

# REFLEXIONES

UNA PUBLICACIÓN DE STAMBOULIAN

Nº 25  
DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA  
VERANO 2020

**CALIDAD DE VIDA**  
La propuesta  
es dejar de fumar

**PREVENCIÓN**  
Diez preguntas  
sobre hantavirus

**TEST DE VIH  
Y TRATAMIENTO**  
Por uno, por todos

**MARIANA BARAJ**  
Entrevista a una  
percusionista  
con estilo propio

**MEDIOAMBIENTE**  
La sostenibilidad,  
el nuevo valor  
olímpico

**VIAJES**  
Volver a la esencia

**NOVEDADES  
INSTITUCIONALES**  
Más tecnología,  
mejores servicios  
del Laboratorio

**REFLEXIÓN**  
La tercera  
revolución  
industrial,  
por el Dr. Daniel  
Stamboulian





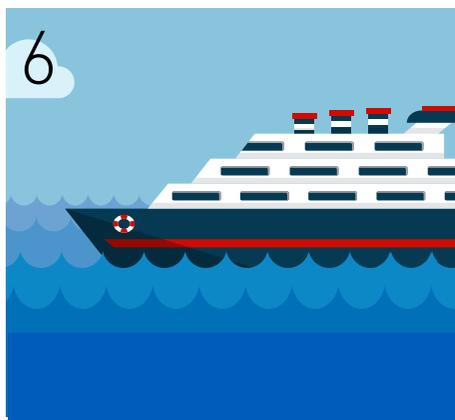
# DANUBIO

## CELEBRATION



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

## SUMARIO



4 EDITORIAL  
**Por Soledad Llarrull  
y Daniel Stamboulian**

6 PREVENCIÓN  
**Cruceros  
sin norovirus**

10 CALIDAD DE VIDA  
**La propuesta  
es dejar de fumar**

14 PREVENCIÓN  
**Diez preguntas  
sobre hantavirus**

18 ANALGÉSICOS  
**Cuándo sí,  
cuándo no**

20 ACTUALIDAD  
VIH  
**Por uno, por todos**

24 ENTREVISTA  
MARIANA BARAJ  
**Con sonoridad  
propia**

28 MEDIOAMBIENTE  
**Excelencia, amistad,  
respeto y sostenibilidad**

32 PLACERES  
NOTAS DE VIAJE  
**Volver a la esencia**

36 PLACERES  
TIEMPO LIBRE  
**Para amantes del deporte  
Renovar con conciencia  
Arquitectura y mucho  
más**

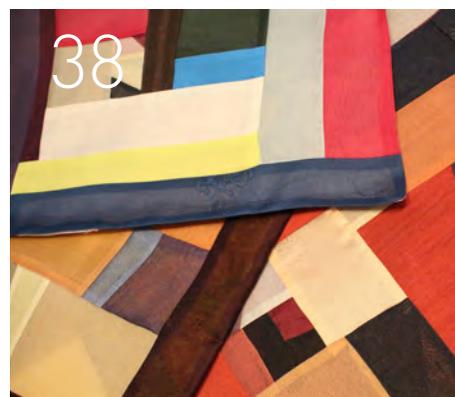
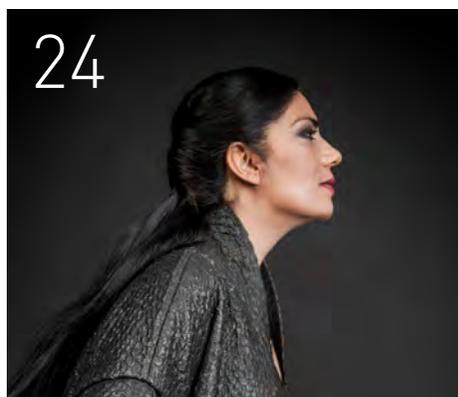
38 PLACERES  
ARTE  
**Jogakbo,  
tradición y belleza**

40 NOVEDADES  
INSTITUCIONALES  
**Más tecnología para  
cuidar la salud  
Mejores controles de  
carnes argentinas**

42 COMUNIDAD  
**Nuevo libro gratuito  
Cóctel & desfile a  
beneficio  
Junto a Jujuy contra el  
mosquito  
Un buen hábito para toda  
la vida  
Por el fin de la epidemia**

44 ACTUALIDAD  
**En acción  
por las vacunas**

48 REFLEXIONES  
**La tercera  
revolución industrial,  
por el Dr. Daniel  
Stamboulian**



# DESPERTAR A UN NUEVO Y MEJOR AÑO

**R**ecibimos de un querido amigo, en ocasión del año nuevo judío, una oración que nos invita a vivir mejor. Nos propone, al empezar, que nuestros despertares nos despierten. “Y que, al despertarte –continúa–, el día que comienza te entusiasme. / Y que jamás se transformen en rutinarios los rayos de sol que se filtran por tu ventana en cada nuevo amanecer. / [...] Y que encuentres algún momento durante el día, aunque sea corto y breve, para elevar tu mirada hacia lo alto y agradecer por el milagro de la salud, ese misterioso y fantástico equilibrio interno”. Como aporte para este 2020, elegimos compartirla también con ustedes publicando sus versos y contribuyendo, con este número de *Reflexiones*, a motivarlos, a no caer en la rutina y a cuidar la armonía entre cuerpo, mente y espíritu.

Los viajes son una forma de cumplir todos estos propósitos. Para promover que sean saludables, incluimos dos notas de prevención de infecciones: por norovirus en cruceros y por hantavirus en zonas rurales o semirurales, opciones que muchos argentinos eligen para el verano. Viajar es, además, una oportunidad de conocer nuevas historias, como la de un joven de Letonia que dejó todo para volver a la naturaleza, relatada para ustedes por un trotamundos. También aprendemos sobre otras formas de vida a través de sus expresiones artísticas. Es la intención del artículo sobre el *jogakbo* en la República de Corea, que esperamos que los

inspire tanto como a nosotros. Y para conectarnos aún más con nuestra cultura, conversamos con Mariana Baraj, referente del folklore.

Encontrarán asimismo en nuestra revista, como es habitual, propuestas para el tiempo libre, las últimas novedades de STAMBOULIAN y un resumen de la labor de nuestras fundaciones. Durante uno de mis últimos viajes de trabajo, me entusiasmé aprendiendo sobre la tercera revolución industrial y su potencial para que vivamos de un modo más sostenible. Este es uno de los desafíos que nos esperan en las próximas décadas, junto con fin de la epidemia del VIH/sida y la vacunación en el mundo. Los invitamos a reflexionar sobre estos tres grandes temas y sobre las pequeñas cosas que podemos modificar para el bienestar propio y de quienes nos rodean. Reciban, como nosotros, estos hermosos deseos para el nuevo año:

**Y que logres expresar el amor que sientes por tus seres queridos.**

**Y que tus brazos abracen.**

**Y que tus besos besen.**

**Y que los atardeceres te sorprendan y que nunca dejen de maravillarte.**

**Soledad Llarrull y 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  
**DR. PABLO ELMASSIAN**  
**DRA. INÉS MOREND**  
**ESTEBAN MAZZONCINI**

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



HOTEL  
**DOS REYES**  
MAR DEL PLATA | ARGENTINA

ENTRÁ A NUESTRA WEB Y DESCUBRÍ TODO LO QUE EL  
HOTEL DOS REYES DE MAR DEL PLATA TIENE PARA VOS



W W W . D O S R E Y E S . C O M . A R

Av. Colón 2129 (B7600fyb) Mar del Plata  
Tel. (54.223) 491.0383 (54.011) 4382.3222

reservas1@dosreyes.com.ar  
info@dosreyes.com.ar

www.dosreyes.com.ar  
f @/hoteldosreyes

# CRUCEROS SIN NOROVIRUS

ES LA CAUSA MÁS FRECUENTE DE GASTROENTERITIS EN ESPACIOS LIMITADOS CON MUCHAS PERSONAS, Y PUEDEN PRODUCIRSE BROTES. EL LAVADO DE MANOS Y OTRAS MEDIDAS SON FUNDAMENTALES PARA EVITAR CONTAGIOS Y DISFRUTAR UN VIAJE SALUDABLE.

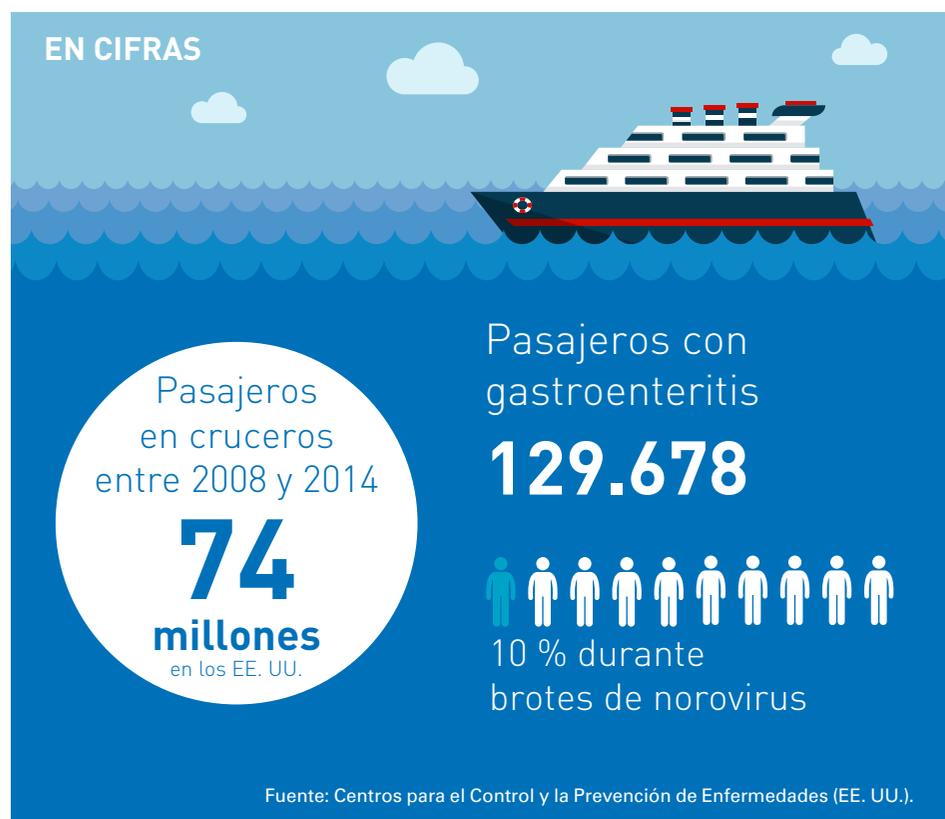
Mucha gente reunida en un espacio limitado genera condiciones propicias para la transmisión del norovirus, principal causa mundial de infecciones gastrointestinales por consumo de alimentos contaminados. Se trata de un patógeno muy contagioso que afecta a personas de todas las edades. Es el que más comúnmente provoca gastroenteritis en cruceros, aunque estos casos son po-

co frecuentes, según registros de cruceros que tocaron puertos de los EE. UU. Sin embargo, cuando ocurre un brote, hasta el 80 % de las personas a bordo pueden llegar a infectarse, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. Por eso, son importantes las medidas de prevención para que la travesía sea saludable.

En general, los primeros casos de un brote se deben al consumo de agua o de

alimentos contaminados. Luego, la infección se propaga por contacto directo entre personas o indirecto a través de superficies y objetos contaminados. El período de incubación es corto, de 24 a 48 horas. Los síntomas más frecuentes son vómitos o diarrea acuosa sin sangre, que comienzan en forma brusca. Además, puede producir fiebre, cólicos abdominales y malestar general. No existe un tratamiento específico, pero la mayoría de los enfermos se recupera entre 12 y 72 horas después. Sin embargo, los niños pequeños y los adultos mayores, que son los más vulnerables, pueden deshidratarse por la pérdida abundante de líquidos, y esto prolonga la recuperación. Cerca del 10 % de estos casos deben ser hospitalizados para tratar la deshidratación.

Los alimentos pueden estar contaminados desde su origen o contaminarse cuando los manipulan personas infectadas, sobre todo, si son comidas que no llevan cocción. Los moluscos, como ostras, mejillones y almejas, son especialmente riesgosos porque concentran los virus al



## VÍAS DE TRANSMISIÓN

- Por consumo de alimentos o líquidos contaminados.
- Por contacto directo con personas enfermas, sus heces o vómitos (el virus se elimina por ese medio).
- Por contacto con superficies, objetos, piletas contaminados.



**Espasa es el concesionario N°1 de Volkswagen en la Argentina en ventas y servicios por 16° año consecutivo.**



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



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

**16** AÑOS N°1

Experiencia 5 Estrellas

**Showrooms**

**Casa Central - Urquiza**  
Av. Triunvirato 3661

**Barrio Norte**  
Av. Córdoba 3000

**Puerto Madero**  
Av. Paseo Colón 494

**Centro**  
Lima 201

**Belgrano**  
Av. Álvarez Thomas 2001

**Servicio Post-Venta**

**Casa Central**  
Av. Triunvirato 3661

**Barrio Norte**  
Av. Córdoba 3000

**Puerto Madero**  
Av. Paseo Colón 1566

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

filtrar grandes volúmenes de agua y suelen comerse crudos o poco cocidos.

Quienes enfermaron pueden seguir eliminando el virus hasta dos semanas después, aun si ya no tienen síntomas. La estabilidad del norovirus en el ambiente es bastante alta y resiste algunos desinfectantes, como alcohol etílico disuelto en agua. Por eso, la propagación es rápida cuando hay aglomeración de personas en espacios relativamente reducidos, como los cruceros, pero más aún hospitales, escuelas y guarderías, hoteles o residencias de ancianos. Es eficaz la higiene con soluciones de lavandina.

Entonces, para minimizar el impacto de las gastroenteritis en los cruceros y evitar brotes, es fundamental lavarse las manos

## QUIENES ENFERMARON PUEDEN SEGUIR ELIMINANDO EL VIRUS HASTA DOS SEMANAS DESPUÉS, AUN SI YA NO TIENEN SÍNTOMAS.

Entonces, para que sea útil, la vacuna deberá estar dirigida contra varios virus (porque la respuesta inmunitaria contra uno de ellos no protege contra todos) y tendrá que actualizarse a medida que surjan nuevos norovirus pandémicos, de forma similar a lo que sucede con la actualización anual de la vacuna contra la gripe. Además, es probable que haya que aplicársela con cierta periodicidad porque las defensas se van perdiendo con el tiempo.

Varias vacunas con distintas vías de administración se encuentran en investigación y desarrollo. Sin embargo, solo se iniciaron estudios clínicos con dos de ellas. Se ha comprobado que la más prometedora, de aplicación intramuscular, es segura y que estimula la producción de anticuerpos en

### PREVENCIÓN

 <p>Higienizarse las manos con jabón o alcohol en gel (sobre todo, después de ir al baño y antes de preparar o comer alimentos).</p>	 <p>Lavar o cocinar bien los alimentos frescos, en especial, los moluscos bivalvos.</p>	 <p>Limpiar bien las superficies.</p>	 <p>Beber siempre agua potable.</p>
 <p>No abordar cruceros si uno tiene náuseas, vómitos o diarrea, ni mientras se esté enfermo. Tampoco asistir a establecimientos educativos ni al trabajo.</p>	 <p>Si hay casos en un crucero:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Higienizarse las manos con frecuencia.</li><li>• Evitar comidas crudas o poco cocidas.</li><li>• No tocar barandas, pasamanos u objetos que usa mucha gente.</li></ul>	 <p>No cuidar a otras personas ni prepararles alimentos si uno está enfermo.</p>	

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.).

con frecuencia, entre otras medidas (véase el recuadro). Si aparecen síntomas, se debe consultar de inmediato con el médico a bordo. Se pone a los enfermos en cuarentena durante 60 horas, ya que, durante ese período, hay mucho contagio. Y se recomienda rehidratarse con agua.

### Impacto global y avances en vacunas

Se estima que, en el mundo, el norovirus produce mil millones de casos al año. En la Argentina, se lo detectó en el 72 % de los brotes de gastroenteritis no provocados por bacterias y, durante 2019, se registraron cuatro de estos episodios con unas dos mil quinientas personas afectadas en total.

Una persona que haya tenido gastroenteritis por norovirus puede volver a enfer-

marse porque existen distintos tipos del virus que circulan en simultáneo. Así, las defensas que una persona genera contra el patógeno que la infectó por primera vez no necesariamente la protegerán contra una segunda infección por otro de los diversos norovirus circulantes. Además, se estima que la inmunidad adquirida no dura toda la vida, sino entre seis meses y nueve años. Por lo tanto, también existe la posibilidad de reinfección con el mismo virus luego de un tiempo.

Justamente, no se ha podido desarrollar aún una vacuna eficaz por la gran diversidad genética que existe entre los norovirus. Se calcula que aparecen nuevas variantes cada cuatro años, por lo menos, y que estas van reemplazando a las que solían predominar.

adultos y en ancianos. Ahora se esperan los resultados de las pruebas en niños. Entre quienes tendrían prioridad para recibirla, están los chicos, los profesionales de la salud, los viajeros y las personas que trabajan en la elaboración de alimentos. Hasta entonces, será fundamental implementar medidas de higiene personal y para garantizar la inocuidad de los alimentos que se consumen. ■

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.), Escala Inicial. Guía Práctica para un viaje saludable (FIDEC), revista Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica. Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas Dr. Carlos G. Malbrán.

Revisión: Dr. Pablo Elmassian, médico infectólogo de STAMBOULIAN.

