

# REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

Nº 17  
DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA  
VERANO 2015/2016

**PREVENCIÓN**  
Cómo elegir  
un protector solar

**RÍO 2016**  
Consejos  
para viajeros

**VACUNAS**  
Para cada mujer  
y durante  
toda la vida

**PAULA PARETO**  
Una entrevista  
con visión  
olímpica

**POR EL MUNDO**  
Tanzania,  
tierra soñada

**MEDIOAMBIENTE**  
Opciones para  
un jardín vertical  
en casa

**INSTITUCIONAL**  
Avanza  
el Laboratorio  
de Alimentos

**REFLEXIÓN**  
Vivir como  
aprendimos  
en el jardín,  
por el Dr. Daniel  
Stamboulian







nautica 

 [www.nauticadeco.com](http://www.nauticadeco.com)





## SUMARIO



4 EDITORIAL  
**Por el Dr. Daniel Stamboulian**

6 PREVENCIÓN  
**Cuidados para disfrutar el sol**

10 ACTUALIDAD  
OLIMPIADAS  
**Jugarse por la salud**

12 ADOLESCENCIA  
**Todo sobre la mononucleosis**

16 CIRUGÍA DE CADERA  
**Una solución cada vez más común**

20 VACUNAS  
MUJERES  
**Protección en cada etapa**

24 ENTREVISTA  
PAULA PARETO  
**"Todas las competencias se arrancan desde cero"**

28 MEDIOAMBIENTE  
**Un oasis verde en casa**

32 PLACERES  
NOTAS DE VIAJE  
**Tan soñada, Tanzania**

38 EDUCACIÓN VIAL  
**De viaje con responsabilidad**

40 PLACERES  
TIEMPO LIBRE  
**Intanto Cinco campanas Estación Cría de Animales Silvestres**

42 PLACERES  
ARTE  
**El icónico Cuadrado negro**

44 ACTUALIDAD  
INSTITUCIONAL  
**Avanza el Laboratorio de Alimentos**

46 COMUNIDAD  
**Segundo Té-Desfile y Venta Solidaria Por el bienestar físico y emocional Diez años en Ledesma Cuidar la salud de los adultos mayores Capacitación para farmacéuticos**

48 REFLEXIONES  
**Vivir como aprendimos en el jardín, por el Dr. Daniel Stamboulian**



# LA IMPORTANCIA DE LO **SIMPLE** PARA **VIVIR MEJOR**

**M**uchas veces, y en distintos contextos, escuchamos o decimos que pequeños cambios pueden conducir a grandes transformaciones. Y nuestro objetivo de mejorar la salud de la comunidad y su calidad de vida no es ajeno a esa afirmación. Por eso, en este nuevo número de *Reflexiones*, les acercamos más propuestas para lograrlo.

Con la primera nota, queremos insistir en el sano hábito de cuidarse del sol. Basta con cumplir medidas sencillas pero efectivas para disfrutar de esta fuente de vida y energía minimizando sus posibles efectos molestos, como la reactivación del herpes simple, o dañinos. Incluimos luego los principales consejos para quienes deseen viajar a Río de Janeiro para los próximos Juegos Olímpicos. Asimismo, las mujeres no querrán perderse el artículo sobre las vacunas que necesitan en las distintas etapas de la vida –en particular, durante la edad fértil y el embarazo– y bajo ciertas condiciones especiales.

Cuando prevenir una enfermedad no es posible, encontrar formas adecuadas de manejarlas es la contribución que hacemos a la calidad de vida de nuestros pacientes. En esta oportunidad, los informamos, entonces, sobre la mononucleosis en la adolescencia y el mito del reposo obligatorio, así como sobre la cirugía de reemplazo de cadera, una opción cada vez más frecuente para ciertas fracturas y formas de artrosis.

Lograr un sano equilibrio entre lo que hacemos y cómo lo hacemos es otra clave para vivir mejor. En la entrevista, la yudoka Paula Pareto comparte su experiencia y nos cuenta cómo se prepara para alcanzar el desafío del oro olímpico. Además, con su columna sobre educación vial, Fernando Ulloa nos invita a revisar nuestra actitud detrás del volante.

Darse tiempo y espacio para los placeres es otra forma de ganar calidad de vida. Armar un jardín vertical en casa, conocer Tanzania y deleitarse con pinturas de Kazimir Malevich son nuestras ideas para incentivarlos a disfrutar con todos los sentidos. Y si hay algo que nos llena de gozo es seguir concretando metas con nuestra labor cotidiana. Por eso, deseamos hacerlos partícipes de los avances del Laboratorio de la División Higiene & Seguridad Alimentaria de STAMBOULIAN y de las últimas actividades de nuestras Fundaciones.

No hay mejor forma de cerrar este número de verano que reflexionando sobre aquellas enseñanzas simples que aprendimos en el jardín de infantes. Tenerlas presentes y practicarlas a diario no solo nos reafirmará como personas íntegras, sino que también nos ayudará a transmitir sus valores a las nuevas generaciones. ¡Feliz 2016! ■

**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:  
**SOLEDA L LARRULL**

DISEÑO GRÁFICO:  
**MALENA GAUDIO**

COLABORAN  
EN ESTE NÚMERO:  
**FRANCESCO GARABELLO**  
**ANA PAULA CORDERO**  
**FERNANDO ULLOA**

IMPRESIÓN:  
**GALT S.A.**  
Tel: 4303 3723  
[www.galtprinting.com](http://www.galtprinting.com)





**Espasa es el concesionario N°1 de Volkswagen en la Argentina en ventas y servicios por 12° año consecutivo.**



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



**espasa**  
CONCESIONARIO OFICIAL VOLKSWAGEN

**12 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. Alvarez 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**

PREVENCIÓN

# CUIDADOS PARA DISFRUTAR EL SOL



LA EXPOSICIÓN PROLONGADA, SOBRE TODO, EN HORARIOS DESACONSEJADOS, FAVORECE EL DAÑO DE LA PIEL. SABER CÓMO ELEGIR UN BUEN PROTECTOR ES CLAVE PARA EVITAR DESDE AMPOLLAS HASTA CIERTOS CÁNCERES, ASÍ COMO EL HERPES LABIAL.



**E**scribió Alejandra Pizarnik: “Afuera hay sol. / No es más que un sol / pero los hombres lo miran / y después cantan”. **Energía, vida, gozo y salud son beneficios que rápidamente pueden asociarse con los rayos solares.** Pero ciertas radiaciones dañan la piel y los ojos si no se toman las precauciones necesarias antes de la exposición y durante esta.

“La cultura del sol es fuerte. El tema es saber que **las cosas son buenas o malas según la medida**”, remarca Alberto Lavieri, médico dermatólogo y referente de la Sociedad Argentina de Dermatología. También recuerda que, con la mayor expectativa de vida, hoy las personas tienen más posibilidades de estar expuestas. **El efecto acumulativo incrementa mucho el riesgo de desarrollar patologías.** Para prevenirlas, es fundamental evitar los horarios no recomendados (ver recuadro) y, el resto del tiempo, elegir y habituarse a utilizar la protección adecuada.

### Razones para protegerse

Los rayos ultravioleta (UV), uno de los componentes de la radiación solar, pueden penetrar la piel y provocar quemaduras, envejecimiento cutáneo prematuro, daño ocular y ciertos tipos de cáncer. Existen tres clases de rayos UV: A, B y C. “Los que más nos preocuparían son los UVC porque son muy agresivos, pero la mayoría son se absorben en la atmósfera —explica Lavieri—; mientras que los UVA y UVB atraviesan mucho más”. Y agrega que **las nubes y la capa de ozono no bloquean totalmente los rayos UVB, más riesgosos para el organismo.** “Es de estas radiaciones de las que nos tenemos que cuidar”, remarca.

Con respecto a los rayos UVA, el especialista comenta que la capa de ozono los filtra

cada vez menos. “Son responsables del bronceado, pero también, secundariamente, como penetran en las capas profundas de la piel, destruyen el colágeno, producen envejecimiento y cáncer”, advierte.

La piel es la barrera natural contra el sol, y su eficacia depende de lo que se llama “el fototipo”. Lavieri detalla: “El fototipo 1 es el que nunca se broncea, el que siempre se quema. Es una piel muy sensible que se enrojece fácilmente y se ampolla. Así se llega hasta el 5, que es aquel al que vemos bronceado todo el año; nunca tiene quemaduras en la piel, sino que adquiere un color envidiable”. Finalmente, la gama se completa con el fototipo 6, que describe a las personas de color.

Al exponerse al sol, la piel activa su defensa biológica, proporcionada por el pigmento natural melanina. “Entonces, uno podría decir que se protege si se broncea un poco. Pero, cuando eso sucede, la piel ya se quemó, ya se produjo daño”, alerta Lavieri. Para evitarlo, se desarrollaron los fotoprotectores y pantallas modernos, de uso externo. Su acción se combina con las barreras físicas: la capa de ozono, las vestimentas, los sombreros y los anteojos.

Los protectores solares se clasifican según el factor de protección solar (FPS), un número que identifica la acción contra los rayos UV de acuerdo con el tipo de piel. **A mayor FPS, mayor defensa.** “En su fórmula, llevan filtros que frenan la acción de los UVA, que producen el bronceado rápido, y de los UVB, que generan un bronceado duradero”, acota Lavieri.

Como aproximación, **el FPS es el número de veces que el producto aumenta la defensa natural.** “Si, cuando una persona se expone al sol, el eritema aparece habitualmente a los 10 minutos, con un factor

## CUÁNDO, DÓNDE Y CÓMO

La protección contra los efectos del sol es importante **durante todo el año, no solo en verano**, ya que la radiación se filtra de forma permanente, incluso, los días nublados o lluviosos. **Se recomienda no exponerse entre las 10 y las 16** (como recurso práctico, se puede determinar si el horario es seguro cuando la sombra de una persona es mayor que la altura de su cuerpo). Fuera de ese período, se requiere siempre un protector solar.

Sin importar el lugar de residencia, todas las personas necesitan cuidarse del sol, en especial, aquellas que están más expuestas por sus actividades. Durante las vacaciones, hay que tener en cuenta que, en la arena, el agua y la nieve, los rayos solares se reflejan, por lo que es imprescindible contar con la protección adecuada. Debe aplicarse una cantidad abundante del producto 30 minutos antes de salir. Y es clave  **cubrir toda la piel, sin olvidarse de las partes calvas de la cabeza, del cuero cabelludo, de las orejas, del cuello, de la nariz, de los labios, de los párpados, de los empeines y del dorso de las manos.** Como el ojo abierto no tiene defensas y la radiación puede producir cataratas, se aconseja utilizar anteojos apropiados.

Todos los protectores solares, aun los resistentes al agua, deben volver a aplicarse luego de dos horas de exposición continua y después de nadar, hacer ejercicio o transpirar en exceso. Antes de hacerlo, es fundamental asegurarse de que la piel esté bien seca.



AL SOL, LA PIEL ACTIVA SU DEFENSA BIOLÓGICA, PROPORCIONADA POR EL PIGMENTO NATURAL MELANINA. UNO PODRÍA DECIR QUE SE PROTEGE SI SE BRONCEA UN POCO. PERO, CUANDO ESO SUCEDE, YA SE PRODUJO DAÑO.

de protección solar tardaría 20 minutos”, ejemplifica el especialista. De acuerdo con la ANMAT, los protectores solares se encuadran, a modo de orientación, de la siguiente manera:

- **Protección baja (FPS entre 6,0 y 14,9):** para piel poco sensible a la quemadura solar.
- **Protección media (FPS entre 15,0 y 29,9):** para piel moderadamente sensible.
- **Protección alta (FPS entre 30,0 y 50,0):** para piel muy sensible.
- **Protección muy alta (FPS entre 50,0 y 100):** para piel extremadamente sensible.

A la hora de elegir el producto adecuado, Lavieri recomienda los **que indican que protegen contra los dos tipos de radiaciones: UVA y UVB**. También es fundamental **conocer el tipo de piel para comprar la alternativa más adecuada**. “Los protectores con FPS entre 2 y 6 no tienen utilidad; con FPS de 8 a 12 son, quizá, para pieles con fototipo 5. **Siempre recomendamos**. Es suficiente cuando de lo usa de forma permanente y siempre que la persona no haya estado en el agua o haya tenido un sudor excesivo”, destaca el experto. **Para pieles muy sensibles, aconseja usar un FPS superior a 50**. “Los niños no deben estar expuestos al sol de 10 a 16 y, fuera

de este horario, hay que protegerlos con vestimentas adecuadas y colocarles siempre el protector solar”, enfatiza.

Según la ANMAT, **es obligatorio que el rotulado principal de un protector solar indique de forma destacada el número entero de protección solar precedido de la sigla FPS o de las palabras “Factor de Protección Solar”**. Asimismo, informa que **deben mencionar marca, contenido neto, domicilio del titular o elaborador o importador, lote y fecha de vencimiento del producto**; deben indicar la composición cualitativa de los filtros solares, y deben tener las siguientes advertencias e instrucciones de uso:

- “Es necesaria la reaplicación del producto para mantener su efectividad”.
- “Ayuda a prevenir las quemaduras solares”.
- “Para niños menores de 6 (seis) meses, consultar al médico”.
- “Este producto no ofrece ninguna protección contra la insolación”.
- “Evite la exposición prolongada de los niños al sol”.
- “Aplique abundantemente antes de la exposición al sol”.
- “Reaplicar siempre luego de sudoración intensa, nadar o bañarse (secarse con toalla), y durante la exposición al sol”.



- “Si la cantidad aplicada no es adecuada, el nivel de protección será significativamente reducido”.

Las etiquetas también deberán indicar si debe esperarse un tiempo, determinado por el fabricante, desde la aplicación hasta la exposición o para la reaplicación del protector.

Frente a la amplia variedad de productos disponibles, los consumidores pueden preguntarse si la calidad es proporcional al precio. “Mientras esté indicado el FPS y el protector se venda en una farmacia, en un comercio serio, no debería haber ningún problema. Hay cuestiones cosméticas, más que de protección, que los encarecen más o menos, y generan toda la gama”, afirma Lavieri.

Tanto los protectores en crema como en spray son efectivos. “El tema es la aplicación –aclara el dermatólogo–: en las zonas pilosas, sobre todo, es más complicado distribuir las cremas. Pero, si se usa el spray, siempre hay que asegurarse de cubrir bien toda el área”, resume. Además, sostiene que los productos para labios son útiles para acordarse de proteger también esa zona. “Aunque pueden usarse las cremas para el cuerpo –confirma–, los labiales son cosmetológicamente más aceptables, en especial, en lo que respecta al sabor”.

### Verano y herpes

Además de evitar daños en la piel, el uso de protectores solares permite minimizar los brotes de herpes labial. Se trata de una afección muy común, causada por el virus herpes simple, que aparece con mayor frecuencia en el verano, debido a la exposición prolongada al sol, pero también ocurre por esta causa durante el invierno. Produce dolor y quemazón en el labio. Luego aparecen vesículas o ampollas que se transforman en úlceras y costras. “El cuadro se resuelve en siete u ocho días y, algunas veces, se acompaña de un aumento del tamaño de los ganglios vecinos al lugar de las lesiones”, señala el doctor Daniel Stamboulian.

