

Vacunar*news*

LA REVISTA DE LA FUNDACIÓN VACUNAR

#68

OCTUBRE,
NOVIEMBRE
DICIEMBRE
2023

DENGUE

Nota a
**GASTÓN
PAULS**

**EL AGUA COMO PARTE DE UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



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, Micaela San Martín

Comercial:

Facundo Guevara Lynch,

fguevaralynch@fundacionvacunar.org.ar,

Tel.: 4548-7900 int. 1125.



DRA. VANESA CASTELLANO
Coordinadora del
Departamento Científico de la
Fundación Vacunar
Presidente del XIII Simposio
de la Fundación Vacunar.

En esta edición N° 68 de la revista Vacunar News nos vamos acercando a una nueva etapa en la prevención a través de las vacunas, en esta oportunidad, brindamos información sobre el Dengue y su prevención, en vísperas de la llegada de la vacuna al país.

En nuestra sección “Personas que dejan huella”, recibimos las palabras Gastón Pauls, quien nos abre su corazón al contar su historia de la infancia y la actuación, pero también las dificultades que atravesó debido a la adicción, el rol que tuvo el arte como refugio y el amor hacia sus hijos.

La licenciada Mariana Patrón Farias nos da las claves de una alimentación saludable y del consumo del agua como parte de la misma, con un llamado a la concientización del cuidado de este valioso recurso.

En octubre realizamos nuestro Simposio Anual “Vacunación: el comienzo de una nueva era”, con la vuelta a la presencialidad y de manera virtual, para llegar a todos los profesionales de la salud con las últimas novedades sobre inmunizaciones.

Haber conocido a la fundación “Animarte”, que se dedica a la inclusión de personas con discapacidad, nos llama a la reflexión sobre la importancia de la participación para lograr la integración social.

Los invitamos a leer esta Edición #68.

#68

sumario

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

Vacunar News N° 68 / Año 19
Octubre, noviembre y diciembre 2023.



www.fundacionvacunar.org.ar

fundacionvacunar

Fundvacunar

fundacionvacunar

NUEVA Y ÚNICA VACUNA DE INFLUENZA TETRAVALENTE

desarrollada con tecnología de
CULTIVO CELULAR¹



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



Tecnología más veloz, con la ventaja de un inicio y un proceso de producción más rápido y en escala.^{6,7}

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.^{3,4,5}



No se utilizan antibióticos ni conservantes en el proceso de producción.^{8,9}

Aplicación intramuscular



Única dosis de 0,5 ml¹

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



DENGUE

El Dengue es una enfermedad viral transmitida por el vector más ampliamente diseminado en el mundo y constituye un grave problema de salud pública con alto impacto económico y social.

Una característica de la enfermedad son sus modalidades epidemiológicas, en particular, la hiperendemicidad de los serotipos de este virus en muchos países.

La distribución según la edad de aparición de los casos de dengue varía en los países de la región, si bien cerca del 70 % de los mismos se encuentra en los adolescentes y adultos jóvenes.

Se calcula que 3900 millones de personas corren el riesgo de infección por los virus del dengue. Pese a que existe riesgo de infección en 129 países, el 70 % de la carga real se encuentra en Asia. Es cada vez más frecuente como etiología febril en viajeros internacionales.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en las últimas décadas, la incidencia de dengue ha aumentado. Se estima que se producen 390 millones de infecciones por el virus del dengue cada año, de los cuales 96 millones (24 %) se manifiestan clínicamente, sin distinción del grado de gravedad.

El dengue es una enfermedad viral transmitida por mosquitos *Aedes aegypti*, con gran potencial epidémico y ocasionada por cualquiera de los cuatro serotipos virales (DEN-1, DEN-2, DEN-3 y DEN-4). La infección por un determinado serotipo brinda inmunidad homóloga (para ese serotipo) de larga duración y solo protege a corto plazo para otros serotipos. Es decir, no genera inmunidad cruzada, lo que significa que una persona puede infectarse y enfermar cuatro veces.

El virus se transmite al ser humano por medio de la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Las hembras suelen depositar los huevos en objetos en los que se puede acumular agua. Estos objetos son frecuen-

tes en el interior del domicilio o en el área peridomiliaria.

El hombre infectado es el principal portador y multiplicador del virus. No se transmite de persona a persona.

El mosquito se infecta cuando pica al enfermo, antes de que aparezca el período febril (un día previo) y hasta el final del mismo (5-6 días). El mismo se vuelve infectante (período de incubación extrínseco) entre 7 y 14 días después de alimentarse con sangre humana que contiene al virus y lo sigue siendo toda su vida.

El principal factor de riesgo de sufrir esta enfermedad es habitar o visitar una región o país con presencia del vector y circulación del virus. En las localidades donde circula endémicamente el virus, principalmente áreas urbanas por debajo de los 1800 metros sobre el nivel del mar, el problema se agrava si se carece de agua potable. Ante esta situación, el agua se almacena en condiciones que favorecen la multiplicación del mosquito (recipientes sin tapa), además de poseer una cantidad mayor de desechos plásticos que sirven para acumular agua.

Es posible que el cambio climático contribuya a aumentar la población en riesgo de dengue, debido al incremento de la transmisión en áreas actualmente endémicas y en segundo lugar, a través de la expansión del rango geográfico de los mosquitos *Aedes*.

