

# Vacunar*news*

LA REVISTA DE LA FUNDACIÓN VACUNAR

#67

JULIO,  
AGOSTO  
SEPTIEMBRE  
2023

## HERPES ZÓSTER

### VIDA SANA

El Yoga: Descubriendo el camino hacia la plenitud y el bienestar

Fundación  
Franciscana

Nota a  
LEONARDO  
ASTRADA





# editorial

## staff

Director Editorial:

**Dr. Mariano Díaz**

Coordinación Editorial:

**Facundo Guevara Lynch**

Consultoría Editorial y Redacción:

**Sol Figueroa, SOLO Comunicación**

Diagramación:

**Facundo Guevara Lynch**

Diseño Gráfico:

**Analía Creo**

Colaboraron en éste número:

**Comité Científico de Fundación Vacunar, Gonzalo Rico Peña**

Comercial:

**Facundo Guevara Lynch,**

fguevaralynch@fundacionvacunar.org.ar,

Tel.: 4548-7900 int. 1125.



DR. FERNANDO BURGOS  
Médico Pediatra. Miembro del  
Departamento Científico  
Fundación Vacunar

*Me complace presentarles la edición N° 67 de nuestra revista Vacunar News.*

*Mis años como médico pediatra me permiten afirmar que la comunicación es una herramienta efectiva y afectiva para promover salud. Esta revista tiene como objetivo seguir sumando temas que promuevan una mejor salud en todos sus sentidos, prevención, hábitos saludables, etc. Y también recorrer el camino de las emociones con experiencias de vida como en la sección "Personas que dejan huella", en esta oportunidad, con una entrevista a Leonardo Astrada.*

*Por otra parte, en este número vamos a conocer los avances en la prevención del herpes zóster, además, vamos a tomarnos un tiempo de relax para cuerpo y alma, introduciéndonos al yoga como camino hacia la plenitud y el bienestar. Por su parte, el departamento científico, basado en una medicina de evidencia, promueve nuevos estudios clínicos y es interesante que conozcan de qué se trata y cómo trabajamos.*

*Nuestra misión nos propone siempre un propósito social, por eso desde la Fundación Franciscana compartiremos su misión solidaria.*

*Por otro lado, y con gran orgullo, les contamos que llegar a los hogares con vacunación a domicilio de Vacunar, nos permite que "todas" las vacunas protejan al niño y a su familia, que en definitiva es nuestro gran objetivo. Es muy difícil plasmar en pocas palabras el trabajo constante de estos 30 años de Vacunar, pero les aseguro que todo su equipo y el de Fundación Vacunar, trabajamos de manera interdisciplinaria, y, sobre todo, con mucha pasión. Gracias por la confianza, gracias por ser parte y gracias por sumarse a nuestra comunidad.*

# #67

## sumario

- 2 Salud
- 4 Personas que dejan huella
- 8 Vida sana
- 12 Espacio Fundación Vacunar
- 14 Conciencia Social – Fundación Franciscana
- 16 Espacio Vacunar

Vacunar News N° 67 / Año 19  
Julio, Agosto y Septiembre 2023.



www.fundacionvacunar.org.ar

fundacionvacunar

Fundvacunar

fundacionvacunar

# NUEVA Y ÚNICA VACUNA DE INFLUENZA TETRAVALENTE

desarrollada con tecnología de  
CULTIVO CELULAR<sup>1</sup>



La mayor similitud antigénica de las cepas propagadas en cultivo celular mejora la efectividad de la vacuna, brindando una mayor protección.<sup>2</sup>



Tecnología más veloz, con la ventaja de un inicio y un proceso de producción más rápido y en escala.<sup>6,7</sup>

## PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA PRODUCCIÓN DE VACUNAS DE INFLUENZA EN CULTIVO CELULAR

Reduce aún más las hospitalizaciones y las visitas a urgencias relacionadas con gripe.<sup>3,4,5</sup>



No se utilizan antibióticos ni conservantes en el proceso de producción.<sup>8,9</sup>

Aplicación intramuscular



Única dosis de 0,5 ml<sup>1</sup>

### DOSIFICACIÓN

**6 meses a 8 años**

Una o dos dosis\*, 0,5 ml cada una

**9 años en adelante**

Una dosis, 0,5 ml



\***Primovacunación:** aplicar dos dosis para Influenza. Si son 2 dosis, administrar con un intervalo de por lo menos 4 semanas.

**Referencias:** 1. Prospecto Flucelvax Quad ANMAT. 2. Rajaram S. et al. Therapeutic Advances in Vaccines and Immunotherapy. 2020, Vol. 8: 1-10. 3. Boikos C et al. Clin Infect Dis. 2020;ciaa371. doi:10.1093/cid/ciaa371 4. Izurieta HS et al. J Infect Dis. 2019;220(8):1255-1264 5. Eick-Cost AA et al. Presented at ICEID 2018; August 26-29, 2018; Atlanta, GA 6. Audsley J.M., et al. Expert Opin Biol Ther. 2004;4(5):709-717. 7. Ulmer J.B., et al. Nat Biotechnol. 2006;24(11):1377-1383 8. Doroshenko A., et al. Expert Rev Vaccines. 2009;8(6):679-688. 9. Rivolta J.P., et al. Future Microbiol. 2011;6(2):143-152

# HERPES ZÓSTER:

## CARACTERÍSTICAS Y PREVENCIÓN A TRAVÉS DE LA VACUNA



### ***¿Qué es el herpes zóster?***

El herpes zóster (HZ), o conocido comúnmente como culebrilla, es producido por el mismo virus que produce la varicela que, luego de la misma, es capaz de permanecer en forma latente en los ganglios nerviosos y reaparecer mucho tiempo después en forma localizada en la piel, a lo largo de cualquier trayecto de un nervio. Se puede presentar en el tórax, cara, piernas, etc.