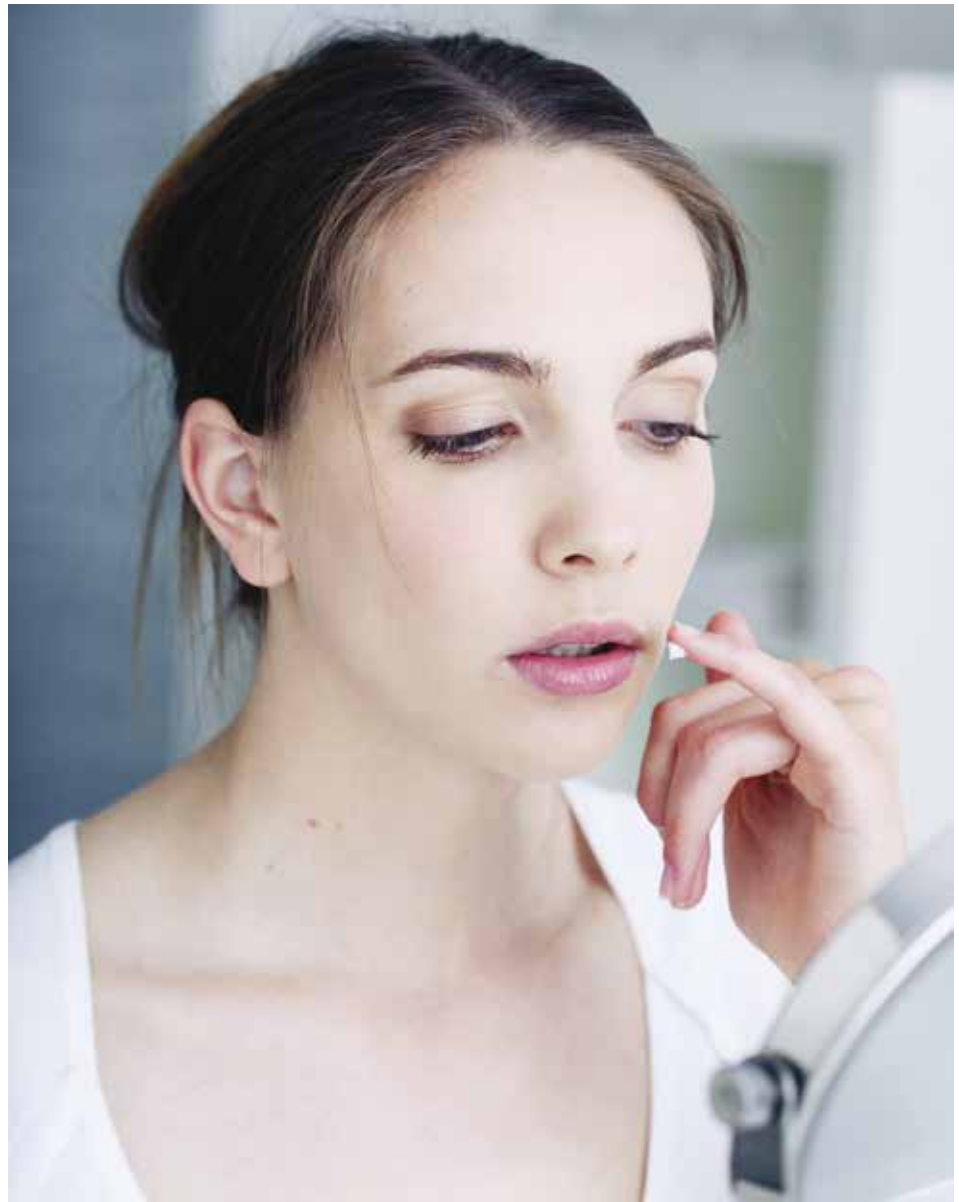
El virus se transmite de persona a persona por contacto directo, por ejemplo, al besarse. El contagio también puede producirse por medio de objetos contaminados, como los que se utilizan para comer y beber. Ocurrida la primera infección, el virus permanece latente o inactivo en el cuerpo, a veces, por muchos años o de por vida. Con frecuencia, se reactiva y reaparecen los síntomas. Esto puede deberse a otros factores además del sol, entre ellos, el estrés, la fiebre causada

por una enfermedad infecciosa y la menstruación. Algunas personas tienen uno o dos episodios al año, mientras que otras los repiten con mayor frecuencia.

“Frente al herpes, lo importante es no angustiarse y saber convivir con él. Si bien no existe un tratamiento curativo, puede aliviarse o prevenirse con antivirales en dosis bajas y muy bien toleradas”, insiste Stamboulian. La medicación actual permite acelerar la cicatrización de las lesiones, y el tratamiento supresivo consiste en administrar antivirales a diario durante períodos prolongados.

Si el brote no pudo prevenirse, además de evitar las situaciones que favorecen el contagio, es importante lavarse las manos con frecuencia. Stamboulian recalca: “Una higiene adecuada puede eliminar el riesgo de propagar la infección hacia otras áreas del propio cuerpo, como los ojos”. ■

FRENTE AL HERPES,  
LO IMPORTANTE  
ES NO ANGUSTIARSE  
Y SABER CONVIVIR CON ÉL.  
SI BIEN NO EXISTE  
UN TRATAMIENTO CURATIVO,  
PUEDE ALIVIARSE  
O PREVENIRSE CON  
ANTIVIRALES.



# JUGARSE POR LA SALUD

SE ACERCA EL MÁXIMO EVENTO DEPORTIVO MUNDIAL, Y LOS APASIONADOS COMIENZAN A PREPARARSE PARA VIVIRLO EN RIO DE JANEIRO. [¿QUÉ MEDIDAS NECESITAN TOMAR PARA PREVENIR INFECCIONES?](#) AQUÍ, TODAS LAS RESPUESTAS.





Los argentinos nunca estuvieron tan cerca de vivir la experiencia olímpica: por primera vez, los juegos llegan a Sudamérica. La cita es en Río de Janeiro del 5 al 21 de agosto de 2016, y los atletas ya se están entrenando para llegar al podio. Al igual que ellos, comienzan a alistarse quienes viajarán a apoyarlos. **Y entre los preparativos, conviene incluir una consulta médica.**

“En la visita, evaluamos si es necesario **iniciar o completar los esquemas de las vacunas habituales, y si se necesitan otras especiales**”, explica Pablo Elmassian, infectólogo de la División Medicina del Viajero de STAMBOULIAN. También remarca que **lo ideal es que consulte todo el grupo familiar al menos cuatro semanas antes de partir.** “Este lapso nos permite solicitar los análisis necesarios e indicar vacunas que se aplican en más de una dosis”, detalla el especialista.

### Vacunas para grandes y chicos

Todos los adultos entre 18 y 50 años deben tener la vacuna triple viral, contra sarampión, paperas y rubéola. En el estado de Ceará, en el noreste del Brasil, el sarampión reemergió después de 15 años de erradicado. También hay brotes en Europa, EE. UU., Egipto, Asia, Sudáfrica y Australia. Y según datos oficiales, hasta principios de octubre de 2015, los casos de paperas en San Pablo aumentaron un 82% con respecto a 2014. Así, **por el movimiento de atletas y de turistas que se espera durante los Juegos Olímpicos, es clave protegerse contra estas enfermedades.**

Entre las vacunas habituales, también se encuentra la doble adultos, contra el tétanos y la difteria. Debe aplicarse cada 10 años, y se recomienda sustituir uno de esos refuerzos por la triple bacteriana acelular para sumar la protección contra la tos convulsa. La vacuna antineumocócica se recomienda a los mayores de 50 años y a los jóvenes y adultos que tienen enfermedades crónicas o factores que comprometen sus defensas, que fuman o que beben en exceso. Previene la neumonía y otras infecciones severas, y puede aplicarse junto con la antigripal. Durante la consulta médica, también se evaluará si el viajero necesita inmunizarse contra la varicela y contra las hepatitis A y B.

“La indicación de vacunas especiales depende del itinerario del viajero, de las actividades que realizará y de su estado de salud”, agrega Elmassian. Si bien la mayoría de las competencias se realizarán en Río, los parti-

dos de fútbol se disputarán también en otras sedes: Manaus, Brasilia, Belo Horizonte, San Pablo y Salvador. Según el infectólogo, **se recomienda la vacunación contra la fiebre amarilla a quienes visiten las tres primeras sedes.** “Cabe resaltar que esta vacuna tiene contraindicaciones para ciertos individuos; por eso, es tan necesaria la consulta previa con un especialista”, remarca. Asimismo, advierte que, por la cercanía geográfica con el Brasil, otro factor que debe considerarse es el medio de transporte que se usará. “Si se viaja en auto o en micro, se pasa por zonas de riesgo de fiebre amarilla, como Misiones y Río Grande do Sul”, puntualiza.

Quienes planean ir a las olimpiadas deben averiguar también si necesitan inmunizarse contra la fiebre tifoidea y la rabia. Asimismo, por la masiva concurrencia –que favorece el hacinamiento– se aconseja recibir la vacuna tetravalente contra la meningitis y la antigripal. **En cuanto a los niños, deben tener al día las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación.**

Elmassian recuerda que, al cierre de este número, Brasil no exigía un certificado internacional de vacunación o profilaxis para ingresar a su territorio. Pero cualquier cambio normativo será informado en la consulta.

### Atentos a los mosquitos

Dengue, fiebre chikunguña, infección por el virus del Zika, malaria y leishmaniasis son otras enfermedades a las que pueden exponerse los viajeros al Brasil. Sin embargo, no hay vacunas contra ellas. Por eso, la principal

LO IDEAL ES QUE CONSULTE TODO EL GRUPO FAMILIAR AL MENOS CUATRO SEMANAS ANTES DE PARTIR.

medida preventiva es **evitar las picaduras de los mosquitos transmisores de los agentes infecciosos.**

La Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero recomienda **utilizar repelentes que contengan entre 15 y 25% de DEET, y aplicarlos cada cuatro o seis horas, según la concentración.** También se aconseja **vestir prendas que minimicen la exposición cutánea** y rociar loción de permetrina sobre la ropa y las mallas que cubren las camas, pero no sobre la piel. El uso de mosquiteros, ventiladores o equipos de aire acondicionado es otra medida útil. “**Quienes planeen visitar Manaus u otra zona amazónica pueden necesitar medicamentos antimaláricos**”, añade Elmassian.

Además de tomar medidas preventivas antes de viajar y durante la estadía, los turistas tienen que estar atentos a los síntomas que pueden aparecer en el Brasil o al regresar. “**Deberán acudir de forma inmediata al médico si tienen diarrea, fiebre –sobre todo, si visitaron zonas de malaria–, lesiones cutáneas, síntomas respiratorios u otras manifestaciones**”, concluye el especialista. ■

## MÁS CONSEJOS

Durante los Juegos Olímpicos de Verano, para evitar la deshidratación y protegerse de los rayos UV, conviene no exponerse cerca del mediodía y **usar protectores solares, gorra y anteojos de sol.** Además, es fundamental beber abundante líquido.

Las bebidas y los alimentos elegidos son clave para prevenir infecciones. Por eso, *Escala Inicial, guía para un viaje saludable* aconseja **beber agua potable o embotellada, y no ingerir alimentos crudos, conservados a temperatura ambiente, de procedencia casera o de puestos ambulantes.** “En Brasil, existe riesgo de transmisión oral de la enfermedad de Chagas”, advierte Pablo Elmassian, médico infectólogo de STAMBOULIAN. Entonces, recomienda **no consumir jugos de caña de azúcar caseros.** Para evitar infecciones, es importante asimismo el **lavado frecuente de manos con agua y jabón, o la higiene con alcohol en gel.**

En caso de tener contacto sexual, se deben **usar siempre preservativos para reducir el riesgo de transmisión de VIH y de otras enfermedades venéreas.** Por último, hay que tener en cuenta la seguridad ciudadana. Para esto, lo mejor es **ser prudente, no moverse de noche sin compañía y tomar las precauciones necesarias para evitar robos u otros incidentes.**

# TODO SOBRE LA MONONUCLEOSIS

LA INFECCIÓN SE PRESENTA CON SÍNTOMAS ENTRE LOS 10 Y 20 AÑOS, PERO NO PRODUCE COMPLICACIONES EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS. CONOCIDA COMO LA "ENFERMEDAD DEL BESO", SE TRANSMITE POR CONTACTO ÍNTIMO, POR MEDIO DE LA SALIVA.

Por Francesco Garabello\*



**A**l llegar a la adultez, cerca de 8 de cada 10 personas habrán tenido mononucleosis, una infección frecuente causada por el virus Epstein-Barr (EBV, por sus siglas en inglés). Sin embargo, la mayoría de ellas no sabrá que la tuvo. Esto se debe a que, si se la adquiere durante la

infancia, pasa inadvertida. Pero en la adolescencia –entre los 10 y los 20 años–, los casos sintomáticos son más habituales. Así, la enfermedad es característica de esta etapa de la vida.

De acuerdo con un artículo publicado en el sitio *Intramed*, hasta el 70% de los ca-

sos de infección por el EBV adquirida en la adolescencia o en la adultez resulta en mononucleosis infecciosa. "Cuando tiene manifestaciones clínicas, la mononucleosis suele presentarse como un cuadro febril con dolor de garganta, pérdida de apetito, dolores musculares, inflamación





# Dalban Pharma

DALBAN PHARMA  
OPERADOR LOGISTICO INTEGRAL  
MEDICAMENTOS & TECNOLOGIA MEDICA



- Centro de Distribución Premium de 18.500 m<sup>2</sup>
- Temperatura & Humedad Controladas (15°C - 25°C)
- Cámara de Vacunas (2°C - 8°C)
- Red de Incendio según normas NFPA
- Sistema de Trazabilidad
- Administración de Stock con Lectoras Handheld

EEUU 5231 - Tortuguitas - Buenos Aires - Argentina - Tel: +54 3327 459 400

LA MONONUCLEOSIS SE CURA SIN UN TRATAMIENTO ESPECÍFICO. SOLO SE INDICAN ANTITÉRMICOS PARA MANEJAR LA FIEBRE, Y ES IMPORTANTE MANTENER UNA HIDRATACIÓN ADECUADA.

de ganglios y mucho cansancio”, señala Rocío Tempelsman, médica infectóloga de STAMBOULIAN. Ocasionalmente, también puede causar un aumento del tamaño del bazo. En la mayoría de los casos, [se cura sin complicaciones](#).

#### Contagio y prevención

Popularmente, se conoce la mononucleosis como la “enfermedad del beso” porque su [principal vía de transmisión es de persona a persona por contacto íntimo con la saliva del paciente](#). El contagio por contacto indirecto, al compartir objetos contaminados, es menos común. Otras formas de diseminación pueden ser las transfusiones de sangre o los trasplantes.

El período de incubación es prolongado –entre 30 y 50 días–, y la enfermedad dura de dos a tres semanas. [Los infectados pueden contagiar el EBV durante todo este tiempo e, incluso, hasta varios meses después de curarse](#). El virus puede reactivarse en etapas posteriores de la vida sin producir síntomas, aunque sí es posible su transmisión intermitente a otras personas que no lo han tenido con anterioridad. [No existen vacunas contra la mononucleosis](#).

Durante la infección activa, la carga viral puede aumentar; por lo tanto, deben

tenerse en cuenta algunas [precauciones de contacto](#), tales como [cubrirse al toser](#), [evitar besarse](#), [higienizarse las manos](#) y [no compartir alimentos ni utensilios](#). Sin embargo, como la mayor parte de la población tiene el EBV, no suele ser necesario tomar precauciones especiales que eviten el contagio.

#### Diagnóstico y tratamiento

Para detectar la infección, el médico puede pedir ciertos análisis de sangre, como el monotest, serologías para EBV o un estudio llamado frotis de sangre. “En general, no se los indica”, afirma Tempelsman. Y detalla: “En el frotis de sangre, lo que se ve es un aumento de una población de los glóbulos blancos llamados linfocitos y un fenómeno muy típico de la mononucleosis que es la presencia de linfocitos reactivos, que dan la pauta de que el organismo está peleando contra el virus”.