# Alvear

JOYERÍA &  
ANTIGÜEDADES



Rodríguez Peña 1783 C.A.B.A.

RECOLETA

Buenos Aires, Argentina

 [joyeriaalvear](https://www.instagram.com/joyeriaalvear)

# LA PROPUESTA ES DEJAR DE FUMAR

EXISTEN TRATAMIENTOS AVALADOS POR LA CIENCIA QUE AUMENTAN LA POSIBILIDAD DE ÉXITO. EL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL ADECUADO, SOBRE TODO, AL PRINCIPIO, ES CLAVE PARA QUIENES AÚN NO INTENTARON O LOGRARON EL CAMBIO, YA QUE CADA CASO ES ÚNICO.

## Soledad Llarrull

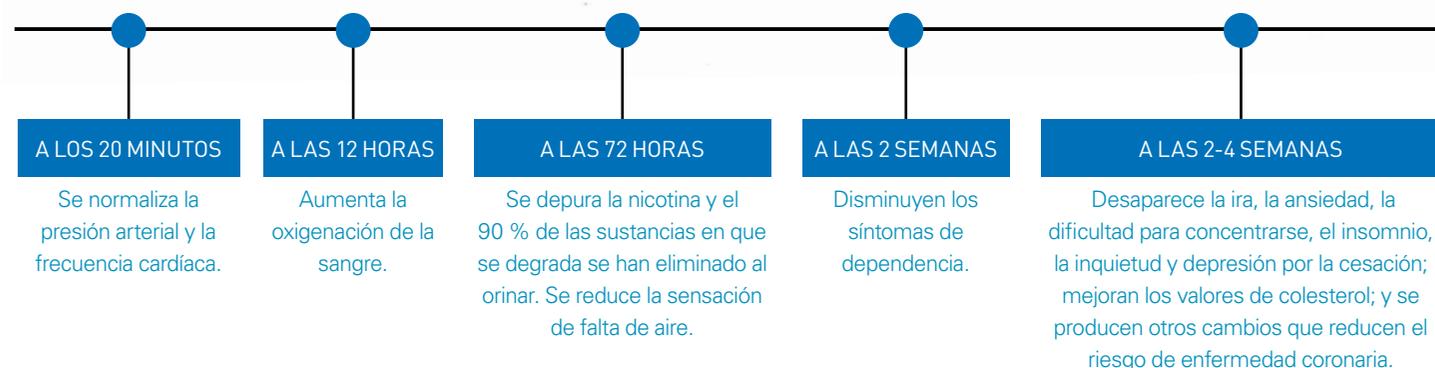
Siete de cada diez fumadores en la Argentina planearon en algún momento –o están planeando– abandonar el hábito, según la última Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos. Y cerca de la mitad de los que fuman han intentado durante el último año dejar de hacerlo. A la mayoría de las personas lograrlo les demanda, en promedio, de cinco a siete intentos. La forma elegida influye en ese proceso.

“Para dejar de fumar, existen tratamientos [científicamente] probados que vienen usándose desde hace más de veinte años”, destaca Raúl Espinosa, médico de familia y presidente de la Asociación Argentina de Tabacología (ASAT). Y puntualiza: “En general, lo más eficaz es que el paciente esté motivado y que recurra a un profesional entrenado de manera adecuada”.

Numerosos centros públicos y privados de la ciudad de Buenos Aires, pero también del resto del país, ofrecen atención con diferentes modalidades. En algunos, se formaron equipos interdisciplinarios que realizan abordajes integrales, aunque hay también médicos y psicólogos que trabajan en consultorios particulares y derivan a otros especialistas. Los costos, en cada caso, varían según convenios



## BENEFICIOS INMEDIATOS



Fuente: Guía de práctica clínica nacional de tratamiento de la adicción al tabaco.

con empresas de medicina prepaga o con obras sociales, o con la disponibilidad de recursos, como entrega de medicamentos, en hospitales y otros ámbitos de atención gratuita. Algunas prepagas cuentan asimismo con programas de cesación tabáquica para sus afiliados.

Existen dos grupos de herramientas con eficacia comprobada mediante estudios científicos. Se usan, en la mayoría de los casos, en forma combinada para ayudar a las personas que fuman a elaborar la decisión de cambio y para acompañarlas. El primero son las intervenciones basadas en la terapia cognitiva-conductual; el segundo, los tratamientos con sustitutos de nicotina (parches, chicles o comprimidos, que son de venta libre, o aerosol nasal) o con otros medicamentos, de acuerdo con la edad, el estado de salud y otras características individuales.

Diego Sánchez Gelós, especialista en Medicina Interna y coordinador del Programa de Cesación Tabáquica del Instituto Alberto C. Taquini de Investigaciones en Medicina Traslacional (Universidad de Buenos Aires), recibe consultas de personas que buscan en Google cómo dejar de fumar. “Lo primero que hago es mandarles información para que empiecen a trabajar en el proceso, para que se generen dudas y ver si el paciente está realmente decidido y si se puede acercarse a algún lugar”, señala.

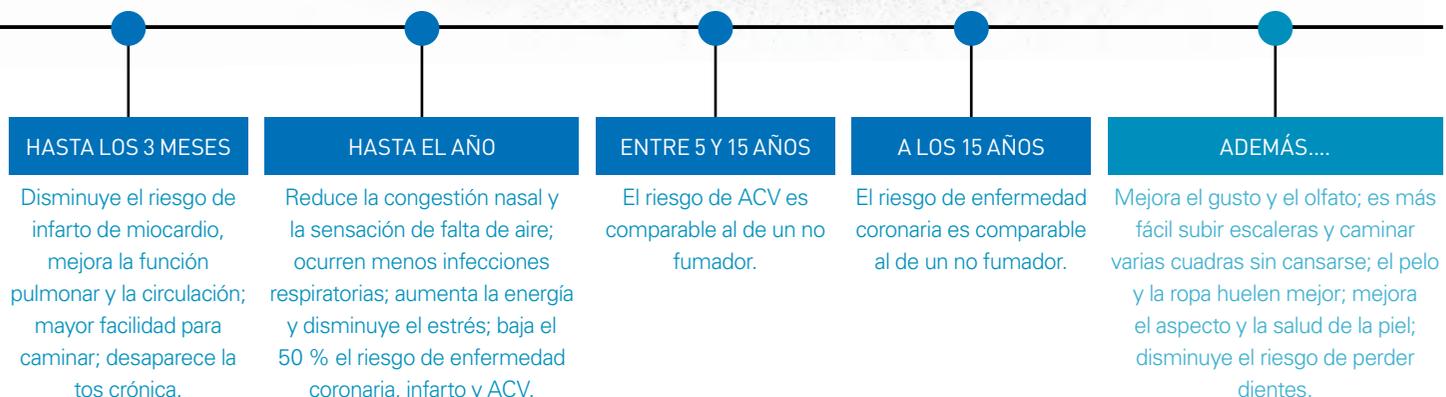
## LAS RECAÍDAS SON PARTE DEL PROCESO Y, A VECES, UN APRENDIZAJE.

Para establecer qué tan preparada está una persona para dejar de fumar, se han diferenciado “etapas de cambio”. En la etapa precontemplativa, no tiene aún en mente dejar de fumar. No percibe los perjuicios del hábito ni los beneficios de dejarlo, por lo que no lo considera necesario. Más adelante en el proceso, durante la etapa de contemplación, evalúa la posibilidad de intentar en el futuro porque ya sopesó los pros y contras, pero la ambivalencia le impide pasar inmediatamente a la acción. Al alcanzar la etapa de preparación, el fumador está listo para hacer un intento en el corto plazo. Y en un momento de la fase de acción, decidirá el “día D”, en que dejará de fumar. Si lo logra durante, al menos, seis meses, habrá pasado a la etapa de mantenimiento. El proceso no es necesariamente lineal: puede haber avances, retrocesos y recaídas, para volver a comenzar el ciclo.

Sánchez Gelós explica que hacer pensar y reflexionar a la persona es el primer paso para que sea protagonista de esa decisión, responsable de ella. “Uno se puede ofrecer como acompañante en el proceso cuando el paciente empieza a ver los perjuicios y los beneficios –agrega–. El tratamiento se le propone cuando está preparado, no antes. Se discuten las posibilidades de usar medicación y las contraindicaciones”.

Los sustitutos de nicotina ayudan a reducir los síntomas de abstinencia, que es la primera causa de recaída, según indica Espinosa. “Otro fármaco es el bupropión. Tiene mucha evidencia de seguridad y eficacia. A algunos pacientes les resulta muy útil porque frena la compulsión y el aumento de peso. El tercero es vareniclina, también muy eficaz. Inhibe las neuronas que generan los síntomas de abstinencia”, detalla. Estas tres opciones se usan solo durante dos o tres meses. “Una vez que está bien decidida, la persona aprende diferentes técnicas de cambio de conducta para que se sienta contenta y conforme a medida que va transcurriendo el tiempo sin fumar. Uno tiene que trabajar en conjunto para modificar las conductas que la llevaban a seguir fumando, modificar los ambientes, estimular el estilo de vida saludable, que haga ejercicio, que cuide su alimentación”, amplía. En general, cuando notan los beneficios (véase la infografía), se afianzan los nuevos hábitos.

Al comienzo, las entrevistas suelen ser más frecuentes, semanales o luego quin-



UNO TIENE QUE TRABAJAR EN CONJUNTO PARA MODIFICAR LAS CONDUCTAS QUE LLEVABAN A SEGUIR FUMANDO.



cenales, y se acompaña al paciente durante tres o cuatro meses, período que incluye la totalidad del tratamiento con fármacos, en caso de que se haya indicado. “El seguimiento se hace hasta el año, que es cuando uno considera que el paciente es un exfumador”, añade Sánchez Gelós. Sin embargo, cada caso es único y de él depende el abordaje. “No es lo mismo un paciente con un trastorno de la salud mental, o que fuma desde hace 40 años, o un paciente joven que no tiene otras enfermedades asociadas. Si [la persona] tuvo un infarto u otra enfermedad cardiovascular, o daño renal, hay que seguirla un poco más y estar atento a que no vuelva a fumar”, aclara Espinosa. Afirma que disponen de unas 50 herramientas para combinar de modo personalizado. “Yo suelo decir: ‘Le vamos a armar un trajecito a medida’”, bromea. Con los adolescentes, menos proclives a preocuparse por su salud y a visitar centros médicos, se usan otras estrategias: por ejemplo, apelar a las nuevas tecnologías o a su compromiso con ciertas causas.

Para algunos exfumadores, continuar acompañados es necesario. “La gente sigue viniendo, y nosotros la recibimos. Luego, brindan su conocimiento y experiencia a quienes están en otra etapa. Eso también es importante y rico”, señala Sánchez Gelós. El programa que coordina ofrece reuniones grupales, si bien otros espacios, como el Programa de Medicina Interna del Hospital de Clínicas, donde él también trabaja, solo brindan tratamiento individual. “Ambas modalidades tienen la misma eficacia”, asegura el especialista.

Al respecto, enfatiza que, según sus autoevaluaciones, más del 35 % de las personas a las que orientaron lograron mantenerse sin fumar luego de un año. “Esta eficacia se acerca a los valores que tiene el Reino Unido”, compara, ya que es la referencia a nivel mundial. Espinosa informa el

mismo porcentaje en el Hospital Italiano de Buenos Aires, donde coordina el programa GRANTAHÍ, que funciona desde 2000.

Existe, entonces, un grupo importante de personas que recae. “Hay que tener en cuenta que es una adicción y que hay variables que hacen que el paciente pase por situaciones y deje el tratamiento”, aclara Espinosa. Sánchez Gelós subraya que las recaídas son parte del proceso y, a veces, un aprendizaje. “No hay que frustrarse ni darle el corte definitivo a la posibilidad de dejar de fumar”, aconseja. Pero aporta otro dato clave: el 95 % de quienes intentan dejar por su propia cuenta recaen a las 48 horas o durante la primera semana.

“La mayoría de los pacientes que no buscan ayuda [profesional] recurren a lo ‘mágico’: tomar un té, hacer una promesa, ir caminando a Luján, un poroto en la oreja, o a inyecciones, láser, acupuntura, estrategias que no tienen la suficiente evidencia científica como para recomendarlas a la población como eficaces para dejar de fumar”, advierte Espinosa. Entre ellas, está también el cigarrillo electrónico, cuya importación, venta y publicidad están prohibidas en la Argentina. Durante 2019, se atendieron, en el país y otras partes del mundo, pacientes con lesiones pulmonares asociadas con el uso de estos dispositivos, daño que puede ser letal y cuyas características recién empiezan a conocerse.

“La gente que fuma mucho y que lleva años intentando dejar de fumar busca recurrir a algo muy similar que, en general, les provee la nicotina. Conservan el hábito de llevar algo calentado a la boca y de echar humo o vapor”, indica Espinosa. Sabe que

algunas personas han dejado de fumar de esta forma, pero muchas la alternan con el cigarrillo convencional. Y estos dispositivos tienen otras desventajas, como perder el registro de la cantidad de sustancia que se consume, sumado a que se vapea de corrido durante horas.

Sánchez Gelós alerta: “Termina siendo una alternativa para seguir fumando. Hay pacientes que comentan que recurren a eso, y uno les dice que no es lo que nosotros vamos a recomendarles. La propuesta es no fumar porque aun fumar poco es perjudicial”. Menciona un estudio de 2018 en el que se comparó la posibilidad de tener un infarto, un ACV u otra consecuencia cardiovascular al fumar 20 cigarrillos o nada más que 1: el riesgo solo se reduce a la mitad. “Esto nos da el conocimiento de que hay que dejarlo, volcarse al autocuidado y mejorar el estilo de vida”, concluye. ■

## DÓNDE CONSULTAR

Programa Nacional de Control del Tabaco  
([www.msal.gov.ar/tabaco/](http://www.msal.gov.ar/tabaco/))

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires  
([www.buenosaires.gov.ar](http://www.buenosaires.gov.ar))

Gobierno de la Provincia de Buenos Aires  
([www.gba.gov.ar](http://www.gba.gov.ar))

Asociación Argentina de Tabacología  
([www.asat.org.ar](http://www.asat.org.ar))

Facultad de Medicina de la UBA  
([www.fmed.uba.ar](http://www.fmed.uba.ar))



# 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 PREGUNTAS SOBRE HANTAVIRUS

SE INFECTAN POCAS PERSONAS AL AÑO, PERO LA MORTALIDAD DE LOS CUADROS GRAVES ES ELEVADA Y PUEDEN OCURRIR BROTES. EVITAR EL CONTACTO CON ROEDORES Y SUS EXCRETAS ES LA MEDIDA MÁS EFICAZ PARA PROTEGERSE.

**Pablo Elmassian\***

## 1 ¿Cuál es el riesgo de la infección por hantavirus?

Existen en el mundo distintas especies de hantavirus, que producen dos cuadros graves en los seres humanos: la fiebre hemorrágica con síndrome renal en Asia y en Europa, y el síndrome cardiopulmonar por hantavirus (SCPH) en América. Si bien pocas personas se infectan de forma anual en las zonas de riesgo, el hantavirus tiene un impacto importante en la salud pública por la elevada mortalidad de estos cuadros –del 30 % al 40 % en el caso del SCPH–, por el riesgo de que se produzcan brotes y porque no existe un tratamiento específico. En la Argentina, los casos ocurren de forma estacional, durante la primavera y el verano. La mayoría de ellos, entre noviembre y marzo.

## 2 ¿Cuáles son las zonas de riesgo en la Argentina?

Existen cuatro zonas endémicas (véase el mapa) en las que circulan distintos hantavirus:

- La especie Andes produce la mayoría de los casos y es uno de los patógenos humanos más letales. Según la región, existen virus de esta especie que tienen diferencias genéticas entre sí: AND-Sur en la región suroeste; AND-BsAs, AND-Lec y AND-Plata en la región central; y AND-Orán y AND-Bermejo en la región noroeste.

- La especie Laguna Negra solo se encuentra en el noroeste.

Hasta ahora, la mayor parte de los casos han ocurrido en los bosques andinopatagónicos, en el delta del Río de la Plata y sectores ribereños de los ríos Paraná y Uruguay, y en la zona de yungas de Salta y Jujuy. Más del 70 % de los afectados residen en áreas rurales y trabajan en el sector agrícola-ganadero.

## 3 ¿Cómo se transmite?

Diversos tipos de roedores silvestres que habitan en entornos rurales actúan como reservorios de los hantavirus, tienen una in-

fección crónica sin síntomas y contaminan el medioambiente al eliminar el virus en la orina, la saliva y los excrementos. En general, la transmisión ocurre cuando el ser humano, por actividades laborales o recreativas, se introduce en el hábitat de los roedores, en zonas suburbanas y ambientes rurales (en especial, alrededores a las viviendas). También al ingresar en espacios, como galpones o depósitos, que han estado cerrados e infestados por roedores. En estas circunstancias, el hantavirus se puede transmitir de tres maneras:

- Por inhalación. Es la causa más frecuente. Ocurre cuando, en lugares abiertos (huertas, pastizales) o cerrados (galpones, viviendas no habitadas por un tiempo), la persona respira aerosoles que contienen el virus y que se desprendieron de las heces o de la orina de los roedores infectados.
- Por contacto directo al tocar roedores infectados (vivos o muertos), sus heces u orina.
- Por mordeduras de roedores infectados.

Solo en el caso del virus Andes Sur y del virus Andes Buenos Aires han ocurrido contagios por contacto estrecho con una persona infectada. Por ello, las secreciones respiratorias y otros fluidos humanos deben considerarse peligrosos cuando se detectan estos virus. No hay evidencia científica que indique que la especie Laguna Negra o que las otras variantes de la especie Andes puedan transmitirse entre personas.

