

REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

N° 16
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA
INVIERNO 2015

SALUD INFANTIL
Tres vacunas
para cuidar
a más bebés

MINDFULNESS
Meditación
para una vida
más plena

ADULTOS
Vacunas, aliadas
para la salud

**SEBASTIÁN
SISELES**
Una entrevista
que introduce
al trabajo *online*

POR EL MUNDO
Al Caribe
en bicicleta

INSTITUCIONAL
Más salud
en Villa Urquiza

RECONOCIMIENTO
Premio Slim 2015
para FUNCEI

REFLEXIÓN
Una lectura
de muchas
infancias,
por el Dr. Daniel
Stamboulian



nautica 

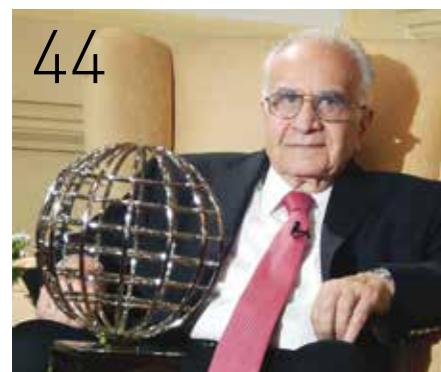
 www.nauticadeco.com



SUMARIO



- 4 EDITORIAL
Por el Dr. Daniel Stamboulian
- 6 PREVENCIÓN
Tres vacunas para cuidar a más bebés
- 10 ALIMENTOS
Las etiquetas ayudan a elegir
- 12 PREVENCIÓN
Buenos hábitos para cuidar la voz
- 16 VACUNAS ADULTOS
Aliadas para una vida más saludable
- 20 VIVIR MEJOR
La plenitud como práctica diaria
- 24 ENTREVISTA
SEBASTIAN SISELES
Internet abre nuevas opciones laborales
- 28 MEDIOAMBIENTE
La gran conquistadora
- 32 PLACERES
NOTAS DE VIAJE
Al Caribe en bicicleta
- 38 PLACERES
TIEMPO LIBRE
Museo de la Inmigración Par de pájaros Maravillas de papel V Gala Internacional de Ballet de Buenos Aires Espacio Aguirre
- 40 PLACERES
ARTE
La revelación de Los esclavos
- 42 ACTUALIDAD INSTITUCIONAL
Más salud en Villa Urquiza
- 44 RECONOCIMIENTO
Premio Carlos Slim en Salud para FUNCEI
- 46 COMUNIDAD
Tercera Cena Anual Benéfica Junto a padres y docentes Para chicos que quieren aprender Ciencia contra la polio Jornadas sobre Vacunas para Adultos
- 48 REFLEXIONES
Una lectura de muchas infancias, por el Dr. Daniel Stamboulian



UNIDOS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD

El año 2015 llegó con muy buenas noticias, que nos estimulan para seguir cuidando juntos nuestra salud y la de nuestra comunidad. En primer lugar, el Calendario Nacional de Vacunación incorpora tres nuevas vacunas para proteger a los niños contra las diarreas por rotavirus, la varicela y las infecciones causadas por el meningococo, entre ellas, la meningitis. Nuestra primera nota informa sobre los grupos que desde ahora deben vacunarse de forma gratuita y obligatoria, y también sobre aquellos que, de acuerdo con la indicación médica, pueden hacerlo en el ámbito privado.

Como la inmunización no solo es necesaria en la infancia, sino a lo largo de toda la vida, también incluimos en este número un artículo sobre las vacunas contra el herpes zóster, la gripe y el neumococo, que son fundamentales para determinados grupos de adultos. Además, los orientamos sobre cómo elegir mejor los alimentos que consumimos, cuidar la voz y reducir el estrés. De esta forma, aspiramos a promover hábitos que conduzcan a una salud integral.

En segundo lugar, queremos compartir con ustedes otra importante novedad: STAMBOULIAN y DIAGNÓSTICO MAIPÚ concretaron en Villa Urquiza un proyecto único, con el fin de brindar en un mismo edificio los servicios que las convirtieron

en empresas líderes: vacunas, laboratorio y diagnóstico por imágenes. Ahora estas prestaciones están disponibles más cerca de los hogares de los vecinos de ese barrio y del noroeste del Gran Buenos Aires, quienes evitan así traslados a otras zonas metropolitanas.

Finalmente, nos enorgullece que la Fundación Carlos Slim de México haya distinguido a FUNCEI, fundación que presido en Buenos Aires, con el Premio Carlos Slim en Salud 2015, en la categoría Institución Excepcional. Este reconocimiento honra nuestra labor de los últimos 27 años –que fue posible gracias al esfuerzo y a la dedicación de todos nuestros grupos de trabajo– y es un estímulo para continuar nuestras actividades. En la sección “Comunidad”, podrán conocer algunas de las más recientes.

Como es habitual, los invitamos a disfrutar nuestras notas sobre viajes y arte, a través de las cuales recorrerán el Caribe de una forma muy especial y se maravillarán con las esculturas inconclusas de Miguel Ángel. En la entrevista, Sebastián Siseles los introducirá al mundo laboral *online*. Porque no debemos olvidar que el ocio, el placer y el trabajo son también pilares de la salud. ¡Hasta el próximo número! ■

Daniel Stamboulian

STAFF

REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

IDEA Y DIRECCIÓN:
DR. DANIEL STAMBOULIAN
MARIE SOSSIE B. DE STAMBOULIAN

COORDINADORA COMERCIAL:
LILIANA MORENO

COORDINADORA EDITORIAL:
LIC. SILVINA FERREIRA

REDACCIÓN Y EDICIÓN:
SOLEDAD LLARRULL

DISEÑO GRÁFICO:
MALENA GAUDIO

COLABORAN
EN ESTE NÚMERO:
DRA. MERCEDES DELUCA
LIC. PATRICIA MINOIAN
ANA PAULA CORDERO
PABLO GARCÍA
WALTER PUGLIESE

IMPRESIÓN:
GALT S.A.
Tel: 4303 3723
www.galtprinting.com



Espasa es el concesionario N°1 de Volkswagen en la Argentina en ventas y servicios por 10° año consecutivo.



Nuestra calidad de servicio y atención al cliente está certificada según Norma ISO 9001:2008



espasa
CONCESIONARIO OFICIAL
VOLKSWAGEN

10 AÑOS N°1

Showrooms

Casa Central - Urquiza
Av. Triunvirato 3661

Barrio Norte
Av. Córdoba 3000

Puerto Madero
Av. Paseo Colón 494

Centro
Lima 201

Belgrano
Av. Álvarez Thomas 2001

Servicio Post-Venta

Casa Central
Av. Triunvirato 3661

Barrio Norte
Av. Córdoba 3000

Puerto Madero
Av. Paseo Colón 1566

0810-777-8989
www.espasa.com.ar

TRES VACUNAS PARA CUIDAR A MÁS BEBÉS

DESDE 2015, ES GRATUITA Y OBLIGATORIA LA INMUNIZACIÓN CONTRA EL ROTAVIRUS, AGENTE QUE PROVOCA DIARREAS GRAVES. EL CALENDARIO NACIONAL TAMBIÉN SUMA ESTE AÑO LAS QUE PREVIENEN LA VARICELA Y LAS INFECCIONES POR MENINGOCOCO.

A comienzos de 2015, la Argentina incorporó a su calendario de inmunizaciones la vacuna contra el rotavirus, principal causa de diarrea y vómitos graves en niños menores de cinco años. Es ahora gratuita y obligatoria para todos los bebés, que deben recibir dos dosis: a los dos y a los cuatro meses de vida.

La vacuna está disponible en los hospitales y en los centros públicos de salud del país. No se necesita orden médica para aplicarla, y los lactantes pueden recibirla junto con otras inmunizaciones incluidas en el calendario. Se trata de una vacuna oral, es decir, que se administra por boca, pero no es un requisito que el niño realice ayuno antes o después de ingerirla. Tampoco es necesario repetir la administración si el bebé vomita, regurgita o escupe. Al igual que los nacidos a término, los prematuros deben recibir la primera dosis a los dos meses de vida.

Las infecciones provocadas por el rotavirus afectan a todos los niños del mundo y son muy contagiosas. Este agente suele causar brotes en comunidades familiares, educativas u hospitalarias. Con mayor frecuencia, se transmite por vía fecal-oral, por consumo de

agua contaminada, por ingestión de alimentos crudos lavados con aguas contaminadas o preparados por individuos infectados, y de persona a persona, si las condiciones de higiene no son las adecuadas.

El rotavirus puede permanecer en la materia fecal hasta tres semanas después del inicio de la enfermedad, que se manifiesta típicamente en otoño y produce diarrea acuosa, vómitos, fiebre y dolor abdominal. La infección dura de 3 a 10 días, luego de los cuales se cura sola. Pero, en los menores de dos años, puede desencadenar un cuadro severo de deshidratación que requiere una internación inmediata y, en ocasiones, llega a producir la muerte.

La incorporación de la vacuna contra el rotavirus al calendario nacional apunta a brindar a más de setecientos cincuenta mil lactantes menores de seis meses la principal forma de protección contra estas infecciones. Es importante tener presente que, si un niño no se vacunó a los dos meses, puede recibir la primera dosis hasta los tres meses y medio (14 semanas y 6 días). Lo mismo sucede con la segunda, que debe administrarse antes de los seis meses (24 semanas). Como mínimo,





EL CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN PASA A SER UNO DE LOS MÁS COMPLETOS DEL MUNDO, CON 19 INMUNIZACIONES GRATUITAS Y OBLIGATORIAS PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.



deben transcurrir cuatro semanas entre las aplicaciones de dichas dosis.

Más incorporaciones

Este año, la Argentina inicia también la aplicación en el ámbito público de las vacunas contra la varicela y contra las infecciones causadas por el meningococo, entre ellas, la meningitis. Así el Calendario Nacional de Vacunación pasa a ser uno de los más completos del mundo, con 19 inmunizaciones gratuitas y obligatorias para niños, adolescentes y adultos.

De acuerdo con el Ministerio de Salud de la Nación, todos los años se registran en el país entre 350.000 y 400.000 casos de varicela. De estos, cerca de mil requieren una internación. Se trata de una enfermedad muy contagiosa, y la mayoría de los niños la tienen antes de los cinco años o durante la edad escolar. Solo uno de cada diez adultos jóvenes es susceptible de contraerla.

La varicela es una infección que se cura sola y no produce complicaciones ni secuelas cuando afecta a un niño sano. Sin embargo, puede resultar grave –incluso mortal– si la contraen recién nacidos, embarazadas o personas que presentan trastornos o condiciones que reducen las defensas. Además, la enfermedad les ocasiona ansiedad y estrés a los padres o cuidadores, y genera ausentismo y pérdida de productividad laboral.

La incorporación de esta vacuna al Calendario Nacional tiene como objetivo reducir el impacto de la infección en la comunidad. Puede aplicarse de forma simultánea con las demás vacunas de calendario previstas entre los 15 y 18 meses, o de manera di-

ferida, con cualquier intervalo de tiempo. Aquellos chicos que no hayan recibido la vacuna triple viral a los 12 meses pueden aplicarse ambas el mismo día o con un intervalo mínimo de cuatro semanas entre las dos inmunizaciones. Los niños prematuros deben vacunarse según su edad cronológica. Para otros grupos de la población, la vacuna contra la varicela está disponible en el ámbito privado.

Asimismo, en 2015 la Argentina comienza a vacunar contra el meningococo a niños y adolescentes (ver recuadro). El esquema de inmunización contempla dos dosis, a los 3 y 5 meses, y dos refuerzos, a los 15 meses y 11 años. Los chicos que tengan las edades mencionadas no necesitan presentar una orden médica para recibir la vacuna.

La bacteria *Neisseria meningitidis* (meningococo) produce una enfermedad muy grave que puede presentarse como meningitis o infección generalizada. Existe un riesgo alto de que deje secuelas irreversibles. Entre el 10 y el 20% de los afectados presentan pérdida de la audición, convulsiones, hidrocefalia, retraso madurativo, amputación de miembros y escaras que requieren injertos. En la Argentina, se registran de 200 a 300 casos anuales, y todos ellos requieren una internación para dar al paciente los cuidados médicos adecuados. Durante 2014, esta enfermedad causó la muerte de 16 niños, el 67% de ellos era menor de 5 años. Se cuenta con que este año la vacunación proteja a 750.000 lactantes. ■

Asesoramiento médico: Dra. Mercedes Deluca, coordinadora médica de STAMBOULIAN VACUNAS

MENINGITIS DESPUÉS DE LA NIÑEZ

Los adolescentes y adultos jóvenes (de hasta 25 años) constituyen grupos de riesgo para el contagio de meningitis. Esto se debe, en parte, a su estilo de vida y a ciertos hábitos sociales, como besarse, mantener contacto personal estrecho durante un tiempo prolongado en lugares cerrados y compartir bebidas, helados y lápices labiales.

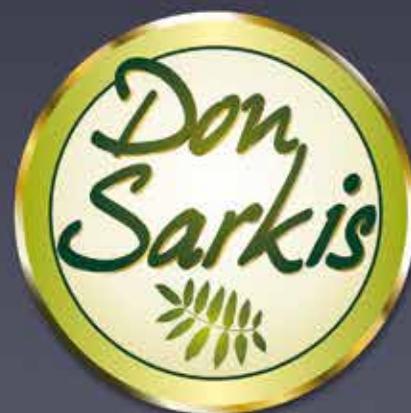
Además, como los adolescentes portan el meningococo en la nariz y en las fauces, constituyen un reservorio de este agente infeccioso. Por eso, la nueva estrategia de la Argentina es vacunar de forma gratuita y obligatoria a todos los chicos de 11 años con el objetivo de disminuir la portación nasofaríngea. Así se los protege a ellos e, indirectamente, a otros grupos de la población.

Aquellos niños y adolescentes que no están contemplados en el calendario nacional para la vacunación antimeningocócica pueden inmunizarse en el sector privado. De acuerdo con la marca comercial, las vacunas disponibles pueden aplicarse, incluso, hasta los 55 o 65 años. En este grupo está recomendada, por ejemplo, para quienes viajan a zonas de riesgo de contagio de meningitis, militares y reclutas, microbiólogos expuestos al meningococo y pacientes que no tienen bazo.

*Suave
Puro
Sabroso
Natural*

...

*Lo que debe tener
un aceite de oliva
para ser de calidad
superior.*



LAS ETIQUETAS AYUDAN A ELEGIR

PENSADAS PARA ORIENTAR A LOS CONSUMIDORES, BRINDAN DATOS ÚTILES SI SE APRENDE QUÉ LEER Y CÓMO COMPARAR PRODUCTOS SIMILARES. EL MERCADO OFRECE OPCIONES PARA PRIORIZAR LA DIVERSIDAD DE COMIDAS, UN PILAR DE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.



Precios, ofertas, gustos, tiempo disponible y habilidades culinarias son algunas de las variables que los consumidores manejan a la hora de elegir qué alimentos comprar. Pero ciertas enfermedades o el deseo de comer mejor también influyen en esta tarea cotidiana.

Para informar al consumidor sobre las propiedades de un producto alimenticio, desde 2006 el rotulado nutricional es obligatorio para prácticamente todos los alimentos envasados. Según detalla la ANMAT, debe declarar el contenido de carbohidratos, proteínas, grasas, fibra y sodio, entre otros nutrientes. Pero, a casi diez años de esta norma, ¿qué tan útil les resulta a los compradores? ¿Cómo pueden usar esta información para decidir con qué llenan el carro del supermercado?

“La etiqueta es imprescindible, intentar dar información fehaciente al consumidor; pero, según mi criterio, es más útil para los expertos, para los comunicadores o para los compradores muy críticos y educados. En general, el consumidor común no la lee y, si lo hace, no la comprende”, opina Mónica Katz, médica especialista en Nutrición y directora de la Especialización en Obesidad de la Universidad Favaloro. También señala que, por ese motivo, hoy se busca simplificarlas. “Pero aún no se encontró una alternativa acertada”, afirma.

Desde su perspectiva, las personas con hipertensión, antecedentes cardiovasculares, diabetes u otras enfermedades están más motivadas y entrenadas para leer la información que necesitan sobre contenido de sodio, nivel de grasas saturadas, colesterol o azúcares agregados. Además, Katz nota un avance en favor de aquellos con intolerancia al gluten: “Por la ley del celíaco, las etiquetas tienen información clara y bastante precisa, y las personas pueden saber si el producto es para ellas”. Gracias, en parte, a la orientación de los profesionales de la salud, estos compradores aprenden a descartar los datos excesivos o confusos que figuran en los envases. Pero, si se lo proponen y averiguan, más consumidores podrán lograrlo.