Otro de los fenómenos que se observan con las serologías es la presencia de una hepatitis. “En general, no da ningún síntoma. Y, si bien se la encuentra, no tiene ningún significado, ya que [no implica que el hígado esté enfermo](#). Esta inflamación

se va sola: cuando el cuadro viral se enfría, el hígado deja de estar inflamado”, explica la especialista.

La mononucleosis se cura sin un tratamiento específico. Solo se indican [antitérmicos para manejar la fiebre](#), y es importante mantener una [hidratación adecuada](#). Aunque las erupciones son un síntoma excepcional de la enfermedad –apenas se ven en el 2% de los casos–, pueden ocurrir como consecuencia del uso de antibióticos. “Cuando hay placas en la garganta, se suele pensar que se deben a la presencia de alguna bacteria. Sin embargo, [en los adolescentes, muchas veces las placas se deben a virus como el Epstein-Barr](#)”, remarca la infectóloga. Y advierte: “[Si reciben antibióticos, es muy típico que la infección por este virus genere un brote](#)”. En los casos más intensos, cuando las amígdalas obstruyen la garganta y producen problemas para tragar y dificultad respiratoria, el médico puede indicar un tratamiento con corticoides. ■

\* Periodista

### ¿HAY QUE HACER REPOSO?

Uno de los principales mitos asociados con la mononucleosis se relaciona con la indicación de reposo como parte del tratamiento. Sin embargo, según señala el doctor Daniel Stamboulian, “un estudio realizado en adolescentes por especialistas de Israel reveló que los pacientes que hacían reposo tardaban más en recuperarse que aquellos que trataban de mantener el ritmo normal de sus actividades”.

Si bien **no hay una recomendación estricta de reposo para acelerar la mejoría**, Rocío Tempelsman, médica infectóloga de STAMBOULIAN, remarca que **es importante que cada persona haga lo que su cuerpo le permite**. “Sabido que puede haber mucho o un poco de cansancio y que, cuando se presenta, la fiebre produce decaimiento, en la medida en que el cuerpo se recupera, se pueden retomar las actividades de manera paulatina porque el cuadro se resuelve solo”, agrega.

**Cuando la mononucleosis provoca un aumento del tamaño del bazo, hasta que este órgano recupere su tamaño normal, el paciente debe evitar los juegos bruscos, los deportes extenuantes o de contacto**, como fútbol, gimnasia, rugby, hockey, básquet, lucha libre y buceo, **y las actividades asociadas con el aumento de la presión intra-abdominal**, como el levantamiento de pesas.





**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

# UNA SOLUCIÓN CADA VEZ MÁS COMÚN

DEBIDO A FRACTURAS O A TRASTORNOS COMO LA ARTROSIS, MUCHAS PERSONAS TIENEN UNA MOVILIDAD REDUCIDA O SUFREN DOLOR. HOY EXISTEN MEJORES PRÓTESIS QUE PERMITEN A MUCHOS PACIENTES RECUPERAR LA CALIDAD DE VIDA.

Por Francesco Garabello\*

**C**aminar, sentarse y subir o bajar escaleras son actividades naturales y cotidianas que, en la adultez, pueden volverse dificultosas o generar dolor debido a **trastornos que comprometen el funcionamiento de la cadera**. Otras veces, **un golpe o una caída pueden alterar la movilidad de esa articulación**. En algunos de estos casos, la mejor **alternativa para recuperar la calidad de vida es operarse**.

“Si bien hay varias instancias en las que se podría recomendar la cirugía de reemplazo de cadera, se puede hablar de **dos causas principales: una de ellas es la fractura, y la otra –probablemente, la más importante– es la artrosis de cadera**, junto con otro conjunto de patologías que producen dolor”, indica Carlos Di Stefano, médico traumatólogo y jefe de la Unidad de Traumatología del Hospital Pirovano y del Servicio de Ortopedia y Traumatología del Sanatorio Otamendi.

La **cirugía de reemplazo articular o artroplastia es un procedimiento cada vez más común**. Durante la operación, se **saca la articulación dañada y, en su lugar, se coloca una prótesis**. Estas piezas han mejorado mucho en la actualidad. Con mayor frecuencia, se colocan en caderas y rodillas, pero también en hombros, tobillos y codos. De acuerdo con las investigaciones, este

recurso **puede ayudar a recuperar la movilidad y a sentirse mejor, incluso, a pacientes de edad avanzada**. Quienes reciben un reemplazo de cadera, en su mayoría, experimentan una importante reducción del dolor y mejoran su capacidad para realizar las actividades cotidianas.

### Cuándo operarse

“Hay algunos tipos de fracturas en ciertos tipos de pacientes que se tratan por **medio de un reemplazo de cadera**”, aclara Di Stefano. Al hablar de **artrosis o de otras enfermedades**, para evaluar la conveniencia de una prótesis, **se toma en cuenta la edad, el trastorno de base, las limitaciones ocasionadas, la intensidad del dolor y el estado general del paciente**.

Cuando el sufrimiento o la rigidez limitan las actividades cotidianas, si el malestar persiste aun en reposo o no se alivia con medicación o terapia física, es probable que se indique un reemplazo de cadera. Pero, antes de llegar a la instancia quirúrgica, es importante **agotar las alternativas de tratamiento más conservadoras**, como bajar de peso, hacer fisioterapia, usar un bastón o un andador para caminar, o tomar medicamentos adecuados, ya sean analgésicos o antirreumáticos, en el caso específico de la artritis reumatoide.

### UNA “PIEZA” CLAVE

- La cadera es una de las articulaciones del cuerpo humano que soporta más peso.
- Está formada por la cabeza del fémur, de forma esférica, y por una cavidad redondeada en la pelvis que se llama “acetábulo”. Ambas se unen por medio de ligamentos que brindan estabilidad y están recubiertas por cartílago; esto permite que la articulación tenga una movilidad adecuada.
- Gracias a los músculos de la pelvis y de la pierna, la cadera se mueve en muchas direcciones. Así una persona camina, se agacha, se sienta o usa escaleras, entre otras actividades.
- La artrosis es un trastorno producido por el desgaste del cartílago, lo que genera fricción y deformación de los huesos que componen la cadera. Produce dolor y compromete la movilidad. Afecta a personas mayores de 50 años.
- Las fracturas se producen como consecuencia de un golpe o de una caída: el hueso y el cartílago se lesionan, y se altera la movilidad de la articulación.





“Es importante explicarle al paciente con claridad en qué escenario se encuentra”, remarca Di Stefano. **Algunos individuos no tienen dolor**, a pesar de que su radiografía sugiera lo contrario, y **pueden manejar su cuadro con analgésicos**. Así evitan o postergan el paso por el quirófano. “Otros, sin embargo, con radiografías mucho más sencillas, **tienen mucho dolor, están incapacitados, no disfrutan de la vida y no pueden caminar** ni dos o tres cuadras”, explica el

especialista. Estos últimos **son los candidatos a la intervención**. Y una de sus primeras consultas es en qué momento deben hacerse el reemplazo de cadera.

“Ellos deciden cuándo operarse. **No es el médico el que fija los tiempos**”, afirma Di Stefano. No obstante, destaca que **se intenta lograr que los pacientes sean cada vez mayores**. “El tema de la edad es controversial; pero, **a partir de los 50 años, si el paciente está dolorido y se encuentra**

**ANTES DE LA INSTANCIA QUIRÚRGICA, ES IMPORTANTE AGOTAR LAS ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO MÁS CONSERVADORAS.**

UNA VEZ EN SU CASA,  
EL PACIENTE  
OPERADO CONTINÚA  
SU REHABILITACIÓN  
CON SESIONES DE  
KINESIOLOGÍA Y CAMINANDO  
POR LOS AMBIENTES,  
SENTÁNDOSE Y PARÁNDOSE.

## INFECCIONES: ¿CUÁL ES EL RIESGO?

Los resultados de la operación y la incidencia de enfermedades infecciosas dependen del cirujano, del ámbito donde se realiza la intervención y del paciente. "Si una cirugía cuenta con un profesional con experiencia, un ambiente adecuado y un paciente bien preparado, la tasa de infecciones rondará el 2 o 3%, pero irá aumentando en la medida en que alguno de estos tres factores cambie", explica Carlos Di Stefano, jefe de la Unidad de Traumatología del Hospital Pirovano. Y agrega: "La principal medida es la evaluación infectológica antes de la cirugía".

Cuando aparece una infección en la zona operada, al paciente se le practica una cirugía de revisión: se saca la prótesis para poner otra intermedia, denominada "espaciadora", o una segunda prótesis. Se trata de intervenciones muy agresivas y, según advierte Di Stefano, hay personas que no las pueden tolerar, ya sea por su edad o por cualquier otra cuestión. "Con muchos de estos pacientes, acudimos al infectólogo para tratar de identificar el germen y para determinar si se puede indicar un tratamiento antibiótico. Si no hay dolor, la prótesis funciona bien y no lesiona el hueso, muchas veces se la puede mantener sin volver a operar", sintetiza el experto.



incapacitado, hoy puede operarse porque contamos con mejores prótesis desde el punto de vista tecnológico y biológico. Hace unos 35 años, a un paciente se lo operaba recién después de los 65", recuerda.

Entonces, cada persona tiene que analizar su situación, su estilo de vida y determinar qué es lo que desea hacer en función de ello. "A partir de ese momento, se acerca al médico y le dice: 'Vengo para que me opere porque no deseo seguir conviviendo con este dolor'", señala Di Stefano.

Antes de una operación, todas las personas deben cumplir con una serie de preparativos, como el lavado previo y el uso de una crema nasal para disminuir la colonización del estafilococo y, así, reducir el riesgo de infecciones (ver recuadro). Para esto, siempre se trata de internar al paciente un día o unas horas antes de la cirugía, y que el preoperatorio sea lo más corto posible.

### Volver a la rutina

Al día siguiente de la operación, lo habitual es que la persona pueda sentarse en la cama. Al segundo, que se ponga de pie e intente caminar por la habitación; y, al tercero, que deambule por el pasillo con bastón o andador para luego recibir el alta.

"Una vez en su casa, el paciente operado continúa su rehabilitación con sesiones de

kinesioterapia y caminando por los ambientes, sentándose y parándose. Pasados de 15 a 18 días de la cirugía, se lo cita para quitarle los puntos", detalla Di Stefano. Poco después, puede comenzar con un programa gradual de caminatas y de ejercicios específicos para restaurar el movimiento y fortalecer la articulación.

¿Y cuándo estarán listos para retomar sus actividades diarias? La reinserción laboral dependerá del trabajo que realice la persona. A modo de ejemplo, Di Stefano compara dos ocupaciones muy distintas: un abogado puede volver a su estudio entre tres y cuatro semanas después de la cirugía; pero un albañil, que necesita subir a un andamio, debe esperar de tres a cuatro meses para volver a la rutina. Los pacientes pueden retomar la vida habitual y hacer ejercicio, como caminatas, bicicleta y natación, después de tres a seis meses de la operación. Sin embargo, no se recomiendan los deportes de alto impacto, entre ellos, correr. ■

\* Periodista





# **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](mailto:info@dasa-arg.com) - Cerrito 850 piso 2 - Buenos Aires - Argentina

# PROTECCIÓN EN CADA ETAPA

DE LA ADOLESCENCIA  
A LA MADUREZ,  
LAS INMUNIZACIONES  
SON LAS MEJORES ALIADAS  
CONTRA LAS INFECCIONES.  
DURANTE LA EDAD FÉRTIL Y  
EL EMBARAZO, CUIDAN A LAS  
FUTURAS MADRES E HIJOS.

Por Ana Paula Cordero\*

La vacunación es una de las estrategias fundamentales para proteger a la comunidad, ya que, a nivel global, [salva tres millones de vidas al año](#), de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. En la Argentina, hay un gran conocimiento sobre su importancia para los niños; sin embargo, [al llegar la adolescencia, las coberturas bajan](#). Así, es indispensable tomar conciencia de que las vacunas son clave en todas las edades. “[Siempre es mejor vacunarse que padecer la infección](#)”, recalca el doctor Daniel Stamboulían.

Por un lado, [todas las mujeres deben recibir cada diez años la doble adultos, contra el tétanos y la difteria](#). Esta vacuna es muy efectiva, pero es esencial cumplir con estos refuerzos porque la inmunidad disminuye con el tiempo. Además, [quienes no se vacunaron contra la hepatitis B o no completaron el esquema de tres dosis pueden hacerlo de modo gratuito](#), ya que la vacuna se incorporó al Calendario Nacional en 2014. ¿Por qué aplicársela? Según el Ministerio de Salud de la Nación, en el país esta enfermedad es la primera causa de hepatitis fulminante en adultos. Y en el 10% de los casos, puede evolucionar a hepatitis crónica o producir cirrosis o cáncer de hígado. [Por otro lado, como ciertos grupos de mujeres tienen indicaciones especiales](#), Stamboulían aclara: “[Es necesario conocer las recomendaciones para cada edad y situación](#)”.





### Hacia la maternidad

Los especialistas enfatizan el valor de la vacunación para quienes están en edad fértil. “Por muchas razones, es importante planificar con tiempo un embarazo, también para prevenir infecciones en la madre, el hijo por nacer y el recién nacido. **Deben recibir la triple viral las mujeres que no tuvieron sarampión, rubéola o varicela.** Esto puede determinarse con un simple análisis de sangre. De ese modo, podrán prevenir estas infecciones, en especial, la rubéola, que puede provocar aborto espontáneo o problemas serios al feto o al recién nacido, tales como sordera, daño cerebral o rubéola congénita”, explica Stamboulían. Y subraya: **“Hay que recordar que quien reciba esta inmunización debe esperar al menos un mes para embarazarse”.**

El Calendario Nacional incluye **dos vacunas para las embarazadas: la antigripal, que puede aplicarse en cualquier momento de la gestación, y la triple bacteriana acelular, que se indica luego de la semana 20.** Esta última protege contra la difteria, previene el tétanos neonatal y es el único modo de transferir defensas al feto y lograr que los recién nacidos estén protegidos contra la tos convulsa, una enfermedad que puede ser mortal en lactantes de menos de seis meses cuyas mamás no se vacunaron. **También se aconseja la antigripal a las madres de niños menores de seis meses si no la recibieron durante la gestación.**

Hebe Vázquez, médica infectóloga de STAMBOULIAN, recuerda que **las embarazadas que no se vacunaron contra la hepatitis B deben hacerlo porque los recién nacidos de madres infectadas tienen mayor riesgo que los adultos de evolucionar a formas crónicas, cirrosis y cáncer.** Si el análisis de sangre de la futura madre es positivo, entonces, se deberá aplicar la primera dosis al recién nacido durante las primeras 12 horas de vida y colocarle inmunoglobulina antihepatitis B antes de que se cumplan siete días del parto.

### Madurez activa y saludable

Distintos avances científicos y sociales posibilitan el constante crecimiento de la expectativa de vida. Pero, **además de vivir muchos años, es importante poder disfrutarlos con salud y energía. Una de las herramientas para evitar internaciones y complicaciones es tener al día la vacunación,** que incluye, como se dijo, el refuerzo cada diez años de la doble adultos y las tres dosis contra la hepatitis B.

Como al envejecer disminuyen las funciones del sistema inmunológico (inmunosenescencia), el cuerpo tiene menos capacidad para defenderse de las infecciones, por lo que estas pueden ser más frecuentes, más graves y, en muchos casos, requerir la hospitalización. A esto se suma que los adultos mayores suelen tener más enfermedades crónicas, y estas pueden agravarse y reducir sus defensas. Aún más riesgo tienen aquellas personas que deben permanecer internadas por largos periodos o que residen en geriátricos.