Por otro lado, la urbanización, el aumento de la densidad de población, la migración humana y los desplazamientos forzados asociados con la pobreza, también se espera que impulsen el aumento global de la incidencia del dengue.

El dengue es una enfermedad sistémica y muy dinámica, en la que en pocas horas un paciente puede pasar de un cuadro leve a un cuadro grave. Al inicio de la fiebre, no es posible predecir si el paciente tendrá síntomas y signos leves todo el tiempo, o si evolucionará a una forma grave de la enfermedad. Por lo tanto, el equipo de salud debe realizar un seguimiento estricto del paciente, y éste junto a su grupo familiar deben estar atentos a los signos de alarma, controlando a todo paciente con dengue hasta al menos 48 horas de finalizada la etapa febril.

Las formas de presentación y la gravedad de la enfermedad varían con la edad. En los niños, especialmente lactantes, habitualmente es asintomática (80%) o similar a otros cuadros virales, con fiebre, decaimiento, inapetencia, dolor de garganta y rash autolimitada. En estas formas de presentación el antecedente epidemiológico es fundamental para la sospecha clínica.

El Dengue o Dengue clásico o "fiebre quebrantahuesos" es la forma de presentación más frecuente, con un cuadro febril

agudo ($\geq 39^{\circ}\text{C}$) de hasta 7 días de duración, sin síntomas respiratorios, presencia de malestar general, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolores musculares y articulares, náuseas y vómitos. Alrededor del 50% de los casos se acompañan de exantema pruriginoso que se inicia en el tronco y se extiende a extremidades y afecta las palmas y las plantas. Puede ser fugaz o persistir varios días. En un 30% puede presentar hemorragias leves como gingivitis, hemorragias nasales, petequias, etc.

La enfermedad grave se desarrolla hasta en un 5% de los pacientes y probablemente se relacione con una mayor virulencia de la cepa circulante o factores del huésped. Entre ellos se mencionan los menores de un año, embarazadas, adultos mayores de 65 años, o condiciones subyacentes como diabetes, obesidad, hipertensión, asma, coagulopatía, enfermedad hepática crónica, enfermedad hemolítica, enfermedad renal etc. Se ha asociado más a los serotipos DEN 2 y DEN 3

El riesgo de padecer dengue grave también aumenta cuando la infección por un determinado serotipo es seguida por una nueva infección por un serotipo diferente. En estos casos los anticuerpos generados contra un primer virus no son capaces de neutralizar al virus que ocasiona la segunda infección, pero se unen a él facilitando su entrada a las células, y potenciando la infección, llegando incluso a células que normalmente no infectaría.

Esta situación puede ocurrir hasta muchos años después de ocurrida la infección primaria, pero no implica, necesariamente, que toda infección secundaria conduzca a dengue grave.

El Dengue grave puede en algunas ocasiones iniciarse como un dengue clásico y luego de 4 o 5 días la temperatura disminuye y aparecen manifestaciones hemorrágicas, pérdida de plasma por aumento de la permeabilidad vascular y presencia de colecciones líquidas en cavidades serosas (derrame pleural, ascitis, derrame pericárdico) que pueden conducir a un shock.

¿Qué medidas podemos tomar para prevenir el dengue?

- Eliminar todos los recipientes en desuso que puedan acumular agua (como latas, botellas, neumáticos).

- Dar vuelta los objetos que se encuentran en el exterior y pueden acumular agua cuando llueve (baldes, palanganas, tambores, botellas).
- Cambiar el agua de bebederos de animales, colectores de desagües de aire acondicionado o lluvia, dentro y fuera de la casa, cada 3 días. Es necesario frotar las paredes de los recipientes con una esponja o cepillo a fin de desprender los huevos del mosquito que puedan estar adheridos.
- Rellenar los floreros y portamacetas con arena húmeda.
- Mantener los patios y jardines limpios, ordenados y desmalezados.



- Limpiar canaletas y desagües de lluvia de los techos.
- Tapar los tanques y recipientes que se usan para recolectar agua.
- Verter agua hirviendo en las rejillas y colocarlos tela mosquitera.

También es importante prevenir las picaduras del mosquito:

- Usar siempre repelentes, siguiendo cuidadosamente las recomendaciones del envase.
- Utilizar ropa clara que cubra los brazos y las piernas, especialmente durante las actividades al aire libre.
- Colocar mosquiteros en puertas y ventanas, y cuando sea posible usar ventiladores o aire acondicionado en las habitaciones.
- Proteger cunas y cochecitos de bebés con telas mosquiteras.
- Utilizar repelentes ambientales como

tabletas y espirales.

La recomendación del Grupo Asesor de Expertos de la OMS es que la introducción de una vacuna del dengue debe ser parte de una estrategia global de control de la enfermedad junto con una comunicación adecuada, el control de vectores sostenido, la atención clínica basada en la evidencia y una estricta vigilancia epidemiológica.

El desarrollo de una vacuna contra el dengue ha llevado muchos años de investigaciones, con avances y retrocesos, ya que esta enfermedad puede evolucionar hacia una forma grave o hemorrágica y los mecanismos por lo que esto se produce están mediados por los propios anticuerpos. Y este fue el gran desafío de las vacunas.