Algunas claves

En las etiquetas, la información nutricional está referida a una determinada cantidad del producto. “Lo primero que el consumidor tendría que leer es a qué llama el fabricante porción”, aconseja Silvio Schraier, médico asociado de la Sección Nutrición del Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano de Buenos Aires. Y recalca que este dato no es una recomendación: “El que decide si come esa cantidad es el consumidor”. Cuando las porciones de dos alimentos similares coinciden, el resto de los datos de la etiqueta serán directamente comparables. Algunos rótulos también incluyen valores correspondientes a 100 gramos; esto facilita la evaluación si las porciones son distintas.

El Ministerio de Salud de la Nación recomienda leer las etiquetas para elegir los productos que tengan menor cantidad de grasas saturadas, trans y colesterol. Es importante recordar que este último no se encuentra en los alimentos de origen vegetal, a menos que se les haya agregado grasa animal. “Uno puede asumir que la Argentina está libre de grasas trans”, agrega Schraier. Pero, como algunos productores –sobre todo, los más chicos– pueden no haberse ajustado aún a la norma, aclara que el contenido debe estar informado en esos casos.

Quienes necesitan o quieren reducir la ingesta de sodio deben prestar más atención a los alimentos procesados, muchos de los cuales se preparan, incluso, sin sal.

NECESITAMOS 60 NUTRIENTES [...]. QUIENES HACEN DIETAS MUY ACOTADAS TIENEN QUE LEER MUY BIEN LA INFORMACIÓN PARA VER QUÉ INGIEREN Y QUÉ LES FALTA.

Es un nutriente que también hay que considerar al optar por las conservas. “Aunque el producto sea dulce, tiene sodio. Pero puede disminuirse si se lava el contenido de las latas”, aclara Schraier.

“Lo óptimo es comprar frutas y verduras de estación, y luego las frescas, que estuvieron en cámara”, recomienda Katz. Pero, sin demonizar, agrega: “Incluir todas las opciones del mercado es una alternativa para quienes no tenemos mucho tiempo. Esto incluye tanto congelados como enlatados”. Schraier coincide en “no renegar de esos productos”, ya que permiten que ciertos alimentos estén disponibles fuera de temporada.

Sobre cómo elegir las comidas para incorporar minerales esenciales, el especialista recomienda conocer las fuentes principales que los proporcionan. Por ejemplo, las carnes son más ricas en hierro que las lentejas o la espinaca, y el calcio se obtiene fundamentalmente de los lácteos. “Los humanos necesitamos 60 nutrientes empaquetados en diferentes alimentos. Quienes hacen dietas muy acotadas tienen que leer muy bien la información para ver qué ingieren y qué les falta”, advierte Katz.

“Básicamente, para comer saludable yo evitaría los excesos, no el consumo”, agrega. Y aclara que, si se ingieren porciones controladas, toda comida o bebida puede ser parte de una alimentación habitual si el patrón global es sano y se equilibra con actividad física. “Incluir lo que me encanta permite que adhiera a ese tipo de alimentación para siempre. El placer es el eje de las decisiones; y la salud no es solo biológica, sino también emocional”, asevera. ■

Información Nutricional	
Porción	30 g (5 galletitas)
Valor Energético	132 kcal
	Valor Diario (%)
Grasas Totales 4,5 g	8
Grasas Saturadas 0,4 g	2
Grasas Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	7
Sodio 163 mg	7
Carbohidratos Totales 20 g	4
Proteínas 3,2 g	6
Vitamina B1 0,08 mg	15
Ácido Fólico 35 µg	

BUENOS HÁBITOS PARA CUIDAR LA VOZ

EXISTEN DIVERSOS TRASTORNOS QUE PUEDEN AFECTAR A LOS HABLANTES EN GENERAL. PERO, POR SUS ACTIVIDADES, CIERTOS GRUPOS TIENEN MAYOR RIESGO DE PADECERLOS. AQUÍ, **CONSEJOS PARA QUE TODOS MEJOREN EL RENDIMIENTO VOCAL Y EVITEN LESIONES.**

Por la Lic. Patricia S. Minoian*

El mal uso de la voz puede llevarnos a padecer diversos trastornos. Estos van desde pequeñas molestias en la garganta hasta las llamadas “disfonías funcionales”, en las que pueden afectarse con distinto grado de severidad las cuerdas vocales.

Pero..., ¿qué es una disfonía? Este nombre alude a cualquier tipo de alteración de la voz, como presencia de ronquera, aspereza, voz soplada, pérdida de volumen, mala resonancia o dolor luego de hablar o cantar. Cuando la pérdida es total, se la denomina “afonía”.

Si bien todos los seres humanos, en nuestra condición de hablantes, podemos estar expuestos a dichos trastornos, hay poblaciones que tienen mayor riesgo de padecerlos. Forman parte de

estos grupos quienes desarrollan una actividad o profesión que requiere un uso intensivo de la voz, ya sea a través del habla o del canto. Pero es importante recordar que todas las personas pueden adquirir una serie de hábitos saludables destinados a mejorar el rendimiento vocal y a evitar el deterioro o la lesión de su aparato fonador.

EL TABACO ES NOCIVO Y PRODUCE ALTERACIONES DE LOS ÓRGANOS VOCALES.

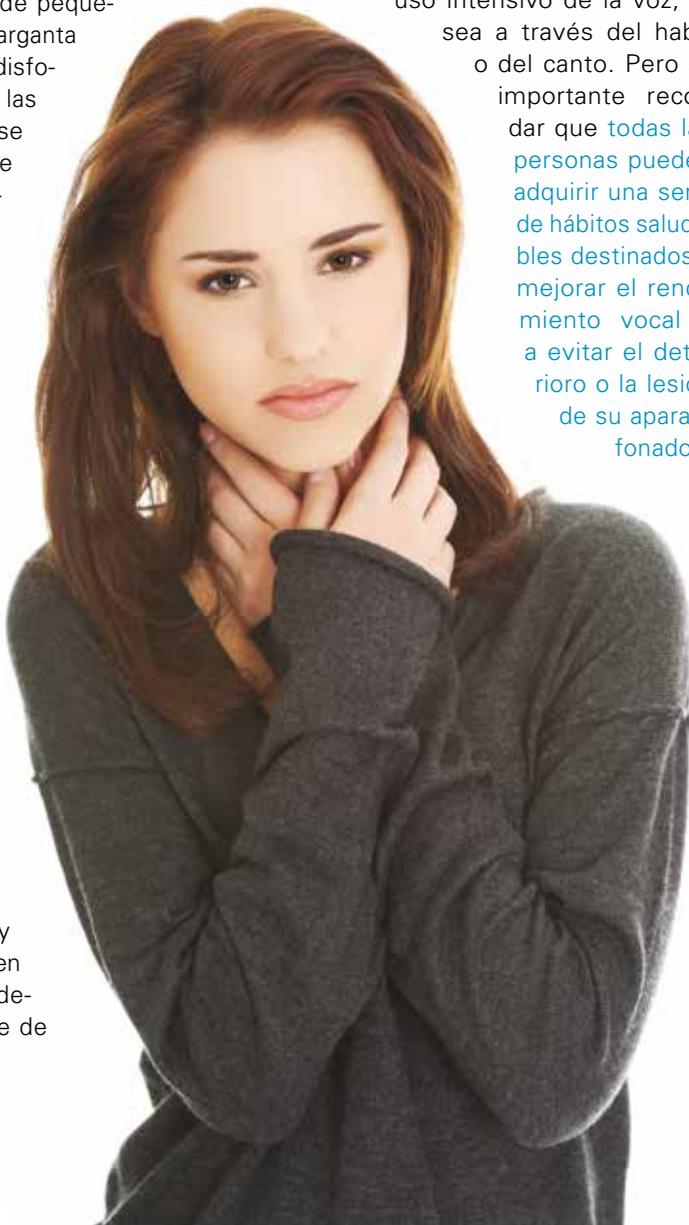
Medidas simples pero efectivas

El conocimiento fisiológico del mecanismo vocal; la práctica de ejercicios posturales, respiratorios y vocales con una base firme en la autopercepción, y el control del estrés son ejes fundamentales sobre los cuales trabajamos los fonoaudiólogos para mejorar y desarrollar la voz. Sumado a esto, las siguientes medidas de prevención ayudan, y en muchos casos limitan, la aparición de problemas vocales, por lo que contribuyen a una mejor calidad de vida:

• Mantener una correcta hidratación:

El abuso de sustancias, como la cafeína y el alcohol, provoca deshidratación de la mucosa que recubre las cuerdas vocales. Por eso, se recomienda moderar el consumo y acostumbrarse a beber grandes cantidades de agua. Además, es importante mantener los ambientes humidificados.

• **No automedicarse:** Algunos medicamentos, como los antihistamínicos que se toman en casos de alergias o resfríos, también deshidratan las cuerdas vocales. Se debe procurar no utilizarlos sin indicación médica y beber abundante agua si es necesario consumirlos.



KANSAS[®]

· GRILL & BAR ·

AMERICAN CUISINE[®]



SAN ISIDRO: AV. LIBERTADOR 15089 - **PALERMO:** AV. LIBERTADOR 4625

PILAR: RUTA PANAMERICANA KM 43.500 (RAMAL PILAR)

KANSASGRILL.COM

HORARIO CORRIDO DE 12PM A 1AM

• **No fumar:** El tabaco es nocivo y produce alteraciones de los órganos vocales, incluido el cáncer de laringe.

• **Evitar el abuso de la intensidad de la voz:** Resulta clave moderar el volumen de la voz. Por ejemplo, conviene no mantener conversaciones en ambientes ruidosos, pues la competencia con el ruido de fondo hace que el hablante, para que lo escuchen, aumente sin darse cuenta el volumen y el esfuerzo. ¿Cuántas veces uno regresa de una fiesta con síntomas de disfonía o de cansancio vocal? Para que no suceda, una alternativa es buscar espacios donde conversar lejos de los ruidos.

• **Descansar:** El descanso es parte fundamental para recuperarse y bajar el estrés.

• **Aprender a respirar:** Es aconsejable ejercitar diariamente buenos hábitos respiratorios, entre ellos, hacer pausas durante el habla para tomar aire. Además, es útil incorporar ejercicios respiratorios y repetirlos varias veces al día. Uno de

ellos consiste en inspirar profundamente por la nariz y, procurando no elevar los hombros, enviar el aire a la zona más baja de los pulmones (se siente que la panza sale por efecto del descenso del diafragma, que empuja los órganos abdominales hacia afuera). Luego, se espira por la boca lentamente emitiendo el sonido de una “s”.

• **Erradicar los malos hábitos vocales:** La costumbre de aclarar la garganta y toser con frecuencia puede dañar los tejidos de las cuerdas vocales. Es conveniente tomar sorbitos de agua y chupar un caramelo –preferentemente, frutal– para aliviar o calmar la molestia. Si esta dura más de dos semanas, será necesario consultar a un otorrinolaringólogo. También es clave no hablar mientras se hace algún esfuerzo físico y acercarse al interlocutor para conversar con él, en lugar de hacerlo de lejos, a los gritos.

• **Controlar el reflujo gastroesofágico:** Como esta afección puede producir proble-

¿CUÁNTAS VECES UNO REGRESA DE UNA FIESTA CON SÍNTOMAS DE DISFONÍA O DE CANSANCIO VOCAL? PARA QUE NO SUCEDA, UNA ALTERNATIVA ES BUSCAR ESPACIOS DONDE CONVERSAR LEJOS DE LOS RUIDOS.

mas en la voz, es clave consultar al médico en casos de acidez, ardor retroesternal, regurgitación, tos, mal aliento o sensación de tragar mucosidad permanentemente. ■

*Fonoaudióloga
MN 5915





room service las 24hs.
24-hour room service



cajas de seguridad
safe deposit box



salón de eventos
meeting room



business center
business center



conexión WIFI
WIFI internet connection



servicio de lavandería
laundry service



fitness center, sauna y solarium
fitness center, sauna and solarium



aire acondicionado/calefacción
air conditioning/heating



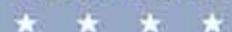
conserjería las 24hs
24hs concierge

Situado en pleno corazón de la ciudad (Av. Callao y Av. Santa Fe), con un rápido acceso a los aeropuertos así como a Centros Deportivos, Culturales, Turísticos, Comerciales y/o Financieros.

The Wilton Hotel is located in the heart of the city (corner with Callao and Santa Fe Avenues), with easy access to both domestic and international airports as well as to any Sport, Cultural, Tourist, Comercial and Financial center.

WH

WILTON HOTEL



Su lugar en Buenos Aires

ALIADAS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

LA EXPECTATIVA DE VIDA CRECE, Y LOS MAYORES DE 50 SON CADA VEZ MÁS ACTIVOS. PARA ELLOS, ES CLAVE LA INMUNIZACIÓN CONTRA EL HERPES ZÓSTER. LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES CON FACTORES DE RIESGO DEBEN PREVENIR LA GRIPE Y LA NEUMONÍA.

La proporción de adultos en la población mundial está creciendo significativamente. “Y ello es motivo de celebración”, afirma la OMS en su sitio web. Entre sus argumentos, destaca que el fenómeno evidencia los logros de la lucha contra las enfermedades infantiles. Sin duda, muchos de ellos se alcanzaron gracias a las vacunas.

Pero la inmunización es también primordial luego de la niñez y durante toda la vida. Ayuda a los adultos a vivir de forma más saludable y plena, en especial, ahora que los mayores de 50 son más activos que las generaciones previas. “Realizan importantes contribuciones a la sociedad, ya sea en el seno de sus familias o como parte de la fuerza de trabajo –subraya la OMS y agrega–. La sabiduría que han adquirido a lo largo de su vida los convierte en un recurso social esencial”.

Opcionales u obligatorias, hoy existen vacunas que permiten a esta franja de la población prevenir enfermedades que pueden causar complicaciones indeseables o graves, e incluso ser mortales. Entre ellas, están el herpes zóster, la gripe y la neumonía.

Contra el zóster y sus complicaciones

Después de que una persona contrae varicela, el virus permanece inactivo, latente, en ciertas partes del cuerpo; pero es posible que se reactive con los años y cause herpes zóster o culebrilla, su nombre más conocido. En algún momento de la vida, uno de cada tres adultos puede presentar la enfermedad. “Cuando se trata de individuos sanos, esto ocurre, sobre todo, a partir de los 50. El riesgo aumenta al envejecer, por lo



que se estima que casi la mitad de los mayores de 85 padecerá, al menos, un episodio”, explica el doctor Daniel Stamboulían.

Con la llegada de la vacuna contra el herpes zóster al país en agosto de 2014, los adultos ya cuentan con la mejor herramienta para estar protegidos. En especial, es fundamental para prevenir la neuralgia posherpética, uno de los dolores más intensos que los pacientes pueden sufrir después de una enfermedad infecciosa. Se indica la inmunización a los mayores de 50 años. Reciben una única dosis y, por el momento, no se requieren refuerzos.

Las primeras señales del herpes zóster suelen ser un dolor quemante o un hormigueo, que se acompañan, a veces, de fiebre y malestar general. Entre uno y cinco días más tarde, aparece un sarpullido, ramilletes de vesículas o pequeñas ampollas que siguen la orientación del nervio sensitivo. Con mayor frecuencia, afecta la base del tórax y la cara, aunque puede comprometer cualquier sitio anatómico. Las lesiones evolucionan a costra en 12 a 14 días si el paciente no recibe medicamentos antivirales. “Este tratamiento es efectivo solo cuando se inicia antes de que se cumplan 72 horas desde el comienzo de la erupción”, aclara Hebe Vázquez, médica infectóloga de STAMBOULIAN.

Existe la posibilidad de que los episodios de herpes zóster se repitan. Y, según señala la especialista, hay estudios que muestran que las recurrencias son más frecuentes a medida que pasa el tiempo. “Por eso, pueden vacunarse también las personas que ya tuvieron la enfermedad”, enfatiza.

Vázquez añade que, a medida que aumentan la edad de la persona, en particular, a partir de los 70 años, es mayor el impacto de la vacuna en la prevención de la neuralgia posherpética, la complicación más frecuente de la culebrilla. El 25% de los pacientes con herpes zóster puede tener este problema, que llega a durar meses o varios años. En ocasiones, es difícil de tratar, aunque existen varios tipos de medicación que ayudan a controlarlo. “Los tratamientos deben ser correctamente indicados por un especialista”, detalla Stamboulían.

