

# REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

Nº 21  
DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA  
VERANO 2017/2018

## **NUESTROS CENTROS**

**Unidos por una  
misma filosofía**

## **ALIMENTACIÓN**

**Claves para  
celebrar sin  
privarse de lo rico**

## **CALIDAD DE VIDA**

**¿Aburrirse puede  
causar estrés?**

## **MEDIOAMBIENTE**

**Acuífero Guaraní,  
tesoro bajo tierra**

## **CURIOSIDADES**

**Un calendario  
simple como  
el reloj**

## **VIAJES**

**Hacia el puente  
del río Kwai**

## **CAROLINA ANTONIADIS**

**Arte íntimo  
y afectivo**

## **REFLEXIÓN**

**Lo que los  
pacientes  
nos enseñan,  
por el Dr. Daniel  
Stamboulian**

10  
años



# DANUBIO

DONNA

SÁBANAS & ACOLCHADOS



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

## SUMARIO



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

6 ANIVERSARIO  
**Diez velitas por el bienestar**

8 NUESTROS CENTROS  
**Unidos por una misma filosofía**

12 NOVEDADES INSTITUCIONALES  
**Dos nuevos ensayos para la red SENASA  
Un hito en calidad**

14 ALIMENTACIÓN  
**Diez claves para festejos saludables**

18 CALIDAD DE VIDA  
**¿Aburrirse puede causar estrés?**

22 DERMATOLOGÍA  
TATUAJES  
**Ojos que no ven,  
lunares que preocupan**

26 MEDIOAMBIENTE  
**Tesoro subterráneo**

30 CURIOSIDADES  
**Tan simple como el reloj**

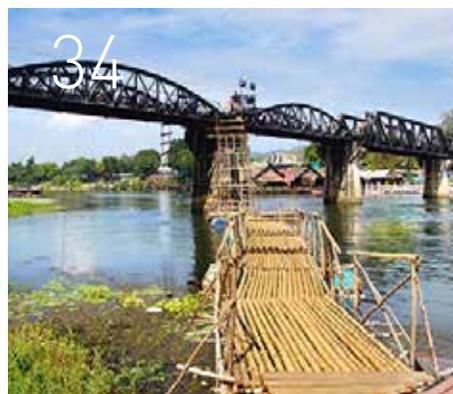
34 PLACERES  
NOTAS DE VIAJE  
**El verdadero puente sobre el río Kwai**

40 PLACERES  
TIEMPO LIBRE  
**Verano en San Cayetano  
De viaje con Hebe Uhart  
La ciencia no veranea**

42 ENTREVISTA  
CAROLINA ANTONIADIS  
**Arte íntimo y afectivo**

46 COMUNIDAD  
**Simposios para farmacéuticos  
Contraataque al dengue  
¡Únete a la misión!  
Tercer té-desfile a beneficio  
Nueva guía sobre vacunas**

48 REFLEXIONES  
**Lo que los pacientes nos enseñan, por el Dr. Daniel Stamboulian**



# CUMPLIMOS DIEZ AÑOS

**H**ay muchas formas de cuidar la salud y de vivir mejor. Hace diez años, nos propusimos que esta revista fuera una de ellas. Y hoy, se nos ocurren muchos motivos para festejar. Solo por mencionar algunos, haberla editado sin interrupciones y de forma gratuita, haber ido evolucionando en el camino y, sobre todo, que ustedes sigan allí, acompañándonos.

Algunos lo habrán hecho desde el principio; otros, durante menos tiempo. Por eso, en la primera nota de este número, les contamos cómo nacimos, cómo fuimos creciendo y algunos cambios que hoy nos identifican. Porque *Reflexiones* es un servicio que brindamos a nuestros pacientes con la misma filosofía que caracteriza a todos los servicios de STAMBOULIAN, a continuación queremos que conozcan desde adentro el modo en que trabajamos día a día para alcanzar esta meta en nuestros siete centros. Como cierre de este bloque institucional especial, compartimos con ustedes dos noticias de las que estamos muy orgullosos.

Retomamos luego nuestras secciones habituales, pensadas para contribuir al bienestar integral. Primero, la doctora Inés Morend nos aconseja sobre cómo cuidarnos de los excesos durante los festejos, que no son solo las fiestas de fin de año. Luego, los informamos sobre el estrés causado no por la sobrecarga de exigencias, sino por el aburrimiento o por situaciones de desmotivación o monotonía. También abordamos un tema que genera dudas: los tatuajes que ocupan zonas extensas y el estudio de lunares en ellas.

Sin agua no hay vida ni salud. Elegimos, entonces, informarlos en la sección "Medioambiente" sobre el acuífero Guaraní y el cuidado de ese recurso. Además, les ofrecemos una travesía hacia el puente del río Kwai, en Tailandia, y con la entrevista los acercamos más íntimamente a la artista Carolina Antoniadis y a su importante obra.

Un nuevo año puede llevar a pensar en el cierre de un ciclo y en el inicio de otro. Curiosamente, la estadounidense Elisabeth Achelis visualizó esta transición con la misma exactitud y reproducibilidad con que se suceden las horas que marca el reloj y propuso, así, cambiar el actual calendario gregoriano por el llamado "mundial". No querrán perderse esta historia sin final cierto que completa las notas de interés general.

El trabajo de las fundaciones que presido en Buenos Aires y Miami también se ganó un espacio en *Reflexiones*. Allí, encontrarán un resumen de nuestras últimas actividades. En los medios de comunicación, en el consultorio y en cada ámbito en que nos toca actuar, los médicos nos valemos de nuestro conocimiento para tratar de resolver los problemas que aquejan a los pacientes y para ayudarlos a prevenir enfermedades. Sin embargo, el beneficio es recíproco. Elegí, por lo tanto, cerrar este número con una reflexión sobre lo que ustedes nos enseñan. ¡Gracias y feliz 2018! ■

**Daniel Stamboulian**

## STAFF

# REFLEXIONES

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

COORDINADORA COMERCIAL:  
**LILIANA MORENO**

COORDINADORA EDITORIAL:  
**LIC. SILVINA FERREIRA**

REDACCIÓN Y EDICIÓN:  
**SOLEDAD LLARRULL**

DISEÑO GRÁFICO:  
**MARIANO CARDONER**

COLABORAN  
EN ESTE NÚMERO:  
**DRA. INÉS MOREND**  
**CELINA ABUD**  
**PIERA BASILE**  
**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 14° año consecutivo.**



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



**espasa**  
www.espasa.com.ar

**14** 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**

# DIEZ VELITAS POR EL BIENESTAR

DESDE SU CREACIÓN, *REFLEXIONES* SE PROPONE CONTRIBUIR CON EL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD. LA CONTINUIDAD DE ESTA REVISTA GRATUITA ES MOTIVO DE ORGULLO, PERO TAMBIÉN DE AGRADECIMIENTO.



“A través de esta publicación concretamos un viejo anhelo”, escribió el doctor Daniel Stamboulian en su primer editorial de *Reflexiones*. Y explicaba cuál era ese sueño: “Comunicarnos periódicamente con la gente que nos vio crecer, que utiliza nuestros servicios y que sabe que con calidez y conocimientos ponemos lo mejor de nosotros para contribuir tanto a la prevención de enfermedades infecciosas como a la resolución adecuada de los problemas cuando se presentan”. Diez años después de estas palabras, celebramos estar cumpliendo nuestra misión: contribuir con el bienestar general de la comunidad.

Con la misma filosofía con la que STAMBOULIAN brinda todos sus servicios, *Reflexiones* asumió el compromiso de ser una revista de excelencia que colabore con el cuidado de la salud. Porque uno de los pilares fundamentales del bienestar es el cuidado de la salud física, en cada número les acercamos a nuestros lectores información clara, actualizada y avalada por especialistas e instituciones de referencia de todas las especialidades médicas. Nuestro objetivo primordial sigue siendo promover la prevención de enfermedades y, cuando estas ocurren, orientar sobre el manejo más adecuado, siempre en el marco de la consulta profesional.

Sin embargo, como bien destaca la definición establecida por la Organización Mundial de la Salud en 1948 y vigente desde entonces, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Con esta misma convicción, *Reflexiones* se propuso fomentar el cuidado psicoemocional; el ocio saludable, tanto individual como compartido con los afectos, y el deleite de los sentidos. Esta meta arraigó la sección “Placeres”, que se subdivide en “Tiempo Libre”, “Notas de viajes”, “Arte” y, en ocasiones, “Lecturas”. Con los años, también la sección “Medioambiente” se ganó un espacio fi-

DESEAMOS QUE LOS LECTORES PUEDAN NO SOLO DISFRUTARLA EN NUESTROS CENTROS DE SALUD, SINO TAMBIÉN COMPARTIRLA FUERA DE ESTOS EN FAMILIA O CON AMIGOS. [...] PUEDE LEERSE, ADEMÁS, EN LÍNEA, ACCEDIENDO DESDE EL SITIO WEB DE STAMBOULIAN.



2017



jo, ya que la salud se encuentra en íntima relación con la de nuestro entorno. Este equilibrio requiere consciencia y respeto; así, fomentamos conductas amigables con el ambiente y difundimos iniciativas que representen modelos de sustentabilidad,

con el deseo de que inspiren y logren un efecto multiplicador. Esta consolidación del contenido se vio acompañada de un cambio de formato y de diseño que hace fácilmente identificable la impronta de STAMBOULIAN en esta, su publicación periódica para los pacientes.

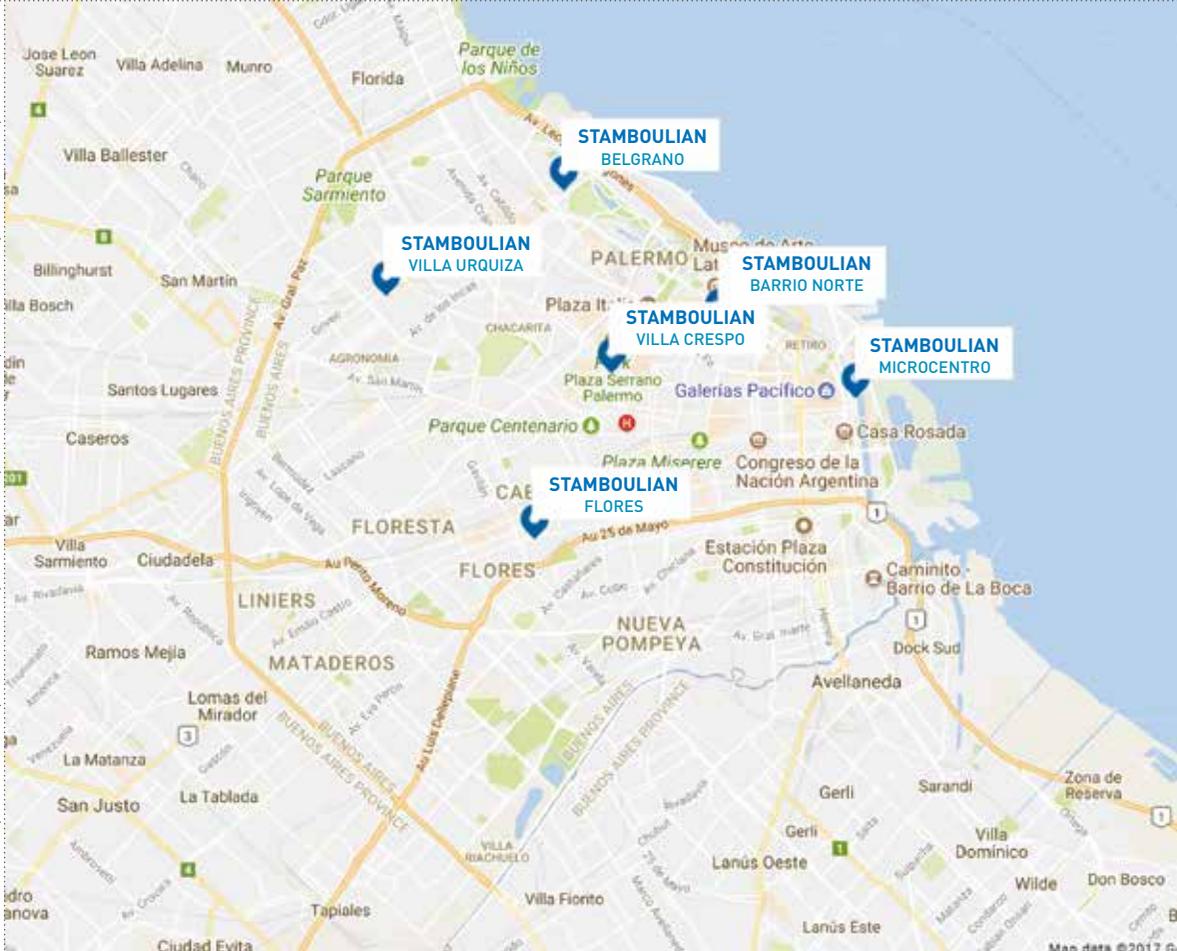
*Reflexiones* ha sido siempre una publicación gratuita, ya que deseamos que los lectores puedan no solo disfrutarla en nuestros centros de salud, sino también compartirla fuera de estos en familia o con amigos. Más aún, desde hace varios años, la revista puede leerse, además, en línea, accediendo desde el sitio web de STAMBOULIAN. De esta forma, comple-

menta otras herramientas que les ofrece esa plataforma.

Desde ya, la continuidad y la evolución de *Reflexiones* no habrían sido posibles sin las numerosas empresas que nos han acompañado durante estos primeros diez años. A ellas y a ustedes, los lectores, nuestro sincero agradecimiento. ■

# UNIDOS POR UNA MISMA FILOSOFÍA

STAMBOULIAN CUENTA CON UNA ESTRUCTURA PARA GARANTIZAR LA UNIFORMIDAD DE LOS SERVICIOS Y LA CALIDAD TÉCNICA DE LA ATENCIÓN QUE BRINDAN SUS PROFESIONALES. ASIMISMO, PRIORIZA CADA DETALLE QUE CONTRIBUYE A QUE EL PACIENTE TENGA UNA EXPERIENCIA MUY POSITIVA.

<b>BARRIO NORTE</b> Pacheco de Melo 2941		
<b>BARRIO NORTE</b> French 3085		
<b>BELGRANO</b> Av. Del Libertador 5868		
<b>FLORES</b> Av. Carabobo 443		
<b>MICROCENTRO</b> 25 de Mayo 464		
<b>VILLA CRESPO</b> Av. Scalabrini Ortiz 696		
<b>VILLA URQUIZA</b> Av. Olazábal 5670		

Cuarenta mil pacientes, en promedio, llegan cada mes a los siete centros de STAMBOULIAN para realizarse estudios de laboratorio, recibir vacunas o consultar con médicos infectólogos. Ubicados en puntos estratégicos de la ciudad de Buenos Aires, los centros de salud son el resultado de un proceso de crecimiento que lleva décadas, así como la respuesta a una búsqueda permanente de servicios de calidad. Los complementa el Centro de Atención Telefónica, que recibe unas veintitres mil llamadas mensuales.

Todo comenzó en 1974, cuando el doctor Daniel Stamboulian abrió su primer consultorio privado y laboratorio especializado en análisis bacteriológicos y microbiológicos en la avenida Las Heras y Coronel Díaz. La sede de atención al público se mudó a unas cuadras de allí, en la esquina de calle Ruggieri, hacia 1985 y, finalmente, se trasladó a French 3085, actual ubicación del centro Barrio Norte, en 1991. Tres años antes, había abierto la segunda sede, en Flores. Desde la década de los noventa, se inauguraron sucesivamente el primer centro de vacunación, los centros Microcentro y Belgrano, la planta del Laboratorio, los centros Villa Crespo y Villa Urquiza, y el nuevo edificio del centro Flores (véase el recuadro).