La vacuna Qdenga® del laboratorio Takeda, fue aprobada por ANMAT en abril de 2023 y se estima que estará disponible en noviembre.

Es una vacuna a virus vivo atenuado, tetravalente (contra los cuatro serotipos de virus dengue), producida mediante tecnología de ADN recombinante.

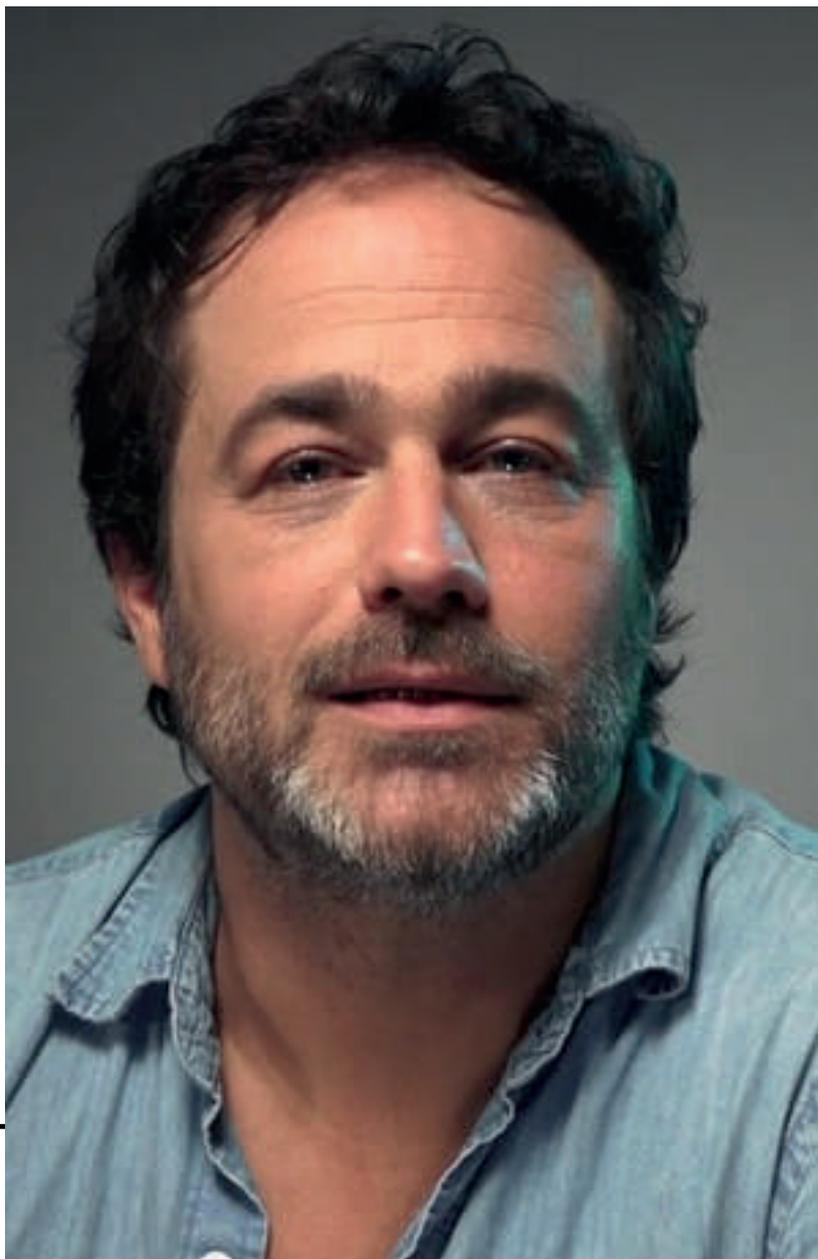
Está indicada a partir de los 4 años de edad con esquema de dos dosis (0 y 3 meses) para todos aquellos individuos que hayan o no padecido una infección previa por cualquiera de los serotipos del virus dengue. No se ha establecido necesidad de revacunación. Se administra por vía subcutánea.

Las contraindicaciones de esta vacuna incluyen:

- Hipersensibilidad a los principios activos o a alguno de los excipientes incluidos en la vacuna, o hipersensibilidad a una dosis previa de Qdenga.
- Personas con inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, incluidos los tratamientos inmunosupresores como la quimioterapia o altas dosis de corticoesteroides sistémicos (p. ej., 20 mg/día o 2 mg/kg de peso corporal por día de prednisona durante 2 semanas o más) en las 4 semanas previas a la vacunación, al igual que con otras vacunas atenuadas vivas.
- Personas con infección sintomática por VIH o con infección asintomática por VIH cuando va acompañada de indicios de deterioro de la función inmunitaria.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres en periodo de lactancia.

GASTÓN PAULS

PERSONAS QUE DEJAN HUELLA



51 años, actor, presentador, conductor, productor de televisión y cine, guionista y director de televisión. Tiene una larga trayectoria en cine y televisión, y mucha experiencia de vida que le ha despertado su vocación social, colaborando desde su lugar y a través de sus vivencias con quienes hoy lo necesitan.