Como más del 90% de la población tuvo varicela y puede tener culebrilla, no es necesario hacerse análisis antes de recibir la vacuna. “Es segura y no tiene efectos adversos graves –recalca Vázquez–. Con cierta frecuencia, produce algunas molestias leves y locales, como dolor, hinchazón y enrojecimiento en el lugar donde se aplicó”. No pueden vacu-

narse las embarazadas, las personas que presentan fiebre (temperatura superior a 38 °C), pacientes con trastornos severos de las defensas y quienes cursan una enfermedad aguda de moderada a severa. Para los demás grupos, Vázquez señala una ventaja adicional: “La vacuna contra el herpes zóster puede administrarse junto con otras, como la antigripal y la antineumocócica, pero en diferentes sitios”.

Prevención anual de la gripe

A partir de los 65 años, todos los adultos deben recibir la vacuna antigripal, que en la Argentina es obligatoria y gratuita para este y otros grupos de riesgo (ver recuadro). “También pueden recibirla todas las personas que quieran protegerse –remarca Stamboulían y afirma–. Como está inactivada, no produce la enfermedad”.

La inmunización debe repetirse año a año –preferentemente, en otoño–, ya que su efecto protector dura de 6 a 12 meses. Además, los virus que causan la enfermedad cambian periódicamente su estructura externa, lo que les permite evadir las defensas. Por eso, puede ser necesario modificar de una temporada a otra la composición de las vacunas para asegurar que resulten efectivas contra los agentes virales que estarán circulando.

Esto es lo que sucedió con la vacuna antigripal 2015, que llegó al país a fines de abril, dado que la OMS determinó una nueva formulación para el hemisferio sur. Mientras dure la temporada otoño-invierno, no es tarde para aplicarla.

Con el fin de reducir la transmisión de la gripe, vale tener presente otras medidas importantes: lavarse las manos con frecuencia o higienizarlas con alcohol en gel, y cubrirse con el codo al toser o al estornudar.

Atentos a la neumonía

La neumonía es una de las infecciones causadas por la bacteria *Streptococcus pneumoniae* (neumococo), que también provoca otitis, meningitis y septicemia (infección de la sangre). Constituye una de las principales causas de hospitalización y, en el mundo, provoca dos millones de muertes anuales. Tienen más riesgo de enfermarse los mayores de 65 y los jóvenes y adultos que pertenecen a alguno de los siguientes grupos:

- pacientes con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, hepáticas, diabetes) o condiciones que reducen sus defensas, entre ellas, VIH;

DESPUÉS DE QUE UNA PERSONA CONTRAE VARICELA, EL VIRUS PERMANECE INACTIVO, LATENTE, EN CIERTAS PARTES DEL CUERPO; PERO ES POSIBLE QUE SE REACTIVE CON LOS AÑOS Y CAUSE HERPES ZÓSTER O CULEBRILLA.

GRUPE: ¿QUÉ FACTORES AUMENTAN EL RIESGO?

A partir de los 65 años, todas las personas tienen una mayor predisposición a sufrir complicaciones de la gripe. Además, algunos grupos de jóvenes y adultos de menor edad también muestran un riesgo elevado y deben vacunarse para prevenir la infección:

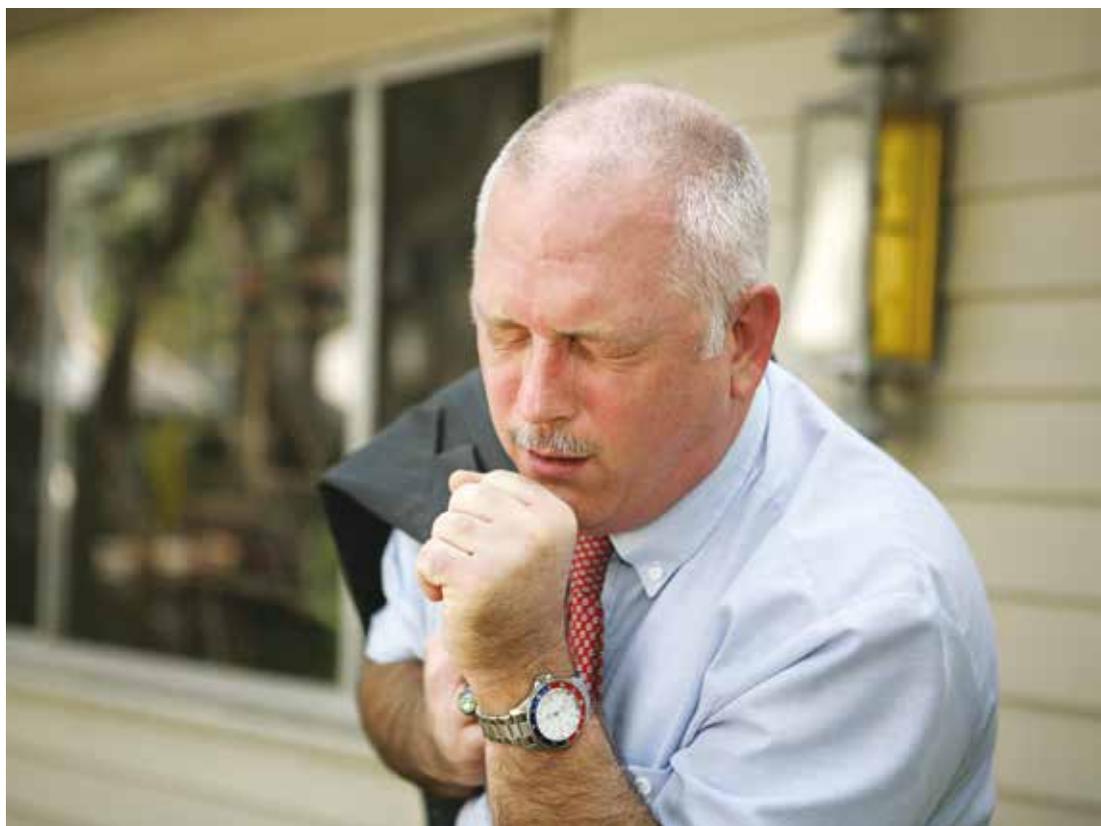
- embarazadas (en cualquier trimestre de la gestación, para proteger a la madre y al bebé);
- personas de 2 a 64 años con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, hepáticas, diabetes, obesidad) o con defensas reducidas debido a, por ejemplo, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, VIH o tratamientos médicos;
- personal de la salud.

Aquellas mujeres que no recibieron la vacuna durante el embarazo, deben hacerlo después de dar a luz para reducir el riesgo de infectarse y de contagiar a sus bebés, que solo podrán vacunarse al cumplir los seis meses.

Para todos los grupos de riesgo, las vacunas son gratuitas y están disponibles en los vacunatorios públicos del país. Solo necesitan presentar orden médica las personas de 2 a 64 años que tengan alguna de las enfermedades de base mencionadas. Es importante recordar que las defensas (anticuerpos) se producen entre 10 y 14 días después de la vacunación. Lo ideal es protegerse antes del inicio del invierno; pero, si no lo hicieron a tiempo, estos pacientes deben inmunizarse mientras circule el virus.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

LA NEUMONÍA POR NEUMOCOCO ES UNA DE LAS COMPLICACIONES FRECUENTES DE LA GRIPE. [...] EXISTEN DOS VACUNAS SEGURAS Y EFECTIVAS QUE PREVIENEN ESTA ENFERMEDAD.



- individuos que no tienen bazo o que recibieron un implante coclear;
- fumadores;
- alcohólicos.

Además, la neumonía por neumococo es una de las complicaciones frecuentes de la gripe. Esta bacteria se transmite de persona a persona a través de las secreciones respiratorias que los infectados expulsan al toser, hablar o estornudar. Suele producir fiebre alta, tos, dificultad para respirar y dolor torácico.

“Existen dos vacunas seguras y efectivas que previenen esta enfermedad. Para los grupos de riesgo, la inmunización es obligatoria y gratuita en la Argentina”, recuerda Stamboulían. El uso de la vacuna polisacárida (PPSV23) está aprobado para las personas mayores de dos años, y el de la vacuna conjugada 13-valente (PCV13), a partir de los 50. Ambas pueden aplicarse en cualquier época del año y junto con otras vacunas, como la antigripal, pero en distinto brazo. Actualmente, muchos pacientes mayores de 65 años o que tienen los factores de riesgo antes mencionados pueden aplicarse las dos vacunas, comenzando por la conjugada. Por eso, se recomienda consultar con un médico para que defina el mejor esquema para cada persona. ■

LO QUE NOS ENSEÑA EL SARAMPIÓN

Por el Dr. Daniel Stamboulían*

Durante 2014, los EE. UU. constataron 668 casos confirmados de sarampión, una cifra récord. Se trata de la mayor cantidad de episodios luego de que ese país lograra eliminar la enfermedad en 2000. Y del 1 de enero al 24 de abril de 2015, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recibieron 166 notificaciones de 19 estados. El 70% de ellas fueron parte de un gran brote que se inició con el contagio en Disneylandia, California. Se reportaron, incluso, casos sospechosos en Canadá y México. **¿Cómo se explica? La mayoría de los enfermos –de menos de 12 meses a 59 años– no estaban vacunados.**

En Brasil, entre 2013 y febrero de 2015, se confirmaron más de 900 casos en el Distrito Federal y en nueve estados. Este año, también hubo reportes en Chile. Y no olvidemos que, **si bien la Argentina ha erradicado la enfermedad, en 2010 dos personas la importaron al regresar del mundial de fútbol en Sudáfrica, y 15 pacientes más la trajeron después.**

Entonces, aunque **el sarampión se considera eliminado de las Américas desde 2002** –cuando gracias a los esfuerzos regionales por lograr altas coberturas de vacunación se detuvo la transmisión endémica–, la OMS alerta que **la erradicación “se enfrenta actualmente a grandes desafíos, debido a las varias y continuas importaciones de casos”.**

No podemos, por lo tanto, ignorar la lección que nos dejan estos brotes: **las brechas en la vacunación de niños y de adultos podrían permitir que el sarampión y otras enfermedades prevenibles se afianzaran y volvieran a propagarse por nuestro continente.**

La vacuna triple viral se utiliza desde hace más de cincuenta años y probó ser segura y eficaz. **La persistencia de pequeños grupos de personas que no se la aplican por desconocimiento, desinterés o motivos religiosos o ideológicos expone a brotes y pone en riesgo a quienes no pueden recibirla,** como los menores de un año, las embarazadas y ciertos pacientes que tienen enfermedades de base o realizan tratamientos que alteran sus defensas. **Así, es crucial mantener altas coberturas en nuestras comunidades. Recordemos que, en la Argentina, la vacunación es gratuita para niños, jóvenes y adultos.**

*Director médico de STAMBOULIAN

NUEVA GUÍA PARA EL VIAJERO

con información útil, práctica y actualizada



Con secciones y apartados especiales:
Antes de viajar, Durante los viajes, Destinos,
Después del viaje, Recomendaciones especiales,
Datos útiles y una breve reseña en inglés.

Tres destinos diferentes en cada edición.
Todos los destinos en la web.

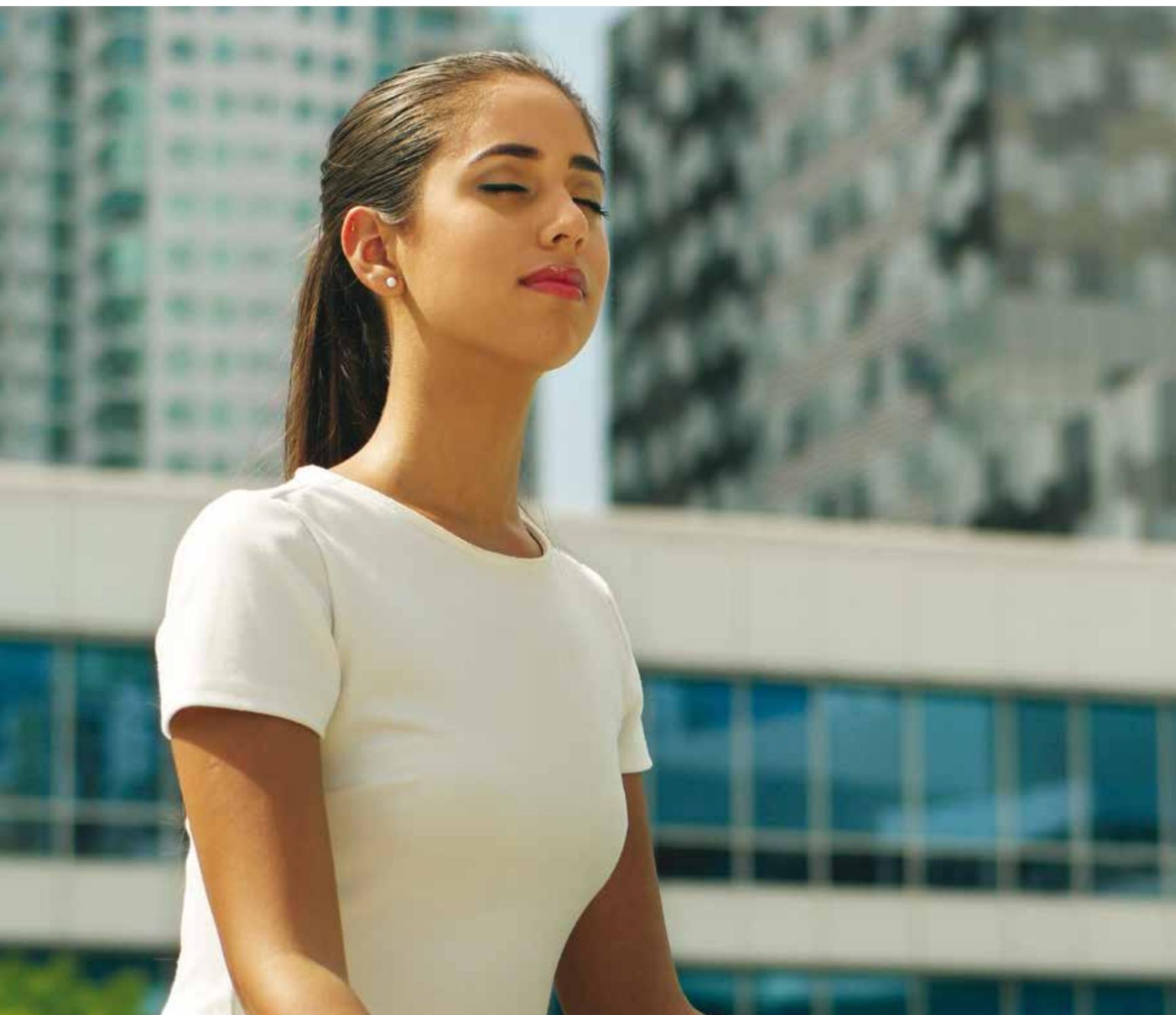


Escala Inicial

GUÍA PRÁCTICA PARA UN VIAJE SALUDABLE

www.escalainicial.com.ar

LA PLENITUD COMO PRÁCTICA DIARIA



MINDFULNESS ES UNA TÉCNICA DE MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA QUE AYUDA A SUPERAR EL DOLOR, EL SUFRIMIENTO, EL MIEDO Y EL ESTRÉS. LAS CLAVES SON EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN Y EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS.

Por Ana Paula Cordero*

La naturaleza de la mente es divagar, el problema surge cuando la persona sigue ese deambular a donde la lleve, desconectándose del aquí y del ahora. El ser humano suele funcionar “en piloto automático”, con los sentidos aletargados y la cadena de asociaciones hiperactiva. Y es posible que esto genere un estado de continua tensión, angustia y estrés que puede agravarse si se suman enfermedades, conflictos o dolores crónicos.

Mindfulness o atención plena es un programa que no busca controlar la mente ni dejarla “en blanco”, sino despertar la conciencia. Es un recurso para activar herramientas internas que permiten tener experiencias más profundas y responder mejor a las dificultades. “Es más que una práctica meditativa que puede producir profundos beneficios tanto médicos como psicológicos. Consiste también en una forma de vida que revela la suave y amorosa integración que yace en el mismo corazón de nuestro ser, incluso en épocas de grandes insatisfacciones”, explica Joan Borysenko en el prólogo de *Vivir con plenitud las crisis*, de Jon Kabat-Zinn, creador de este método que sintetiza las tradiciones budistas y la ciencia.

¿Cuáles son los pasos del programa? Primero, a fin de estabilizar la mente, entrenar la atención concentrativa; luego, ganar cierta profundidad y observar que todo se interrelaciona. Finalmente, si se sostiene en el tiempo, cultivar la compasión y el amor incondicional. “Cuando la mente está estable, más abierta a la interconexión

TODO PASA Y FLUYE, COMO OLAS; EL SECRETO ESTÁ EN APRENDER A SURFEARLAS O A NAVEGAR SOBRE ELLAS.

y más profunda, llega un momento en el cual es casi natural sentir compasión bien entendida: amor y el deseo de que ni uno ni los demás sufran”, aclara Martín Reynoso, coordinador de Mindfulness del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO) y director del posgrado sobre esta técnica de la Universidad Favaloro.