Con cada apertura y con la afluencia de nuevos pacientes, STAMBOULIAN ha asumido el desafío de brindarles en todo momento y más allá de las distancias un servicio homogéneo y que cumpla con los estándares establecidos. “Tenemos una estructura diseñada para lograrlo”, destaca Beatriz Arean, gerente de Centros. En este sentido, detalla: “Es un trabajo de todos los días que tiene como eje la mejora continua y que se apoya fundamentalmente en la calidad humana y profesional del personal. También cobran importancia la revisión regular de procedimientos, la supervisión permanente y la constante capacitación de nuestros equipos de trabajo para asegurar que cuenten con las competencias y habilidades necesarias para el óptimo cumplimiento de sus funciones”.

## EXPANSIÓN

- En 1991 el centro Barrio Norte se trasladó a su ubicación actual en French 3085.
- En 1994, con la consolidación del crecimiento de la demanda de vacunas pediátricas, nació el primer centro de vacunación Dr. Stamboulian. Posteriormente, pasó a ser el segundo centro Barrio Norte, en Pacheco de Melo 2941.
- En 2000 se abrieron dos nuevos centros: Microcentro y Belgrano.
- En 2003 se inauguró la planta del Laboratorio, en la que se procesan las muestras tomadas en los centros y que está a la altura de los laboratorios más avanzados del mundo.
- En 2009 abrió sus puertas el centro Villa Crespo.
- En 2012 se celebró la apertura del centro Villa Urquiza.
- En 2014 se estrenó un nuevo edificio para el centro Flores, en Avenida Carabobo 443.

En los siete centros de salud y en el Centro de Atención telefónica, prestan servicios más de doscientas cincuenta personas, entre las que se incluyen recepcionistas, vacunadores, extraccionistas, operadores telefónicos y de *back office*, bioquímicos, pediatras, supervisores. A ellos se suma la estructura de coordinación y gerencia, y los equipos de los distintos departamentos de apoyo y de la planta de Laboratorio.

La Gerencia de Centros cuenta con las áreas de Coordinación Bioquímica, Coordinación Médica de Vacunas y Coordinación Operativa, que trabajan permanentemente

para estandarizar la calidad técnica y el funcionamiento operativo de los servicios. Se ocupan de definir y revisar procedimientos, organizar y supervisar los aspectos administrativos, de gestión del personal y de servicio al cliente. También forma parte de esta estructura la Coordinación del Centro de Atención Telefónica y el Sector de Capacitación, que lleva a cabo exhaustivos programas de formación para los ingresantes antes de que comiencen a desempeñar su función en los centros. Además, cada centro está a cargo de supervisores operativos, bioquímicos y pediatras, que realizan

EN LOS SIETE CENTROS DE SALUD Y EN EL CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA, PRESTAN SERVICIOS MÁS DE DOSCIENTAS CINCUENTA PERSONAS. A ELLAS SE SUMA LA ESTRUCTURA DE COORDINACIÓN Y GERENCIA.



Centro Villa Urquiza.



**Sector de juegos del centro Villa Urquiza.**

el seguimiento de la tarea de recepcionistas, extraccionistas y vacunadores para garantizar la calidad del servicio que brinda STAMBOULIAN.

“Estamos muy comprometidos con el cuidado del paciente, dado que **el paciente es el ‘centro’ de todo lo que hacemos**”, afirma Arean. Y continúa sobre la filosofía institucional: “Además de **asegurar la calidad técnica de la atención** que brindan nuestros profesionales –la extracción de una muestra, la administración de una vacuna o la consulta médica–, **le damos especial importancia a todos los detalles que contribuyen a que el paciente tenga una experiencia muy positiva** desde el punto de vista del servicio. Creemos que son fundamentales la empatía, la calidez, la información y contención que se le brindan; el mantenimiento, la limpieza y el confort de las instalaciones, y la calidad de los insumos que utilizamos”.

Según Arean, dar respuesta a todas las necesidades y expectativas de los pacientes es, de alguna manera, una utopía. “Pero es un norte que nos guía para mejorar todos los días en nuestra tarea”, asegura. Además, enfatiza que **toman muy en cuenta los comentarios y reclamos de los pacientes**, y que el Departamento del Servicio al Cliente se ocupa de analizarlos detenidamente y de darle una respuesta oportuna y adecuada a quien los hizo llegar.

“A partir de los comentarios y sugerencias podemos detectar oportunidades de mejora e implementar las acciones correctivas que sean necesarias”, explica.

Este diálogo con los pacientes da frutos. “Regularmente realizamos encuestas de satisfacción con las que obtenemos excelentes índices, que, además de reflejar el

LOS ÍNDICES DE SATISFACCIÓN Y DE RECOMENDACIÓN SE UBICAN SIEMPRE ENTRE EL 98 % Y EL 99 % EN TODOS LOS PERÍODOS MEDIDOS.

profesionalismo, la dedicación y el esmero que ponemos en nuestro trabajo, nos estimulan a seguir trabajando con el mismo compromiso y esfuerzo. Los índices de satisfacción y de recomendación se ubican siempre entre el 98 % y el 99 % en todos los períodos medidos”, concluye Arean. ■



**Nuevo edificio del centro Flores.**

# Biferdil<sup>®</sup>

## SALUD<sup>®</sup>



— Libre de Sulfatos —

— Libre de Gluten —

— Hipoalergénico —

## MUCHO MÁS QUE BELLEZA PARA TU PELO Y TU CUERPO

Cuidar la salud del cabello y la piel es el objetivo de Biferdil desde el desarrollo mismo de sus productos. La **Línea Alta Pureza**, libre de sulfatos, es dermatoprotectora, purificante y está formulada para pieles sensibles. La **Línea Libre de Gluten**, apta para celíacos, sin T.A.C.C., puede ser usada por toda la familia. El **Champú Seco con Keratina**, es hipoalergénico y suma la practicidad de dejar el pelo perfectamente limpio sin necesidad de mojarlo y sin enjuague. El **Jabón Líquido Biofer para Manos y Cuerpo**, formulado con los más delicados ingredientes, higieniza protegiendo la piel y dejando una agradable sensación de frescura. La **Crema Evanescente para Manos y Cuerpo** previene el envejecimiento prematuro de las células de la piel. El **Champú Hipoalergénico** tiene una suave fórmula que reduce la posibilidad de provocar reacciones alérgicas.

Para Biferdil la belleza es solo el resultado visible.  
Detrás está el cuidado y la dedicación de 39 años de trabajo.

 **Biferdil<sup>®</sup>**  
SALUD<sup>®</sup>

### DOS NUEVOS ENSAYOS PARA LA RED SENASA

- El Laboratorio de STAMBOULIAN fue autorizado para la detección en carnes y productos derivados de bacterias que causan el síndrome urémico hemolítico y otras infecciones.

En 2017, el Laboratorio de STAMBOULIAN fue autorizado por el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) para realizar los ensayos oficiales de detección de las bacterias *Escherichia coli* O157:H7 y *Escherichia coli* productora de la toxina shiga (STEC, por sus siglas en inglés) no O157:H7. Estos microorganismos son los agentes que, con mayor frecuencia, causan diarrea, colitis hemorrágica y síndrome urémico hemolítico (SUH). En brotes y casos esporádicos de colitis hemorrágica y SUH, prevalece el serotipo O157:H7.

Ambos ensayos se suman al de detección del género *Salmonella* en carnes y productos derivados, así como en alimentos balanceados, para el cual el Laboratorio ya había sido habilitado por el SENASA. A su vez, el Laboratorio se encuentra acreditado bajo la norma internacional IRAM 301:2005, equivalente a la Norma ISO/IEC 17025:2005, que reconoce la competencia técnica para la realización de estos tres ensayos. Con estos fines, STAMBOULIAN cuenta con equipamiento específico y experiencia profesional. Cumple así su propósito de ofrecer a la industria alimentaria un rango más amplio de servicios, tanto en la realización de ensayos como en actividades de capacitación y asesoramiento técnico.



### UN HITO EN CALIDAD

- El Laboratorio de STAMBOULIAN superó un riguroso proceso de auditoría externa sin que se identificaran no conformidades con el cumplimiento de la Norma IRAM-ISO 15.189:2014.



Tan exigentes como acreditar la Norma IRAM-ISO 15.189:2014 son los procesos de auditoría externa que tienen como objetivo verificar el cumplimiento permanente de los criterios de acreditación. Por eso, es un orgullo que, en 2017, el Laboratorio de STAMBOULIAN haya superado tal revisión sin no conformidades; es decir, habiendo demostrado el máximo estándar de calidad.

La Norma IRAM-ISO 15.189:2014 avala de manera objetiva e independiente la competencia técnica del laboratorio y su compromiso con la calidad. Los requisitos establecidos por esta norma proveen un marco de referencia para alcanzar estándares internacionales en lo que se refiere a procesos, recursos humanos, infraestructura, equipamiento y sistemas informáticos. Su espíritu es el cuidado del paciente y de todo el personal responsable de su atención.

Al respecto, Cecilia Ghisolfi, coordinadora de Calidad de los laboratorios de análisis clínicos y de alimentos, explica: “La acreditación nos asegura la revisión constante de nuestros procesos y la detección de oportunidades de mejora para brindar un servicio de alta calidad –que satisfaga las necesidades de todos los pacientes– y, sobre todo, para proporcionar resultados con exactitud diagnóstica que puedan ser utilizados por los profesionales solicitantes para tomar decisiones apropiadas en la instauración de medidas terapéuticas o de seguimiento de enfermedades”.



# 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



# DIEZ CLAVES PARA FESTEJOS SALUDABLES

LA COSTUMBRE DE CELEBRAR TODO EL AÑO EN TORNO A LA MESA PUEDE CONDUCIR AL SOBREPESO. EVITARLO NO IMPLICA PRIVARSE DE CONSUMIR PLATOS RICOS, SINO ORDENARSE, COMER Y BEBER EN FORMA ADECUADA, Y MANTENERSE ACTIVO.

**Inés Morend\***

**F**estejar es un rasgo de la cultura argentina. Los momentos de celebración son muchos y variados durante todo el año. Por ejemplo, si sumamos cuatro cumpleaños familiares, cuatro cumpleaños de amigos, dos fiestas de fin de año, una fiesta del trabajo, diez reuniones sociales, diez días de vacaciones y tres días

de Semana Santa, ya tendremos más de treinta encuentros. Todo lo anterior nos caracteriza e identifica. Y tiene beneficios, ya que los vínculos, tal como demostraron las neurociencias, son cruciales para mantener la salud mental y evitar el deterioro cognitivo que puede llevar a la demencia en los adultos mayores.

Propio también de nuestra cultura es que festejamos comiendo y bebiendo, ya sea en nuestra casa o en la de otros, o en ámbitos gastronómicos. Y los alimentos y bebidas que consumimos tienen un alto contenido calórico. Las calorías ingeridas se suman teniendo en cuenta no solo qué comimos y el tamaño de las porciones,

sino también adicionando el valor calórico de las bebidas alcohólicas o azucaradas en kilogramos.

El resultado es que vamos subiendo de peso gradualmente. Al hacer los controles anuales y durante el seguimiento de los pacientes, los médicos clínicos solemos ver cómo muchos aumentan hasta 10 kilogramos en 5 años. Al ser progresivo, **las personas se van acostumbrando a verse con algo de sobrepeso y van aumentando lentamente el talle de la ropa.**

¿Cómo podemos reducir el impacto de los festejos en el peso sin resignar tan importantes reuniones sociales? La respuesta es que debemos conocer algunas estrategias e incorporarlas a nuestros hábitos. A continuación, diez claves.

**1** Es importante ordenarse y comer en forma adecuada, sin privarse de consumir alimentos ricos, sabiendo cómo hacerlo y cómo controlar lo ingerido. Uno de los primeros pasos es saber qué hacer el día del evento en que suponemos que vamos a consumir grandes cantidades de alimentos y bebidas. Es primordial tener presente que es un error no comer durante el día con el fin de “reservarse para la noche”. Por el ayuno prolongado, el solo hecho de incorporar de golpe una gran cantidad de calorías hará que todo lo ingerido se absorba; y esto nos llevará a sumar peso.

**2** Las vísperas de los festejos debemos, entonces, mantener las comidas básicas habituales: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Si la comida nocturna es la más importante de ese día, es conveniente ingerir una colación entre las 18 y las 20 para llegar con menos apetito a la noche. Puede ser algo sencillo: idealmente, un caldo dietético (de esos que vienen en sobres), al que se le agrega una barra de cereal y un vaso de jugo o de gaseosa de bajas calorías.

**3** Cuando llegue la hora de cenar y festejar, conviene servirse primero una porción de ensalada de verduras de hoja. Algunas opciones son la espinaca, la rúcula y los distintos tipos de lechugas, condimen-

tadas con aderezos de bajas calorías o con aceite de oliva en poca cantidad. Al ingerirlas, se retarda el vaciado del estómago; y, cuando comemos el resto, aparece antes la sensación de saciedad y reducimos las cantidades. Es conveniente no tomar alcohol desde el inicio del festejo. Sobre todo, no se deben consumir bebidas alcohólicas si uno conducirá un vehículo luego de la comida.

**LOS MÉDICOS CLÍNICOS SOLEMOS VER CÓMO MUCHOS AUMENTAN HASTA 10 KILOGRAMOS EN 5 AÑOS.**





**4** Como entrada, lo ideal es elegir lo que a uno más le gusta, y no hace falta probar todo. Pero, si hay una gran variedad de opciones y deseamos probarlas, debemos servirnos porciones pequeñas, del tamaño de una cuchara sopera. Cuando sea posible, se recomienda ingerir entre ellas verduras de hoja en ensalada. Otra opción es beber un vaso de jugo o de gaseosa de bajas calorías.

**5** Seamos prudentes con el tamaño de las porciones del plato principal. Es preferible elegir como guarnición ensaladas de hojas crudas o con tomate, que también puede comerse solo. Y es importante no repetir los platos, sino degustar la comida, saborearla.

**6** La prudencia debe mantenerse a la hora del postre. Si uno ya comió y está satisfecho, puede obviarlo. Si desea ingerirlo, hay que comer despacio y, preferentemente, elegir frutas en vez de cremas heladas o postres elaborados.

**7** En muchos festejos, luego del postre nos suelen ofrecer frutos secos, como nueces y avellanas, chocolates o turrónes, que es conveniente comer despacio, degustando los sabores y tomando no más de tres unidades de cada uno de ellos. Conviene evitar las porciones de turrón o tomar

ES UN ERROR NO COMER DURANTE EL DÍA CON EL FIN DE “RESERVARSE PARA LA NOCHE”.

una pequeña fracción. El tamaño de las porciones que elijamos, tanto para la comida como para el postre, determinará cuántas calorías ingeriremos y cuánto aumentaremos de peso.

**8** Respecto a los alimentos que no se hayan consumido, recordemos que podemos ofrecérselos a personas que los necesitan (por ejemplo, mediante las heladeras sociales). También podemos armar porciones del tamaño de la palma de la mano y llevarlas al freezer. De este modo, cuando deseemos comer nuevamente, las podemos descongelar por separado en varias oportunidades, lo que nos ayudará controlar lo ingerido.

**9** Durante los días entre Navidad y Año Nuevo, si hemos *freezado* los alimentos sobrantes, debemos retomar nuestras comidas habituales y evitar ganar peso comiendo lo que sobró. Así, además, habrá delicias para saborear durante todo el verano.

**10** Tampoco debemos interrumpir las rutinas de ejercicio durante las fiestas de diciembre y los días posteriores a los festejos.

Mantenerlas nos ayudará a no ganar peso. Durante las vacaciones, es importante aprovechar que tenemos más tiempo libre y caminar a diario unos cuarenta minutos.

No hay recursos extraordinarios ni dietas mágicas. La clave es mantener las cuatro comidas diarias y el ejercicio. Solo la conducta alimentaria ordenada y la actividad física nos permitirán comer de todo y no ganar peso. Para lograr un buen hábito, y si deseamos reducir algo de peso, podemos mantener incluso en ocasiones no festivas algunas conductas mínimas que ya vimos, como la de prepararnos en una pequeña ensaladera una mezcla de hojas verdes o un cuenco con caldo de bajas calorías para ingerirlos antes de las comidas. ■

\* Especialista en Clínica Médica. MN 82.675.