- *¿Cuándo y dónde naciste?*

El 17 de enero de 1972 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

- *¿Cómo se componía tu familia?*

Mi familia se compone de mis dos hermanos mayores del primer matrimonio de mi padre, mis padres, mi hermano Nicolas que nació dos años después, es dos años menor. Una familia de clase media común del barrio de Belgrano.

- *¿Cómo te recordás de niño en casa, en el colegio? ¿Hacías deporte?*

Me recuerdo en casa, un departamento pequeño en el barrio de Belgrano, con mucha música, mi padre melómano, mi madre también escuchando mucha música. Recuerdo una ventana por donde entraba el sol, jugando mucho con mi hermano. Una infancia tranquila, una infancia que yo hoy a la distancia recuerdo con mucho amor.



FACUNDO
GUEVARA LYNCH

Coordinador de alianzas
de la Fundación
Vacunar.

Yo iba a un colegio del estado en la primaria y después fui a un colegio deportivo en la secundaria. Era pésimo alumno, muy mal alumno porque no me interesaba nada de lo que me explicaban, ni me querían imponer así que no era muy buen alumno. Y mucho deporte, yo jugaba al tenis, competía, nadaba, jugaba al fútbol, jugué hasta los 15 años en Ferro. Mi infancia/adolescencia fue absolutamente deportiva.

- ¿Actuabas en los actos del colegio primario? ¿Podés contar alguna anécdota de esos años?

No, no actuaba, de hecho era absolutamente tímido, no me animaba. Una sola vez una maestra con bastante maldad me eligió para un acto escolar, yo tuve que bailar. Con tanta mala suerte que no me pude aflojar el pañuelo que tenía que sacarme en mitad del acto y revolearlo, bailando una especie de Malambo. No me lo pude desanudar y vi como el público se empezaba a reír de mi fallido acto, así que me retiré del escenario llorando y dije: “la actuación no es lo mío”.

- ¿Cuál fue el primer trabajo actoral que hiciste y a qué edad?

Mi primer trabajo actoral en realidad, hoy que lo recuerdo a la distancia, fue en el año 91 en un cortometraje que se llamó Beautiful. Tenía 19 años y compartía elenco con Fernán Mirás, Cecilia Dopazo, Carola Reina, Adriana Salonia, Chico Novarro y Regina Lamm; todos actores que ya venían trabajando y yo era lo primero que hacía; y también me sentí mal y dije

de nuevo “la actuación no es lo mío”.

- ¿Cómo fue sentirte mirado, sentirte “famoso”? ¿Te gustaba? ¿Te la creías o eras más perfil bajo?

Con relación al reconocimiento me pasaban dos cosas, por un lado, me gustaba porque tenía que ver con un reconocimiento a lo que yo estaba haciendo, o al camino que había elegido, pero, a la vez, ante mi timidez me metía muy para adentro. La actuación pide sacar para afuera, pero yo era muy joven cuando empecé a tener éxito y no podía caminar por la calle. Entre el año ‘94 y ‘95 no podía caminar por la calle o ir a un cine tranquilo. Me ha pasado que me tengan que sacar con seguridad de los shoppings. Así que no lo viví con tanto placer, todo lo contrario, me recliné, sobre todo en el año ‘95 que fue el segundo año de Montaña Rusa que era el programa que yo hacía, me recliné porque era demasiado.

- ¿Qué anhelabas o con qué soñabas cuando eras un joven adolescente?

Cuando era pre adolescente lo que soñaba era, primero, cambiar el mundo, lograr un mundo mejor, sin guerra, sin hambre, sin crímenes, sin soledades, ese era literalmente mi sueño, ver de qué manera se podía construir un mundo más compañero, y más de adolescente quizás me imaginaba jugando en Boca.

- ¿Cuál es tu familia hoy?

Mi familia hoy son mis dos hijos principalmente, mi familia hoy es mi hermano, mi hermana, mis sobrinos,

mi vieja y un selecto y pequeño grupo de amigos que sostienen mi crecimiento, avance y evolución. Mi familia muchas veces siento que es mucha gente a la que voy encontrando en el camino y que por alguna extraña razón la siento parte de mí y esto me ha ocurrido con gente en la calle. Yo tengo una Fundación hace casi 20 años y me he encontrado con mucha gente así, de hecho, yo tengo un hijo del corazón, Adrián, que es uno de los chicos de la Fundación.

- ¿Cuál dirías que fue tu mayor logro como actor? Y no referido a mejor película o serie.

Yo creo que mi mayor logro como actor es haber sostenido mi vocación hasta en los momentos más difíciles, donde caían las críticas, los silbidos, es un medio muy violento, muy envidioso, muy de señalar desde la cómoda butaca el trabajo del otro, así es el mundo; desde nuestras cómodas pantallas o desde nuestros cómodos teclados hablamos de lo que él o la otra hace. Y sostenerse a pesar de eso no es fácil, sobre todo cuando uno es más joven y recibe bombas, vas entendiendo que es parte del camino que es lo que te hace crecer, lo que te hace esquivarlas, desactivarlas, entender de dónde y por qué vienen, y seguir proponiendo un espacio de encuentro. El arte es un espacio de encuentro, el arte no separa, une. El arte libera, no encarcela, no esclaviza. Y seguir encontrando eso para mí es el mayor de los logros, y entender que en la actuación también me descubro y quizás ayudo a que otros y otras se descubran.



