

# REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

N° 19  
DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA  
VERANO 2017

**EN EL AVIÓN  
O SOBRE RUEDAS**  
La cuestión  
es moverse

**ADULTOS**  
El costo  
de no vacunarse

**CHICOS**  
A comer  
de todo un poco

**ACTUALIDAD**  
El zika llegó  
para quedarse

**JUAN CARR**  
Una entrevista  
que contagia  
ganas de ayudar

**VIAJES**  
¿Cómo será  
pasear por  
el cosmos?

**MEDIOAMBIENTE  
SOS**  
Vida silvestre

**REFLEXIÓN**  
Una breve  
guía para  
sentirnos mejor,  
por el Dr. Daniel  
Stamboulian



nautica 



 ROPA DE CAMA

[nauticadeco.com.ar](http://nauticadeco.com.ar) - [suenofueguino.com.ar](http://suenofueguino.com.ar)

## SUMARIO

10



16



24



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

6 PREVENCIÓN  
**La cuestión es moverse**

10 VERANO SALUDABLE  
**Cuidados para las várices**

12 AVANCES  
**América, libre de sarampión**

16 SALUD INFANTIL  
**De todo un poco**

20 ACTUALIDAD  
ZIKA  
**Llegó para quedarse**

24 PREVENCIÓN  
ADULTOS  
**El costo de no vacunarse**

28 ENTREVISTA  
JUAN CARR  
**Comprometerse como forma de vida**

32 MEDIOAMBIENTE  
**SOS Vida silvestre**

36 ACTUALIDAD  
FACEBOOK  
**Un arma de doble filo**

40 PLACERES  
NOTAS DE VIAJE  
**Un paseito por el cosmos**

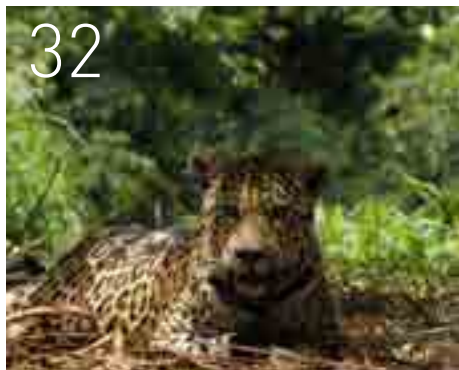
44 PLACERES  
TIEMPO LIBRE  
**¿Tomamos unos mates? Tranvía histórico de Caballito La Boca, un lugar, un mundo**

46 PLACERES  
ARTE  
**Del infierno al paraíso**

48 COMUNIDAD  
**Por los mayores y los viajeros XII Congreso Internacional de Médicos Armenios Crecer y aprender felices 1er Simposio Infectología Hoy Más salud en el norte del país**

50 REFLEXIONES  
**Una breve guía para sentirnos mejor, por el Dr. Daniel Stamboulian**

32



36



40



# A PREPARARNOS PARA UN NUEVO AÑO

**E**l cambio de año es, quizá, el momento de descansar y de recuperar energías para seguir adelante. Y también una oportunidad para reflexionar y para tomar decisiones que mejoren nuestra vida y la de los que nos rodean. Por eso, pensamos este nuevo número de *Reflexiones* para que acompañara a nuestros lectores en ese proceso. Apuntamos, como siempre, al cuidado de la salud física y psicoemocional.

Nuestra primera nota los invita, entonces, a saber más sobre la trombosis venosa profunda y los vuelos prolongados. Más adelante, podrán repasar el camino que recorrieron las Américas hasta llegar a ser la primera región del mundo libre de sarampión, un logro que debemos mantener entre todos.

Así como se consigue controlar algunas infecciones, otras continúan siendo un desafío permanente a nivel internacional. Entre ellas, están las transmitidas por el mosquito *Aedes aegypti*: zika, dengue y fiebre chikunguña. Les dedicamos una amplia nota para informarlos en detalle sobre la situación durante 2016, los síntomas de estas enfermedades y las medidas clave para controlar al insecto y evitar brotes. Además, quise contarles una noticia que me impactó: en los EE. UU., el costo financiero de las infecciones que pueden prevenirse por vacunas es de 9.000 millones de dólares; y el 80% de ese gasto se debe a las personas que no se las aplican. Vacunarse es, por lo tanto, un derecho adquirido, pero también un compromiso con la comunidad.

Y, si hablamos de comprometerse con los demás, Juan Carr es ejemplo e inspiración. En la entrevista, comparte su visión sobre la solidaridad y contagia sus ganas de ayudar. De una forma diferente, también asumen un compromiso diario con la vida quienes trabajan por las especies animales vulnerables o en peligro de extinción. No se pierdan, entonces, la sección "Medioambiente".

Estamos seguros de que disfrutarán, luego, de dar un paseo por el cosmos —¿el turismo que se viene?— con nuestra nota de viajes y de las fantásticas obras de Odilon Redon que elegimos para la nota de arte. Además, porque Facebook ocupa una parte significativa de nuestro tiempo libre, quisimos recordarles la importancia de usarlo con conocimiento y cuidado para evitar riesgos.

Finalmente, hacemos un repaso de algunas de las actividades de nuestras fundaciones durante la segunda mitad de 2016 y les anticipamos algunas novedades para 2017, como el XII Congreso Internacional de Médicos Armenios, que se realizará por primera vez en Sudamérica, en Buenos Aires. Como cierre, les propongo que pensemos juntos en una serie de estrategias que pueden ayudarnos a vivir mejor. Que ese sea uno de nuestros propósitos para el nuevo año. ¡Muchas felicidades! ■

**Daniel Stamboulian**

## STAFF

# REFLEXIONES

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

COORDINADORA COMERCIAL:  
**LILIANA MORENO**

COORDINADORA EDITORIAL:  
**LIC. SILVINA FERREIRA**

EDICIÓN:  
**SOLEDAD LLARRULL**

DISEÑO GRÁFICO:  
**MARIANO CARDONER**

COLABORAN  
EN ESTE NÚMERO:  
**ANA PAULA CORDERO**  
**DRA. CYNTHIA VARTALITIS**  
**DRA. RAQUEL PIAZZA**  
**PIERA BASILE**  
**DR. RICARDO FERREIRA**  
**MATÍAS LOEWY**

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



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

# LA CUESTIÓN ES **MOVERSE**

PERMANECER SENTADO EN UN AVIÓN, AUTO U ÓMNIBUS DURANTE LARGOS PERÍODOS AUMENTA EL RIESGO DE COÁGULOS EN LAS VENAS PROFUNDAS. **SIEMPRE ES CONVENIENTE LA CONSULTA MÉDICA A TIEMPO PARA EVALUAR AL VIAJERO Y SU TRAVESÍA.**

**Ana Paula Cordero\***



Yo no viajo para ir a alguna parte, sino por ir. Por el hecho de viajar. La cuestión es moverse”, reflexionó el escritor británico Robert Louis Stevenson. Este pensamiento tiene un significado doble: por un lado, la invitación a disfrutar de la riqueza del trayecto y no solo del destino, y por otro, un llamado a la aventura y a la acción. De un modo práctico, también puede aplicarse a los viajes de más de cuatro horas, ya que, **quien permanece sentado durante largos períodos en un espacio reducido corre el riesgo de que se formen coágulos en las venas profundas de las piernas**, aquellas que no se perciben a simple vista. A esta condición se la llama “trombosis venosa profunda (TVP)”, y **el riesgo de padecerla aumenta cuanto mayor es el tiempo de inmovilidad**. Aunque muchas veces los coágulos se disuelven solos, también **es posible que una parte de esos trombos llegue a los pulmones y produzca una embolia pulmonar**, que puede ocasionar la muerte.

“Hay que tener en cuenta que **la trombosis venosa profunda, en general, no ocurre durante el vuelo, sino varios días después**. Por eso, el viajero tendría que estar atento si, luego de un viaje prolongado, nota un aumento del diámetro –generalmente, asimétrico– del miembro inferior: una pierna que se hincha mucho, con retención de líquido importante, muchas veces con dolor y con un cambio de coloración de la piel al rojo vinoso medio azulado. Ante esos síntomas, **se debe acudir a una guardia médica de inmediato porque son cuadros que, tratados a tiempo, tienen un buen pronóstico**; pero si no se tratan a tiempo, existe el riesgo de tromboembolismo pulmonar (TEP), que es un cuadro de gravedad mucho mayor”, explica el doctor Pablo Rodríguez, jefe de la Sección Hipertensión Arterial del Sanatorio Dr. Julio Méndez y médico de la Sección Hipertensión Arterial del Instituto Cardiovascular Buenos Aires.

La guía con recomendaciones para viajes aéreos de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) explica que existen **diversas condiciones que incrementan el riesgo de desarrollar una TVP durante un vuelo: inmovilización prolongada, deshidratación, consumo excesivo de alcohol e hipoxia (falta de oxígeno)**. También señala que pueden producirse **cuadros similares en viajes en**

**automóvil, ómnibus o tren**, y que, por eso, la Asociación de Medicina Aeroespacial decidió llamar a este cuadro “trombosis del viajero” en lugar de “síndrome de la clase turista”.



#### Antes de viajar

**Siempre se recomienda consultar al médico antes de cualquier viaje**, y esto es aún más importante si se realizarán travesías largas o en el caso particular de las embarazadas, de los adultos mayores o de las personas con condiciones previas. También hay consejos especiales para quienes se trasladan en avión. “El profesional evalúa al viajero, su historia clínica y diversos factores que pueden incidir en su salud. **Algunas personas tienen contraindicado volar, y otras necesitarán tomar ciertas precauciones**. Es importante asesorarse adecuadamente. **El riesgo de trombosis venosa profunda puede reducirse si se planifica el viaje con semanas de antelación** y se consulta al especialista; de ser necesario, podría indicar medicación oral o inyectable. Siempre lo mejor es prevenir”, subraya Lilián Testón, coordinadora del Departamento de Epidemiología de STAMBOULIAN.

Rodríguez coincide en que siempre es conveniente la consulta médica antes de

**ES ESENCIAL QUE TODAS LAS PERSONAS HAGAN EJERCICIOS PARA ESTIRAR LOS MIEMBROS INFERIORES, CAMBIEN DE POSICIÓN CON FRECUENCIA Y CAMINEN EN LA CABINA.**

realizar viajes largos en avión para conocer cuáles son las medidas preventivas. En especial, si los viajeros son pacientes con factores de riesgo. El especialista los sintetiza así: “Primero, tener un terreno varicoso en los miembros inferiores, es decir, quien tiene una **enfermedad venosa periférica (comúnmente llamada “várices”)**. Y, cuanto mayor desarrollo tengan esas várices, mayor es el riesgo. También **el sobrepeso y la obesidad son factores predisponentes**. Al volar, **la ingesta de alcohol y la inmovilidad”**.

#### Durante el vuelo

De acuerdo con la SAC, es esencial que todas las personas, con factores de riesgo o sin ellos, y más aún quienes ya tuvieron trombosis, hagan **ejercicios para estirar los miembros inferiores, cambien de posición con frecuencia y caminen en la cabina**. “Lo fundamental es **tratar de levantarse y caminar, como mucho, cada dos horas**. Y, si no, por lo menos, hacer **movimientos con los pies apoyando la punta y el talón**, y tratar de moverlos constantemente porque eso favorece la circulación de la sangre y evita la trombosis”, aclara Rodríguez. Por la misma razón, el especialista enfatiza que **no resulta nada favorable tomar medicamentos para dormir durante todo el viaje**. A las personas con bajo riesgo les recomienda, además, **tratar de usar ropa suelta y evitar el consumo de alcohol**.

En el caso de las personas con riesgo moderado (várices, insuficiencia cardíaca no controlada, infarto agudo de miocardio dentro de las seis semanas, terapia de reemplazo hormonal, policitemia, embarazo/postparto, parálisis de los miembros inferiores, traumatismo de los miembros infe-

NO ES CORRECTO COMPRAR EN LA FARMACIA CUALQUIER MEDIA COMPRESIVA, SE REQUIERE INDICACIÓN MÉDICA.

riores dentro de las seis semanas), además de las recomendaciones anteriores, se les puede indicar el uso de medias compresivas. “A algunos pacientes de muy alto riesgo, incluso, se les puede administrar heparina de bajo peso molecular antes del viaje”, detalla Rodríguez. Se incluyen en este grupo las personas con antecedentes de TEP, trombofilia o neoplasia, o con historia familiar de TEP, y quienes han tenido una cirugía mayor dentro de las 6 semanas.

Rodríguez también puntualiza que el riesgo trombótico es mayor en el embarazo por el peso que implica la gestación, que hace que el retorno venoso esté enlentecido, y en el postparto inmediato. Para esos casos, el especialista indicará la forma de prevención más apropiada. Asimismo, Rodríguez enfatiza que las medias de compresión

graduada deben ser recetadas por un profesional de la salud: “No cualquier media de compresión es para cualquier persona: hay gente que necesita la media larga que llega hasta la raíz de los miembros, a otros se les indica la corta hasta la rodilla. No es correcto comprar en la farmacia cualquier media compresiva. Todo depende del grado de riesgo del paciente, de las patologías previas y de los factores predisponentes”. ■

\*Periodista.



## ATENCIÓN A ESTOS SÍNTOMAS

### Trombosis venosa profunda (TVP)

La mitad de las personas con TVP no tienen sintomatología. Ante la aparición de cualquiera de los siguientes manifestaciones, se debe buscar atención médica de inmediato:

- hinchazón de una pierna o un brazo;
- dolor o sensibilidad sin una causa;
- calor en la piel al tacto;
- enrojecimiento de la piel.

### Embolismo pulmonar

Es importante recordar que una persona puede tener una embolia pulmonar sin síntomas de TVP. Si se presentan estos indicios luego de un viaje prolongado, se debe consultar con urgencia:

- dificultad para respirar;
- latidos del corazón más rápidos de lo normal o irregulares;
- dolor o molestias en el pecho que, por lo general, empeoran al respirar profundo o toser;
- ansiedad;
- tos con sangre;
- aturdimiento o desmayo.

Fuente: CDC (EE. UU.).





**Dasa**

[www.dasa-arg.com](http://www.dasa-arg.com)



VERANO SALUDABLE

## CUIDADOS PARA LAS VÁRICES

CON EL CALOR, LAS VENAS SE DILATAN Y LOS SÍNTOMAS SE ACENTÚAN. LA ASOCIACIÓN ARGENTINA DE CIRUGÍA RECOMIENDA MEDIDAS SIMPLES PERO EFECTIVAS PARA DISMINUIR EL MALESTAR, RETRASAR LA APARICIÓN DE NUEVAS ZONAS DILATADAS Y RETARDAR EL EMPEORAMIENTO.

Cada año, con la llegada del calor, aumenta el número de pacientes que consultan por la presencia de varices o por un agravamiento de los síntomas de la insuficiencia venosa. Es inevitable que, debido a las altas temperaturas, las venas se dilaten y las manifestaciones se acentúen. También hay una mayor tendencia a acumular líquido en las piernas (edema).

Aunque no siempre es posible evitar que aparezcan las várices –incluso controlando los factores de riesgo, influye la genética–, existen medidas sencillas para disminuir los síntomas, retrasar la aparición de nuevas zonas dilatadas y retardar su empeoramiento. Estas son las recomendaciones basadas en la evidencia que difunde la Asociación Argentina de Cirugía:

**Practicar un deporte.** Caminata, bicicleta, cinta o natación son los ejercicios más recomendados. Caminar beneficia la circulación venosa siempre que se practique de forma regular y con un calzado apropiado. La planta de los pies, irrigada por numerosas venitas, actúa como una bomba y, al aplastarse con cada paso, impulsa la sangre y favorece el retorno venoso. Después, las contracciones de los músculos de las piernas –sobre todo, de las pantorrillas– estimulan la progresión de la sangre hacia el corazón. Por estas razones, también es aconsejable hacer gimnasia, andar en bicicleta, jugar al golf o bailar.

**Activar las piernas.** Hay que evitar estar mucho tiempo de pie o sentado, en particular, con las piernas cruzadas, ya que predispone a la insuficiencia venosa. Por la fuerza de gravedad, estas posiciones favorecen el estancamiento de la sangre en las venas. Es conveniente moverse y hacer pequeñas caminatas durante el día o algunos ejercicios o movimientos con los pies. Si la persona con varices va a realizar un viaje prolongado, se le recomienda levantarse de vez en cuando y caminar unos minutos para favorecer el retorno venoso. En el caso de viajes en auto, se aconseja parar cada dos horas aproximadamente y pasear por las áreas de descanso (al menos, durante cinco minutos). Otras medidas eficaces son utilizar previa consulta médica medias elásticas de compresión graduada decreciente, darse masajes ascendentes en las pantorrillas, hacer ejercicios circulares con los tobillos (evitando que los muslos reposen

sobre el asiento) y levantar alternadamente las puntas de los pies y los talones. Para las varices, también resulta saludable acostarse boca arriba e imitar los movimientos de pedaleo.