**4** **¿Cuáles son los síntomas?**  
 Luego de un período de incubación de entre 7 y 45 días, aparecen los síntomas iniciales, similares a los de un estado gripal, aunque no están afectadas las vías respiratorias superiores, y persisten de 3 a 5 días. Después de esta etapa, algunas personas infectadas pueden presentar de manera abrupta una dificultad grave para respirar, y se produce el SCPH, que genera insuficiencia respiratoria y *shock* en pocas horas. De allí su elevada mortalidad.

**5** **¿Cuándo debe sospecharse la infección por hantavirus?**  
 Debe sospecharse que una persona se infectó en los siguientes casos:

- Ha tenido fiebre durante menos de 7 días.
- Inicialmente, no tiene catarro nasal, tos ni otros síntomas que sugieran que están afectadas las vías aéreas superiores.
- No hay una causa que explique la fiebre.
- Tiene uno o más de estos síntomas: dolor de cabeza, dolores musculares, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal o dificultad para respirar.
- Cuenta con, al menos, un antecedente epidemiológico.  
 Estos antecedentes sugieren una posible exposición al hantavirus:
- Viaje a zonas endémicas o estadía en ellas durante las seis semanas previas al inicio de los síntomas, y haber realizado, en ambientes con posible presencia de roedores, actividades laborales (limpieza de galpones u otros sitios que hayan permanecido cerrados, desmalezamiento, tareas agropecuarias) o recreativas (acampar o transitar por zonas no habilitadas).
- Contacto estrecho con un caso confirmado de hantavirus.



Adaptado de V. Martínez y colaboradores (revista *Emerging Infectious Diseases*, 2010).

Las personas con síntomas de la enfermedad deben acudir rápidamente a un centro de salud para una consulta médica.

**6** **¿Cuál es el tratamiento?**  
 No hay un tratamiento específico; por eso, se usan medicamentos e intervenciones médicas para aliviar los síntomas y tratar las complicaciones. Los pacientes con SCPH deben ser atendidos en establecimientos hospitalarios con unidades de terapia intensiva que cuenten con asistencia respiratoria mecánica. Si la infección se diagnostica a tiempo y los pacientes reciben los cuidados necesarios, el pronóstico mejora, y disminuye la mortalidad.

**7** **¿Cómo puede prevenirse?**  
 Las medidas para evitar el contacto con los roedores y con sus excretas, tanto en las viviendas como en los ambientes de trabajo, son las más eficaces. Por eso, la mejor estrategia preventiva es comunicar el riesgo y educar a la población sobre medidas

## DEBEN REFORZARSE LAS MEDIDAS EN INMUEBLES UBICADOS EN EL LÍMITE DE ÁREAS RURALES Y SILVESTRES.

de ordenamiento ambiental y saneamiento básico (véase el recuadro). Deben reforzarse las medidas en inmuebles ubicados en el límite de áreas rurales y silvestres.

### 8 ¿Qué otros recaudos deben tomar quienes trabajan en áreas de riesgo?

En ámbitos de trabajo que se establezcan por un tiempo prolongado en dichas áreas, deben aplicarse rodenticidas en la zona aledaña a las edificaciones como medida complementaria a las de saneamiento (véase el recuadro). Aunque el hantavirus no resiste la luz solar ni las corrientes de aire, los trabajadores rurales que realicen control de plagas, desmalezamiento u otras tareas con exposición directa al hábitat de los roedores silvestres deben usar respirador N95 con mascarilla y guantes y botas de goma para manipular roedores y trampas. Además, luego de haberlas usado, deben lavar y desinfectar las herramientas de trabajo con detergente, solución de lavandina o alcohol etílico diluido al 70 %. También se deben habilitar baños químicos en áreas que no cuenten con acceso a alcantarillado u otra alternativa sanitaria.

### 9 ¿Cómo se previene la transmisión de persona a persona?

Si se sospecha que una persona se infectó con las especies Andes Sur o Buenos Aires de hantavirus, se la debe internar durante, al menos, siete días desde el inicio de la fiebre en condiciones de aislamiento respiratorio, con habitación individual y restricción de visitas. Los profesionales de la salud que atienden a un caso sospechoso deben usar barbijo N95, guantes, camisolín y antiparras, entre otras medidas para evitar el contacto con secreciones o fluidos corporales.

### 10 ¿Qué medidas se toman con las personas que tuvieron contacto con otra infectada?

Las personas sin síntomas que hayan convivido con un caso confirmado de infección por las especies Andes Sur o Buenos Aires, o que, sin haber estado usando un respirador N95, hayan tenido contacto estrecho con un caso confirmado (en algún momento desde los dos días previos al inicio de la fiebre hasta dos días posteriores a la aparición de ese síntoma) deben seguir las estas recomendaciones:

- Cumplir el aislamiento respiratorio selectivo durante 45 días, que es el período máximo de incubación.
- Restringir las visitas al hogar y salir solo en casos estrictamente necesarios (siempre con respirador N95).

- Ausentarse de escuelas, trabajos, clubes, eventos sociales, transporte público, etc.
- Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón.
- No compartir elementos de higiene personal ni utensilios como tazas, cubiertos, mates.
- Usar respirador N95 en los ambientes compartidos con otras personas.
- Mantener distancia con las personas que conviven en el hogar (y entre ellas).
- Evitar el contacto sexual durante el período de aislamiento respiratorio y, una vez finalizado, usar preservativos durante tres meses.
- Limpiar la vivienda con una solución con lavandina (véase el recuadro).
- Ventilar a diario la vivienda. ■

\*Médico infectólogo de STAMBOULIAN.

## CÓMO PROTEGERSE

- Ventilar durante 30 minutos, por lo menos, viviendas, cabañas, bodegas, galpones u otros lugares que hayan estado cerrados por mucho tiempo: abrir puertas y ventanas desde el exterior antes de ingresar.
- Después de ventilar, colocarse un respirador N95 con mascarilla de filtrado que cubra la nariz y la boca (filtra, al menos, el 95 % de las partículas en el aire).
- Con el respirador puesto, limpiar los pisos y superficies usando trapos humedecidos en una solución desinfectante (diluir una taza de lavandina en nueve tazas de agua o mantener esa proporción si se necesita un volumen mayor). Dejarla actuar 30 minutos. No barrer ni pasar la aspiradora para no levantar polvo.
- Sellar las posibles entradas de roedores a viviendas y demás construcciones. Tapar orificios en puertas, paredes y cañerías. Contar con sistemas que faciliten la ventilación permanente.
- Desratizar la zona aledaña a las edificaciones (tomar un radio de 30 metros desde estas). Desmalezar y mantener corto el pasto. Conservar el área despejada, limpia y sin elementos que sirvan de alimento a los roedores o favorezcan los nidos, como materiales de desecho, leña, paja y basura doméstica.
- Ubicar las bodegas, galpones y leñeras a no menos de 30 metros de las viviendas, y mantener la misma distancia para acumular paja u otros materiales (y sobre tarimas de 30 centímetros de altura).
- Guardar la comida fuera del alcance de los roedores después de haber alimentado a los animales domésticos, en especial durante la noche.
- Mantener la basura doméstica en recipientes cerrados resistentes a roedores. Si no hay recolección domiciliaria, enterrar los residuos a diario en lugares alejados de la vivienda y cubrirlos con, al menos, 30 centímetros de tierra.
- Evitar que queden envases con agua al alcance de los roedores y mantener protegidas las fuentes de abastecimiento de agua. Beber solo agua segura (potable, envasada, hervida o desinfectada).
- Acampar lejos de malezas y basurales.
- No dormir directamente sobre el suelo; si es posible, usar carpas con piso o un catre de, al menos, 30 centímetros de altura.

# ¡GUUAAAUUU!

MIRÁ TODA LA VARIEDAD QUE TIENEN!

# Pilchitas

ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

PILCHITAS.COM.AR



EL MAYOR DISTRIBUIDOR DE ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBES Y NIÑOS

📍 Larrea 350, C1030AAH, Bs. As., CABA    ✉️ ventas@pilchitas.com.ar    ☎️ +5411 4953-1892

# CUÁNDO SÍ, CUÁNDO NO

SON MEDICAMENTOS MUY CONSUMIDOS, SOBRE TODO, LAS PRESENTACIONES DE VENTA LIBRE. ESTA GUÍA DE CONSULTA RÁPIDA ORIENTA SOBRE EL USO DE PARACETAMOL E IBUPROFENO EN MAYORES DE 16 AÑOS.

**Inés Morend\***

Los analgésicos y antiinflamatorios son los medicamentos más consumidos en la Argentina, según una encuesta reciente hecha por la Fundación UADE y la empresa Voices! a mayores de 16 años. Pero la mitad de los usuarios de estos fármacos respondió que no habían seguido la prescripción de un profesional de la salud.

Paracetamol e ibuprofeno son dos de los que se adquieren sin receta en el país. Sin embargo, como todos los medicamentos de venta libre, son seguros y eficaces si

se emplean de forma adecuada. Hay que recordar que también pueden producir efectos secundarios o adversos, y que deben usarse de modo racional. Además, los adultos mayores, las embarazadas, las mujeres que amamantan y quienes presentan ciertas enfermedades o toman otros medicamentos deben seguir siempre las indicaciones médicas. A continuación, una guía de consulta rápida para jóvenes y adultos con la información principal sobre estos fármacos.

### IMPORTANTE

- Tomar la dosis más baja de paracetamol o ibuprofeno durante el menor tiempo posible siguiendo las indicaciones del prospecto.
- Preferentemente, usar paracetamol en caso de dolor o fiebre, en especial, en el contexto de infección común, como angina, nasofaringitis, otitis, tos, infección pulmonar, lesión cutánea o varicela.
- Detener el tratamiento con estos medicamentos tan pronto como desaparezcan los síntomas.
- No tomarlos más de tres días en caso de fiebre.
- No tomarlos más de cinco días en caso de dolor.
- Transcurridos esos períodos, consultar con un médico si continúan los síntomas.
- No combinar estos medicamentos, salvo que un médico lo indique y supervise.
- Usar dosis superiores a las de venta libre únicamente con indicación y receta médica.

## PARACETAMOL

- Analgésico y antifebril. Dosis de venta libre por vía oral: 500 mg y 650 mg. No superar 4000 mg al día.

### Sí

- / Para calmar dolores, por ejemplo, de cabeza, de muelas, de garganta, de cintura, cervicales, menstruales.
- / Para bajar la fiebre. Es el **único antifebril** que puede usarse cuando la persona tiene **varicela** o síntomas de **dengue, zika o fiebre chikunguña**, o si se sospecha que puede tener alguna de esas infecciones transmitidas por mosquitos. Se recomienda **no automedicarse** en esas circunstancias.

### No

- / Personas con alergia o sensibilidad a paracetamol, a alguno de los otros componentes del medicamento, a aspirina, ibuprofeno u otros antiinflamatorios.

### Consultar

- / Embarazadas.
- / Mujeres que amamantan: puede usarse si se respetan las dosis recomendadas.
- / Personas con problemas de riñón o hígado: **preferible al ibuprofeno** pero debe usarse con cuidado y en dosis menores si así lo indica el profesional.

EN GENERAL, SE TOLERA BIEN Y TIENE MENOS EFECTOS SECUNDARIOS GÁSTRICOS QUE IBUPROFENO

## IBUPROFENO

- Analgésico, antiinflamatorio, antifebril. Dosis oral de venta libre: 400 mg. No superar 1200 mg al día.

### Sí

- / Procesos con inflamación y dolor, como torceduras o esguinces; dolores de garganta, musculares o menstruales; artritis reumatoide; artrosis.
- / Para bajar la fiebre, **excepto** en casos de **varicela, dengue, zika, fiebre chikunguña o amarilla**, o si se **sospecha una de estas infecciones transmitidas por mosquitos**. Se recomienda **no automedicarse** en esas circunstancias.

### No

- / Personas con alergia o sensibilidad a ibuprofeno u otros antiinflamatorios, o a algún componente del medicamento.
- / Fiebre por varicela, dengue, zika, fiebre chikunguña o amarilla.

### Consultar

- / Adultos de 65 o más años.
- / Embarazadas y mujeres que amamantan.
- / Personas con problemas de riñón, de hígado o del tracto gastrointestinal (por ejemplo, úlcera o hemorragias gastrointestinales).
- / Personas con enfermedades cardíacas, con hipertensión arterial u otros factores de riesgo cardiovascular (diabetes, obesidad, tabaquismo, etc.).
- / Hemofilia u otros problemas hemorrágicos.
- / Personas que usan otros medicamentos.
- / Personas que beben más de tres vasos diarios de bebidas alcohólicas.

SE TOMA SIEMPRE LUEGO DE UNA COMIDA PORQUE PUEDE CAUSAR DE GASTRITIS A ÚLCERAS.

\* Médica clínica. MN 82.675.

### ⚠ ADVERTENCIA

Diclofenac también actúa como analgésico y antiinflamatorio. Si bien existen presentaciones de venta libre, se recomienda usar este medicamento solo cuando un médico lo receta y, además, supervisa el tratamiento.



# POR UNO, POR TODOS

EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL PUEDE AUMENTAR LA EXPECTATIVA Y CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON EL VIRUS. ES, ADEMÁS, IMPRESCINDIBLE PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN Y PARA EL FIN DE LA EPIDEMIA MUNDIAL. [EL PRIMER PASO: HACERSE EL TEST.](#)

**Soledad Llarrull**



Jon Fielding fue el primer personaje de ficción en morir por causas relacionadas con el VIH. Era 1983, y su creador, el escritor Armistead Maupin, había perdido a un íntimo amigo por el mismo motivo. Traumatizado, sintió que los demás protagonistas de sus relatos debían dimensionar la experiencia. Pero, lógicamente, también impresionó a los lectores. La historia transcurría en San Francisco, ciudad que fue epicentro de la epidemia, y en esa época se publicaba en un diario local. Muchos comenzaron a reprocharle al autor que les arruinara el entretenimiento matutino: ya vivían con temor al diagnóstico porque era una sentencia de muerte.

Hoy la realidad es muy diferente gracias al tratamiento antirretroviral de alta eficacia, recomendado desde 1996. "Alteró, desde entonces, de manera muy drástica, la historia natural de la enfermedad por el VIH", destaca el científico Luc Montagner, nobel de Medicina por el descubrimiento de este virus, en un artículo de 2011. Y explica por qué: [en cuanto una persona con VIH empieza a tomar la medicación, el virus deja de multiplicarse en el organismo](#). Si el tratamiento es permanente, luego de varias semanas o meses, la cantidad de virus en la sangre pasa a ser indetectable. Es de esperar que [esa llamada "carga viral" siga sin detectarse siempre que no se interrumpa la toma de](#)

antirretrovirales. Y, a la vez, que el sistema inmunitario vaya recuperándose. A largo plazo, la infección se vuelve crónica. “En última instancia, [el tratamiento] evita lo que, de otra manera, sería el curso fatal de la enfermedad”, enfatiza Montagner en la revista *Actualizaciones en sida*.

No casualmente, el séptimo y último libro de Maupin se titula *Michael Tolliver Lives* (Michael Tolliver vive). Llevado a la pantalla de Netflix en 2019, retoma la vida en San Francisco, a principios de este siglo, de varios personajes de aquellos primeros relatos. Tolliver, que había sido pareja de Fielding y también contrajo el VIH en los ochenta, no solo se encuentra ahora en buen estado de salud, sino que ya no se le detecta el virus en la sangre. Por eso, se plantea, con las dudas entendibles de quien vivió cada etapa de la epidemia, la posibilidad de no usar más preservativos durante las relaciones sexuales con su nueva pareja estable, que no tiene el VIH.

“Ahora hay evidencias contundentes de que las personas que viven con el VIH y con una carga viral indetectable no pueden transmitir el VIH mediante el intercambio sexual”, informa el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida (ONUSIDA). En cambio, durante la fase inicial de la infección, el VIH se multiplica con rapidez y la persona lo transmite con mucha facilidad si no recibe antirretrovirales. Por eso, ONUSIDA enfatiza: “Será imposible terminar con la epidemia sin proporcionar el tratamiento del VIH a todos aquellos que lo necesiten”. Para 2020, propuso tres objetivos ambiciosos para contribuir con el fin de la epidemia:

- Que el 90% de las personas que viven con el VIH conozcan su situación, es decir, que hayan recibido el diagnóstico.
- Que el 90% de las personas diagnosticadas con el VIH reciban el tratamiento antirretroviral de forma ininterrumpida.
- Que el 90% de las personas que lo reciben tengan carga viral indetectable.

“ONUSIDA ya acepta que no llegamos a cumplir esa estrategia [en 2020]”, señala Isabel Cassetti, coordinadora médica de STAMBOULIAN, en el simposio virtual sobre VIH del ciclo *Stambouljian Talks*. Sin embargo, informa que se fijó en 2030 la nueva meta y valora que la estrategia 90-90-90 haya permitido identificar las me-

didias exitosas y cuáles no han funcionado o requieren “poner más energía”.

“Es exitoso pedir el test a todo el mundo –recalca–. Todos nos tenemos que hacer el test en algún momento de la vida y más seguido aquellas personas que tienen situaciones de riesgo. Debemos testear a más gente para tratar a más gente y, así, lograr la carga viral no detectable. Esto se está haciendo en la mayoría de los países del mundo, pero no alcanzó para controlar la epidemia”.