### QUIENES PRESENTAN PATOLOGÍAS CRÓNICAS O SON FUMADORAS O ALCOHÓLICAS TIENEN MAYOR RIESGO DE COMPLICACIONES SERIAS.

**Con la edad, es más común que la gripe provoque deshidratación y complicaciones cardíacas y pulmonares,** como neumonía, que pueden ocasionar la muerte. **La neumonía y la meningitis son muy peligrosas en esta población, y su causa más común es la bacteria *Streptococcus pneumoniae*.** Para protegerse, **hay dos vacunas antineumocócicas seguras y eficaces: la 13-valente y la 23-valente.** Luego de los 50 años, se puede recibir la conjugada contra 13 serotipos de neumococo. **Para quienes tienen más de 65, el Calendario Nacional incluye**

## PARA PREVENIR EL CÁNCER

Así como la vacuna contra la hepatitis B protege contra esta infección y contra sus complicaciones, entre ellas, el cáncer de hígado, la inmunización contra el virus del papiloma humano (VPH o HPV, por sus siglas en inglés), previene ciertos cánceres genitales.

- A nivel mundial, **el cáncer del cuello uterino es el segundo tipo de tumor maligno más frecuente en la mujer,** y todos los casos se relacionan con una infección por VPH. Según datos de la OMS de 2013, el virus causa anualmente en la Argentina más de tres mil casos nuevos de este cáncer y 1.800 muertes.
- **En el país, hay dos vacunas contra el VPH,** una de las infecciones de transmisión sexual más frecuentes.
- **La vacuna bivalente** protege contra los tipos 16 y 18 del virus, y previene el cáncer de cuello de útero.
- **La vacuna cuadrivalente** incluye los tipos 6, 11, 16 y 18, y, además del cáncer de cuello de útero, previene el de ano, vulva y vagina; se incorporó al Calendario Nacional de Vacunación para niñas de 11 años.
- Ambas pueden aplicarse a mujeres desde los 9 hasta los 45 años. Lo ideal es vacunarse **antes del inicio de la vida sexual activa.**
- Como la vacunación no previene todos los tipos de cáncer de cuello uterino, **las mujeres deben seguir realizándose los controles ginecológicos periódicos.**

## COMO AL ENVEJECER DISMINUYEN LAS FUNCIONES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO, EL CUERPO TIENE MENOS CAPACIDAD PARA DEFENDERSE.

una dosis de por vida de la antineumocócica polisacárida 23-valente y la antigripal anual, que son gratuitas en el sector público, pero pueden recibirse con un costo y orden médica en el sector privado.

Además, se sabe que más del 90% de la población tuvo varicela, y ese virus, que permanece latente en el cuerpo, puede volver a activarse y producir herpes zóster (culebrilla). La inmunización que previene esta enfermedad y el dolor asociado está disponible desde 2014 en vacunatorios y centros de salud privados, así como en farmacias de la Argentina. La ANMAT aprobó su uso en mayores de 50 años. “Esta vacuna es necesaria porque evita esta infección que es dolorosa, invalidante y que puede tener un impacto negativo en la calidad de vida de quienes la padecen. El dolor es la com-

plicación más debilitante y difícil de combatir: puede durar semanas, meses o incluso años”, observa Stambouljian, mientras que Vázquez precisa que, si bien esta complicación puede ocurrir a cualquier edad, es más frecuente en mayores de 60 años, con una prevalencia superior al 40%.

### Pacientes especiales

Quienes presentan patologías crónicas—cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas y metabólicas, como diabetes—o son fumadoras o alcohólicas tienen mayor riesgo de complicaciones serias. Por eso, es indispensable que reciban la vacuna antigripal todos los años, una dosis de la antineumocócica 23-valente entre los 18 y los 64 años, y otra luego de los 65. También él médico puede evaluar la necesidad de indicarle a este grupo un esquema combinado con la 13-valente.

Hay consejos especiales para aquellas mujeres que tienen condiciones que reducen sus defensas: inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, infección por VIH, insuficiencia renal crónica, síndrome nefrótico, leucemia, linfoma y enfermedad de Hodgkin, cáncer, inmunodepresión farmacológica (como uso prologado de corticoides), trasplante de órgano sólido, mieloma múltiple, asplenia funcional o anatómica,

anemia de células falciformes, implante coclear y fístula de LCR. Los especialistas evaluarán cada caso particular; pero, en términos generales, se les recomienda la antigripal anual, la triple bacteriana acelular, la antihepatitis B, la que protege contra el VPH y las antineumocócicas en esquema combinado: una dosis de la 13-valente seguida de una dosis de la 23-valente con un intervalo mayor de 8 semanas; una dosis de refuerzo de la 23-valente a los cinco años, y otra dosis luego de los 65.

### Viajeras

Tan importante como averiguar acerca del destino por visitar es consultar con un especialista en Medicina del Viajero, o con un infectólogo, con suficiente antelación (un mes antes de partir). El profesional brindará asesoramiento adecuado y también revisará las vacunas que pueden requerirse según el lugar, las actividades programadas, las características personales y de la travesía. Algunas inmunizaciones que pueden indicarse antes de un viaje son las que protegen contra la fiebre amarilla; la hepatitis A—sola o combinada con la antihepatitis B—; la gripe; el sarampión, la rubéola y las paperas, o la rabia. ■

\* Periodista





# Controlá tu limpieza y desinfección.

**Nueva fórmula más espesa.**

Ahora Ayudín Lavandina en Gel te permite mayor precisión en la aplicación evitando derrames y salpicaduras.



+ control



LIMPIEZA + DESINFECCIÓN

# “TODAS LAS COMPETENCIAS SE ARRANCAN DESDE CERO”

LLEGARÁ A RÍO DE JANEIRO COMO ÚLTIMA CAMPEONA MUNDIAL DE SU CATEGORÍA. SIN EMBARGO, LA JUDOKA ARGENTINA NO SE CONFÍA Y YA SE CONCENTRA EN SU PRÓXIMO GRAN DESAFÍO: LOGRAR EL ORO OLÍMPICO.

Cuando comenzó a practicar judo en el Club San Fernando, miraba a los campeones nacionales que se entrenaban allí y pensaba que “eran los más grosos”. Tenía tan solo 9 años y ni se imaginaba que, a los 29, ella conquistaría la medalla dorada en un mundial. “Una cosa va llevando a la otra: salís bien en torneos chicos o nacionales; tal vez te ven los profesores; empezás a ir a torneos internacionales y te vas dando cuenta de que estás cada vez más alto. Uno piensa que puede pasar algo más, pero la verdad es que nunca creí llegar adonde llegué”, confirma la voz calma de Paula Pareto al otro lado del teléfono. La “Peque” encabeza el *ranking* olímpico de su categoría, pero prefiere esperar a mayo de 2016 para asegurar que representará al país en Río de Janeiro. En este diálogo con *Reflexiones*, más sobre su carrera deportiva y sobre el sueño que aún no cumplió.

## ¿Tu llegada a la máxima competición no fue entonces una búsqueda, sino una evolución natural?

No, claro. De hecho, en 2007 se hizo el mundial en Río de Janeiro, en el que los primeros cinco clasificaban para Beijing 2008. Yo había sacado una medalla panamericana en un torneo *junior*, y me había ido bastante bien en uno *senior*, así que me llevaron porque era cerca. Y fuimos con un equipo bastante completo. En ese torneo, quedo quinta y clasifico por primera vez para un juego olímpico. Ahí me dije: “¡Uy!, esto pasó a otro nivel”. Fue un poco el cambio de pensamiento.



FOTO: GENTILEZA PRENSA COA

Llegó al tatami tras los pasos de su hermano. “Siempre fuimos muy compinches”, recuerda.

## ¿Ganar un campeonato mundial era tu máximo objetivo? ¿Cómo lo viviste?

Yo no soy de ponerme objetivos: intento hacer lo mejor día a día y, obviamente, todo lo que pueda en cada competencia para superar una lucha y otra y otra. Tal vez el objetivo es ese, y así las cosas se van dando. En el momento de ganar el campeo-

nato del mundo, la alegría es muy grande porque, si bien uno sabe que es posible, también hay que lograrlo. Cuando el sueño se hace realidad, la felicidad es enorme. En Beijing me dijeron que es difícil llegar, pero que más difícil es mantenerse: tus rivales cada vez te estudian más, y vos también las estudiás a ellas. Esta última



“SI UNO TIENE QUE ELEGIR ENTRE UNA MEDALLA DE ORO DE UN MUNDIAL Y UNA OLÍMPICA, ELIGE LA OLÍMPICA POR LO QUE REPRESENTA”.

medalla lo marca, por eso nos puso tan contentos a mí y a mi grupo de trabajo.

#### ¿Cuál fue tu clave para mantenerte?

Ir a todos los torneos tranquila, sabiendo que se puede ganar o perder, y entrenar para dar lo mejor en el momento sin querer estar en la final cuando aún no pasaste la primera lucha. Yo siempre digo que todas las competencias se arrancan desde cero, todos tenemos las mismas chances. Y los torneos que pasaron son torneos que pasaron.

#### ¿Llegar como campeona mundial a los Juegos Olímpicos es una ventaja?

En 2015, estuve en ocho competencias, que es un montón, y en ellas hice varias luchas, por lo que el cansancio físico o mental



FOTO: GENTILEZA PRENSA FÉNIX SPORTS; GUIDO CRISTIANI

**Incentivar el deporte, los valores y el espíritu olímpico: la “Peque” luego de su exhibición en el festival “Generación Deportiva presenta Buenos Aires 2018”.**

se siente. Lo bueno es que justamente se puede aprender de los errores y mejorar a partir de los aciertos. Es ganar esa experiencia en competición y sacar lo bueno y lo malo, hayas salido primero o te hayas quedado en la primera lucha.

#### ¿Cuáles son los desafíos que enfrentás de cara a Río 2016?

Clasificamos por *ranking* olímpico, y ahora yo estoy primera. Tengo muchos puntos; por una cuestión matemática, es muy difícil que no entre. Pero lo mejor es esperar y

# 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**

“EL JUDO Y LA MEDICINA SE COMPLEMENTAN PARA SUMAR: UNA CARRERA ME SACA DE LA OTRA, Y ME PERMITIERON SER LO QUE SOY. ESTA BUENO NO TENER SIEMPRE EL FOCO EN LO MISMO PORQUE TE CANSA MENTALMENTE”.

seguir entrenando con vistas a Río. Los juegos van a ser una competencia más; ese día hay que arrancar de cero y ver qué te toca. La idea es hacer una buena pretemporada para llegar con todo. En este tiempo, hay que ir incrementando las variedades de las técnicas porque todos te estudian.

### ¿Sentís que hay una diferencia entre ganar un mundial y obtener el oro olímpico?

Es diferente más que nada por toda la mística, por el entorno. Si uno tiene que elegir entre una medalla de oro de un mundial y una olímpica, elige la olímpica por lo que representa. Pero este mundial que pasó, en el que éramos más de cuarenta atletas, fue

más difícil que un juego olímpico, donde hay 22 y una sola por país. En Río, habrá menos contrincantes difíciles.

### ¿Te ves como abanderada de la delegación argentina?

Lo veo complicado porque yo compito el primer día. La ceremonia es a las siete u ocho de la noche, y yo a las ocho de la mañana del día siguiente tengo que estar arriba, enfocada y al cien por ciento. No puedo perder energía en otras cosas. Sería lindo llevar la bandera, pero la realidad es que yo la voy a representar mejor estando bien y dando lo mejor el día de la competencia.

### Además de tus logros en judo, te recibiste de médica. ¿Se influyeron mutuamente estas carreras?

El judo y la medicina se complementan para sumar: una carrera me saca de la otra, y hoy me permitieron ser lo que soy.

Esta bueno no tener siempre el foco en lo mismo porque te cansa desde el punto de vista mental.

### En la final de Toronto 2015, diste un ejemplo de fair play (ver foto). ¿Cómo lograste que tus valores superaran la frustración?

Todos entrenamos duro para llegar a una final y ganarla. Es deporte: a veces se gana, a veces se pierde. Si bien estaba triste por mí, me puse contenta por la representante de Cuba. Fuera del tatami, me llevo bien con la mayoría de la gente con la que compito o de otras categorías. Y ver la alegría de ellos, que sé que entrenan de la misma forma que nosotros, está bueno. Todos nos esforzamos por lo mismo. Obviamente, me di vuelta y tenía mucha bronca por mí y lloré. Pero, en el momento, me surgió alzarla porque la vi contenta y, en su lugar, yo también lo habría estado. ■

## FICHA TÉCNICA

- Fecha de nacimiento: 16/1/1986.
- Lugar de residencia: San Fernando, provincia de Buenos Aires.
- Categoría: hasta 48 kilos.
- Juegos Sudamericanos: Buenos Aires 2006 (plata), Medellín 2010 (oro) y Santiago 2014 (oro).
- Juegos Panamericanos: Río de Janeiro 2007 (bronce), Guadalajara 2011 (oro) y Toronto 2015 (plata).
- Juegos Olímpicos: Beijing 2008 (bronce) y Londres 2012 (diploma olímpico por obtener el quinto lugar).
- Temporada 2015: participó en ocho torneos y en todos llegó a la final. Ganó cinco competencias, entre ellas, el Mundial de Astana, en Kazajstán, el lunes 24 de agosto. Se convirtió así en la segunda argentina en ganar un mundial de judo. La primera fue Daniela Krukower, que se coronó en Osaka 2003.



FOTO: GENTILEZA PRENSA COAENAFID

Pareto conmovió al levantar a la cubana Dayaris Mestre para que el público la ovacione. La argentina acababa de perder el oro en los últimos Panamericanos.



*El tercer vehículo de la familia.*

# Club Car

2/4/6 Plazas



## GENERAC®

CERO PROBLEMAS



# GENERADORES AUTOMÁTICOS A GAS

GENERAC™  
Guardian Series



# NAVAL MOTOR

Mayor información y nómina de distribuidores en [www.navalmotor.com](http://www.navalmotor.com)



MEDIOAMBIENTE





# UN OASIS VERDE EN CASA

LOS MÁS VISTOSOS SON SISTEMAS HIDROPÓNICOS DONDE LAS PLANTAS CRECEN SIN TIERRA. PERO, CON MENOR COSTO Y MANTENIMIENTO, MACETAS EN LAS PAREDES, TENSORES Y ENREDADERAS TAMBIÉN NOS PERMITEN GOZAR LOS BENEFICIOS DE UN JARDÍN VERTICAL.

Crece en la roca humedecida por una cascada o en las paredes de las construcciones urbanas. Ganaron notoriedad desde que adornan las fachadas de importantes comercios y edificios corporativos; pero hay registros de que el hombre ya los utilizaba miles de años antes de Cristo. Por sus propiedades ambientales, estéticas y sensoriales, la arquitectura contemporánea los explora cada vez más. Y hoy existen distintas formas de armarlos para vivir rodeados de más verde.

“En la antigüedad, los jardines verticales se hacían más por cuestiones funcionales que estéticas”, relata Arnaldo Cardinale, docente de los Cursos Extracurriculares de Jardinería y Floricultura que dicta la Facultad de Agronomía de la UBA. Y agrega que el arquitecto y urbanista Le Corbusier (1887-1965) apuntó a otros beneficios al

sostener que así se recuperaban áreas verdes ocupadas por la edificación.

Ya sean externos o internos, estos jardines oxigenan y purifican el aire de manera natural. “La contaminación en las ciudades se debe a sustancias líquidas, gaseosas y sólidas –explica Cardinale–. Estos polvos tóxicos, que incluyen metales pesados, están en el aire entre los dos y seis metros de altura. Según su tamaño, las partículas pueden depositarse por gravedad o por precipitación en la superficie de las hojas; por eso, son importantes los jardines verticales en las fachadas de los edificios”. Además, dentro de las viviendas, ayudan a eliminar sustancias tóxicas que están en ciertos materiales de construcción.