### ***¿Por qué se produce y a quienes afecta con más frecuencia?***

Habitualmente se asocia a una disminución de las defensas que se observa a lo largo de la vida de una persona, proceso que se denomina inmunosenescencia. Por este motivo, la enfermedad aparece con más frecuencia a partir de los 50 años. También puede presentarse en personas más jóvenes con alteraciones de su inmunidad por diferentes enfermedades o tratamientos. Se ha

observado también que el HZ se presenta un poco más frecuentemente en mujeres que en hombres. En personas que padecen ciertas enfermedades, también se observa un mayor riesgo de desarrollo de HZ, como en aquellos con EPOC, asma, diabetes, enfermedad renal crónica, depresión, lupus eritematoso sistémico y enfermedad inflamatoria intestinal.

### ***¿Cuáles son los signos y síntomas de esta enfermedad?***

Se caracteriza por la presencia de intenso dolor u otras manifestaciones como sensación de quemadura, que pueden ser muy intensas, que acompañan el desarrollo de las lesiones en la piel o pueden inclusive comenzar 5 a 7 días antes de la misma en el trayecto del nervio donde se desarrollarán dichas lesiones. Esto ocurre hasta en el 74% de los casos y la presencia de dolor sin que se hayan presentado aún las lesiones cutáneas, puede llevar a plantear otros posibles diagnósticos sobre distintas causas, lo que

conduce habitualmente a la puesta en práctica de múltiples estudios (electrocardiograma, radiografías, ecografías, etc.). Las manifestaciones en la piel se caracterizan por la presencia de manchas rojas (lesiones eritematosas), seguidas, horas o hasta uno o dos días después, por la aparición de vesículas o ampollas. Luego del tercer día, se transforman en pústulas, y finalmente, entre el séptimo y décimo día, en costras. Los pacientes pueden presentar otros síntomas asociados como fiebre, escalofríos, malestar general e inflamación de los ganglios.

**¿Se puede repetir el herpes zóster?**

Un episodio de HZ puede repetirse hasta en un 12% de los casos.

**¿Puede presentar complicaciones una persona que padece herpes zóster?**

De todos los casos de HZ, hasta el 3% requerirá internación (en mayores de 65 años hasta el 10%). Se pueden presentar varias complicaciones asociadas a un episodio de HZ (tabla 1).

**¿Tiene algún tratamiento el herpes zóster?**

Se puede tratar con antivirales como aciclovir o valaciclovir. Para que el tratamiento tenga algún beneficio debe iniciarse lo antes posible, dentro de las 48 a 72 horas de la aparición de las lesiones.

**¿Se puede prevenir el herpes zóster y la neuralgia post herpética a través de una vacuna?**

Sí, actualmente se dispone de la vacuna Shingrix® que es una vacuna recombinante inactivada contra el herpes zóster que contiene una proteína del virus de herpes varicela zóster llamada glicoproteína E junto a un sistema de adyuvante AS01B que aumenta la respuesta a la vacuna. Los estudios de esta vacuna desarrollados en adultos a partir de 50 años demostraron una robusta respuesta y una elevada eficacia para la prevención del HZ y de la NPH. En el primer caso la eficacia fue del 97.2% a partir de los 50 años y de 89.8% a partir de los 70 años y, para la prevención de NPH, fue del 100% en el grupo de 50-69 años y de 88.8% en el de ≥ 70 años.

También se pudo observar en estos estudios que la vacuna redujo otras complicaciones del HZ.

**Tabla 1. Complicaciones de herpes zóster**

<b>DE LA PIEL</b>	Infecciones bacterianas sobreagregadas
<b>COMPROMISO OCULAR</b>	Conjuntivitis, queratitis, atrofia de papila
<b>COMPROMISO DEL OÍDO</b>	Disminución de la audición, dolor, parálisis facial
<b>COMPROMISO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y VASCULAR</b>	Encefalitis, meningitis, accidentes cerebrovasculares
<b>DOLOR</b>	Dolor agudo durante el episodio Neuralgia post herpética (NPH)



Se debe destacar que durante un episodio de HZ oftálmico se presentan complicaciones oculares en el 20% a 70% de los casos. Por este motivo siempre se requiere siempre control oftalmológico precoz.

**¿Qué es la neuralgia post-herpética?**

La neuralgia post-herpética (NPH) es la complicación más común del herpes zóster (HZ). Se manifiesta con dolor que se extiende más allá de los 3 meses del episodio de HZ y afecta seriamente la calidad de vida. Se puede presentar hasta en un 30% de los episodios, siendo esta frecuencia mayor, a mayor edad.

La manifestación más conocida de la NPH es el intenso dolor en la zona afectada, aunque pueden presentarse otros equivalentes como aumento de la sensibilidad local, sensación de hormigueo y otras manifestaciones. La NPH es debilitante y provoca trastornos del sueño y alteraciones de la vida diaria que pueden resultar en pérdida de peso y apetito, fatiga, depresión, disminución de actividades sociales y laborales y pérdida de vida independiente.

Su manejo terapéutico es muy complejo, la NPH puede durar muchos meses e inclusive años, pudiendo requerir la utilización de múltiples medicamentos.

La vacuna contra el HZ se puede administrar simultáneamente con otras vacunas, como la vacuna cuadrivalente inactivada contra influenza, la vacuna antineumocócica de 23 polisacáridos, la vacuna doble adultos (difteria y tétanos), la triple acelular (doble adultos + coqueluche) y la vacuna contra el COVID-19.

Los estudios en adultos inmunocomprometidos de 18 años o mayores, la vacuna recombinante contra HZ demostró adecuada respuesta inmune y eficacia en pacientes con HIV, trasplantes de órgano sólido y médula, enfermedades oncológicas y oncohematológicas.

La vacuna se administra por vía intramuscular en el brazo en dos dosis separadas por un intervalo no menor a dos meses en adultos a partir de los 50 años y, en adultos con inmunocompromiso, a partir de los 18 años, también se administran dos dosis, pero con un intervalo de 1 mes.

La vacuna demostró ser muy segura y el efecto adverso más común fue el dolor en el sitio de aplicación.

PERSONAS QUE DEJAN HUELLA

# LEONARDO ASTRADA



Ex jugador de fútbol y director técnico. Hoy periodista de ESPN. Símbolo de River Plate, donde jugó desde 1989 hasta el 2003, año en el que se retiró con un impasse de un año en Gremio de Porto Alegre. Jugó 464 partidos en River, 6 en Gremio y 32 en la selección mayor. Tiene 276 partidos como Director Técnico en distintos clubes. Tiene ganados 10 torneos locales y 2 internacionales como jugador, y un torneo local como entrenador, todos en River Plate. También una Copa América con la selección argentina, y fue parte del plantel que jugó el Mundial 1998.