La experta señala que hoy se trabaja, entonces, a partir del concepto de “prevención combinada”. Este se afirma sobre varios pilares. “Uno es bien médico: tratamiento para todas las personas con VIH”, reitera. A la par del tratamiento, que debe iniciarse tan pronto como se conoce el diagnóstico, los siguientes:

- Profilaxis preexposición: se indica el tratamiento a personas que tienen alto riesgo de infectarse con el VIH.
- Profilaxis posexposición: se inicia el tratamiento inmediatamente cuando una persona estuvo expuesta al VIH.
- Uso del preservativo para prevenir la transmisión del VIH y, aun en casos de carga viral indetectable, de las demás infecciones de transmisión sexual.

A esto se suma la atención integral de las personas con VIH y el control y tratamiento de todas las infecciones de transmisión sexual. “Y hay un componente estructural, que es trabajar en la violencia de género y en reducir el estigma y la discriminación, que no han disminuido”, agrega Cassetti, que es también directora médica de Helios Salud, centro especializado en VIH y presidido por el doctor Daniel Stambouljian. Además, subraya la importancia, por supuesto, de la educación sexual y de incorporar a las personas con VIH en la toma de decisiones para diseñar e implementar políticas públicas.

En San Francisco, ciudad que ha liderado desde el comienzo los esfuerzos contra el VIH, un consorcio público-privado que también involucra a ONG y a ciudadanos que aportan de modo individual lleva adelante la iniciativa *Getting to Zero* (Llegar a cero). Se proponen que no haya ni nuevas infecciones, ni muertes, ni estigma para 2020, además de cumplir el objetivo 90-90-90. Si bien los resultados hasta aho-

## LAS PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIH Y CON UNA CARGA VIRAL INDETECTABLE NO PUEDEN TRANSMITIR EL VIH MEDIANTE EL INTERCAMBIO SEXUAL.

ra son alentadores, reconocen que abordar el estigma y la discriminación es una asignatura pendiente para reducir la inequidad y poder llegar a la meta.

Según los datos de 2019, se estima que en la Argentina viven 139.000 personas con VIH. La mayoría se atiende en el sistema público, donde 59.000 (el 42 %) estaban en tratamiento. Entre 2017 y 2018, se notificaron 5800 nuevos casos, de los cuales el 36,5 % se encontraban en etapas avanzadas de la infección. Más de nueve de cada diez infecciones se produjeron por

### CÓMO ES TRATARSE HOY

- Actualmente, se toman menos comprimidos diarios.
- El tratamiento actual se tolera mejor (menos efectos adversos, por ejemplo, digestivos).
- Al ser más simple, es más fácil de cumplir sin interrupciones.
- Puede evitar la transmisión sexual del virus si la persona con VIH tiene carga viral indetectable.
- También puede evitar la transmisión del VIH de la mujer al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia.
- Es gratuito, al igual que la atención médica, en los hospitales y centros de salud públicos.
- Está totalmente cubierto si la persona tiene obra social o prepaga.



EL 17 % DE LAS PERSONAS CON VIH EN EL PAÍS DESCONOCEN SU SITUACIÓN. EL VIH AFECTA A PERSONAS DE TODAS LAS CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS.

transmisión sexual. En parte, esto se relaciona con que el 17 % de las personas con VIH en el país desconocen su situación. El VIH afecta a personas de todas las condiciones socioeconómicas; pero, de acuerdo con el informe nacional, es más frecuente en las mujeres trans, los hombres que tienen sexo con hombres, quienes usan drogas inyectables, quienes realizan trabajo sexual o están en situación de prostitución, y las personas en contexto de encierro. Es aquí también un reflejo del estigma, la discriminación y la consecuente inequidad en el acceso al cuidado de la salud.

#### Por qué es mejor saber

Existe una única forma de saber si uno tiene el VIH: haciéndose el test. El virus puede tardar muchos años en producir síntomas. Mientras tanto, por desconocimiento, la persona puede transmitirlo si no se toman las medidas de prevención necesarias y, además, pierde un tiempo sumamente valioso para comenzar a recibir atención médica adecuada (incluso, vacunas), iniciar el tratamiento en las primeras etapas de la infección y poder llegar a una carga viral no detectable en la sangre, con los beneficios que esto implica para ella y, al prevenir la transmisión sexual, para sus parejas y para la comunidad.

El test de VIH es un análisis de sangre. Esta puede extraerse de forma convencional o, cuando se hace el test rápido, de la yema de un dedo. Si la persona estuvo expuesta al virus o cree que pudo haberlo estado (véase el recuadro), debe esperar

30 días desde esa situación de riesgo antes de hacerse el test. Ese período, llamado “ventana”, es el necesario para detectar los anticuerpos que el organismo genera luego de que ingresó el VIH. Hay dos posibles resultados: no reactivo (negativo) o reactivo (positivo). Si el resultado es “no reactivo” y la persona no tuvo situaciones de riesgo durante el mes previo, no tiene el VIH (si puede estar en el período ventana, debe repetir el test cuando se hayan cumplido 30 días de la posible exposición). En cambio, si el resultado es “reactivo”, deberá hacerse un análisis complementario, con una nueva muestra de sangre, para confirmar la infección.

Los resultados se entregan por escrito y en forma personal. Un profesional de la salud estará presente para orientar a la persona en caso de que el resultado sea positivo. En la Argentina, por ley, los profesionales de la salud tienen la obligación de mantener la confidencialidad del resultado y no pueden, entonces, revelarlo sin autorización.

Hacerse el test es una decisión por uno y por todos. Es voluntario, confidencial y gratuito. “Es un derecho, nunca una obligación ni condición para el ingreso a un trabajo, el acceso al estudio, la atención médica, la realización de una operación o un examen prenupcial –informa el Ministerio de Salud de la Nación–. Por eso, tenés que firmar un consentimiento informado en donde confirmás que querés hacerte el test”.

Los menores de edad pueden hacerse el test. “Si tenés entre 13 y 16 años, es recomendable que vayas acompañado por un adulto; pero, si no querés o no te puede acompañar, podés ir solo a hacerle la prueba”, aconseja la página Justicia cerca, del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Además, informa que a los jóvenes de 16 a 18 años se los considera facultados para tomar la decisión, por lo que también pueden ir solos. ■

## CUÁNDO HACERSE EL TEST

- Al menos, una vez en la vida. Y con más frecuencia si uno está expuesto a situaciones de riesgo.
- Si se tuvieron relaciones sexuales (orales, vaginales o anales) sin preservativo sin saber cuál es la situación de la otra persona respecto al VIH o si se tiene dudas al respecto.
- Si se compartieron agujas, jeringas, máquinas de afeitar con otras personas, o si hubo algún episodio de riesgo que involucre estos elementos.
- Si se está por tener un hijo: es conveniente que tanto la mujer como su pareja se hagan el test antes de concebir o durante el embarazo.



# ¿YA TENÉS TU APTO FÍSICO?

En nuestras sedes Cabildo y Pilar realizamos los estudios necesarios para obtener un apto físico

Debés concurrir con turno previo y con orden médica de Ergometría y Ecodoppler Cardíaco. Nuestros médicos te extenderán el apto físico en el momento.

## ¿En qué consisten estos estudios?

- **Ergometría:** es una prueba física para conocer alteraciones cardiovasculares que no se manifiestan cuando el paciente está en reposo.
- **Ecodoppler cardíaco:** es un estudio que sirve para ver la estructura cardíaca y el funcionamiento del bombeo del corazón.

A partir del mes de enero 2020, comenzaremos a realizar apto físico a menores de 16 para colegios y clubes. Para ellos la orden debe decir: Electrocardiograma y Ecodoppler Cardíaco. En el caso de la Unión Argentina de Rugby, la orden debe contener todos los estudios solicitados en su planilla.

Solicitá turno ahora desde la web o la APP

TU DIAGNÓSTICO ES  
LO MÁS IMPORTANTE

CABILDO  
457

**DIAGNOSTICO  
MAIPU**   
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

# CON SONORIDAD PROPIA



CANTANTE, PERCUSIONISTA, PRODUCTORA Y COMPOSITORA, LE DIO UNA NUEVA ESTÉTICA AL FOLKLORE AL ARRIESGARSE A EXPERIMENTAR. SU TRABAJO SE APLAUDE EN LA ARGENTINA Y CADA VEZ MÁS EN EL MUNDO, GUÍA A OTRAS MUJERES Y ACOMPAÑA LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA.

**Soledad Llarrull**

**B**ombo, cajas, charango, cuatro venezolano, pero también instrumentos autóctonos de pueblos originarios. Percusión usando las manos y –su toque innovador– levantando los pies. Momentos acústicos o improvisados a partir de un *loop*. Mariana Baraj y su público experimentan con los sonidos, el ritmo, el cuerpo y el alma cada vez que se presenta sin la compañía de otros músicos. Pionera por haber combinado así, en el *solo set*, la percusión y el canto, la también productora y compositora nacida en Buenos Aires va trazando un recorrido único en el folklore.

“Es esa música que desde muy pequeña me conmueve y me atraviesa, que me gustaba cantar en la escuela, que siempre estuvo cerca”, recuerda sobre los motivos por los que eligió ese género luego de haber tocado *jazz* en el quinteto que formó su padre, el saxofonista Bernardo Baraj, y *rock* como integrante del grupo Man Ray (solo por mencionar dos de más de setenta colaboraciones artísticas). Hoy su singular estilo se aplaude en la Argentina, pero también en Alemania, Francia, España, Japón, Corea de Sur, EE. UU., Palestina, Israel, Brasil, Chile, Uruguay, México, Paraguay y Senegal. Horas antes de viajar por primera vez a Colombia, conversó con *Reflexiones*.

### **¿Cómo se dió la transición al folklore?**

Mis primeros discos fueron con músicos ligados a la escena del *jazz* de Buenos Aires. Y a través de él hicimos transitar el repertorio folklórico. Fueron etapas y épocas muy valiosas, de mucho crecimiento y aprendizaje para mí, porque la posibilidad de tocar con ellos, que tienen gran experiencia en abordar la música mediante el lenguaje del *jazz* y la improvisación, te da elementos muy ligados a la libertad.

### **¿Cómo elegiste luego los instrumentos que usás ahora?**

Vino un poco con mi inquietud, a partir de mi tercer disco, de empezar a componer. Venía abordando siempre la música como intérprete, tomando la idea de alguien y haciéndola propia a través de la versión. Pero, bueno, siempre la mirada, el punto de vista de la obra, era de otro. Sentía que me faltaba algo y que tenía que ver con la composición, con encontrar ahí el canal para empezar a expresar otro tipo de ideas.

A la hora de componer, siempre es importante tener un instrumento armónico. Yo ya tocaba guitarra y piano, que estudié desde chica, y me gustó mucho la sonoridad del charango. Después sumé el cuatro. Se complementan y me gustan.

### **¿Vos armaste el accesorio de percusión que hacés sonar al levantar los pies?**

Armé mi primera versión, pero es una sonoridad muy antigua, también muy tribal, que se usa mucho. Está hecha con semillas.

### **¿Qué aporta tocarlo de esa forma?**

Te da la posibilidad de sumar sonoridades. Comencé a pensar en una de ese tipo al estar tocando algo con las manos, por ejemplo, el bombo, y sentir que me faltaba un complemento que tuviera otra textura, otro color. Ahí se me ocurrió armar estas semillas.

### **¿Por qué exploraste un formato completamente a solas?**

De alguna manera, te da una libertad absoluta, aunque esta situación no es exclusiva del *solo set*. Se puede dar en otros contextos, también con un músico, sobre todo, del *jazz*. En mis conciertos, voy pasando por diferentes momentos y, al tener muchos instrumentos diferentes, voy armando un paisaje sonoro. Puedo empezar con el *set* de percusión y luego pasar por el charango. A veces, uso *loops* o alguna pista. Es bastante abierto lo que pasa.

### **¿Cómo combinás la *looper* con los instrumentos?**

Es una herramienta tecnológica que ya tiene varios años, pero va mejorando. Te da la posibilidad de grabar una idea, y esa idea empieza a repetirse como transmite el concepto de *loop*, de rulo, de círculo. Sobre eso, uno empieza a construir un universo determinado: podés traer ideas pregrabadas y construir otras, o empezar de cero en vivo. Esa es la posibilidad que a mí más me gusta, la de hacerlo en el momento.

### **Lo tribal se cruza con lo tecnológico...**

Te tiene que gustar y te tiene que interesar la experimentación. Son herramientas que se usan mucho, pero hay que dedicarles un tiempo a estudiar para sacarles todo

“SENTÍA QUE ME FALTABA ALGO Y QUE TENÍA QUE VER CON LA COMPOSICIÓN, CON ENCONTRAR AHÍ EL CANAL PARA EMPEZAR A EXPRESAR OTRO TIPO DE IDEAS”.

lo que tienen para darte. A mí me gusta mucho, pero como un complemento equilibrado de lo acústico.

### **¿Cuál fue tu experiencia como “hija de” en el mundo de la música?**

Empecé a tocar con carácter profesional con mi papá, con el grupo que armó luego de la disolución del trío Vitale-Baraj-González, y fue una plataforma muy sólida para luego comenzar con mis proyectos. En paralelo, participaba en todo tipo de proyectos de *rock* y de folklore más tradicional. Entonces, de alguna manera, fui haciendo mi camino y nunca sentí el peso de tener un padre con tanta trayectoria. Siempre lo



## FICHA PERSONAL

- Mariana Baraj tiene nueve discos como solista, dos de ellos son de música infantil.
- En 2005, obtuvo el Premio Clarín como revelación de folklore.
- Luego, ganó tres premios Gardel a la música: en 2011 y 2016 al mejor álbum de una artista femenina de folklore, y en 2017 al mejor álbum infantil. Ese último año, estuvo nominada a los Premios Latin Grammys.
- En mayo de 2019, grabó su composición "El clavel del aire" en Estudios La Fabrique, en el sur de Francia, para el disco de World Music *Same Sky*, primer puesto en los *charts* de iTunes en los EE. UU. (categoría World Music) y entre los 10 más escuchados a nivel mundial. La dirección artística fue de Larry Klein, múltiple ganador del Grammy.
- Entre otros muchos artistas y grupos, colaboró con Gustavo Santaolalla, Joan Manuel Serrat, Fito Páez, Pedro Aznar, Luis Alberto Spinetta, Jaime Torres, Teresa Parodi, Liliana Herrero, Chaqueño Palavecino, Abel Pintos, Julieta Venegas, Jaques Morelenbaum, Marisa Monte, Randy Weston, Hugo Fattorusso, Rodolfo Mederos, Catupecu Machu, Palo Pandolfo, Vicentico, Lisandro Aristimuño, Chango Spasiuk y Los Huayra.

viví como muy natural y supe que la única manera de hacer un camino tendría que ver con el trabajo, el estudio, la disciplina y la dedicación.

### **Además, empezaste en ámbitos, como el del jazz, donde la participación de mujeres era minoritaria...**

Es cierto que, en esa época, no había tantas mujeres y que se visibilizó mucho más la actividad, pero me parece que todavía falta. La música, en todos los géneros (no solo el jazz), es un ambiente muy complicado. Aplica para la música y aplica para todo. Este es un momento increíble en que se están visibilizando un montón de cuestiones. Y, aunque haya mucho por hacer, todo lo que se ha conseguido y en lo que todas venimos trabajando es increíble. La verdad es que es un momento también de mucha esperanza. Yo vivo en Salta hace casi diez años, y es una provincia muy tradicionalista, una sociedad patriarcal y machista. Y lo más complicado es que también las mujeres, que crían a esos varones, son difíciles. Hay un entramado muy complejo, pasan muchas cosas que están completamente naturalizadas, como los abusos a los niños y niñas. Hace cuatro años, adoptamos con mi marido a una nena de 7 años, y esas historias te atraviesan...