**Utilizar ropa cómoda.** La ropa demasiado ajustada comprime las venas y dificulta el retorno venoso y la microcirculación, por lo que aparecen varices y celulitis. Es aconsejable, entonces, evitar los pantalones muy ceñidos, las fajas, los cinturones y las medias con elásticos fuertes. Esto es importante, sobre todo, para las personas mayores, que tienen tendencia a retener líquido en las piernas. En cambio, las medias elásticas de compresión graduada decreciente aprietan más en el pie y en el tobillo, y cada vez menos hacia arriba. Así, benefician el retorno venoso. Los zapatos de taco alto reducen la superficie de apoyo del pie y los zapatos planos la aumentan por demás. Lo más adecuado es usar un taco de dos a cuatro centímetros.

SE DEBE EVITAR TOMAR SOL EN LAS PIERNAS, DEPILARSE CON CERA CALIENTE, CAMINAR SOBRE PISOS CALIENTES, EL SAUNA, LOS BAÑOS DE VAPOR O CON AGUA A ALTA TEMPERATURA. TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL CUIDAR LA PIEL.

**Evitar las fuentes de calor.** Las temperaturas elevadas favorecen la dilatación venosa; por eso, se debe evitar tomar sol en las piernas, depilarse con cera caliente, caminar sobre pisos calientes, el sauna, los baños de vapor o con agua a alta temperatura. También es fundamental cuidar la piel. Para esto, se recomienda evitar la exposición entre las 11 y las 16, y utilizar un factor de protección solar mayor de 30. El protector debe aplicarse siempre, no solo para tomar sol.

**Refreshar las piernas.** El frío provoca la contracción de las venas y logra que estas se achiquen. Por lo tanto, llevan menos

sangre y baja así la temperatura de las piernas. El agua fresca sobre esta zona activa la función venosa y alivia la sensación de pesadez y de dolor. Caminar por la orilla del mar, por ejemplo, asocia la actividad física con la acción vasoconstrictora. Existen algunas cremas o geles que contienen mentol o alcanfor, y que pueden ayudar a descansar o mejorar la sensación de pesadez y las molestias en verano.

**Evitar el estreñimiento y el sobrepeso.** Una dieta rica y variada (con abundantes fibras, frutas y verduras, y pocas grasas saturadas, presentes, por ejemplo, en la manteca y las carnes rojas) y la buena hidratación (dos litros de agua al día) permiten reducir al mismo tiempo el estreñimiento y el sobrepeso, que tienen una influencia negativa en las varices. Si hay mayor presión en el abdomen o si este tiene mayor volumen, se dificulta el ingreso de la sangre desde las piernas, un factor importante de alteración del retorno.

Aunque elevar las patas de la cama de 10 a 12 centímetros permite mejorar el edema de las piernas y los síntomas de pesadez y cansancio al final de día, siempre hay que consultar antes con el médico, ya que los pacientes con problemas cardíacos deben tomar ciertas precauciones. Los masajes desde el pie hacia el muslo, siguiendo el sentido de la circulación venosa, aumentan la velocidad de retorno venoso y pueden ayudar.

Quienes toman medicación contra las várices deben conversar con sus médicos acerca de la importancia de continuar el tratamiento durante los meses de calor, en especial, cuando las medias resultan molestas y no se usan. Asimismo, el embarazo o los anticonceptivos orales pueden agravar los problemas venosos. Se recomienda, entonces, la consulta profesional. ■

Asesoramiento médico: Dr. Santiago de Salas, médico especialista en Cirugía General, Flebología y Linfología, y miembro de la Asociación Argentina de Cirugía.

# AMÉRICA, LIBRE DE SARAMPIÓN

LAS VACUNAS HAN SIDO LA CLAVE PARA ELIMINAR LA ENFERMEDAD DE ESTA REGIÓN TRAS 22 AÑOS DE PROGRAMAS ININTERRUMPIDOS. PERO TAMBIÉN LO SERÁN PARA SOSTENER ESTE LOGRO, YA QUE EL VIRUS AÚN CIRCULA EN OTROS PAÍSES DEL MUNDO.

**Dra. Cynthia Vartalitis\***

La región de las Américas es la primera del mundo libre de sarampión. Así lo declaró en septiembre pasado el consejo directivo de la OPS y la OMS. Esta conquista es el fruto de los programas de vacunación sostenidos durante 22 años y un nuevo eslabón en la cadena de infecciones eliminadas del continente: el saram-

pión es la quinta, precedida por la viruela en 1971, la poliomielitis en 1991 y la rubéola y el síndrome de rubéola congénita en 2015.

Existen muchas enfermedades infecciosas que hoy pueden prevenirse con vacunas, y la vacunación constituye una herramienta fundamental para controlarlas y erradicarlas. Los países de América establecieron

el objetivo de eliminar el sarampión de la región en 1994. Para alcanzar esta meta, la OPS implementó una estrategia con tres fases: primero, una campaña de vacunación nacional para todos los chicos entre 1 y 14 años; luego, la vacunación de rutina a los 12 meses de todos los lactantes –con el requisito de que los niveles de cobertura



# Nuevos Diseños

Linea Raíces

**karavell**  
Alfombras



 **karavell**  
Alfombras

Santiago del Estero 459 - CABA C107AAI Argentina  
Tel: 54 11 5861 1850/1800

[www.karavell.com.ar](http://www.karavell.com.ar) / [info@karavell.com.ar](mailto:info@karavell.com.ar) /  karavell.alfombras

## ES LA QUINTA INFECCIÓN ELIMINADA DE LAS AMÉRICAS, PRECEDIDA POR LA VIRUELA, LA POLIO Y LA RUBÉOLA Y EL SÍNDROME DE RUBÉOLA CONGÉNITA.

se mantuvieran superiores al 95%—, y finalmente, campañas de vacunación masivas cada cuatro años para asegurar que todos los niños recibieran al menos una dosis de la vacuna y que la mayoría completaran dos dosis. Así, para el año 1996, se habían logrado disminuir en un 99% los casos de sarampión en la región hasta eliminar su transmisión endémica en 2002. En la Argentina, los últimos casos autóctonos ocurrieron en 2000, en Córdoba.

Antes del uso generalizado de la vacuna contra el sarampión, que comenzó en la década del setenta, casi todas las personas se enfermaban durante la niñez. Los brotes ocurrían cada dos o tres años, y causaban alrededor de 2,6 millones de muertes anuales en el mundo, principalmente, de niños desnutridos menores de 5 años que vivían en países pobres con sistemas de salud deficientes. Como resultado de los esfuerzos de eliminación global del sarampión, además del avance en las Américas, en 2015 solo se notificaron 244.704 casos en todo el mundo, la mayoría en África y Asia.

### A no bajar los brazos

Como el virus del sarampión aún circula en otras regiones del mundo, las Américas se encuentran en una situación de constante amenaza, ya que el agente viral puede ser importado y llevar a nuevos brotes de la enfermedad. De hecho, ya ha sucedido. En el país, por ejemplo, se han notificado casos de personas que habían contraído el virus en el exterior e, incluso, hubo brotes reducidos relacionados con viajeros (uno de ellos en 2010, cuando personas que viajaron

## MUY CONTAGIOSA PERO PREVENIBLE

- El sarampión es una enfermedad viral que produce fiebre elevada, tos y un exantema o brote característico en la piel y las mucosas.
- Se contagia por contacto directo con las secreciones respiratorias de una persona enferma, que se diseminan al hablar, toser o estornudar.
- Habitualmente, se cura en una semana, pero puede ocasionar complicaciones graves, como neumonía, ceguera, encefalitis (inflamación del cerebro) y diarrea, que en ocasiones pueden llevar a la muerte.
- La vacuna contra el sarampión es segura y efectiva, y se la utiliza desde hace más de medio siglo sola o combinada para proteger también contra la rubéola (vacuna doble viral) o contra la rubéola y las paperas (vacuna triple viral).
- Todos los niños deben recibir dos dosis de la vacuna antisarampionosa, generalmente como vacuna triple viral. La primera dosis se aplica a los 12 meses de vida; y la segunda, entre los 4 y 6 años.

al mundial de fútbol en Sudáfrica se enfermaron antes de volver a la Argentina y, aquí, se produjeron contagios).

En otros países de América, al no lograr mantener altas tasas de vacunación hubo brotes importantes. Un ejemplo fue el que comenzó en Disneylandia, en el estado de California (EE. UU.), en diciembre del 2014

situación; y en julio de 2015 se notificó el último caso endémico.

Sostener la eliminación del sarampión requiere, entonces, un esfuerzo incansable. La OPS/OMS y el Comité Internacional de Expertos para la Eliminación del Sarampión y la Rubéola recomiendan que todos los países de las Américas fortalezcan la



Usain Bolt apoyó la Semana de Vacunación de las Américas en 2016.

y que se extendió a 17 estados de ese país, a Canadá y a México, con un total de 121 casos. También hubo un brote en 2013, en Brasil, donde se notificaron más de novecientos casos en los estados de Ceará y Pernambuco, al noreste del país. Después de intensas campañas de vacunación y medidas sanitarias, se logró controlar la

vigilancia activa de casos y mantengan altas tasas de vacunación en toda población. A través del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), los países reciben apoyo, prestaciones de servicios e insumos para lograr que toda la población esté protegida. Además, de forma anual, la OPS organiza la Semana de Vacunación de las Américas para mejorar el acceso a las vacunas de los niños y adultos del continente. Gracias a esta iniciativa, se logró vacunar a alrededor de sesenta millones de niños y adultos contra 20 enfermedades, incluido el sarampión. Nuestro aporte es tomar conciencia de que hemos ganado el derecho a vacunarnos y de que hacerlo cuida nuestra salud y de la de nuestras comunidades. ■

## EL SIGLO DE LAS VACUNAS

Uno de los mentores de las estrategias contra el sarampión fue **Ciro de Quadros**, médico epidemiólogo brasileño que trabajó en la erradicación de la viruela en el Brasil y en Etiopía, y estuvo al frente de las campañas para eliminar la polio en América. Cambió el paradigma de la salud pública al involucrar y comprometer a los gobiernos en las campañas de vacunación. Participó de la creación del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) para lograr coberturas universales de vacunación y del Fondo Rotario de la OPS para comprar vacunas. Así se ha garantizado el acceso a vacunas de calidad a precios más bajos. No solo acertó al afirmar que "un mundo libre de sarampión no es un sueño", sino que se animó a anticipar que "el siglo XXI será conocido como el siglo de las vacunas".

\* Médica integrante del Grupo de Trabajo sobre Vacunas del Adulto de FIDEC y FUNCEI.



# 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

# DE TODO UN POCO

ESPECIALISTAS EN NUTRICIÓN ADVIERTEN QUE LOS CHICOS DE BUENOS AIRES NO COMEN NI LA CANTIDAD NI LA DIVERSIDAD DE FRUTAS Y HORTALIZAS QUE NECESITAN PARA CRECER SANOS.

¿QUÉ, CÓMO Y CUÁNTO SERVIRLES? AQUÍ, LA RESPUESTA.

**Dra. Raquel Piazza\***





En la ciudad de Buenos Aires, ¿qué tienen en común un adolescente, un niño en edad escolar, otro que está empezando a dar sus primeros pasos y un bebé de 6 meses que come sus primeras papillas? La respuesta es alarmante: todos consumen prácticamente la misma cantidad de frutas y vegetales sin fécula. A esta conclusión llegó el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) luego de analizar datos de la Primera Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, realizada en 2011. Y, aunque el estudio muestra que este hábito se relaciona directamente con las posibilidades económicas, “aun los hogares de mayores ingresos no alcanzan a consumir las cantidades recomendadas”.

Pero hay otro llamado de atención. El mismo informe, difundido a mediados de año, detalla que la población argentina ingiere, principalmente, solo cinco hortalizas y cuatro frutas. Las primeras son el tomate, la zanahoria, el zapallo, la cebolla y la lechuga; las segundas, la naranja, la banana, la manzana y la mandarina. Dicho en otras palabras, los chicos no comen ni la cantidad ni la diversidad de estos alimentos que garantizan un sano desarrollo.

### Un plato balanceado

Hace varias décadas, conocimos una pirámide que resumía gráficamente las guías alimentarias para asegurar que los niños, niñas y adolescentes consumieran todos los nutrientes que necesitan. Luego, los expertos evaluaron que aumentar el consumo de verduras, frutas y cereales, y reducir el de alimentos grasos –en porciones adecuadas para cada edad– se podía graficar en forma de plato, al que bautizaron “plato nuevo”. Así le dijeron adiós al primer ícono de la alimentación saludable.

El plato se divide en diferentes secciones. A simple vista, se nota que las verduras y las frutas ocupan una mitad, y que los demás alimentos se distribuyen en la otra, en diferentes proporciones. De esta manera, se equilibran los siete nutrientes esenciales para el crecimiento, que deben consumirse diariamente a través de alimentos específicos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas (A, B, C, D, E, K), minerales (sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio, zinc, entre otros) y fibras. Los encontramos en distintas concentraciones en los siguientes alimentos:

- Las carnes, los lácteos, las legumbres y los huevos aportan proteínas.
- Los cereales, las frutas y las verduras aportan carbohidratos.

- Los aceites vegetales contienen grasas buenas.
- Las legumbres, frutas y verduras brindan vitaminas, minerales y fibras.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y para que el organismo funcione de manera correcta. Juegan un rol importante en el mantenimiento de la inmunidad y en la formación de tejidos. Cada proteína está formada por bloques de aminoácidos esenciales sin los cuales los niños serían vulnerables a diferentes tipos de enfermedades. Los cereales, las carnes (de vaca, cerdo, cordero, pollo, pavo, pescado), la leche y sus derivados, y los huevos se encuentran entre los alimentos más proteicos. Sin embargo, se sugiere que los niños consuman carne roja en cantidades moderadas porque contiene una alta concentración de colesterol. Los productos magros aseguran la ingesta de proteínas y el bajo consumo de grasas. En cuanto a los lácteos, se recomienda la leche baja en contenido graso, yogur o queso natural.

Tanto los niños y niñas como los adolescentes y adultos necesitan grasas para vivir. Estas constituyen otra fuente de energía al aportar ácidos grasos esenciales útiles para la regulación del metabolismo, la coagulación y la absorción de vitaminas. Si bien los alimentos más sabrosos son los que contienen más contenido graso, se recomiendan los que contienen más contenido graso, se recomiendan los que contienen más contenido graso, se recomiendan los que contienen más contenido graso.

PARA UNA NUTRICIÓN BALANCEADA, ES NECESARIO INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS EN CUATRO COMIDAS: DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.

da que los chicos mayores de 2 años coman alimentos con bajo contenido de colesterol. Por ejemplo, estimular el consumo de pescado, pollo, carne magra y aceites vegetales es una buena alternativa para asegurar una nutrición adecuada.

Las carnes rojas y blancas son, además, importantes fuentes de hierro. Las verduras son la fuente principal de otras sustancias minerales, como potasio y magnesio, de vitaminas C y A, y de fibra, que está presente en los alimentos vegetales. En la niñez, las fibras suelen ser difíciles de digerir y, al no poder absorberse, siguen su curso, lo que favorece la frecuencia de las evacuaciones, ablanda las heces y disminuye el tiempo que le lleva a la comida pasar por el intestino. Esto evita el estreñimiento o la constipación.

Las frutas, las semillas y



ES IMPORTANTE QUE LOS CHICOS NO ESPEREN HASTA TENER SED PARA HIDRATARSE.

los frutos secos, los cereales, los panes integrales y las pastas (elaborados con trigo, avena, harina de maíz, cebada) también son ricos en fibras y, a su vez, proporcionan **carbohidratos**, fuente de energía fundamental para el organismo. Pero no se debe confundir a estos nutrientes con los **azúcares**, presentes, por ejemplo, en los chocolates, alfajores, caramelos y en otras golosinas. La mayoría de los chicos los consumen –a veces, en grandes cantidades– e incorporan así muchas calorías llamadas “vacías” porque no les aportan ningún nutriente.

Para que niños y adolescentes tengan una nutrición balanceada, es necesario, entonces, que **incorporen a diario alimentos de todos los grupos en cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena**. Al prepararlas, se deben equilibrar los nutrientes y guardar las proporciones.