**- Si te digo "fútbol", ¿qué es lo primero que se te viene a la cabeza y por qué?**

Para mí es mi vida. Lo que me gusta hacer a pesar de que en la actualidad se me complica por las lesiones, pero me encantaría volver a estar dentro de una cancha y poder disfrutar como lo hacía de pequeño. Es más, sería lo ideal porque le empezás a encontrar la satisfacción de jugar y divertirse como cuando era chico. Porque después como profesional te lo tomás como un trabajo, porque si bien es un juego,

las responsabilidades y obligaciones pasan a ser otras, pero el fútbol es mi vida.

**- ¿Cuál es el club en el que jugaste por primera vez?**

Fue en el Club Atlético Boulogne de papi fútbol. Mi abuelo llevaba a mi hermano y yo lo acompañaba, y lloraba porque no me dejaban jugar un ratito. Pero tenía 5 años menos yo, y tenían miedo de que me golpeará. Yo lo acompañaba a todos lados, e igualmente a veces me ponían un ratito.



FACUNDO  
GUEVARA LYNCH

Coordinador de  
alianzas de la  
Fundación  
Vacunar.



### **- ¿Cuándo y dónde naciste, y cómo recordás tu infancia?**

Nací en Boulogne. Tuve una infancia muy pero muy feliz. Recuerdo siempre esperar los momentos libres para poder ir a patear al campito, al potrero, a los espacios que armábamos con ladrillos en las calles. Nos pasábamos todo el día jugando a la pelota, a la bolita, a los juegos de la época. Compartía mucho tiempo con los amigos, estar sentado ahí e ir a buscar una pelota y patear penales, jugar un cabeza, etc. Siempre con mucha felicidad y disfrutando de mis amigos.

### **- ¿Cómo se compone tu familia?**

Mi papá, mi mamá, un hermano cinco años mayor, y otro, cinco años menor que yo. Una familia muy tradicional y unida, que disfrutamos mucho de reunirnos y pasárnosla bien.

### **- ¿Tiene vida de "club" el futbolista cuando se transforma en profesional?**

El club siempre tiene vida. Más cuando uno está identificado con la institución, es como que le da más valor a ese lugar donde uno está. Los clubes en mi época fueron modificando su estructura. Pero el estar mucho tiempo dentro hace que convivas a diario con gente que es parte de uno, de su carrera.

### **- ¿Cómo se maneja la disponibilidad constante de tiempo que el fútbol profesional requiere a los jugadores y cuerpo técnico?**

Creo que hay tiempo para todo. La disponibilidad de tiempo uno se la

tiene que buscar. Si bien hoy es más profesional que antes, debíamos tener cuidado con la alimentación, por ejemplo, ya que muchas veces no éramos correctamente asesorados nutricionalmente para rendir mejor físicamente. Te cuidabas como podías porque tenías que competir por un lugar con otros compañeros, y donde participabas de una prueba y no rendías, es como que ya quedabas de lado. Hoy el jugador es muy profesional desde adolescente, tienen gente alrededor que los aconseja, los lleva en la diaria para que pueda alcanzar los objetivos. Y eso debe ser constante, no te podés desocupar. Tenés que estar en todos los detalles, psicológico, físico, lo futbolístico. Prepararse mentalmente para afrontar todo tipo de situaciones.

### **- ¿Cómo era liderar grupos de jugadores, compañeros exitosos, tanto en los buenos como en los malos momentos?**

Liderar un grupo se hace de forma natural. No te hacés líder porque lo querés hacer. Debés tener ascendencia en tus compañeros. Tenés que pregonar con el ejemplo, no es fácil. Porque a su vez estás compitiendo con un compañero para ganarte un lugar. Siempre de buena forma. Cuando no jugás, tenés

que aceptarlo, agachar la cabeza, seguir entrenando, y a partir de ahí conseguir su lugar en el momento que te toque participar. En sí, uno es líder porque tus compañeros te van llevando a ese lugar. Hay que saber escuchar, ya que muchas veces por ejemplo, en decisiones que se toman a nivel grupal hay que saber ceder y entender que no siempre se va a lograr lo que uno piense, y que si la mayoría piensa algo distinto, ese líder debe abocar a respetar esa decisión, a pesar de no haber sido la que él piense como mejor opción.

### **- ¿Qué te han dejado tus 7 años jugando en el seleccionado mayor?**

El seleccionado es lo máximo que me pasó en cuanto a logros. Todo jugador pretende en su momento tener una permanencia jugando durante un tiempo en primera división, y luego, rindiendo bien en tu club lo máximo que te puede pasar es ponerte la camiseta de tu país. Yo tuve dos etapas, la del '91 en la Copa América de Chile, que me agarra muy joven, me pasó todo muy rápido, y en el momento que tocó estar fuera de la lista de convocados lo tomé con dolor por lo que había perdido, a pesar de que sabía que podía suceder. Entonces ahí me puse como objetivo retomar el nivel que había perdido en

mi club para poder recuperar mi lugar en la selección. Y lo logré, pudiendo ser parte de la lista de convocados al Mundial de Francia '98. Siendo de mis mayores logros.

**- ¿Cuál fue tu mayor alegría como jugador de fútbol?**

Haber llegado y permanecido durante 15 años jugando en la primera división de la institución más importante del mundo. Teníamos maestros como Pando, Federico Bairo, Pedernera, Curti, que nos decían que quizás llegar era fácil, pero que el desafío era mantenerse. La verdad que fue así tal cual. Porque en el más alto nivel vos competís con grandes jugadores, profesionales, entonces es difícil poder sostener durante tanto tiempo a ese nivel. Más si gracias a tu desempeño podés integrar la selección nacional, que no todos llegan. Hoy por hoy creo que estas son mis mayores alegrías.