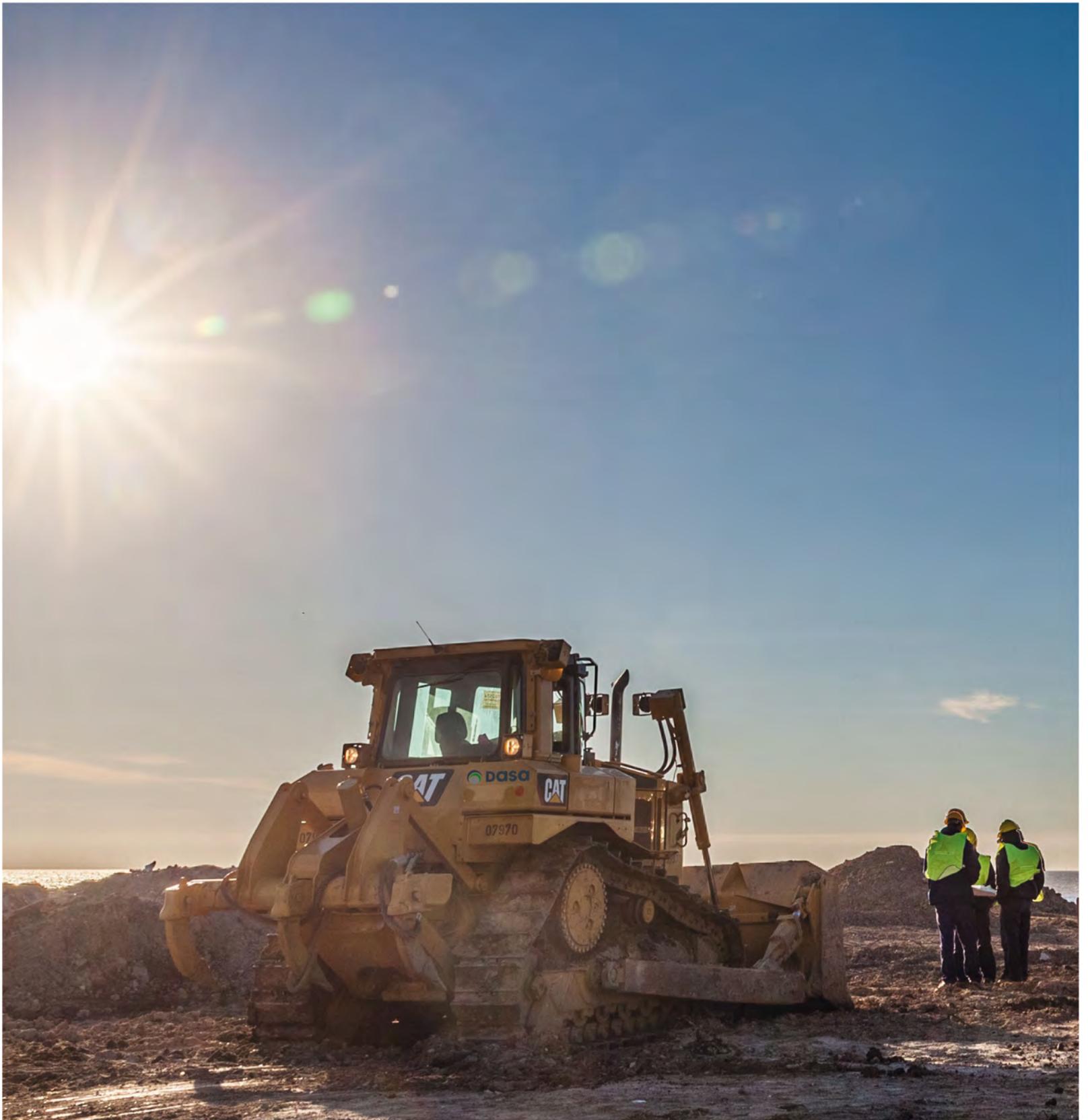
### **Últimamente, tocaste con mujeres que también se están abriendo camino en el folklore. ¿Hay una especie de nueva oleada?**

Creo que se empezó a generar todo un movimiento que va más allá de lo que es el movimiento [de mujeres] en sí. Comenzamos a juntarnos para conocernos e interactuar. Históricamente, a las mujeres siempre nos pusieron como rivales. Creo que es una idea también muy funcional al varón. Nosotras celebramos la posibilidad de juntarnos, de empezar a generar proyectos de manera colectiva. Es muy fuerte lo que está pasando en el noroeste. Somos muchas mujeres trabajando con un mismo objetivo. Por ejemplo, tocamos en el proyecto colectivo Ibatina, que reúne a mujeres de Jujuy, Tucumán, Salta, Catamarca y Santiago del Estero. Es algo que disfrutamos de una manera muy especial, estamos todas con la misma energía.

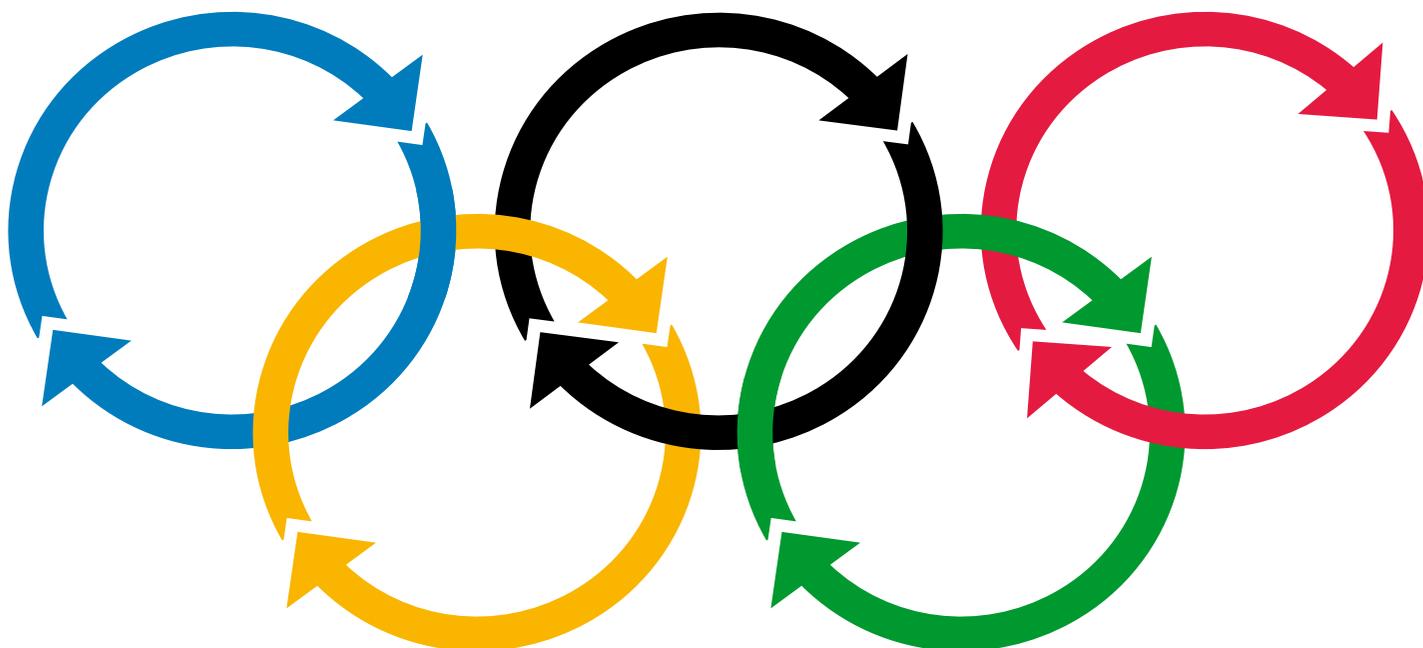
**"SIEMPRE ME INTERESA MÁS QUE TODOS PUEDAN PASAR LA MÚSICA POR EL CUERPO, QUE ES ALGO TAN MARAVILLOSO".**

### **Hablaste de trabajo, estudio, disciplina, dedicación, experimentación. ¿Cómo transmitís tu experiencia en tus clínicas?**

En realidad, lo que yo hago son más talleres. Hay una parte que podría entrar más en el carácter de clínica, en las que muestro un poco algunas ideas muy específicas: cuál fue algún objetivo y qué elementos fui incorporando o qué ideas pensé o cómo las pensé para llegar a ese objetivo. Sin embargo, siempre me interesa más que todos puedan pasar la música por el cuerpo, que es algo tan maravilloso. Yo estoy todo el tiempo con la música, pero algunas personas no. Algunas creen que no tienen la capacidad o la cualidad para la música, o alguien les hizo creer eso, o están bloqueadas. Me interesa mucho trabajar esos aspectos; y acá, de nuevo, es increíble lo que pasa porque me gusta que no sea solo para músicos, sino que pueda venir la gente que tiene una inquietud, que no se dedica a la música, que canta en su casa o que le gusta cantar, pero no se anima. Ese es el trabajo. ■



Dardo Rocha 2878 | Martínez | 4.898.7100  
[www.dasa-arg.com](http://www.dasa-arg.com)



## EXCELENCIA, AMISTAD, RESPECTO Y SOSTENIBILIDAD

UN NUEVO VALOR SE SUMÓ A LOS QUE, DESDE EL COMIENZO, PROMUEVEN LOS JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS. TOKIO ASPIRA A QUE SUS ACCIONES PARA MINIMIZAR EL IMPACTO AMBIENTAL DEL EVENTO CREEN CONCIENCIA Y SEAN UN LEGADO A FUTURO.

¿ES UNA META POSIBLE?

### Soledad Llarrull

La primera medalla olímpica de oro se entregó en 1904. Al comenzar los Juegos modernos, solo se premiaban los dos primeros puestos con preseas de plata y bronce, respectivamente, porque el oro se consideraba muy caro. La inversión no duró mucho: solo dos ediciones después, en Estocolmo, se entregó por última vez una medalla maciza de tan preciado metal. Y de allí en más, las medallas del campeón y del

subcampeón pasaron a diferir solo en un baño áurico de 6 gramos, aunque en términos deportivos esta diferencia sea para muchos inestimable.

En Tokio 2020, las medallas entregadas serán representativas de un nuevo valor olímpico: la sostenibilidad. Con el fin de obtener los 30,3 kilogramos de oro, 4100 de plata y 2700 de bronce necesarios para fabricarlas, los japoneses recolectaron unas ochenta mil

toneladas de teléfonos celulares, cámaras digitales, videojuegos de mano y computadoras portátiles, que fueron clasificados, desmantelados y fundidos por expertos.

“El concepto de fabricar las medallas con metales reciclados no es exclusivo de Tokio 2020”, aclara el Comité Olímpico Internacional. Sin embargo, enfatiza sobre este proyecto: “Es, ciertamente, único por su escala, y es la primera vez que los ciudadanos

de un país participan de forma proactiva en la donación de los dispositivos electrónicos usados”.

Los organizadores sostienen que estos juegos brindan una oportunidad para ser testigos del papel de las Olimpiadas en crear una sociedad más sostenible, “más allá de la clásica celebración de la humanidad y de los valores olímpicos de excelencia, amistad y respeto”. Idearon varias estrategias más para lograrlo: [construyeron los podios con botellas de shampoo recicladas](#); [fabricaron con botellas de gaseosa los uniformes](#) de quienes llevarán la antorcha, cuya estructura estará hecha, a su vez, con aluminio usado para viviendas temporales luego del tsunami de 2011; [reutilizarán para producir bancos de plaza la madera donada para infraestructura](#) de la villa olímpica; y usarán [energías renovables, incluso en el transporte](#), para evitar emisiones de gases de efecto invernadero.

“Esperamos que la estrategia que estamos implementando [...] permanezca en la mente de la gente como un buen recuerdo de estos juegos que pasará a la siguiente generación”, expresa Yuki Arata, director principal de Sostenibilidad de Tokio 2020. Y destaca que desean despertar conciencia sobre estas cuestiones aun después del acontecimiento y que el esfuerzo continúe y se convierta en un legado.

### ¿Las Olimpiadas en crisis?

Existe el consenso, en el ámbito académico, de que los megaeventos deportivos no promueven la sostenibilidad, de acuerdo con un artículo reciente publicado por Jules Boykoff, exjugador olímpico de fútbol y profesor de Ciencias Políticas en la Universidad del Pacífico de Oregón (EE. UU.) y Gilmar Mascarenhas, profesor del Departamento de Geografía de la Universidad del Estado de Río de Janeiro, en Brasil. “[Ser anfitrión de las Olimpiadas no se traduce automáticamente en un legado ambiental positivo luego del evento](#)”, afirman.

Según detallan, en el siglo XXI, se espera que las ciudades postulantes anuncien una lista de proyectos e infraestructura que las beneficiarán a futuro. Sin embargo, los autores [analizan el caso de Río 2016 y concluyen que no se concretaron las promesas más importantes](#). Como ejemplo, mencionan, por un lado, que se había previsto el saneamiento de la bahía de Guanabara para las competencias de vela y de la laguna Rodrigo de Freitas, escenario de las de remo y canotaje; pero en ambos casos hubo muertes masivas de peces un año antes de los Juegos, y se pospuso finalmente concluir la limpieza de la bahía en 2035. Por otro lado, mientras que se había prometido plantar 34 millones de árboles hasta 2016 para mitigar las emisiones de carbono, apenas

EN EL SIGLO XXI, SE ESPERA QUE LAS CIUDADES POSTULANTES ANUNCIEN UNA LISTA DE PROYECTOS E INFRAESTRUCTURA QUE LAS BENEFICIARÁN A FUTURO.

se habían plantado 5,5 millones al llegar la primavera de 2015, y quedaban pendientes solo 8 millones más hasta el inicio de las Olimpiadas, mucho menos de lo previsto.

Mascarenhas publicó en 2018 otro artículo, “Crisis olímpica, crisis ambiental”, junto con Leandro Dias de Oliveira. Al repasar la historia de los Juegos, señalan que Barcelona 1992 “ratificó el comienzo del ciclo glorioso de expansión comercial del evento, que alcanzó la máxima monumentalidad y sofisticación en los juegos de 2008, en Beijing”. Durante ese período, hubo mucha demanda para organizar estos megaeventos, con un récord de 11 ciudades postuladas en 2004. Para ser elegidas, sus pro-

# 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**

## POR LAS TECNOLOGÍAS Y EL CONOCIMIENTO DISPONIBLES, A LO MEJOR QUE SE PUEDE ASPIRAR AÚN ES A TRATAR DE IMPACTAR LO MENOS POSIBLE.

yectos debieron ser cada vez más audaces. Pero este modelo, con gran impacto local –económico, ambiental y en la calidad de vida de los habitantes de las ciudades sede–, comenzó a generar rechazo.

Según los académicos, hay una crisis olímpica desde entonces por el desinterés en organizar los Juegos debido al enorme gasto público y a la tendencia a construir íconos arquitectónicos sofisticados e infraestructura deportiva de uso incierto a futuro. De hecho, solo dos ciudades, París y Los Ángeles, se postularon para organizar las Olimpiadas de 2024. La primera salió favorecida, pero ya se le encomendaron a la segunda los de 2028, ante el riesgo de no tener nuevas candidaturas, de acuerdo con Mascarenhas y Dias de Oliveira.

“La retórica de la sostenibilidad se ha activado cada vez más durante los últimos 20 años para salvar la imagen de los eventos y fomentar su legitimación”, critican. Recuerdan que Londres se jactó de haber organizado en 2012 los primeros juegos en verdad sostenibles. Y París 2024 promete ser aún más verde. “¿Hasta qué punto puede realmente contribuir a la justicia ambiental y a una ciudad sostenible un megaevento deportivo?”, se preguntan los brasileños.

### Un interrogante que exige soluciones

“Es un desafío”, responde Martín Almiña, ingeniero industrial y presidente de la asociación civil Más Oxígeno, que trabaja junto a organizaciones para que incorporen “en su ADN” la sostenibilidad. La define simplificada como un equilibrio entre lo que cualquier sistema, incluso las Olimpiadas, toma del ecosistema y lo que le devuelve. Y advierte que se necesita una comunicación

cauta, ya que decirse “sostenible” implica no estar generando impacto ambiental. “La sostenibilidad dura es algo sumamente difícil de lograr”, asevera. Por las tecnologías y el conocimiento disponibles, a lo mejor que se puede aspirar aún es a tratar de impactar lo menos posible.

“Desde mi visión, habría que hacer un trabajo técnico muchísimo mayor. Estamos hablando de que, a la hora de tratar de ser sostenibles, o incluso de tener un impacto ambiental bajo, hay que pensar en que el evento deje las cosas mejor de lo que estaban”, continúa Almiña. Reconoce que “hoy todavía eso falta” porque, según cree, implica que gran parte de las ganancias se destine a inversiones sociales y ambientales. “Afecta, obviamente, el rendimiento de los negocios”, subraya. Enumera otras posibles estrategias, como compostar los residuos

controlado en las Olimpiadas de 2016 por la cantidad de países que debían realizar estas prácticas previas.

En cambio, con la idea de que se use también para futuros torneos, Tokio entrena pista de canotaje y remo, deportes que comparten escenario. “Creo que genera un impacto mucho más grande –opina Carreras–. Si bien es una dársena que sale del mar, aislada por el tema de las olas, por lo que vi, es algo bastante artificial”. ¿Podría pensarse en usar pistas ya existentes, aunque no estuvieran en la ciudad sede? El deportista responde: “En los Juegos Panamericanos, en general, pasa eso porque no hay tanto presupuesto. Nosotros competimos a unas horas de Toronto [en 2015]. En Lima [2019], estábamos a 200 kilómetros de la ciudad en una reserva natural”. En el futuro, disponer de pistas



orgánicos para generar abono y arborar la ciudad, generar a su alrededor espacios de producción agroecológica y construir infraestructura que pueda desarmarse casi por completo.

“En canotaje, necesitás un espejo de agua de 2000 metros para poder hacer la pista”, explica Gonzalo Carreras, atleta del equipo argentino de esa disciplina. Una opción es competir en un recurso natural, como en Río. “Se ponen las boyas y, luego de la competencia, podés sacar todo y queda tal cual estaba”, asegura. Durante los entrenamientos previos, el impacto es mayor por la necesidad de que lanchas acompañen a los deportistas por seguridad y para que puedan recibir indicaciones técnicas. Están regulados los motores que pueden tener estas embarcaciones según el lugar. El palista también recuerda que fue un aspecto muy

podría ser aún menos problemático: “De a poco, se tiende a competir en distancias más cortas, y es más fácil encontrar un espejo de agua más chico”, señala Carreras.

“Hay que ver si sigue manteniendo el espíritu deportivo”, reflexiona Almiña sobre la alternativa de que una olimpiada se divida en varias ciudades que dispongan de la infraestructura necesaria. Anticipa que también dependerá de cómo evolucione la regulación y de si se empieza a poner límites a estos eventos por su impacto ambiental. “Creo que las emisiones de los vuelos [para trasladar a espectadores y deportistas] y de los eventos tranquilamente podrían estar reguladas, y se podría pedir que eso tenga una compensación. Hoy todo se puede ir compensando”, concluye. ■

# Un encuentro entre Profesionales de la Salud



STAMBOULIAN  
TALKS

ON LINE  
Teleconferencia  
Interactiva

ORGANIZA



FUNDACION CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLOGICOS  
PRESIDENTE **Dr. DANIEL STAMBOULIAN**

 [www.youtube.com/user/FUNCEI](http://www.youtube.com/user/FUNCEI) |  [www.facebook.com/stambouliantalks](http://www.facebook.com/stambouliantalks)  
 [stambouliantalks@stamboulian.com.ar](mailto:stambouliantalks@stamboulian.com.ar)

# VOLVER A LA ESENCIA

UN JOVEN DE LETONIA CAMBIÓ SU VIDA EN LA CIUDAD POR LOS BOSQUES DEL PARQUE NACIONAL DE SLĪTERE. UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL QUE ANHELA SER COMPARTIDA Y QUE AQUÍ COMIENZA A SERLO.