### Más “y” menos

El plato nuevo también hace hincapié en otros hábitos saludables que promover desde los primeros años de vida: aumentar la actividad física y el consumo de agua,



y reducir la ingestión de sal. Junto con la alimentación equilibrada, **llevar una vida activa ayuda a los chicos a mantener el peso, reduce la grasa corporal y previene la obesidad y la diabetes**. El deporte también promueve el bienestar psicosocial.

Asimismo, es fundamental **complementar las comidas y la actividad física con un mayor consumo diario de agua, en reemplazo de las gaseosas y de otras bebidas azucaradas** que hoy predominan en muchos hogares. Y, en el caso de las infusiones, conviene acostumbrar a los chicos a beberlas sin azúcar o a limitar la cantidad que se les agrega. También es importante **que esperen hasta tener sed para hidratarse**.

Los chicos de todas las edades suelen consumir productos envasados, muchos

de los cuales tienen un alto contenido de sodio para favorecer su conservación. Con sal, la comida es mucho más sabrosa que sin esta o con poca cantidad. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que **la ingesta de sodio conduce al desarrollo de hipertensión arterial. Por eso, ya desde la niñez, se recomienda ingerirla en bajas cantidades**. Con este objetivo, la Argentina promulgó la Ley Nacional 26.905, que contempla la reducción gradual del sodio en varios tipos de alimentos, entre ellos, panificados, caldos y sopas. Otros cambios que podemos implementar son estos:

- Priorizar las comidas caseras en lugar de los alimentos procesados (fiambres, embutidos, caldos, sopas y conservas), que contienen elevada cantidad de sodio.
- Cocinar sin sal y no llevar el salero a la mesa.
- Usar hierbas, especias o jugo de limón para condimentar las preparaciones.
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos antes de elegir cuál se comprará.
- Evitar los productos de copetín, así como los amasados de pastelería y las golosinas, en las meriendas y viandas. ■

\*Médica pediatra de STAMBOULIAN.

## APRENDIZAJE PROGRESIVO

- Los niños necesitan tranquilidad y “ayuda” para conocer nuevos sabores y acostumbrarse a ellos.
- Es importante no “forzarlos a comer”, sino estimularlos y ofrecerles los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia.
- Se recomienda buscar comidas que les gusten, ofrecerles varias veces los alimentos y quedarse con ellos hasta que hayan comido lo suficiente.
- La variedad de las comidas y su aspecto atractivo son estímulos que favorecen la actitud positiva. Esto se logra mediante combinaciones de color, sabor, formas, texturas y temperaturas.
- Los niños prefieren tocar los alimentos; y es bueno que lo hagan. Por eso, hay que lavarles muy bien las manos antes de comer, asegurarse de que tengan siempre las uñas cortas y limpias, y cuidar la temperatura de las preparaciones.
- En la mesa, los chicos también aprenden con el ejemplo. No solo se les enseña a comer, sino el hábito de alimentarse, el placer de disfrutar en familia y nuevas conductas, como compartir, esperar y usar los cubiertos y el vaso.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.



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 Avenue, with easy access to both domestic and international airports as well as to any Sport, Cultural, Tourist, Commercial and Financial center.

**WH**  
WILTON HOTEL  
★ ★ ★ ★

Su lugar en Buenos Aires



# LLEGÓ PARA QUEDARSE

LOS PRIMEROS CASOS EN AMÉRICA SE REPORTARON EN 2015, Y LA OMS AFIRMA QUE, **DE AHORA EN MÁS, HABRÁ BROTES PERIÓDICOS, COMO SUCEDE CON EL DENGUE.** CONTROLAR AL *Aedes Aegypti* ES LA CLAVE CONTRA LAS INFECCIONES QUE TRANSMITE, QUE TIENEN SÍNTOMAS SIMILARES, PERO NO UN TRATAMIENTO ESPECÍFICO.

**Soledad Llarrull**

El zika será a partir de ahora como el dengue, que periódicamente produce brotes en los países endémicos”, afirmó David Heymann, presidente del Comité de Emergencias de la OMS, el 18 de noviembre de 2016. Luego de la quinta reunión del año para evaluar la situación mundial de la enfermedad, los especialistas declararon que la infección ya no es una emergencia de salud pública de importancia internacional, aunque, como aclara Heymann, “siga siendo una emergencia” para algunos países, entre ellos, el Brasil.

En mayo de 2015, las autoridades brasileñas confirmaron la circulación local del virus y miles de afectados. La enfermedad, originaria de África, había llegado a las Américas. Al año, ya eran 39 los países y territorios del continente con casos autóctonos de la infección. En simultáneo, hubo una gran cantidad de reportes de microcefalia congénita (cráneo de tamaño menor del normal en los recién nacidos) y de síndrome de Guillain-Barré (una alteración neurológica autoinmune que produce debilidad de los miembros, parálisis y, a veces, la muerte). Y estos se asociaban geográfica y temporalmente con el zika. Por eso, en febrero de 2016, la OMS declaró la emergencia internacional; y el comité sostuvo la decisión durante varios meses “debido a la continua expansión geográfica del virus y a las considerables lagunas en los conocimientos sobre este y sus consecuencias”. De acuerdo con Heymann, la declaración no tuvo por objetivo “detener la expansión de la infección, como en el caso del ébola, sino hacer todo lo posible para entender los casos de microcefalia”.

Las investigaciones ratificaron las sospechas y permitieron conocer mejor el vínculo de la infección con ese trastorno y con otras alteraciones congénitas cuando la madre se infecta durante el embarazo –ahora se habla de “síndrome de zika congénito”–, y con el síndrome de Guillain-Barré. Además, determinaron que el virus del Zika no solo es transmitido por el mosquito *Aedes aegypti*, el mismo vector del dengue y de la fiebre chikunguña, sino también, y a diferencia de las otras enfermedades, por vía sexual.

Así, a nivel global, el zika no deja de ser una prioridad para la OMS y un importante problema sanitario a largo plazo. De acuerdo con la *Actualización Epidemiológica*

Regional de la OPS del 17 de noviembre de 2016, hasta esa fecha el número de países o territorios americanos con transmisión vectorial del virus era de 48; y 5 habían notificado casos por transmisión sexual. La misma fuente informó 2.311 casos confirmados de síndrome congénito en el continente.

“En los EE.UU., las autoridades sanitarias señalan que, si el virus continúa diseminándose por ese país, podría tratarse de la primera y más seria epidemia de defectos congénitos desde la de rubéola de 1953, que ocasionó la muerte de 21.000 niños y dejó a otros 20.000 con secuelas importantes, como sordera, cardiopatías y daños oculares”, comenta Lilián Testón, coordinadora del Departamento de Epidemiología de STAMBOULIAN. Y agrega que, en ese país, luego de una evaluación continua de cerca de cuatrocientas embarazadas, estimaron en 10 millones de dólares el costo de los cuidados que necesitarán de por vida los hijos de esas mujeres.

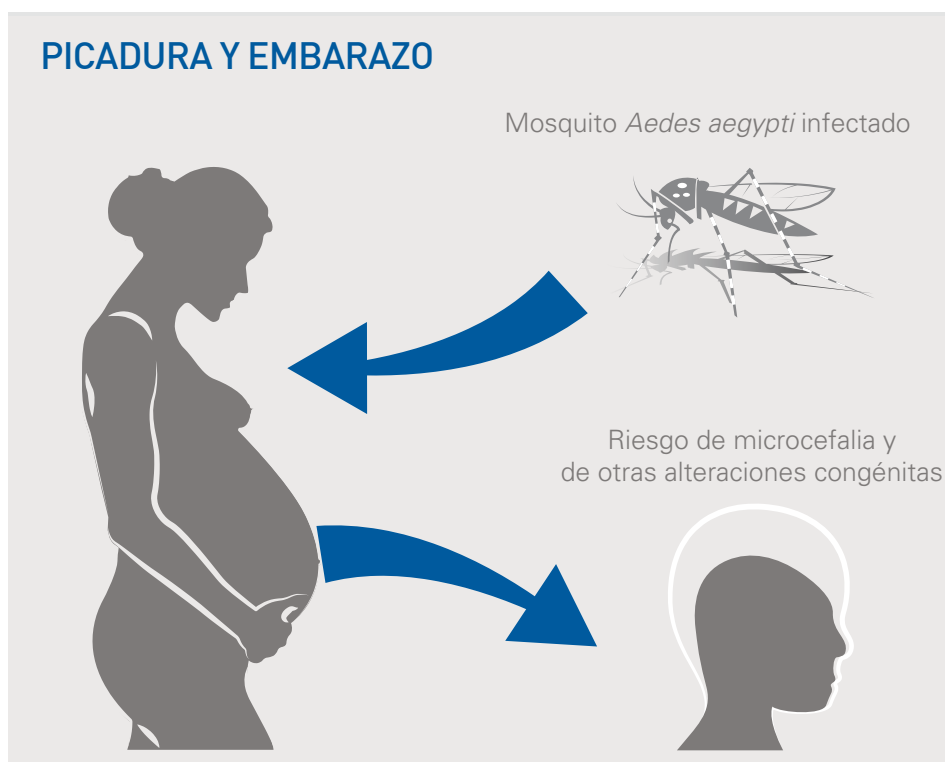
#### El panorama en la Argentina

Córdoba notificó el primer caso de transmisión local de virus del Zika en febrero de 2016. La mujer afectada había tenido contacto sexual con su pareja, quien había

estado de viaje en Colombia. Entre cinco y diez semanas después, se produjo en la provincia de Tucumán el primer brote de transmisión por mosquito registrado en el país, con 25 casos confirmados. Según el *Boletín Integrado de Vigilancia* publicado por el Ministerio de Salud de la Nación el 17 de noviembre, hasta esa fecha no se registraron nuevos casos autóctonos de la enfermedad en el territorio argentino, aunque sí casos importados: 10 confirmados y 3 probables.

La misma publicación informa que, el 3 de noviembre de 2016, se notificó “el primer caso confirmado de síndrome congénito asociado a la infección por el virus del Zika en Argentina”. La madre había contraído la enfermedad durante el brote en Tucumán, y el niño falleció a los 10 días del nacimiento. Pero otros cinco bebés nacidos hasta entonces de madres infectadas no presentaron alteraciones. Durante el período evaluado, tampoco se confirmaron abortos, ni muerte fetal, ni casos de síndrome de Guillain-Barré asociados a la infección por virus del Zika.

Los datos anteriores se suman a 41.207 casos autóctonos, confirmados o probables, de dengue –superan a los de la epidemia de 2009– en 15 jurisdicciones



## EL VIRUS DEL ZIKA NO SOLO ES TRANSMITIDO POR EL MOSQUITO *Aedes aegypti*, SINO TAMBIÉN POR VÍA SEXUAL.

del país y a un total de 338 casos de fiebre chikunguña reportados en Salta o Jujuy, todos durante el período epidémico –de principios de año al 26 de julio–. Desde esa fecha hasta mediados de noviembre, no hubo registros de circulación activa (brotes en curso) de ninguno de estos virus. Sin embargo, se identificaron algunos casos autóctonos e importados de dengue en Misiones, Chaco, CABA, Salta, Corrientes y Buenos Aires, y un probable caso importado de fiebre chikunguña esta última provincia.

### Medidas contra el mosquito

La aparición de casos en estas áreas del país es esperable, ya que, como explica Testón, [las zonas endémicas son las del norte, sobre todo, Misiones, Formosa y Chaco](#), por estar cerca del Paraguay y del Brasil. “Desde mediados de la década del noventa, también se ha registrado la circulación del *Aedes aegypti* en el área metropolitana de Buenos Aires”, añade la especialista. [Hasta ahora, las únicas provincias argentinas sin registros del mosquito son las patagónicas, excepto La Pampa.](#)

Preferentemente, [este insecto deposita los huevos en agua limpia, dentro de contenedores artificiales](#), como floreros, baldes o bidones. En general, [se encuentra dentro de los hogares –sobre todo, en zonas urbanas y semiurbanas–](#), aunque llega a volar entre 100 y 400 metros de su lugar de origen. Las condiciones climáticas son otro factor que puede influir en la propagación del *Aedes*. [“Las lluvias multiplican los espacios donde se reproducen los mosquitos y lavan los productos con los que se fumiga”](#), explica Pablo Elmassian, médico infectólogo de STAMBOULIAN. Aun así, advierte que [se han registrado brotes en zonas de sequía](#), “ya que la necesidad de acumular agua proporciona condiciones favorables para que proliferen el insecto vector”.

Lo más habitual es que pique durante las primeras horas del amanecer y las últimas del atardecer.

La principal estrategia para hacerles frente a los mosquitos consiste, entonces, en [controlar su actividad y prevenir las picaduras](#). La recomendación básica es evitar los criaderos en las viviendas y en sus zonas aledañas. Para esto, se deben tapar los depósitos de agua y eliminar los envases que puedan acumularla (ver infografía). Además, es fundamental que las personas que viven o viajan a regiones con circulación activa del mosquito adopten las siguientes precauciones:

- Aplicar sobre la piel cada cinco horas repelentes con DEET al 25%. En el caso de los niños, solo pueden usarse a partir de los 2 meses en concentraciones de hasta 30% y cada seis horas. Si bien los repelentes de insectos que contienen citronella son útiles, brindan una protección poco duradera. Cuando se usa una pantalla solar, esta debe aplicarse primero y el repelente, después.
- Cubrirse tanto como sea posible y, preferentemente, con ropa suelta y de colores claros; evitar los perfumes.
- Usar en las habitaciones pastillas contra insectos u otros productos similares, y, si es posible, aire acondicionado y mosquiteros de malla fina en las puertas, ventanas, camas, cunas y cochecitos.

Por el riesgo que implica la exposición al virus del Zika durante el embarazo y porque se transmite por vía sexual, además de las medidas de protección contra el mosquito, [existen precauciones adicionales que las mujeres en edad reproductiva y sus parejas deben conversar con el médico](#) (ver recuadro).

### Síntomas y tratamiento

El zika, el dengue y la fiebre chikunguña producen algunos síntomas comunes: fiebre, dolor de cabeza y dolor articular. [“En la infección por el virus del Zika, la fiebre puede no ser muy elevada](#). Los signos más importantes son sarpullido con picazón en todo el cuerpo y conjuntivitis no purulenta”, agrega Testón. La infectóloga destaca que solo uno de cada cuatro o cinco infectados presenta manifestaciones clínicas.

[En cambio, el dengue provoca fiebre alta](#). Otros síntomas característicos son do-

## ZIKA Y VIAJES

- Es importante que las personas que viajan a zonas afectadas estén informadas sobre la infección y sobre cómo protegerse.
- Se aconseja que **las embarazadas (en cualquier trimestre de la gestación) no viajen** a zonas con circulación activa del virus.
- Si sus parejas viven en regiones afectadas o viajan a ellas, deben asegurarse de mantener relaciones sexuales con preservativo (o abstenerse de tenerlas) durante todo el embarazo para evitar la transmisión del virus por vía sexual.
- Se recomienda que las mujeres y los hombres que hayan viajado a zonas de brotes mantengan relaciones sexuales con preservativo (o se abstengan de tenerlas) durante los seis meses posteriores al regreso para evitar la transmisión del virus por vía sexual.
- A las parejas que planifiquen un embarazo luego de haber visitado zonas con transmisión de zika se les recomienda esperar seis meses para asegurarse de que una posible infección se haya eliminado por completo y de que no haya riesgo de transmisión del virus al feto.
- Los viajeros que regresen de zonas afectadas deberían seguir usando repelentes durante tres semanas para evitar las picaduras de mosquitos y la posible diseminación de la enfermedad en sus comunidades.

Fuente: Boletín epidemiológico de FUNCEI/FIDEC y OMS.

## CALENDARIO SEMANAL CONTRA EL MOSQUITO

### LUNES



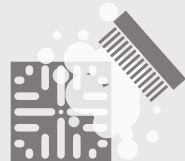
**Colocar boca abajo** los recipientes y cacharros que no se puedan tirar y mantenerlos protegidos de la lluvia.

### MARTES



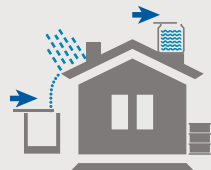
**Renovar** el agua de floreros y bebederos de animales. Tener limpias, cloradas o vacías las piletas.