**- ¿En qué jugador del mundo te viste reflejado en cuanto a las características de juego?**

No sólo miraba un solo jugador, buscaba las mejores características de los volantes centrales, la mayoría de River, como Pipo Rossi, Mostaza Merlo, el Tolo Gallego, el Checho Batista, el Chapa Zapata, que a mí me ayudó muchísimo. De ellos tomaba lo mejor para potenciarme día a día. Con el correr del tiempo y la maduración, empecé a manejarme más hablando que corriendo, y eso me facilitaba relevar y apoyar manejando el equipo desde una zona fundamental en la cancha.

**- ¿Sentiste la obligación de ser un ejemplo para los demás?**

Jamás sentí esa obligación. Sé que hay un reconocimiento de la gente hacia mí, que muchos me observan y copian formas en las que me he

manejado y manejo. Hay que tener un cuidado especial en la forma de conducirse por cómo te ven, más aún con los chicos que son los que más absorben de sus ídolos o jugadores más grandes. Por eso, si no te manejas bien, sos un mal ejemplo para esos chicos. Tuve una vida muy tranquila y siempre me manejé igual.

**- ¿Quién o quiénes fueron tus referentes?**

Son los que te nombré antes, Pipo Rossi, Mostaza Merlo, el Tolo Gallego, el Checho Batista, el Chapa Zapata. Por la historia de River de tener un número cinco posicional. Creo que ellos fueron mis grandes referentes que yo veía desde muy chiquito, allá por mis 8 años que llegué a la primera prueba en River, y varios de ellos ya estaban. Algunos más que se sumaron y me han nutrido de valores.

**- ¿A qué conductas o valores le atribuí el haber tenido una carrera profesional intachable en un medio difícil como es el fútbol?**

En primer lugar a los valores que me inculcaron en casa por la educación que me han dado mis padres, y vos a parte ves cómo se manejan en su vida, para a partir de ahí ir tomando las conductas correctas. Después también a los grandes formadores de personas, aparte de ser entrenadores, que he tenido en el club. Existía un lineamiento, educación, respeto hacia el otro.

**- El secuestro de tu padre el 26 de junio de 2003 fue de público conocimiento y coincidió con tu retiro del fútbol. ¿A 20 años de aquel día, qué sacás en limpio de todo lo que pasó, y cómo lo transmitiste a tu vida y tu entorno?**

Fue un momento muy doloroso, durísimo. Lo transitamos en familia. Fue doloroso que mi padre no esté el día de mi retiro. Es un dolor muy grande que me quedó porque él hizo mucho sacrificio por mí, por acompañarme, llevarme, dejando en ocasiones su trabajo de lado para que tuviera las facilidades para hacer lo que me gustaba sin saber a dónde iba a llegar. Que él no haya estado es algo que todavía me duele. Pero así





fue. Son situaciones que nos toca vivir acá en Argentina lamentablemente, se aprovecharon en un mal momento del país, y le pasó a él como le podría haber pasado a cualquiera. Si bien dolió mucho, lo más importante es que mi padre está conmigo, lo sigo disfrutando, compartimos pequeñas y grandes cosas, y eso es lo que rescato.

**- ¿Qué significado le asignás a todos tus premios personales y a tanto reconocimiento recibido?**

El haber conseguido títulos se debe más a la institución que me tocó representar durante tanto tiempo. A los grandes equipos que se conformaron, y el haber formado parte de ellos. Si yo no hubiera jugado en River quizás no hubiera logrado ganar todo lo que ganamos. Lo que más valoro son

equipo para jugar todos los días con algún equipo del interior. Y la competitividad que se vivía en esos partidos era terrible. Yo era de los más chicos que fue. Y hoy sigo recordando cada lugar de Salta que recorrimos. Hasta el día de hoy hablamos de aquella gira con los que fuimos. Son experiencias inolvidables de la juventud, es algo único. También recuerdo cuando Enzo Francescoli llegó a River, y justamente había un asado de mi categoría, la '70, organizada por los padres, quienes invitaron a comer a Enzo. Vino él con Zuttion a los quinchos del club. Yo después compartí plantel con él, y ver la misma simpleza que tuvo cuando vino a aquel asado con nosotros fue algo que me pareció increíble. No lo cambió nada, ni el éxito de su paso por Europa, ni lo

tocó a mí es ser parte de un juego, y no siempre te toca ganar, pero que te reconozcan por tu manera de comportarte siempre, eso es lo más importante, y es lo que uno deja.

**- ¿Sos consciente de la huella que dejaste en River y en el fútbol?**

No sé si es una huella. El haber estado durante tanto tiempo vigente y cómo me he dedicado, hace que la gente te reconozca. River es una escuela con mucho sentido de pertenencia, y la identificación es muy grande. Le ha pasado a todos los jugadores que nacieron en el club y se retiraron ahí. Es más un agradecimiento de mi parte porque River me formó como persona, profesional, y me ayudó a alcanzar tantos logros.

**- ¿Te ofrecieron y hubieses ocupado algún cargo político?**

No. Ni quise ni quiero involucrarme. La parte que me tocó hacer la hice y listo. Siempre acompaño y quiero que a River le vaya bien, que crezca, porque tengo un sentimiento muy grande. Jugué ahí desde los 8 hasta los 33 años, y después fui entrenador. Siempre voy a querer lo mejor, haré la fuerza necesaria, pero desde mi lugar y no haciendo política.

**- ¿Qué consejo le podés dejar a tantos jóvenes que les gusta el fútbol y querrían desarrollarse para ser profesionales?**

Les diría que nunca bajen los brazos, que sigan insistiendo. Que, en la medida que puedan, tomen el fútbol como un entretenimiento, ya que jugar al fútbol es hermoso. Que intenten ser inventivos en las prácticas, en el campo de juego, con una pelota, porque después de grande, con mayores responsabilidades es más difícil el disfrute. Los chicos se tienen que divertir. Si están convencidos, que no se entreguen nunca. Que siempre vayan para adelante, que formen grupos, que hagan amigos. Y que hagan lo que les haga feliz.