**Texto y fotos: Esteban Mazzoncini\***

“**K**ris, ¿cómo encontraste esta casa en medio de un parque nacional?”, le pregunté mientras caminábamos por el bosque. Su respuesta me dejó pensando un rato largo: “Yo no la busqué, ella me encontró a mí”. El ruido de nuestras pisadas al quebrar pequeñas ramas caídas entre los helechos interrumpía el silencio. Lo observaba juntando hongos silvestres y frutos rojos con el mismo entusiasmo con que un niño toma un helado de su sabor preferido.

Mientras sus manos se iban tiñendo de morado, más nos metíamos en lo profundo de un bosque que parecía no tener límites. Estábamos en el Parque Nacional de Slītere, ubicado en la costa oeste de Letonia, en una de las reservas naturales más antiguas de los países bálticos.

Después de doce años casado, este letón decidió que quería hacer un cambio radical: vivir en contacto con la naturaleza, alejarse de las comodidades y conectarse con la energía de lo simple. Si bien aún no

adoptó ese estilo de vida en su totalidad, está en un proceso, como me mencionó. Una vez a la semana, recorre 20 kilómetros por una ruta donde los pinos y el verde quitan la respiración. Se abastece de algunos productos orgánicos en un mercado local y de bidones con agua. Avellanas, miel pura y semillas de lino, chia o girasol forman parte de su dieta, junto con verduras, como zanahorias, cebollas o tomates.

Nos encontramos a principios de julio y, a pesar de que estábamos en verano, la



temperatura descendía hasta los 4 °C durante las noches. Su casa no tiene puerta, y en algunas de las ventanas los vidrios son una utopía. Su cama está compuesta por un poco de paja y algunas mantas. Lo que para muchos podría ser una incomodidad para él significa volver a la esencia, a los orígenes. Estar en contacto con la naturaleza de una manera más natural. Por eso, Kris no usa calzado. Camina de esa manera por el bosque, en su casa o cuando se acerca, para darse un baño, a las frescas aguas del mar Báltico. Claro que para eso debe andar unos ocho kilómetros en total.

Comer sentado en un tronco bajo la lluvia, leer con una vela por las noches o cocinar con leña forma parte de su día a día. Pero su vida no siempre fue así. Kris es inventor. De hecho, patentó una gran creación: una bicicleta de madera multilaminada para niños, a la que llamó Brum Brum. Obtuvo numerosos premios en Europa por su original diseño.

Este letón vive sin la típica ansiedad que genera estar en una gran ciudad. Se podría decir que vive al ritmo del clima. Si llueve o si hay sol, le da igual. Mientras pueda estar rodeado de los árboles, él se sentirá en armonía. Claro que no todo es fácil en este proceso de cambio. Este giro en su vida lo llevó a separarse no solo de su pareja, sino también de sus hijos. Su decisión de vivir prácticamente aislado fue criticada por muchos amigos o familiares que no comparten su nueva forma de ver el mundo.

Cuando le pregunté por el invierno y si estaba preparado para soportar grandes nevadas y temperaturas bajo cero, Kris miró hacia al cielo, respiró profundo y me respondió: "Mi cuerpo se está adaptando lentamente y estoy convencido de que para esa época todo irá bien". Lo dijo con tanta confianza que me la contagió.

Sobre la mesa del *living*, que también es su cuarto principal, tiene un celular que solo prende una vez cada dos o tres días, principalmente, para saber cómo están sus hijos. En un rincón hay una pequeña biblioteca con más de veinte libros. Entre ellos, aparece uno que explica los tipos de plantas que crecen en esa región, cuáles son comestibles y cuáles sirven para curar algunas enfermedades. Una flor desteñida separa las páginas de otro libro sobre la filosofía zen. Y de una pared cuelgan un atrapasueños, una pluma y un arco y una flecha, a los que, según él, les dará uso cuando el universo lo disponga.

Su rutina es sencilla: por las mañanas, cuando el sol calienta la entrada de su casa,



**Cocinando hongos. Recolectar en el bosque es para Kris un "momento mágico".**

SU DECISIÓN DE VIVIR PRÁCTICAMENTE AISLADO FUE CRITICADA POR MUCHOS AMIGOS O FAMILIARES QUE NO COMPARTEN SU NUEVA FORMA DE VER EL MUNDO.

se sienta sobre el pasto para masajearse los pies con aceite. Es su método para fortalecerlos para cuando llegue el frío. Por las tardes, sale a caminar por pequeños senderos que fue construyendo. Toca las flores con tanta suavidad como cuando una madre acaricia a su hijo recién nacido. Por las noches, cocina usando las ramas que juntó en el bosque. Adentro lo espera el postre, un cajón de madera lleno de avellanas.

Kris tiene 36 años, barba y pelo largo y rubio que, para el estándar, sería tildado de sucio o desprolijo. Sin embargo, su energía no está puesta en aparentar, sino en ser él mismo. Las "no puertas" de su casa están abiertas a cualquiera que quiera experimentar con él un tiempo cómo es volver a la esencia, al contacto con la naturaleza en su máxima expresión.



**Libro y verduras de mercado: lazos con el mundo que va dejando atrás.**



**Puertas adentro, cómodo sin "comodidades". Afuera, Kris se conecta profundamente con la naturaleza y eso se nota estando cerca de él.**

## BELLEZA NATURAL

Letonia es uno de los países más verdes de Europa: los bosques cubren casi la mitad del territorio. Sus habitantes son recolectores natos de alimentos, sobre todo, frutos rojos en verano y hongos en otoño. De estos, hay más de mil tipos: unos cuatrocientos comestibles y otros cien venenosos. Siempre deben juntarse con guías.

Este país tiene unos doce mil ríos y tres mil lagos pequeños, ideales para quienes aman los botes. En Kuldīga, en el río Venta, se encuentran los saltos más anchos de Europa: se extienden hasta 270 metros según la estación, aunque no son de gran altura. En primavera, la atracción son los peces que nadan contra la corriente a los sitios de desove.

Por su ubicación en las rutas migratorias norte-sur, es un destino incomparable para observar aves, en especial, cigüeñas negras, codornices, alcaravanes, grullas, cisnes y ocas. Otras especies nativas son águilas pomeranas, nutrias, castores, linceos, lobos, ciervos, jabalíes y zorros rojos. Una curiosidad: muchos apellidos letones se refieren a pájaros, animales o árboles.

Se pueden recorrer más de quinientos kilómetros de playas, con poco turismo o como la de Jūrmala, capital báltica del *spa*. Tuvo su apogeo durante el Imperio ruso, cuando los aristócratas vacacionaban allí para beneficiarse de los tratamientos curativos y disfrutar las vistas del golfo de Riga.

Cerca del 20 % del patrimonio natural de Letonia está protegido: hay 4 parques nacionales, 260 reservas y 355 monumentos naturales, 7 áreas marinas resguardadas, 24 microrreservas y una reserva de biosfera.

Fuentes: [www.lonelyplanet.es](http://www.lonelyplanet.es), [www.latviatravel.en](http://www.latviatravel.en), [www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk).

**LAS "NO PUERTAS" DE SU CASA ESTÁN ABIERTAS A CUALQUIERA QUE QUIERA EXPERIMENTAR CON ÉL UN TIEMPO.**

El último día, antes de partir, le hice otra pregunta: "¿Cuál es tu gran sueño?". Sus ojos verdes parecían brillar más que nunca, y con una sonrisa me respondió: "Que este espacio donde vivo se convierta en una comunidad". ■

\*Fotógrafo y escritor.

 **MÁS PARA DESCUBRIR**

Esta y otras historias pueden leerse en [www.unviajero curioso.com](http://www.unviajero curioso.com).



**HOTEL PRESIDENTE**

Buenos Aires



SERVICIO INMEJORABLE  
EN UNA UBICACIÓN PRIVILEGIADA

Cerrito 850 · (C1010AAR) · Buenos Aires · Tel : (5411) 4816-2222

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

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

### PARA AMANTES DEL DEPORTE

- Las principales disciplinas y figuras de Santa Fe, como Lio Messi y Lucha Aymar, en un museo moderno e interactivo.

El deporte se disfruta en los estadios, al aire libre, por TV y también en los museos. Sobre todo, si la propuesta es moderna, interactiva y aprovecha lo mejor que hoy ofrece la tecnología, como promete el Museo del Deporte Santafesino, inaugurado en septiembre de 2019.

Este espacio, ubicado en la zona sur de Rosario, enseña sobre atletismo, vóley, tenis, boxeo, automovilismo, fútbol, rugby, hockey, básquet y deportes acuáticos y náuticos, pero también sobre destreza, tenacidad, talento, esfuerzo y solidaridad. Además, invita a revivir hazañas en un cine de 360° y a compartir un vestuario con Luciana Aymar –bueno, con su holograma–. Por supuesto, Lionel Messi es una de las figuras homenajeadas, junto con otros deportistas de ayer y hoy, olímpicos y paralímpicos, que engrandecieron el deporte argentino.

Los contenidos estuvieron a cargo de la misma empresa que hizo los museos de Boca y River. Solo ofrecen visitas guiadas; por eso, hay cupos limitados, y conviene programar con tiempo el paseo. Las entradas son gratuitas y se sacan por Internet: [www.museodeldeportesf.gov.ar](http://www.museodeldeportesf.gov.ar).

### RENOVAR CON CONCIENCIA

- Muebles y otros objetos reutilizables o restaurados para quienes tienen ideas para el hogar.



Muebles de hierro o de madera, objetos decorativos o de iluminación, estilo *vintage* o moderno, para el *living*, la cocina, el baño o –¿por qué no?– la oficina. En *Mercado Limbo*, fabricantes, artesanos, aprendices, aficionados y novatos se encuentran en línea para comprarlos o venderlos. La oferta es variada, pero la consigna es una sola y bien clara: reutilizar y recuperar. “Desechos de algunos, materia prima de otros”, es un lema de esta especie de mercado de pulgas virtual.

Publicar en *Mercado Limbo* es gratis. Y adquirir allí un producto contribuye a que su huella ambiental sea mucho más baja que la de uno similar pero nuevo. También es una forma de ayudar a pequeños productores o de buscarle un nuevo destino a lo que uno ya no usa. Para hacer realidad las ideas que ya están en mente o inspirarse para el cambio, solo hay que entrar en [www.mercadolimbo.com](http://www.mercadolimbo.com) y dejarse llevar.

### ARQUITECTURA Y MUCHO MÁS

- Hito de la ruta de Francisco Salamone, Laprida también invita al relax, a la cultura y al contacto con la naturaleza.

Laprida celebra sus 130 años, y es una ocasión ideal para conocerla o reencontrarse con ella. “Corazón de la obra de Francisco Salamone”, esta ciudad ubicada a 480 kilómetros de Buenos Aires se enorgullece de tener la mayor cantidad de construcciones del arquitecto e ingeniero italoargentino, que datan de fines de la década del treinta, por lo que todo el año funciona allí el Centro de Interpretación dedicado a ellas.



En verano, también atrae por el Complejo Municipal “El Paraíso”, a orillas de la laguna. Cuenta con balneario, pileta, juegos infantiles, zona de camping y de parrillas, espacios para actividades deportivas, campo de actividades ecuestres, paseos de artesanos y hasta un anfiteatro. Allí y durante todo el año en la Plaza Principal y en el Complejo Cultural de las Artes, hay programas y eventos característicos, entre ellos, el Laprida Rock, los carnavales regionales y el Festival Nacional de Circo Callejero.



Como parte de los festejos del aniversario, Laprida inauguró en 2019 el Museo del Agua para revalorizar este recurso natural. Quienes disfrutan de la naturaleza no querrán perderse el avistaje de aves ni los paseos guiados por senderos para observar la flora y fauna local. Para los más aventureros, los caminos rurales enmarcan competencias de ciclismo, triatlón y duatlón. Toda la oferta turística puede consultarse en [www.laprida.gov.ar](http://www.laprida.gov.ar).

A female healthcare professional with her hair in a ponytail, wearing white scrubs and a blue stethoscope, is looking at an X-ray film she is holding. The background is a blurred clinical setting.

## El trabajo no entiende de géneros, sólo de excelencia

Producimos géneros que se ajustan a las necesidades específicas de cada profesional, porque sabemos que cada trabajo es diferente, único. Por eso utilizamos materia prima de la más alta calidad, garantizando versatilidad y resistencia para acompañarte en el día a día.

Telas preparados para los desafíos más exigentes, 24/7.

Guardapolvo



**karatex**

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

# JOGAKBO, TRADICIÓN Y BELLEZA

COMBINADOS CON CREATIVIDAD Y CON UNA TÉCNICA ARTESANAL, LOS RETAZOS QUE SOBROBAN AL COSER, EN LA REPÚBLICA DE COREA, COMENZARON A USARSE PARA CREAR PAÑOS DE ENVOLTURA. EL TIEMPO LES DEPARÓ MUCHO MÁS.

Soledad Llarrull

IMAGEN: GENTILEZA DEL CENTRO CULTURAL COREANO.

La vestimenta tradicional coreana o *hanbok* tiene, como una característica fundamental, curvas. Es inevitable, entonces, que sobren retazos al hacer el corte y confección. Y durante el reinado de la dinastía Joseon (1392-1910), siguiendo sus ideas de simpleza y austeridad, esos y otros fragmentos de telas encontraron un destino que aún perdura: el *jogakbo*.

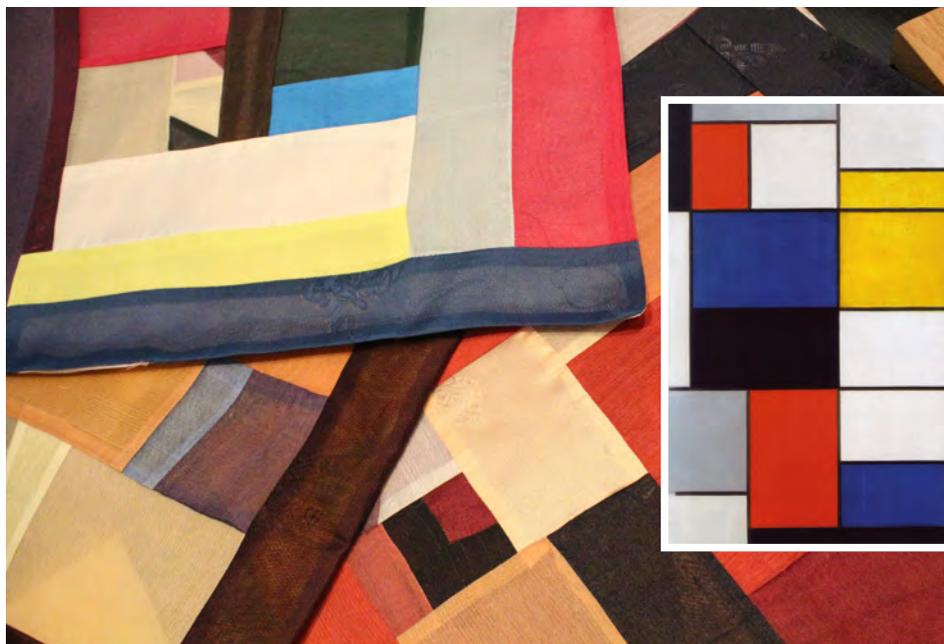
“Es una expresión artística que viene de nuestros ancestros. Con el *jogakbo* nuestra cultura muestra que, juntando pedazos que pensábamos inútiles, se puede dar lugar a la creación y a la belleza”, destaca

Moonhaeng Cho, director del Centro Cultural Coreano en Buenos Aires. Para él, además, sintetiza la delicadeza de la costura y de las telas de su país en elementos que se usan a diario, como la vestimenta, la ropa de cama y los adornos. “Los coreanos consideramos el *jogakbo* una expresión feliz de nuestra cultura por la cantidad de colores utilizados, la variedad de texturas y la diversidad de formas”, puntualiza.

Combinados en un típico patrón en mosaico, los retazos se aprovechaban originalmente para formar cuadrados o rectángulos de mayor tamaño que servían para

envolver paquetes y objetos. Nació así una variante del *bojagi*, técnica que utiliza paños tradicionales como envoltorios o para adornar o transportar todo tipo de elementos, desde objetos rituales de gran valor hasta alimentos, vajilla u otros utensilios domésticos comunes. Para este mismo fin, abundaban en la corte telas hermosas, pero las clases más bajas, con menos recursos, encontraron una alternativa práctica que, además, se convirtió con el tiempo en un campo de profunda expresión del quehacer popular, representativo del arte tradicional coreano.

ES LLAMATIVO QUE ESTA EXPRESIÓN HAYA PRECEDIDO UN SIGLO AL NEOPLASTICISMO DE PIET MONDRIAN, CON EL QUE TIENE MUCHO EN COMÚN.