- ¿Quién o quiénes fueron tus referentes?

Tuve varios, desde imágenes de Peter O'Toole un actor inglés al que yo admiraba cuando era joven, Marlon Brando, Paul Newman, Philip Seymour Hoffman, Joaquin Phoenix. Y acá en Argentina hubo varios que a mí me marcaron, cuando arranqué a mirarlo a Sbaraglia, que era un poco mayor que yo, y entender por dónde estaba yendo su carrera, después Ulises Dumont, Pepe Soriano, Juan Carlos Gené, Alejandro Urdapilleta; mucha gente que me hizo entender por dónde uno podía ir y qué cosas no había que hacer o no era necesario hacer. Y yo lo dije varias veces, pero para mí los dos mejores actores que conozco de la Argentina son, uno que vivía en la Plaza de los dos Congresos, un tipo que vivía en la calle que lo vi varias veces haciendo monólogos, con quien me encontraba a la 1 o 2 de la mañana y me hacía un monólogo. Y el otro es Adrián, mi hijo de corazón, mi hijo adoptivo que es un actor inmenso, es un pibe que

vivió en la calle y para mí es el mejor actor argentino.

- Si te pregunto ¿por qué un día le dijiste "sí" a esa droga que consumiste tu primera vez, podrías responder?

Creo que le dije que sí por primera vez a esa droga porque le creí a la persona que me decía que esa droga, la cocaína en este caso, me iba a convertir en Superman y esa es la gran mentira.

- ¿Sabés lo que buscabas haciéndolo?

Creo que estaba buscando llenar un vacío, creo que estaba buscando mi personalidad y ser parte de algo, me sentía solo y sin grupo de pertenencia muy marcados y sentía que para ser yo, tenía que hacer algo, no entendía todavía que yo ya era alguien. Entonces sentía que si yo me metía esa sustancia que me iba a convertir en Superman, yo iba a ser un superhéroe para mí y para los que me miraban.

- ¿Considerás que la actuación fue un refugio para vos?

Claramente fue un refugio, a veces lamentablemente no lo entendía así y buscaba otro refugio que tiene que ver con la droga. Hoy no tengo duda de que es un refugio, hoy no tengo dudas de que es un espacio que paradójicamente más allá del riesgo que tiene actuar, porque uno se zambulle en abismos y en espacios desconocidos, ese espacio desconocido es una red, el arte es una red, es algo que contiene, que banca la caída. Las redes pueden servir para cazar y encerrar, y las redes también pueden ser para contener la caída de un trapecista o equilibrista que están arriba; y somos todos equilibristas de nuestra propia vida y la red está abajo y la red es el arte, uno ahí puede canalizar lo que pasa, lo que siente, lo que teme, lo que sueña.

- ¿Cuáles son las principales causas a tu criterio, por las cuales cada vez hay más y no menos gente que consume algún tipo de droga?

Las principales causas tienen que ver con el vacío. Hay un vacío que

necesita ser llenado, hay un espacio en nuestra alma que sentimos imperfecta, más allá de que es justamente todo lo contrario, para mí las almas son perfectas, como diría Spinetta: "las almas repudian todo encierro", pero nosotros las encerramos. Nosotros intentamos retocar el alma para hacerla supuestamente más perfecta, más ideal, es una sociedad que nos invita todo el tiempo a consumir, sos si tenés determinadas zapatillas, sos más canchero si tenés determinado auto, sos mejor si comés determinada hamburguesa. "El sabor del encuentro" te dice la cerveza número uno del país, que además es sponsor de la selección de futbol y de rugby, "el sabor del encuentro", o sea vos te encontrás a través de la cerveza.

- ¿Cuál es la misión de tu programa "Seres libres"?

La misión de Seres libres es muy simple, es llevar el mensaje al adicto y a la adicta que todavía sufre, corto.

- ¿Qué es el amor para vos, y cómo creés sentirlo y transmitirlo?

El amor para mí es una mirada de mi hijo, el amor para mí hoy es un abrazo de mi hijo. El amor para mí es una canción que me muestra mi hija, es la confianza de ellos hacia mí, el amor es confianza, es abismo también, como diría Fito. Hace muchos años leí una nota que decía que el amor te abre a nuevos abismos, y me parece que es eso, es una búsqueda constante, es búsqueda y encuentro, como diría Lennon, al final estoy citando a todos los músicos, (se ríe) love is you, you and me, el amor sos vos, vos y yo.

- ¿Qué legado pensás que dejás?

El legado más importante, y vuelvo a lo que estoy hablando, tiene que ver con mis hijos. Ahí me parece que está la verdadera esencia de todo, porque yo podría ser importante para 300 o para 20 o 400 millones, pero si fallo en el pequeño círculo en el que me muevo cotidianamente, algo no es coherente. El legado que tengo con mis hijos es esto, que puedan mirar a los ojos, dar la mano mirando a los ojos, que puedan abrazar a quien

pueda estar necesitándolo, hablo mucho de eso con ellos. Que puedan abrir y contar lo que les pasa, que puedan emocionarse con algo simple como una palabra de otra persona. Para mí todo está ahí al final, en ese encuentro, en épocas de tanto desencuentro, tanta soledad, de tanta incomunicación más allá de estar en la era de la comunicación o de las comunicaciones, el encuentro de dos personas termina siendo para mí el símbolo de todo.