Gracias Leo por mostrar un camino y una conducta en un ámbito difícil, en el que supiste destacarte, triunfar y transitar una carrera a la que sólo algunos privilegiados acceden.



las relaciones humanas que tuvimos y mantenemos con la mayoría de esos grandes planteles, y creo que el esfuerzo que hice rindió sus frutos.

**- ¿Tenés alguna anécdota de algún compañero que te haya sorprendido por su caballerosidad, bondad o solidaridad?**

Tengo muchas anécdotas. Me acuerdo de joven que fuimos a una gira a Salta, se habían juntado cuatro categorías, bajaron tres o cuatro chicos de tercera para conformar ese

grande que era en River, nada, era el mismo, con su humildad, su simpleza. Igual que en los comienzos.

**- ¿Qué legado pensás que dejás?**

Legado no creo. Lo mejor que te puede pasar es el reconocimiento por cómo uno se manejó en la vida. Al margen de los logros profesionales, porque la vida continúa, y si vos no te manejaste bien, la imagen hacia el afuera pasa a ser negativa, y no te terminan de querer como yo veo que me quieren en general. Lo que me

VIDA SANA

# El Yoga: Descubriendo el camino hacia la plenitud y el bienestar



## Un encuentro inesperado

Debido a las circunstancias del destino, mis padres se divorciaron cuando era muy joven, y terminé viviendo en casa de mis abuelos paternos, algo poco común ya que generalmente se queda el niño con la madre o la familia materna.

Este acontecimiento en mi vida me permitió estar en contacto con mi abuelo. Cada mañana, al despertarme temprano, lo veía realizar diversas posturas de Yoga: sentado con los ojos cerrados, practicando técnicas de respiración o contemplando la llama de una vela. También lo veía leyendo algo que solía hacer después de su práctica (en aquel entonces, desconocía el significado de todas esas actividades).

En resumen, mi abuelo despertó mi curiosidad por una filosofía de vida que en los años '70 no era tan difundida como lo es hoy en día. Comencé a los 15 años a aprender con él la gran cantidad de herramientas que el yoga ofrece: meditación, técnicas de respiración, posturas, visualización, entre otras. El yoga se convirtió en parte integral de mi vida, al igual que lavarse los dientes. Había adquirido un nuevo hábito para limpiar y ordenar mi mente, emociones, respiración y cuerpo.

Así transcurrió mi vida, con un pie en el mundo del yoga y otro en mi vida diaria, tanto como estudiante, universitario y profesional. Siempre tuve el apoyo del yoga para encontrar equilibrio.

## La explosión del yoga

Fue en la década de los '90 cuando conocí la experiencia de asistir a una clase de yoga, practicando junto a muchas personas al mismo tiempo. Era algo completamente nuevo para mí. De ser una práctica personal, se transformó en una experiencia grupal, en la que cada uno compartía su historia y, de algún modo, nos comparábamos: quién era más flexible o quién ejecutaba mejor ciertas posturas.

Desde entonces hasta hoy en día, el yoga ha experimentado un crecimiento

enorme. Ahora, prácticamente todos han oído hablar de él o conocen algo al respecto. Afortunadamente, el yoga ha emergido como un poderoso camino hacia la paz interior y la salud integral. Más allá de las posturas físicas y las técnicas de respiración, el yoga abraza nuestro cuerpo, mente y espíritu en una búsqueda holística de bienestar. Sin embargo, este crecimiento también ha traído sus consecuencias...

## La verdad sobre la meditación y el yoga

Por ejemplo, para muchos, el yoga y la meditación son cosas separadas. Pero en realidad, el yoga y la meditación son la misma cosa. De hecho, la meditación es la herramienta fundamental y el objetivo del yoga. Todo el conjunto de posturas y ejercicios de respiración tiene como finalidad llegar a la meditación. Un profesor de yoga bien formado debe conocer, practicar y aplicar correctamente todas estas herramientas.

## Personalización del yoga y la importancia del bienestar

Otro hecho desafortunado que suele ocurrir es que las personas que comienzan a practicar yoga a veces experimentan molestias o dolor, y asumen que se debe a que son "principiantes" o que aún no saben realizar las posturas correctamente. Pareciera que todos deben adaptarse a la práctica que se ofrece en la clase, pero no es así. La práctica del yoga debe adaptarse a cada individuo y no debe generar dolor en ninguno. De hecho, en los textos antiguos, el yoga está definido como una práctica que nos libera del dolor y nos conduce hacia el "no dolor".

## El yoga como una elección consciente

A menudo, la gente se acerca al yoga como si fuera a tomar un helado, eligiendo la clase o la práctica en YouTube que más les gusta. Esto está bien en cierto sentido, pero también debemos tener en cuenta que el yoga, al igual que cualquier remedio o medicina, viene

para resolver un dolor o una molestia a nivel físico o emocional. Por lo tanto, al elegir una técnica de yoga, debemos asegurarnos de que no solo nos guste, sino que también nos haga bien.

## El yoga: Beneficios personalizados

La pregunta de si los ejercicios de yoga son buenos o malos no tiene una respuesta definitiva, ya que todo depende del tipo de ejercicio, el momento y la persona que lo practica. La misma postura puede ser muy beneficiosa para disminuir la ansiedad en una persona, pero puede resultar perjudicial para alguien que está deprimido o puede desencadenar dolores de cabeza en aquellos que sufren de migrañas frecuentes. Por lo tanto, no se trata de una cuestión de bueno o malo, sino de que la práctica esté acompañada por alguien con experiencia, que conozca cómo aplicar las herramientas en cada individuo y pueda brindar una guía adecuada.

## Descubriendo la plenitud y el bienestar

Ahora, exploremos los beneficios físicos del yoga. A través de las asanas, fortalecemos y flexibilizamos nuestros músculos, mejoramos nuestra postura y aliviarnos dolores crónicos. La práctica regular del yoga aumenta nuestra resistencia cardiovascular, mejora la circulación sanguínea y fortalece nuestro sistema inmunológico. Sin embargo, el yoga va más allá de lo evidente. Nos enseña a escuchar y a honrar nuestro cuerpo, cultivando una relación de amor y gratitud hacia nosotros mismos.