**Colores primarios y formas ortogonales, elementos comunes al *jogakbo* y a las composiciones de Mondrian.**

En el *jogakbo*, se combinan recortes de un solo tipo de tela, como algodón, seda, ramio o cáñamo, unidos entre sí mediante una técnica con tres puntadas llamada *gekki*, que crea una costura plana. Con los retazos, se van formando cuadrados que, a su vez, se extienden de forma regular o irregular e improvisada. Cuando el paño alcanza el tamaño deseado, adquiere también su apariencia distintiva: desde composiciones simples, como los paneles de una ventana, hasta patrones más complejos. Existen piezas monocromáticas –una de ellas, que data de la década del cuarenta, está exhibida en el Victoria and Albert Museum (Museo de Alberto y Victoria), en Londres–, aunque el *jogakbo* suele tener varios colores que componen un patrón abstracto moderno.

De hecho, es llamativo que esta expresión haya precedido un siglo al neoplasticismo de Piet Mondrian, con el que tiene mucho en común. “Curiosamente, las corrientes filosóficas detrás del *jogakbo* y del neoplasticismo son muy similares. Ambas tratan de expresar formas básicas de belleza, abrazar el arte de la abstracción pura, y tienen fuerte presencia de los colores primarios”, se lee en la presentación del Taller de *Jogakbo* del Centro Cultural Coreano. Allí, además de aprender los fundamentos y la técnica de esta forma de arte textil, se puede apreciar la vestimenta que contribuyó con su origen (véase el recuadro).

Sin embargo, el *jogakbo* no quedó anclado a sus raíces. La artista coreana Chunghie Lee, no casualmente, lo trasladó a distintas piezas de un *hanbok*, que se encuentra

exhibido también en el Victoria and Albert Museum –y puede verse en su página web–. Es más, usando retazos multicolores de gasa de seda atiesada, elaboró un par de zapatos decorativos con el mismo diseño del *taesahye*, calzado tradicional que los hombres de la nobleza usaban durante la dinastía de los Joseon. Incluso, se cree que la belleza del *jogakbo* lo condujo, en una especie de ruta inversa, hacia los aposentos reales. En una reciente exposición en el Museum of Korean Embroidery (Museo del

Bordado Coreano), en Seúl, se exhibieron a la par una pieza única de *bojagi* de seda perteneciente a una princesa y otra de *jogakbo* “de tela de alta calidad y costura exquisita”, según la opinión de la curadora, Lee Hye-kyu, en el diario *The Korean Times*. Por los pocos signos de uso, ese paño habría sido una pieza decorativa de la corte o de la alta sociedad, y, así, mucho más que un modesto elemento de envoltura. ■

## CULTURA COREANA EN EL CORAZÓN PORTEÑO

El Taller de *Jogakbo* es solo una de las actividades que propone el Centro Cultural Coreano para compartir la historia, las costumbres, el idioma y el arte de la República de Corea, y estrechar sus lazos con la Argentina. Su nueva sede está ubicada en Maipú 972, cerca de la plaza San Martín, zona emblemática de Buenos Aires. Allí se emplazaba antes el Palacio Bencich, una formidable mansión hoy renovada y acondicionada para mantener la tradición arquitectónica porteña, pero con una nueva impronta surcoreana, con diseños, decoración y mobiliario realizados en el país asiático. El espacio físico es ahora una conjunción de estilos de la Argentina y de Corea, y refleja la expansión y consolidación de la cultura coreana, tanto tradicional como moderna.

Además de exposiciones temporales, se pueden visitar nuevas salas permanentes dedicadas al *hanbok*, vestimenta con una tradición de siglos que aún se usa para festividades y eventos especiales; a los *hanok*, viviendas tradicionales creadas con elementos de la naturaleza; al *hansik*, la comida; y, en forma conjunta, al *Hallyu*, productos culturales de exportación, y *Hangeul*, alfabeto coreano. El Centro cuenta asimismo con una biblioteca de consulta abierta, un área de lectura y un escenario al aire libre, todos adaptados a mejores condiciones y posibilidades. La Gran Sala, con capacidad para 72 espectadores, está equipada con un proyector de última generación y sonido envolvente para conferencias, funciones y proyecciones. “Corea tiene una gran esperanza en que nuestro Centro sea el principal punto de encuentro para el fortalecimiento de nuestras relaciones culturales. Por eso, dedicó muchos recursos a la instalación de este espacio”, destaca Moonhaeng Cho, director de la institución.

### MÁS TECNOLOGÍA PARA CUIDAR LA SALUD

- El Laboratorio de STAMBOULIAN incorporó un equipo que identifica bacterias y hongos en solo minutos, para iniciar con rapidez el tratamiento adecuado.

El Laboratorio de STAMBOULIAN sigue incorporando avances tecnológicos: la Unidad Microbiología cuenta ahora con un equipo llamado MALDI-TOF, que permite identificar bacterias y hongos en solo minutos. En cambio, con los métodos tradicionales, estos resultados pueden demorar de uno a varios días.

“Identificar de forma rápida y certera los microorganismos implicados en el proceso infeccioso para instaurar el tratamiento adecuado en forma precoz es un desafío en el diagnóstico de estas enfermedades”, destaca Adriana Súcari, directora técnica del Laboratorio de Alimentos y coordinadora de la Unidad Microbiología. Y puntualiza otra ventaja del MALDI-TOF: “También es una herramienta fundamental para conocer microorganismos difíciles de identificar por métodos convencionales”.

Con el MALDI-TOF, se analizan las proteínas de los patógenos, en particular, las que se denominan “ribosomales”. El equipo genera una gráfica llamada “espectro de masas”, en la que aparecen picos sobre una línea horizontal de referencia. Es una especie de huella dactilar, ya que la posición y altura de los picos es única para cada género y especie de microorganismo. Ese dato, junto con la información sobre los antimicrobianos a los que el patógeno es sensible (la proporciona en forma automatizada el equipo Phoenix), permitirá a los profesionales indicar tempranamente el mejor tratamiento para el caso. De este modo, STAMBOULIAN continúa brindando servicios de excelencia que colaboren con el cuidado de la salud.



### MEJORES CONTROLES DE CARNES ARGENTINAS

- La División Higiene & Seguridad Alimentaria y Ambiental de STAMBOULIAN capacitó a profesionales de frigoríficos y supermercados.

El 8 de noviembre de 2019, la División Higiene & Seguridad Alimentaria y Ambiental de STAMBOULIAN ofreció el “Taller *Escherichia coli* productor de toxina Shiga. Exportación de carne vacuna, normativas en el mundo y avances en Argentina”, junto con la compañía BIOMÉRIEUX. Participaron 60 profesionales de 40 empresas, entre ellas, los principales frigoríficos bovinos que producen para exportación y para consumo interno, frigoríficos de cerdo y supermercados.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades de transmisión alimentaria son un problema de salud pública creciente en el mundo. De ellas, una de las más frecuentes y preocupantes se debe a *Escherichia coli* productor de toxina Shiga (STEC, por sus siglas en inglés), que causa infecciones de leves a graves con las siguientes manifestaciones clínicas: dolores abdominales, diarrea acuosa que puede progresar a diarrea sanguinolenta y, en el 10 % de los casos, evolucionar a síndrome urémico hemolítico (SUH). La transmisión de este grupo de bacterias ocurre principalmente al ingerir agua, carne o vegetales contaminados. Para evitarla, los frigoríficos son uno de los sitios más controlados, ya que existen normas locales e internacionales que exigen la realización de ensayos de laboratorio para detectar la presencia de STEC.



Especialistas de STAMBOULIAN, BIOMÉRIEUX, el CONICET y el INTA abordaron, entonces, los métodos para detectar, aislar y caracterizar STEC en alimentos; las diferentes normativas al respecto; las técnicas para confirmar que una muestra está contaminada; los estudios realizados en la Argentina para reducir la presencia de STEC en el proceso de producción de la carne bovina; las nuevas alternativas para disminuir la contaminación por STEC en cortes, recortes y carne molida; y la evaluación del riesgo de SUH asociado al consumo de carne bovina en el país.

A vos que creés que lo que freímos  
no son papas.

**TE INVITAMOS A CONOCER  
NUESTRAS COCINAS.**



PUERTAS ABIERTAS,  
**SIEMPRE.**

AYUDAR A PREVENIR INFECCIONES Y COLABORAR CON SU TRATAMIENTO CUANDO OCURREN SON PILARES DE LA LABOR DE FUNCEI, LA FUNDACIÓN STAMBOULIAN Y FIDEC, ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO QUE PRESIDE EL DOCTOR STAMBOULIAN EN BUENOS AIRES Y MIAMI. RESUMEN, EN ESTA SECCIÓN, LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD Y CON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD QUE CERRARON EL AÑO 2019.

### NUEVO LIBRO GRATUITO

● Es otro aporte de FUNCEI contra las infecciones transmitidas por mosquitos.



*Enfermedades transmitidas por mosquitos, qué son y cómo prevenirlas* es el último libro gratuito editado por FUNCEI. Pensado para que sea claro y accesible para el público general, también resulta útil como herramienta para que los profesionales de la salud aborden el tema con sus pacientes y en sus comunidades.

“Las enfermedades transmitidas por mosquitos se convirtieron en una preocupación mundial”, advierte en

el prólogo el doctor Daniel Stamboulia, director del libro. Y explica: “Se expandieron a nuevas áreas y provocaron epidemias de graves consecuencias”. Por eso, enfatiza: “Para cambiar este escenario, gran parte de la solución está en nuestras manos”.

Con nueve capítulos, la publicación reúne información práctica, datos útiles e infografías acerca de los distintos mosquitos que transmiten infecciones y de las más importantes de estas: dengue, zika, fiebre amarilla, fiebre chikunguña y malaria. Participaron como autores los médicos infectólogos Hebe Vázquez, Pablo Elmassian y Lilián Testón, e integraron el equipo editorial Ana Paula Cordero y Marisa Rina López. La publicación contó con el apoyo de la Fundación Pedro F. Mosoteguy y, en FUNCEI, de Marta García y Luciana Bioli. Los interesados pueden descargarla desde [www.funcei.org.ar/Comunidad/Publicaciones/](http://www.funcei.org.ar/Comunidad/Publicaciones/).

### CÓCTEL & DESFILE A BENEFICIO

● En el Centro Cultural Coreano, más de doscientas personas apoyaron la labor de FUNCEI y de la Fundación Stamboulia.



El 28 de agosto de 2019, FUNCEI y la Fundación Stamboulia realizaron su desfile anual a beneficio. Esta vez, en la nueva sede del Centro Cultural Coreano, inaugurada en 2018. Hubo luego un cóctel en los jardines de ese antiguo palacio, ubicado en Retiro. Más de doscientas personas disfrutaron de esta propuesta original para proporcionar recursos a programas de educación y promoción de la salud que la entidad desarrolla en la Argentina y extiende a Latinoamérica y Armenia a través de FIDEC.

“Todo lo que la Fundación recibe lo destina a temas de educación y de salud para beneficio de nuestra querida Argentina”, destacó el doctor Daniel Stamboulia en el discurso de apertura. Además, repasó brevemente la misión de FUNCEI, creada en 1987, sus programas de ayer y de hoy, y los nuevos proyectos.

En esta quinta edición, el diseñador César Juricich presentó su colección 2020 “Hibiscus glam”, inspirada en la *Hibiscus syriacus*, flor nacional de Corea del Sur. “Ojalá esta sea una buena manera de acercar a nuestras naciones. Es un gran honor recibirlos en nuestra casa”, expresó Moonhaeng Cho, director del Centro Cultural Coreano. Además, agradeció a la Fundación por su trabajo de gran valor contra las infecciones y expresó su alegría por colaborar con un acto solidario que apoya esa tarea.

## JUNTO A JUJUY CONTRA EL MOSQUITO

FUNCEI lanzó la “Campaña de prevención y control de dengue, zika y chikunguña”, que continúa en 2020.



El 13 de noviembre de 2019, FUNCEI lanzó en Jujuy la “Campaña de prevención y control de dengue, zika y chikunguña”, que continúa en 2020. La jornada comenzó con conferencias de prensa y siguió con actividades dirigidas a autoridades de las áreas de Educación, Salud y Gestión Ambiental, y de la Coordinación Nacional de Control de Vectores; a docentes de las escuelas participantes de la campaña; a agentes primarios de salud; y a representantes del Comité Regional de Emergencia Sanitaria y de la empresa Ledesma.

Pablo Elmassian, infectólogo de FUNCEI, brindó dos capacitaciones médicas. En la primera, presentó los lineamientos de la campaña, la propuesta de abordaje, las enfermedades transmitidas por el mosquito vector y las estrategias para controlarlas y prevenirlas. Los asistentes recibieron el libro *Enfermedades transmitidas por mosquitos, qué son y cómo prevenirlas*, editado por FUNCEI. La segunda se enfocó en las manifestaciones del dengue y en la importancia de reconocerlas para actuar con eficacia y a tiempo.

La capacitación docente estuvo a cargo de la licenciada Cintya Elmassian, que presentó el material didáctico de la campaña y sus contenidos. Además, realizó un taller con 55 alumnos de cuarto grado de 6 de las 18 escuelas participantes. Cada uno recibió un ejemplar del libro *Contraataque al dengue. ¡Unite a la misión!*, también editado por FUNCEI y eje de la campaña, y una lupa, ya que la publicación les propone el desafío de ser “detectives” para controlar al mosquito *Aedes*. Contiene información actual y actividades sobre las infecciones que transmite ese vector, y datos complementarios para la familia. En un clima alegre, los chicos aprendieron la “Cumbia del mosquito”, lema de la campaña y creada por un musicoterapeuta. Con énfasis en la frase “Prevenir es cuidarse; contra el dengue, informarse”, bailaron con entusiasmo una coreografía que contribuye con el aprendizaje lúdico. Pueden verse imágenes en [www.facebook.com/chicosqueeligencuidarse](http://www.facebook.com/chicosqueeligencuidarse).

## UN BUEN HÁBITO PARA TODA LA VIDA

FUNCEI ofreció un taller sobre lavado de manos para chicas y chicos de Don Torcuato.

Para fomentar el hábito del lavado de manos desde la infancia, el Departamento Educativo de FUNCEI, junto con La Casa de Ronald McDonald, realizaron dos talleres en el Centro Educativo Comunitario “Nuestra Señora de Guadalupe” del barrio San Jorge, en Don Torcuato (partido de Tigre). Participaron niñas, niños y adolescentes, que recibieron el libro *Manos limpias*, editado por FUNCEI y elementos de higiene personal.

El lavado de manos es la forma más eficaz y económica de prevenir muchas enfermedades, como diarreas, impétigo, herpes, conjuntivitis, catarro, gripe e infecciones de heridas. Y la infancia y la adolescencia son etapas clave para incorporar conductas que promuevan el bienestar durante toda la vida. Por ello, las actividades del Departamento Educativo de FUNCEI están pensadas para incentivar la salud física y psicoemocional, ya que muchas veces los chicos son, además, agentes de cambio, multiplicadores de mensajes.



## POR EL FIN DE LA EPIDEMIA

La Fundación Helios y FUNCEI realizaron una jornada gratuita sobre VIH/sida para profesionales de la salud.

El 3 de diciembre de 2019, en ocasión de Día del Médico, la Fundación Helios y FUNCEI realizaron la jornada gratuita “Sida Cero: el fin de la epidemia, una meta alcanzable” en el Centro Cultural Coreano, en Buenos Aires. Coordinada por los doctores Daniel Stamboulian e Isabel Cassetti, se abordaron los siguientes temas relacionados con el VIH: seguimiento de recién nacidos y adolescentes, significado de la carga viral no detectable, enfermedades asociadas (cardiovasculares, neurocognitivas, óseas, renales, psiquiátricas), cifras



y tratamiento, rol de la farmacia en el tratamiento, vacunas, comunicación, la voz de la comunidad, dónde estamos y hacia dónde vamos. Expusieron destacados profesionales de las fundaciones y, al finalizar, respondieron preguntas de la audiencia.

# EN ACCIÓN POR LAS VACUNAS

ESTAMOS PRESENCIANDO IMPORTANTES AVANCES CONTRA LAS INFECCIONES, AUNQUE TAMBIÉN RETROCESOS. LA VACUNACIÓN ES, SIN DUDA, UNA HERRAMIENTA SEGURA Y EFICAZ PARA PREVENIRLAS, PERO SE NECESITA DEL COMPROMISO DE TODOS.

**Daniel Stamboulian**



**D**os de los tres tipos de virus de la polio ya se declararon *erradicados*. El primero, en 2015; el segundo, hacia fines de 2019. Este nuevo hito para la salud mundial –el tercero desde la erradicación de la viruela– fue posible gracias a una herramienta segura y eficaz: las vacunas.

Sin embargo, también en 2019 hubo un nuevo brote de sarampión en la Argentina. La enfermedad reapareció en nuestro país y en muchos otros que habían logrado eliminarla. El Reino Unido perdió la categoría de “libre de sarampión”, que otorga la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y los EE. UU. estuvieron en riesgo de correr la misma suerte por el brote en el estado de Nueva York, que afectó a más de mil setecientas personas. Los mitos, la desinformación, la desconfianza, las coberturas de vacunación insuficientes y los viajes de personas no vacunadas son algunos de los factores que propiciaron este alarmante retroceso.

“Estamos en un punto de inflexión crítico luego de muchos años de haber logrado avances”, advirtió el director general de la OMS durante la última cumbre global sobre vacunación. Por eso, junto con la Comisión Europea, propusieron acciones para promover que todos los niños, jóvenes y adultos del mundo reciban las vacunas necesarias para una vida sana. Aquí, las principales:

**/ Fomentar el liderazgo político global y su compromiso con la vacunación. Establecer colaboraciones** entre actores de todos los niveles (internacional, nacional, regional, local) y sectores (autoridades sanitarias, profesionales de la salud, sociedad civil, comunidades, científicos e industria) para mantener coberturas elevadas.