La intención de querer estar presente es clave para poder activar la atención plena. ¿A qué se refieren con intención? A observar el movimiento de la mente y a explorar el entorno con curiosidad y compasión, sin juzgar ni analizar. Reynoso subraya que, a diferencia de otras técnicas, esta resalta mucho el entrenamiento diario; por eso, brindan audios y soportes que permiten crear una pauta meditativa, algo muy importante para continuar la práctica. ¿Es útil este sistema para quienes no tienen constancia? Las investigaciones muestran que muchos de los participantes del programa no tienen continuidad, pero aun así incorporan la atención consciente a la respiración y al cuerpo, lo que les ayuda, por ejemplo, a hacer una pausa antes de actuar.

SIETE ACTITUDES BÁSICAS

- **No juzgar:** Ser testigos conscientes de las experiencias externas e internas (juicios, emociones, pensamientos, reacciones). Recibir con ecuanimidad todos los fenómenos, que son pasajeros.
- **Paciencia:** Aceptar que cada proceso y cada individuo tienen su propio ritmo. De nada sirve resistirse, oponerse ni pretender acelerar o demorar los ciclos.
- **Mente de principiante:** Comprender que cada experiencia es única, no etiquetarla de acuerdo con conocimientos previos. Cambiar automatismo por espontaneidad, exploración y curiosidad.
- **Confianza:** Observar los procesos y confiar en que uno va a saber cuándo actuar y cuándo esperar. Afianzar la seguridad en sí mismo, en la intuición.
- **No esforzarse:** Pasar del “hacer” al “ser”, de la urgencia a la serenidad. En lugar de perseguir metas, estar plenamente conscientes de todo lo que se hace y ocurre; el logro de objetivos es una consecuencia.
- **Aceptación:** Ver las cosas como son, reconocer y admitir que ocurren. No resistirse.
- **Ceder:** No reaccionar, en ciertos momentos no intervenir, permanecer atentos a lo que ocurre, dejar que las cosas sigan su curso.

PARA VIVIR CON PLENITUD,
NO SE PUEDE PERMANECER
EN EL ANÁLISIS,
LA PLANIFICACIÓN
Y EL RECUERDO, HAY
QUE ZAMBULLIRSE EN
LA EXPERIENCIA Y AMPLIAR
EL REGISTRO RECEPTIVO.

Despertar las sensaciones

¿Cuántas veces nos detenemos a saborear u oler lo que comemos? Y al caminar, ¿quién se detiene a sentir el viento sobre la cara, la ropa sobre la piel o el sol en el pelo? ¿Y cuántos tonos y sonidos se distinguen al andar por la calle? **El sentir es complementario del pensar, y solo quien habita su cuerpo (intracepción) puede entrar en el ahora de una manera profunda y, a la vez, sutil.** La distracción surge del continuo movimiento de la mente. Para vivir con plenitud, no se puede permanecer en el análisis, la planificación y el recuerdo, hay que zambullirse en la experiencia y am-

pliar el registro receptivo. Reynoso explica que, con las distintas instancias del curso, **se genera un contacto con el cuerpo que impacta de manera directa en el cerebro**, en zonas como la ínsula y el sistema somatosensorial. También se produce la activación de la parte frontal relacionada con el control inhibitorio de las acciones, la observación de lo que le pasa al otro y la capacidad de sentir empatía.

La práctica diaria incluye comer, tomar un baño, caminar o realizar otras acciones con plena atención a todo lo que se presenta, sin aferrarse a nada: observar cada fenómeno que llega (sea un sonido, un pensamiento, un olor) y dejarlo ir. Esto ayuda a comprender que todo pasa y fluye, como olas, y que el secreto está en aprender a surfearlas o a navegar sobre ellas, sin oponerse ni resistirse. Se aprende, incluso, a transitar la incomodidad y el dolor. Por eso, **este sistema incide en la salud, al prevenir ciertas patologías y al ayudar a convivir con condiciones médicas o psicológicas crónicas**, como diabetes, psoriasis, cáncer, fibromialgia o trastornos de ansiedad.

Además, **la meditación ayuda a pasar del modo mental centrado en las acciones y los objetivos a otro en el que lo prioritario es el estar presente.** “Es lo que llamamos el ‘modo de ser’, un funcionamiento de la mente y del cerebro que consiste en abstraerse de la acción, pero estar atentos a lo que ocurre. No actuar en un momento dado porque se observa que no es necesario o que no sería positivo, que es mejor esperar y dejar que los procesos se desenvuelvan. **Estamos atravesados por procesos de los que no somos conscientes. Al advertirlos, sabemos cuándo esperar y cuándo intervenir**”, amplía Reynoso.

Mindfulness despierta la capacidad de **estar abiertos a todo lo que llega a la mente y ser conscientes de ello.** Es un recurso para tener experiencias más plenas y para el bienestar, pero **es también un desafío al cambio.** El poema *No te detengas* también apela a no estar distraídos y a apreciar lo pequeño y profundo sin batallar contra la esencia: “Valora la belleza de las cosas simples. / Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas, / pero no podemos remar en contra de nosotros mismos. / Eso transforma la vida en un infierno. / Disfruta del pánico que te provoca / tener la vida por delante. / Vívela intensamente, / sin mediocridad. / (...). / No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas”. ■

*Periodista



NUEVA FÓRMULA

MULTI SUPERFICIES

MULTIPLICA TU PODER



LEA ATENTAMENTE EL RÓTULO ANTES DE USAR. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS Y ANIMALES DOMÉSTICOS.
*PROBADO SOBRE PISOS SÍMIL MADERA DEL TIPO FLOTANTE LAMINADO.

AYUDÍN
TOTAL
Limpia + Desinfecta

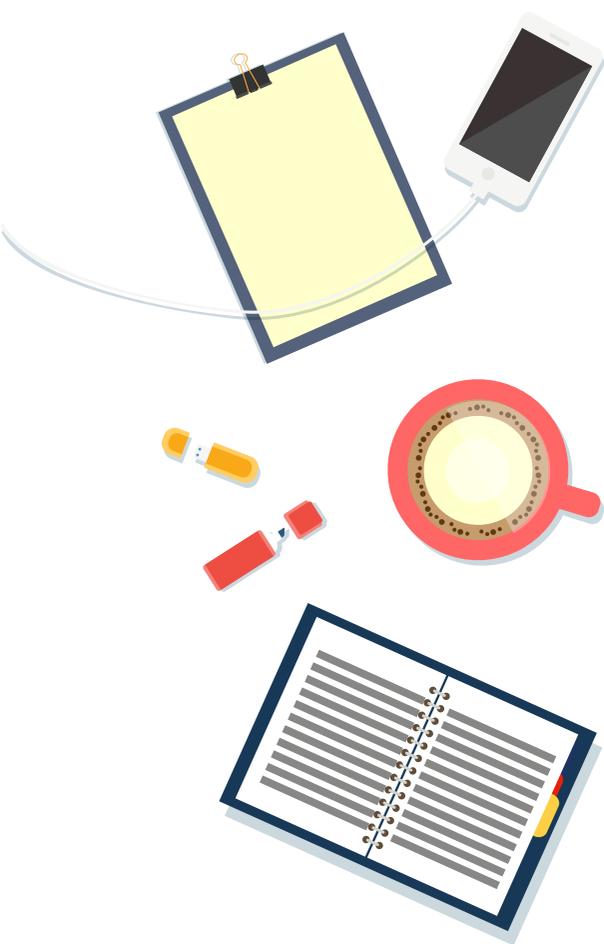
INTERNET ABRE NUEVAS OPCIONES LABORALES

LA WEB ES EL MERCADO DONDE LOS NATIVOS DIGITALES BUSCAN TRABAJO. LOS MÁS TRADICIONALISTAS AÚN NO LO EXPLORARON, PERO FANTASEAN CON HACERLO. EL DIRECTOR INTERNACIONAL DE FREELANCER.COM ACERCA ESTE MUNDO DE OPORTUNIDADES.

“Para mis abuelos, el ideal de trabajo era entrar en una organización, hacer allí toda su carrera y jubilarse luego de 40 o 50 años con una medalla por el compromiso y la dedicación. Con un crecimiento más horizontal que vertical, nuestros padres fueron saltando de una empresa a otra después de 10 o 15 años. Para los que estamos cerca de los cuarenta, la ecuación pasó a ser la movilidad laboral. Y los jóvenes de hoy ya no hablan de empresa, sino de trabajo *freelance*”.

Así repasa la “cadena generacional” del empleo Sebastián Siseles, director internacional de *freelancer.com*. En la Argentina, este sitio web nuclea a más de ciento cincuenta mil usuarios que ofrecen servicios independientes o los solicitan. Es la única forma de trabajo que, en su mayoría, conocen los miembros más jóvenes de esta comunidad. Otros mantienen en simultáneo una relación de dependencia o la han experimentado. Esa es también la historia de Siseles, quien, incluso antes de recibirse, ya había emprendido por cuenta propia un negocio con locutorios. En diálogo con *Reflexiones*, este abogado nos introduce al mundo del trabajo en la Web. Claves para quienes ya adoptaron una modalidad laboral autónoma y para quienes fantasean con el cambio.





¿En qué se diferencia un *freelancer* de un empresario, un comerciante o un productor rural?

La traducción histórica o literal del término es 'trabajador independiente'. Y todos ellos son personas que realizan una actividad por cuenta propia. Pero, con la irrupción fuerte de Internet, el *freelancer* refleja más esa modalidad a través del uso de herramientas digitales. Demográficamente, el 74% de nuestros usuarios son nativos digitales, es decir, nacieron y crecieron con una computadora. Los más adultos son tradicionalistas por una cuestión muy simple: no estuvieron expuestos desde su infancia o juventud a las tecnologías, al trabajo *online* y al uso masivo de la Web.

¿Qué rasgos de personalidad caracterizan a un trabajador independiente exitoso?

El *freelancer* de hoy es una persona proactiva y emprendedora. No quiere tener jefe, busca balancear su vida personal y profesional, y trabajar a su ritmo para clientes de todo el mundo. Sea para crecer dentro de una empresa o como trabajador independiente, la clave es la organización económica, del tiempo y de los recursos. Y esto suele verse más en los emprendedores, quienes tienden a tomar mayores riesgos, que en las personas que

prefieren la vida en relación de dependencia. También es un rasgo del *freelancer*, que no deja de ser un microemprendedor. Hoy por hoy, su empresa es de una persona; pero vemos en nuestra plataforma que los usuarios muy exitosos, por la gran demanda de trabajo que reciben, comienzan luego a contratar gente.

¿Cuáles son los rubros más solicitados?

Los primeros usuarios estuvieron y están relacionados con el mundo de la tecnología. Lo que más se oferta y se demanda es el desarrollo de *software* o la creación de aplicaciones y de sitios web, junto con el diseño gráfico y digital. También está creciendo muchísimo lo vinculado con la comunicación interna en empresas o externa, como la escritura de artículos académicos, periodísticos y de investigación; el *marketing* digital, y la traducción, que es muy fuerte en la Argentina y en Latinoamérica. Hoy surgen nuevas profesiones, como *community managers* para las redes sociales, que son muy solicitadas *online*. Y ciertas carreras tradicionales, por ejemplo, la arquitectura, tuvieron que volcarse al mundo digital. Ya no se concibe que no puedas ver un plano en una computadora. Y de ahí a que te lo mande un *freelancer* local o de cualquier lugar del mundo, no hay ninguna diferencia.

EDUARDO GULESSERIAN PROPIEDADES

Con verdadera vocación de servicio.

Av. Córdoba 4702 Esq. Malabia (C.A.B.A.) • Tel. (54) (011) 4773 - 1717
info@eduardogulesserian.com • www.eduardogulesserian.com.ar



FICHA TÉCNICA

- Sebastián Siseles se graduó de abogado en la UBA y, como parte de su formación de posgrado, realizó una maestría en Administración de Empresas en la Universidad de Pittsburg, EE. UU.
- Desde marzo de 2015, es director internacional de freelancer.com, portal con más de catorce millones de usuarios registrados que brindan o solicitan servicios en unos setecientos cuarenta rubros profesionales. Previamente, se desempeñó durante tres años de director regional para Latinoamérica y España.
- Antes de unirse a esta compañía, cofundó numerosas empresas vinculadas con Internet y con las comunicaciones. Entre 2005 y 2009, fue también socio en el estudio de abogados Muñoz de Toro.
- A los 18 años, inició su primer emprendimiento personal: locutorios en la ciudad de Buenos Aires. "Fui de los primeros en poner este negocio en la Argentina. Al principio, creció y fue fantástico; pero con la desregulación y el avance de la tecnología, cambió radicalmente", recuerda.

Muchas personas que querrían trabajar de modo independiente temen perder la seguridad del sueldo fijo a fin de mes. ¿Cómo recomienda usted encarar la transición?

A quienes trabajan en relación de dependencia yo les sugiero que no tiren todo por la borda de un momento a otro. Gracias a las tecnologías, hoy tienen la gran oportunidad de hacer cosas en paralelo de forma gratuita o con muy bajo costo. Sí, durante un tiempo, van a perder momentos de ocio; pero pueden probar una nueva forma de vida y de trabajo, ver de qué se trata, si les gusta y si se sienten cómodos, sin resignar la comodidad y la seguridad de su otro empleo. Si son responsables y trabajan con calidad, llegará un momento en que recibirán una gran demanda. Y van a tener que evaluar si sus ingresos del momento o los proyectados superan al sueldo que perciben, y si apuestan al trabajo independiente. Esa ya es una decisión muy personal.

¿Cómo puede un freelancer reducir el riesgo de trabajar sin fines de semana o vacaciones?

Aquí volvemos al tema de la organización: cuando sos independiente, vos armás

tu agenda. A lo mejor te resulta mejor trabajar un sábado que un lunes. Entonces, cambia el concepto de fin de semana. Y es un cambio cultural fuerte poder respetar los momentos de lucidez y creatividad. Ser independiente tiene algo muy lindo y atrapante: tus ingresos están directamente relacionados con tu dedicación al trabajo. Es decir, más lo hacés, más cobrás. Hay quienes trabajan dos o tres horas por día, pero no ganan tanto dinero. Y están los que quieren crecer y generar mucho, por lo cual trabajan constantemente. Así esa búsqueda de equilibrio entre vida personal y profesional se ve lastimada. Uno tiene que saber cuándo frenar. Es importante, entonces, programar y respetar también los horarios de ocio. Esto permite, por ejemplo, ir al gimnasio a media mañana, buscar a los chicos al mediodía o hacer las compras a las tres de la tarde.

¿Qué se necesita para iniciarse en el trabajo independiente en la Red?

Una computadora, conexión a Internet y ya está. Desde la comodidad de tu hogar, llegás a relacionarte con clientes de todo el mundo. ■

GENERAC®

CERO PROBLEMAS

GENERADORES A
GAS
con TRANSFERENCIA
AUTOMÁTICA



GENERAC®
Guardian Series

13
KVA

GUARDIAN MONOFÁSICOS

CARACTERÍSTICAS:

- 220 V - 50 Hz MONOFÁSICOS.
- CABINADOS E INSONORIZADOS.
- TRANSFERENCIA AUTOMÁTICA POR CORTES.
- BI-FUEL: APTOS PARA GAS NATURAL O GLP.
- DISEÑO INNOVADOR Y FÁCIL INSTALACIÓN.

INCLUYE:

- TABLERO DE TRANSFERENCIA AUTOMÁTICA.
- CONTROLADOR ELECTRÓNICO DE MARCHA.
- CONECTOR DE GAS FLEXIBLE.
- BASE DE COMPOSITE PARA EXTERIOR.

TRIFÁSICOS
EQUIPOS A GAS
COMERCIALES
E INDUSTRIALES

DESDE
27
KVA
HASTA
250
KVA



SERIE XG
EQUIPOS
PORTÁTILES
A NAFTA

5.6
KVA
6.4
KVA



www.navalmotor.com/generac

45
AÑOS
NAVAL MOTOR
PEOPLE & TECHNOLOGY

LA GRAN CONQUISTADORA

AYUDADA POR LOS VIENTOS, LA GARCITA BUEYERA TAMBIÉN
CRUZÓ EL ATLÁNTICO PARA LUEGO COLONIZAR AMÉRICA. PERO
CIENTÍFICAS ARGENTINAS DEMOSTRARON QUE ESTA AVE NO
PARTIÓ DE LA PENÍNSULA IBÉRICA, COMO CRISTÓBAL COLÓN Y
SUS HOMBRES, SINO DE LA COSTA DE ÁFRICA.