## Impacto profundo en la salud mental y emocional

Además de los beneficios físicos, el yoga tiene un impacto profundo en nuestra salud mental y emocional. A través de la meditación y la concentración en la respiración, aprendemos a calmar la mente y liberarnos del estrés. En un mundo lleno de distracciones, el yoga



## GONZALO RICO PEÑA

Formador de Profesores de Yoga  
y Yogaterapia

Certificado Internacionalmente.

info@yogabaires.com.ar

www.yogabaires.com.ar

Instagram @yogabaires

Whatsapp: 11 5570 0718

nos invita a estar presentes, a apreciar la belleza de la vida y a encontrar serenidad en medio del caos diario. Esta conexión interna nos permite desarrollar una mayor autoconciencia, aceptación y equilibrio emocional.

### El yoga como herramienta de transformación

En cada rincón del mundo, encontramos historias transformadoras de aquellos que han abrazado el yoga. Desde el ejecutivo estresado que encuentra calma y claridad mental, hasta la madre agotada que descubre una forma de recargarse y mantener su vitalidad. Estas historias personales nos recuerdan el poder curativo del yoga y su capacidad para inspirar y cambiar vidas.

### El yoga es un estilo de vida

El yoga nos invita a adoptar un estilo de vida consciente y saludable. Al sumergirnos en esta práctica milenaria, nos conectamos con una comunidad global que busca un mayor bienestar. El yoga nos invita a conectar con nuestra esencia, a escuchar nuestro cuerpo y a cultivar una relación de amor y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

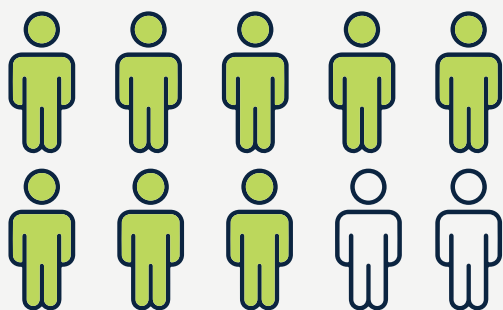
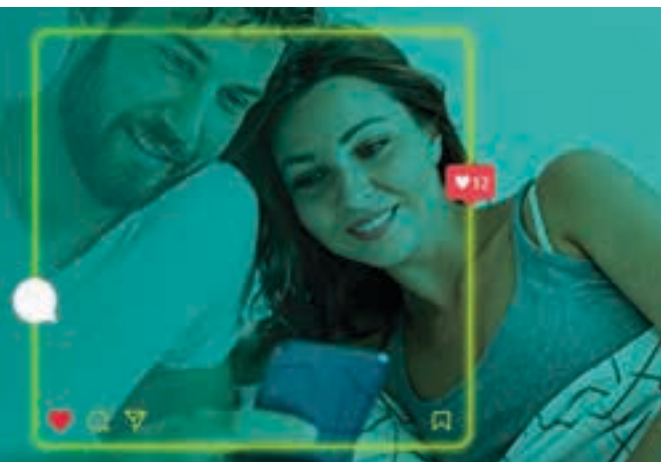
En conclusión, el yoga trasciende las posturas y se convierte en un camino hacia la salud integral. Nos brinda equilibrio físico, mental y emocional. A través de historias y anécdotas, somos testigos del impacto transformador del yoga en la vida de innumerables personas. ¿Querés conocer más sobre este fascinante viaje? ¿querés lograr una mayor plenitud y bienestar en tu propia vida? Empezá ahora.

Si deseas saber más sobre el yoga, su filosofía, herramientas o dónde practicar, no dudes en escribirme. Estaré encantado de brindarte mi ayuda.

Saludos cordiales.



# ¿SABÉS LO QUE ES EL VPH?



## EL PAPILOMA HUMANO ES UN VIRUS

de transmisión sexual muy común.

Tanto que, **8 de cada 10 personas** sexualmente activas lo tendrán en algún momento de sus vidas.

**¡Pero la mayoría de las personas no lo saben!**

### ESTE VIRUS AFECTA TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES

La infección por VPH suele ser asintomática. Puede producir verrugas genitales y distintos tipos de cáncer, pero se puede prevenir:



Con el uso correcto del preservativo\*



Con la vacunación



Con los controles médicos de rutina

CUIDATE  
DE LAS **REDES**  
DEL **VPH** 

INGRESÁ ACÁ 

*\*Es importante tener en cuenta que el VPH puede estar en las mucosas y las áreas de la piel descubiertas por el preservativo, por lo que no ofrece una protección completa.*

# Nuestras Actividades

## XIII Simposio “Vacunación: el comienzo de una nueva era”



Desde hace 13 (trece) años llevamos a cabo nuestro Simposio de vacunas de manera ininterrumpida, del cual año tras año fuimos partícipes y testigos de su crecimiento y evolución. Las ediciones entre los años 2020 y 2022 se desarrollaron en modalidad virtual. Mantuvimos los mismos estándares de calidad, tanto en el programa académico como en la tecnología utilizada. En la vuelta al evento presencial decidimos combinar ambas propuestas de manera que se amplíe aún más la participación de asistentes a nivel nacional.

Como siempre, nuestro objetivo es brindar a profesionales de la salud información sobre los últimos avances en materia de inmunizaciones y crear un espacio para que los principales exponentes en vacunación cuenten experiencias, novedades, opiniones y avances ante la comunidad científica y comunicadores. Contaremos, como en ediciones anteriores, con el auspicio de prestigiosas instituciones del sector que, año tras año, nos acompañan.

Para responder a todas las necesidades de comunicación y capacitación del público en nuestro XIII SIMPOSIO FUNDACIÓN VACUNAR 2023 propone la siguiente dinámica: Jornada full day, capacitación, actualización e información con todas las novedades y las estrategias que se viven en el sector. Conferencias Key-speakers que abordarán los ejes principales del SIMPOSIO. Campus virtual para el desarrollo de las actividades. Interacción con asistentes mediante preguntas y respuestas.

## Participar en un estudio clínico

Con el apoyo de Vacunar S.A. desde el 2020, comenzamos a trabajar en el área de investigación clínica con el objetivo de colaborar con diversas instituciones para el desarrollo y estudio de medicamentos y vacunas. En la actualidad contamos con un centro destinado exclusivamente a Estudios de investigación.

