

Vacunar*news*

LA REVISTA DE LA FUNDACIÓN VACUNAR

#70

ABRIL
MAYO
JUNIO
2024

FUNDACIÓN CONIN

Nota a
**GABRIEL
FRANCO**

Invierno e infecciones respiratorias





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:

Departamento Científico de

Fundación Vacunar: Dr. Enrique

Casanueva, Lic. Tomás Picón.

Comercial:

Facundo Guevara Lynch,

fguevaralynch@fundacionvacunar.org.ar,

Tel.: 4548-7900 int. 1125.



PABLO BONVEHÍ
Médico Infectólogo

Les damos la bienvenida a la edición 70 de Vacunar News. En este número abordaremos distintos temas referidos a la prevención en salud que están siempre vigentes y otros temas de interés.

Antes de comentarles los temas que desarrollaremos permitanme hacer algunas reflexiones sobre el mundo de las vacunas y la reciente y futura disponibilidad de nuevas vacunas en nuestro país.

En este sentido las más recientes vacunas con las que contamos, incluyen la vacuna para la prevención del herpes zóster, conocido habitualmente como culebrilla. Esta vacuna, conocida como Shingrix® está dirigida a todos los adultos a partir de los 50 años y desde los 18 años a aquellos que tienen factores de riesgo. También disponemos de la vacuna contra el virus del dengue, Qdenga® que está aprobada en nuestro país para su administración a partir de los 4 años sin límite superior de edad y se contraindica en embarazo, lactancia e inmunosupresión.

Otra vacuna de reciente disponibilidad, es una nueva vacuna para la prevención de la bacteria conocida como neumococo que amplió los serotipos contra los cuales protege a 20 y se denomina Prevenar20® y se administra tanto en niños como adultos. Recientemente, también se incorporó al Calendario Nacional de Inmunizaciones, la vacuna contra el virus sincicial respiratorio, denominada Abrysvo® para administrar a las personas gestantes y de esta forma prevenir las bronquiolitis en los primeros meses de vida del recién nacido. Al mismo tiempo y en un futuro cercano, dispondremos de esta y otras vacunas contra el virus sincicial respiratorio para su aplicación en adultos mayores donde está enfermedad también produce complicaciones similares a lo que ocurre con la gripe o influenza.

Con relación a la gripe, a partir de esta temporada, contamos con una nueva vacuna de alta dosis conocida como Efluelda®, que permite aumentar la protección contra la influenza en adultos mayores en relación a la vacuna que contiene la dosis habitual. Todas estas vacunas se incorporan a las que ya disponemos, las cuales nos permiten prevenir enfermedades o consecuencias graves de las mismas y poder disfrutar de una mejor calidad de vida.

Dentro de las notas que encontrarán en este número, podrán informarse y actualizarse sobre los cuidados para la gripe y otras infecciones respiratorias durante el próximo otoño e invierno. Por caso, podrán encontrar la nota que escribe el Dr. Enrique Casanueva quien es un reconocido y prestigioso especialista en infectología pediátrica.

También, y como hemos publicado en otras ediciones, contaremos con la sección "Personas que dejan huella" donde podremos disfrutar de una entrevista a un reconocido emprendedor, comunicador e influencer turístico.

En la sección "Vida Sana" el Licenciado en Nutrición, Tomás Picón, nos hablará sobre NAMP "Nutrición amplificada", que combina todas las ramas de la alimentación y otras herramientas satélites para abordar la complejidad del ser humano en armonía con la naturaleza.

Como es habitual, en la sección "Conciencia Social" contaremos con los aportes de la Fundación Conin.

Espero que disfruten este número de Vacunar News y que nos volvamos a encontrar en próximas ediciones.

sumario

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

Vacunar News Nº 70 / Año 20
Abril, mayo y junio 2024.



www.fundacionvacunar.org.ar

fundacionvacunar

Fundvacunar

fundacionvacunar

CSL Seqirus

PRIMERA Y ÚNICA VACUNA TETRAVALENTE CONTRA LA INFLUENZA

desarrollada en tecnología
de **CULTIVO CELULAR**¹



Mayor similitud
antigénica = Mayor
protección.²



Reduce las
hospitalizaciones y
visitas a urgencias.^{3,4,5}



Sin huevo, antibióticos
ni conservantes en el
proceso de
producción.^{6,7,8}

Referencias: **1.** Prospecto de Flucelvac QUAD autorizado por ANMAT según DI-2023-261-APN-ANMAT#MS **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.** Doroshenko A et al. Expert Rev Vaccines. 2009;8(6):679-688. **7.** Szymczakiewicz-Multanowska A et al. J Infect Dis. 2009;200:841-848. **8.** Gregersen JP et al. Future Microbiol. 2011;6(2):143-152.

Para mayor información para prescribir contactarse con el Departamento Médico del Laboratorio Seqirus S.A. Fray Justo Sarmiento 2350, Olivos. Infomed.latam@seqirus.com. Material para uso exclusivo del profesional. Prohibida su exhibición y/o entrega a pacientes, consumidores y/o público general. Fecha de elaboración: Diciembre 2023. Código ARG-IV-23-0045

www.csllseqirus.com.ar

**COMPROMETIDOS EN
LA PREVENCIÓN
CONTRA LA INFLUENZA**



SOBRE LA GRIPE, EL INVIERNO Y ...