### MIÉRCOLES



**Limpiar y cepillar** cámaras de desagües y rejillas.

### JUEVES



**Cubrir herméticamente** tanques, depósitos y recipientes donde se junta agua.

### VIERNES



**Eliminar** recipientes sin uso y objetos que puedan acumular agua y servir de criaderos.

### SÁBADO



**Mantener** el pasto corto y sin objetos.

### DOMINGO



**Limpiar** hojas y tierra de las canaletas y zinguerías. Cepillar los bordes.

Adaptado del Ministerio de Salud de la Nación.

## LA VACUNA CONTRA EL DENGUE, EN 13 PAÍSES

En 2015 se introdujo en el mercado la primera vacuna contra el dengue, que fue resultado de unas dos décadas de investigación. México fue el primer país en aprobar su uso para personas de 9 a 45 años. Ahora también se comercializa en Filipinas, Brasil, El Salvador, Costa Rica, Paraguay, Guatemala, Perú, Indonesia, Tailandia, Singapur, Bolivia y Camboya. Por el momento, no ha sido aprobada por los organismos regulatorios nacionales ni está disponible en la Argentina.

“La vacunación nos brinda una herramienta adicional en la lucha contra el dengue”, subraya Pablo Elmassian, médico infectólogo de STAMBOULIAN. Y agrega: “Para las formas clásicas de dengue, tiene una eficacia del 60%. Pero para las formas graves, que requieren internación y pueden poner en riesgo la vida de los pacientes, la eficacia aumenta al 80%. A las personas que tuvieron dengue previamente la vacuna les brinda una protección aún mayor”.

La vacuna se administra en tres dosis durante un año y protege contra los cuatro tipos del virus que tienen importancia médica (todos ellos circulan en las Américas y, en algunas regiones, simultáneamente). En abril de 2016, un grupo asesor de la OMS recomendó que los países con circulación endémica del virus consideren incluirla en los planes oficiales de inmunización.

SE INDICAN MEDIDAS GENERALES PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS: REPOSO, HIDRATACIÓN Y PARACETAMOL. PERO NO ASPIRINA, NI IBUPROFENO, NI OTROS ANTIINFLAMATORIOS.

lor detrás de los ojos, náuseas y vómitos. “La mayoría de los casos son leves, pero deben ser controlados”, enfatiza Testón. Cada 48 horas, al menos, se debe hacer un hemograma para detectar de forma temprana quién puede desarrollar una fase más severa o dengue grave, antes llamado “dengue hemorrágico”.

Además de fiebre alta y cefaleas, la fiebre chikunguña produce fuertes dolores en las articulaciones y lleva a los enfermos a adoptar una postura encorvada. “Son artralgias que le impiden al paciente hacer actividades cotidianas tan simples como vestir-

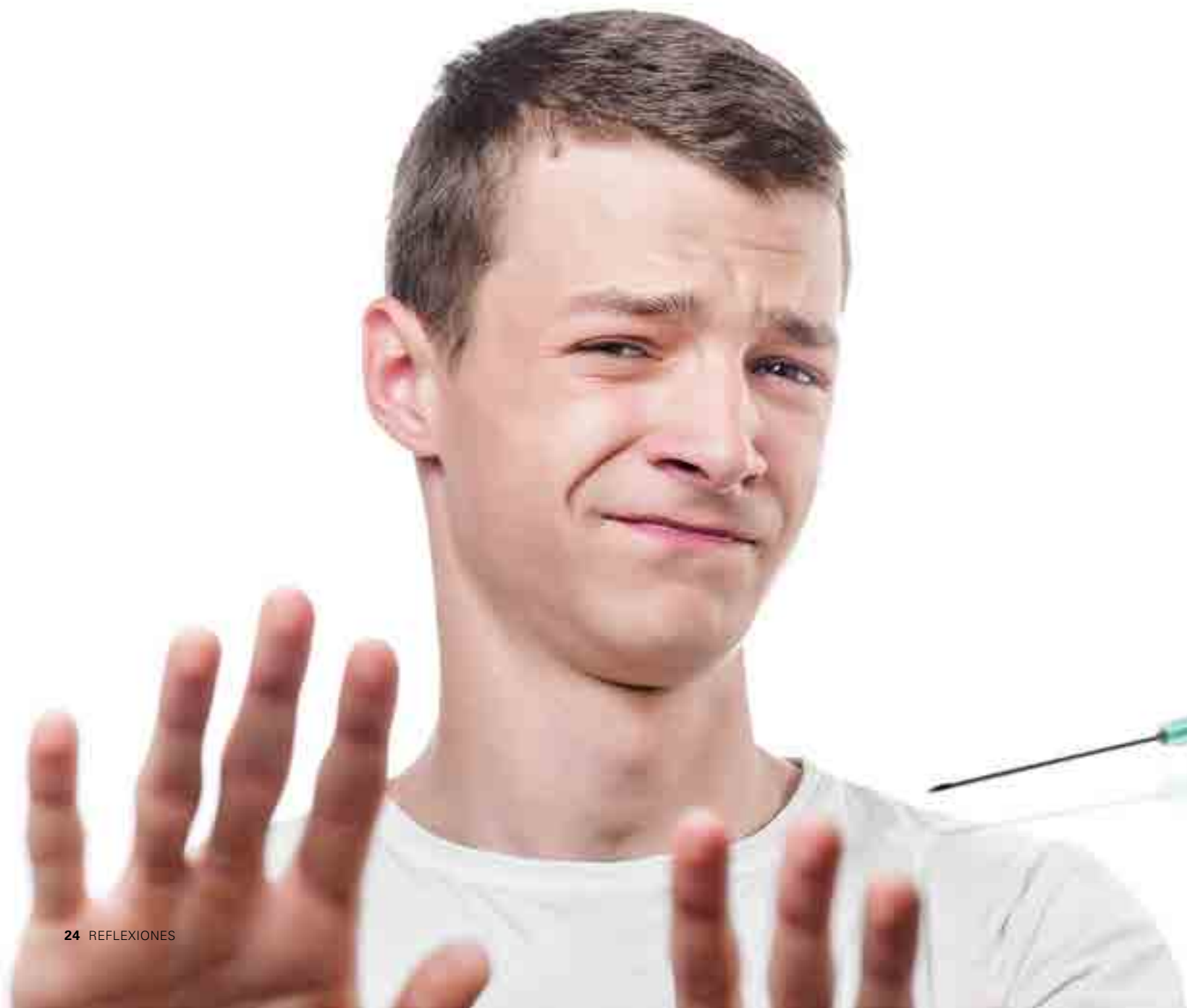
se”, explica Testón. Es más frecuente que afecte a los tobillos, a las muñecas y a las articulaciones pequeñas de la mano, aunque también puede involucrar las rodillas, los hombros y la columna vertebral. Por lo general, la aflicción e incapacidad ceden por completo en de una a tres semanas, pero hasta 3 de 10 pacientes pueden tener secuelas a largo plazo. También puede haber manifestaciones atípicas, entre ellas, encefalitis, miocarditis o inflamación de la membrana que recubre los pulmones.

Los recién nacidos; los niños; los adultos mayores; las embarazadas; las personas con enfermedades crónicas, como diabetes o insuficiencia renal, y quienes tienen condiciones que reducen las defensas o hacen tratamientos inmunosupresores son los individuos más vulnerables a las tres infecciones. “Ninguna de estas enfermedades tiene un tratamiento antiviral específico”, señala Elmassian. Previa consulta médica, se indican medidas generales para aliviar los síntomas: reposo, hidratación y paracetamol. “Pero no aspirina, ni ibuprofeno, ni otros antiinflamatorios”, advierte el especialista. ■

# EL COSTO DE NO VACUNARSE

¿PUEDE UN PAÍS PRESCINDIR DE 7.000 MILLONES DE DÓLARES? UN ESTUDIO RECIENTE ESTIMÓ QUE, EN 2015, 14 INFECCIONES LE CAUSARON A LOS EE. UU. ESA ENORME PÉRDIDA ECONÓMICA.

**Dr. Daniel Stamboulian**





Cada año, las vacunas salvan millones de vidas en el mundo. Sin embargo, muchos adultos siguen sin recibir todas las inmunizaciones que necesitan. Entonces, se producen muertes y secuelas que podrían evitarse, así como importantes pérdidas económicas. En 2015, solo en los EE. UU., la carga financiera total debida a las enfermedades inmunoprevenibles fue de 9.000 millones de dólares. Y los individuos no vacunados fueron responsables del 80% de ese gasto –7.000 millones–.

“Estos resultados no solo muestran el beneficio económico que implicaría un incremento de la vacunación de los adultos, sino que también resaltan el valor que tienen las vacunas”, enfatizan los autores del estudio, publicado en la revista *Health Affairs*.

A pesar de la seguridad y de la eficacia de las inmunizaciones, los adultos estadounidenses no reciben tantas vacunas como se les recomiendan. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), apenas cuatro de cada diez personas mayores de 18 años se vacunaron contra la gripe durante la temporada 2015-2016. Las bajas coberturas a partir de la adolescencia son un problema de salud pública común a muchos otros países.

Los autores del trabajo sostienen asimismo que es más frecuente que se reconozcan los efectos positivos de la vacunación, como reducir el número de enfermos y la

tasa de mortalidad, que el impacto económico de no vacunarse. Este incluye gastos para el sistema de salud por consultas médicas, tratamientos y hospitalizaciones, pero también pérdidas de ingresos debidas a una menor capacidad funcional de los pacientes. Para estimar esta carga, evaluaron 14 infecciones que pueden prevenirse con 10 vacunas: hepatitis A y B, herpes zóster, HPV, gripe, sarampión, rubéola, paperas, enfermedad meningocócica (cualquier enfermedad causada por el meningococo, entre ellas, meningitis e infección de la sangre), enfermedad neumocócica (entre ellas, neumonía, meningitis e infección de la sangre), tétanos, difteria, tos convulsa y varicela. La población estudiada fueron los adultos mayores de 19 años.

De la carga total por estas infecciones, 9.000 millones de dólares, 5.900 millones se debieron al tratamiento de pacientes hospitalizados y 2.400 millones al de pacientes ambulatorios. El resto correspondió a mermas de productividad como resultado de los salarios perdidos durante el período de tratamiento. Además, los científicos identificaron las infecciones con mayor impacto: gripe (5.800 millones), enfermedad neumocócica (1.900 millones) y herpes zóster (782 millones). Es decir, las vacunas antigripal, antineumocócica y contra el herpes zóster ahorrarían cifras millonarias si los adultos, en especial, los mayores, siguieran las recomendaciones.

El costo económico de las enfermedades prevenibles por vacunas varió, a su vez, con la edad de los enfermos. Entre los 19 y los 49, fue mayor para la gripe y la infección por HPV; entre los 50 y 64, para la gripe y el herpes zóster; y, a partir de los 65, para la gripe y la enfermedad neumocócica. Esto explica el elevado impacto de la gripe, ya que afecta a adultos de todas las edades.

Es importante destacar que, al estimar la carga financiera total, los investigadores no consideraron los costos del tratamiento contra las secuelas de las enfermedades causadas por el neumococo y por el meningococo, por no disponer de información equivalente para otras infecciones analizadas. Sin embargo, si estimaron ese impacto de forma independiente. La ceguera, la sordera y otras secuelas de la meningitis meningocócica o de la infección generalizada demandan unos 11,5 millones de dólares durante la vida adulta. Y la cifra se eleva a cerca de 53,7 millones para la meningitis neumocócica.

Sin duda, los resultados de este estudio son útiles para continuar trabajando en me-

LAS VACUNAS ANTIGRIPAL, ANTINEUMOCÓCICA Y CONTRA EL HERPES ZÓSTER AHORRARÍAN CIFRAS MILLONARIAS SI LOS ADULTOS, EN ESPECIAL, LOS MAYORES, SIGUIERAN LAS RECOMENDACIONES.

jores políticas públicas que promuevan la vacunación. Pero también para que juntos, médicos y pacientes, abordemos los distintos aspectos que nos permiten tomar decisiones informadas sobre la salud.

### Vacunas en la Argentina

Todas las vacunas evaluadas en el estudio comentado también están disponibles en la Argentina. Esto les brinda a los adolescentes y adultos del país una amplia cobertura contra infecciones frecuentes que pueden llegar a ser muy graves. Algunas de las vacunas se han incorporado al Calendario Nacional de Vacunación (CNV) de forma universal o para ciertos grupos de riesgo o particulares. A continuación, un breve detalle para tener en cuenta:

**Vacuna antigripal.** Pueden recibirla todas las personas que deseen protegerse contra la gripe, pero es fundamental que se vacunen quienes tienen más riesgo de sufrir complicaciones graves: mayores de 65 años; personas de 2 a 64 con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, hepáticas, diabetes, obesidad) o con defensas reducidas debido a, por ejemplo, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, VIH, cáncer o tratamientos médicos; embarazadas; mujeres que no hayan recibido la vacuna durante el embarazo y tengan bebés menores de seis meses, y personal de la salud. Para todos estos grupos, la vacuna es gratuita en el ámbito público. Debe aplicarse todos los años durante la temporada de gripe (de marzo a septiembre).

**Vacuna contra el neumococo.** Deben recibirla los mayores de 65 años, los pacientes con enfermedades crónicas (respiratorias, cardíacas, renales, hepáticas, diabetes) o condiciones que reducen sus defensas (entre ellas, VIH), los individuos que no tienen bazo o que recibieron un implante coclear y los fumadores o alcohóli-





TODAS LAS VACUNAS  
EVALUADAS EN ESTE  
ESTUDIO ESTÁN  
DISPONIBLES TAMBIÉN  
EN LA ARGENTINA.

cos. Se les recomienda consultar con un médico para que defina el mejor esquema para cada persona. Y pueden vacunarse gratis en el sector público.

**Vacuna contra el herpes zóster.** Está indicada para los mayores de 50 años. Por el momento, solo puede aplicarse en el ámbito privado, al igual que la vacuna contra la varicela, recomendada para los adolescentes y adultos sanos que no tuvieron la enfermedad ni presentan anticuerpos contra el virus. En 2015, el Ministerio de Salud de la Nación informó la vacunación gratuita, fuera del CNV, del personal de la salud, de quienes conviven o están en contacto frecuente con personas que tienen reducidas las defensas y de algunos otros pacientes especiales, como lo que viven con VIH o cáncer. También es clave que se vacunen las personas que viven en comunidades cerradas (reclusos, personal militar, estudiantes en residencias universitarias) y las mujeres en edad fértil.

**Vacuna contra el HPV.** Se incluyó en el CNV para chicas y chicos de de 11 años.

En el ámbito privado, pueden vacunarse mujeres y varones desde los 9 años.

**Vacuna triple bacteriana acelular (dTpa, contra tétanos, difteria y tos convulsa).** El CNV contempla que varones y mujeres reciban una dosis a los 11 años, y ellas, además, una dosis en cada embarazo, a partir de la semana 20 de gestación.

**Vacuna doble bacteriana (contra tétanos y difteria).** Se aplica un refuerzo gratuito cada diez años durante toda la vida. Se recomienda reemplazar uno de ellos con una dosis de la dTpa para sumar la protección contra la tos convulsa.

**Vacuna doble viral (contra sarampión y rubéola) y triple viral (contra sarampión, rubéola y paperas).** Por calendario, a partir de los 11 años, deben recibirla gratis todas las personas que no tengan completo el esquema de dos dosis (a los 12 meses y al ingreso escolar). Sobre todo, las mujeres en edad fértil, que deberán esperar al menos un mes para embarazarse.

No pueden vacunarse las embarazadas ni quienes tienen disminuidas las defen-

sas. Los mayores de 50 se consideran inmunes.

**Vacuna contra la hepatitis B.** Es universal y gratuita a partir de los 11 años.

**Vacuna contra la hepatitis A.** Está disponible en el ámbito privado y se recomienda la vacunación a todas las personas que no tienen anticuerpos ni tuvieron la enfermedad, en especial, viajeros a zonas de riesgo; usuarios de drogas inyectables; hombres que tienen sexo con hombres; pacientes con enfermedad hepática crónica o trastornos de coagulación; trabajadores de la salud, de la industria de alimentos o de manejo de aguas residuales; cuidadores acompañantes, trabajadores de guarderías o geriátricos. También existe una vacuna combinada contra las hepatitis A y B.