Asimismo, los jardines verticales atenúan los ruidos urbanos. “Y pueden cambiarlos por los sonidos agradables que produce el



FOTOS: GENTILEZA ARNALDO CARDINALE

Armado de un jardín con sistema hidropónico que utiliza tela prensada como sustrato.





FOTO: GENTILEZA ARNALDO CARDINALE

**Sistema hidropónico con tubos de PVC. Desde 2008, la Facultad de Agronomía de la UBA enseña las distintas técnicas a la comunidad.**

YA SEAN EXTERNOS O INTERNOS, ESTOS JARDINES OXIGENAN Y PURIFICAN EL AIRE DE MANERA NATURAL. ASIMISMO, ATENÚAN LOS RUIDOS URBANOS.

follaje con el viento”, añade Cardinale. También remarca que, si se lograra en los próximos años aumentar las superficies verdes, se podría ahorrar energía en refrigeración. Esto se debe a que [reducen el efecto de isla de calor y disminuyen la temperatura interior de un edificio en verano](#). Y no se puede negar que son un [descanso visual](#), como algunos dicen, “una pausa en medio de un día agitado”. La [recuperación de biodiversidad](#) y la posibilidad de [producir alimentos por medio de la variante de huertas verticales](#) son otras de sus ventajas.

#### Opciones posibles

Existen distintos sistemas para construir jardines verticales; no tienen los mismos requerimientos energéticos ni utilizan los

mismos insumos. Verónica Engelberg, licenciada en Planificación y Diseño del Paisaje de la UBA, resume: “La [opción más básica y económica para casas o departamentos es sujetar macetas con ménsulas a una pared y utilizar plantas colgantes que no necesitan mucha profundidad de tierra](#). Las puede cuidar una persona sin demasiado conocimiento técnico, o se puede optar por un sistema automático de riego y fertilización”. Su colega Valeria Micou amplía: “A veces, [se les colocan tensores sobre los que se trepan enredaderas que generan una malla verde](#)”.

Un mayor desarrollo tecnológico y, por ende, una mayor complejidad en el armado y mantenimiento, presentan los [sistemas hidropónicos ideados por el francés Patrick Blanc, en los que se elimina la tierra](#). “Son los que tienen mejores resultados a la vista y los que pueden disfrutarse por más tiempo”, afirma Engelberg. De acuerdo con Cardinale, pueden encontrarse algunos de entre 25 y 30 años en Francia o España.

De una forma sencilla, este sistema puede construirse con un [fieltro o tela prensada, no tejida, que se sujeta a una estructura metálica](#). Entre ellas, se coloca un material que aísla la humedad, como cartón envuelto en PVC. Requiere, además, un [sistema de riego totalmente automatizado y con capacidad de recircular una mezcla](#)

[de agua, abono y fertilizante](#). Esta solución se conduce a la parte superior de la estructura, humedece el soporte y escurre a una canaleta o recipiente donde se la recoge y recicla. En la tela, se abren bolsillos donde se colocan las plantas, cuyas raíces están prendidas a lana de roca.

Para optimizar los beneficios ambientales del jardín, Cardinale propone usar [crisantemos, algunos helechos, hiedras del diablo, hiedras inglesas, lirios de la paz, potus \(Epipremnum aureum\), especies del género Philodendron y algunas orquídeas](#), entre otras especies. “Se debe tener en cuenta la estación del año, la ubicación, la altura y los vientos. [La elección de autóctonas es recomendable](#) porque se adaptan sin ningún problema a las temperaturas y requerimientos de luz y riego de la zona”, detalla.

#### Cómo elegir

Un [jardín vertical hidropónico permite los mejores diseños y no tiene límite de tamaño](#). “Pueden ser desde cuadros a grandes fachadas”, confirma Cardinale. En cuanto al costo, aclara que depende de distintas variables: materiales usados, tipos de plantas, sistema elegido, superficie por cubrir y necesidad de contar con un paisajista y con personal técnico. Por eso, Engelberg, que se capacitó en el sistema de fieltro con



placas autoportantes patentado por la empresa española Paisajismo Urbano, hace hincapié en la relación precio/beneficio al decidir qué superficie se cubre.

Según su experiencia, **el factor económico es el que limita la posibilidad de que estos jardines se propaguen más en las ciudades**. “Por la inversión inicial que requieren –de 4.000 a 6.000 pesos por metro cuadrado– y por la necesidad de un mantenimiento periódico para controlar las condiciones de crecimiento y para mantener el diseño con la poda, la instalación se contrata con ese servicio incluido”. Así, esta modalidad resulta hoy más accesible para las empresas que para los clientes particulares.

La necesidad de usar fertilizante impacta significativamente en el costo de los jardines hidropónicos. Al respecto, Micou también reflexiona: **“La fabricación de este componente es muy contaminante y produce un impacto ambiental que no puede**

**obviarse porque se contrapone a los beneficios ambientales para la ciudad”**.

Los jardines verticales **pueden adaptarse a casas, terrazas y balcones**. “No se requieren permisos”, indica Cardinale. Para elegir el sistema en el que se especializó Engelberg, la pared debe soportar 35 kilogramos por metro cuadrado. “Si se cumple ese requisito, y si la placa se coloca en paredes propias o sobre los 15 centímetros de medianera que le corresponden al cliente, no hay problema”, sostiene. En cuanto a los edificios, señala que los jardines sobre el frente no deberían pasarse de la línea municipal, y que **siempre conviene que un ingeniero o un arquitecto confirmen que el peso esté dentro de lo necesario, incluso, si se planea colocarlos en un balcón**.

Entonces, para elegir la opción más adecuada, hay que considerar diversos factores. Engelberg y Micou coinciden en que, **si es posible tener una enredadera en la tierra, no se justifica el costo ni el consumo energé-**

**LOS JARDINES SOBRE EL FRENTE NO DEBERÍAN PASARSE DE LA LÍNEA MUNICIPAL. SIEMPRE CONVIENE QUE UN INGENIERO O UN ARQUITECTO CONFIRMEN EL PESO, INCLUSO, SI SE PLANEA COLOCARLOS EN UN BALCÓN.**

**tico de un jardín vertical hidropónico. “Hoy también existen macetas y sustratos más livianos.** Todo esto permite que, aunque estéticamente sean distintas, las opciones más básicas puedan adaptarse a cada vivienda”, concluyen las paisajistas. ■

## NATURALEZA VIVA

Aunque la palabra “jardín” nos hace pensar en un espacio al aire libre, también es posible decorar paredes interiores con jardines verticales de menor tamaño que pueden vivir varios años o ser ornamentales y de corta duración. Se conoce a estas alternativas como “cuadros vivos”.

“Para el crecimiento en interiores, las condiciones tienen que ser las adecuadas en cuanto a luz natural o, si es necesario, artificial o suplementaria; temperatura; aireación; sistema de riego; orientación y elección de plantas”, explica Arnaldo Cardinale, docente de los Cursos Extracurriculares de Jardinería y Floricultura que dicta la Facultad de Agronomía de la UBA.



FOTOS: GENTILEZA ARNALDO CARDINALE

Los diseños más complejos incluyen sistemas de riego autónomo. El cuadro deberá ubicarse, entonces, cerca de una toma de electricidad, una fuente de agua y un desagote si el sistema no es recirculante. Por eso, los más sencillos utilizan plantas que necesitan poca humedad y, entonces, no requieren tantos cuidados. Las suculentas y los diferentes tipos de aloe son la mejor opción, ya que tienen tallos gruesos y carnosos que les permiten almacenar agua.

Según detalla Cardinale, un cuadro vivo con plantas suculentas (imagen superior) se riega cada 20 días con una solución hidropónica, que, además de agua, contiene los nutrientes necesarios; mientras que un ornamental de tres a cuatro días de duración (imagen izquierda), requiere tres riegos diarios.

Asimismo, se recomienda no colocar los cuadros vivos cerca de un equipo de aire acondicionado o de calefacción para evitar exponerlos a corrientes frías o calientes. Y se aconseja no ignorar el calor de la luz artificial. Así, con opciones para los distintos gustos y posibilidades, es posible darles vida, color y frescura al hogar o a la oficina.



Es común encontrar elefantes hacia el oeste del Kilimanjaro. A caballo, se llega muy cerca de estas poblaciones.

# TAN SOÑADA, TANZANIA

DESDE LA CIMA DEL MONTE KILIMANJARO HASTA LAS BLANCAS COSTAS ÍNDICAS, [ESTA TIERRA AFRICANA OFRECE NATURALEZA, CULTURA, DEPORTE Y RELAX](#). EN ESTAS PÁGINAS, COMIENZA LA EXÓTICA TRAVESÍA.

**A**l escribir *Las nieves del Kilimanjaro*, Ernest Hemingway plasmó una de las descripciones más recordadas de ese monte: “Ancho como el mundo, grande, alto e increíblemente blanco bajo el sol”. No se ajusta, sin duda, a las imágenes que invaden la memoria al pensar en África. Sin embargo, ilustra con fidelidad una de las tres máximas maravillas naturales de ese continente, junto con el Parque Nacional Serengeti y el cráter Ngorongoro. Y todas ellas pueden visitarse en un mismo viaje. El destino, Tanzania.

Con una superficie de 937.062 kilómetros cuadrados, este país es el más vasto de África oriental. Y ha sido llamado “cuna de la humanidad”, ya que Louis Leakey y su esposa, Mary, descubrieron allí a principio de los sesenta los restos del *Homo habilis*. Considerado entonces el primer escalón de la evolución del hombre, este fósil tenía una antigüedad estimada de 1,75 millones de años.

Originalmente, Tanzania estaba habitada por diversas tribus, en particular, los masáis. Pero la llegada de mercaderes árabes que se establecieron en el archipiélago Zanzíbar cerca del siglo XVIII propició el surgimiento



de una etnia y de un lenguaje nuevos. El término suajili "safari" llegó a convertirse en el nombre internacional para las excursiones en las que se aprecia la naturaleza en su estado más salvaje.

### Los parques del norte

Las rutas turísticas más desarrolladas de Tanzania conforman el Circuito del Norte. Este incluye parques nacionales famosos –Arusha, Lago Manyara, Tarangire y Serengeti–, así como el cráter Ngorongoro y el Kilimanjaro.

En el Parque Nacional Aruya, los visitantes pueden deleitarse con 575 especies de aves. Y solo en este punto del circuito es posible apreciar monos de pelaje negro y blanco que pertenecen al género *Colobus*. Lago Manyara tiene un atractivo sorprendente: leones que trepan árboles y pasan la mayor parte del día recostados en ramas de acacias, ¡a unos seis o siete metros del suelo!

Uno de los santuarios de vida silvestre más reconocidos del mundo es el Parque Nacional Serengeti (en lengua masái, 'planicies infinitas'). Allí habitan más de tres mi-

llones de mamíferos grandes, entre ellos, elefantes, leopardos, leones, rinocerontes, búfalos, guepardos o "chitas", y licaones, animal con manchas irregulares parecido al chacal. Gracias a la vigilancia permanente y al resguardo contra el turismo masivo, la población de rinocerontes negros –diezmada por la caza furtiva– se recuperó bien durante los últimos años, y el Serengeti cuenta hoy con 30 ejemplares.

Otro espectáculo típico de esta región es el inicio de las migraciones anuales de cebras y nús, un antílope propio del Sur de África. Estas comunidades comienzan su recorrido en mayo o a principios de junio. Detrás de ellas, se movilizan sus depredadores; los buitres las sobrevuelan, y algunos de los cocodrilos de mayor tamaño yacen en espera de su paso.

### Área de Conservación Ngorongoro

Volcanes, praderas, cataratas y bosques son algunos de los paisajes que se fusionan en el Área de Conservación Ngorongoro, uno de los siete sitios de Tanzania que fueron incorporados por la Unesco al Patrimonio de la Humanidad (ver recuadro).

EL TÉRMINO SUAJILI "SAFARI" LLEGÓ A CONVERTIRSE EN EL NOMBRE INTERNACIONAL PARA LAS EXCURSIONES EN LAS QUE SE APRECIA LA NATURALEZA EN SU ESTADO MÁS SALVAJE.

Esta región –hogar de los masáis– abarca una variedad de paisajes: volcanes, praderas, saltos de agua y bosques. Pero el principal atractivo es el cráter homónimo.

Esta caldera volcánica, a 2.286 metros sobre el nivel del mar, es la más grande del mundo y permanece intacta. Se originó cuando un antiguo volcán entró en erupción y colapsó sobre sí mismo. La rodean paredes pronunciadas que alcanzan los 610 metros de alto y que delimitan un anfiteatro natural de unos veinte kilómetros de diámetro.

Cientos de miles de cebras migran cada año desde Tanzania hacia Kenia. El mayor desafío es cruzar el río Mara.



EL KILIMANJARO ES LA CUMBRE MÁS ALTA A LA QUE SE PUEDE LLEGAR CAMINANDO CON LA AYUDA DE GUÍAS Y ACARREADORES, Y SIN NECESIDAD DE EQUIPAMIENTO ESPECIALIZADO O EXPERIENCIA.

En este santuario natural, viven alrededor de treinta mil animales. De estos, casi la mitad son ñus y cebras. Además, pueden verse fácilmente en la base del cráter búfalos, elefantes, hipopótamos, hienas, chacales, leones, facóqueros o jabalíes verrugosos, y diferentes especies de antílopes y gacelas. Incontables flamencos colorean los lagos alcalinos.

Ocasionalmente, los turistas también avistan leopardos en los bosques que rodean el cráter. Las grandes manadas de jirafas que habitan en el borde de esta formación distinguen el camino hacia

la Garganta de Olduvai, donde Leakey y su esposa hicieron su trascendental descubrimiento.

#### El techo de África

El monte Kilimanjaro se eleva abruptamente sobre las planicies para dar una de las más clásicas imágenes de Tanzania. Su punto máximo alcanza los 5.895 metros y se ubica en el cono volcánico central, Kibo. Hacia el oeste, se localiza el Shira; y, hacia el este, el Mawenzi. El complejo está hoy inactivo, pero no extinto.

Los dos primeros picos permanecen nevados todo el año, aunque el monte se ubica solo tres grados por debajo del ecuador. Así, durante su estancia, los escaladores ascienden en pocos días desde un clima tropical a un entorno polar.

Se considera que el Kilimanjaro es la cumbre más alta a la que se puede llegar caminando con la ayuda de guías y acarreadores, y sin necesidad de equipamiento especializado o experiencia, si bien es indispensable un estado físico adecuado. Según el nivel de entrenamiento, es posible elegir rutas con distinto grado de dificultad. Para realizar la travesía, las épocas recomendadas son de agosto a octubre y de enero a marzo.

## RIQUEZA COMPARTIDA

Tanzania se enorgullece de contar con siete sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco:

- Parque Nacional Kilimanjaro;
- Ruinas de Kilwa Kisiwani;
- Sitios de arte rupestre de Kondoa;
- Área de Conservación Ngorongoro;
- Reserva Selous Game;
- Parque Nacional Serengeti;
- Stone Town, capital y corazón cultural de Zanzibar.

#### Paraíso azul

Zanzíbar ha sido, durante siglos, un imán para marinos y aventureros. Por su historia, pasaron desde comerciantes hasta colonizadores. Pero sus primeros habitantes fueron tribus bantúes llegadas desde el continente. Luego, sumerios, asirios, egipcios, fenicios, indios, chinos, malayos, persas, portugueses, árabes, holandeses y británicos dejaron allí un legado de sus estadías.

Este archipiélago está formado por Unguja o Zanzíbar, la isla principal, y Pemba,



FOTO: RCASTINO - CON LICENCIA DE HTTP://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/

Desde las playas de Zanzíbar, se aprecian las actividades de los pescadores locales.