- ¿Pensáste alguna vez en intentar ocupar un cargo político para hacer algo desde ahí?

Me han ofrecido cargos políticos, de los dos lados o tres de la grieta, pero no siento que sea el lugar, siento que puedo accionar desde otros lugares en el día a día. Con muchísimo respeto lo he agradecido, pero siento que desde otros lugares está el espacio para accionar de una mejor manera para mí y para el resto.

- ¿Cambiarías algo de lo que hiciste en la vida?

No, yo creo que estoy acá por todo lo hecho, hasta por ese dolor causado durante tanto tiempo a mi nariz, a mi alma, a mi familia, a mi vida. Todos esos años de consumo terminaron mostrándome este camino. Quizás sí intentaría evitar, si pudiera volver el tiempo atrás, pero no se puede, a ese instante en el que me dicen que la cocaína te convierte en Superman, creo que miraría, sonreiría y me iría a ver el amanecer a otro lado.

- ¿Reconocés la huella gigante que estás dejando? ¿Por qué?

Uf que pregunta esa. Mirá, tengo pies que miden treinta y algo de centímetros, calzo 42. Un poco volviendo a lo del legado, la huella que me gustaría dejarles a mis hijos, y de hecho hablo muchísimo desde que son niños, de la humildad. Les hablo de dos cosas: esto de que los hermanos sean unidos, que es un poema que les recomendé a mis hijos desde que tienen 2 años que lo dijeran, entre ellos, y lo decían a dúo. Eso, por un lado, y por el otro, siempre les hablé de la humildad. La palabra humildad viene de humus,

que es tierra, de cómo los pies en la tierra, y mis pies, que dejan una huella de como 42, de treinta y algo de centímetros, ni más grande ni más chica, que es eso es lo que me tocó en este plano, en esta encarnación o como lo quieran llamar, pisar y dejar esa huella que seguramente es un poco más grande si uso zapatillas o zapatos y tiene la medida que tiene cuando estoy descalzo sobre la arena o sobre la tierra. Eso es lo que me gustaría, que principalmente mis hijos vean esa huella que está dejando el padre, esa huella en la tierra, no más que eso. Si además de esto mi experiencia, mi testimonio, mis palabras le sirven y le hacen bien a otra persona, agradecidísimo a Dios primero, y justamente por ende seguir trabajando con humildad, porque no podría creer que eso me convierta en alguien que tenga una pisada más grande.

- ¿Qué pregunta te harías que yo no te haya hecho?

Me río un poco, no sé, creo que la pregunta que me haría hoy es ¿Lo estás haciendo bien? Y creo que sí, con las dificultades del caso, con lo difícil que es reconocernos, aceptarnos, aplaudirnos, darnos aliento. Vuelvo a decir lo que dije antes, estamos en una sociedad donde es más fácil, aparentemente, el desaliento y la crítica, que el apoyo, la fe y la esperanza. Estamos acostumbrados a que la palabra contagio sea enfermedad y muerte, y contagio no tiene por qué ser eso. Uno puede contagiar esperanza, entonces si algo más pudiera preguntarme es eso, "si lo estoy haciendo bien", y la respuesta es "sí", estoy actuando como quiero actuar en una película y en la vida también, estoy llevando adelante la vida como lo siento, como lo deseo y como me va saliendo.

¡Muchísimas gracias Gastón! Por tu sensibilidad inmensa, por tu apertura hacia nosotros, por tu generosidad, tu sinceridad, y por sobre todas las cosas, por brindarte para que el prójimo entienda y sienta que siempre se puede salir mientras uno lo desee fervientemente, y actúe en consecuencia.

VIDA SANA

16 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

“EL AGUA COMO PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE”





El agua corporal cumple funciones esenciales para el buen funcionamiento del organismo:

- Transporta nutrientes hasta las células para la producción de energía y es el medio en el que se disuelven los líquidos corporales.
- Facilita la eliminación de desechos y el exceso de nutrientes por la orina.
- Una buena hidratación preserva la elasticidad, suavidad y tono de la piel.
- Regula la temperatura corporal.
- Mantiene hidratado el cerebro.
- Ayuda a la normalización de la presión arterial.
- Funciona como sostén, lubricante y amortiguador en las articulaciones.

Una alimentación saludable es fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados en la infancia, y para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida.

Lograr una alimentación saludable es uno de los grandes objetivos en las sociedades actuales, caracterizadas por un aumento de la prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, entre las cuales se destacan el sobrepeso y la obesidad, la anemia, la diabetes y la hipertensión.

Alimentarse bien significa comer de forma nutritiva, incluir los alimentos disponibles que aportan los nutrientes necesarios para el organismo, en su justa medida. Es importante también el concepto de variedad, ya que cuanto más variada sea la alimentación, más fácil será obtener todos los nutrientes que necesitamos.

En Argentina -y a pesar de la alta disponibilidad de alimentos- consumimos una dieta monótona, realizamos desayunos incompletos o los suprimimos y consumimos muchos alimentos en una sola comida.