# V. URQUIZA

OLAZÁBAL 5670

DIAGNOSTICO  
MAIPU   
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

## SERVICIOS

- Tomografía Computada **sin turno previo**
- Resonancia Magnética • Ecografía General y Eco – doppler •  
Mamografía y ecografía mamaria • Densitometría Ósea •  
Radiología digital • Radiología digital odontológica

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

Estacionamiento sin cargo  
en Olazábal 5653.

E

TU DIAGNÓSTICO ES  
LO MÁS IMPORTANTE

DIAGNOSTICO **30**  
MAIPU AÑOS

# ¿ABURRIRSE PUEDE CAUSAR ESTRÉS?

PARA ALGUNOS EXPERTOS, ESTE FENÓMENO ES POSIBLE Y FRECUENTE. LA CLAVE ESTÁ EN NO PROLONGAR SITUACIONES ESTÁTICAS QUE GENEREN DESMOTIVACIÓN E INCOMODIDAD, Y EN VERLAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA GENERAR CAMBIOS POSITIVOS.

**Celina Abud\***

Solemos asociar el estrés con el exceso de obligaciones. Incluso, cerca de fin de año, nos sentimos acelerados por una agenda llena de eventos. Pero ¿qué pasa cuando nos aburrimos? ¿Nos puede invadir esa sensación típica de cuando estamos saturados? No faltan quienes sostienen que eso es posible o que, al menos, sufrimos reacciones muy parecidas. Para contrarrestar este estado, no prolongar el sopor en el tiempo es clave.

Mónica Muruaga, psicóloga clínica y autora del libro *Diseñar mi vida sin culpas. Estrés por aburrimiento*, explica que este cuadro es el causado por la ausencia de motivación prolongada en una o más áreas de la vida, como el trabajo, la pareja, la sexualidad y los vínculos o actividades sociales, y acontece cuando “la falta de interés se sostiene en el tiempo, por un período de entre uno y dos años”. También puntualiza que el estrés “es una situación

en la cual los factores estresantes, internos o externos, superan a los recursos psíquicos que la persona tiene para afrontarlos”. Así, cuando algunos individuos permanecen por largo tiempo en circunstancias a las que consideran carentes de incentivo y motivación, comienza a aparecer este fenómeno.

Por su parte, Harry Campos Cervera, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina y psiquiatra de la Universidad de



Buenos Aires, no llamaría “estrés” a lo que puede manifestarse como consecuencia del aburrimiento, sino más bien “desgaste”. Continúa: “Recordemos que el estrés es una acción adaptativa a fenómenos vitales, por lo que no es ni bueno ni malo por sí mismo. Es saludable cuando nos permite adecuarnos a una situación, pero es nocivo cuando no se interrumpe”.

Para fundamentar su postura, señala que la palabra “aburrimiento” deriva del término en latín *abhorre*, que hace referencia a “alejarse de lo que pone los pelos de punta para mantenerse en un estado de quietud”. Sin embargo, reconoce que ante esta situación estática se producen síntomas semejantes a los que ocurren durante el estrés crónico, como aumento de la irritabilidad, insatisfacción, insomnio y aparición de ansiedad.

Campos Cervera, quien dictó cursos y seminarios sobre estrés en posgrados, sostiene que hay personas que no pueden tolerar estar “consigo mismas” porque sienten que tienen un equilibrio muy inestable, por lo que buscan permanecer “siempre afuera”, una situación que, si se repite, también puede generar aburrimiento. En esa línea, Muruaga alerta que estas personas pueden confundirse y no descansar nunca en tiempos del llamado “ocio productivo”, ya que terminan por no tener tiempo libre para no hacer nada y lle-

nan las horas libres de actividades, entre ellas, deportes, cursos y juegos, en las que prevalece “la exigencia y la competitividad por encima del disfrute”.

#### **Hastío en el trabajo o en casa**

La experiencia en el consultorio mostró a Muruaga que la mayoría de las consultas sobre “estrés por aburrimiento” están asociadas al ámbito laboral y a la pareja. Campos Cervera detalla qué es lo que puede producir un desgaste en esas dos áreas. “Cuando a un empleado ‘lo mandan al freezer’ al no darle ninguna tarea, no solo siente tedio, sino también una amenaza –afirma–. De hecho, existe un término en inglés contrario al *burnout* (‘estar quemado’) que es el llamado *boreout* (‘no tener nada que hacer durante las ocho horas’)”. Y agrega que, en los vínculos amorosos, el hastío se da cuando se reiteran rutinas en el tiempo “porque, incluso las que son placenteras, generan aburrimiento al repetirse”.

Entonces, la pregunta es qué soluciones encontramos para afrontar estas dos circunstancias. Muruaga opina que “la ira y la resignación son los mayores enemigos para combatir el aburrimiento en el trabajo”. Y aclara que las posibilidades de afrontarlo dependerán de cada caso en particular. “La persona que puede cambiar de empleo deberá generar la búsqueda adecuada. Hay

## LA IRA Y LA RESIGNACIÓN SON LOS MAYORES ENEMIGOS PARA COMBATIR EL ABURRIMIENTO EN EL TRABAJO.

individuos que, para paliar el aburrimiento en ese ámbito, estudian algún oficio o profesión que les permitirá, en un futuro, dejar ese trabajo tedioso –ejemplifica–. En otros casos, los que estén imposibilitados de realizar los cambios anteriores deberán acudir a técnicas de creatividad que les permitan producir y activar la motivación en las tareas laborales o encontrarles un sentido que trascienda y justifique la permanencia en un trabajo que no les genera motivación por sí mismo”.

Campos Cervera coincide en que la solución está en cambiar de trabajo y en mantener la esperanza al mandar currículums a otras empresas, o bien en generar nuevos panoramas en el empleo actual porque “el trabajo desmotiva cuando la persona no le encuentra las claves que modificar”. Según el especialista, la pareja debe tener la capacidad de salirse de la zona de confort, de crear situaciones de innovación y de





reinventarse a sí misma. “Esto se puede lograr cuando se tiene confianza y no se tiene miedo porque la vida es riesgo; y el no arriesgarse es aburrimiento, la consecuencia cuando no se genera ningún movimiento”, destaca.

#### Ponerse en marcha

Para Muruaga, no está de más aclarar que el tedio tiene dos vertientes: “Es riesgoso y patológico cuando se hace crónico. En cambio, los estados de aburrimiento pasajeros son normales y pueden ser una oportunidad para poner en marcha la creatividad e innovación, y así producir y ge-

nerar cambios y actividades que pueden enriquecernos”.

Lo más importante, en sus palabras, es “no naturalizar el aburrimiento prolongado” y estar atentos a la aparición de síntomas como cansancio, desgano, irritabilidad, altos niveles de frustración, mayor consumo de comida o alcohol, o bien problemas físicos, entre ellos, dolores de cabeza, trastornos digestivos y alteración del sueño. Propone consultar a un profesional adecuado, revisar la forma de distribuir el tiempo y la energía para no sobrevalorar determinadas áreas de la vida, así como también erradicar de la mente la frase “no es fácil” porque

LA PAREJA DEBE TENER LA CAPACIDAD DE SALIRSE DE LA ZONA DE CONFORT, DE CREAR SITUACIONES DE INNOVACIÓN Y DE REINVENTARSE A SÍ MISMA.

inmoviliza y anula cualquier tentativa de cambio.

“Podemos diseñar nuestra vida siendo conscientes de nuestras fortalezas y debilidades, nuestros límites y posibilidades. Creo que somos una variable importante, claro que no la única, en la construcción de nuestro destino”, asegura. Y añade: “Apuesto a una postura activa que nos permite recrear, innovar y buscar cambios necesarios que produzcan estados de mayor placer y plenitud, en desmedro de la actitud pasiva, en la que se parte de creer que lo que no podemos lograr es siempre responsabilidad de los otros”.

Campos Cervera recuerda que Jacques Lacan decía que el aburrimiento es la manifestación del deseo de otra cosa. También es quedarse quieto en una situación incómoda, por lo que recomienda “estar en movimiento, no sólo físico, sino también mental e innovarse a uno mismo”. ■

## APRENDER A TRANSITAR LA QUIETUD

Desde la perspectiva de las neurociencias, una persona aburrida puede también estar estresada. Es que la mente rara vez se queda sin actividad, sino que más bien entra en un “modo por defecto”, que se refiere a “divagar” sin salirse de ciertos tipos de pensamiento. Si esas ideas son amenazantes, pueden generar malestar. Así lo explica Martín Reynoso, licenciado en Psicología y coordinador de Mindfulness de INECO.

Para la disciplina en la que se especializó, “el aburrimiento es el fenómeno por el cual la mente no está en el ‘modo de hacer’, no está resolviendo ni anticipando cuestiones, y no percibe de algo el interés que le genere intensidad, adrenalina y que la haga trabajar”. En palabras del profesional, se genera un malestar subjetivo por esta falta de estímulos, y las personas salen, entonces, a buscarlos de inmediato.

“El trabajo en *mindfulness* consta en reorientar la percepción para notar que siempre hay estímulos, aunque no de la intensidad con la cual la mente está acostumbrada a funcionar, y entre ellos están los sensoriales, que se comienzan a percibir de una manera más profunda”, indica Reynoso. Para entrenarse en esta técnica, la persona “tiene que pasar irremediamente por períodos de aburrimiento para que empiece a registrar cómo busca estímulos constantemente”. Por ende, el especialista concluye: “Debe aprender a quedarse en este estado de quietud, a tolerarlo y a transitarlo, y con el tiempo se dará cuenta de que la mente entrenada no se aburre porque siempre está presente y conectada con lo que ocurre a su alrededor”.

\*Periodista.



**Dasa**

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

# OJOS QUE NO VEN, LUNARES QUE PREOCUPAN

LOS PIGMENTOS NEGROS U OSCUROS EN UNA SUPERFICIE EXTENSA DE LA PIEL DIFICULTAN LA EVALUACIÓN PERIÓDICA PARA DETECTAR EL MELANOMA EN ETAPAS TEMPRANAS.

POR ESO, SE RECOMIENDA NO DAR EL PASO SIN ANTES CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA QUE ORIENTE LA DECISIÓN MÁS SALUDABLE.

**Soledad Llarrull**

Los cuatro primeros resultados de buscar en Internet "tatuajes *blackout*" hablan de "peligros", de "riesgos", de que "los prefieren las celebridades" y de que "es la técnica que elige Messi y gana seguidores". Quizá por esto, el quinto, una conocida red social, ofrece "más de 25 ideas increíbles" para cubrirse uniformemente la piel con tinta negra. Casi todas abarcan una superficie extensa de los brazos, las piernas, la espalda o el pecho.

No es nada nuevo; por el contrario, el *blackout* o *black work* es uno de los estilos más antiguos, con orígenes tribales. Algunos lo eligen para ocultar tatuajes previos; otros, como primera expresión de arte corporal. Al igual que otros tatuajes extensos, con tintas más claras, "pueden despertar amor u odio", según un sitio web en el que también se asegura que "llegaron para quedarse". [Para la medicina, plantean un desafío: el estudio de los lunares presentes en esas superficies tatuadas.](#)

"En estos casos, [el control debe ser mucho más exhaustivo, se debe prestar mucha más atención porque algunos lunares pasan desapercibidos](#), sobre todo, si son pequeños y si se usó pigmento negro o de los más oscuros", advierte

Cristina Pascutto, presidenta de la Sociedad Argentina de Dermatología. Y agrega: "[Si al dermatólogo le resulta complicado, más al paciente, que ni lo ve como para consultar. Son realmente un problema](#)".

[El objetivo principal del autoexamen de lunares y del estudio periódico por un especialista es la detección precoz del melanoma](#), el cáncer de piel menos frecuente pero más agresivo. Tiene una gran capacidad de diseminarse a otros órganos (metástasis) y de causar la muerte; pero, en especial, [tiene una alta probabilidad de curación si se lo diagnostica en etapas tempranas.](#)

#### **Qué se busca y puede no encontrarse**

Siguiendo la definición del Instituto Nacional del Cáncer de los EE. UU. (INC), un lunar común es un tumor benigno que se forma cuando los melanocitos, células pigmentadas de la piel, crecen agrupados. Lo usual es que tengan menos de 5 milímetros, sean redondos u ovalados, y presenten superficie lisa, bordes definidos y color rosado, tostado o castaño uniforme. Con frecuencia, se elevan sobre la superficie de la piel con forma de "cúpula". Es raro que se conviertan en un melanoma.

COMO NO TODOS LOS LUNARES SON IGUALES NI TIENEN LA MISMA PROBABILIDAD DE EVOLUCIONAR A UN CÁNCER, EN FUNCIÓN DE LOS QUE SE ENCUENTREN, SE PUEDE DEFINIR EL ÁREA MÁS ADECUADA PARA EL TATUAJE.

En cambio, [los lunares atípicos o nevos displásicos suelen ser más grandes y tener una apariencia diferente. Tienen más probabilidades de convertirse en un melanoma](#), aunque la mayoría de ellos se mantienen estables con el tiempo. Por eso, requieren una evaluación periódica. Un cambio de la forma, del color o del tamaño de un lunar, o de la sensación al tacto es, en general, el primer signo de un tumor. [Las características de un melanoma en una etapa inicial siguen la regla "ABCDE", que así detalla el INC:](#)

# EDUARDO GULESSERIAN PROPIEDADES

*Con verdadera vocación de servicio.*

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

**A** simetría. Una mitad del lunar tiene forma diferente de la otra.

**B** ordes irregulares. Con frecuencia, son desiguales, con muescas o con contornos borrosos. El pigmento puede extenderse a la piel que rodea el lunar.

**C** olor desparejo. Se observa una mezcla heterogénea de tonos (marrones, negro, rojo, grises, rosados, azules, blancos).

**D** iámetro. En general, hay un aumento de tamaño. La mayoría de los melanomas tienen más de 6 milímetros, aunque hay más pequeños.

**E** volución. Se observan cambios en función del tiempo (semanas o meses) de las características del lunar, como el color (de claro a oscuro), el tamaño, la forma o la sobre elevación.

nos permite observar con gran aumento estructuras con patrones característicos para diferentes tipos de lesiones neoplásicas; y la evaluación puede ser incorrecta o insuficiente. Si a uno le parece que no está todo bien, que hay algo que no es del todo normal, tiene que terminar haciendo una biopsia que, quizá, no era necesaria”.

De acuerdo con la especialista, no existen investigaciones que vinculen los pigmentos con la malignización de lunares. “Sí hay estudios sobre desarrollo de tumores, especialmente de melanoma, por el traumatismo causado por el tatuaje o por el estímulo que puede dar el pigmento. Pero no está estudiado si realmente fue el pigmento lo que causó el proceso –afirma–. Que un tatuaje pueda desencadenar un tumor no está probado, pero siempre

TRABAJAR CON EL DISEÑO PARA QUE BORDEE LOS LUNARES ES SUFICIENTE PARA QUE SE MANTENGA LA BUENA VISUALIZACIÓN.

### El primer paso, informarse

Pascutto remarca, entonces, la importancia de consultar con un dermatólogo antes de tatuarse para que evalúe qué lunares hay en la zona elegida, en especial, si es muy extensa. “Como no todos los lunares son iguales ni todos tienen la posibilidad de evolucionar a un cáncer, en función de los que se encuentren, se puede definir el área más adecuada para el tatuaje”, destaca. Y añade: “Hay personas que tienen muchísimos lunares y, quizá, quieren tatuarse. En estos casos, debemos tener en cuenta la extensión del tatuaje, los colores de los pigmentos y el tipo de diseño, qué tanto cubre la superficie”.