Para evaluar lo que cada paciente necesita, siempre se aconseja consultar con un profesional. ■

## PARA RECORDAR

- La vacunación puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. Las infecciones prevenibles con vacunas matan más que el sida, el cáncer y los accidentes de tránsito. Por eso, así como cuidamos que los niños reciban los esquemas completos de las distintas inmunizaciones, es clave que todos sigamos recibiendo las vacunas necesarias según la edad y otras características personales.
- Las enfermedades de los jóvenes y adultos no solo impactan en su salud. Como portan microorganismos infecciosos, pueden transmitérselos a individuos susceptibles de todas las edades. Por eso, cada persona que se vacuna cuida su salud y la de sus familias, sus compañeros de trabajo y su comunidad.
- Las vacunas permitieron erradicar ciertas enfermedades de la Argentina, pero los agentes que las provocan aún circulan en otras regiones del mundo. Por los numerosos y frecuentes viajes internacionales, esos microorganismos logran atravesar las fronteras geográficas e infectar a cualquier persona no protegida. Si dejamos de aplicar las vacunas o no completamos la cantidad de dosis, muchas afecciones volverán a propagarse.

# 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)



## COMPROMETERSE COMO FORMA DE VIDA

EL FUNDADOR DE LA RED SOLIDARIA Y DE MUNDO INVISIBLE, AGENCIA DE COMUNICACIÓN CREADA, SEGÚN ÉL, PARA DAR A CONOCER NOTICIAS DE LOS POBRES, COMPARTE SU VISIÓN DEL VOLUNTARIADO Y DE LA SOLIDARIDAD. [TAMBIÉN CONTAGIA SUS GANAS DE PONER EL HOMBRO DÍA A DÍA POR LOS DEMÁS.](#)

### Piera Basile\*

**V**iernes a la noche en Plaza de Mayo. Es el primer encuentro sin cena obligada luego de terminado el ciclo "Frío Cero 2016", que la Red Solidaria mantuvo durante todo el invierno. En esas veladas, la figura central no fue Juan Carr, sino una gran mesa a la que todos se sentaban juntos a comer. Pero él estuvo entonces y está ahora. Mientras conversa con *Reflexiones* y saluda a la gente que se

va acercando, tres hombres preparan todo lo necesario para hacer panqueques; y dos *clowns* y titireteras se visten y maquillan para regalarle un *show* a los presentes.

#### **Aquí se vive un clima especial. ¿Cree que los argentinos somos solidarios?**

En los lugares más humildes y más postergados de la Argentina, hay gente que no es "voluntaria" oficialmente y, sin embar-

go, ayuda a sus vecinos, a sus amigos; se juntan en comunidad, se mueven. Es muy común que, sin el título de "voluntario", los argentinos tengan un gesto solidario en su vida cotidiana.

#### **¿Qué es el voluntariado?**

Tene que ver con la voluntad de salirse de uno mismo, de levantar la mirada. No es un esfuerzo para el que tiene vocación es-

tar cerca de los humildes y de los desamparados. Nosotros (N. de la R.: en referencia a la Red Solidaria) ligamos el voluntariado a la solidaridad como una forma de vida, la definimos como 'celebrar la vida que uno tiene, las posibilidades que nos dio'. Se trata de levantar la mirada todo el tiempo y de observar alrededor, mirar quién tiene algún dolor, quién tiene una necesidad... Puede ser en tu casa, en tu trabajo, en tu familia, en tu vecindario, en tu país.

#### ¿Cualquiera puede ser voluntario?

Creo que toda persona nace con la vocación de ayudar al otro, tiene esa voluntad que genera a un potencial voluntario. Nosotros lo ligamos al compromiso y a la cultura solidaria. Incluso, de la mano del voluntariado, decimos "no queremos tu dinero, queremos tu compromiso". Yo me imagino la figura del voluntario como alguien que mira

"DONAR SANGRE NO REQUIERE DINERO, SINO COMPROMISO, AL IGUAL QUE DONAR ÓRGANOS, ABRAZAR, MIRAR A LOS OJOS, ABRIGAR... HAY UN MONTÓN DE OTROS GESTOS QUE NO TIENEN QUE VER CON RECAUDAR".



al otro, que abraza al otro, que habla con el otro.

#### ¿Es necesario tener alguna aptitud especial?

No lo tengo claro; al respecto, hay "grises" en mi cabeza. Soy de una generación para la cual la beneficencia estaba muy ligada a la limosna; y, si bien es algo que respeto, nosotros nos damos cuenta de que se trata de compromiso. Donar sangre no requiere dinero, sino compromiso, al igual que donar órganos, abrazar, mirar a los ojos, abrigar... Hay un montón de otros gestos que no tienen que ver con recaudar, sino con compromiso. Esa es nuestra palabra, y la repetimos obsesivamente, la utilizamos en todo porque la Red Solidaria está armada

en busca de ese valor y de calidad humana, con esa simpleza. Cuando repaso estos 21 años de la Red y todo lo que hicimos, en los momentos clave, tuvimos gente así, comprometida. No hace falta ser distinto a nadie, no buscamos héroes ni heroínas, ni lo somos. Se trata de gente común que, si se compromete como voluntario, puede transformar la realidad. Por eso, cuando inventamos la Red, lo hicimos sin personería jurídica, ni papelería, ni sede, para que cualquiera pudiera pertenecer. Porque cualquiera puede ayudarnos a buscar a un chico perdido, como así también cualquier persona puede armar en la plaza actividades para ayudar a pasar un buen rato. También ligamos ese "cualquierismo" a este compromiso, que sea algo que todos podemos hacer.

# 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

“A ALGUNA PERSONA DEL MUNDO LE PODÉS SER ÚTIL; Y HAY MILLONES DE PERSONAS A LAS QUE VOS PODÉS NECESITAR TAMBIÉN”.

### ¿Cómo impactan propuestas como “Frio Cero”?

Yo doy diez batallas simultáneas al día: pierdo siete, empate dos y gano una sola. Siempre hay alguien que espera un trasplante y no llega, siempre hay un chico perdido que no encontramos, siempre la realidad es muy dura. Acá (N. de la R.: en referencia a la Plaza de Mayo), encontramos a 351 personas durante el año y todo el invierno tuvimos relación con ellas. Una sola de todas estas personas salió de la calle definitivamente, una. Para nosotros, el éxito en sí mismo se da cuando levantás la mirada, cuando la gente viene hasta acá a juntarse, al reunirse. Lograr que los que viven en la calle vayan a la universidad o tengan un techo digno no sé si tiene que ser el objetivo. Cuando transformás la realidad, cada uno va poniendo la meta.

### ¿Podríamos decir que el voluntariado cambia la realidad de la gente a la que se ayuda?

La que cambia la realidad es la política



y no la solidaridad; y eso lo tenemos claro. Pero aquí estamos en un encuentro en Plaza de Mayo, en el que también hay personas en situación de calle, pero esto es, principalmente, un encuentro de personas, no hay ninguna distinción entre ellas. Obviamente, no soy inocente y sé que hay gente en situación de calle, pero nosotros tratamos de volver horizontales estas circunstancias todo el tiempo

### ¿Y cómo ve la política y la solidaridad?

Acá hay gente de distintos partidos políticos, religiones y movimientos. Y somos todos muy políticos y religiosos; pero, aun con nuestras profundas diferencias, nos reunimos acá para compartir este momento. La solidaridad siempre está esperando la justicia y la política.

### ¿Cree que, en cierta forma, ustedes terminan ocupando un rol del Estado?

De ninguna manera. Nosotros complementamos al Estado, gobierne quien gobierne, de eso se trata. No hacemos nada que tengan que hacer otros. Llegado el caso, si lo hiciéramos, estaría mal. Somos ciudadanos y tenemos clarísima la condición de ciudadanos. Puede otro responderte otra cosa, pero yo siento que somos complementarios y no suplementarios.

### Hay personas que ayudan porque sienten que eso les hace bien, ¿qué opina?

Hay una solidaridad “cool”, un poco “Palermo”, decimos nosotros. Es esto de “hacer el bien me hace bien” o cosas así que escuchamos. Mirá, yo me sentía muy bien antes de hacer esto, no necesito usar a los más humildes para sentirme bien. Cuando alguien tiene un dolor, la cuestión es el otro; no se trata de mí.

### ¿Está bueno ser premiado por ayudar?

Cuando nosotros hacemos una campaña, entregamos comida, los chicos comen y,

por eso, nos dan un premio, es muy lindo que te aplaudan. Pero lo que nosotros estamos haciendo, en verdad, es justicia. La cultura solidaria es momentánea porque nosotros estamos esperando que llegue la justicia e, incluso, estamos esperando que llegue la política porque es la que transforma la realidad.

### ¿Cómo se puede ayudar?

Seguramente, hay una tía, un abuelo u otro pariente con quienes hace mucho que no hablas; mandales un “whatsapp”, llámalos por teléfono. Si también tenés ganas, entrá a una página web desde el celular, buscá la foto de un chico perdido y subila a tus redes sociales. Si querés hacer algo más, podés levantar la mirada y ver a quién tenés en frente; fijate si tiene cara de angustia y hablale, preguntale si hace frío o si hace calor, establecé una charla. El “otro” es esa persona que está ahí en el consultorio con vos. A alguna persona del mundo le podés ser útil; y hay millones de personas a las que vos también podés necesitar.

### Por último, ¿hace falta traer algo para venir a compartir los viernes con ustedes?

Mirá, ella (señala a una niña que está viendo el *show*) vino porque sabía que iba a haber títeres; aquel hombre viene de una revista; ese chico, a buscar una mochila para llevar a Haití; él, porque está en la calle. Este es un encuentro como cualquier otro. Acá se trata de reunirse. Nosotros seguimos haciendo esto porque, al terminar “Frio Cero”, sentíamos que todos nos íbamos a extrañar, los que están en la calle y los que no. Pasó algo inesperado: comenzó como una situación de voluntariado, pero nos hicimos amigos. Ahora es hermoso porque todos nos juntamos a hacer cualquier otra actividad. ■

\* Periodista.

## ¿DÓNDE AYUDAR?

En cualquier lugar, es posible colaborar con otros. Pero, para aquellos que quieren sumarse a una organización o fundación, hay muchas opciones. Aquí, el sitio web de algunas de ellas.

- Red Solidaria: [www.redsolidaria.org.ar](http://www.redsolidaria.org.ar).
- Mundo Invisible: [www.mundoinvisible.com](http://www.mundoinvisible.com).
- Fundación Sí: [www.fundacionsi.org.ar](http://www.fundacionsi.org.ar).
- Techo: [www.techo.org](http://www.techo.org).
- Conciencia Solidaria: [www.concienciasolidaria.org.ar](http://www.concienciasolidaria.org.ar).
- Nuestras Huellas: [www.nuestrashuellas.org.ar](http://www.nuestrashuellas.org.ar).
- Aldeas Infantiles: [www.aldeasinfantiles.org.ar](http://www.aldeasinfantiles.org.ar).
- Fundación Margarita Barrientos: [www.margaritabarrientos.com.ar](http://www.margaritabarrientos.com.ar).
- Mujeres 2000: [www.mujeres2000.org.ar](http://www.mujeres2000.org.ar).

# Mi color está protegido

*Tu color puede  
durear más con*

*Bio  
Color*

0%

**CHAMPÚ Y BALSAM  
SELLADOR DEL COLOR**

*con QUINOA  
y FILTRO SOLAR UV*



Porque la Belleza comienza con la Salud

# SOS VIDA SILVESTRE

EL PANDA, EMBLEMA DEL MOVIMIENTO CONSERVACIONISTA, YA NO ESTÁ EN PELIGRO DE EXTINCIÓN, PERO SE MANTIENE VULNERABLE.

SIN EL ESFUERZO SOSTENIDO DE ONG, CIENTÍFICOS, GOBIERNOS Y COMUNIDADES, LA SUPERVIVENCIA DE ESTA ESPECIE Y DE OTRAS MÁS CERCANAS, COMO EL YAGUARETÉ, SEGUIRÁ AMENAZADA.

**Soledad Llarrull**



Chi-Chi llegó al zoológico de Londres en 1961. Si hubiera sucedido antes o después, quizá la historia habría sido otra. Pero coincidió con que, el 29 de abril de ese año, 16 firmas acompañaron la declaración internacional *We must save the World's Wild Life* ("Debemos salvar la vida silvestre del mundo") para dar origen a una de las organizaciones independientes de conservación más renombradas: la World Wildlife Fund (WWF). Y, así como se necesitaban recursos para su misión, también una imagen que la identificara.

"Queríamos un animal que fuera hermoso, que estuviera en peligro y al que muchos amaran en el mundo por sus características atractivas", explicó entonces Peter Scott, uno de los fundadores de la WWF y quien dibujó el primer logo, inspirado en Chi-Chi. Era un símbolo fuerte y fácil de reconocer, superaba cualquier barrera lingüística... Y, como un plus, "tenía impacto en blanco y negro para ahorrar gastos de imprenta", citando a Scott.

Funcionó. El panda no solo se convirtió en un emblema del movimiento conservacionista, sino que, aún mejor, en 2016 bajó de la categoría "en peligro" a la categoría "vulnerable" de la *Lista Roja de Especies Amenazadas*. De acuerdo con este informe, publicado por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), la población mundial del oso creció un 17% durante la última década estudiada.

"La recuperación del panda muestra que, cuando la ciencia, la voluntad política y el compromiso de las comunidades locales se unen, podemos salvar la vida silvestre y mejorar la biodiversidad", afirma en un comunicado de prensa Marco Lambertini, director general de la WWF. Es cierto. Pero ¿habría sido igual sin el *marketing*? "Hay un efecto, sin duda; el panda tiende a ser visible, da ternura, genera movida, recursos, interés, apoyo; y es más difícil para otras especies", opina Carlos De Angelo, investigador asistente del CONICET en el Instituto de Biología Subtropical en Puerto Iguazú (Misiones) y socio fundador de la Asociación Civil Centro de Investigaciones del Bosque Atlántico (CeIBA).

Difícil, aunque no imposible. Con la *Lista Roja*, también llegaron buenas noticias sobre el antílope tibetano, el canguro rabipelado oriental y la rata arquitecto, estos últimos endémicos de Australia. Pero hubo otras muy malas: de las 82.954 especies incluidas en la *Lista Roja*, 23.928 están amenazadas de extinción, entre ellas el gorila oriental. "Vivimos una época de

grandes cambios y cada actualización de la *Lista Roja* nos hace dar cuenta de lo rápido que está escalando la crisis global de extinción", reflexiona Inger Andersson, directora general de la UICN.

Otros análisis son también alarmantes. Según el *Informe Planeta Vivo 2016*, de la WWF, las poblaciones de vertebrados terrestres allí estudiadas disminuyeron, en promedio, un 38% entre 1970 y 2012; las del sistema de agua dulce, un 81%, y las marinas, un 36%. De las 385 especies incluidas en el *Libro Rojo de Mamíferos Amenazados de la Argentina*, editado en 2012 por la Sociedad Argentina para el Estudio de los Mamíferos, 10 se agruparon en la categoría "en peligro crítico": el yaguararé o jaguar, el mono aullador rojo, el zorro pitoco, el lobo gargantilla, la chinchilla del altiplano, tres especies de tuco-tuco (un roedor) y dos de ratas vizcacha. A falta del mismo carisma del panda, ¿qué esperanzas tienen estos animales?

#### Investigar para conservar

De Angelo es uno de los 70 autores contribuyentes del *Libro Rojo* y participó en el estudio de al menos once de las especies informadas. "La *Lista* o el *Libro* son útiles e interesantes. Nos permiten a los que trabajamos en ciencia aplicada a la conservación saber hacia dónde orientar esfuerzos. Además, buscan entender cuáles son las amenazas que ponen a una especie en riesgo y, entonces, enfocar hacia ellas los esfuerzos de gobiernos, investigadores y ONG. A nivel global, se puede dar una situación; y, a nivel regional, otra".

El yaguararé es un buen ejemplo de

EL PANDA ESTÁ EN RECUPERACIÓN, PERO SOLO HAY 1.864 EJEMPLARES EN HÁBITATS NATURALES. Y SE PREVÉ QUE LA ESPECIE VUELVA A DECLINAR DEBIDO AL CAMBIO CLIMÁTICO Y A LA ACCIÓN DEL HOMBRE.

esto. Mientras que, en la Argentina, está en situación crítica, figura en la *Lista Roja* como especie vulnerable. "Aún no está en riesgo de desaparecer a nivel mundial porque quedan poblaciones muy grandes, por ejemplo, en el Amazonas, en el pantanal brasileño y en algunas otras regiones del continente. Pero otras poblaciones pequeñas están amenazadas", explica De Angelo. Él es también corresponsable del Proyecto Yaguararé para la conservación de esta especie en el Bosque Atlántico del Alto Paraná (selva Paranaense), área que abarca la provincia de Misiones y zonas cercanas del Paraguay y del Brasil.