### ¿Qué es un estudio de investigación clínica?

Los estudios de investigación clínica, también conocidos como ensayos clínicos, investigan nuevas maneras de prevenir, detectar o tratar enfermedades. Los tratamientos pueden ser desde nuevos medicamentos o novedosas combinaciones de los mismos, hasta nuevas vacunas, dispositivos, procedimientos quirúrgicos o maneras alternativas de usar los tratamientos ya existentes. El objetivo de los ensayos clínicos es determinar si el tratamiento en estudio funciona y si es seguro. Los ensayos clínicos también pueden ver otros aspectos del cuidado de la salud, tales como mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas. La investigación es la única herramienta que tiene la ciencia para estudiar nuevos y mejores tratamientos para las enfermedades.

### ¿Por qué es importante participar en un estudio clínico y cuál es el aporte de un voluntario?

La participación en un estudio clínico es voluntaria y existen diferentes motivos para participar. Algunas personas participan para lograr un beneficio personal del tratamiento o medicamento en estudio. Otras participan para aprender más sobre su trastorno o enfermedad, y otras personas participan para contribuir con el conocimiento y avance médico.

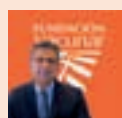
Si te gustaría ser parte de un estudio clínico, podés ingresar a nuestra web: [www.fundacionvacunar.org.ar](http://www.fundacionvacunar.org.ar) y completar el formulario de voluntario para que nos pongamos en contacto.

## Novedades Departamento Científico

Les damos la bienvenida y presentamos a la Dra. Vanesa Catellano y al Dr. Fernando Burgos, quienes se han incorporado al Departamento Científico de la Fundación Vacunar.



Vanesa Catellano es médica especialista en pediatría. Diplomada en Vacunología y Salud Pública, médica de planta en el área de epidemiología del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez, miembro titular de la Sociedad Argentina de Pediatría y de la Sociedad Latinoamericana de Infectología Pediátrica. Tendrá a su cargo la coordinación del Departamento Científico.



Fernando Burgos es médico pediatra en Hospital Austral. Integra la subcomisión de comunicación y medios de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y la Sociedad Iberoamericana de Microbiota, Prebióticos y Probióticos.

Es experto en síndrome de Down. Fernando ya venía realizando algunas acciones con nosotros y se integra a nuestro equipo formalmente.

INSTITUTO DE ENSEÑANZA  
**FEDERICO G.  
FROEBEL**

@Froebel FroebelBook www.froebel.edu.ar

Nivel inicial

Primaria

Secundaria

INGLÉS INTENSIVO CON EXÁMENES INTERNACIONALES  
CONVENIOS EXCLUSIVOS CON UNIVERSIDADES

Av. Entre Ríos 1661 - (C1133AAE) C.A.B.A. - Argentina.  
Tel./Fax. 4304.8028/1817 - Mail: info@froebel.edu.ar

# Inglés para bebés y niños pequeños

Tu hijo tiene la posibilidad única  
de **aprender inglés** espontáneamente,  
desde **edad temprana** y compartiendo  
una clase con papás o abuelos.



VENÍ Y COMENZÁ  
Warrington **BB**

Warrington

☎ 4301 8028 | 4307 ☎ 155 8910 0802 📱 @warringtonwarrington  
📄 @warringtonwarrington 🌐 www.warrington.com.ar

## CUIDARNOS Juntos

Un espacio integral para  
**el cuidado  
de la salud**



**Cuidarnos Juntos**  
te ayuda a mantener  
un estilo de vida saludable.

Encontrá noticias, artículos  
e información sobre  
distintas **Patologías**

Accede a información  
en sus secciones

- Ejercicio.**
- Alimentación.**
- Bienestar y Mente.**



[Ingresá a cuidarnosjuntos.com.ar](http://cuidarnosjuntos.com.ar)



ESCANEA

CUIDARNOS  
Juntos

PF-2014-06104

© Copyright 2022 Pfizer S.R.L. Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de este material, ni su explotación, ni su incorporación a un sistema informático, ni su fijación, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ni su préstamo, venta y alquiler de los mismos del copyright. Material de uso exclusivo para profesionales de la salud. Se reserva la posibilidad de modificarlo sin previo aviso. Para más información sobre este servicio, comunicarse al teléfono 4304.8028. No se garantiza el contenido y sus efectos. Según la ley 25.522, el titular del sitio podrá solicitar su cancelación, actualización, oferta, bloqueo o eliminación del banco de datos en el que se encuentran; también podrá solicitar que se retire el nombre y el número del Responsable del Servicio de Datos y la forma en la que los mismos fueron obtenidos. La Agencia de Acceso a la Información Pública (el Director) Nacional de Protección de Datos Personales, en el Órgano de Control de la Ley 25.520 y tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al cumplimiento de las normas en materia de protección de datos personales. Pfizer S.R.L., COTAP 30-10789574, Calle Saenz 3465, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Este material es de carácter educativo e informativo solamente, no sustituye el diagnóstico ni consulta médica, y en ningún caso deberá reemplazar una consulta, diagnóstico o indicación médica. Leer cualquier dato de precaución siempre con atención y detalle.

# Fundación Franciscana



16 años construyendo en la integralidad a través de la educación, la salud y la economía

Somos Fundación Franciscana, una organización sin fines de lucro que desde 2007 trabaja de manera integral acompañando a familias en situación de vulnerabilidad social para que puedan desarrollarse plenamente. Construimos comunitariamente oportunidades a través de proyectos que impulsen la educación, la salud y la economía de las familias para transformar la realidad.

Actualmente, nos encontramos en cuatro barrios de nuestro país acompañando a más de 400 familias. Tres





en el Conurbano Bonaerense: Lomas de Mariló (Moreno), Ejército de los Andes (Tres de Febrero) y La Teja (Merlo); y uno en la provincia de Córdoba: Las Quintas (Río Cuarto). En ellos trabajamos a través de 11 programas que desarrollan la educación, la salud y la economía de manera integral: Estimulación Temprana, Desarrollo Infantil, Educación, Servicio de Orientación al Aprendizaje, Juegoteca, Campamentos, Adolescentes, Jóvenes, Servicio de Salud Mental, Economía Social y Equipo Social.