Aun para esas pieles, existen opciones. Por ejemplo, trabajar con el diseño para que bordee los lunares es suficiente para que se mantenga la buena visualización. Es alentador los médicos no sean los únicos que plantean esta alternativa. “Hay tatuadores que, en verdad, son muy conscientes en su trabajo, no solo en lo que respecta a las medidas higiénicas y de bioseguridad para prevención de infecciones”, asegura Pascutto. Pero advierte que otros aprendieron y trabajan de un modo más informal, lo que pone el foco también en este aspecto clave para considerar a la hora de tomar la decisión de tatuarse. ■



Lunar común



Melanoma

Algunos melanomas pueden presentar solo uno o dos de estos rasgos distintivos.

“Esos elementos o características deben ser motivo de consulta con un dermatólogo, es por lo que nosotros siempre bregamos”, enfatiza Pascutto. Pero alerta: “Cuando el lunar está lleno de pigmento del tatuaje, se dificulta la observación de esas características de forma directa o con el dermatoscopio, instrumento que

es un elemento antigénico, extraño, que puede modificar el funcionamiento de la célula. Uno no sabe qué puede pasar, sobre todo, si se tatúa sobre algún tipo de lunar”. También señala que se ha visto la aparición de melanomas sobre tatuajes; sin embargo, no se ha podido saber si el paciente tenía una lesión previa o si el tumor era consecuencia no de la tinta, sino de la exposición al sol.

## MÁS ALLÁ DE LOS LUNARES

La dificultad para evaluar los lunares que están en la superficie tatuada o para detectar nuevas lesiones que evidencian un melanoma no son las únicas consecuencias médicas posibles de grabarse la piel. Cristina Pascutto, presidenta de la Sociedad Argentina de Dermatología, señala una tercera: la acumulación de pigmento en el llamado “ganglio centinela”, primer ganglio de drenaje de la vía linfática, que puede llevar a pensar en la presencia de una metástasis de un melanoma inexistente.

La causa más frecuente de pigmentación de ganglios linfáticos en las personas que tienen melanoma es la metástasis. La biopsia del ganglio centinela se utiliza para determinar en qué estadio se encuentra el tumor; y, en casos en que el estudio por anatomía patológica tenga un resultado positivo, se indica la extracción de una cadena de ganglios. Entonces, si el pigmento se acumula en el ganglio centinela, puede ser un falso positivo que confunda la situación. Ante este panorama, especialistas han recomendado que, si el paciente tiene un tatuaje, se le hagan estudios específicos para confirmar que la pigmentación se deba a una metástasis y evitar así cirugías innecesarias y sus complicaciones. No es, por lo tanto, un tema para ignorar.



christopher barrett/cannon design

Santiago del Estero 453 - Tel.: 54 11 5861 1850/1800 - CABA C1075AAI Argentina - obras@karavell.com.ar

**MANNINGTON**  
C O M M E R C I A L .  
Líneas Biospec MD y Biospec Choices.

Representante

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

# TESORO SUBTERRÁNEO

LA TERCERA RESERVA DE AGUA MÁS GRANDE DEL PLANETA SE ENCUENTRA EN SUDAMÉRICA.  
EL FUTURO DEL ACUÍFERO GUARANÍ DEPENDE DE GARANTIZAR HOY SU USO RACIONAL,  
SUSTENTABLE Y EQUITATIVO.

Piera Basile\*



**E**n Sudamérica existe un tesoro impensado, invisible, que pocos conocen. No se trata de un cofre lleno de oro o de otros metales preciosos, como muchos podrían imaginar, sino de algo mucho más valioso que representa la pureza, de un recurso muy escaso en numerosas partes del mundo, de un elemento natural y necesario para todos los seres vivos: **agua**.

La Argentina, el Brasil, el Paraguay y el Uruguay comparten historia y cultura, pero también **el acuífero Guaraní, una gran extensión de agua subterránea que constituye la tercera reserva hídrica natural más grande del planeta**. Esta potestad es atípica, dado que no sucede en otros lugares del mundo, con todos los problemas y beneficios que trae consigo.

Si bien todavía se desconoce la extensión total del acuífero —especialmente, hasta dónde llega en el límite oeste argentino—, se sabe que **al momento ocupa 1.200.000 kilómetros cuadrados**, es decir, casi cuatro veces el tamaño de la provincia de Buenos Aires. El 70 % de esta reserva se encuentra en el Brasil; el 19 %, en la Argentina, y el resto se distribuye en partes casi iguales entre el Paraguay y el Uruguay, de acuerdo

con el Instituto Correntino del Agua y del Ambiente (ICAA).

Tampoco se ha podido establecer con exactitud la cantidad de agua que contiene, aunque se la estima en 40.000 kilómetros cúbicos. ¿Cómo dimensionar este enorme volumen de agua potable? Bueno, si se toma en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario por persona de 50 litros —esto incluye lo que se bebe, pero también el agua que se utiliza al, por ejemplo, ducharse, lavarse los dientes y lavar la ropa—, se podría decir que **esta reserva tiene potencial para abastecer durante, al menos, 290 años a la población total mundial que existe en 2017**.

Contrario a las recomendaciones de la OMS, **el uso del agua en la Argentina refleja una gran imprudencia y una subvalorización de este recurso**. Así lo afirma un informe de Green Cross International de 2015, que deja entrever que el consumo hogareño promedio va de 500 a 600 litros de agua por día. El derroche es consecuencia, principalmente, de pérdidas en las canillas, riego excesivo o desperdicio de agua durante la higiene personal, entre otros motivos.

## Conocer para cuidar

Sin dejar de hacer énfasis en el uso racional, a diferencia de lo que se suele creer, el agua no se va a acabar. **“El agua es un recurso finito y renovable. El ciclo hidrológico del planeta tiene la misma cantidad de agua, es decir que esta no varía con el tiempo”**, afirma a *Reflexiones* Mario Hernández, director de la Maestría en Ecohidrología de la Universidad Nacional de La Plata y exinvestigador del CONICET. Pero advierte que lo que **sí ha ido disminuyendo es su calidad, “dado que se la contamina con agroquímicos, hidrocarburos y desechos domésticos”**. Fuentes hídricas tan importantes como el acuífero Guaraní adquieren un enorme valor en vista de los desafíos que ya existen en numerosos lugares del planeta para conseguir agua apta para el consumo.

Y así como los ríos del mundo se recargan mediante las lluvias o el deshielo, el acuífero también lo hace, ya que existen zonas concretas con suficiente permeabilidad para que el agua filtre. Esto sucede en los departamentos de Caaguazú y Alto Paraná, en el Paraguay. **Según la Secretaría de Ambiente de ese país, el nivel de recarga es**

EL 70 % DE ESTA RESERVA SE ENCUENTRA EN EL BRASIL; EL 19 %, EN LA ARGENTINA, Y EL RESTO SE DISTRIBUYE EN PARTES CASI IGUALES ENTRE EL PARAGUAY Y EL URUGUAY.



de 160 kilómetros cúbicos anuales, por lo que si solo se extrajera ese volumen al año, se garantizaría el equilibrio en esta reserva.

Pero sacar el agua del acuífero no es tarea fácil por dos motivos. El primero de ellos es que, para extraerla, es necesario realizar perforaciones. Dado que el acuífero no se ubica al mismo nivel por debajo de la superficie en toda su extensión, el costo económico se eleva con la mayor profundidad. Según Hernández, esta es de 60 a 70 metros en el estado de San Pablo, en el Brasil, y varía entre 600 y 800 metros en la Argentina. Aquí, además, el acuífero tiene basalto por arriba y arcilla por debajo. “Perforar en el país es muy caro porque hay que romper la piedra y penetrar muchos metros”, comenta el especialista.

El segundo motivo que dificulta la obtención del agua es que esta se encuentra dentro de una masa de arenilla, “atrapada” en los intersticios (véase el recuadro). Es decir, el acuífero no es un gran río que corre debajo de la tierra tal como los que están en la superficie. Esta arenisca, junto con las capas protectoras que se ubican tanto por encima como por debajo, permite conservar el agua y evitar su contaminación por

otros elementos o compuestos que puedan llegar a estar en el suelo, como así también por contacto con la superficie.

A pesar de estas dificultades, hoy se realizan perforaciones. Los países que menos explotan el acuífero son el Uruguay y la Argentina, donde existen poco más de doce perforaciones; mientras que el número es mucho mayor en el Brasil. Solamente en

el estado de San Pablo existen alrededor de veinte mil. Este incremento en la explotación responde a una necesidad de agua que no existe en el resto de los países, pero también se condice con la menor profundidad del acuífero.

¿Las perforaciones podrían significar la posibilidad de contaminación de un recurso tan valioso como el acuífero Guaraní?

## ALGO DE HISTORIA

La extensión del acuífero coincide aproximadamente con la Gran Nación Guaraní, población indígena que habitó en la región. De allí deriva su nombre. El agua se aloja en formaciones geológicas antiguas, correspondientes a los períodos Triásico, Jurásico y Cretácico inferior, cuyas rocas tienen entre 245 y 144 millones de años. En esa época, los territorios de África y Sudamérica aún estaban unidos; y los depósitos comenzaron a desarrollarse en ríos y lagos. Luego, debido a un clima más seco, se generó un gran desierto de arenas bien seleccionadas (semejante al actual Sahara) que también abarcó la región del acuífero. Finalmente, a través de fracturas grandes y profundas, todos esos sedimentos fueron cubiertos por lavas basálticas que acompañaron la separación de los continentes. Las rocas más permeables que afloraban comenzaron a llenarse de agua por infiltración desde la superficie. Esta entrada de agua es producto de lluvias, ríos, arroyos o lagos que permiten el pasaje muy lento a través de sus lechos hacia capas de terreno más profundas. Como la profundidad del acuífero no es uniforme, la temperatura del agua varía entre 33 y 65 °C.

Fuente: *Movete por el Guaraní*, guía educativa de la asociación civil Iniciativa Latinoamericana.

LOS PAÍSES QUE MENOS EXPLOTAN EL ACUÍFERO SON EL URUGUAY Y LA ARGENTINA, DONDE EXISTEN POCO MÁS DE DOCE PERFORACIONES; MIENTRAS QUE EL NÚMERO ES MUCHO MAYOR EN EL BRASIL.



Hernández responde que el riesgo de contaminación depende de cómo se realice la extracción. “Si se hace con cuidado y respetando los procedimientos, la perforación no debería contaminar”, destaca. Aunque dada la proximidad de pozos que existen en algunas zonas del Brasil y la enorme cantidad de perforaciones, no faltan sospechas respecto si se están respetando todos los procedimientos necesarios.

Afortunadamente, durante los últimos años, los gobiernos de los cuatro países que contienen el acuífero se han comprometido a utilizarlo en forma racional, sustentable y equitativa, como así también a seguir investigando esta gran fuente hídrica y colaborar científicamente. Sin duda, un paso fundamental para poder cuidar este recurso hídrico tan valioso para todos los latinoamericanos, pero también para la humanidad.

\* Periodista.

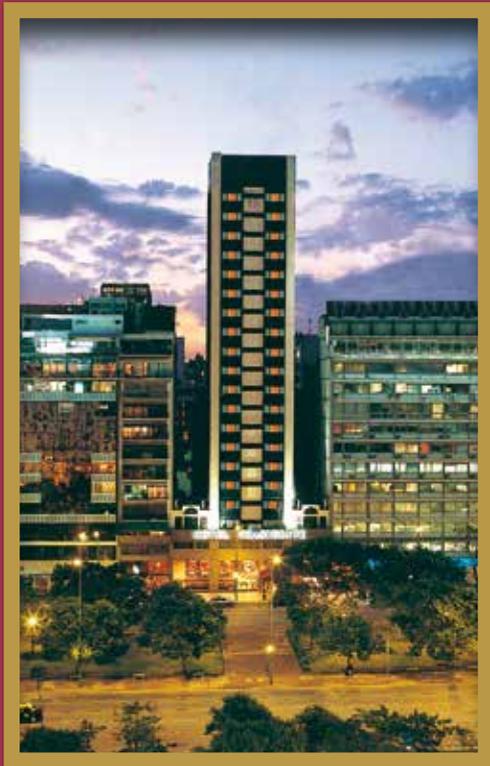
## EL CUIDADO DEL AGUA EMPIEZA EN CASA

- Asegurarse de que las canillas no pierdan agua.
- Tomar duchas de no más de cinco minutos.
- Cerrar la canilla al lavarse los dientes.
- No dejar el agua correr mientras se lavan los platos.
- Usar las prendas más de una vez antes de lavarlas. Optimizar las cargas del lavarropas y elegir siempre que se pueda los ciclos cortos.
- No regar excesivamente las plantas.
- No llenar las piletas con agua potable si se dispone de una fuente alternativa, como agua de pozo.



**HOTEL PRESIDENTE**

Buenos Aires



Cerrito 850 · (C1010AAR) · Buenos Aires ·  
Tel : (5411) 4816-2222 · Fax: (5411) 4816-5985  
reservas@hotelpresidente.com.ar  
www.hotelpresidente.com.ar

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

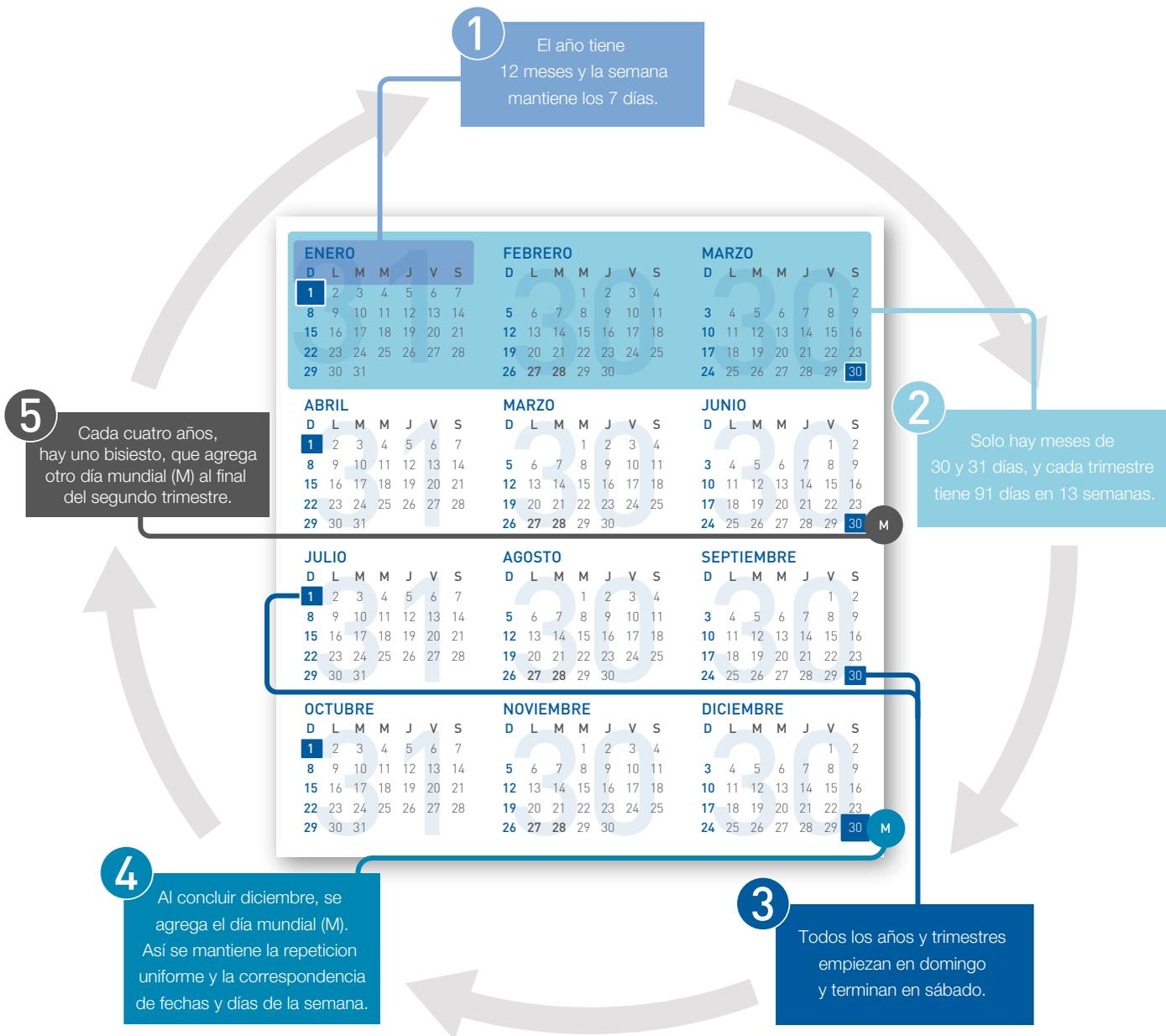


IN A COZY ENVIRONMENT YOU  
WILL ENJOY PERFECT LODGING,  
HIGH QUALITY SERVICE AND  
PERSONALIZED ASSISTANCE UP  
TO THE LEVEL OF THE BEST  
INTERNATIONAL HOTELS.