La UICN estima que, en la actualidad, este felino ocupa solo un 46% de su área de distribución histórica—desde el sudoeste de los EE. UU hasta el río Negro, en la Argentina—. Los estudios locales sugieren que hoy se lo encuentra en tan solo un 4,5% de la superficie que ocupaba originalmente en el país y que los ejemplares se agrupan en tres subpoblaciones: Misiones, Chaco semiárido y Yungas (también cono-



FOTO: GENTILEZA PROYECTO YAGUARARÉ

En la Argentina, el yaguararé se encuentra en peligro crítico de extinción.

CON EL YAGUARETÉ, SE TRABAJA MUCHO CON LAS AMENAZAS A LAS QUE ESTÁ EXPUESTO. SI ESTAS NO SE REVIERTEN, INVERTIR EN ALGO COSTOSO Y COMPLEJO COMO CRIAR PARA LIBERAR NO TIENE MUCHO SENTIDO.

cidas como selvas Tucumano-Oranenses). De Angelo continúa: “La situación es peor en los EE. UU.: solo tienen registrados algunos pocos individuos, todos machos, y dependen de que crucen desde México. El nivel de amenaza es sumamente alto y tiene relación directa con el trabajo que se haga del otro lado de la frontera”. Y remata: “En Uruguay, está extinto”.

La distribución geográfica es una variable que influye mucho en las chances de recuperación. Dos tercios de la población mundial de pandas se ubican en un mismo país, China, en 67 reservas “ferozmente protegidas”, según sciencealert.com. Como el yaguararé necesita grandes territorios, De Angelo explica que no es posible pensar en conservarlo solo en un área protegida. “Hay que pensar en un paisaje de conservación. La estrategia es trabajar junto con los gobiernos nacional y provincial, con las ONG y con el CONICET en un plan de acción. Estamos en esto hace más de diez años y recién en 2011 logramos el plan de acción para Misiones. Este año,

para el Chaco y las Yungas. En Misiones, el yaguararé se está recuperando un poco o, al menos, está estable, mientras que en el Chaco está empeorando”, advierte.

Aunque la conservación del jaguar presenta desafíos particulares, también tiene un enorme impacto potencial. “Cuando se piensa en un proyecto de conservación, se evalúa la posibilidad de obtener recursos, que son fundamentales para desarrollarlo. Pero también uno busca, en general, especies ‘paragua’, como el yaguararé, que necesita grandes territorios, selvas en buen estado, para sobrevivir y que es clave para sostener un ecosistema completo. Su conservación, entonces, ‘protege’ a otras especies”, destaca De Angelo. También explica que, para evaluar posibles sitios de conservación, se toma un criterio similar. “Uno quiere priorizar aquellos que cumplen el rol para el mayor número posible de especies amenazadas”, puntualiza.

Algunas especies tienen requerimientos muy únicos, muy específicos, y esto dificulta la tarea de preservación. La cría en cautiverio y la posterior liberación puede servir en ciertos casos, como el del panda, pero no en todos. “Con el yaguararé, se trabaja mucho con las amenazas a las que está expuesto. Si estas no se revierten, invertir en algo costoso y complejo como criar para liberar no tiene mucho sentido”, considera el científico.

#### Peligro inminente

Contra pronósticos desalentadores, el panda está en recuperación, pero solo hay 1.864 ejemplares en hábitats naturales. Y se prevé que la especie vuelva a declinar debido al cambio climático y a la acción del

hombre, que siguen amenazando su entorno y su supervivencia. Y, más aún, la de especies no protegidas o en peligro. El Libro Rojo alerta que, de persistir las causas que llevaron al jaguar al crítico estado actual, las chances de supervivencia dentro de 50 años son muy bajas, menores del 10%.

“La principal amenaza que hemos identificado es la caza furtiva. El yaguararé es el trofeo principal, cuando lo buscan por la piel, u ocasional, cuando los cazadores van por otros animales, pero también lo eliminan. Además, el cazador compite con él por las mismas presas”, detalla De Angelo. Otros factores son la pérdida de hábitat por desmontes, incendio o uso agropecuario, ya que fragmenta el área de distribución y conlleva la desconexión entre las poblaciones. Es asimismo una especie que tiene conflictos con los ganaderos, quienes deciden eliminarlo o permiten que otros lo hagan. Y, en los últimos años, tres ejemplares murieron atropellados en Misiones, cifra significativa cuando se trata de una población chica –de 30 a 50 individuos, según el Libro Rojo–.

Así, hay mucho por hacer. Y hay que hacerlo ahora, entre todos. “Estar informado, enterarse, preguntar es importante para la conservación. Crea una inquietud necesaria para que giren las otras ruedas, fuerza a las autoridades de aplicación a preocuparse a la hora de destinar presupuestos –enfata De Angelo–. Para nosotros es una ayuda enorme que se sepa que existe un problema, que hay especies que no tienen mucho tiempo”. ■



Monitoreo intensivo de poblaciones de yaguararé en la selva Paranaense.

#### QUE NO SE REPITA

Según informa el Libro Rojo de Mamíferos Amenazados de la Argentina, editado en 2012, se han registrado tres especies extintas en el país:

- El zorro de las Malvinas (*Dusicyon australis*) desapareció por causa de la cacería.
- La comadreja de vientre rojo (*Cryptonanus ignitus*) y la rata acuática grande (*Gyldenstolpia fronto chacoensis*), al parecer, como consecuencia de la pérdida de hábitat causada por el avance de la frontera agropecuaria. A pesar de las continuadas y sistemáticas campañas, no se han registrado signos de presencia de estos animales en, al menos, 50 años.

FOTO: GENTILEZA PROYECTO YAGUARETÉ

EN UN CÁLIDO AMBIENTE USTED  
DISFRUTARÁ DE UN ALOJAMIENTO  
INMEJORABLE, UN SERVICIO  
DISTINGUIDO Y CON ATENCIÓN  
PERSONALIZADA AL NIVEL DE LOS  
MEJORES HOTELES INTERNACIONALES.

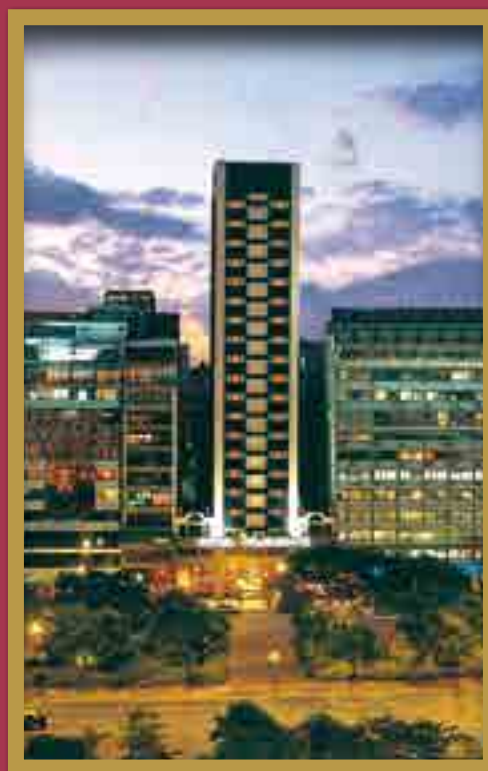


IN A COZY ENVIRONMENT YOU  
WILL ENJOY PERFECT LODGING,  
HIGH QUALITY SERVICE AND



**HOTEL PRESIDENTE**

Buenos Aires



Cerrito 850 · (C1010AAR) · Buenos Aires ·

Tel : (5411) 4816-2222 · Fax: (5411) 4816-5985

[reservas@hotelpresidente.com.ar](mailto:reservas@hotelpresidente.com.ar)

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



## UN ARMA DE DOBLE FILO

ES UN MEDIO EFICAZ PARA FACILITAR LA COMUNICACIÓN, PERO USARLO SIN EL DEBIDO CONOCIMIENTO Y CUIDADO PUEDE TENER CONSECUENCIAS DE DISTINTA GRAVEDAD. POR ESO, ESTA NOTA PARA TODAS LAS EDADES Y PARA LEER EN FAMILIA.

**Dr. Ricardo Ferreira\***

**A**l revisar la historia de la humanidad, se puede ver que, cada vez que surgió una nueva tecnología, hubo entre los primeros en utilizarla personas inescrupulosas que buscaban sacarle un rédito perverso”, afirma Clive Thompson, periodista canadiense especializado en ciencia, tecnología y su impacto en la sociedad, en el documental *The Dangers of Social Media: Facebook*, que puede verse en [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...). Y más de una década después de la creación de ese medio, los usuarios activos se aproximan a mil cuatrocientos millones y no dejan de crecer. Las aplicaciones para celulares lo catapultaron a cifras impredecibles. Se calcula que un celular se usa, en promedio, 150 veces al día, de las cuales casi la mitad son conexiones a Facebook.

Esta red social incrementó la comunicación y, fundamentalmente, la información. También sirve para divulgar reuniones, actos, manifestaciones, entre otros eventos. Ha permitido el reencuentro de viejas amistades y hacer otras nuevas, y la formación de parejas y de grupos de trabajo. Por Facebook, también se logra contactar amigos o familiares perdidos durante años después de haberlo intentado infructuosamente por otros medios.

Sin embargo, los usuarios deben conocer también los riesgos que implica. ¿Existe privacidad en Facebook? La respuesta es que no en un 100% y que el mayor o menor nivel de resguardo depende de lo que cada persona configure en la opción “Privacidad” de su perfil. Es importante tomarse el tiempo para revisar con regularidad cada uno de los ajustes permitidos porque, de lo contrario, terceras personas pueden acceder a los datos y fotos de manera directa o por medio de aplicaciones. Además, resulta fundamental que los adultos tomen un rol activo en el cuidado de los jóvenes, de la información que comparten y del nivel de privacidad que manejan. Mantenerse informado sobre los cambios que Facebook pueda ir implementando en sus políticas y sobre cómo lo hace es otro hábito necesario.

UNA VEZ QUE LA INFORMACIÓN APARECE EN LA INTERNET, NO SE LA PUEDE SACAR, ESTÁ ALLÍ PARA SIEMPRE.

“De cada 100 amigos que son aceptados mediante las redes sociales, 40 de ellos son perfiles robados o falsos”, advierte el periodista Fernando Solís en una nota publicada en el diario mexicano *El Solar de Toluca*. O sea que puede haber un porcentaje importante de personas que el usuario no conoce, pero con las cuales comparte información. Esas personas tendrán conocimiento de que este se irá de vacaciones y quedará la casa vacía, así como la edad de sus hijos y la escuela a la que van. Si realiza una operación monetaria de envergadura y comete la imprudencia de mencionarla en Facebook, otros se enterarán de que dispone de efectivo. Por eso, también se recomienda controlar el número de contactos.

Pero aun cuando un usuario sea muy cuidadoso al elegir a quiénes mantiene en su red, puede ser blanco de maniobras malintencionadas o de delitos. Por ejemplo, la acción de hackers o de scams (en inglés, ‘red de corrupción’) ha conducido a estafas enmascaradas como pedidos de ayuda de un amigo: “Hola, Luis: Soy Jorge, estoy en Colombia y me quedé sin dinero. ¿Me puedes girar 500 dólares?”.

### El impacto en el bienestar

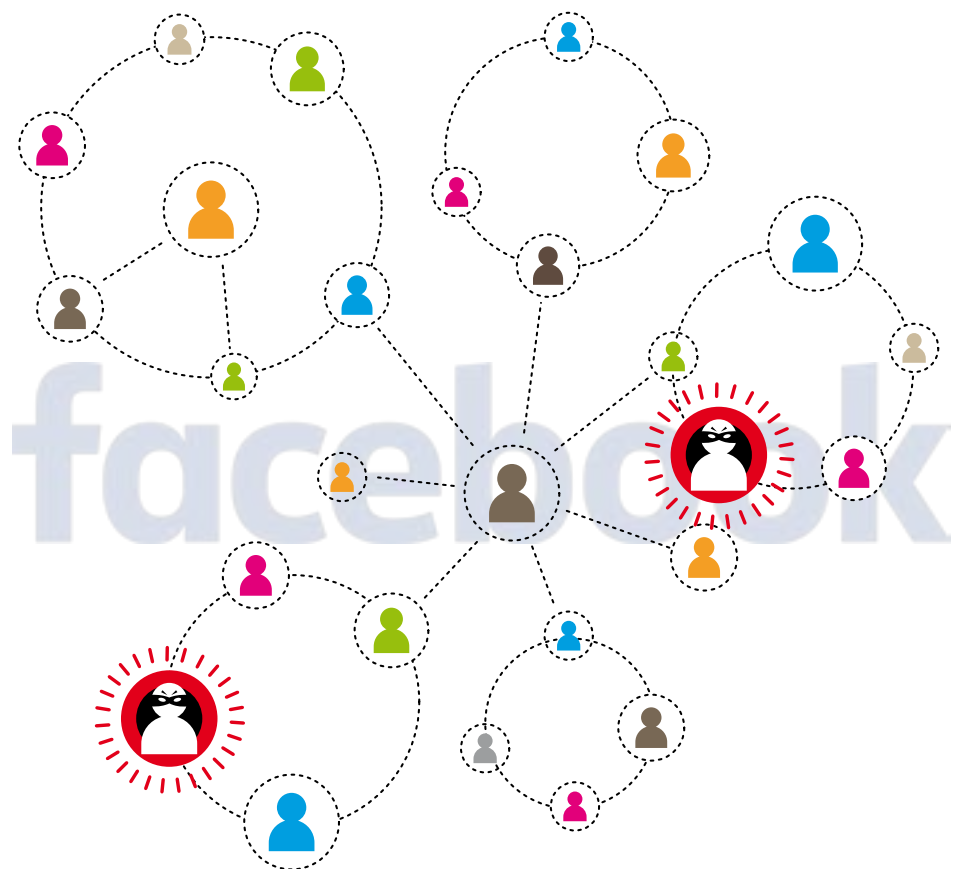
El uso inescrupuloso de Facebook o sin advertir sus riesgos ha sido causa de robos,

estafas, violaciones y trastornos sociales o laborales (ver recuadro). Hubo, incluso, suicidios como consecuencia del ciberacoso. Un estudio publicado en agosto de 2016 en el *Journal of Adolescent Health* señala que las experiencias negativas en Facebook pueden aumentar las probabilidades de depresión de los jóvenes.

“Es importante que las personas se tomen seriamente las interacciones en los medios sociales y que no piensen que tienen un impacto menor por ser una experiencia virtual en lugar de ocurrir en persona”, advierte Samantha Rosenthal, autora del estudio, de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Brown en Providence, Rhode Island. “Se trata de un foro distinto que tiene consecuencias emocionales reales”, agrega.

La investigación, que involucró a 264 participantes, mostró que más del 80% manifestaron al menos una de las siguientes experiencias negativas en Facebook: acoso, interacciones malintencionadas, malentendidos o contactos no deseados. Alrededor de una cuarta parte de los encuestados informó síntomas depresivos de moderados a graves debido estas situaciones.

En el artículo “Seven Reasons That Facebook is Dangerous for Your Mental Health”, la periodista Tayana Simons des-





EL USO INESCRUPULOSO DE FACEBOOK O SIN ADVERTIR SUS RIESGOS HA SIDO CAUSA DE ROBOS, ESTAFAS, VIOLACIONES Y TRASTORNOS SOCIALES O LABORALES.

cribe otras [consecuencias psíquicas del uso de Facebook](#). No es una buena herramienta para las personas ansiosas o con tendencia a la depresión. No importa cuán felices sean, un vistazo a Facebook las puede convencer de que cualquiera de sus contactos tiene una mejor calidad de vida. Escenas fantásticas se le aparecen al usuario psíquicamente vulnerable reflejadas en un espejo falso. ¡Qué hermosa se ve, cuántos amigos tiene, qué vida exitosa lleva! [Estas percepciones pueden disminuir la autoestima, aunque en el fondo uno sepa que las imágenes recibidas fueron retocadas y embellecidas](#).

Simons también menciona que la introducción de los *smart phones* allanó el camino para el desarrollo de comportamientos compulsivos. [El abuso de estos celulares para mantener una interacción social aumenta el estrés, especialmente en las personas que sufren ansiedad](#). La presión para responder un comentario o mensaje, y la forma de elaborarlo se suman a las múltiples preocupaciones que tiene el hombre moderno.

Este problema se da más en las adolescentes. Después de numerosos intentos para lograr la *selfie* ideal, una joven pierde de 10 a 20 minutos para editar el rostro y darle el mejor tono de piel y color de ojos. El resultado es una versión poco realista, a semejanza de las celebridades que salen en las revistas de moda. No resulta sorprendente que luego, al mirar su rostro real en el espejo, quede desencantada.