# HOTEL PRESIDENTE

---

Buenos Aires

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

[www.hotelpresidente.com.ar](http://www.hotelpresidente.com.ar)

LAGO MANYARA TIENE UN ATRACTIVO SORPRENDENTE: LEONES QUE TREPAN ÁRBOLES Y PASAN LA MAYOR PARTE DEL DÍA RECOSTADOS EN RAMAS DE ACACIAS, ¡A UNOS SEIS O SIETE METROS DEL SUELO!

su hermana. Sus playas blancas bordeadas por palmeras y bañadas por el Índico son irresistibles tanto para quienes buscan un descanso placentero como para los entusiastas de la pesca, la natación, el buceo u otros deportes acuáticos. Y los amantes de la naturaleza pueden avistar delfines o, incluso, nadar con ellos –claro está, sin perturbarlos–.

Asimismo, Pemba es uno de los mejores sitios del mundo para bucear en superficie o en profundidad, aunque, por las fuertes corrientes, en el último caso se recomienda la actividad a los experimentados. La isla Misali, ubicada en el canal que



FOTO: DIDIER TAIS - CON LICENCIA DE HTTP://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/

Una hembra de colobo rojo de Zanzibar y su cría.

separa las islas mayores, es actualmente un área de conservación de la biodiversidad marina. Resguarda más de cuarenta especies diferentes de corales, trecientas cincuenta variedades de peces y cinco tipos de tortugas.

Quienes decidan recorrer Stone Town, capital y corazón cultural de Unguja –y ciudad natal de Freddie Mercury–, encontrarán callejones laberínticos, animados bazares, mezquitas y casonas con puertas de madera tallada que dan cuenta de lo poco que ha cambiado esta ciudad en los últimos dos siglos. A 35 kilómetros, se ubica la reserva Jozani Forest Chwaka Bay (bosque Jozami y bahía Chwaka), el último santuario natural remanente del colobo rojo de Zanzibar, donde la densa arboleda incluye ejemplares de más de cien años.

Camino a los numerosos sitios históricos y naturales –o a los pintorescos pueblos de pescadores en los que el estilo de vida, simple, no ha cambiado a lo largo de los años–, el aroma de las plantaciones de canela, vainilla, clavo de olor y nuez moscada envuelve a los visitantes. De allí que Zanzibar se conozca también como “Islas de las Especies”.

Con la exuberancia de los paisajes y de la naturaleza de Tanzania, se conjuga la rica herencia de 120 etnias, eje del Programa de Turismo Cultural. El redoble de los tambores, las danzas ancestrales, las historias legendarias alrededor de una fogata, la cocina ¡y hasta las cervezas locales! son experiencias imperdibles de una tierra que llama a gozarla con los cinco sentidos. ■

Fuente:  
Oficina de Turismo de Tanzania  
[www.tanzaniatourism.go.tz](http://www.tanzaniatourism.go.tz)

## MIL VECES MÁS RARA QUE UN DIAMANTE

La tanzanita es una piedra preciosa que solo se encuentra en las laderas del monte Kilimanjaro. Tiene un brillo excepcional y es única por su exquisita mezcla de tonalidades. Cuando se los extrae de la tierra, los cristales irradian tres colores: azul, violeta y borgoña. En la piedra pulida, varían desde celeste y lila hasta violetas e índigo de gran intensidad.

Luego de enterarse de su existencia, la joyería neoyorkina Tiffany & Co. fue la primera en llevar esta gema al resto del mundo. No solo acuñó su nombre, también la declaró “la más hermosa piedra azul descubierta en dos mil años”. Con orgullo, la tienda aseguró en ese momento: “Solo se la puede encontrar en dos lugares del mundo: Tanzania y Tiffany”. En efecto, es tan excepcional que la probabilidad de hallarla en otros sitios del planeta es, a lo sumo, una en un millón.

Por la popularidad que ganó, la tanzanita se agregó en 2002 a la lista oficial de piedras natales elaborada por la American Gem Trade Association, en la que distingue al mes de diciembre, junto con la turquesa y el circón. Y esto también es excepcional, ya que la lista no se había modificado desde 1912.

El principal centro de comercialización de tanzanita es Arusha, la capital del safari. De acuerdo con lo que predicen las investigaciones, la fuente de extracción se agotará en los próximos diez o veinte años. The Tanzanite Foundation, una organización sin fines de lucro apoyada por la industria, representa a socios y operadores responsables, e implementa protocolos estandarizados para garantizar la ética de la ruta comercial.

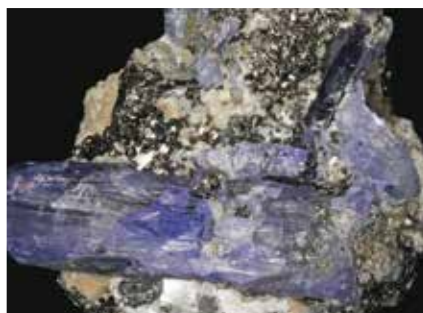


FOTO: GENTILEZA PARENT GÉRY

Fuente: The Tanzanite Foundation ([www.tanzanitefoundation.com](http://www.tanzanitefoundation.com)).



# Pilchitas

ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

Descubrí nuestras  
Nuevas Colecciones



EL MAYOR DISTRIBUIDOR DE ROPA  
Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

[WWW.PILCHITAS.COM.AR](http://WWW.PILCHITAS.COM.AR)



**mibes**  
Ropa y accesorios para bebés

**Petit Baby**  
BY MIBES

**nau**  
Baby by nau

baby  
**LOONEY TUNES**

**plim**  **plim**

 Larrea 350, C1030AAH, Bs. As., CABA  [ventas@pilchitas.com.ar](mailto:ventas@pilchitas.com.ar)  +5411 4953-1892  +54 9 11 50402529



EDUCACION VIAL

# DE VIAJE CON RESPONSABILIDAD

LAS VACACIONES SON PARA RELAJARSE Y DISFRUTAR. TOMAR LAS PRECAUCIONES DEBIDAS AL SALIR CON UN VEHÍCULO PERMITE EVITAR MALOS MOMENTOS.

Por Fernando Ulloa\*



Para comenzar las vacaciones con el pie derecho, la mejor manera de evitar inconvenientes y viajar tranquilo es, sencillamente, prevenir. Es un tiempo para relajarse y disfrutar, que empieza ni bien nos subimos a nuestro vehículo. Sin embargo, es necesario que hayamos cumplido primero todas las etapas para un viaje seguro: preparar la documentación, hacer la revisión técnica y mecánica, y repasar las conductas adecuadas en la ruta.

### Documentación exigida

Aunque cueste creerlo, muchas multas se deben a que el conductor olvida su registro. Por eso, no es una obviedad ponerlo en la lista de documentos que llevar. Además, el propietario del vehículo o quien lo conduce deben tener consigo el DNI o la identificación que corresponda.

Si la cédula verde no está vencida –normalmente, tiene una vigencia de dos años–, habilita a cualquier conductor. Pero, pasado ese tiempo, será válida solo para el titular, que es preciso que esté a bordo del vehículo. De no ser así, quien conduzca deberá contar con una cédula azul a su nombre. En cuanto a la patente, hay que tener el comprobante de pago (la ley no especifica cuántos recibos se requieren).

Por supuesto, es fundamental tener al día el seguro, que debe cubrir, como mínimo, la responsabilidad civil. Si se paga por débito automático o con tarjeta de crédito, se sugiere llevar la credencial y el recibo de pago disponible o el resumen de la tarjeta.

Para mayor precaución, es ideal llevar siempre una copia de la llave del vehículo y fotocopias de estos documentos. A continuación, otras dos consideraciones especiales:

- Verificación Técnica Vehicular (VTV). Un auto registrado en la provincia de Buenos Aires debe contar con la VTV al día. Particularmente, en la provincia, se exige el comprobante de pago y la oblea. El artículo 33 de la Ley 26.363 estipula como falta grave –por la que puede retenerse la licencia de conducir– “la conducción de un vehículo careciendo del comprobante que acredite la realización y aprobación de la Revisión Técnica Obligatoria”. Si bien en la ciudad de Buenos Aires la VTV no es obligatoria para circular y no se les exige a los autos radicados en el distrito, es recomendable realizar la verificación en una planta nacional y evitar inconvenientes en caminerías del interior, donde pueden exigir el certificado.
- Vehículos con equipos de gas. El conductor debe llevar la tarjeta de identificación

del equipo y la oblea obligatoria. Si no la tiene, se lo multará, ya que se considera que el vehículo carece de las medidas de seguridad necesarias para circular.

### Autos: ¿qué hay que revisar?

Para que un automóvil esté listo para un viaje, se le deben haber realizado chequeos y mantenimiento periódicos en talleres de confianza, donde trabajen con profesionales altamente capacitados. Antes de partir, es clave revisar:

- la presión de los neumáticos y la rueda de auxilio;
- el sistema de freno (pastillas, discos, fluidos);
- las luces de posición delanteras, traseras y las de stop;
- la carga del matafuego;
- el agua y el aceite.

En todos los casos –y, especialmente, al viajar a zonas con condiciones climáticas extremas, como nieve, lluvia o barro–, se debe contar con frenos en perfectas condiciones y con neumáticos adecuados en óptimo estado. De la correcta presión de estos últimos, dependen el agarre, la tenida en curvas, la respuesta ante una frenada y el consumo de combustible. Las cuartas o lingas no se exigen porque está prohibido remolcar otros coches, pero es recomendable contar con alguna de ellas si se van a transitar caminos en los que un vehículo podría quedarse encajado.

También se aconseja llevar herramientas y repuestos básicos, como un juego de escobillas limpiaparabrisas o filtros, sobre todo, cuando se planea viajar a zonas inhóspitas, donde no se puede recurrir a un auxilio mecánico. Asimismo, es fundamental disponer de los elementos básicos y reglamentarios de seguridad: kit de primeros auxilios, baliza triángulo, matafuego y chaleco reflectante. La vigencia de cada carga del matafuego es de solo un año. Y es preciso llevarlo dentro del habitáculo (no en el baúl), preferentemente, sujeto debajo de la butaca del acompañante.

Uno de los problemas más frecuentes es el recalentamiento del motor. Si el destino es alguna zona de altura, como el noroeste argentino o la región de Cuyo, hay que prestar especial atención a este tema, ya que el motor se exige más de lo habitual y necesita un enfriamiento óptimo.


### Precaución al volante

Las normas de tránsito están hechas para respetarlas, y podemos resumirlas de esta manera:


## HABLAR POR CELULAR MIENTRAS SE MANEJA, AUN CON MANOS LIBRES, CUADRUPLICA LAS CHANCES DE CHOCAR.

- No exceder las velocidades máximas. Los tramos de una ruta tienen diferentes velocidades máximas, que se reducen cuando se llega a los distintos poblados o intersecciones de caminos.
- Usar cinturón de seguridad. Aunque lo requieren todos los ocupantes, y está probado que reduce a la mitad el riesgo de lesiones, en los asientos traseros casi no se lo utiliza. En la Argentina, fallecen unas tres personas al día por no usarlo.
- Usar las luces bajas durante las 24 horas en rutas y autopistas del país. Además de esta norma obligatoria, recordemos que las luces altas encandilan y pueden ocasionar un accidente.
- No sobrepasar a otros vehículos donde hay doble línea amarilla o curvas. El sobrepaso debe hacerse en condiciones de máxima visibilidad, en camino recto y en los espacios para tal fin.
- Nunca ingerir alcohol si se va a conducir. Uno de los últimos relevamientos de la SEDRONAR identificó al consumo de alcohol en el 22,5% de los siniestros viales, tendencia preocupante en el país.
- No usar celular. La Ley Nacional 24.449 prohíbe conducir con auriculares y sistemas de comunicación de operación manual continua. Según un estudio publicado por el *British Medical Journal*, hablar por celular mientras se maneja, aun con manos libres, cuadruplica las chances de chocar.

\*Responsable de [conductavial.com](http://conductavial.com)

 SEPA MÁS

Conducta Vial recomienda tener en cuenta todas las obligaciones exigidas por la Ley de Tránsito para no participar de situaciones indeseadas al conducir cada día.

  
www.conductavial.com

### INTANTO

● En Villa Crespo, este café-almacén le ofrece a cada comensal una experiencia gastronómica diferente.



FOTO: GENTILEZA INTANTO

Con nuevos comercios, productoras y galerías de arte, Villa Crespo crece y gana movimiento sin perder su estilo. Acompañando el cambio, llegó Intanto, un café-almacén que ofrece productos artesanales y tuesta con sus propuestas

100% caseras, entre ellas, los almuerzos ejecutivos.

El salón de Juan Ramírez de Velasco 1153 es acogedor, ideal para los que buscan salir y sentirse como en casa. Se accede por escalera, a través de una pequeña terraza externa al aire libre. Sándwich criollo, hamburguesa Intanto, ensalada de la huerta o adictiva, quiche *lorraine* o tarta de calabaza, espinaca y pimientos en algunas opciones de la carta, que se complementan con los menús del día.

Los sábados hay *brunch* y los domingos tapeo. Intanto organiza espectáculos y festivales gastronómicos. Además, tiene servicio de *catering*. Otro detalle singular: se puede comprar la vajilla, de diseño exclusivo. Para saber más: [www.facebook.com/Intanto.cafe](http://www.facebook.com/Intanto.cafe).

### CINCO CAMPANAS

● Traducida al español, ya está disponible en la Argentina la última novela de la australiana Gail Jones.

“Una novela elegantemente compuesta, en la que los pensamientos y recuerdos de cuatro personas, a veces líricos en el tono, a veces angustiados, se entrelazan en el trasfondo de Sidney y la turbulenta historia de su costa”, resume el nobel J. M. Coetzee sobre *Cinco campanas*, la última novela de la australiana Gail Jones, que publicó en español UNSAM Edita.

Ellie llega a Sidney emocionada para encontrarse con James, su primer amante. Para ella, la ciudad es excitante y tiene vida propia; pero la percepción de él es radicalmente distinta. Nacida en la élite intelectual censurada por la Revolución Cultural de Mao, Pei Xing vive con el recuerdo de la detención de sus padres y el conocimiento de su posterior ejecución. Como ella, Catherine, de Dublín, carga una trágica historia familiar.

Autora de novelas y cuentos, Jones fue nominada al Premio Literario Internacional IMPAC, de Dublín, y al Prix Femina, de Francia. Sus libros se han traducido a diez idiomas. En 2015, visitó la Argentina en el marco de La Cátedra Coetzee: Literaturas del Sur, un espacio dirigido por el escritor en la UNSAM para el intercambio entre autores, críticos, investigadores y docentes.



FOTO: GENTILEZA UNSAM EDITA



FOTO: GENTILEZA HTTP://WWW.BUENOSAIRESTUR.AR/

### ESTACIÓN CRÍA DE ANIMALES SILVESTRES

● Una reserva con fauna autóctona y exótica a unos pocos kilómetros de Buenos Aires.

Para salir de la ciudad y disfrutar la naturaleza no hace falta irse lejos. En el kilómetro 16,2 del Camino Centenario (Buenos Aires - La Plata), se accede a la Estación Cría de Animales Silvestres (ECAS): 220 hectáreas cubiertas de bosques, talares y pastizales por donde se pasean ñandúes, bisontes, ciervos y carpinchos. Los visitantes transitan en auto por un camino de tierra a no más de 10 kilómetros por hora, y los animales se les acercan amigablemente en busca de comida –alimento balanceado que se compra al ingresar al predio–. Pueden verse también loros habladores, yacarés, jotes negros, antílopes, jabalíes, monos carayá, coatíes, pavos reales, carpinchos, burros, zorros grises y de monte, agutíes, ñandúes e infinidad de ciervos y tortugas de agua.

