de Giotto**, al que también se puede subir, cubierto de mármol en tres colores: verde, blanco y rosa. Y por el otro nos encontramos con el **Baptisterio de San Giovanni**, una construcción octogonal conceptual, en la que se pueden ver las famosas puertas de bronce llamadas **Puertas del Paraíso** que hizo Lorenzo Ghiberti. Con esta catedral pasa algo mágico, si nos detenemos a observarla por fuera nos parecerá que está dibujada y sentiremos la necesidad de tocarla para comprobar empíricamente que está ahí.

En las calles laterales que nacen de la plaza, se puede sentir que estamos en una película. Empedrados medievales y pasajes angostos en las que abundan las trattorias y restaurantes. Una cena allí es como un sueño hecho realidad. Las postales son un regocijo a los sentidos. La gastronomía italiana es excelente y la de Florencia, un manjar.

En la **Plaza de la Signoria**, se puede ver el palacio viejo de los Medici, con la torre más alta de toda la ciudad. En la plaza hay un museo al aire libre con una gran cantidad de estatuas, incluida una réplica del David de Miguel Ángel cuyo original no debemos perdernos en la **Galería Uffizi**. Luego cami-





En el centro de Florencia hay numerosas tiendas para comprar y pasear, tanto de alta moda (podrás encontrar todos los diseñadores) como cafés históricos como Giubbe Rosse, Café Michelangiolo, Café Paszkowski y Rivoire y mercados al aire libre. Además, hay numerosos locales nocturnos y lugares de encuentro para el aperitivo. Un dato que marca esta tradición italiana, es que aquí nació el famoso cóctel Negroni.

Centro de la moda

Florencia es uno de los centros más importantes de la moda y se enorgullece de marcas muy prestigiosas como Gucci, Ferragamo y Cavalli; por lo tanto, ir de compras puede ser verdaderamente caro. Sin embargo, en los últimos años, también los outlets fuera de la ciudad están tomando importancia.

Lo que se compra más en Florencia son prendas de vestir, zapatos, complementos y marroquinería. Las tiendas que venden marroquinería se concentran en las zonas de **Plaza Santa Croce** y del **Mercado de San Lorenzo**, para los zapatos merece la pena llegar hasta Borgo San Lorenzo. En cambio, las joyas se encuentran en el Ponte Vecchio. En las calles de Florencia se encuentran muchas tiendas de piezas de cerámica y no sólo para el uso diario sino también como adorno o para regalo.

Algo que no podemos olvidar es la cocina florentina y, más, la de Toscana. Las calles de Florencia ofrecen un surtido muy amplio de restaurantes y trattorias donde se pueden comer platos simples pero muy sabrosos combinados con vinos producidos en la zona de Chianti. Una experiencia única.

Florencia es mágica, es el arte hecho ciudad. Recorrerla es un placer para todos los sentidos, sus innumerables obras de arte, su vasta historia nos transporta a miles de épocas no vividas. Es como viajar en el tiempo y tener todos los beneficios de la modernidad. Es sentir que podemos encontrarnos con Miguel Ángel a la vuelta de la esquina o, que quizás pasemos y veamos a Maquiavelo escribiendo en un bar. Florencia nos envuelve, nos transporta y lo que es mejor, nos hace soñar con los ojos abiertos.

nando hacia el **Ponte Vecchio** o puente viejo se pueden ver algunas de las joyerías más antiguas de la ciudad. Dice la leyenda que estos negocios se instalaron allí porque el puente estaba exento de impuestos. Alejándonos del puente, mientras caminamos bordeando el río Arno, podemos apreciar en toda su dimensión esa hermosa obra arquitectónica construida en el 1300. ¡Fue el primer puente de Europa!

Las atracciones de Florencia no cesan, esta majestuosa ciudad ofrece y ofrece. El **Palacio Pitti** y los **jardines de Boboli**. Los jardines son hermosos, verlos nos da una idea de la fastuosidad en la que vivían la realeza florentina.

De regreso al centro, no podemos perdernos comer en una **Tabula Calda** (comida casera) justo dentro del mercado central. Aquí se puede degustar comida típica por poco dinero y vivir a pleno la idiosincrasia italiana ¡tan parecida a la nuestra!

Un infaltable, una de esas cosas que no se puede dejar hacer, es buscar la **Fontana del Porcellino**, dice la tradición que se debe colocar una moneda en la boca del jabalí y frotar su morro, si la misma cae fuera de la base donde esta el agua tendrás buena suerte y regresarás a Florencia ¡A probar entonces!, que ninguna ayuda es mala si se trata de volver a esta hermosa ciudad.



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

Oswaldo Cruz y Zavaleta -
4301.8720

Centro de Salud Nº 39

Esteban Bonorino 1729 -
4631.4554

Centro de Salud Nº 41

Ministro Brin 842 -
4361.8736

Hospital Piñero

Av. Varela 1301 - 4634.3033

Hospital Tornú

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

Hospital Ramos Mejía

Servicio de
Inmunocomprometidos -
Urquiza 609 -
4931.5252 / 4127.0276

UTE-CTERA Capital

Virrey Liniers 1043 -
4957.6635

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

Callao 339 5º -
4374.4484 / 4375.0359

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