Los psiquiatras y los investigadores detectaron una estrecha relación entre el número de *selfies* y el trastorno dismórfico corporal, que consiste en una preocupación sobredimensionada por algún defecto percibido en las propias características físicas, ya sea real o imaginado.

### Resguardar la información

En Abington (Reino Unido), se encuentra la empresa Sophos, abocada a una guerra global a favor de la privacidad y de la información personal. Su función es interceptar virus de todo tipo para proteger a grandes corporaciones y oficinas gubernamentales contra los ciberataques. Tiene un departamento dedicado a Facebook que detecta diariamente una enorme cantidad de situaciones riesgosas y de entrega de información por los usuarios, que los vuelve vulnerables. Toda esa información permanece indeleble y puede ser utilizada, en el mejor de los casos, para enviarles propagandas y, en el peor de los casos, para extorsiones, robos, secuestros y encuentros de alto riesgo.

“Una vez que la información aparece en la Internet, no se la puede sacar, está allí para siempre”, advierte Graham Cluley, experto en seguridad informática de esa compañía. Así, toda información que entra en Facebook [puede surgir en el momento más inesperado y sin que uno tenga control sobre ella](#). Facebook puede ser muy útil siempre que, [antes de enviar cualquier información, se apliquen estas dos reglas de oro](#):

- Asegurarse de quiénes serán los destinatarios.
- Ratificar que antes de apretar el botón “Enter” no generará consecuencias. ■

\* Médico y director científico de EC-t Ediciones Científico-Técnicas.  
Texto adaptado de *El Mordaz*  
([www.elmordazblog.blogspot.com.ar](http://www.elmordazblog.blogspot.com.ar)).

## HISTORIAS REALES

En Alemania, la joven Thessa quiso anunciarles por Facebook a sus amigos que cumpliría 16 años, pero olvidó controlar la configuración de seguridad, y la invitación se hizo pública. El día de la fiesta, miles de adolescentes se agolparon frente a la casa de la joven; y fue inútil que la familia informara la cancelación del evento. Solo decenas de policías y varios arrestos lograron dispersar a la multitud.

Decidido a emprender grandes cambios en la comuna, Ray Lam se postuló a las elecciones locales en Vancouver (Canadá). Utilizó Facebook como medio durante su campaña, pero desde allí se filtraron fotos en las que el candidato aparecía en escenas muy equívocas. Y no importó que hubieran sido tomadas cuando estaba en la secundaria, terminaron por truncar su carrera política.

Tras un diagnóstico de depresión en 2009, Nathalie Blanchard, una joven de Cownsville, cerca de Montreal, debió tomarse una licencia. La aseguradora de su empleador le cubrió los gastos del tratamiento. Como su psiquiatra le había recomendado que se tomara vacaciones para mejorar su estado de ánimo, Blanchard viajó a Miami. Desde allí, compartió en Facebook fotos que la mostraban sonriente junto al mar. De alguna forma, esas imágenes fueron captadas por la empresa de salud, que inmediatamente le quitó la cobertura porque, según indicaban las fotos, no tenía ningún cuadro depresivo. Su caso terminó en un juicio. Estrictamente hablando, ella no cometió ningún error, pero tenía amigos falsos en la red social.

Fuente: *The Dangers of Social Media: Facebook*.  
Disponible en [www.youtube.com/watch?v=Egq0u8-MqqU](http://www.youtube.com/watch?v=Egq0u8-MqqU).

# Pilchitas

ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

## LA MAYOR VARIEDAD Y LA MEJOR CALIDAD, A TU ALCANCE

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



Visítanos en  
**PILCHITAS.COM.AR**

mibes

Petit Baby

nau

LOONEY TUNES

plim plim

Larrea 350, C1030AAH, Bs. As., CABA

ventas@pilchitas.com.ar

+5411 4953-1892

# UN PASEÍTO POR EL COSMOS

A PARTIR DE 2018, LA EMPRESA DEL FUNDADOR DE AMAZON PROYECTA LOS PRIMEROS VUELOS TURÍSTICOS AL ESPACIO EXTERIOR. CÓMO SERÁ LA EXPERIENCIA. DÓNDE EMPEZAR A ANOTARSE. Y CUÁNTO PODRÍA COSTAR.

Matías Loewy\*

El eslogan de Blue Origin, una empresa estadounidense de vuelos comerciales al espacio, no peca de falsa modestia: "La Tierra, con toda su belleza, es solo nuestro punto de partida". Si todo marcha de acuerdo con sus planes, en algún momento de 2018, los primeros turistas intrépidos saldrán proyectados dentro de una pequeña cápsula para seis pasajeros, a tres veces la velocidad del sonido, hasta superar durante pocos minutos la llamada línea de Karman: el límite entre la atmósfera y el espacio exterior, a 100 kilómetros de altitud. Entonces, esos "astronautas

aspirantes", en la retórica de Blue Origin, "habrán extendido el legado de los exploradores espaciales que vinieron antes". Y podrán regresar a suelo terrestre, besar a sus seres queridos (terrestres) y jactarse de formar parte de la exclusiva "comunidad de modernos pioneros del espacio". Además, gozarán de prioridad para participar de futuros vuelos que lleguen a circunvalar el planeta durante varios días.

"Había querido empezar una compañía espacial desde chico, pero nunca imaginé que tendría los recursos para hacerlo", confía el dueño de Blue Origin, Jeff Bezos,

quien hizo su fortuna con amazon.com y hoy avizora que el espacio será un foco explosivo y dinámico de emprendimientos, como lo ha sido la Internet desde hace 21 años. También anticipa que el destino de la humanidad es expandirse por el sistema solar. De algún modo, viajar al espacio, aunque sea durante lapsos breves, es lo más parecido a viajar al futuro. Un atisbo de lo que vendrá.

Blue Origin fue fundada hace 16 años y hasta ahora parecía venir a la zaga en el campo de los proyectos del turismo espacial. SpaceX, de Elon Musk, obtuvo un contrato de la NASA, ya hizo nueve vuelos de carga a la Estación Espacial Internacional y anunció planes ambiciosos para llegar a Marte, aunque todavía no ha transportado pasajeros. En cualquier caso, el público *target* debería ser lo suficientemente adinerado, como Dennis Tito y los otros seis audaces que, entre 2001 y 2009, consiguieron un asiento en misiones rusas a cambio de 20 a 40 millones de dólares. Para trayectos más cortos, Virgin Galactic, de Richard Branson, asegura tener 700 reservas para viajes suborbitales de 5 minutos a un precio de 250.000 dólares, aunque un accidente fatal de su cápsula SpaceShipTwo durante un vuelo experimental en 2014 retrasó el proyecto. Todavía no hay fecha confirmada para el inicio de las expediciones. ¿Y quién se anima a subir primero?

Ahora, tras una serie de experimentos exitosos, Blue Origin aparenta liderar esta nueva carrera espacial, según *Bloomberg*



FOTO: GENTILEZA DE BLUE ORIGIN

Un lanzamiento de prueba de Blue Origin, que busca liderar el turismo espacial.





## EL DUEÑO DE BLUE ORIGIN AVIZORA QUE EL ESPACIO SERÁ UN FOCO EXPLOSIVO Y DINÁMICO DE EMPRENDIMIENTOS, COMO LO HA SIDO INTERNET DESDE HACE 21 AÑOS.

de un estruendo, la nave saldrá disparada verticalmente en un despegue trepidante que, según el exastronauta de la NASA y responsable de calidad de la misión de Blue Origin, Jeff Ashby, “eriza los pelos”.

Entonces, aplastados contra el respaldo, con el corazón desbordado, los turistas experimentarán durante 150 segundos fuerzas hasta diez veces superiores a la que se siente durante el despegue de un avión comercial. No habrá azafatas que sonrían para tranquilizarlos, ni siquiera pilotos: todos los pasos del vuelo serán controlados por una computadora de a bordo. Aunque no se descarta que alguno de los seis lugares sea ocupado por un experto, al menos, durante los viajes iniciales. Serán los propios pasajeros quienes irán reportando datos de la travesía, como altitud y velocidad.

Y al fin se apagarán los motores, la cápsula se separará del cohete y empezará su silencioso derrotero en el espacio, mientras nuestro planeta azul, el punto de partida, se contempla a 100 kilómetros de distancia a través de las amplias ventanas cuyo tamaño quintuplica a las de un Boeing 747. “Es una fiesta para los sentidos”, anticipa Ashby. Será el tiempo de quitarse los arneses de seguridad y flotar en la gozosa levedad de la ingravidez.



FOTO: GENTILEZA DE BLUE ORIGIN

### La cápsula Blue Origin durante el aterrizaje.

Pasarán alrededor de cuatro minutos, que se irán –claro– volando, y habrá que volver. Una señal indicará que es momento de ajustarse a los asientos y prepararse para el descenso vertiginoso de la cápsula, con fuerzas que llegarán a ser casi el doble de intensas hasta que se desplieguen tres paracaídas y el vehículo termine posándose con suavidad a pocos kilómetros de distancia de la plataforma de lanzamiento. También regresará de una manera similar el cohete lanzador, que podrá, luego, estar listo para los siguientes viajes.

Blue Origin planea realizar su primer vuelo experimental con tripulantes humanos durante 2017 para empezar a ofrecer el servicio a los turistas un año después. Pablo de León, un ingeniero aeronáutico nacido en Cañuelas que trabaja en la Universidad de Dakota del Norte (EE. UU.), desarrolló trajes espaciales para la NASA y lideró el proyecto para diseñar un vehículo argentino para via-

jes suborbitales, reconoce que “gastarse el valor de una casa en un vuelo de algunos minutos no es para todos”. Y tampoco espera que bajen mucho los precios en el futuro (ver recuadro).

Pero De León no le resta a la breve travesía su potencial dimensión transformadora: “Cada astronauta que ha estado en el espacio relata que la experiencia de ver la Tierra, tan frágil, flotando en el vacío infinito del espacio ha cambiado para siempre su perspectiva de cómo ven a la humanidad y de cuán necesaria es la protección de nuestro planeta”. Y concluye: “Es de esperar que los vuelos suborbitales, aunque se vea la Tierra desde más cerca y solo por unos pocos minutos, también causen un impacto similar”. ■

\*Periodista.



## “NO ES PARA TODOS”

Por Pablo de León\*

En poco tiempo más, empezarán los vuelos suborbitales de pasajeros. De todas maneras, como pasa con estos servicios de alto riesgo y costo elevado, solo hay una porción reducida de la población que puede darse estos gustos. Gastarse el valor de una casa en un vuelo de algunos minutos no es para todos. Y después de las inversiones que han hecho estas compañías, que están en el orden de cientos de millones de dólares, no veo que en el futuro pueda haber importantes reducciones de precios. Tenemos un ejemplo parecido con la empresa Zero G Corporation, que ofrece vuelos parabólicos en un avión especial que permite experimentar unos veinte segundos de gravedad cero en cada parábola. La empresa comenzó a ofrecer el servicio hace unos diez años, a un costo de 3.000 dólares. Hoy cobra 5.000 dólares y no tiene perspectivas de bajar..., sino lo contrario. La gente no se vuelca masivamente a realizar esos vuelos, solo los que quieren y pueden. Yo imagino que empresas como Blue Origin o Virgin Galactic no tienen incentivo alguno para bajar los valores y buscan recuperarse de las inversiones realizadas.

\*Ingeniero aeronáutico de la Universidad de Dakota del Norte y presidente de la Asociación Argentina de Tecnología Espacial.



# CRECER SANOS

EN CASA Y EN LA ESCUELA

## Guía para padres, docentes y pediatras



- ▶ EMBARAZO
- ▶ DE 0 A 3 AÑOS
- ▶ DE 4 A 9 AÑOS
- ▶ DE 10 A 19 AÑOS
- ▶ EN CASA Y EN LA ESCUELA

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

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

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

### ¿TOMAMOS UNOS MATES?

- En casa o de viaje, agua caliente con un termo solar bien argentino.



En inglés, *mate* significa "compañero". Y, sin duda, el mate argentino lo es. Por eso, esta propuesta lo hace aún más presente. Se trata de un termo que funciona a base de energía solar y permite calentar agua en 30 o 60 minutos,

según la temperatura deseada (porque, claro está, también sirve para otras preparaciones, como té o sopa). Solo hay que abrir la tapa, llenarlo con agua, fijar su posición e inclinación, abrir las alas y orientarlo hacia el sol, bien de frente.

Con un tamaño similar al de los termos convencionales, este producto es uno de los más avanzados de Solarmate. Los objetivos de este emprendimiento nacional son el diseño, la producción y la comercialización de dispositivos solares innovadores y portátiles que puedan integrarse a la vida diaria y permitir así el uso cotidiano de la energía solar. Para saber más o hacer un pedido, visite [www.solarmate.com.ar](http://www.solarmate.com.ar).

### TRANVÍA HISTÓRICO DE CABALLITO

- Un paseo que conjuga la nostalgia de los grandes con la alegría y el asombro de los más chicos.

Hasta 1963, y durante cerca de un siglo, los tranvías fueron el transporte urbano en Buenos Aires. Pero los voluntarios de la Asociación Amigos del Tranvía & Biblioteca Popular Federico



FOTO: GENTILEZA ACTUALIDAD VIAJES.COM

Lacroze nunca los olvidaron ni los dejaron ir del todo. Por el contrario, restauraron y conservaron impecablemente tranvías auténticos que, desde 1980, circulan por el corazón de Caballito durante los fines de semana y feriados.

Tan histórico como el vehículo es el recorrido guiado, que comienza en Emilio Mitre al 500 (esquina José Bonifacio). Los tranvías funcionan los domingos por la mañana, de 10.00 a 13.30, durante todo el año. Por la tarde, sábados, domingos y feriados de 17.00 a 20.30 (de diciembre a febrero) o de 16.00 a 19.30 (de marzo a noviembre). Hay salidas cada 25 minutos, y el paseo es totalmente gratuito. Para más información, comunicarse al 4431 1073.

### LA BOCA, UN LUGAR, UN MUNDO

- Fundación Proa festeja sus 20 años con una muestra que recupera la noción del barrio con sus ricas y destacadas presencias.



FOTO: GENTILEZA FUNDACION PROA

Frente al Riachuelo, a metros de Caminito, una casona italiana de finales del siglo XIX fue el punto de partida para un centro de arte contemporáneo. Sus modernas fachadas transparentes no podrían haber pasado desapercibidas en un paisaje tan histórico de la ciudad de Buenos Aires, pero tampoco su intensa y continua actividad de nivel internacional. Por eso, Fundación Proa eligió la muestra "La Boca, un lugar, un mundo" para celebrar sus primeros 20 años. Esta exhibición multidisciplinaria pone en valor la original arquitectura, las creaciones artísticas, la presencia del teatro, el lugar del barrio en la literatura, el tango, el puerto.

Con un programa anual de exhibiciones temporarias y la organización de seminarios, cursos, conferencias y conciertos, Proa es desde su inauguración un punto de referencia ineludible para las artes de la ciudad de Buenos Aires. Sus diversas propuestas, que incluyen desde pintura, escultura y fotografía hasta video, diseño y música electrónica, están centradas en la difusión de los grandes movimientos artísticos del siglo XX y XXI. Así, fue el espacio donde, durante los últimos años, se pudo ver por primera vez en la Argentina las obras de grandes creadores del arte moderno y contemporáneo, entre ellos, Louise Bourgeois, Ron Mueck y Kazimir Malevich. Puede visitarse de martes a domingos, de 11.00 a 19.00. Para más información, visite [www.proa.org](http://www.proa.org).



FOTO: GENTILEZA FUNDACION PROA



# Cuidamos tus alimentos y tu salud

Nuestros envases protegen los alimentos que vos elegis



**BX BANDEX**

COCHABAMBA 2932/38  
(C1252AAX), C.A.B.A., ARGENTINA  
T. (54 11) 4122 5000

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



*Ofelia entre las flores* (c. 1905-1908), pastel sobre papel, 64 x 91 cm.

# DEL INFIERNO AL PARAÍSO

ONIRISMO, NATURALEZA, LITERATURA Y MISTICISMO CARACTERIZAN LAS DOS CLARAS ETAPAS DE LA OBRA DE ODILON REDON: OSCURA Y COLORIDA. A CIEN AÑOS DE SU MUERTE, UNA BREVE RETROSPECTIVA DE UN ARTISTA NO TAN CONOCIDO, PERO QUE MARCÓ LA HISTORIA.