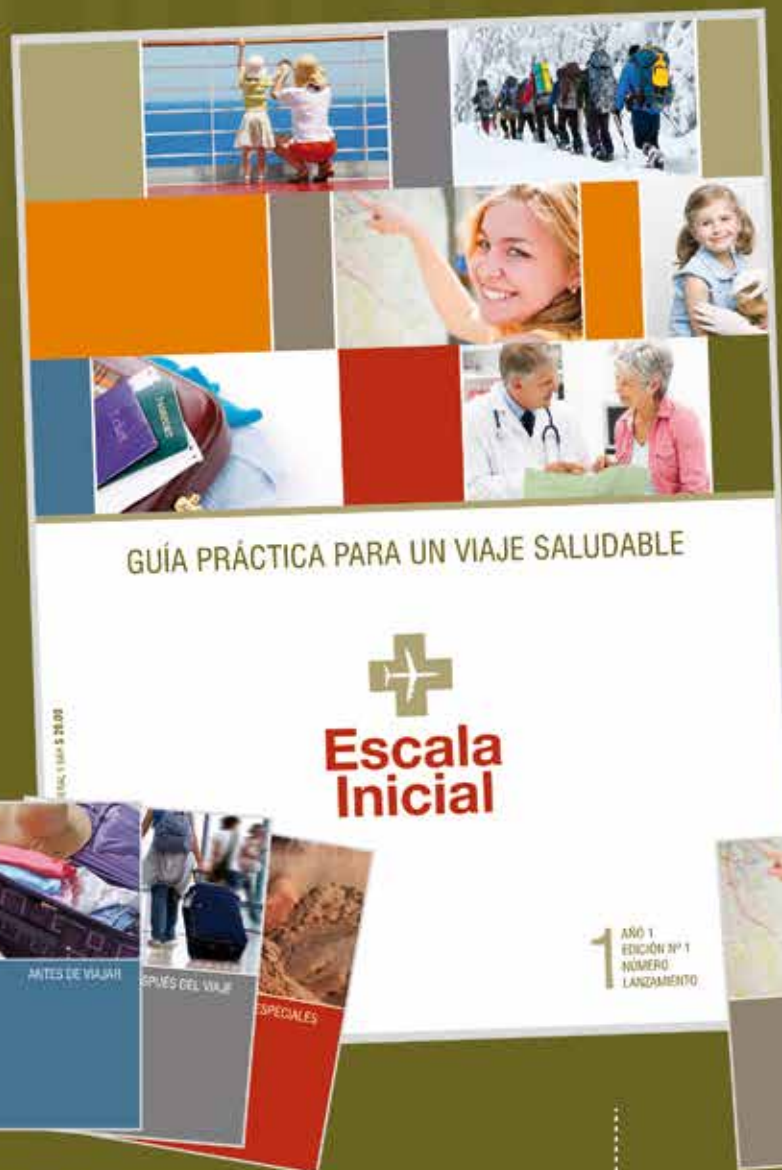
La ECAS se inauguró en 1971, y en 2008 la Unesco la declaró Reserva de la Biosfera, junto con el Parque Pereyra Iraola. Allí se cría y exhibe fauna silvestre, autóctona y exótica, en semilibertad o en recintos ambientados. Son especies provenientes del “mascotismo” y del tráfico de animales, ya que uno de los objetivos es rehabilitar ejemplares y promover la educación ambiental.

Además, la ECAS tiene espacios verdes bien cuidados –ideales para un picnic–, un área de juegos y un circuito peatonal con una zona de jaulas donde se pueden ver distintos tipos de aves, como águilas moras y tucanes. Se recomienda llegar a las 11 porque luego pueden formarse filas de autos que alejan a los animales. En caso de mal tiempo, el predio permanece cerrado.



# 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](http://www.escalainicial.com.ar)

# EL ICÓNICO CUADRADO NEGRO

HACE 100 AÑOS, KAZIMIR MALEVICH REDUJO LA PINTURA A LO MÁS ELEMENTAL: UN CUADRO VACÍO EN EL QUE SOLO SE PERCIBE LA HUELLA DEL ARTISTA. ESTA OBRA Y SU CREADOR SON EMBLEMAS DE LA VANGUARDIA RUSA.

“Malevich es monumental no por lo que puso en el espacio pictórico, sino por lo que extrajo de él: la figura, tema fundamental del arte de Occidente desde el Renacimiento”, opinó Peter Schjeldahl, crítico de arte de la revista *The New Yorker*, en 2011. El artista fue el máximo exponente del suprematismo, una de las principales corrientes de abstracción geométrica en la Rusia del primer tercio del siglo XX.

Aunque se lo considera uno de los personajes clave de la vanguardia rusa, Kazimir Severinovich Malevich (1878-1935), hijo de polacos, nació en Kiev, Ucrania. Allí comenzó a cultivar su inclinación por la pintura hasta que su familia se trasladó a Kursk en 1896. Antes de 1910, su pintura tenía la impronta del posimpresionismo francés. La influencia de Cézanne se advierte en sus composiciones construidas con la ayuda del color brillante: temas campesinos que guardan relación con los íconos. Su estética evolucionó luego hacia el cubismo y, más tarde, hacia el futurismo.

Durante este proceso, Malevich buscaba lo específicamente pictórico, es decir, lo que no es representación de la naturaleza ni de ninguna otra cosa. Por ejemplo, consideraba que los íconos que veía de niño en su casa eran “pinturas carentes de contenido”. En sus palabras: “Nadie caía en la cuenta de ver caras de personas normales en la representación de un ícono y de que el color era el medio para expresarlo. Por tanto, los íconos no me producían ninguna asociación de ideas y no tenían nada que ver con la vida que llevaba”.

## Abstracción radical

La transición desde Cézanne hasta los cuadros suprematistas fue la experiencia abstracta más radical de toda la pintura de vanguardia. El *Cuadrado negro*, verdadero emblema del suprematismo, viene a ser el final de ese proceso: el “grado cero” de la pintura, reducida a lo más elemental. Malevich lo expuso en 1915 y, con este motivo, publicó *Del cubismo y el futurismo al suprematismo*, donde resumía su nueva teoría artística.

El *Cuadrado* está pintado a mano sin plantillas ni ayudas mecánicas. Su creador lo pensó como un cuadro vacío, del que la naturaleza y el objeto habían sido expulsados. En él debía percibirse la vibración de la pincelada, la huella

del pintor. Así, se aprecian bien las irregularidades y las distintas densidades de materia. Malevich siempre lo entendió como un ícono “completamente desnudo y sin marco” y, en varias exposiciones, lo colgó en ángulo agudo con la pared, tal como se hacía en las casas rusas con ese tipo de imágenes religiosas.

Esta obra se ha definido también como un receptáculo universal, una tabla rasa sobre la que se puede volver a escribir la historia de la pintura. De esta extrema depuración, surgió un lenguaje abstracto de formas y colores que comenzó a complejizarse progresivamente cuando Malevich derivó del cuadrado –la forma elemental– círculos y rectángulos, y del blanco y negro, rojos, amarillos y azules.

## Retorno a la figuración

Luego de la Revolución de Octubre, en 1917, los artistas modernos rozaron, por algún tiempo, la oportunidad de su utopía: un Estado revolucionario en el que la vanguardia podría, al fin, realizar su programa de transformación del mundo a la medida del hombre nuevo. Pero al consolidarse Stalin en el poder, el espejismo se esfumó.

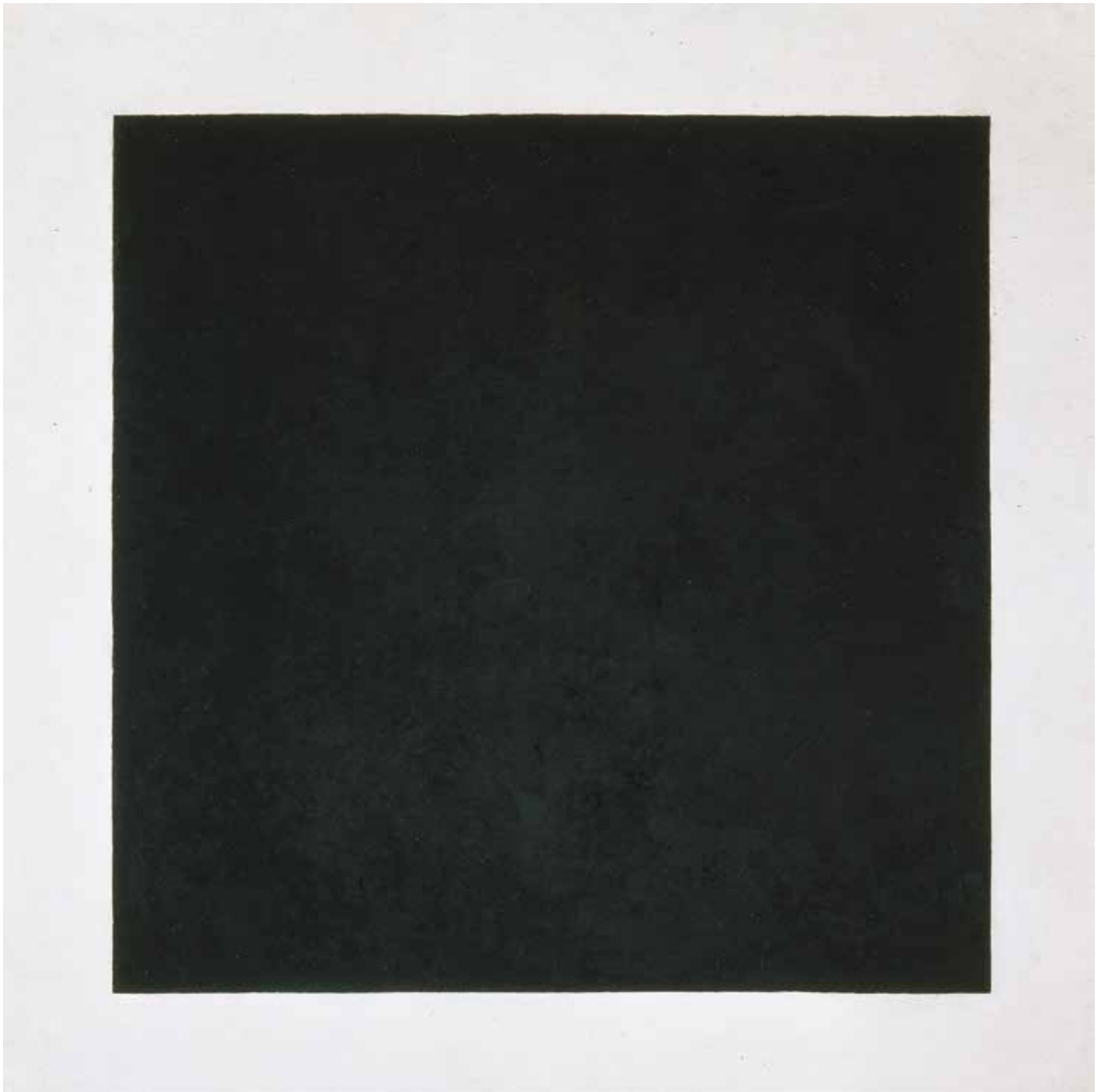
Entre el final de los años veinte y el principio de los treinta, Malevich regresó a las obras figurativas. Algunos interpretaron este sorpresivo cambio como un tributo forzado a la nueva orientación oficial, aunque otros lo consideraron una forma de “vuelta al orden” que también experimentaron otros pintores modernos después de la Primera Guerra Mundial. Esa figuración, por otra parte, hunde sus raíces en el suprematismo, al que Malevich siempre entendió como la clave de su legado al arte moderno.



**Presentimiento complejo (Busto con camisa amarilla), pintada entre 1928 y 1932.**

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





FOTOS: GENTILEZZA [HTTP://WWW.CLPONLINE.IT/](http://www.clponline.it/)

**El pintor eligió su obra más representativa como bandera solemne para presidir su entierro. Se la puede ver hoy en la Galería Estatal Tretyakov, de Moscú.**

DE ESTA EXTREMA  
DEPURACIÓN, SURGIÓ  
UN LENGUAJE ABSTRACTO  
DE FORMAS Y COLORES  
QUE COMENZÓ  
A COMPLEJIZARSE  
PROGRESIVAMENTE.

En *Presentimiento complejo (Busto con camisa amarilla)*, por ejemplo, la conexión con el lenguaje abstracto es evidente: formas geométricas y colores planos. La figura sin rostro —emblema de una identidad conflictiva que el artista veía, seguramente, amenazada— se contrapone a los obreros musculosos, identificados con el progreso tecnológico, que alimentan la iconografía del realismo socialista.

Sin duda, el retorno a la figuración podría verse como el resultado final de una trayecto-

ria inversa a la gestación del *Cuadrado negro*. De hecho, ya en 1922, El Lissitzky, uno de los artistas más cercanos a Malevich en los años del suprematismo, había escrito: “Si la línea pictórica ha descendido regularmente... 6, 5, 4, 3, 2, 1, hasta 0, en el otro extremo empieza una línea nueva 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6”. ■

Fuente: FAERNA GARCÍA-BERMEJO, José María, *Malevich. 1878-1935*, Madrid, Globus, 1995 [Grandes Pintores del Siglo XX].

# AVANZA EL LABORATORIO DE ALIMENTOS

UNA NUEVA ACREDITACIÓN OBTENIDA EN 2015 CERTIFICA LA CALIDAD EN LA DETECCIÓN DE MICROORGANISMOS. FRIGORÍFICOS, EMPRESAS LÁCTEAS, FÁBRICAS DE COMIDA PARA MASCOTAS Y FARMACÉUTICAS SOLICITAN SERVICIOS PARA AVALAR SUS PROCESOS Y PRODUCTOS.



Con la acreditación para detectar en productos cárnicos las bacterias *Escherichia coli* O157:H7 y *Escherichia coli* productora de verotoxinas, el

Laboratorio de la División Higiene & Seguridad Alimentaria de STAMBOULIAN continúa su evolución. Este avance, alcanzado durante el primer semestre de 2015, es una etapa más

del proceso de ampliación de los servicios ofrecidos y de mejora de su calidad.

“Somos pioneros en obtener esta acreditación”, destaca Adriana Sucari,



bioquímica y directora del Laboratorio. Previamente, en diciembre de 2014, luego de una serie de instancias evaluativas, el Organismo Argentino de Acreditación avaló la detección de *Salmonella* en productos cárnicos y alimentos balanceados para animales. Dicho ente nacional es el único que se dedica a certificar el cumplimiento de la norma ISO 17.025, que regula a los laboratorios de ensayos.

Otro rasgo que distingue Sucari es la especialización del Laboratorio en microbiología y, especialmente, en la aplicación de técnicas de biología molecular para la detección de patógenos responsables de causar enfermedades transmitidas por alimentos (ver recuadro). La investigación y cuantificación de determinados microorganismos puede servir de indicador de algunos aspectos fundamentales relacionados con la inocuidad de los alimentos, como las buenas prácticas de manufactura, el grado de envejecimiento y el aseguramiento de la efectividad de los procesos de producción y manipulación.

“Actualmente, contamos con equipamiento que, en 24 horas, ya nos permite conocer de forma presuntiva la presencia de algún patógeno”, detalla Sucari. Y amplía: “Esto contribuye a que un cliente pueda actuar más rápido en cuanto a la liberación o no de un producto”. Entre los que solicitan estos servicios, se encuentran frigoríficos, empresas lácteas y fábricas de alimentos balanceados para mascotas. El Laboratorio

también realiza estudios de aguas y asesora a la industria farmacéutica.