# TAN SIMPLE COMO EL RELOJ

HACE CASI UN SIGLO, ELISABETH ACHELIS LUCHÓ POR LA ADOPCIÓN DEL CALENDARIO MUNDIAL, SEGÚN EL CUAL LOS AÑOS SE SUCEDERÍAN DE FORMA IDÉNTICA Y PERPETUA. SU CAUSA FRACASÓ Y HOY PARECE IMPOSIBLE; PERO, QUIZÁ, NO PASÓ A LA HISTORIA.

Soledad Llarrull



Pasó el año 2012. Se fue 2017. Pero no falta tanto para 2023, la próxima oportunidad de concretar el sueño de Elisabeth Achelis. Esta estadounidense nacida en Brooklyn (Nueva York) comenzó en 1930 una cruzada para reemplazar el actual calendario gregoriano por el llamado "mundial". "¿Nuestro calendario no debería ser tan simple como nuestro reloj?", ha sido el lema del movimiento que inició.

Achelis, de buena posición económica, buscaba algo más que la rutina doméstica, los viajes o el ocio. Quería darle sentido a su vida. Y, aunque trabajó un tiempo como enfermera de la Cruz Roja durante la Primera Guerra Mundial, aspiraba a más. En 1929, asistió a la conferencia de Melvil Dewey, creador de un sistema de clasificación bibliográfica. "Dewey habló sobre simplificar la vida, y su charla se centró en los beneficios de la estandarización para la paz mundial y los negocios exitosos", detalló Molly McGrath en su resumen de la historia de Achelis, disponible en Internet. El orador también mencionó un calendario de 13 meses.

El fuego que Dewey encendió en Achelis se avivó cuando poco después ella leyó una carta de lectores en el diario *The New York Times*. Según McGrath, el autor sugería al Comité Nacional de Simplificación del Calendario considerar la adopción, en lugar del cada vez más popular calendario de 13 meses, de uno de 12 meses que podría datar de 1745 y que había sido publicado en 1834 por el sacerdote y matemático Marco Mastrofini. Sobre el impacto que esta lectura tuvo en Achelis, McGrath aseveró: "Supo al instante que su lucha por algo con que ayudar al mundo en que vivía había llegado a su fin". Al año siguiente, Achelis fundó la Asociación para el Calendario Mundial (TWCA, por sus siglas en inglés), que fue sumando adeptos, como McGrath, la presidente de 2000 a 2005.

### Las principales diferencias

Según el calendario mundial (véase la infografía), el comienzo de cada año -1 de enero- cae siempre el mismo día de la semana: domingo. Por eso, el reemplazo debería hacerse cuando el último año según el calendario gregoriano termine un sábado, 31 de diciembre. Esto volverá a su-

ceder en 2022. Implementado el cambio, estos inicios y finales sucederían de manera idéntica y perpetua, tal como marcan las agujas del reloj el inicio y el fin de cada hora y minuto al pasar por el mismo punto de la circunferencia.

Para esto, el calendario mundial introduce modificaciones clave. Consta de cuatro meses de 31 días, separados entre sí por dos meses de 30 días, lo que define cuatro trimestres que también comienzan un domingo y terminan un sábado. Además, se estabiliza y perpetúa agregando el día 365, llamado "día mundial" o "M" (en inglés, se lo identifica con la letra "W"). Los años divisibles por cuatro, salvo los que terminen en "00" y no sean asimismo divisibles por 400, son bisiestos e incorporan otro día M.

"Los días M tendrían la consideración de fiestas mundiales", puntualiza el físico e historiador español Wenceslao Segura González en su libro *La reforma del calendario*. Y explica que es "una idea en que insistieron los promotores del calendario mundial, al tomarlo como uno de sus rasgos más atractivos, habida cuenta de los lazos que se generarían entre todos los pueblos y países del mundo al hacer una celebración conjunta".

### ¿Por qué cambiar?

Los partidarios del calendario mundial han hecho hincapié en su potencial para resolver los defectos del gregoriano. En su libro, Segura González dedica un capítulo completo a tales fallas y presenta algunas consecuencias "de la desbaratada estructura interna del calendario gregoriano, que nada tiene que ver con la racionalización" a la que están sujetas las demás medidas. Opina: "Quizás el efecto más perturbador del calendario sea la falta de encaje de la semana en los meses, de esto resulta que el calendario vaya cambiando de año en año".

Uno de los problemas que advierte es que muchos salarios se perciben de forma mensual, pero no se trabaja lo mismo de mes a mes. Dado que el calendario actual consta de meses de 28, 29, 30 y 31 días, el número de jornadas laborales (sin contar sábados y domingos) varía entre ellos. "Por ejemplo: febrero tiene en los años ordinarios 20 días laborales [...], mientras que los

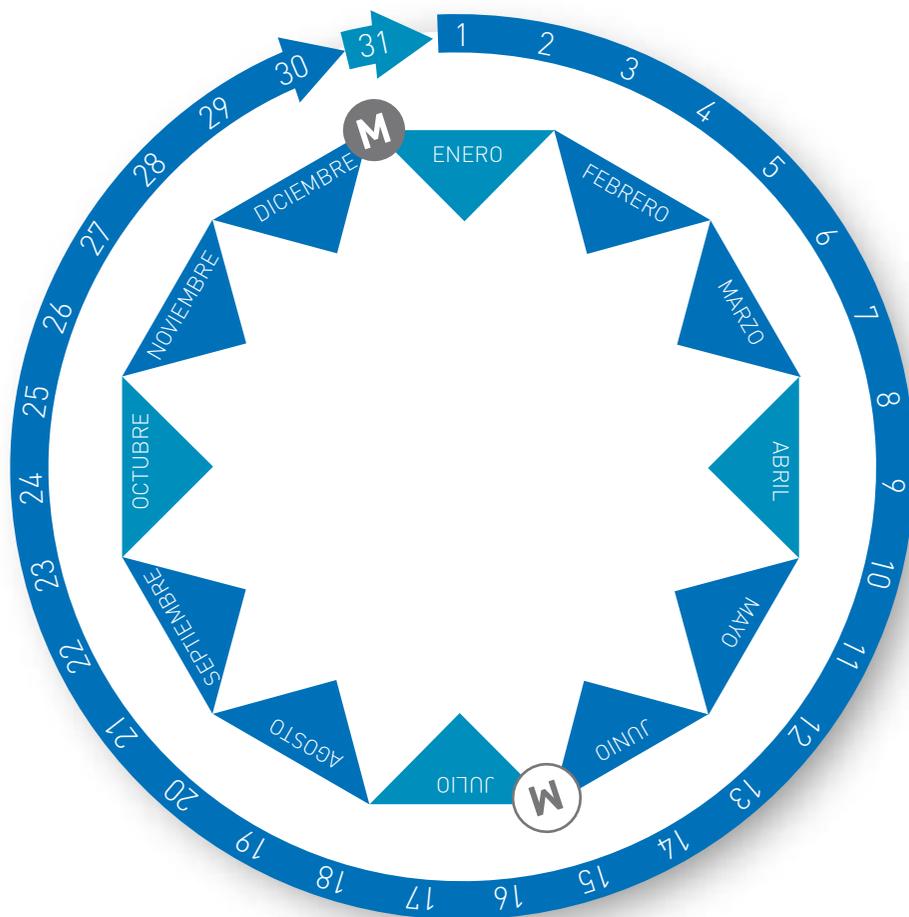
EL REEMPLAZO DEBERÍA HACERSE CUANDO EL ÚLTIMO AÑO SEGÚN EL CALENDARIO GREGORIANO TERMINE UN SÁBADO, 31 DE DICIEMBRE. ESTO VOLVERÁ A SUCEDER EN 2022.

meses largos de 31 días pueden llegar a tener 23 días laborales, lo que representa el 15 % más". Quienes trabajan por semana también perciben la diferencia. "Algunos meses se cobra cuatro veces y cinco en otros, lo que se nota en la economía familiar", resume el español. El calendario mundial corrige estas falencias porque todos los meses constan de 26 días hábiles.

Otro inconveniente involucra la agenda mensual y semanal. Como no hay una correspondencia fija entre fechas y días de la semana, cualquier evento debe programarse con un almanaque. ¿No sería más fácil para quienes desean vacacionar durante la segunda quincena de enero saber que siempre deben contratar el alojamiento a partir del domingo 15? Es lo que propone el calendario mundial. Con él tampoco habría necesidad de fijar de año a año las Pascuas o los feriados y sus corrimientos. Es más, si la fecha de las elecciones nacionales se fijara el domingo 22 de octubre, como en 2017, uno ya sabría que no debe hacer planes para ese día en los años impares. Más allá de que el mundo ya se haya acostumbrado a regirse por un calendario no uniforme, Segura González considera que "no por ello es menos molesto".

### Sin éxito ¿aún?

El español relata que, solo meses después de la creación de las Naciones Unidas, en 1945, el secretario general había recibido diversos proyectos de nuevos calendarios; y el asunto terminó por incluirse en la agenda de esa organización. Durante los años siguientes, hubo avances que no llegaron a concretarse. Hasta que en 1955 el Departamento de Estado de los EE. UU. se opuso a la reforma y a que se siguiera tratando. Según sus argumentos, que



**M** Día mundial al final de cada año

**M** Día mundial cada cuatro años al final del segundo trimestre

LOS PARTIDARIOS DEL CALENDARIO MUNDIAL HAN HECHO HINCAPIÉ EN SU POTENCIAL PARA RESOLVER LOS DEFECTOS DEL GREGORIANO.

contemplaban la oposición religiosa, no se había corroborado el apoyo de una amplia mayoría de los ciudadanos de ese país. Un año después, se cerró la discusión.

Abatida, Achelis dejó la presidencia de la TWCA. A ella, “que a tantos ilusionó con su deseo por hacer un mejor calendario”, Segura González le dedicó su libro. Y con razón: más de cincuenta mil socios se unieron a su causa. También tuvo importantes adhesiones, como la de Mahatma Gandhi, citada por el historiador: “[Estoy a favor de un calendario normalizado, así como estoy a favor de una moneda para todos los países y una lengua suplementaria artificial (como el esperanto, por ejemplo) para todas las personas. He sido informado, y me alegro, del movimiento internacional para la reforma del calendario, los esfuerzos hechos por los americanos en esta dirección son particularmente laudables porque representan una pura filantropía”.

¿Y si alguien pensara en retomarlos? “Creo que no hay ninguna posibilidad de que hoy o a mediano plazo se pueda implementar un nuevo calendario que perfeccione el gregoriano –asevera Segura González, consultado por *Reflexiones*–. Se necesitaría un acuerdo previo de todos los países, una operación de tanta envergadura que considero imposible en un mundo tan dividido”. Anticipa otros obstáculos, como elegir el calendario ideal: “Se mezclarían muchos intereses, a los que se añadirían los religiosos, que serían insuperables”. Pero, a su entender, hay una dificultad aún mayor: “Implementar un nuevo calendario llevaría muchos años, medio siglo o tal vez más, un esfuerzo titánico y un enorme gasto de todas las administraciones para adecuar leyes y cambiar los hábitos”.

Probablemente, habrá quienes disientan de su opinión. Un indicio es que el sitio web oficial de la TWCA se actualizó por

última vez en 2016. Y aunque al cierre de esta nota no se había logrado establecer un contacto, puede que la llama que propagó Achelis no se haya extinguido. ■

### **i** SEPA MÁS

McGrath, M.,  
*The Elisabeth Achelis Story*,  
en [The World Calendar.org](http://TheWorldCalendar.org).  
Disponible en  
[www.theworldcalendar.org](http://www.theworldcalendar.org)  
[Consulta: noviembre de 2017].

Segura González, W.,  
*La reforma del calendario*.  
Disponible en  
[www.wenceslaoseguragon.wixsite.com](http://www.wenceslaoseguragon.wixsite.com)  
[Consulta: noviembre de 2017].



# 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

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.



# EL VERDADERO PUENTE SOBRE EL RÍO KWAI

SOBRE UN TRAMO DEL TRAYECTO DEL INFAME TREN DE LA MUERTE, QUE UNÍA BANGKOK CON BIRMANIA, ESTÁ LA ESTRUCTURA QUE INSPIRÓ LA PELÍCULA GANADORA DEL ÓSCAR HACE 60 AÑOS. HACIA ELLA, UN RECORRIDO AL ESTILO TAILANDÉS ENTRE CAMPOS DE ARROZ, PAGODAS Y CASCADAS.

**Matías Loewy\***



LOS 415 KILÓMETROS DE VÍAS SE TENDIERON ENTRE JUNIO DE 1942 Y OCTUBRE DE 1943.

La primera impresión del vagón con interior de madera pintada no es la más acogedora: al intentar ocupar el asiento indicado en el boleto, la sentadera se desplaza hacia adelante y quedo casi en el aire, sostenido sólo por la presión de mi espalda contra el respaldo celeste grisáceo. Coloco la base en la posición correcta y hago un segundo intento. Funciona. El secreto para las siguientes largas horas de travesía será no hacer movimientos bruscos y coordinar los cambios de posición con el compañero de la butaca doble.

El tren turístico 909/910 de Bangkok a Nam Tok (ida y vuelta), en Tailandia, circula todos los sábados, domingos y feriados. Razonablemente confortable, más allá de los pequeños incidentes, mi vagón tiene ventiladores de techo giratorios que luchan a destajo cuando al mediodía la temperatura alcanza los 35 °C. El 95 % de los pasajeros son familias y parejas locales. Nadie

espera lujos después de pagar 120 bahts o menos de 4 dólares por las casi trece horas de excursión. Pero el viaje ofrece una inmersión singular en algunos aspectos de la topografía y la cultura del país. El ferrocarril atraviesa campos de arroz, granjas, pagodas, caseríos, ferias, ríos, barrancos, puentes, viaductos, selvas y cascadas.

También —claro— me introduce a la historia desgarradora de uno de los proyectos más despiadados de la Segunda Guerra Mundial: la construcción “imposible” de un tramo de línea férrea entre las afueras de Bangkok y Rangún, en Birmania. Es que el tren transita por lo que quedó del trazado del Ferrocarril de Birmania o Tren de la Muerte, el audaz proyecto de los japoneses para asegurar el traslado de tropas, municiones y alimentos a ese país, que acababan de tomar y que representaba un enclave estratégico para completar la conquista de China y avanzar sobre la India británica.

Los 415 kilómetros de vías se tendieron entre junio de 1942 y octubre de 1943. Para la faena, los japoneses destinaron unos doscientos mil nativos asiáticos y sesenta mil prisioneros de guerra aliados, en su mayoría británicos y australianos. Pereció una tercera parte de ellos, víctima de la desnutrición, las enfermedades tropicales, el clima agobiante, las condiciones extremas de trabajo, las torturas y las ejecuciones. Se dice que al final de la obra había tantos durmientes colocados como muertos.