### La familia como centro

Nuestro modo de trabajo tiene que ver con poner a la familia en el centro, abordamos su realidad acompañando a cada uno, en todas las etapas de la vida. Buscamos que cada integrante del hogar encuentre en la Fundación un espacio que lo reciba y lo acoja, porque acompañando a toda la familia es donde vemos posible la transformación. Por eso, nuestros 11 programas abarcan la infancia desde el cero año, la adolescencia, hasta la adultez.

Para estar presentes junto a las familias, nuestra propuesta se centra en la integralidad. Un abordaje integral que no solo se preocupa por todos los integrantes en todas las etapas de su vida, sino que también hace una lectura de la realidad desde tres ejes centrales: educación, salud y economía. A través de estos ejes es que construimos y caminamos hacia la realidad con igualdad de oportunidades que soñamos.

### Nuestra historia

En 2007, el sueño de una comunidad franciscana comenzaba a tomar forma, a convertirse en un proyecto y a transformarse en una fundación. Un grupo de jóvenes buscaba poner sus profesiones, sus conocimientos y su trabajo al servicio de una comunidad y así comenzaron a acompañar a 15 familias del barrio Lomas de Mariló (Moreno), que se convirtió en nuestra primera sede.

Desde los inicios, la educación, la salud y la economía aparecieron como los tres grandes pilares para abordar la realidad de las familias. Los fundadores, un grupo de seis jóvenes, comenzaron con proyectos de apoyo escolar, juegoteca, psicología y economía social, cada uno desde su profesión.

En 2014, comenzamos a acompañar un proyecto de Desarrollo Infantil en el barrio de Ejército de los Andes (mal llamado Fuerte Apache) con 25 años de historia, creado y sostenido por los vecinos. Con el tiempo, escuchando las necesidades de las familias y con la experiencia de la primera sede, se abrieron otros programas y así fueron los primeros pasos en nuestra segunda sede.

En 2023, con 16 años de experiencia y crecimiento, apostando a un modo de trabajo integral, interdisciplinario y profesional, empezamos a caminar junto a otras dos comunidades franciscanas: una en La Teja (Merlo) y otra en Las Quintas (Río Cuarto, Córdoba). Formando redes y trabajando en equipo de manera interdisciplinaria, se sumaron dos sedes más a nuestra comunidad.

### El encuentro nos transforma

Es nuestro lema y el estilo con el que vivimos el día a día en la Fundación: las familias participantes, el equipo y más de 100 voluntarios/as. Es recibir la vida de otra persona, llamarla por su nombre, acercarse a su historia, mirar a los ojos. Es un encuentro sencillo, genuino, cálido y sincero, que te invita a ser parte y a involucrarte.

Creemos en el poder transformador del encuentro y por eso no queremos que nadie se quede afuera. Queremos ser respuesta para todas las personas que quieran alcanzar la transformación social. Por eso, somos una comunidad de puertas abiertas para recibir a quienes quieran soñar con nosotros: voluntarios que nos eligen, profesionales que se suman a nuestro equipo, donantes que mes a mes nos acompañan, empresas y organizaciones con las que trabajamos en red.


Creemos que en comunidad encontramos la mejor respuesta ante las problemáticas que viven los barrios en los que trabajamos. Frente a esta realidad y en medio de un proceso de crecimiento hacia nuevos barrios, queremos llegar a cada vez más familias. Para esto, ¡también necesitamos que nuestra comunidad continúe creciendo y soñando con nosotros! Si querés sumarte a nuestra comunidad de donantes que mes a mes busca transformar la realidad, escribinos a [desarrollo@fundacionfranciscana.org](mailto:desarrollo@fundacionfranciscana.org)


También podés seguirnos en nuestras redes sociales: Instagram @franciscanaok, Facebook Fundación Franciscana, LinkedIn Fundación Franciscana.

espacio  
**Vacunar**

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

 [info@vacunar.com.ar](mailto:info@vacunar.com.ar)

 CentrosVacunar

 @vacunar

 @vacunar

## Vacunar en Casa

### Servicio gratuito de vacunación a domicilio

El servicio de Vacunar en Casa ofrece la posibilidad de vacunarse en el hogar sin cargo por el servicio a domicilio, con un equipo profesional y todas las medidas de higiene y seguridad para seguir cuidándonos sin dejar de prevenir.

El servicio está disponible tanto para pacientes con coberturas médicas como particulares, que vivan en la Ciudad de Buenos Aires y en algunos partidos del Gran Buenos Aires: Almirante Brown, Avellaneda, Berazategui, Escobar, Esteban Echeverría, Ezeiza, Florencio Varela, General San Martín, Hurlingham, Ituzaingó, José C. Paz, La Matanza, Lanús, Lomas de Zamora, Malvinas Argentinas, Merlo, Moreno, Morón, Pilar, Quilmes, San Fernando, San Isidro, San Miguel, Tigre, Tres de Febrero y Vicente López.

Aplicamos todas las vacunas que se encuentran disponibles en nuestros centros Vacunar. Las trasladamos desde Droguería Vacunar hasta el destino con el óptimo resguardo de la cadena de frío, bajo estrictas normas de bioseguridad.

El servicio, sin cargo, se puede solicitar a través del nuevo Sistema de Autogestión de Vacunar, en el sitio web [www.vacunar.com.ar](http://www.vacunar.com.ar).

Para más información comuníquese a través del formulario único de consultas en nuestro sitio web o llamando al **0810-444-VACUNAR (8228)**





# Vacunar <sup>años</sup> 30

- *Vacunas de Calendario Nacional y recomendadas*
  - *Laboratorio de análisis clínicos*
    - *Vacunar en casa*
  - *Coberturas médicas y particulares*
    - *Vacunación para empresas*
- *Atención domiciliaria para la tercera edad*
  - *Droguería*
  - *Vacunas para viajeros*

 CentrosVacunar  
 @Vacunar  
 @Vacunar

[www.vacunar.com.ar](http://www.vacunar.com.ar)  
0810-444- VACUNAR (8228)