Sucari explica que estas compañías no solo deben cumplir requisitos con respecto a la legislación vigente en la Argentina, sino que también tienen que alcanzar estándares de calidad de los mercados a los que exportan y de la propia empresa. Así, la División Higiene & Seguridad Alimentaria de STAMBOULIAN ofrece el soporte de un equipo de especialistas en microbiología, tecnología de alimentos y veterinaria para colaborar en el diseño y en la implementación de un plan de control, en la obtención e interpretación de resultados de ensayos microbiológicos, y en la resolución de problemas relacionados con la microbiología de los alimentos. “Un plan de control adecuado de materias primas, productos en proceso, productos terminados, superficies de las instalaciones y aires de las salas es una herramienta básica para garantizar la seguridad alimentaria”, resume la experta. ■

## UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Las enfermedades transmitidas por alimentos son causadas por agentes físicos, químicos o biológicos que se consumen por medio de productos alimenticios, bebidas y agua. Pueden ser casos aislados o brotes epidémicos.

Los agentes biológicos –bacterias, virus, parásitos, hongos– son responsables de más del 95% de dichas enfermedades, de tipo gastroentérico. Se pueden clasificar de la siguiente manera:

- **Infecciones.** Se producen por la ingestión de microorganismos vivos que, previamente, han logrado crecer y multiplicarse en el alimento ingerido. Algunos ejemplos son salmonelosis, listeriosis, shigelosis y hepatitis A.
- **Intoxicaciones.** Se deben a la ingestión de una toxina formada por los microorganismos en el alimento o en el tracto intestinal. Algunas bacterias que las producen son *Staphylococcus aureus*, *Clostridium botulinum*, *Clostridium perfringens*, *Bacillus cereus*.

Si bien los médicos tienen un rol fundamental en la prevención y en el control de estas enfermedades, la responsabilidad debe ser compartida por todos los integrantes de la cadena alimentaria, desde el productor hasta el consumidor.

STAMBOULIAN OFRECE EL SOPORTE DE UN EQUIPO DE ESPECIALISTAS EN MICROBIOLOGÍA, TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS Y VETERINARIA.

FUNCEI, FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y FIDEC CONTINUÁN SUS ACCIONES PARA PROMOVER LA SALUD Y EDUCAR A LA COMUNIDAD Y A LOS PROFESIONALES. A CONTINUACIÓN, ESTAS ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO PRESIDIDAS POR EL DOCTOR STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI RESUMEN SU LABOR CON ESCUELAS, SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y FARMACIAS, UN TRABAJO CONSTANTE CON EL APOYO DE AMIGOS Y DE EMPRESAS.

## SEGUNDO TÉ-DESFILE Y VENTA SOLIDARIA

Los fondos recaudados por la Fundación Stamboulían se destinaron a su nuevo programa para la primera infancia.

El 30 de septiembre de 2015, la Fundación Stamboulían realizó su Segundo Té-Desfile y Venta Solidaria con el fin de recaudar fondos para su nuevo programa “Crecer y aprender felices”, destinado a niños menores de 5 años y a sus docentes. Nuevamente, eligió el Restaurant St. Regis de Park Tower, a Luxury Collection Hotel. Además, colaboró con esta propuesta H Stern, la empresa de joyería más grande del Brasil y de Latinoamérica, y una de las marcas más importantes y reconocidas del mundo.

Las diseñadoras Sara Medina y Delfina Laxague presentaron sus Colecciones Primavera-Verano de indumentaria y accesorios para noche y prêt-à-porter. Además, más de cien asistentes tuvieron la ocasión de adquirir artículos de moda y de participar en sorteos de premios. En esta oportunidad, la Fundación volvió a reunir a personalidades de la moda y la TV, entre ellas, Evelyn Sheild, que condujo el evento.



## POR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

FUNCEI/Fundación Stamboulían continúa su labor educativa con niños, padres y docentes.

Integrantes de FUNCEI/Fundación Stamboulían visitaron el 16 de octubre de 2015 el barrio Los Piletones, en Villa Soldati. Invitadas por el equipo de la Casa de Ronald McDonald Argentina, realizaron actividades por el Día Mundial del Lavado de Manos.

Más de treinta padres asistieron a dos charlas en el Centro de Primera Infancia Thiago Andrés. Durante la primera, Cristina Stamboulían jerarquizó el lavado de manos frecuente, la medida más eficaz y económica para prevenir enfermedades. Luego, Cintya Elmassian abordó la importancia de cuidar y promover la salud emocional en los niños. En el marco del programa “Crecer y aprender felices”, también entregaron ejemplares de *¡Qué lindo ser yo!*

Asimismo, en agosto y octubre, Elmassian brindó el taller “Bienestar emocional y aprendizaje” en el Colegio Nuestra Señora del Rosario, de la ciudad de Buenos Aires, para unos ciento veinte docentes. Este año, las Fundaciones también entregaron más de 3.500 *Calendarios de la Salud 2015* a escuelas del país.





## DIEZ AÑOS EN LEDESMA

El programa “Chicos que eligen cuidarse”, de FUNCEI/ Fundación Stamboulían, se consolidó en esa región jujeña.

El programa “Chicos que eligen cuidarse” de FUNCEI/ Fundación Stamboulían es, desde hace 10 años, un pilar educativo en la Región V de Ledesma, Jujuy. En 2015, participaron 1.200 niños de 5º grado. Y, en agosto, unos ciento treinta alumnos expusieron sus trabajos en la Escuela N° 3 Enrique Wollman, ubicada dentro del ingenio de Ledesma. Los acompañaron sus docentes y familiares.

“Es un orgullo para Ledesma ser parte de este proyecto. Muchas gracias a la Fundación por estos 10 años de trabajo mancomunado. El programa es emblemático y exitoso porque se lo ha apropiado la comunidad educativa de Región V”, expresó Vicente Amadeo, representante de la empresa, durante el acto de apertura de la jornada. Además, agradeció y felicitó a los docentes y alumnos por la dedicada preparación de los *stands* y por el trabajo constante para promover la salud de los chicos. En el acto, estuvieron presentes Cristina Stamboulían y Cintya Elmassian, del Departamento de Programas Educativos y Publicaciones Infantiles de FUNCEI/ Fundación Stamboulían.

Más de quince *stands* de diferentes escuelas de la Región V expusieron creativos e ingeniosos trabajos: maquetas, afiches, carpetas y *souvenirs*. Todos tuvieron como eje temático los contenidos elaborados por las Fundaciones sobre prevención de enfermedades y promoción de la salud física y emocional. Se premió a cada escuela participante y se le entregó un kit de útiles escolares. Asimismo, FUNCEI recibió una placa recordatoria en reconocimiento a los 10 años de labor.

## CUIDAR LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES

FUNCEI/Fundación Stamboulían y la Sociedad Argentina de Gerontología y Geriátrica firmaron un convenio de colaboración técnica y operativa.

En el mundo, crece la expectativa de vida; y el desafío ahora es optimizar la calidad de esos años. Desde hace décadas, FUNCEI/Fundación Stamboulían y la Sociedad Argentina de Gerontología y Geriátrica (SAGG) trabajan para promover el bienestar de esta población. Con el fin de potenciar la experiencia y el conocimiento de ambas instituciones, en diciembre de 2015 firmaron un convenio de colaboración a través de sus presidentes, los doctores Daniel Stamboulían y Ricardo Jáuregui.

El acuerdo permitirá que estos organismos se presten asistencia técnica y operativa para el desarrollo de acciones de educación, promoción, prevención (con especial énfasis en las vacunas), tratamiento e investigación en el ámbito de la salud. Para implementar el convenio, se formó una Comisión constituida por referentes de la SAGG y de FUNCEI.

## CAPACITACIÓN PARA FARMACÉUTICOS

Junto con otras acciones en curso, FUNCEI iniciará en 2016 un programa de actividades en provincias del norte argentino.

Como parte de las acciones que realizan FUNCEI, Fundación Stamboulían y FIDEC para jerarquizar el rol de los farmacéuticos en la atención primaria de la salud, continúan los cursos presenciales sobre el Programa Ampliado de Inmunizaciones y también las capacitaciones a distancia.

Además, en 2016, FUNCEI llevará adelante un programa de actividades de difusión y formación en distintas provincias del norte de la Argentina, en particular, en Salta, Jujuy, Chaco y Misiones. El objetivo es crear conciencia en la población y educar a los farmacéuticos acerca de dos temas centrales: la vacunación de los adultos y el papel que desempeña la farmacia con los viajeros, ya que puede contribuir con la prevención, la detección y el tratamiento temprano de las afecciones más comunes relacionadas con las travesías.





# VIVIR COMO APRENDIMOS EN EL JARDÍN

SEGÚN DICE EL ESCRITOR ROBERT FULGHUM, TODO LO QUE REALMENTE NECESITABA SABER LO APRENDIÓ EN ESA ETAPA DE SU NIÑEZ. **TENER PRESENTES Y PRACTICAR LAS ENSEÑANZAS MÁS SIMPLES PUEDE, ADEMÁS, AYUDARNOS A TRANSMITIR SUS VALORES A LAS NUEVAS GENERACIONES.**



**H**ace veintisiete años, Robert Fulghum publicó la primera edición de *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten* (Todo lo que realmente necesito saber lo aprendí en el jardín de infantes). Este libro, que ocupó el primer lugar en la lista de *best sellers* del *New York Times*, ha sido descrito como “un simple credo que mantiene la fuerza de un saber común pero no por eso menos relevante: **en los aspectos más básicos de la vida se abren las oportunidades más importantes**”.

En palabras del autor, que tiene hoy 78 años, “**la sabiduría no estaba en la cima de la montaña de la carrera educativa, sino allí, en el arenero**”. Y, si pensamos en los desafíos a los que nos enfrentamos hoy, sus reflexiones nos invitan **a redescubrir el sentido en los pequeños detalles**. A continuación, un resumen de lo que Fulghum aprendió y necesitamos recordar.

- Jugá limpio.
- No le pegues a la gente.
- Guardá cada cosa en el lugar de donde la sacaste.
- Limpiá tu propio enchastre.
- No tomes lo que no es tuyo.
- Pedí perdón cuando lastimás a alguien.
- Lavate las manos con frecuencia, sobre todo, al llegar a tu casa, antes de comer (y de cocinar) y después de ir al baño,





# CRECER SANOS

EN CASA Y EN LA ESCUELA

## Guía para padres, docentes y pediatras



- ▶ INFECCIONES
- ▶ MEDIDAS DE PREVENCIÓN
- ▶ PILARES DE CRECIMIENTO

Con un doble formato, digital e impreso, dirigida a padres, docentes y pediatras comprometidos con la salud física y emocional de los niños, niñas y adolescentes.

A cargo de un equipo interdisciplinario de FUNCEI.

ADEMÁS, CONTAMOS CON UNA COMPLETA PROPUESTA DE PROGRAMAS EDUCATIVOS Y PUBLICACIONES INFANTILES QUE PROMUEVEN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.

## SIN IMPORTAR NUESTRA EDAD, CUANDO SALIMOS AL MUNDO, LO MEJOR ES TOMARNOS DE LA MANO CON OTROS Y MANTERNOS UNIDOS.

jugar con tu mascota y toser, estornudar o limpiarte la nariz.

- Sé consciente del asombro. Viví una vida balanceada: aprendé y pensá, dibujá y pintá, cantá y bailá, jugá y trabajá un poco todos los días.
- Acordate de las semillitas en germinación: las raíces van hacia abajo, y el tallo, hacia arriba; nadie sabe verdaderamente cómo o por qué, pero todos somos así.
- Los peces, los hámsteres, las ratitas blancas e, incluso, las semillitas se mueren; nosotros también.
- Recordá tus primeros libros de cuentos: te enseñaron a leer las primeras palabras, entre ellas, las más importantes de todas, “mamá” y “papá”.

Para Fulghum, **las reglas de oro son el amor, la higiene básica, la ecología, la igualdad y la vida sana**. Y nos propone que tomemos cualquiera de estos puntos y, luego, los apliquemos a nuestra vida familiar, a nuestro trabajo o a nuestro mundo. “Verás cómo se mantiene verdadero, claro y firme”, asegura. Además, destaca que sigue siendo cierto que, sin importar nuestra edad, cuando salimos al mundo, lo mejor es tomarnos de la mano con otros y mantenernos unidos.

### Educar con valores

**Tener presentes y practicar los valores que aprendimos en el jardín de infantes puede, además, ayudarnos a transmitirlos.** Según Ángela Marulanda, autora y educadora familiar, enseñar valores es como tratar de enseñar el cuidado de la salud: que una persona sepa qué necesita su cuerpo

para estar sano no garantiza el bienestar. Es decir, una cosa es conocer los conceptos, y otra, muy distinta, es vivir con base en ellos. “Es cierto que los colegios pueden informar a los alumnos sobre cuáles son los valores fundamentales y la importancia que tienen para su vida, así como reforzar los que aprendan en su hogar; pero poco éxito tendrán si tratan de que los niños aprendan lo que no viven en sus casas”, sostiene.

Seguramente, coincidiremos con ella en que los valores se inculcan: los chicos los captan e incorporan a partir de la conducta de las personas que más aman y admiran, en especial, sus padres y docentes. Pero todos los adultos que tenemos una presencia vital para las nuevas generaciones nos constituimos en sus modelos. Por lo tanto, necesitamos reevaluar la manera en que actuamos y procedemos cotidianamente.

“La cuestión no es ver cómo enseñarles valores, sino qué les estamos enseñando”, advierte Marulanda. “Por ejemplo, ¿será que la forma como tratamos a quienes nos rodean sí les está enseñando que el respeto es un valor para nosotros? –se pregunta–. ¿Será que nuestra puntualidad en el trabajo o nuestro cumplimiento con los pagos sí les están mostrando que es importante ser responsables? ¿Será que la lealtad con nuestra pareja y la seriedad con que asumimos todos nuestros compromisos sí dan fe de nuestra honorabilidad?”.

Preguntarnos cómo están viviendo nuestros niños y jóvenes es otra buena oportunidad para abrir la reflexión y, por qué no, también un punto de partida para establecer un rumbo más favorable en este cami-

no que transitamos juntos con el propósito de brindarles una mejor calidad de vida.

“De la solidez de nuestra estructura moral, del temple de nuestras convicciones y de la fuerza de nuestro amor depende, en buena medida, el rumbo que tomen sus vidas”, concluye Marulanda. ■

## SI QUERÉS EDUCAR BIEN A TU HIJO...

- Protegelo, no lo cubras.
- Abrígalo, no lo tapes.
- Ayudalo, no lo reemplaces.
- Amalo, no lo idolatres.
- Acompañalo, no lo lledes.
- Integralo, no lo aísles.
- Mostrale el peligro, no lo aterrorices.
- Aléntalo en sus esperanzas, no lo desencantes.
- No le exijas ser el mejor, pedile que sea bueno.
- No le prodigues amor, dale amor.
- No lo mandes a estudiar, preparale el clima de estudio.
- No le fabriques un castillo, vivan todos con naturalidad.
- No le enseñes a “ser”, ayudalo para que sea él mismo.
- No le dediques la vida, viví la vida con él.

Fuente: [www.maestrasjardineras.com.ar](http://www.maestrasjardineras.com.ar).



## NUESTRAS PLANTAS



> Corrientes

**01**  
PLANTA



> La Rioja | Planta 1

**02**  
PLANTA



> Tucumán | Planta 1

**03**  
PLANTA



> Chaco

**04**  
PLANTA



> La Rioja | Planta 2

**05**  
PLANTA



> Catamarca

**06**  
PLANTA



> Tucumán | Planta 2

**07**  
PLANTA



[WWW.TNPLATEX.COM](http://WWW.TNPLATEX.COM)



**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](http://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