Si bien hay muchos aspectos importantes para poner el foco y mejorar el estado nutricional, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) celebra el “Día de la Alimentación” este año 2023 bajo el lema: “El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás”.

El agua es esencial para mantener la vida en la Tierra, cubre alrededor del 71 % de su superficie. Parece ser suficiente para cubrir las necesidades, pero no lo es. Solamente el 2.5% del agua es dulce, apta para beber, para la agricultura y para la mayoría de los usos industriales.

A nivel biológico, el agua constituye entre el 50 % y el 65% de nuestros cuerpos. Estos porcentajes varían principalmente por la edad de las personas y la proporción corporal de su masa muscular.

La hidratación adecuada – con agua potable y en cantidades suficientes- es una prioridad, ya que impacta en el bienestar, la mejora de la salud, el rendimiento físico y mental, la seguridad y la productividad laboral.

El rápido crecimiento de la población, la urbanización, el desarrollo económico y el cambio climático están poniendo los recursos hídricos del planeta bajo un estrés cada vez mayor. La competencia por el agua dulce está aumentando, a medida que su escasez se convierte en una causa de conflicto cada vez mayor.

Alrededor de 600 millones de personas que dependen, al menos parcialmente, de los sistemas alimentarios acuáticos para vivir están sufriendo los efectos de la contaminación, la degradación de los ecosistemas, las prácticas insostenibles y el cambio climático.

Este 16 de octubre es una fecha clave para crear conciencia de que sin agua no hay vida. Sin agua no hay alimentación saludable. Estamos a tiempo de cuidar este recurso natural que no es infinito y del cual depende nuestra prosperidad en el planeta.



LIC. MARIANA PATRÓN FARIAS
MN 4575
Directora Nutrim
www.nutrim.com.ar

Fuentes: <https://www.fao.org/world-food-day/about/es>

Nuestras Actividades

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

En paralelo con la salida de la revista, estamos celebrando nuestro XIII Simposio de vacunas “Vacunación: el comienzo de una nueva era”, que se lleva a cabo desde hace trece años ininterrumpidamente. Volvimos a la presencialidad y para nosotros es motivo de festejo. Por eso es que, al combinar la participación virtual y presencial, ampliamos la participación de asistentes y pudimos mantener la llegada a nivel nacional.

En la próxima edición tendremos un informe completo de lo que nos haya dejado el Simposio.

Talleres para pediatras jóvenes

Este 10 de octubre comenzaremos nuestro 1º Taller para pediatras jóvenes, que constará de tres encuentros, y tendrá como objetivo la capacitación sobre vacunas para residentes de 4º año, jefes de residentes y pediatras jóvenes con hasta 5 años de recibidos, con el fin de desarrollar altas habilidades en inmunizaciones en la atención primaria. También vamos a generar un lugar de pertenencia dentro del grupo de pediatras que asistirán, manteniendo una continua comunicación entre ellos y los referentes en vacunas de la Fundación Vacunar, para brindar actualización en la materia.



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.

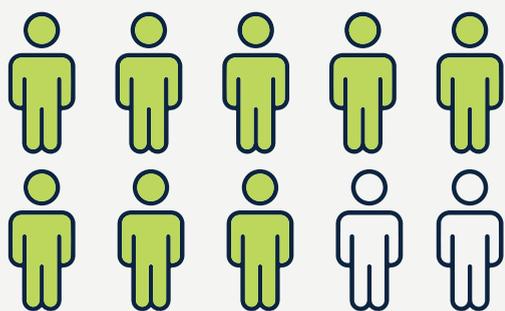
¿Por qué es importante participar en un estudio clínico y cuál es el aporte de un voluntario?

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 y completar el formulario de voluntario para que nos pongamos en contacto.

¿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.*



CONCIENCIA SOCIAL

Animarte

Somos Animarte, una Asociación Civil sin fines de lucro que tiene el objetivo de fomentar el valor de la inclusión en nuestra sociedad a través de distintos programas que promueven la participación activa y el desarrollo personal de las personas con discapacidad. Damos lugar a la expresión de los propios pensamientos y brindamos oportunidades para la autodeterminación, para que cada persona sea protagonista de su propia vida.

Todas las semanas nuestra sede de la Ciudad de Buenos Aires se convierte en un escenario de diversas actividades que contribuyen al empoderamiento de cada persona y a la concientización de los diferentes actores sociales de la comunidad. De esta manera, aspiramos a que la inclusión se vuelva un hecho natural en nuestra sociedad basándonos en el respeto, la equidad y la empatía.

Nuestra directora y cofundadora, Lic. Pilar Figueroa, expresa que “cada uno de los proyectos y programas de Animarte busca que todas las personas tengan la oportunidad de participar de forma activa en los diferentes ámbitos de sus vidas (familiar, social, laboral, cultural y comunitario, entre otros), comprendiendo que una mirada inclusiva valora la diversidad de las personas y las diferencias individuales”.





El arte de transformar

En Animarte sabemos del poder artístico y lo utilizamos en función de nuestra gran meta. La autonomía y la expresión de las personas con discapacidad juegan un papel muy importante cada año en la presentación de una obra de teatro musical original.