El enclave y la historia del fatídico tren se hicieron muy populares con *El puente sobre el río Kwai*, una novela de Pierre Boulle (el mismo autor de *El planeta de los simios*) que se llevó al cine y ganó el Óscar en 1957, protagonizada por Alec Guinness y William Holden. Además, se recuerda la canción pegadiza que silban los soldados presos cuando marchan.

EL TREN FUNCIONA, DE ALGUNA MANERA, COMO UN RESPIRO, UN HIATO DEL FRENESÍ. A POCO DE PARTIR, LAS VIVIENDAS Y LAS MULTITUDES SE EMPIEZAN A ESPACIAR.

El escritor australiano Richard Flanagan también recreó aspectos de ese tormento en su novela *El camino estrecho al norte profundo*, de 2013, ganadora del premio Man Booker. En un fragmento de la historia, narra acerca de un coronel japonés a cargo del proyecto que se siente apremiado por las exigencias de su mando y por el estado deplorable de sus "obreros": "No había maquinarias, sólo herramientas de mano de mala calidad. [...] Los prisioneros estaban muertos, moribundos o en mala forma. Para empeorar la situación, el cólera había llegado una semana antes, e incluso disponer de los cadáveres se había vuelto un problema porque quitaba hombres aptos del trabajo en las vías. Había menos comida y casi no había remedios. Y aún así, el Grupo de Comando Ferroviario quería que él hiciera más".

Como aquellas reglas de colegio que cambiaban la imagen al modificar el ángulo de incidencia de la luz, las huellas de esa historia acompañan el recorrido y se hacen visibles cada vez que las busco.

### Un respiro de Bangkok

Llego al andén temprano por la mañana, esquivando cúmulos de monjes naranja en el piso y algún que otro turista dormido sobre mochilas en la estación Hua Lampong, de Bangkok, una construcción del siglo XIX



La pagoda Phra Phatom Chedi en Nakhon Pathom, primera parada del recorrido.

en proceso incipiente de restauración. La locomotora se pone en marcha 10 minutos más tarde del horario programado de las 6.30. Un cronista de viajes describió con acierto la capital tailandesa como una metrópoli futurista, caótica y energética, "donde trenes elevados, motos, tuk tuks, luces de neón, tenderetes, prostíbulos y lujosos centros comerciales conforman un atractivo bullicio multiétnico que desprende aromas de incienso y *curry*". El tren funciona, de alguna manera, como un respiro, un hiato del frenesí. A poco de partir, las viviendas y las multitudes se empiezan a espaciar. Y el ambiente rural de Tailandia gana protagonismo.

La atmósfera es tranquila. El traqueteo es sereno. A lo largo del trayecto, un guardia con megáfono aparece dos o tres veces por el vagón, hace algunos chistes en tailandés y recuerda el cronograma del paseo. Poco antes de las 8.00, el tren hace su primera parada: 40 minutos en Nakhon Pathom, una ciudad de casi trescientos mil habitantes cuyo principal atractivo es Phra Phatom Chedi, la segunda pagoda estupa más alta del mundo, con 127 metros.

Tengo 30 minutos para caminar las 5 cuadras hasta el templo budista recubierto de imponentes azulejos naranja, restaurado en el siglo XIX, observar la figura del buda erguido a cuyos pies están las cenizas de Rama VI, el sexto rey de Siam, y regresar al ferrocarril antes de que reanude su travesía.

Pasa un mozo y entrega un menú, en tailandés y con fotos, para la modesta cena a bordo del regreso. Elijo *look chin pla* o lo que presumo son bolas de pescado, que me serán oportunamente entregadas a las 18.00 en una bolsa de *nylon*, al estilo *thai* callejero. Pero falta para eso. La siguiente escala, tres horas después de haber partido, es Kanchanaburi: una ciudad mediana a 140 kilómetros de Bangkok que alberga un museo y centro de investigación del Tren de la Muerte y también un prolijo cementerio de guerra donde yacen los restos de cerca de siete mil prisioneros, casi todos británicos, australianos y holandeses. En el trayecto de retorno, tendré una hora para visitarlo y contemplar en silencio tantas vidas jóvenes convertidas en lápidas remotas.



## UN ESCENARIO, DOS GUIONES

*El puente sobre el río Kwai*, de 1956, no es la única película que retrata la penosa construcción del Tren de la Muerte. A fines de 2014 se estrenó en la Argentina *Un pasado imborrable* (*The Railway Man*), protagonizada por Colin Firth, Nicole Kidman e Hiroshuki Sanada. Se basa en una historia real: la pesadilla del teniente inglés Eric Lomax, capturado por los japoneses en Singapur y forzado a trabajar en el trazado de la línea férrea. Décadas más tarde, Lomax se entera de que el oficial nipón que tanto lo maltrató (el traductor "Kempentai" Nagase) sigue vivo y procura reencontrarse con su torturador. Lo consigue. Aunque el guion se toma algunas licencias, refleja de modo más fidedigno las condiciones extremas de trabajo que debieron sobrellevar los prisioneros de guerra.



# Pilchitas

ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

**EL PUNTO  
DE ENCUENTRO  
CON LA MEJOR CALIDAD  
PARA ELLOS**

**¡Y EL MEJOR PRECIO  
PARA VOS!**

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



EL MAYOR DISTRIBUIDOR DE ROPA  
Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

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

NADIE ESPERA LUJOS DESPUÉS DE PAGAR 120 BAHTS O MENOS DE 4 DÓLARES POR LAS CASI TRECE HORAS DE EXCURSIÓN.

Al fin puedo apreciar el “verdadero” puente sobre el río Kwai o Khwae Yai a pocos minutos de la estación de Kanchanaburi. En realidad, el puente se había construido sobre el Mae Khlung; pero, luego de la película, para subsanar el desconcierto de los turistas que, como yo, llegaban a verlo, optaron por cambiar el nombre del río. Nueva parada. La estructura que se conserva es de hierro, paralela a la original de madera, y fue reconstruida luego de haber sufrido bombardeos durante la guerra. Me sumo a las decenas de pasajeros y turistas que caminan como hormigas sobre ella. Desde allí se contemplan los puestos de venta callejeros, ocultos bajo sombrillas, la frondosa vegetación, los templos con budas venerables, los restaurantes con explanada al río, las casas flotantes y los barquitos de colores que pasean despacio. El escenario es bello y luminoso. La locomotora nos espera con cierta condescendencia, hasta que avisa que pretende seguir el viaje y volvemos presurosos a la formación.

A partir de allí, el paisaje se vuelve más montañoso y selvático. El tren surca con



En primer plano, la estructura antigua; al fondo, la estructura de hierro reconstruida luego de los bombardeos de la Segunda Guerra Mundial.

lentitud el imponente viaducto de madera Wampo, también construido por los prisioneros de guerra en dos frenéticos meses, sin pausa entre marzo y abril de 1943. Desde las ventanillas de la izquierda se contempla el río Kwai. Desde las de la derecha, se puede tocar el filo de un acantilado.

Arribo a Nam Tok poco antes del mediodía. El tren especial sigue un kilómetro y medio más hasta el pueblo somnoliento de Nam Tok Sai Yok Noi, a unos veinticinco kilómetros de la frontera con Birmania, último punto habilitado del recorrido. Tengo tres horas libres. Desde aquí se puede descansar junto a una cascada cercana, Sai Yok, o, como alternativa, tomar un taxi, *tuk tuk* u ómnibus desde Nam Tok para una rápida vi-

sita al Paso de los Infiernos o Hellfire Pass: un angosto desfiladero, despejado por el Gobierno de Australia a modo de memorial, que permite recorrer a pie cuatro kilómetros de, quizás, el segmento más infame del trayecto original del Tren de la Muerte. También se levanta un museo con fotos, videos y testimonios de esa pesadilla. La emoción me acompañará, persistente, al emprender el regreso. ■

\*Periodista



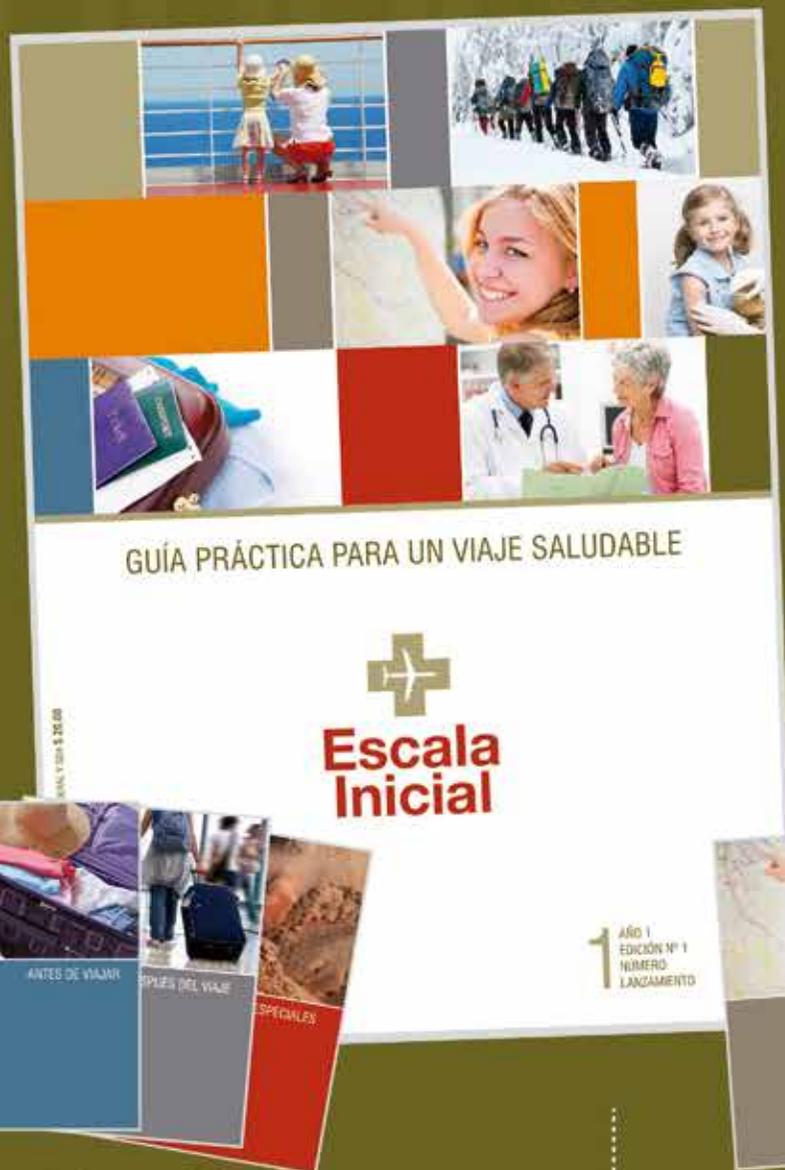
Final del recorrido: cerca de Nam Tok, se puede visitar la cascada en el parque nacional Sai Yok.

## OPCIÓN DE ALTA GAMA

Una alternativa ferroviaria para visitar el puente sobre el río Kwai es el Eastern & Oriental Express (E&O): un servicio *deluxe* que une Singapur con Bangkok de una a dos veces por mes, con tarifas desde 2.480 dólares por persona (base doble). El viaje demanda tres o cuatro días, y dos o tres noches, según la época del año. Incluye las cuatro comidas y la cama en compartimentos privados. La formación cuenta con un piano bar, un elegante salón de lectura y un vagón trasero de observación. Una vez que se arriba al río Kwai, se hace un breve paseo en balsa y se navega bajo del puente. También se visita el Museo del Tren de la Muerte y el cementerio en Kanchanaburi.

# 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)

### VERANO EN SAN CAYETANO

● Un destino bonaerense para todas las preferencias.



¿Por qué elegir la playa o el campo cuando se puede encontrar todo en un solo lugar? El destino es San Cayetano, partido al sudeste de la provincia de Buenos Aires. La villa balnearia lleva el mismo nombre y recibe turistas desde 1970. Originalmente, sus costas pertenecían a la familia Sáenz Rosas, que donó al municipio 200 hectáreas. Hoy ofrece amplias playas, rodeadas de médanos y bosques. “Ideal para aquellos que están agotados de una vida con poco cielo, poco verde y demasiada contaminación”, destaca el ente turístico bonaerense. También para quienes prefieren la calma de una pequeña comunidad con menos visitantes.

Sin embargo, no faltan propuestas para quienes buscan más adrenalina: kayak, canotaje, windsurf, pesca deportiva, caminatas, travesías en cuatriciclo o ciclismo rural. Se recomienda visitar las ermitas de San Cayetano y Divino Niño, el Museo Svend Fabricius, la Reserva Arroyo Zabala, los barcos encallados El Charrúa y Pargus, y las lagunas La Gaviota, La Privada, Corvalan, Jorgensen, La Vizcacha, La Vizcachita, Epull, La Soñada y Don Adolfo. Más información en [www.sancayetano.tur.ar](http://www.sancayetano.tur.ar).

### DE VIAJE CON HEBE UHART

● No hace falta salir de la ciudad para descubrir otras tierras.



Si la lectura es “el viaje de los que no pueden tomar el tren”, como afirmaba el dramaturgo belga Francis de Croisset, las crónicas de Hebe Uhart invitan a iniciar la travesía. Son tam-

bién una puerta para quienes aún no se adentraron en la obra de esta cuentista, novelista, cronista y docente nacida en Moreno (Buenos Aires) en 1936, que este año sumó una nueva ficción, *Animales*.

En *Viajera crónica* (2010), *Visto y oído* (2012), *De la Patagonia a México* (2015) y *De aquí para allá* (2016), Uhart comparte sus recorridos por la Argentina y Latinoamérica. “Escribo dos clases de crónicas de viajes, dos tipos de impresiones. Una más libre, subjetiva, donde aparezco más yo, que son las que más se parecerían a un cuento. Y las que están más documentadas, con información relevante unida a mis impresiones personales. Los géneros están muy mezclados”, explica.

En agosto de 2017, recibió el Premio Iberoamericano Manuel Rojas, con el que el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes del Gobierno de Chile distingue anualmente a escritores por su trayectoria y aporte al diálogo cultural y artístico de Iberoamérica. En 2004 y 2014 había obtenido el Premio Konex en la categoría Cuento.

### LA CIENCIA NO VERANEA

● Durante el verano, actividades recreativas y educativas para toda la familia en el Polo Científico-Tecnológico.



Fomentar la cultura y el pensamiento científico a través de experiencias interactivas y de actividades innovadoras es el objetivo del Centro Cultural de la Ciencia (C3), ubicado en el Polo Científico-Tecnológico, en Palermo. Los visitantes, verdaderos protagonistas, pueden participar de diversas actividades culturales, recreativas y educativas relacionadas con las ciencias y con su mirada sobre el mundo.

El espacio Lugar a Dudas contiene tres muestras permanentes: “El Tiempo”, “La Información” y “El Azar”, inspiradas en conceptos comunes a las ciencias exactas y naturales que se abordan desde la perspectiva de la física, la biología, la psicología, la matemática o la química. A través de recorridos sugeridos y con la ayuda de copilotos, en cada una de las salas se pueden recorrer decenas de módulos interactivos en los que, a partir del juego y del razonamiento, irrumpen muchas de las preguntas de la vida contemporánea y cotidiana. Además, el C3 ofrece muestras temporales, que pueden consultarse de mes a mes en la página web: [www.ccciencia.gob.ar](http://www.ccciencia.gob.ar). Cuenta también con un laboratorio educativo, un aula digital, un taller, una biblioteca y el parque de las ciencias.

*Cuidar la seguridad de tus alimentos  
es la mejor medicina*



Fabricantes y distribuidores de láminas y envases descartables para alimentos,  
en los materiales PSE, PET, PP, PSAI, BOPS y tecnología MAP.