**/ Garantizar que todos los países dispongan de estrategias nacionales de vacunación, que las implementen y que fortalezcan su sostenibilidad financiera.** Así se lograría avanzar hacia la cobertura sanitaria universal. La incorporación de vacunas en el calendario nacional –llegan a 20 en el argentino– es un paso para asegurar que las reciban todos los grupos que las necesitan y que los Estados las consideren en sus presupuestos anuales y como política estatal.

LA CONSULTA MÉDICA ES EL ESPACIO IDEAL PARA QUE LOS MÉDICOS CONVERSEMOS CON NUESTROS PACIENTES Y PARA QUE ELLOS PUEDAN EVACUAR SUS DUDAS.



**/ Implementar sistemas potentes para vigilar las enfermedades que se previenen con vacunas.** La vigilancia implica recabar datos de forma permanente para, por un lado, evitar que haya casos o tratar de reducirlos. Por ejemplo, vigilar la circulación de los virus de la gripe permite formular las vacunas más adecuadas de año a año. Por otro lado, se vigila para detectar situaciones de riesgo y responder rápidamente si ocurren. En este sentido, los profesionales de la salud debemos notificar de forma obligatoria e inmediata si aparecen casos de sarampión para identificar a las personas que han tenido contacto con ellos y evitar que la enfermedad se propague y, así, los brotes.

**/ Abordar los motivos fundamentales por los que algunos grupos de personas son reticentes a vacunarse, con el fin de aumentar la confianza general en las vacunas.** La consulta médica es el espacio ideal para que los médicos conversemos con nuestros pacientes y para que ellos puedan evacuar sus dudas y confiar en la evidencia científica a favor de las vacunas, que es muy amplia. Es importante que aprendamos a identificar fuentes de información actualizada y confiable porque, en Internet, las redes sociales, las aplicaciones para mensajería y aun los medios tradicionales de comunicación, abundan los mitos y la desinformación sobre las vacunas.

**/ Aprovechar las tecnologías digitales para fortalecer el seguimiento de los programas de vacunación y de sus resultados.** Bien usados, por el contrario, los adelantos en tecnología y comunicación nos permiten optimizar tiempo y recursos al diseñar, poner en marcha y evaluar estrategias para que más personas puedan vacunarse.

**/ Mantener los esfuerzos científicos para generar de manera continua información sobre la eficacia y la seguridad de las vacunas, y sobre los logros y beneficios de los programas de vacunación.** Las vacunas deben cumplir diferentes requisitos antes de salir al mercado y, luego, siguen en



LAS VACUNAS SON UN DERECHO, UN BIEN SOCIAL Y UN PILAR FUNDAMENTAL DE LA SALUD COLECTIVA.

estudio para corroborar su seguridad y para evaluar, entre otras cosas, nuevos y mejores esquemas de aplicación. Así, por ejemplo, la Argentina innovó con excelentes resultados al implementar la vacunación infantil contra la hepatitis A con una sola dosis. Y ya en la etapa final de erradicación de la polio, estamos combinando dos vacunas diferentes, la Sabin y la Salk, para obtener el máximo beneficio.

**/ Mantener la inversión en investigación científica e innovación para desarrollar vacunas nuevas o mejoradas, y dispositivos para aplicarlas.** Hoy contamos, por ejemplo, con la vacuna cuadrivalente contra la gripe, que no estaba disponible hace tan solo un año. El avance del conocimiento científico y tecnológico nos permite ampliar la protección contra más patógenos y, de este modo, la eficacia de la vacunación. Debemos seguir esforzándonos para disponer de vacunas contra enfermedades que aún hoy no pueden prevenirse de esta forma, como el VIH o las infecciones por el norovirus. Es, entonces, prioritario apoyar las actividades científicas y productivas con nuevos modelos de financiación e incentivos.

**/ Empoderar a los profesionales de la salud y a los medios de comunicación para que brinden información eficaz, transparente y objetiva, y contrarresten aquella falsa o engañosa.** Las redes sociales son

una herramienta poderosa a la par de otros formatos y espacios de intercambio. Allí todos tenemos la oportunidad de amplificar los mensajes sustentados por la ciencia y de interrumpir la circulación de los que no tienen fundamento científico.

En algún punto más que en otro, estas acciones nos invitan a todos, desde los

gobiernos hasta los ciudadanos, a movilizarnos y a tomar conciencia del papel que tuvo, tiene y tendrá la vacunación. Debemos recordar siempre que las vacunas son un derecho, un bien social y un pilar fundamental de la salud colectiva. ■

## CLAVES PARA RECORDAR

**Las vacunas salvan vidas.** Según la Organización Mundial de la Salud, previenen entre dos y tres millones de muertes. Y si se mejorara la cobertura mundial, podrían evitar otro millón y medio de fallecimientos.

**Las vacunas son seguras.** No causan ni la enfermedad contra la cual se indican ni otras, como autismo, diabetes, alergia o asma. Al igual que los medicamentos, pueden producir efectos secundarios leves y temporales, pero es más probable sufrir consecuencias graves de la enfermedad que de la vacuna.

**Es necesario vacunarse aunque una enfermedad se haya eliminado en el país o en otros países.** Algunas personas dejan de percibir el riesgo de infecciones que se han eliminado o vuelto poco frecuentes, y no se vacunan. Por lo tanto, quedan expuestas al contagio porque, en un mundo globalizado, los agentes infecciosos siguen circulando y pueden reintroducirse en una región, diseminarse y producir brotes. Para evitarlo, la gran mayoría de los habitantes deben estar inmunizados: se protegen a sí mismos y a quienes no pueden vacunarse por su edad, estado de salud u otras circunstancias, como el embarazo.

**Vacunarse es más seguro que contraer la enfermedad para adquirir “defensas naturales”.** El sarampión, la polio, la neumonía, la meningitis, la gripe, solo por mencionar algunas, pueden tener complicaciones graves, dejar secuelas incapacitantes o hasta ser mortales. Las vacunas, justamente, generan una respuesta inmunitaria similar a la que provoca infección natural, pero sin poner en riesgo la salud o la vida de la persona.

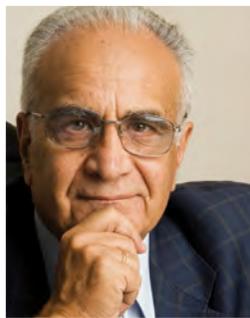


# TN&Platex

la moda nace con nuestro hilado



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



# LA TERCERA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL

PARA EL EXPERTO JEREMY RIFKIN, LA ACTUAL CRISIS ECONÓMICA Y AMBIENTAL PUEDE MITIGARSE CON UNA ECONOMÍA COLABORATIVA BASADA EN LAS REDES DE COMUNICACIÓN, DE ENERGÍA RENOVABLE Y DE TRANSPORTE. [EL CAMBIO DE PARADIGMA YA ESTÁ EN MARCHA.](#)



“Permítanme empezar con un comentario bastante pesimista. Espero que termine siendo una reflexión liberadora”, anticipa el economista y teórico social Jeremy Rifkin al iniciar su conferencia “La tercera revolución industrial: una economía colaborativa radicalmente nueva”. Sin rodeos, resume luego el problema: el PBI está disminuyendo en todos los países porque también lo ha hecho la productividad durante los últimos 20 años. Las tasas de desempleo son globalmente elevadas y afectan, sobre todo, a los *millenials*. Hacia las próximas dos décadas, el escenario no luce diferente.

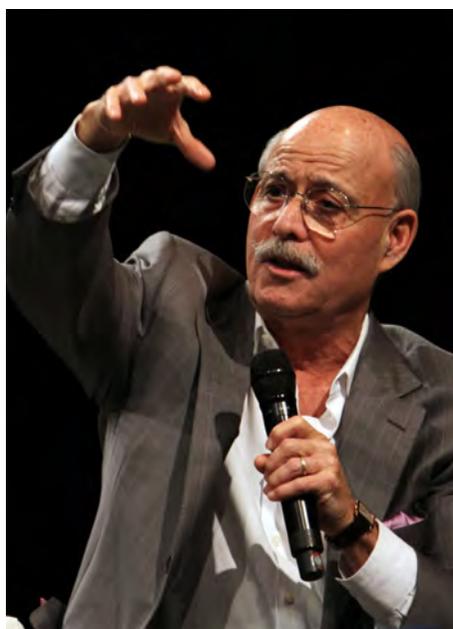
Según el experto, asesor de la Unión Europea y de China, la mitad de la humanidad vive hoy mejor que las generaciones previas a la primera y segunda revolución industrial. Pero el 40 % de las personas ganan, a lo sumo, dos dólares. La industrialización benefició a unos en detrimento de otros y generó enormes inequidades. “Hay algo disfuncional en cómo las familias humanas establecen sus relaciones económicas en este planeta –infiere–. Estamos en una crisis económica de larga data”.

Sin embargo, no es la única señal de alerta: la segunda revolución industrial provocó una crisis medioambiental aún más grave porque hemos emitido masivamente a la atmósfera gases de efecto invernadero, cuya principal consecuencia es el calentamiento global. “No es más una teoría, no es una amenaza creciente, no es algo que sucederá pronto. El cambio climático está aquí”, advierte Rifkin, que se define “aterrado” por esta cuestión.

Entonces, para superar ambas crisis, asegura que necesitamos una nueva visión económica del mundo y un plan de acción inmediato para implementarla en todos los países, estén más o menos industrializados. “Para tener alguna posibilidad de frenar lo peor de este cambio climático, deberemos prescindir del carbono en cuatro décadas”, pronostica. Y, como le respondió a Angela Merkel cuando ella le solicitó asesoramiento para que Alemania creciera durante su gobierno, no es posible prever crecimiento y productividad si se sigue por el camino actual.

### Pilares del cambio

Rifkin propone mirar hacia atrás y reflexionar sobre cómo sucedieron los grandes cambios de paradigma económico y, por ende, social. Según explica, en todos los casos se desarrollaron primero tres tecnologías que luego confluyeron en lo



Jeremy Rifkin.

ES UN CAMBIO DE CONCIENCIA, DE CONDUCTA, DE GOBERNANZA, DE IMPACTO AMBIENTAL. LO COMPARTIDO LE GANA EL LUGAR A LA PROPIEDAD PRIVADA.

que los ingenieros llaman “una plataforma para una tecnología de utilidad general”. En otras palabras, una nueva infraestructura. Tales avances mejoraron la eficiencia de procesos relacionados con la actividad económica:

- nuevas tecnologías de comunicación para manejarla;
- nuevas fuentes de energía para alimentarla;
- nuevos medios de transporte y de logística para moverla.

Las revoluciones industriales son dos ejemplos. Antes de la primera, en Inglaterra, hubo un hito en las comunicaciones: la imprenta de vapor, que permitió la difusión masiva y barata de copias, seguida del teléfono. Ambas tecnologías se juntaron luego

con una fuente energética completamente nueva: el carbón. Para obtenerlo y transportarlo, se inventó después el motor de vapor, que al tiempo se colocó sobre rieles y dio origen al transporte ferroviario. En la segunda revolución, en los EE. UU., coincidieron el teléfono, y más tarde la radio y la TV, con la electricidad centralizada y con otra fuente de energía que hasta entonces no se había explotado: el petróleo. Poco después, aparecieron autos, ómnibus, camiones.

Pero el pico de esta revolución, que nos condujo al siglo XX, se produjo en julio de 2008, cuando el precio del crudo alcanzó el récord máximo de 147 dólares en los mercados mundiales. La economía global se hundió, y le siguió el peor derrumbe financiero desde la Gran Depresión. Energía, materiales de construcción, productos farmacéuticos, fibra sintética, transporte... Hoy casi todo se fabrica o mueve a partir de combustibles fósiles. Con ciclos de aumento y disminución del precio del petróleo desde entonces, vivimos en el ocaso de la actual era industrial.

### Nueva infraestructura y economía

En 25 años, hemos hecho madurar la Internet y digitalizamos la comunicación. Esa red coexiste ahora con una incipiente “internet” de energías renovables, también digitalizada, y con una “internet” del transporte –terrestre, aéreo, marítimo y fluvial– que se vale de los GPS, está automatizada y muy pronto prescindirá de los conductores. Confluyen así en una “superinternet” para proporcionar energía, gestionarla y mover la vida económica. Es una nueva plataforma, llamada “la internet de las cosas”.

“Este sistema será ubicuo hacia 2030 y conectará todo”, vaticina Rifkin. La tercera revolución industrial nos equipara. Permitirá a todo el planeta, con muy bajo costo, interactuar de modo directo y transversal, sin jerarquías, ni intermediarios, ni verticalismo como hasta ahora. “La plataforma está diseñada para ser distributiva, en vez de centralizada. Funciona de modo óptimo cuando es abierta y colaborativa. Y los beneficios se alcanzan cuanto más y más gente se una a la red y contribuya con su talento”, enfatiza el economista. Es un cambio de conciencia, de conducta, de gobernanza, de impacto ambiental. Lo compartido le gana el lugar a la propiedad privada.

Por eso, con ironía, Rifkin dice que los *millenials* no deben de haber leído a Adam Smith, considerado el padre del capitalis-

IMAGEN: DAVID FERNÁNDEZ MORENO.



**La economía colaborativa es el primer nuevo sistema económico desde el capitalismo y el socialismo en el siglo XIX.**

mo, quien postuló que cada individuo persigue su propio interés y que, de ese modo, aun sin haberse propuesto el bien común, la sociedad mejora. Claramente, no se adecua a la comunidad de *Wikipedia*, que, sin fines de lucro, aporta gratis su talento al subir información con el único objetivo de crear y compartir el saber. Rifkin reconoce que él jamás habría pensado que semejante iniciativa funcionaría.

Y no es la única: millones de personas están produciendo e intercambiando bienes virtuales al margen de los mercados sin costo marginal, lo que alteró completamente ciertas industrias, como la de la música. Se puede grabar una canción o un disco en casa con calidad de estudio y enviarlos también sin costo a cualquier parte del mundo. En el ámbito editorial y periodístico, sucedieron transformaciones similares.

Incluso, millones de usuarios ya producen su propia energía renovable, solar, eólica o geotérmica, y la comparten con un costo muy bajo o nulo. Rifkin cuenta que, en Alemania, los usuarios pequeños se unieron para formar cooperativas eléctricas y están creando más del 90 % de la energía. Para esto, se necesitan miles de pequeños operadores que actúen desde

### MILLONES DE USUARIOS YA PRODUCEN SU PROPIA ENERGÍA RENOVABLE Y LA COMPARTEN CON UN COSTO MUY BAJO O NULO.

donde están. Es necesario captar el sol en todas partes en pequeñas cantidades. Las cooperativas van escalando y se unen formando un sistema de redes.

Con este esquema, Alemania usará exclusivamente energía renovable hacia 2040. Y China invirtió 82.000 millones de dólares en cuatro años para digitalizar su red eléctrica, para que millones de usuarios produzcan energía solar y eólica en sus comunidades y la compartan en la internet de energía. Rifkin anticipa que será el modelo global en 15 o 20 años.

Y para entonces, a medida que pasemos también en masa a los autos compartidos y sin conductor, se reducirá a cero el costo marginal del transporte. Es probable que eliminemos así el 80 % los vehículos del mundo –la tercera fuente global de emisiones de gases de efecto invernadero– en las próximas dos generaciones porque los *millennials*, sus hijos y nietos no quieren ni querrán tener autos. Y los medios que aún circulen serán eléctricos.

Ha surgido sobre estos pilares la economía colaborativa, el primer nuevo sistema económico desde el capitalismo y el socialismo en el siglo XIX. “Es un hito importante y ya está sucediendo”, destaca Rifkin, aunque cree que el capitalismo no desaparecerá. “Hacia 2050 tendremos dos sistemas maduros: pasaremos una parte del día en el mercado, produciendo y vendiendo unos a otros con un margen de beneficios, y la otra en la economía colaborativa, más allá del mercado, produciendo libremente bienes y servicios los unos para los otros”, anuncia.

Además, está convencido de que, gracias a la tercera revolución industrial, prescindiremos del carbono en tres décadas. Asimismo, dos generaciones tendrán asegurado el empleo masivo porque implementarla involucra a todos los sectores y requiere personas de todos los niveles de capacitación para construir esta infraestructura inteligente. “Los robots no lo harán”, asevera. Y en 15 o 20 años, todos, incluso los que menos ganen, estarán conectados a la internet de las cosas por su bajo costo. Eso sí, será necesario garantizar el acceso igualitario a la red y la seguridad de la información que se recaba permanentemente, ya que también podrá usarse con fines políticos y monopólicos, con riesgo de filtración de datos, cibercrimen y ciberterrorismo.

“No soy ingenuo. Creo que lo que les he contado es un gran desafío”, aclara Rifkin. Pero abre el debate con optimismo: “Tengo esperanza porque los seres humanos somos las criaturas más sociales de este planeta”. ■

#### SEPA MÁS

La conferencia completa de Jeremy Rifkin, titulada “The Third Industrial Revolution: A Radical New Sharing Economy” y con subtítulos en español, puede verse en YouTube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)).

MODO

AEROPUERTO

ES RELAJAR ANTES DE RELAJAR



El lugar donde tus emociones  
toman vuelo

    /AA2000OFICIAL



Aeropuertos **Argentina 2000**

# 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