FOTOS: GENTILEZA PABLO DOLSAN

Aunque su proeza sea la más recordada, el ser humano no fue la única especie que se aventuró a cruzar el océano Atlántico para conquistar América. La garcita bueyera, un ave originaria del viejo mundo que suele verse picoteando los parásitos del ganado, emprendió la travesía cerca de cuatro siglos después. Sin embargo, de acuerdo con un estudio realizado por científicas argentinas, su punto de partida no fue la península ibérica, sino la costa oeste del centro de África.

“Las primeras teorías sobre la llegada de estas aves postulaban que, ayudadas por las condiciones meteorológicas, habrían partido desde Portugal, España o el noroeste africano. Pero, cuando comenzamos a investigar el tema, no encontramos estudios cuantitativos que las probaran”, señala Carolina Massa, licenciada en Biología y miembro del Departamento de Ecología, Genética y Evolución de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la UBA. Según explica, esas conjeturas resultaban lógicas, ya que estas aves son migratorias y, como casi todas las que muestran tal comportamiento, se valen de las corrientes de aire para recorrer grandes distancias. “Además, en general, las garcitas buscan nuevas rutas, pero solo un porcentaje de individuos de una

población emprenden migraciones de larga distancia”, agrega la científica.

Nativa de África, Portugal, España y ciertas regiones asiáticas, esta especie hoy se considera cosmopolita. En América, los primeros avistamientos ocurrieron en Guayana y Surinam entre 1877 y 1882, pero no existen registros escritos de que el hombre haya transportado a la garcita al continente o que esta haya escapado allí del cautiverio. Por lo tanto, la idea del cruce transatlántico, además de factible, resultaba interesante para investigar.

“Planteamos un modelo simple sobre la hipótesis de que las garcitas no podían estar volando más de una semana”, detalla Moira Doyle, doctora en Ciencias de la Atmósfera de la UBA. Junto con Massa y Roberta Callico Fortunato, recurrieron a un registro temporal y espacial de los vientos en el planeta durante siglo XX para calcular por computadora todas las trayectorias posibles entre 1871 y 1920. Estos recorridos unían la península ibérica o la costa oeste de África con la costa noreste de Sudamérica o las islas del Caribe. Limitaron el estudio a las temporadas en que suelen darse los movimientos migratorios: otoño y primavera. Y obtuvieron los datos correspondientes a una altura de un kilómetro sobre el nivel del mar, una de las más probables para

EN AMÉRICA, LOS PRIMEROS AVISTAMIENTOS OCURRIERON EN GUAYANA Y SURINAM ENTRE 1877 Y 1882, PERO NO EXISTEN REGISTROS ESCRITOS QUE INDIQUEN QUE EL HOMBRE TRANSPORTÓ A LA GARCITA AL CONTINENTE.



FOTO: GENTILEZA LIC. CAROLINA MASSA



FOTO: DUNCAN NOAKES (DREAMSTIME)

la migración de estas aves. Como se ha visto que se posan sobre el océano, podrían haber descansado así durante la travesía.

Luego de analizar más de ciento noventa mil trayectorias, las científicas encontraron 1695 que eran “exitosas”, ya que conectaban los puntos de partida y de llegada propuestos en menos de siete días. En particular, [aquellas que unían la costa central de África –desde Senegal hasta Zaire– con Guyana y Surinam durante marzo resultaron más probables.](#) “Desde España, las garcitas habrían tardado más de una semana en llegar. Y muchas trayectorias que encontramos pasaban por África antes de ir a América; entonces, es más difícil establecer que hayan volado directo desde ese país”, agrega Doyle.

En una segunda etapa, las investigadoras determinaron cómo fue cambiando el viento a lo largo de esos siete días y encontraron que [las condiciones meteorológicas fueron las necesarias, de acuerdo con lo descrito por otros científicos, para la migración de las garcitas bueyeras.](#) Así aportaron los primeros datos cuantitativos para describir la llegada de estas aves al nuevo mundo y su posterior colonización.

“Para representar aún mejor las características del cruce, deberíamos profundizar el estudio en tres dimensiones, ya que la garcita no viaja siempre a un nivel constante de la atmósfera, sino que, de acuerdo con las condiciones atmosféricas, va a elevarse o a descender”, aclara Doyle. Como también [se necesitan estudios genéticos de los ejemplares americanos para reforzar los resultados del trabajo,](#) Massa destaca las conclusiones de [un grupo de investigación brasileño que encontró que la diversidad era similar entre las aves de Brasil y de África.](#) Además, sobre la base de los genes estudiados, [el trabajo sugiere que la garcita colonizó ese país desde el sur hacia el sudeste y el noreste.](#)

La capacidad de volar largas distancias y la habilidad innata para buscar alimento en las marismas y en las costas serían los factores claves que facilitaron el cruce transatlántico y la dispersión de la garcita bueyera. Sin embargo, [como se necesita un número mínimo de individuos para formar una nueva colonia, es posible que estas aves hayan viajado a las costas de América durante muchos años antes de, finalmente, establecerse en estas tierras.](#) ■

ES POSIBLE QUE ESTAS AVES HAYAN VIAJADO A LAS COSTAS DE AMÉRICA DURANTE MUCHOS AÑOS ANTES DE, FINALMENTE, ESTABLECERSE EN ESTAS TIERRAS.



dasa

DESOBSTRUCTORA ARGENTINA S.A.

Empresa dedicada a la prestación de servicios urbanos de primera línea

dasa
DESOBSTRUCTORA ARGENTINA S.A.

(011) 4815-8149 - info@dasa-arg.com - Cerrito 850 piso 2 - Buenos Aires - Argentina

AL CARIBE EN BICICLETA

EN LA COSTA NORTE DE COLOMBIA, COMENCÉ LA ETAPA FINAL DE MI VUELTA AL MUNDO EN DOS RUEDAS. ANTES DE DAR FIN A ESTE SUEÑO DESCUBRIENDO LOS RINCONES DE SUDAMÉRICA, ME LANCÉ A UNA AVENTURA POR LAS ANTILLAS.

Por Pablo García

Cuando en 2001 tomé una bicicleta y viajé a Ciudad del Cabo, en África, para iniciar la vuelta al mundo en dos ruedas, no me imaginaba que, casi catorce años después, la aventura continuaría. Llevo pedaleados más de ciento treinta y cinco mil kilómetros –el equivalente a unos diez kilómetros terrestres– y el mástil de mi tercera compañera de camino luce 91 banderas de países africanos, europeos, asiáticos, oceánicos y norteamericanos. El reto final ya está en marcha: volver a casa descubriendo los rincones y las culturas de Sudamérica.

El estado de los caminos, sus peligros, los lugares más interesantes para conocer y, por supuesto, la manera de generar los recursos económicos que me permitan seguir adelante son tan solo algunas de las cosas que debo considerar con sumo cuidado cada vez que proyecto una nueva etapa. Esto también implica estar bien físicamente para salir a la ruta a pedalear tantos kilómetros diarios como me sean posibles.

Buscando el camino más fácil, y pensando más en mi bicicleta que en mi sufrimiento o en el dinero que podía ahorrar, elegí llegar a Sudamérica en avión. Es una de las dos formas posibles de atravesar el Tapón del Darién, una zona selvática entre Panamá y Colombia que sirve como barrera natural entre América Central y del Sur. La ruta alternativa es por mar; pero los veleros cobran 500 dólares, los barcos cargueros pueden tardar hasta 20 días

y las lanchas rápidas no parecen una buena opción para quien viaja en dos ruedas. Según me contaron otros viajeros, solo hasta Puerto Obaldía –unas ocho horas de viaje–, la embarcación golpea, golpea y golpea, y las grandes olas bañan todo y a todos. Un martirio.

La travesía aérea no estuvo exenta de inconvenientes: para ingresar en Colombia, la aerolínea me obligó a comprar un pasaje de salida de ese país, algo que luego confirmé



Listo para pasar la noche frente a las montañas Pitons en Santa Lucía.

que no se precisa, menos si uno es sudamericano y viaja en bicicleta. En ese momento de indignación, volvieron a mi mente las palabras de Raifed, un iraquí que conocí en Baréin y que resumió sobre su país: “Es la lógica del poder y no el poder de la lógica”.

El Caribe colombiano

Llegué a Cartagena en el mes del último mundial. Era el cuarto que vivía durante el viaje, y estaba convencido de que, para verlo, Colombia sería mucho mejor que Malauí, Turquía o China, donde me perdí la mayoría

de los partidos. Debo reconocer que los colombianos son tan apasionados por el fútbol como los brasileños y, solo en este aspecto, un poco insoportables. Tanto alababa la televisión Caracol al seleccionado que el televidente se creía que su equipo, “el mejor”,



saldría campeón. Tras la eliminación frente a Brasil, escuché comentarios unánimes: “Fue un robo”. Pero hubo algo mucho más dramático: cada triunfo estuvo acompañado, solo en Bogotá, de una decena de muertes.

Durante un mes, viví en el casco antiguo de Cartagena. Con la misma seriedad que merece un trabajo, cada tarde yo salía con mi bicicleta y el equipaje completo para contar mi viaje y conseguir recursos. La ciudad parecía un carnaval: había cientos de vendedores por todos lados y muchos viajeros que compartían mi objetivo. Ni la municipalidad hacía controles, ni la policía corría a los vendedores, que allí son más gentiles que en otros países. “Todos tenemos derecho a trabajar”, me dijo uno de ellos.

Desde Cartagena, seguí mi recorrido por la costa del Caribe colombiano. Con un fuerte viento en contra, llegué a Barranquilla, Santa Marta y Río Hacha, donde los lugareños me recibieron siempre muy bien. También visité el Parque Nacional Natural Tayrona, un paisaje tropical con playas de arena blanca, mar azul, formaciones coralinas, manglares y lagunas. Vecina a este paraíso, se ubica la formación montañosa litoral más alta del mundo, la Sierra Nevada de Santa Marta, que se eleva abruptamente desde la costa hasta los 5775 metros sobre el nivel del mar. Es hogar de cuatro comunidades indígenas que conservan su cultura casi intacta y hablan sus lenguas tradicionales: los wiwas, los koguis, los kankuamos y los arhuacos.

Con mucho interés por encontrarme con este último grupo, conocido por tener gran sabiduría y entendimiento místico, llegué a Perico Aguado, donde existe un resguardo indígena que sirve ocasionalmente para reuniones de



Algunos hitos del recorrido por las costas e islas del Caribe.

los mamos o líderes espirituales. Me recibió uno de ellos, Camilo, y su traductor, Eliecer. Durante un buen rato, conversamos sobre mi travesía sentados bajo un árbol. Al final de la tarde, el Mamo Camilo me ofreció quedarme hasta el fin de semana, cuando llegarían sus pares de toda la zona para debatir los problemas del momento.

“Los mamos son escogidos entre diferentes candidatos de 8 a 10 años –me explicó Eliecer luego de alojarme en su casa–. En lo alto de la montaña, estos jóvenes reciben preparación durante 10 o 15 años, y aprenden sobre el mundo natural y espiritual. Los mamos son intelectuales y offician de sacerdotes, médicos y consejeros. Su influencia es decisiva en la vida de cada persona y en la sociedad”.

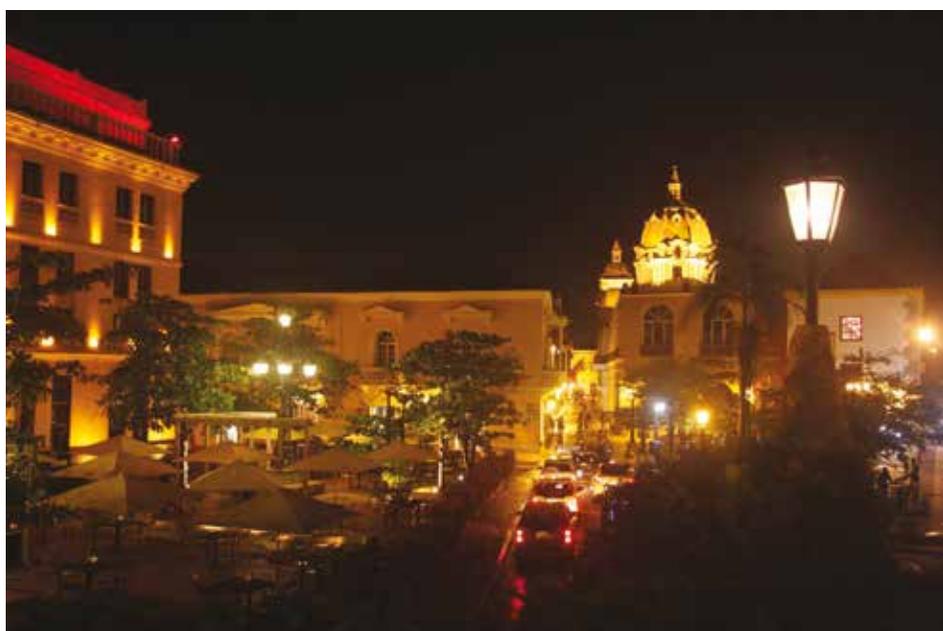
Esa primera noche, pensé que Eliecer era un indígena como los que ya había conocido

a lo largo del viaje: personas, por lo general, tímidas, de poco hablar, desinteresadas y con escasa educación escolar. Pero, con el correr de los días, me di cuenta de que este licenciado en Administración de Empresas es, además de traductor, un buen delegado que siempre acompaña al mamo Camilo para resolver los conflictos de su comunidad.

El día del gran evento, sobre el mediodía, comenzaron a llegar los mamos, que se fueron ubicando bajo el gran árbol como si fuese un centro de convenciones. Al saludarse, intercambiaban un puñado de hojas de coca como señal de respeto mutuo. El mamo Camilo presidió el encuentro; más temprano se había sentado a conversar conmigo.

“Tradicionalmente, los arhuacos hemos sido un pueblo pacífico que siempre habitó las tierras altas, medias y bajas de la Sierra Nevada. Nuestra actividad económica fundamental es la agricultura, principalmente, de subsistencia. Al comienzo, cada familia poseía una parcela en tierra fría, otra en clima medio y otra en tierra caliente. Pero, debido a la colonización y a la expansión de la propiedad privada, los indígenas hemos perdido las tierras bajas, y esto deforestó la zona”, me explicó Camilo. Su grupo sostiene que las tempestades, sequías o hambrunas se deben a una falla humana: no mantener la armonía del planeta. Esa es la responsabilidad de un mamo, la de preservar el orden natural del mundo por medio de meditación y rituales.

Según Eliecer, durante las últimas décadas los grupos indígenas de la Sierra Nevada se organizaron para defender sus derechos y valorar el desarrollo de distintos proyectos. Sin embargo, casi resignado, quien ya se había convertido en mi amigo me confesó: “En estos encuentros se charla, se charla y se charla, pero, lamentablemente, es muy poco lo que podemos conseguir”.



Una noche en el casco antiguo de Cartagena.



HOTEL PRESIDENTE

Buenos Aires

Cerrito 850 - Buenos Aires
(+54 11) 4816-2222

www.hotelpresidente.com.ar

Pedaleando por las Antillas

Luego de una escapada a Buenos Aires para descansar, ver a mi gente y recuperar algunos kilos que dejé en las montañas de la maravillosa Colombia, regresé a ese país para comenzar, con la época seca, mi recorrido por las Antillas. Mi primer destino fue Curazao, antigua colonia holandesa que, en 2010, se convirtió en país autónomo dentro del Reino de los Países Bajos. Desde 1997, su capital, Willemstad, es uno de los seis sitios caribeños incorporados al Patrimonio Mundial de la Unesco.

A las Granadinas llegué en un hotel flotante gracias a dos amigos que me mostraron un mundo desconocido: un yate de tres millones de dólares a disposición de este ciclo-viajero. No lo voy a olvidar nunca, ¡me sentí un magnate! Con algo menos de lujo, en Santa Lucía me "alojé" en el Crystals Hotel, es decir, me permitieron acampar en el balcón donde practican yoga, frente a una de las vistas más lindas de la isla: las montañas Pitons. La generosidad no terminó allí: me invitaron a cenar; y, al día siguiente, durante el desayuno, la dueña me contó que un coco había caído de una palmera sobre la torta. "Eso es terrible", le dije mientras pensaba que no iba a poder probarla. Más tarde, un huésped me contó que el coco había roto el techo de no sé qué sector. Mi inglés, una vergüenza. ¿Habrá sido por las terribles montañas que tuve que pedalear en la zona o por el hambre que me provocaron? Sin duda, prefiero los países de habla hispana.