55 años en el mercado incorporando  
tecnología a la industria alimentaria

**BX BANDEX**

t. 5411 4122 5000

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

e. [ventas@bandex.com.ar](mailto:ventas@bandex.com.ar)



*Sonido de los corales* (2017; acrílico, laca, tinta y esmalte sobre tela; 150 x 200 cm) integra la última serie de la artista, expuesta en Rosario.

## ARTE ÍNTIMO Y AFECTIVO

LA CASA DE LA INFANCIA Y LOS RETRATOS FAMILIARES MARCARON DISTINTAS ETAPAS DE SU OBRA, EN LA QUE TAMBIÉN DESTACA LO DECORATIVO. EN SU ÚLTIMA SERIE, SONIDOS MENTALES, LA NARRACIÓN AUTOBIOGRÁFICA LE CEDE EL LUGAR A NUEVOS PERSONAJES Y VÍNCULOS.

### Soledad Llarrull

Carolina Antoniadis recuerda acontecimientos afortunados de su vida y los celebra. Hace reír al público al contar algunos que son casualidades. Otros, como compartir la vocación artísti-

ca de su abuelo paterno, no son puro azar. Sin duda, tampoco lo es que yo esté escuchando la charla con que presenta en Rosario su última serie de obras, *Sonidos mentales*: el pintor griego Demetrio

Antoniadis, radicado allí al llegar al país, y mi abuelo Ángel fueron grandes amigos. Así, algo más que nuestra ciudad natal y nuestras profesiones nos acerca para conocernos y conversar. Ni siquiera esto es

“MI CAMPO FUE SIEMPRE LA PINTURA, AUNQUE EN LOS OCHENTA DIBUJABA MUCHO. DESPUÉS POSTERGUÉ EL DIBUJO Y LO RETOMÉ EN 2014”.



FOTOS GENTILEZA: GUSTAVO LOWRY

**Por Sangre, sudor y lágrimas (1985, técnica mixta), obtuvo la Mención Medalla de Plata en el Salón Nacional de 1986.**

inesperado porque lo íntimo y lo humano la define y se expresa permanentemente en su obra. “No soy conceptual; me atraviesa siempre lo subjetivo y lo afectivo”, confirma. Así seguimos conversando.

### ¿Cómo se manifestó esa subjetividad en las distintas etapas de tu producción artística?

Al comienzo, entre 1985 y 1987, las series reproducían interiores de mi casa familiar, como en la pintura *Sangre, sudor y lágrimas*, en la que las perspectivas están un poco fugadas. Yo estaba muy influenciada por la espacialidad de Matisse y por las texturas de Klimt, que se conjugaban inconscientemente. A raíz de mi primera muestra individual, en 1987, conocí diseñadores textiles, me introduje en el mundo de las telas y este rasgo se hizo más consciente. Sobre todo, fui buscando lo que me permitiera desplegar a nivel visual con las texturas, como al representar sillones con estampados. A veces, usaba telas estampadas y otras las pintaba yo. Después hice diseño textil, estudié serigrafía y pinté sobre fondos serigrafiados para mezclar la pintura manual y la más industrial, citando un poco el arte pop. Luego pasé a trabajos muy ornamentados con círculos como ventanas en las que ya no se mostraban interiores, sino mis vivencias y que tuvieran que ver con lo decorativo en general, como flores. A veces, también retratos. Genera-

ba un espacio narrativo íntimo dentro de una superficie más neutral estampada.

### ¿Luego llegó la serie con retratos sin rostro?

Sí. En *Domus Referencial*, muestra de 2006, trabajé sobre retratos familiares tomados de fotos que fui encontrando al desarmar, tras la muerte de mis padres, la que había sido mi casa. Se trató más de un diario íntimo de familia con fondos a los que llamo “auras”: formas concéntricas que representan el paso del tiempo, como los anillos que se ven al cortar transversalmente los troncos de los árboles. Fue un poco reproducir la energía entre las personas y el paso del tiempo materializado en esas formas.

### ¿Cómo surgió *Sonidos mentales*?

Ese trabajo con imágenes familiares fue bastante doloroso; y, entonces, decidí comenzar a trabajar sobre otros personajes. Este cambio se conectó también con lo que viví durante una residencia en los EE. UU., en 2012. Compartía una casa con cinco personas, y la comunicación en inglés no me resultaba sencilla. Fue una experiencia muy fuerte porque no me podía conectar. Aparte, era un lugar aislado, a 40 minutos de la población más cercana, sin televisor, en un bosque al estilo *Blair Witch* que asustaba. Y al estar todo el día en el taller, pintando en ese marco, no podía parar mi cabeza ni

dormir. Recuerdo haber escrito sobre ruidos mentales. ¡No podía concentrarme y todos los días pintaba cosas distintas! Eran pinturas pequeñas de lo que me rodeaba, desde una flor hasta el auto del cocinero, en una pared enorme. Al volver, sentí que tenía que darles una vuelta y empecé a indagar más en el tema del pensamiento, en esa simultaneidad desordenada de lo banal y lo trascendental. Esta nueva serie es más lírica, tiene que ver más con estados, con narraciones más anónimas que autobiográficas y con una espacialidad mucho más diluida.

### La serie incluye cuadros desde 2014 a 2017, ¿cómo fueron sucediéndose?

Cuando empiezo una nueva serie, voy desarrollándola sin mucha planificación. A medida que avanza y va tomando un concepto, la hago mucho más direccional. Siempre el diseño último es en el espacio. En este caso, lo hizo el curador, Leandro Comba, y estoy totalmente de acuerdo con su criterio.

### ¿Por qué elegiste Rosario para exponerla?

Aunque viví aquí pocos años, hasta los cinco, volví durante mucho tiempo para ver a mis abuelas. También tengo una historia muy impregnada de memoria por lo que me transmitió mi mamá. Cuando me contactaron hace unos cinco años por la



**Círculo Simbiótico (1999; 250 x 200 cm).**

inauguración de la galería de arte Diego Obligado, sentí que era como una patriada crear ese espacio en Rosario y decidí apoyarlo con una primera muestra. La galería fue creciendo, tuvo buena recepción de los artistas rosarinos y cada vez ocupa un lugar más importante, incluso en Buenos Aires, porque participa de ferias. Me invitaron a volver a exponer en mi ciudad natal y decidí hacerlo con esta serie inédita.

**¿Sentís que en esta serie la pintora le cedió espacio a la dibujante?**

Mi campo fue siempre la pintura, aunque en los ochenta dibujaba mucho. Después postergué el dibujo y lo retomé en 2014. Gané en escala: al ser más grandes, me permiten desplegar mucho. Pienso que al ir poniéndole más color, el dibujo se va amalgamando con la pintura, y ya es difícil distinguirlos.

**Además de ganar en dimensión, ¿hay diferencias en qué representás de una u otra forma?**

No. Cuando empiezo a trabajar, sobre un gran papel, elijo una figura de un archivo de muchas imágenes y esa me dispara hacia otra. Así planteo las figuras de base, que tienen que ver con lo humano: una pareja que se abraza, dos personas que conversan o alguien en acción. Es decir, en su mayoría, no son retratos. Planteadas esas figuras, viene la parte del dibujo, que es esta situación más abstracta, expansiva, que yo llamo "energía". Hay muchas figuras que tomé de revistas de moda de los cincuenta o de revistas de fotografía que tenían mis padres y que fui transformando.

"DENTRO DEL MAPA DEL ARTE CONTEMPORÁNEO, YO ESTARÍA MÁS INSCRIPTA EN LO CONTEMPLATIVO Y CREO QUE CUALQUIERA PUEDE INGRESAR EN MI TRABAJO PORQUE ES MUY VISUAL, SON FORMAS RECONOCIBLES".

Por ejemplo, en *Sonido de los corales*, mi obra preferida de la serie (N. de la E.: véase la imagen principal que acompaña esta entrevista), hay un gimnasta, un esquiador, el retrato de una mujer con la cara roja, más dramática. No tienen relación entre sí, sino que en este rebote entre las imágenes se va armando una narración que cada uno puede leer como quiera. Pueden armarse historias o no. La parte más decorativa son

las flores. Morfológicamente, hay cosas tan interesantes en el mundo botánico que me encanta. Busco las que sean extrañas.

**Mencionás distintas lecturas posibles de tu cuadro y, quizá, uno tenga más conocimiento para interpretar a los artistas no contemporáneos. ¿Qué más necesita saber quien quiere introducirse en tu obra?**



**Pretérito Imperfecto (2006; acrílico sobre tela y laca, 200 x 260 cm; Colección Familia Zang), de la serie basada en fotos familiares. Se ve una parte en la estación Echeverría (Subte B).**



**Objetos "Muy Antoniadis": piezas únicas en cerámica y vajilla de autor.**

Si pensamos en dos grandes corrientes dentro del mapa del arte contemporáneo, yo estaría más inscripta en lo contemplativo y creo que cualquiera puede ingresar en mi trabajo porque es muy visual, son formas reconocibles. En cambio, sí hay que tener un entrenamiento para, digamos, entender qué es el conceptualismo y las formas primarias, para poder ingresar en el arte conceptual. En general, creo que tengo la suerte de abarcar un público amplio, quizá dividido en dos grupos: el que podríamos considerar más inocente y uno más entrenado en la historia del arte y que siente que mi obra lo remite a la estampa japonesa o a obras de artistas no tan populares.

**Tu producción también incluye murales, vajilla y otros objetos de diseño. ¿Qué te permiten estas expresiones?**

Son dos escalas totalmente diferentes. La cerámica tiene que ver con el mundo íntimo, con lo cotidiano. Una taza, por ejemplo, va a otro lugar y forma parte del encuentro de una familia. El mural abarca lo público. Cuando me convocaron para intervenir la estación Echeverría de la línea de subte B, en Buenos Aires, elegí imágenes que tenían que ver con las personas que viajan a diario, con lo que viven. En este caso, no están pintadas sobre la pared por sí se producían filtraciones. En cambio, sí pinté a mano el mural de la plaza Vicente Querido, en Olivos. Era un potrero horrible,

no iba nadie. Le pedí a la Municipalidad que interviniera en el paisajismo, que pusiera algunas plantas y podara otras. Armé un poco más la plaza y después la diseñé con mucho color para que fuera un espacio

amable. Y tuve una respuesta muy linda: volvió la gente, volvieron los chicos a jugar, volvieron los alumnos de colegios cercanos a almorzar. Hice una composición abstracta que integra los murales con los bancos, con formas y pinturas geométricas. La plaza en sí es como un gran cuadro.

**Entonces, tu abuelo hizo de los paisajes su obra y vos llevaste la tuya al paisaje. ¿Casualidad, azar o reflejo esperable de lo íntimo?**

¡Me parece interesantísima tu mirada! No lo había pensado tan así, pero alguna vez me planteé la conexión entre las temáticas de mi abuelo y las mías. Él abordaba el paisaje de manera panorámica; y yo, si alguna vez representé la naturaleza fue mediante flores, una planta, un recorte de hoja. Sería en la relación más microscópica, más íntima... ■

**FICHA TÉCNICA**

- Carolina Antoniadis nació en Rosario y vive en Buenos Aires desde los 5 años.
- Su amor y pasión por el arte es herencia de su abuelo, Demetrio Antoniadis, pintor y paisajista, que se radicó en Rosario al emigrar de Grecia y pronto integró el grupo de impresionistas de la época.
- En 1984, se recibió de profesora superior de Pintura en la Escuela Nacional de Bellas Artes Prilidiano Pueyrredón.
- De 1990 a 2001, trabajó en la Cátedra de Indumentaria y Textil Skific Saltzman de la Universidad de Buenos Aires. Entre 1996 y 2003, fue profesora titular del tercer año de Pintura en la Prilidiano Pueyrredón.
- Desde su primera exposición individual, en 1987, ha realizado decenas de muestras, como Domus Referencial (Centro Cultural Recoleta, 2006), y ha participado en ferias internacionales y bienales.
- Recibió la Beca a la Creación Artística de la Fundación Antorchas en 1989 y 1999, año en que también ganó la Beca del Fondo Nacional de las Artes.
- En 2011, pintó el mural *Molas Contenedoras* en el Mirador de Miraflores, en el Canal de Panamá; durante 2013, intervino la estación Echeverría de la línea de subte B y la plaza Vicente Querido, en Olivos.
- Ha recibido más de veinte premios y menciones. En 2016, obtuvo el Primer Premio de Dibujo en el Salón Nacional de Artes Visuales por *Trama humana* y el Primer Premio del Salón Nacional de Pintura por *El sonido de la deriva*. Ambas obras pertenecen a su última serie, *Sonidos mentales* (2017).
- Actualmente, tiene su taller en Chacarita y da clases de manera privada. Sus obras forman parte de distintas colecciones en la Argentina y en el exterior.

POR MEDIO DE FUNCEI, DE LA FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y DE FIDEC, ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO QUE PRESIDE EL DOCTOR DANIEL STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI, ÉL Y SU EQUIPO TRABAJAN PERMANENTEMENTE CON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD Y CON LA COMUNIDAD PARA PROMOVER EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOEMOCIONAL DURANTE TODA LA VIDA. EN ESTA SECCIÓN, COMPARTEN UN RESUMEN DE SUS ÚLTIMAS ACTIVIDADES.

### SIMPOSIOS PARA FARMACÉUTICOS

- FUNCEI brindó en Costa Rica capacitaciones sobre vacunas para adultos y su promoción.



Del 28 de junio al 1 de julio de 2017, FUNCEI ofreció simposios para farmacéuticos sobre vacunas para adultos en Costa Rica, en el marco del Programa de Formación Continua en Salud para Farmacéuticos y Enfermeros que desarrolla en Latinoamérica. Liderados por el doctor Daniel Stamboulia, integraron el grupo docente Pablo Elmassian, médico infectólogo; Gabriel Baño, pediatra; Pilar Estevan, farmacéutica, y Ana Paula Cordero, periodista científica.

Participaron 250 profesionales, entre ellos, los agrupados en el Colegio de Farmacéuticos de Costa Rica. También hubo un encuentro con médicos, enfermeros y otros especialistas sanitarios dedicados a la vacunación. Se abordaron temas como el rol del farmacéutico en la atención primaria de la salud; la experiencia de trabajo de FUNCEI y FIDEC en el área de farmacia, y los conceptos clave sobre vacunación. Se hizo énfasis en las vacunas antigripal y antineumocóccicas, y se trataron las vacunas recomendadas para viajeros y a las estrategias de comunicación que las fundaciones implementan en farmacias.

Además, para fomentar la vacunación durante toda la vida, el doctor Stamboulia se entrevistó con medios de Costa Rica, la República Dominicana, El Salvador y Panamá. “La farmacia es un sitio clave para difundir, crear conciencia y aplicar vacunas. Además, los farmacéuticos tienen un rol esencial dentro del sistema sanitario y, por ello, estas capacitaciones y encuentros son una oportunidad para compartir experiencias, ampliar conocimientos y crear redes de intercambio profesional”, opinó.

### CONTRAATAQUE AL DENGUE ¡UNITE A LA MISIÓN!

- La campaña de FUNCEI, subsidiada por el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat, cerró con la satisfacción de haber llegado a cientos de niños.

El Centro Metropolitano de Diseño fue el lugar elegido para el cierre a principios de julio de la campaña “Contraataque al dengue. ¡Unite a la Misión!”, creada por el Departamento Educativo de FUNCEI y desarrollada junto con los Centros de Acción Familiar (CAF), que funcionan en barrios vulnerables y dependen de la Dirección de Niñez y Adolescencia del Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat de la ciudad de Buenos Aires. Se realizó un festival del que participaron niños, educadores y familias. Al final, el cantautor infantil Germán Bustamante interpretó la *Cumbia del Mosquito*, compuesta para esta campaña.