## Soledad Llarrull

Que Odilon Redon (1840-1916) des-puntara la carbonilla y la litografía en pleno auge del impresionismo y bajo el reinado del color podría interpretarse como un acto de rebeldía o, quizá, una provocación. Pero cuesta imaginarse que un alma más bien retraída, refugiada en su mundo interior, pudiera ser capaz de tal osadía.

Justamente, entre 1874 y 1890, los tonos de su espíritu se reflejaron en esa serie de dibujos y grabados a la que llamó *Los negros*. “Un conjunto de imágenes os-

curas, a veces, macabras, de seres monstruosos, de sueños y pesadillas, mezclados con cierta mística religiosa de distintas procedencias”, singulariza un documento de la Fundación Mapfre y del Museo de Orsay, editado en ocasión de la primera gran retrospectiva del artista en España, en 2012.

Esta fase de la producción de Redon coincidió con el duelo por la muerte de una hermana, de un amigo y de su primer hijo —fallecido antes del año—. Pero, con la llegada del segundo, Arí, y a poco de cumplir los cincuenta, sus litografías se torna-

ron más luminosas hasta alcanzar el color, señala Milko García Torres en la colección *Grandes Pintores del Siglo XX* (Globus). “Redon pronto se cansó de esa especie de infierno negro y en espiral en el que se había encerrado y cuyos ciclos dantescos había recorrido: sintió la necesidad de la luz y ascendió hacia el color como hacia un paraíso”, resume Marius-Ary Leblond en un artículo de *La Revue Illustrée*, de 1907, disponible en español en el sitio web del mismo museo parisino, al que Arí y su esposa donaron numerosas obras del pintor.



**Araña sonriente (1881).**

Sin embargo, la mutación no fue radical. Con nueva paleta, el artista nacido en Burdeos mantuvo la esencia de sus imágenes. “Algunas se repiten de forma obsesiva [...]; su obra está llena de paralelismos y similitudes, con cabezas cortadas, seres alados, ojos, formas orgánicas, ángeles caídos, soles negros, mártires, místicos, personajes literarios, mitológicos y fantásticos,” detallan los curadores de la exposición en Madrid.

#### **Darwin, Poe, Baudelaire, Shakespeare**

En la década de 1850, Redon se acercó a las ciencias de la mano de su amigo botánico Armand Clavaud. El mundo solo visible bajo el microscopio, la visión panteísta de la naturaleza y la teoría de Darwin ejercieron claras influencias en su estilo. Inspirado en la obra cumbre sobre la evolución de



**Lámina I del álbum A Edgar Poe, (1882).**

las especies, en 1883 publicó la serie de litografías *El origen*.

Por medio de Clavaud, llegó también a Edgar Allan Poe, a Charles Baudelaire y a Gustave Flaubert. Su predilección por estos autores se hizo explícita en distintas obras. Además de la serie dedicada *A Edgar Poe* (1882), numerosas producciones de Redon se relacionan con los textos *El cuervo* o *El ojo delator*, del estadounidense. Incluso, ilustró varios libros de Baudelaire. También les destinó cuadros a personajes de William Shakespeare, como Calibán y Ofelia.

#### **Naturaleza de este y otro mundo**

Desde 1895, Redón se consagró a la pintura al óleo y al pastel. Como novedad, entre sus creaciones, abundaron los jarrones



**Anémonas (1912).**

con flores. “Sus papeles y lienzos fueron dando paso a infinitas especies de flores y plantas, tanto terrestres como marinas, mariposas, frutos maduros [...], que muestran un sentido íntimo y, a la vez, trascendente de la cotidianeidad y de la relación con la naturaleza”, analizan los expertos españoles.

Asimismo, alrededor del cambio de siglo, Redon hizo murales por encargo. Para el comedor del *château* del barón Robert de Domecy, combinó flores y árboles, que, por sus colores intensos, adquirieron la mística de un bosque de fantasía. Sin abandonar las técnicas que mejor dominaba, se animó a experimentar también con la pintura al temple y el caolín.

“He hecho un arte a mi parecer. Lo he hecho con los ojos abiertos a las maravillas del mundo visible y, a pesar de lo que se

CON ANTICIPOS DE SIMBOLISMO Y SURREALISMO EN SU OBRA, REDON INFLUYÓ EN ESTAS DOS CORRIENTES Y TUVO UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA GÉNESIS DEL ARTE MODERNO.

haya podido decir, con la constante preocupación de obedecer las leyes de la naturaleza y de la vida,” se lee en la traducción de

una de sus conferencias, fechada en 1894. Con anticipos de simbolismo y surrealismo en su obra, Redon influyó en estas dos corrientes y tuvo un papel fundamental en la génesis del arte moderno. Su legado integra las colecciones de los principales museos del mundo. Y, en Buenos Aires, se puede ver *El baño de Venus* (c. 1908-1913) en el Museo Nacional de Bellas Artes para acercarse un poco más a este artista, que ha pasado relativamente desapercibido a pesar de su fuerte impronta. ¿Será por ese “bajo perfil” que intentan mantener muchos grandes? Con justa razón, esta nota se propone desoirlo. ■

EXTENDER SU CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD Y A LA COMUNIDAD ES PARTE DE LA MISIÓN DE FUNCEI/FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y FIDEC, ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO QUE PRESIDE EL DOCTOR DANIEL STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI. EN ESTA SECCIÓN, PRESENTAN UN RESUMEN DE LAS ÚLTIMAS ACTIVIDADES DEL AÑO Y DE LAS QUE PROYECTAN PARA 2017.



### POR LOS MAYORES Y LOS VIAJEROS

En congresos y mediante capacitaciones, FUNCEI y FIDEC acompañan a los profesionales de la salud para prevenir infecciones o mejorar su manejo.

FUNCEI y FIDEC continúan su activa labor para promover la vacunación. Así, dieron dos conferencias plenarias, "Vacunas en el adulto mayor" y "Manejo de infecciones prevalentes en el adulto mayor", durante el XIII Congreso Argentino de Gerontología y Geriátrica. El encuentro se realizó en Buenos Aires del 25 al 27 de agosto de 2016.

Además, en septiembre y octubre, FUNCEI brindó capacitaciones presenciales sobre vacunas para adultos y medicina del viajero para farmacéuticos y enfermeros en Resistencia, Salta y Buenos Aires. Sobre estas actividades, el doctor Daniel Stambouljian destaca: "Siempre son enriquecedores los espacios que permiten el intercambio multidisciplinario y, realmente, pienso que jornadas como estas ratifican la importancia de trabajar en la educación de los profesionales de la salud". A ellos, la Fundación, junto con FIDEC, también les ofrecen cursos *online* gratuitos sobre los mismos temas.

### XII CONGRESO INTERNACIONAL DE MÉDICOS ARMENIOS



Hubo nuevas presentaciones del encuentro organizado por FIDEC y PLAS, que se hará del 31 de mayo al 2 de junio de 2017 en Buenos Aires.

Durante la segunda mitad de 2016, FIDEC y Profesionales Latinoamericanos Armenios en Salud (PLAS) concretaron otras tres presentaciones del XII Congreso Internacional de Médicos Armenios, que se realizará por primera vez en Sudamérica, en Buenos Aires, del 31 de mayo al 2 de junio de 2017. En esa ciudad, en Córdoba y en Montevideo, los organizadores informaron sobre el programa preliminar, las actividades complementarias y el cronograma de inscripciones. Previamente, hubo encuentros similares en Montreal y en la capital armenia, Ereván.

El congreso reunirá a médicos de todas las especialidades, enfermeros, odontólogos y otros profesionales de la salud de Armenia y de la diáspora en el mundo para promover la actualización y el intercambio de conocimientos y experiencias. También promoverá el debate sobre los desafíos que enfrenta la atención de la salud en Armenia. Habrá sesiones plenarias, concurrentes multidisciplinarias y de pósteres, y un homenaje final a las comunidades de inmigrantes que poblaron la Argentina y el Uruguay.

"Las novedades más importantes, presentadas de forma sintética y simple, y los espectáculos culturales de raíces armenias y argentinas serán de gran riqueza para las mentes y los corazones de los participantes", afirma el comité organizador, que preside el doctor Daniel Stambouljian. Las inscripciones están abiertas desde el 3 de octubre de 2016, y se recibirán resúmenes hasta el 31 de enero de 2017. Para obtener más información, [www.12amwc.com](http://www.12amwc.com).







## CRECER Y APRENDER FELICES

Un nuevo libro y programa educativo de FUNCEI/ Fundación Stambouliau, que se suman a las permanentes actividades con alumnos, padres y educadores.

FUNCEI/Fundación Stambouliau presentó el libro *Crece y Aprende Felices. De la mano de los maestros*, y el programa educativo relacionado, durante el VIII Encuentro Virtual de Bibliotecarios Escolares. Esta actividad que organiza el Ministerio de Educación y Deportes de la Nación se realizó el 10 de noviembre de 2016 en el Auditorio OSDE de la ciudad de Buenos Aires y se transmitió por videoconferencia nacional a distintas localidades del país.



Cintya Elmassian, autora del libro, y Beatriz Estévez, coautora, detallaron ante autoridades del Ministerio, directores, supervisores, docentes, bibliotecarios y estudiantes de Educación Inicial los contenidos de la publicación, entre ellos, la importancia de los vínculos, las necesidades básicas de los niños, la sana autoestima, la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples, la importancia del juego y la relación familia-escuela.

Así, la Fundación se acercó al cierre de un año con intensa actividad, que incluye el lanzamiento de la página web [www.chicosqueeligencuidarse.com](http://www.chicosqueeligencuidarse.com), talleres docentes sobre salud y bienestar emocional, la campaña anual "Un equipo ganador/Chicos que eligen cuidarse" en Libertador Gral. San Martín (Jujuy), la participación en la Maratón Nacional de Lectura 2016 y la reedición del libro *Contraataque al dengue. ¿Misión imposible?* Este también se acompaña de un programa homónimo, que se proyectó para realizarse durante 2017 en los Centros de Acción Familiar de zonas vulnerables de Buenos Aires, con el auspicio del Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat de la Ciudad.

## 1ER SIMPOSIO INFECTOLOGÍA HOY

Organizado por FUNCEI y la Fundación Helios Salud, ofreció un espacio para el intercambio y la actualización profesional.

El 24 y 25 de noviembre de 2016, FUNCEI y la Fundación Helios Salud organizaron en Buenos Aires el 1er Simposio Infectología Hoy, encuentro internacional sobre enfermedades infecciosas, VIH y vacunas. Participaron médicos de esa especialidad, clínicos y pediatras, entre otros profesionales, así como autoridades del Ministerio de Salud de la Nación.

Destacados referentes de la especialidad dieron conferencias o intervinieron en mesas redondas. También hubo análisis de casos y experiencias. "Cumplimos nuestro objetivo de ofrecer un espacio para el intercambio profesional, para la actualización," remarca el doctor Daniel Stambouliau, director del simposio.

## MÁS SALUD EN EL NORTE DEL PAÍS

Prevenir enfermedades transmitidas de madre a hijo o por mosquitos, y promover la vacunación son objetivos de un nuevo programa de FUNCEI y la Fundación Banco Nación.

FUNCEI y la Fundación Banco Nación se unen para el "Programa norte. Prevención de la salud en enfermedades infecciosas," que comenzará el 1 de abril de 2017 en las provincias del noroeste y noreste argentino. El objetivo es crear conciencia en la comunidad y colaborar con la capacitación de los trabajadores de la salud sobre las medidas para evitar la transmisión de infecciones de madre a hijo, sobre la importancia de la vacunación de toda la familia y sobre cómo eliminar los mosquitos y protegerse contra el dengue, el zika y la fiebre chikunguña.

Las actividades serán muy diversas: elaboración y distribución de materiales informativos –folletos, guías, boletines–; difusión en diarios, radios, TV y redes sociales; charlas en escuelas y centros de atención primaria. Asimismo, entre otras acciones, se dictarán talleres para médicos, enfermeros, farmacéuticos y otros profesionales de la salud, y se les ofrecerán cursos *online* y presenciales. El programa proveerá *kits* para testeo rápido del VIH y las capacitaciones para realizarlos, además de campañas como la "Semana del testeo para todos."





# UNA BREVE GUÍA PARA SENTIRNOS MEJOR

DESDE LOS ALIMENTOS Y EL EJERCICIO HASTA LA RISA Y LOS BUENOS VÍNCULOS, EXISTEN DISTINTAS ESTRATEGIAS QUE NOS AYUDAN A MANEJAR EL ESTRÉS Y LE APORTAN CALIDAD A NUESTRA EXISTENCIA.

En ocasiones, sentimos que queremos vivir mejor. Puede ser por diferentes motivos, como nuestro estilo de vida ciudadano y acelerado. Las situaciones que nos generan estrés son parte de la vida. Y, quizá, no nos es posible modificarlas o, al menos, no en el corto plazo. Sin embargo, sí podemos aprender a identificar qué nos produce estrés o preocupación —¿los problemas económicos, el trabajo, la vida sexual, las relaciones interpersonales, el futuro, las enfermedades, la soledad?—, y a manejar su impacto en la salud física y emocional.

La Clínica Mayo, de los EE. UU., nos ofrece esta breve lista de conductas para no solo manejar el estrés, sino también mejorar nuestra calidad de vida:

- Mantener una alimentación saludable, hacer actividad física con regularidad y dormir la cantidad de horas necesarias.
- Practicar técnicas de relajación, como yoga y respiración diafragmática, o recibir masajes.
- Hacerse tiempo para leer, escuchar música u otros hobbies.
- Tener sentido del humor.
- Hacer voluntariado en la comunidad.
- Buscar ayuda o asistencia profesional cuando se la necesita.

Además, es importante tomar conciencia de que no todo puede o debe hacerse “hoy”, como tampoco podremos siempre hacer todo lo que planeamos o queremos.

Muchas veces, un trabajo particular nos lleva el doble del tiempo calculado. Es necesario, entonces, ser más realistas al organizar nuestras tareas y al ordenar nuestras prioridades para que también haya espacio para lo que nos hace felices —a veces, actividades tan simples como caminar, mirar una puesta de sol o encontrarnos con amigos—.

Cuando enfrentamos una gran dificultad, es útil dedicarle tiempo al final del día a analizarla con objetividad, como si fuéramos observadores externos. Esto nos ayudará a ubicarla en un contexto real y así seguramente encontraremos una salida creativa. Todos estamos dotados de un potencial creativo que descubrir y desarrollar en distintos ámbitos de nuestra vida.

También nos ayuda a estar mejor el vínculo que tengamos con nosotros mismos y con los demás. Es muy importante fortalecer la autoestima, es decir, desarrollar y mantener un concepto sano y equilibrado de quién y cómo somos, con nuestras virtudes y debilidades. La baja autoestima o falta de confianza en las propias capacidades produce frustración y temor. Y recordemos a Santo Tomás Moro: “Dichosos los que saben reírse de sí mismos, porque nunca terminarán de divertirse”.

La risa es saludable y reduce las tensiones. Evitemos el enojo, controlemos el mal carácter y la ofensa verbal, tan dañina como una agresión física. En cambio,

TODOS ESTAMOS DOTADOS DE UN POTENCIAL CREATIVO QUE DESCUBRIR Y DESARROLLAR EN DISTINTOS ÁMBITOS DE NUESTRA VIDA.

respetémonos, seamos responsables y honestos, cumplamos nuestras promesas y no nos olvidemos de cultivar la empatía, que promueve el entendimiento. Poder compartir nuestros sentimientos, angustias, éxitos o fracasos con nuestros amigos o con aquellos que nos quieren siempre nos enriquecerá.

Finalmente, apreciemos el presente y valoremos las cosas positivas de la vida. No lamentemos el pasado ni estemos siempre preocupados por el futuro. Evitar los pensamientos negativos nos hará sentir más libres y con paz interior. Tampoco vivamos soñando con lo que nos gustaría hacer en lugar de hacerlo. Más vale actuar y correr el riesgo de equivocarse. Lo importante es perseverar y capitalizar las experiencias. Se dice que es genio el que aprende de la experiencia del otro, inteligente el que aprende de la propia, y necio el que no aprende ni de una ni de otra. ■



# TN&Platex

la moda nace con nuestro hilado





MEDICINA DEL VIAJERO



DIVISIÓN EMPRESAS



CLINICAL TRIALS DIVISION



HIGIENE & SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL

## 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:** 2206-6000 / [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

**MICROCENRO:** 25 de Mayo 464 / **VILLA CRESPO:** Av. Scalabrini Ortiz 696

**VILLA URQUIZA:** Av. Olazábal 5670

**STAMBOULIAN**  
SERVICIOS DE SALUD