El hospedaje fue algo distinto en Castle Bruce, Dominica: dormí en la escuela secundaria y conocí a los alumnos de cursos superiores, con quienes conversé durante un buen rato. Fue una experiencia nueva, divertida e interesante. La travesía por el Caribe también incluyó Trinidad y Tobago, Granada, San Vicente y las Granadinas, Martinica, Guadalupe, Puerto Rico, República Dominicana y Cuba.

Cuando este texto llegue a mis lectores, ya habré vuelto a Medellín para continuar mi ruta hacia el sur. Es gracioso: al iniciar la vuelta al mundo, creí que solo tardaría dos años y medio; hoy estimo que es el tiempo que me llevará concluirlo. Para entonces, con cerca de 44 años, seguro habré envejecido físicamente, pero no de alma. Y habré seguido confirmando que muchos sueños pueden volverse realidad si tan solo se cree en ellos. ■



Junto a estudiantes en Castle Bruce, Dominica, una isla con apenas 70.000 habitantes.



Vista de Willemstad, Curazao, desde el puente de la Reina Emma.



En las playas de Martinica, la isla más linda...

 SEPA MÁS

www.pedaleandoelglobo.com

Pilchitas

ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

www.pilchitas.com.ar



Visitanos y Sorprendete!!

EL MAYOR DISTRIBUIDOR DE ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS.

mibes
ropa y accesorios para bebés


Petit Baby
BY MIBES

nau
baby life

baby LOONEY TUNES

plim  **plim**

 Larrea 350, C1030AAH, Buenos Aires, CABA  ventas@pilchitas.com.ar  +5411 4953-1892

MUSEO DE LA INMIGRACIÓN

- La Universidad Nacional de Tres de Febrero recuperó este espacio fundado en 1974 y presenta una muestra temporal en homenaje a italianos y españoles.

Para “hacerse la América”; por cuestiones políticas, raciales o religiosas; o debido a otros motivos personales, más de cincuenta y cinco millones de personas cruzaron el Atlántico entre 1820 y 1924 en busca de una vida mejor. Y modificaron así a las sociedades que los habían expulsado o recibido. Entre ellas, estuvo la Argentina, donde los inmigrantes representaban, a fines del siglo XIX, el 25,5% de la población.

¿De qué manera cambiaron la fisonomía de una nación joven estos contingentes con otras lenguas, otras tradiciones, otras identidades? ¿Cómo se adaptaron a la realidad de su llegada? ¿Qué desafíos enfrentaron en el nuevo hogar? Desde una mirada atenta, crítica y actual, la exposición “Italianos y españoles en la Argentina” busca aportar elementos emotivos e intelectuales que ayuden a comprender el presente del país.

La muestra está abierta desde el 30 de septiembre de 2014 en el Museo de la Inmigración, un espacio recuperado por la Universidad Nacional de Tres de Febrero para reflexionar y construir la memoria histórica. Su propuesta respeta a los inmigrantes que se afincaron y encontraron una patria, y reivindica, al mismo tiempo, a los pueblos originarios que están en la base de nuestra nacionalidad.

Por medio de documentación histórica, fotografías, videos y testimonios contemporáneos, el museo procura que el espectador indague en las condiciones pasadas y actuales de migración. Los materiales conviven, a la vez, con intervenciones artísticas de Carlos Trilnick, Graciela Sacco, Gabriela Golder, Mariano Sardón y Annemarie Heinrich. De martes a domingo, de 12 a 20, en Av. Antártida Argentina 1355, Retiro. Entrada gratuita por Apostadero Naval, Dársena Norte.



FOTO: GENTILEZA MUNTREF - MUSEO DE LA INMIGRACIÓN

PAR DE PÁJAROS

- Una propuesta teatral con humor, destacadas improvisaciones y música en vivo.

Durante los ochenta y los noventa, Carlos y Gabriel ganaron reconocimiento mundial. Sus baladas de amor hicieron vibrar a las mujeres, pero también a los hombres. Juntos triunfaron en televisión, discotecas, estadios y teatros. Se codearon con las celebridades de turno y tocaron el techo con las manos. Un techo muy alto... Sin embargo, la exitosa relación se desgastó por celos, envidia y traiciones. Hoy, a pedido de su público, vuelven a unirse para cantar sus grandes éxitos y hacer soñar a las nuevas generaciones.

Con humor, algo de drama y destacadas improvisaciones, Charly Arzulian y Gabriel Paez presentan *Par de pájaros. El regreso*. Los acompaña, en vivo, la guitarra de Guido Briscioli, que le aporta el clima justo a cada momento de la obra. Los primeros fanáticos comenzaron a disfrutar del reencuentro los domingos a las 20 en La Nave Espacio de Arte (Lavalle 3636). Para saber dónde seguirá la gira durante el resto del año: www.pardepajaros.com.



FOTO: GENTILEZA ELIANA SAIHUEQUE

MARAVILLAS DE PAPEL

- Todos los meses, Origami Buenos Aires ofrece actividades abiertas a la comunidad.

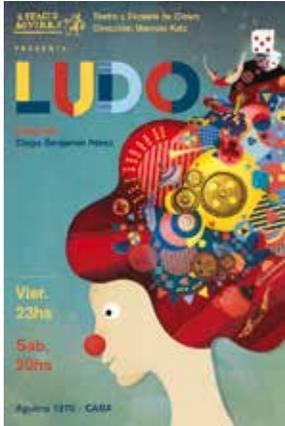


FOTO: GENTILEZA GREGORIO VAINBERG

Sin tijeras ni pegamento, solo por medio del arte de doblar papel, pueden lograrse formas asombrosas: flora y fauna, animales mitológicos, elementos de la vida urbana y un sinfín de otras figuras. Mostrar este mundo, organizar proyectos y hacer amigos es la propuesta de Origami Buenos Aires, que, un domingo al mes, ofrece reuniones abiertas a la comunidad en la pizzería ubicada en Callao 361. La actividad se realiza de 16 a 18 y es gratuita, pero requiere una consumición en el local. Los organizadores proporcionan todo el material de trabajo y, por eso, también invitan a colaborar mediante rifas muy accesibles. Más información en www.facebook.com/oriBAires.

ESPACIO AGUIRRE

- Un sitio ideal para mover el cuerpo, ejercitar el espíritu y disfrutar del juego más allá de la edad.



En Espacio Aguirre, la edad y las posibilidades físicas no limitan a nadie: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores encuentran allí un lugar para moverse, jugar y reír. Bajo la coordinación de profesores especializados, pueden participar de talleres de *clown*, bufón, melodrama y *clown* de hospital, que se ofrecen en distintas modalidades –anual, bimestral o intensiva– y con niveles acordes al proceso de cada alumno. Un entrenamiento divertido y

emocionante sobre el presente y la espontaneidad.

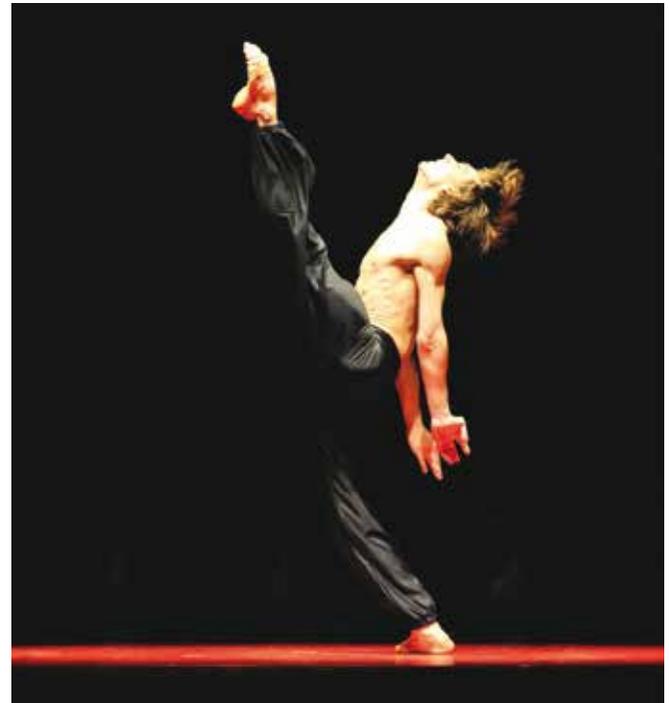
Además de las clases semanales, que se dictan por la mañana, la tarde y la noche, la escuela brinda cursos de entrenamiento corporal, laboratorio de música, magia y malabares que completan la formación artística. Otras actividades complementarias son las ejercitaciones conjuntas de todos los grupos de alumnos, el campamento “clownesco”, las prácticas con público, la producción de espectáculos y la videoteca. Con cupos limitados, hay posibilidad de sumarse durante todo el año.

La propuesta de este punto de encuentro dirigido por Marcelo Katz en Aguirre 1270 incluye también una cartelera de teatro. Hasta fin de año y bajo la dirección de Diego Benjamín Pérez, los viernes y sábados presenta *Ludo*, pequeñas reflexiones payasas sobre el mundo del juego.

Durante más de veinticinco años de trabajo, Espacio Aguirre ha formado a unos dos mil quinientos alumnos argentinos y extranjeros. Hasta fin de 2015, los lectores de STAMBOULIAN acceden a beneficios especiales: 30% de descuento en los cursos y 2 x 1 en las entradas para los espectáculos. Para más información, visite www.espacioaguirre.com.ar.



FOTOS: GENTILEZA ESPACIO AGUIRRE



FOTOS: GENTILEZA STUTTGART BALLET

V GALA INTERNACIONAL DE BALLET DE BUENOS AIRES

- Las máximas figuras de las principales compañías del mundo vuelven a reunirse en un mismo escenario.

Por quinto año consecutivo, las estrellas de las más importantes compañías de danzas clásica y contemporánea del mundo llegan a Buenos Aires para brindarle al público la oportunidad única de verlos reunidos en un mismo escenario. Será en el Teatro Coliseo el viernes 21 y el sábado 22 de agosto de 2015.

Aplaudida por el público y aclamada por la crítica, la *Gala Internacional de Ballet de Buenos Aires* contará con la participación de Friedemann Voguel –bailarín estrella del Stuttgart Ballet– y con el encanto de la argentina Luciana Paris, quien danzará junto a su *partenaire*, Cory Stearns, primer bailarín y modelo de firmas internacionales. Ambos pertenecen al prestigioso American Ballet Theatre.

Además, los espectadores podrán disfrutar del academicismo ruso de la mano de los primeros bailarines del Mariinsky Theatre de San Petersburgo, Nadia Batoeva y Kimin Kim; de la primera bailarina del Teatro Colón de Buenos Aires, Nadia Muzyca –nominada recientemente al Premio Benois de la Danse 2014–, y de la gran figura del Royal Ballet de Londres, Matthew Golding. Bailará acompañado por la prestigiosa Anna Tsyganova del Dutch National Ballet.

Asimismo, por primera vez en la Argentina, se presentará un número de *Les Ballets Trockadero de Montecarlo*, interpretado por Raffaele Morra; el dúo compuesto por Paula Ferraris y Gerardo Marturano, del Ballet Contemporáneo del Teatro General San Martín; Doris Andre y Joseph Walsh, del San Francisco Ballet, y artistas del São Paulo Companhia de Dança. Para obtener entradas, dirigirse a M. T. de Alvear 1125 o ingresar en www.ticketek.com.

LA REVELACIÓN DE LOS ESCLAVOS

MIGUEL ÁNGEL DEJÓ INCONCLUSAS LAS ESCULTURAS QUE PROYECTÓ PARA LA TUMBA DEL PAPA JULIO II. [ENTRE EL ABANDONO DEL CREADOR Y UNA MIRADA QUE SE ADELANTÓ AL ARTE MODERNO.](#)

Por Walter Pugliese*

Al recorrer la obra completa de Miguel Ángel Buonarroti, por un instante uno podría imaginarse leyendo un libro al revés, desde el final hacia el principio, momento en que la resolución de sus esculturas es perfecta, con un lustre y pulido impecable, con un manejo de la forma completamente suelta y desprejuiciada, con sus mantos que caen y se arrugan mejor que en la realidad. Sentimos la imperiosa necesidad de tomar esas telas con los dedos y de acariarlas. Todo vive en la liviandad de la piedra. Es la obra de un artista con un gran desarrollo.

Años después, realiza *Los esclavos*, conocidos en la actualidad como *El esclavo que se despierta*, *El esclavo joven*, *El esclavo barbudo* y *Atlas*. Proyectados originalmente para la tumba del papa Julio II, estos trabajos son “abandonados” literalmente; Miguel Ángel los deja sin terminar, con distintos grados de avance. Y es probable que esto haya sucedido por la gran cantidad de pedidos que recibía entonces –cuando ya había finalizado su monumental *David* y el famoso fresco de la bóveda de la Capilla Sixtina– y por su método de trabajo, que le

impedía recibir colaboración de algún discípulo o ayudante. Quien observa estas obras inconclusas sin saber que son de Miguel Ángel podría tener la sensación de estar frente al trabajo de alguien que recién se inicia en la talla en piedra.

Pero hay una excepción en ese camino inicial.

A los diecisiete años, Miguel Ángel talla sobre un pequeño bloque de mármol de Carrara el relieve *La batalla de los centauros con los lapittas*. Es un adolescente con muy pocos años de aprendizaje en el taller, pero en esta obra ya da una muestra acabada

de todo su poderío artístico. Descubierto muy pronto por Lorenzo de’ Medici, puede trabajar con gran libertad en el Jardín de las Esculturas de San Marcos –especie de primera academia de arte de Europa–, donde tiene la oportunidad de ver las piezas más importantes de la colección medicea. En este contexto, afirma su personalidad artística mediante un estilo nuevo, en el que las figuras forman el inextricable grupo trabado en combate que se aprecia en *La batalla*.

Sugiriendo fuerza con sus cantos incompletos, los combatientes emergen de la piedra fundiéndose unos con otros en primeros planos, sobresaliendo al conjunto por sobre las figuras de un fondo que se aleja como difuso o fuera de foco; la obra es una revolución. *La batalla* esta inconclusa, y resulta interesante observar que Miguel Ángel no altera su método de trabajo. La dirección de los golpes de la gradina o el cincelado dan volumen diferenciando los distintos planos de la anatomía, cambiando el sentido de las líneas, generando una densa red donde estas se entrecruzan. Es una técnica muy parecida a la ya desarrollada por él en el dibujo a pluma y la misma que volverá a aparecer con la realización de *Los esclavos*.

La belleza de lo inacabado

Muchas son las teorías que han surgido de las obras inconclusas de Miguel Ángel. Él tenía como finalidad materializar en el mármol las formas ideales que concebía en su mente, consideradas facetas de la perfección y de la verdad divinas. ¿Pudo haber



FOTO: SAILKO. CON LICENCIA DE HTTP://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/

La batalla de los centauros con los lapittas, (mármol; 84,5 x 90,5 cm, circa 1492). Casa Buonarroti, Florencia, Italia.

vislumbrado algo bello en esas superficies toscas, brutas, que desnudan su proceso de creación? ¿Es posible que no haya abandonado estas esculturas, sino que, más bien, esa haya sido la excusa perfecta para no ser incomprendido en su tiempo? ¿Habría podido sostener que esos trabajos estaban así finalizados? Seguramente, él mismo no lo habría creído ni aceptado. De hecho, durante el siglo XVI, los cuatro esclavos no fueron tratados con la reverencia y admiración de nuestra época; por el contrario, fueron utilizados entonces para decorar como estalactitas la gruta de los Jardines de Boboli y fueron quizá vistos como grotescos o cómicos, parecidos, en parte, a las obras del lugar. Lo cierto es que debieron pasar más de cuatrocientos años hasta que un escultor retomara estas prácticas de inacabados. Fue con la aparición a fines de siglo XIX de otro gran maestro de la piedra, Auguste Rodin, considerado el padre de la escultura moderna.

Hay cosas que en el artista suceden en otro nivel, son pura intuición y son difíciles de explicar. La sensibilidad manda, y el creador, sin saber bien por qué, se detiene. Resulta imposible imaginar que el genio de un artista de la envergadura de Miguel Ángel no se haya estremecido ni deslumbrado por ciertas formas, texturas y color que afloraban naturalmente durante el proceso de la creación. Él habrá visto la similitud con sus dibujos en tinta, la trama de esos grafismos que quizá, casi sin que se lo proponga, comenzaron a repetirse en la piedra.