Un elenco compuesto por personas con y sin discapacidad, se encarga de prepararla con meses de antelación con el propósito de generar conciencia y reflexión para toda la sociedad. De este modo, el espacio que brindamos busca ser una herramienta cultural de transformación que ayude a eliminar las barreras sociales que impiden la plena participación de las personas con discapacidad.

Este encuentro de creación e intercambio es fundamental para sensibilizar a la sociedad, y en Animarte estamos convencidos de que ninguna persona que participe de este gran proyecto quedará indiferente, ya sea desde elenco, público, voluntariado o apadrinando, ante la experiencia profunda que se vive y el mensaje que cada obra busca compartir. Por eso te esperamos en nuestra próxima función que tendrá lugar en el Teatro del Globo el 15 de noviembre.

La voz de la inclusión

La mejor forma de concientizar es a través de la comunicación, y en Animarte encontramos la forma de ser escuchados desde cualquier punto del planeta. Una gran cantidad de temas de actualidad tienen lugar en los podcasts que grabamos y subimos frecuentemente a Spotify. En cada encuentro se brindan apoyos para la planificación, elección y búsqueda de información, y en cada episodio se tratan diversas cuestiones de interés de los participantes del programa, que al mismo tiempo desarrollan la expresión de la propia voz y las habilidades sociales de comunicación.

Durante el último año, las entrevistas estuvieron dirigidas a distintos referentes de temáticas vinculadas con la inclusión de las personas con discapacidad en nuestra sociedad. Sus experiencias sirven para motivar y demostrar que la inclusión es posible, y que las diferencias no deben ser obstáculos para cumplir sueños. Así es que podemos tanto dar a conocer su trabajo e impacto social, como seguir en la línea de la concientización por medio de nuestros canales de comunicación.

Por otro lado, aquellos que nos escuchan podrán informarse acerca de cuestiones como la inclusión laboral, escolar y programas de vida independiente, entre otros temas de gran relevancia en nuestro país.

Cada año nos animamos a más y nos proponemos nuevos desafíos. Por eso decidimos que nuestras próximas producciones serán audiovisuales a fin poder compartir nuestras entrevistas por distintos canales de comunicación y posibilitando su acceso a toda la población.

Ser Protagonistas

Desde Animarte generamos espacios para acompañar a cada persona en el camino hacia una vida elegida y basada en su propia identidad. Impulsando la construcción de una red de apoyos en su comunidad, se inicia un camino para identificar las preferencias, los valores y las elecciones de cada persona. Diseñar estas redes de apoyo es imprescindible para avanzar en la vida adulta con autonomía y autodeterminación, convirtiéndose en protagonistas de su vida.

Caminar en comunidad

Caminando en comunidad, siempre el camino es más fácil. Por eso, a través de distintas modalidades, acompañamos cada vez a más familias e instituciones construyendo planes personalizados que

acompañen las necesidades reales que cada uno presenta.

Asimismo, construimos redes con otras instituciones dedicadas a la inclusión, reconociendo la importancia de caminar, soñar y crear juntas. Caminando juntas vamos aprendiendo las unas de las otras y enriqueciendo nuestra tarea para poder brindar un mejor servicio a la comunidad.

A partir de distintos recursos y estrategias, aspiramos a acompañar a cada vez más personas y familias, y por esto, es que queremos invitarte a que nos ayudes a seguir creciendo en comunidad. Si querés conocer más acerca de Animarte, podés hacerlo en <https://www.animarte.org.ar/>

También podés contactarnos a través de nuestro correo electrónico info@animarte.org.ar y no te olvides de seguirnos en nuestras redes sociales.

Instagram: [animarte_inclusion](#)

Facebook: [animarte.inclusion](#)

Youtube: [animarte.inclusion](#)

LinkedIn: [animarte-inclusion](#)

¡Te invitamos a animarte!



Nota a cargo de Álvaro Zaffaroni, voluntario de "Animarte"

espacio Vacunar

www.vacunar.com.ar

✉ 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.

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

NUEVAS SEDE

Abasto Shopping



Hoy, con 30 de años de trayectoria, Vacunar se complace en anunciar la apertura de la sede de Abasto Shopping.

Con el objetivo de seguir ampliando nuestra cobertura y facilitando el acceso de todos los pacientes a nuestros servicios, la incorporación de este nuevo centro nos llena de orgullo y optimismo.

Te esperamos en el Abasto Shopping, donde podrás vacunarte y realizarte estudios de análisis clínicos, en un nuevo espacio amplio, con equipamiento moderno, y un equipo de profesionales comprometidos en brindar la mejor atención a nuestros pacientes.

Horarios de atención:

🏠 VACUNATORIO:

De lunes a viernes de 9:30 a 20:30 y sábado, domingos y feriados de 10 a 21 h.

🏥 LABORATORIO:

De lunes a viernes de 7:30 a 11 h y sábado de 8 a 12 h.

¡Visítanos en el 2° Nivel!

Además, tenes estacionamiento GRATUITO por 2 h.
Beneficio exclusivo a través de ¡APPA!

¿Cómo acceder?

1. Deberás estar registrado o registrarte en APPA.
3. Escanear el QR, al momento de salir de Vacunar.

Para más información ingresá a www.vacunar.com.ar



Vacunar ^{años} 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
0810-444- VACUNAR (8228)