La iniciativa se concretó gracias al subsidio que obtuvo FUNCEI tras presentarla a la Convocatoria de Proyectos Sociales 2017, de la Dirección de Fortalecimiento de la Sociedad Civil del Ministerio. En los CAF, durante tres meses, profesionales de la salud de la Fundación dictaron capacitaciones para los responsables y educadores. Además, junto con coordinadores y voluntarios, dieron charlas y talleres, entre otras actividades, para niños y sus familias. A partir del desafío planteado en el libro *Contraataque al dengue. ¡Unite a la Misión!* y de los conocimientos adquiridos sobre esa enfermedad, el zika y la fiebre chikunguña, cuatrocientos chicos asumieron el rol de “detectives” del mosquito *Aedes*, se pusieron en acción y mostraron su ingenio y creatividad para eliminar criaderos y concientizar a sus familias y vecinos.



## COMPROMISOS QUE SE RENUEVAN

- En septiembre, FUNCEI concretó dos de sus actividades anuales: la jornada de capacitación docente en Jujuy y la posta en la Maratón Nacional de Lectura.

Mantener la continuidad de sus acciones es el compromiso que FUNCEI cumplió durante septiembre. El jueves 7, brindó su capacitación anual para docentes de 5° grado de la región V de Libertador General San Martín, en Jujuy. Desde hace 12 años, esta jornada forma parte del lanzamiento del programa “Chicos que eligen cuidarse”, integrado en la currícula oficial. En esta edición, hubo dos talleres de los que participaron 70 educadores y que estuvieron a cargo de Cintya Elmassian, psicóloga de FUNCEI, con la colaboración de la profesora de Bellas Artes Viviana Ortolá. El eje temático fue el bienestar emocional y el aprendizaje, y su expresión a través del arte. Además, se entregaron ejemplares del libro *Crecer y Aprender Felices, de la mano de los docentes*, cuyos contenidos fueron abordados en el taller.

Luego, el miércoles 27, estuvo presente por sexto año consecutivo en la Maratón Nacional de Lectura, organizada por la Fundación Leer. Tras el acto de apertura, en la posta asignada a FUNCEI, tres grupos de alumnos de 2° grado de escuelas porteñas participaron de la narración y lectura de diferentes párrafos del libro *Quiero ser Protagonista*. Los niños interactuaron con entusiasmo al responder preguntas de reflexión sobre la autovaloración, el reconocimiento de las propias capacidades, las emociones y el cuidado de la salud. Al finalizar, todos los chicos y docentes recibieron un ejemplar del libro narrado. Esta edición tuvo una experiencia enriquecedora: estuvo presente un grupo de niños no videntes de una escuela especial. Además de escuchar con gran interés, se mostraron muy afectuosos y agradecidos.



## TERCER TÉ-DESFILE A BENEFICIO

- La Fundación Stambouliau recaudó fondos para sus programas y publicaciones infantiles.



El 15 de noviembre de 2017, la Fundación Stambouliau realizó su Tercer Té-Desfile en el Restaurant St. Regis de Park Tower, a Luxury Collection Hotel. El objetivo fue recaudar fondos para imprimir y distribuir en escuelas de Pilar (Buenos Aires)

su libro infantil *Contraataque al dengue. ¡Unite a la Misión!*, así como otras publicaciones que se entregarán en el marco de la campaña “Crecer y aprender felices”. Estará dirigida a los niños y familias que acuden a los comedores que nuclea la Asociación PILARES en zonas vulnerables de ese municipio.

Más de cien asistentes, entre ellos, personalidades de la moda y del espectáculo, se reunieron para la presentación de la colección “Pompadour”, del diseñador César Juricich. También participaron en sorteos de una gran variedad de premios. Nuevamente, Evelyn Sheild, colaboró como conductora del evento.

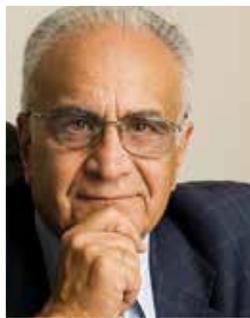
## NUEVA GUÍA SOBRE VACUNAS

- Con el apoyo de la Fundación Mosoteguy, FUNCEI lanza una publicación clave para prevenir infecciones en la adolescencia y la adultez.

“Después del agua potable, podemos decir que las vacunas son la herramienta más importante para evitar muertes. Son imprescindibles”, asegura el doctor Stambouliau. Por eso, bajo su dirección, FUNCEI lanza la *Guía de Vacunas para Adultos 2018*. Elaborada por médicos y comunicadores, reúne información precisa, confiable y accesible; brinda las razones científicas por las que es clave vacunarse y despeja las dudas frecuentes.

Con 48 páginas, está dividida en dos partes. La primera presenta las vacunas ordenadas alfabéticamente según las enfermedades que previenen. En la segunda parte, la información está organizada por grupos: embarazadas, mujeres en edad fértil, adultos mayores, viajeros, personas con enfermedades crónicas o que tienen reducidas las defensas, docentes, personal de la salud, veterinarios, trabajadores de la industria alimentaria, trabajadores sexuales.

Esta nueva publicación se suma a la activa labor con la comunidad y con los profesionales de la salud que el Grupo de Trabajo sobre Vacunas para Adultos de FUNCEI realizó en 2017, por ejemplo, en el marco de la campaña #BastaDeDengue y de la conmemoración en noviembre del Mes de Lucha contra la Neumonía. Más información en [www.facebook.com/vacunasadultos](http://www.facebook.com/vacunasadultos).



# LO QUE LOS PACIENTES NOS ENSEÑAN

YA SEAN CASOS AISLADOS O EN EL CONTEXTO DE BROTES O EPIDEMIAS, NOS PERMITEN CONOCER MEJOR LAS ENFERMEDADES Y CÓMO PREVENIRLAS O MANEJARLAS. AQUÍ, CUATRO EJEMPLOS: HANTAVIRUS, SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO, INFECCIONES QUIRÚRGICAS Y VIH/SIDA.

Cada día, los médicos nos valemos de nuestro conocimiento y de las herramientas que nos brindan la medicina y otras ciencias de la salud para evaluar a nuestros pacientes y tratar de resolver los problemas que los aquejan. **Encontramos en esta relación un beneficio recíproco, ya que estas situaciones nos permiten comprender mejor las enfermedades y cómo prevenirlas o manejarlas** para intentar que no se repitan en la comunidad.

Hasta hace más de dos décadas, estábamos acostumbrados a brotes de hantavirus como el que ocurrió en el área de Four Corners (Nuevo México, Arizona, Colorado y Utah), en los EE. UU., en 1993. Esta enfermedad se presenta de forma similar a la gripe, pero seguida de una insuficiencia respiratoria que, en el 80 % de los casos, causa la muerte. **El ser humano puede contraerla por inhalación de aerosoles contaminados por virus de excrementos de roedores.** De esta manera, el hantavirus se diseminó y confirmó en 14 estados de ese país.

Sin embargo, en 1996, hubo un brote en El Bolsón (Río Negro) que nos enfrentó a un

nuevo desafío, ya que **por primera vez se confirmó la transmisión entre seres humanos.** Y se identificó una nueva especie de hantavirus, llamada "virus de los Andes". Así, **las dos vías coexisten en el país,** como nos recordó un caso posterior. Se trató de un turista de Nueva York que se alojó en Esquel durante su visita a la Argentina. Como todas las cabañas habituales estaban ocupadas, le asignaron otra que no se había usado recientemente. A los pocos días, ya en Punta del Este, tuvo un cuadro de hantavirus. Este desenlace nos enseñó lo importante que es **lavar y ventilar los lugares cerrados, como sótanos, cabañas o depósitos, o que no han estado habitados antes de hacerlo, dado que el ratón colilargo puede estar en cualquier lugar del país. Esto es aún más necesario en las zonas que se consideran endémicas.**

En la Argentina, de la mano de Carlos Gianantonio, el pediatra más trascendente de Latinoamérica, también hemos ido aprendiendo sobre el impacto del síndrome urémico hemolítico (SUH) y sobre cómo reducirlo. Durante la década del sesenta, él comenzó a ver niños menores de 5 años

que tenían diarreas asociadas con una dificultad para orinar. Hoy sabemos que el SUH se caracteriza por la presencia de diarrea con sangre, seguida de insuficiencia renal y anemia, y que compromete el sistema nervioso central, el páncreas o el hígado. Además, que **no solo afecta a los más pequeños, sino también a los adultos.** En el país, se producen entre 400 y 500 casos nuevos por año; y se han acumulado más de siete mil casos desde 1965.

Durante las décadas siguientes, pudimos determinar, por un lado, que **el ganado vacuno de nuestro país tiene un alto grado de colonización por la bacteria que causa el SUH;** y, como la carne de vaca es un componente esencial de nuestra dieta, existe el riesgo de contraer la infección. **En la mayoría de los casos, esto sucede en el entorno doméstico,** debido a que no se cocinan bien las carnes o a que la manipulación de alimentos no es la adecuada (véase el recuadro). Pero, por otro lado, también comprobamos que **incluso las verduras que compramos pueden estar contaminadas con el agente patógeno,** por lo que es fundamental la higiene alimenta-



EN 1979 ESTABLECIMOS EL PRIMER SERVICIO DE CONTROL DE INFECCIONES EN UN HOSPITAL GENERAL DEL PAÍS. ESTA INNOVACIÓN CAMBIÓ PARA SIEMPRE LA PRÁCTICA EN LA ARGENTINA Y EN LA REGIÓN.

ría, sobre todo, cuando hay menores de 5 años en casa.

También en nuestro país, tras regresar a la Argentina en 1971, René Favolaro comenzó a trabajar en el servicio especializado en cirugías cardiovasculares del Sanatorio Güemes. Lo sorprendió que entre el 5 % y el 10 % de los pacientes operados contraían infecciones, y lo atribuía a los sistemas de esterilización. Sin embargo, una vez que los estudiamos, determinamos que no era ese el problema. Así, nos contactamos con John McGowan, del Grady Memorial Hospital en Atlanta (EE. UU.), que tenía un programa muy bueno de control de infecciones en pacientes quirúrgicos a cargo de las enfermeras. Nos propusimos, entonces, replicar ese modelo y **en 1979 establecimos el primer servicio de control de enfermedades infecciosas dentro de un hospital general del país**. Esta innovación cambió para siempre la práctica en la Argentina y la región. Seleccionamos y capacitamos a las primeras tres enfermeras, y se logró disminuir las infecciones relacionadas con las cirugías.

Por último, hemos aprendido que, **con las medidas adecuadas, es posible reducir del 25 % al 2 % las tasas de transmisión vertical del VIH**, es decir, de una embarazada seropositiva al hijo por nacer. Desde 2001 hasta 2007, FUNCEI, la fundación que presido en Buenos Aires, instrumentó el Programa AMAPES (Ayuda Maltesa para Evitar la Transmisión de Sida) con la subvención de Los Caballeros Argentinos de la Soberana Orden Militar de Malta. Se formó una red con ocho hospitales públicos de Buenos Aires y del conurbano, donde, cada

## PREVENIR, EL MEJOR APRENDIZAJE

### • HANTAVIRUS

- Evitar el contacto con los roedores y sus excretas.
- Mantener las viviendas limpias y evitar que los roedores entren o hagan nidos dentro de ellas, sobre todo, en los depósitos de alimentos.
- Colocar las huertas y leñas lejos de la casa, en lo posible, a 30 metros.
- No usar alojamientos cerrados donde hayan podido transitar o anidar roedores sin antes ventilarlos.
- Acampar lejos de malezas y basurales, y no dormir sobre el suelo. En caso de usar carpas, en lo posible estas deben tener piso.

### • INFECCIONES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

- Lavarse las manos antes de cocinar y luego de tocar alimentos crudos, de manipular residuos, de ir al baño o de cambiar pañales.
- Desinfectar con cuidado superficies, utensilios, esponjas y paños de cocina. Cambiar con frecuencia los repasadores.
- Mantener limpia la heladera.
- Lavar las verduras hoja por hoja. Luego, sumergirlas durante 10 minutos en una solución que tenga una cucharada (de té) de lavandina por cada litro de agua. Enjuagarlas muy bien antes de consumirlas.
- Lavar también las frutas o pelarlas.
- Usar siempre agua potable o de red para lavar los alimentos y utensilios, higienizarse y fabricar hielo.
- Cocinar muy bien todas las carnes y los huevos.
- Usar una tabla de cortar para las carnes crudas, otra para las carnes cocidas y otra para las verduras.
- Evitar las tablas de madera: su porosidad favorece el crecimiento de bacterias.
- Almacenar los lácteos en los estantes superiores de la heladera, las carnes en los estantes inferiores y las frutas y verduras en sus respectivos cajones.
- Proteger las comidas para almacenar con *films* plásticos o envases apropiados.
- Guardarlas enseguida en la heladera o en el *freezer*. No exponerlas a temperatura ambiente.
- Descongelar los alimentos en la heladera, nunca temperatura ambiente.

Fuente: *Crecer sanos en casa y en la escuela* ([www.crecersanos.com.ar](http://www.crecersanos.com.ar)).

año, se asistía un total de 21.800 partos. De estos, cerca del 2 % correspondían a embarazadas con VIH.

Los equipos de AMAPES trabajaron para optimizar los recursos y la asistencia de estas pacientes que tenían la enfermedad avanzada o complicaciones que requerían evaluaciones diagnósticas y tratamientos especiales. Otro aporte importante fue que el programa proporcionó leche en los hospitales que no contaban con un programa oficial de suministro continuo de fórmula

láctea para los hijos de madres infectadas. También incluyó actividades educativas para informar a las embarazadas sobre la prevención y el diagnóstico de la infección por VIH. De esta manera, *se logró reducir la tasa de transmisión vertical al 2,6 % y se estableció una modalidad de trabajo para la atención de estos pacientes y partos especiales.*

Lamentablemente, la tasa de transmisión vertical ha ido incrementando en el país y ha superado el 8 % en algunas regio-

## EL TRATAMIENTO OPORTUNO Y ADECUADO DE LA INFECCIÓN POR VIH ES TAMBIÉN LA CLAVE PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS.

nes donde las embarazadas recién llegan al obstetra al momento de dar a luz o poco tiempo antes. No alcanzan, entonces, a realizarse al menos dos controles durante el embarazo. Y esto es fundamental porque, *si se detecta el virus, el inicio rápido del tratamiento antirretroviral puede evitar la infección fetal.* Las experiencias de Armenia, Bielorrusia, Cuba y Tailandia, cuatro países que eliminaron la transmisión vertical del VIH, deben alentarnos para continuar los esfuerzos.

El tratamiento oportuno y adecuado de la infección por VIH es también la clave para evitar la transmisión del virus por otras vías, como la sexual. Si bien San Francisco (EE. UU.) fue, al principio, el centro de la epidemia del VIH/sida, hoy es una ciudad que ha dado enormes pasos para erradicarlo. Entre las diferentes medidas, apuntó a incrementar los tests para identificar a las personas infectadas y facilitarles el tratamiento necesario para reducir la carga viral y, en consecuencia, la transmisión. *Con más de veinte mil pruebas realizadas en nuestro centro Helios, seguimos trabajando para replicar el modelo "sida cero" en distintos puntos del país,* donde aún miles de personas viven con el VIH y no lo saben. La tarea no es sencilla y nos involucra a todos. ■





# TN&Platex

la moda nace con nuestro hilado



# STAMBOULIAN

SERVICIOS DE SALUD

## PORQUE EL MEJOR SERVICIO DEBE SER PARA LA SALUD.

Más de 40 años de trayectoria brindando servicios de excelencia para el cuidado de la salud, a través de la calidad profesional y humana de nuestra gente.



 VACUNAS



 LABORATORIO



 ATENCIÓN MÉDICA



MEDICINA DEL VIAJERO



LABORATORIO DE REFERENCIA



HIGIENE & SEGURIDAD ALIMENTARIA Y AMBIENTAL



CLINICAL TRIALS



ATENCIÓN TELEFÓNICA  
2206-6000



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

STAMBOULIAN  
SERVICIOS DE SALUD