La impresión final es que Miguel Ángel se adelantó en su sensibilidad más de quinientos años al arte moderno, dando la punta de lo que llegaría a ser la abstracción pura, despojada, con huellas del artista. El hacer no queda oculto, sino todo lo contrario, se trasluce, se afirma para que el espectador pueda sentirse más cercano. El arte se desnuda más que nunca en las obras de Buonarroti y es, sin duda, el legado más importante a nuestro tiempo. ■

*Artista, dibujante y escultor.



1- *El esclavo que se despierta* (mármol, altura 256 cm, circa 1520-34). 2- *El esclavo joven* (mármol, altura 267 cm, circa 1520-23). 3- *El esclavo barbudo* (mármol, altura 263 cm, circa 1530-34). 4- *Atlas* (mármol, altura 277 cm, circa 1530-34). Galería de la Academia, Florencia.

FOTOS: GENTILEZA HTTP://IT.WIKIPEDIA.ORG/

SEPA MÁS

El autor dirige la revista *Avignon Arte*.
Un puente hacia otra forma de ver
www.facebook.com/arte.avignon.5.
 Además, es docente del taller El Portón Verde (www.tallerelportonverde.com.ar)
 y de la Asociación Estímulo de Bellas Artes de Buenos Aires.

MÁS SALUD EN VILLA URQUIZA

ADEMÁS DE LOS HABITUALES SERVICIOS DE LABORATORIO Y VACUNAS OFRECIDOS POR STAMBOULIAN, **DIAGNÓSTICO MAIPÚ BRINDARÁ EN EL EDIFICIO DE AVENIDA OLAZÁBAL SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES.**



LOS VECINOS DEL BARRIO Y DEL NOROESTE DEL GRAN BUENOS AIRES DISPONEN DE SERVICIOS DE SALUD MÁS CERCA DE SUS HOGARES Y EVITAN TRASLADOS A OTRAS ZONAS METROPOLITANAS.



FOTOS: GENTILEZA DIAGNÓSTICO MAIPÚ.

Con el fin de ampliar su oferta de servicios, STAMBOULIAN y DIAGNÓSTICO MAIPÚ unieron su trayectoria y experiencia para concretar en Villa Urquiza un proyecto único. Para este nuevo desafío, DIAGNÓSTICO MAIPÚ acondicionó los tres pisos superiores del edificio ubicado en avenida Olazábal 5670, que serán de su uso exclusivo. En este lugar, inaugurado en 2012, ahora la comunidad no solo accede a servicios de vacunas y laboratorio, sino también a densitometría ósea, mamografía y ecografía mamaria, ecografía general y ecodoppler, radiología digital y odontológica, y, desde septiembre, resonancia magnética. En una segunda etapa, la institución incorporará tomografía computada.

Durante los últimos años, Villa Urquiza experimentó un gran crecimiento demográfico, inmobiliario y comercial, y se convirtió en un área de influencia del corredor norte. Gracias a la mayor infraestructura de transporte público y a la localización del centro, los vecinos del barrio y del noroeste del Gran Buenos Aires disponen de servicios de salud más cerca de sus hogares y evitan traslados a otras zonas metropolitanas.

Así, es gratificante para STAMBOULIAN poder acercar a sus pacientes los servicios de una empresa del nivel de DIAGNÓSTICO MAIPÚ, que comparte sus valores y el compromiso con la calidad. ■

SEPA MÁS

Horario de atención de DIAGNÓSTICO MAIPÚ: de lunes a viernes de 7.00 a 20.00 y sábados de 7.00 a 13.00
Solicitud de turnos: 4837 7777

Horarios de los servicios de Laboratorio y Vacunas de STAMBOULIAN: de lunes a viernes de 7.30 a 19.00 y sábados de 8.00 a 12.00.

“Cuando llegué, sentí que me abrieron las puertas como verdaderos vecinos.”



NUEVA SEDE

TU DIAGNÓSTICO ES LO MÁS IMPORTANTE

V. URQUIZA
OLAZÁBAL 5670

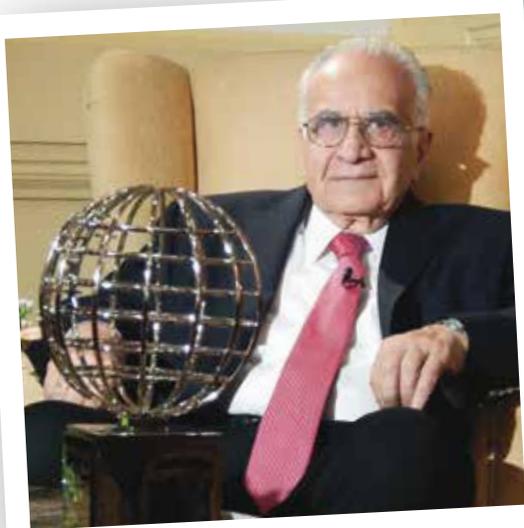
Por eso queremos que cada vez que vengas te sientas bien, sabiendo que no solo contás con los mejores profesionales, sino también con la contención que necesitás.

E Estacionamiento sin cargo Av. Olazábal 5653. CABA.

Turnos: 4837-7777 Administración: 4837-7555 / www.diagnosticomaipu.com
Horarios de atención: Lunes a Viernes de 7:00 a 20:00 hs. y Sábados de 7:00 a 13:00 hs.
Vicente López | Av. Maipú 1668 • Martínez | Av. Santa Fe 1459 • San Isidro | Alsina 30
Clínica Bazterrica | (RM y TC) Juncal 3002. CABA. • Cabildo | Av. Cabildo 457. CABA.
Villa Urquiza | Av. Olazábal 5670, CABA. • [f](https://www.facebook.com/diagnosticomaipu)diagnosticomaipu [@diagmaipu](https://twitter.com/diagmaipu)

**DIAGNOSTICO
MAIPU**

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES



Los premiados y representantes de la Fundación Carlos Slim y del Gobierno mexicano: Marco Antonio Slim Domit, Elizabeth Holmes, Carlos Slim, Mercedes Juan López, José Antonio González Anaya y Roberto Tapia Conyer.

PREMIO CARLOS SLIM EN SALUD PARA FUNCEI

LA FUNDACIÓN QUE CREÓ Y PRESIDE EL DOCTOR DANIEL STAMBOULIAN FUE GALARDONADA COMO INSTITUCIÓN EXCEPCIONAL. UN HOMENAJE Y UN ESTÍMULO A SU TRABAJO CONTINUO, INNOVADOR E INTERDISCIPLINARIO CONTRA LAS INFECCIONES.

“ Cuando a uno le otorgan un premio, lo que recibe es un estímulo para seguir trabajando; y les prometemos que lo vamos a hacer porque nos han despertado mucho entusiasmo”. El doctor Daniel Stamboulian transmitió así su agradecimiento y su emoción a la Fundación Carlos Slim y a los asistentes a la octava ceremonia de entrega de los Premios Carlos Slim en Salud 2015. Durante el evento –realizado el 18 de junio en México D. F.–, la Fundación Centro de Estudios Infecciológicos (FUNCEI) fue distinguida como Institución Excepcional.

“Es merecedora del Premio en Salud 2015 debido a su trabajo continuo e innova-

dor al introducir y consolidar exitosamente en Argentina el concepto de la Infectología como especialidad transversal para luego incorporar en los centros de salud públicos y privados un servicio de infectología y un comité de infección hospitalaria donde, además del infectólogo, se destaca el enfermero en control de infecciones, especialidad extendida en el país por FUNCEI”, destacó la Fundación Carlos Slim al evaluar la postulación.

También remarcó: “Los pilares para alcanzar estos resultados fueron la planificación estratégica para formar recursos humanos y el trabajo interdisciplinario. A través de un programa de pasantías, priorizó entrenar profesionales que, luego de

“ CUANDO NOS COMUNICARON LA DECISIÓN DEL JURADO, NOS SENTIMOS MUY AGRADECIDOS, FUNDAMENTALMENTE, PORQUE PREMIAN LA LABOR DE NUESTRO GRUPO DE TRABAJO ”

(DOCTOR DANIEL STAMBOULIAN)



FOTOS: GENTILEZA FUNDACIÓN CARLOS SLIM

Ricardo Mújica Rosales (Fundación Carlos Slim), Ana Flisser y Daniel Stamboulian en conferencia de prensa. Familiares y miembros de FUNCEI acompañaron el inolvidable momento.

su formación, regresaran a desarrollar la especialidad en sus regiones y extendieran así el modelo a todo el país”.

Asimismo, enfatizó que, paralelamente, FUNCEI convocó a destacados especialistas de disciplinas involucradas en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de cada patología infecciosa para integrar sus grupos de trabajo, que, en muchos casos, se organizaron luego como sociedades científicas o instituciones especializadas. “Sus investigaciones y publicaciones confirman el éxito de esta estrategia”, concluye.

“Es para mí un honor recibir el premio. Cuando nos comunicaron la decisión del jurado, nos sentimos muy agradecidos, fundamentalmente, porque premian la labor de nuestro grupo de trabajo”, destacó Stamboulian durante la ceremonia, que fue seguida por Internet en 22 países. Acompañado por su familia y referentes de los principales programas que, desde su creación en 1987, lleva adelante FUNCEI, su presidente recibió también unas palabras de reconocimiento a su trayectoria. “Tengo el placer de conocerlo desde hace muchos años. Es todo un ícono de la Infectología en Latinoamérica”, expresó Roberto Tapia Conyer, director general de la Fundación Carlos Slim.

Únicos en la región

Los Premios Carlos Slim en Salud se otorgan de forma anual desde 2008 en

dos categorías: **Institución Excepcional y Trayectoria en Investigación**. De esta manera, la Fundación Carlos Slim reconoce por su destacada labor y carrera profesional a organizaciones sin fines de lucro y a científicos que han contribuido a resolver los problemas de salud de América Latina –sobre todo, los que afectan a la población más vulnerable de la región– y han aportado alternativas innovadoras para concretar este fin. En 2015, fue distinguida también Ana Flisser Steinbruch, doctora en Ciencias con Especialidad en Inmunología que trabaja en la Universidad Nacional Autónoma de México. Sus investigaciones sobre cisticercosis humana, una enfermedad parasitaria, han sido clave para el diagnóstico y el control de la patología.

“Siempre tenemos una respuesta muy entusiasta”, destacó Tapia Conyer sobre los llamados a participar de los premios. Y puntualizó que, durante la última convocatoria, la Fundación Carlos Slim recibió más de cien postulaciones de 15 países. Estas fueron evaluadas por un jurado independiente, conformado por expertos de instituciones académicas mexicanas e internacionales, organismos bilaterales y ganadores de ediciones previas.

Con un alto sentido de responsabilidad social, eficiencia y oportunidad, la Fundación Carlos Slim también desarrolla programas en los ámbitos de educación, empleo, salud, nutrición, justicia, cultura, desarrollo

DURANTE LA ÚLTIMA CONVOCATORIA, LA FUNDACIÓN CARLOS SLIM RECIBIÓ MÁS DE CIENTO POSTULACIONES DE 15 PAÍSES.

humano, apoyo en desastres naturales, desarrollo económico, protección y conservación del medio ambiente, entre otros. Estas iniciativas contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población de todas las edades, promueven la formación de capital humano y generan oportunidades que propician el desarrollo integral de las personas, así como de sus comunidades. Gracias a sus programas de alto impacto enfocados en la población más vulnerable, ha beneficiado a millones de individuos.

“Cuanto más conocemos a la Fundación Carlos Slim, más nos damos cuenta de que podemos potenciarnos. Como expresa su misión, el objetivo es lograr que más personas vivan más y mejor”, afirmó Stamboulian. Con este compromiso, dará continuidad a los programas de FUNCEI y buscará extenderlos a nuevas regiones. ■

LA EDUCACIÓN DIRIGIDA A LA COMUNIDAD, LA CAPACITACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD Y LA INVESTIGACIÓN SON PILARES DEL TRABAJO DE FUNCEI, FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y FIDEC. ESTAS ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO QUE PRESIDE EL DOCTOR DANIEL STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI RESUMEN AQUÍ SUS ÚLTIMAS ACTIVIDADES.

TERCERA CENA ANUAL BENÉFICA

● Más de trescientas personas se reunieron para apoyar los programas de FUNCEI, Fundación Stamboulian y FIDEC.

El miércoles 6 de mayo, FUNCEI, Fundación Stamboulian y FIDEC realizaron su tercera Cena Anual Benéfica en la Unión General Armenia de Beneficencia, en Buenos Aires. Asistieron más de trescientos amigos, que renovaron su compromiso con la misión de estas entidades.

En la apertura del evento, el doctor Daniel Stamboulian presentó las últimas actividades realizadas en la Argentina, el Uruguay y el Paraguay. Referentes de distintos programas de FUNCEI/Fundación Stamboulian detallaron luego las acciones de coordinar. Los invitados pudieron conocer también el trabajo en las áreas rurales de Armenia, donde FIDEC contribuye a brindar atención médica y educación para la salud. Durante la noche, se sirvieron comidas típicas de ese país y se sortearon importantes premios.

“Aprovechamos esta ocasión para contarles lo que hicimos, lo que hacemos y lo que haremos, ya que es el aporte de ustedes el que lo posibilita. Es muy bueno dar”, reflexionó el doctor Stamboulian y les brindó a los presentes su sincero agradecimiento por apoyar todos los años a las fundaciones. En esta oportunidad, los fondos recaudados se destinarán a la residencia médica en Infectología; a los programas infantiles, que incluyen la distribución gratuita de libros, y a la promoción de la vacunación del adulto, entre otras actividades.



JUNTO A PADRES Y DOCENTES

● La Fundación Stamboulian ofreció un taller sobre prevención de violencia y *bullying* en Villa Elisa, Entre Ríos.

Cerca de un centenar de personas, entre docentes, directivos y padres, participaron del taller “Prevención y abordaje de violencia y *bullying* en la escuela”, dictado por la licenciada Cintya Elmassian, coordinadora del Departamento Educativo de la Fundación Stamboulian. El encuentro se realizó el martes 2 de junio en el Salón Heraldo Peragallo de Villa Elisa, Entre Ríos, con el auspicio de la Farmacia Guiffrey.

En el marco del programa “Bienestar emocional y aprendizaje”, se desarrollaron aspectos clave para prevenir el *bullying* en el ámbito educativo. Además, se incluyó la proyección de un audiovisual basado en hechos reales ocurridos en una comunidad de los EE. UU., los cuales impactaron y movilizaron a sus habitantes.

Tanto las autoridades municipales como los padres y docentes destacaron la calidad de la temática propuesta y agradecieron la contribución generosa de la Fundación. “Excelente; nos vamos con el deseo de hacer algo para ayudar. Nos llegaron al corazón... ¡Gracias!”, manifestó una de las participantes. Además, Selva Guiffrey, representante de la farmacia que auspició el encuentro, expresó: “Esta capacitación fue un éxito rotundo. Toda la comunidad convocada pudo conocer más en detalle esta problemática. El desempeño de la licenciada Elmassian dejó al descubierto su calidad humana, su compromiso social y su entrega como profesional en cada punto de su disertación”.

PARA CHICOS QUE QUIEREN APRENDER

● La Fundación Stamboulia participa de un nuevo espacio de educación para la salud en el periódico infantil *Kids News*.

En marzo de 2015, el Departamento Educativo de la Fundación Stamboulia comenzó a publicar diversos contenidos en una página del periódico infantil *Kids News*. Estos abordan la prevención de enfermedades y presentan estrategias que promueven el bienestar físico y emocional de los niños.

Kids News es una publicación editada por Competir (Aula365) que, el primer domingo de cada mes, se entrega de forma gratuita con el diario *Perfil*. A fin de facilitar el trabajo de los padres y de los maestros, propone novedosos y creativos contenidos, adaptados a la currícula escolar, para niños de 6 a 13 años.



CIENCIA CONTRA LA POLIO

● FIDEC presentó a la OMS los resultados del estudio sobre la vacuna IPV realizado en conjunto con la Fundación Bill & Melinda Gates.

Durante la última reunión del Comité de Investigación de la Poliomielitis (OMS), que se realizó en Ginebra, en abril de 2015, FIDEC presentó los resultados finales del estudio sobre el uso de la vacuna antipoliomielítica inactivada IPV realizado en Latinoamérica junto con la Fundación Bill & Melinda Gates. El trabajo involucró a un equipo de investigadores de la región y de los EE. UU.

La iniciativa respondió a la declaración que la Asamblea Mundial de la Salud había emitido en mayo de 2012, cuando estableció que erradicar la polio era una prioridad para la salud pública mundial. Entonces llamó a promover la investigación sobre vacunas, en particular, sobre la IPV, así como su producción y provisión a fin de aumentar la efectividad de esta herramienta y el acceso a ella.

Los resultados obtenidos avalan la estrategia de la OMS, que implica combinar las vacunas Sabín e IPV. Además, permiten que los países incorporen la IPV a partir de 2016 y que la estrategia de erradicación de la polio continúe como se planeó. La publicación de estos datos clave está prevista para el segundo semestre de 2015.



JORNADAS SOBRE VACUNAS PARA ADULTOS

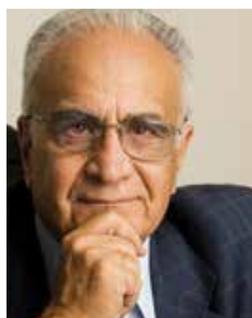
● En Buenos Aires, Córdoba y Asunción, Paraguay, FUNCEI informó a cerca de trescientos profesionales de la salud.

FUNCEI organizó las Jornadas del Cono Sur sobre Vacunas para Adultos, con el fin de crear conciencia y aumentar el conocimiento sobre las infecciones –en especial, la gripe, la neumonía y el herpes zóster– y su prevención en mayores de 50 años. Con entrada libre y gratuita, estuvieron dirigidas a médicos generalistas, de familia, clínicos, geriatras, dermatólogos, neumonólogos, farmacéuticos, enfermeros, vacunadores y demás profesionales de la salud.

La primera jornada se realizó junto con la Sociedad Paraguaya de Infectología (SPI) en Asunción el 30 de abril de 2015. La coordinaron los doctores Daniel Stamboulia y Eugenio Báez, y disertaron representantes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de ese país, de la SPI, de FUNCEI y del Servicio de Infectología del Instituto de Previsión Social. El encuentro se transmitió *online* a través de la plataforma de la Organización Panamericana de la Salud.

En la Argentina, se realizaron otras dos reuniones los días 4 y 10 de junio en Buenos Aires y Córdoba, respectivamente. Durante la primera, expusieron especialistas de FUNCEI y la doctora Carla Vizzotti, directora nacional de Control de Enfermedades Inmunoprevenibles. Coordinó la segunda, junto con el doctor Stamboulia, el doctor Ángel Minguez, presidente del Círculo Médico de Córdoba.

Participaron de estas capacitaciones cerca de trescientos profesionales de la salud, a los que se sumarán los asistentes al cuarto encuentro en Montevideo, Uruguay. De forma complementaria, FUNCEI y FIDEC les ofrecen cursos a distancia sobre vacunas para adultos. Los interesados pueden entrar en www.fidex-online.org/Profesionales/Cursos/.



UNA LECTURA DE MUCHAS INFANCIAS

A CIEN AÑOS DEL GENOCIDIO ARMENIO, DESEO COMPARTIR EL SÉPTIMO CAPÍTULO DEL LIBRO *TIP LEWIS Y SU LÁMPARA*, ESCRITO EN EL SIGLO XIX, QUE ILUMINÓ LA VIDA DE MUCHOS NIÑOS HUÉRFANOS POR ESA TRAGEDIA. ESTAS PALABRAS HOY NOS LLEGAN EN ESPAÑOL GRACIAS A LA VOCACIÓN DE SERVICIO DE MI QUERIDA HERMANA LIDIA.

“No temas porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú”
(Isaías 43.1b)

Todavía no había sonado la primera campana cuando Tip llegó a la escuela con paso firme. Estaba comenzando el otoño. Había resuelto concurrir ordenadamente durante todo el año; nunca antes lo había conseguido. La escuela era una de las mejores, concurrían toda clase de alumnos, buenos y no tan buenos.

—Oh, Tip —dijo Beto—, ¿cómo estás amigo?

Beto desconocía el cambio que había experimentado su compañero de andanzas. Tip, al verlo, comenzó a inquietarse, pensando que Beto lo iba a tentar, ya que juntos habían hecho muchas fechorías.

Tocó la campana, y los chicos, empujándose, entraron al aula ocupando sus asientos. Beto, según su costumbre, se sentó junto a Tip, aunque él sólo venía a clase dos días a la semana y, después del mediodía, se escapaban juntos del aula.

Llegó el pastor y comenzó el estudio de la Biblia. Aunque Tip nunca le había dado importancia a la palabra de Dios, las circunstancias habían cambiado para él, ya que ahora tenía su propia Biblia. Pero... ¿tendría la valentía de usarla? ¿Qué pensarían sus compañeros? ¿Qué le dirían?



Y él... ¿qué les iba a contestar? Se le ocurrió comenzar a usarla al día siguiente, pero, avergonzado por su actitud dudosa, se decidió y con firmeza sacó su Biblia y comenzó a dar vueltas sus páginas.

—Epa... ¿y cuándo te robaste una Biblia y te volviste santo?

Las mejillas de Tip se encendieron y sintió que había comenzado su lucha. Pero encontró el lugar que estaban leyendo en la Biblia y pudo acompañar a los cincuenta alumnos. La voz de Tip sobresalía y trató de bajar el tono.

—“Le pusieron un manto rojo y le colocaron una corona de espinas”.

Beto trató de susurrar palabras sin sentido, con mala intención, hasta que terminaron de leer el párrafo bíblico.

El corazón de Tip se había conmovido con las palabras que recordaban el sufrimiento de Jesús al dar su vida para salvarlo. Con todo su ser seguía el relato del pastor, aunque Beto lo molestaba tironeándole el pelo y pisándole los pies.

Finalmente, el pastor terminó su reflexión y el maestro comenzó a dar la clase.

Tip se dio cuenta de que no era fácil estudiar. Esa mañana le resultó muy difícil resolver sus cuentas. Trataba, pero no podía, mientras Bob a su lado se divertía por eso. Tip se molestó con su compañero y, enojado, le dijo:



ILUSTRACIONES: TIMELESSTRUTHS.ORG

—Mira, si sigues así, te tiro por la ventana.

—Eduardo Lewis, está reprendido por hablar en clase. Veo que sigues con tus malas costumbres.

El corazón de Tip se aceleró y pensó: “¡Qué equivocado que está el maestro!”. Él no había empezado con sus antiguas costumbres. Solo Dios y él conocían los deseos de cambiar su actitud. ¡Con qué dolor escuchó estas palabras injustas!

Bajó su cabeza y se le llenaron los ojos de lágrimas. Entonces, Beto le susurró: “Pobrecito Tip”.

Tip comenzó a pensar que el diablo trataba de ponerle obstáculos. Se dio vuelta y observó a dos compañeros resolviendo sus tareas de matemática en silencio, sin que nadie los molestara. ¡Qué bueno sería para él estudiar con ellos! Al fin, después de intentar resolver las cuentas varias veces, pudo terminarlas.

En el recreo, Tip comenzó a caminar solo, pensando cómo podría hacer para superarse. Pero él ignoraba que, por la tarde, le esperaba otra mala experiencia.

En el aula, Beto había comenzado a preparar bolitas de papel con la intención de arrojarlas en cualquier dirección. Mientras otros compañeros se sumaban al juego, comenzó la “batalla de las pelotitas”.

—Si encuentro a alguien arrojando estos papelitos, los voy a disciplinar —dijo el maestro. Justo en ese momento, le cayó una sobre su cabeza. Algunos alumnos se rieron; otros se pusieron serios, ya que el señor Boock cumplía siempre con su palabra.

—¿Quién tiró la pelotita? —Todos quedaron en silencio, nadie respondió. El maestro le preguntó al hijo del pastor.

—Eliseo, ¿tú sabes quién tiró la pelotita? Este le respondió:

—Sí, maestro, fue Tip Lewis.

Esto resultó tremendo para el acusado, quien se puso rápidamente de pie asegurando: —Yo no fui, ¡Crea que no fui maestro!

—Siéntate —le contestó el maestro y agregó—; Eliseo, ¿tú viste cuando la tiró?

—Sí, lo vi.

Entonces, el maestro obligó a Tip a pasar adelante y le dio una severa reprimenda. Luego Tip regresó a su banco mientras las

UN LIBRO, UN HOMENAJE, UN LEGADO

Todavía recuerdo el sentir de las manos de mi madre sosteniendo el pequeño libro de *Tip Lewis y su lámpara* mientras lo leía junto a mis hermanos.

Después de muchos años, lo encontré entre los libros en armenio. Tuve el deseo de leerlo, pues algunos de sus pasajes habían quedado guardados en mi interior; sobre todo, me impactó la transformación que el personaje había experimentado en su vida.

Su tan inspirada autora lo escribió en inglés en los Estados Unidos. Fue traducido del inglés al armenio en Constantinopla (Estambul) y editado en 1890 para ser utilizado por muchos misioneros evangélicos en los orfanatos que se establecieron para socorrer a miles de niños armenios. Este es el ejemplar que llegó a mis manos.

Su historia me toca muy de cerca porque mis padres nacieron en Armenia, primer país del mundo que aceptó el cristianismo como religión oficial. Pero, rodeados por los turcos del Imperio Otomano, fueron sus víctimas inocentes en el primer genocidio del siglo XX, en el cual asesinaron a 1.500.000 armenios.

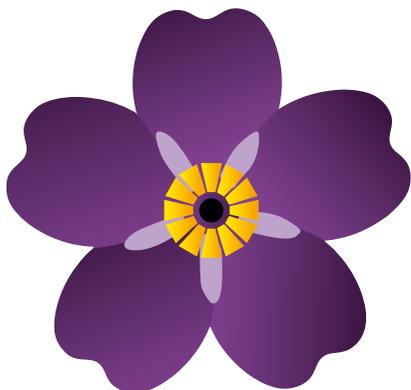
Mi padre quedó huérfano a los tres años de vida, junto a miles de niños como él; pero fueron bendecidos por misioneros que los protegieron (...).

En cuanto a mi madre, huérfana de padre, también por el genocidio, se preparó en el Líbano para ser maestra. Junto a mi abuela y a mis tías viudas, buscaron una tierra de paz y arribaron así a la Argentina. En su precario equipaje hizo lugar al pequeño libro de Tip, cuya lectura más tarde disfrutamos en familia, junto a mis padres.

Creo, sin duda, que la historia de este libro puede ser un valioso modelo de discipulado espiritual para la formación de niños y adolescentes en estos tiempos tan difíciles.

*Fragmento de la introducción escrita por Lidia Stamboulian de Ekizian (1934-2014) para la versión en español de *Tip Lewis y su lámpara*.

LA FLOR DEL RECUERDO



Porque su nombre —nomeolvides— tiene el mismo significado en todos los idiomas, esta flor fue elegida como símbolo de las conmemoraciones del centenario del Genocidio Armenio. Y, junto con ella, se adoptó la consigna “Recuerdo y reclamo”. “Este es un lema individualizado y orientado a cada uno de nosotros, para que recordemos la historia de nuestras familias en la tragedia soportada y, en ese contexto, transmitamos nuestra demanda a todo el mundo”, explicó Vikén Sarkissian, jefe de los asesores del Presidente armenio.

El punto negro en el centro de la flor recuerda el Genocidio, y sus pétalos de

color púrpura, la unidad de los armenios alrededor del mundo. Esos pétalos son cinco en honor a los continentes donde los inmigrantes encontraron refugio después de la tragedia y donde crearon la gran diáspora armenia. Como señal de luz, creatividad y esperanza, se eligió el tono amarillo para los doce trapezoides que arman la figura y que simbolizan los pilares del Dzidzernagapert, monumento al Genocidio construido entre 1965 y 1967 en Ereván, la ciudad capital de Armenia. Allí se encuentra la llama votiva que representa a todos los mártires que estarán eternamente en el corazón de la historia de ese país.

La imagen gráfica de tan distintiva representación fue desarrollada por la compañía Sharm, según lo informó Sarkissian. La flor fue seleccionada entre decenas de propuestas recibidas por la comisión del 100° aniversario. Desde entonces, la nomeolvides está presente en todos los actos comunitarios, así como en avisos, afiches y otros elementos alusivos.

Fuentes: www.diarioarmenia.org.ar/nomeolvides/ y nota de Marcelo Cantelmi en www.clarin.com.

duras palabras del maestro le seguían re-tumbando en sus oídos.

—Maestro, le aseguro que yo no tiré la pelotita —continuaba repitiendo. El pobre Tip sabía que nadie creería en sus palabras. Justo ahora que había decidido cambiar.

Qué triste y turbado volvió a su casa, estaba enojado por lo que le habían hecho sus compañeros, sobre todo, Eliseo.

Por otro lado, el maestro quedó impresionado y comentó con sus colegas.

—Veo que Tip no reacciona burlesco como antes cuando lo reto, ahora se pone triste.

En el camino de vuelta a casa, Tip sintió que Satanás le susurraba en su interior:

—¿Viste? Es inútil, tú no has cambiado. Aunque hace tiempo que lo estás intentando, creyendo que Dios te escucha, ¿hoy te ayudó? Se lo pediste, pero no lo hizo. —Las malas ideas atormentaban a Tip:

—Nadie espera que seas bueno —continuaba diciendo la voz.

Pero Tip comenzó a escuchar a otra voz que le decía:

—Aunque las cosas sucedieron así, Jesús te ama, es tu amigo y te está guiando

en tu camino. Si ahora no consideran que estés cambiando, pronto lo notarán. No olvides que tienes una lámpara que te ilumina, es la Biblia. ¿Por qué no la has usado?

“No, no puedo ser cristiano”, pensaba Tip. “Siento odio por mis compañeros y por el maestro”.

Satanás continuó diciéndole:

—Vuelve a tu casa, abandona esa luz y tus ideas de cambio. Tú eres un desafortunado, estás perdido. ¿Cómo esperas que Jesús te crea?

Pero Tip comenzó a abrir la palabra de Dios y se sorprendió al leer: “No temas porque yo te redimí, te puse nombre, mío eres tú” (Isaías 43:1). En ese momento los ojos de Tip se iluminaron, su corazón desanimado y cansado recibió aliento. Jesús lo llamaba por su nombre, y eso le produjo gran emoción, lágrimas de agradecimiento caían por sus mejillas. Mirando a su alrededor, no vio a nadie; y, junto a su árbol favorito, se arrodilló y oró al Señor.

Entonces, el tentador desapareció, y Tip, lleno de alegría, sintió que había resultado vencedor. ■

EN ESE MOMENTO LOS OJOS DE TIP SE ILUMINARON, SU CORAZÓN DESANIMADO Y CANSADO RECIBIÓ ALIENTO. JESÚS LO LLAMABA POR SU NOMBRE, Y ESO LE PRODUJO GRAN EMOCIÓN, LÁGRIMAS DE AGRADECIMIENTO CAÍAN POR SUS MEJILLAS.

SEPA MÁS

Este texto es un capítulo del libro:

Tip Lewis y su lámpara

Autora: Isabella McDonald Alden

Publicación en inglés: 1850

Edición y traducción al armenio: 1890

Adaptación y traducción del armenio al

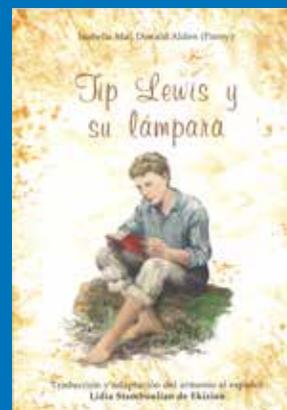
español: Lidia Stambouljan de Ekizian

Año: 2014

Editorial: FUNCEI

Buenos Aires

Consultas: 4631 7766



LA INDUSTRIA TEXTIL
LE APORTA AL PAÍS
500.000
EMPLEOS DIRECTOS.

**PONETE
ARGENTINO**



www.tnplatex.com



/tnplatex



TN&Platex

la moda nace con nuestro hilado



PORQUE EL MEJOR SERVICIO DEBE SER PARA LA SALUD.

Hace más de 35 años, contribuimos al bienestar de la comunidad, brindando servicios de excelencia que colaboren con el cuidado de la salud, a través de la calidad profesional y humana de nuestra gente.

Trabajamos con espíritu emprendedor, creatividad y disciplina para poner a disposición de nuestros pacientes los mejores recursos humanos, científicos y tecnológicos disponibles.

Porque la salud, merece lo mejor.

Centro de Atención Telefónica: 4515-3000 / www.stamboulian.com.ar
BARRIO NORTE: French 3085 • Pacheco de Melo 2941
BELGRANO: Av. del Libertador 5868 / **FLORES:** Av. Carabobo 443
MICROCENTRO: 25 de Mayo 464 / **VILLA CRESPO:** Av. Scalabrini Ortiz 696
VILLA URQUIZA: Av. Olazábal 5670

STAMBOULIAN
SERVICIOS DE SALUD