“Winter is coming” o “El invierno se acerca”, es una de las frases más mencionadas y populares del libro Juego de Tronos especialmente en la casa Stark, para referirse al terror que se acercaba en ese momento. De la ficción a la realidad hay un paso, y si bien no tenemos que tener terror al invierno, es bueno conocer algunos peligros a fin de prevenirlos.



Es una temporada en la que suelen aumentar las infecciones respiratorias (como gripe o bronquiolitis), como también las enfermedades gastrointestinales (tales como rotavirus o norovirus) y el riesgo de intoxicaciones por monóxido de carbono.

La gripe, también denominada influenza, es conocida desde 1510 con pandemias en el siglo XX. Cada temporada de gripe es diferente y se repite todos los años afectando a las personas de diferentes maneras. Millones de personas la contraen cada año, miles son hospitalizadas y mueren por causas relacionadas con ella.

Su nombre se piensa que viene del francés “grippe” y del franco “grip” (garra), como el lugar donde agarramos la raqueta de tenis, los palos de hockey o de golf. La gripe “nos agarra por sorpresa” cuando estamos desprevenidos y puede arruinar nuestros planes a corto plazo.

En 1933 se aísla el virus influenza en humanos, permitiendo el desarrollo de vacunas. Ya en 1936 se publica en Am J Dis Child el primer estudio con vacunas de virus influenza humano por Chenoweth, Stokes y colaboradores, iniciando un camino de investigación que llega hasta nuestros días con las vacunas actuales que contienen 3 o 4 antígenos de virus distintos que inducen anticuerpos contra influenza A y B.

Todas las personas a partir de los 6 meses de vida deberían vacunarse contra la influenza todas las temporadas, con raras excepciones, y deben recibir la vacuna correcta para su edad y estado de salud.

Cuando el suministro de vacunas es limitado, los esfuerzos deben centrarse en administrar vacunas a las siguientes personas:

- Niños de 6 meses a 4 años (59 meses)
- Personas >50 años
- Personas que padecen trastornos crónicos pulmonares (incluyendo asma) o cardiovasculares (excepto hipertensión aislada), renales, hepáticos, neurológicos, hematológicos o metabólicos (incluyendo diabetes mellitus).
- Personas inmunosuprimidas por cualquier causa, incluso la inmunodepresión causada por medicamentos o por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
- Personas que están embarazadas o que tienen planificado estarlo durante la temporada de influenza y personas que dieron a luz hace menos de dos semanas.
- Personas de 6 meses a 18 años de edad que reciben medicamentos que contengan aspirina o salicilatos y que corren riesgo de tener el síndrome de Reye después de la infección por el virus de la influenza.
- Personas que viven en asilos de ancianos y otros establecimientos de cuidados a largo plazo.
- Personas con obesidad mórbida (índice de masa corporal [IMC] de 40 o superior).
- Personal de cuidados de salud.
- Contactos familiares y cuidadores de niños menores de 5 años y adultos mayores de 50 años en adelante o con ciertas afecciones médicas que los ponen en mayor riesgo de presentar complicaciones graves por gripe.



Hay muchas opciones de vacunas entre las que elegir, con huevo, sin huevo y con coadyuvantes que mejoran la respuesta inmunológica en personas > 65 años de edad, pero lo más importante es que todas las personas a partir de los 6 meses en adelante se vacunen contra la influenza todos los años y consulten con su médico u otro profesional de la salud cuál es la más adecuada para ellos.

La vacuna antigripal está en el calendario Nacional de inmunizaciones y es gratuita para los niños entre 6 meses y 2 años, embarazo, personas de 65 años o más, y otras personas con factores de riesgo.

La bronquiolitis afecta a miles de niños todos los años en Argentina con una mayor severidad y mortalidad en los menores de 6 meses de vida y niños prematuros o con afecciones respiratorias o cardiológicas. Este año se integró en calendario nacional la vacuna contra Virus Sincicial Respiratorio para todas las embarazadas, lo cual brindará protección a sus hijos hasta los 6 meses de vida. En el caso de niños prematuros o con afecciones respiratorias o cardiológicas está indicado la aplicación de una gammaglobulina específica.

También se recomiendan una serie de medidas a tener en cuenta, para evitar el surgimiento de gripe, o de enfermedades respiratorias en niños, con la llegada del frío.

- No abrigarse excesivamente en ambientes calefaccionados.
- Al estar a la intemperie, cubrir boca, nariz y cabeza, especialmente en los niños más pequeños. Es muy efectivo utilizar varias capas de ropa liviana y un cortaviento.
- Ventilar los espacios cerrados por lo menos durante 10 minutos.
- Evitar los lugares muy concurridos y mal ventilados.
- Estimular en los niños la importancia de lavarse las manos con frecuencia y de no compartir utensilios con otros chicos.
- Incluir dentro de la dieta verduras y frutas, que constituyen fuentes de vitaminas y minerales que colaboraran en la prevención de las infecciones.
- Tener al día calendario nacional de inmunizaciones (completar la vacunación contra la gripe, coronavirus, neumococo, entre otros).

- No fumar cerca de los niños, incluidos los espacios al aire libre.

Para las diarreas de otoño e invierno mayoritariamente producidas por rotavirus y norovirus además de las medidas de higiene es importante recordar que la vacuna contra rotavirus está incorporada en el Calendario Nacional de Inmunizaciones y disponible en forma gratuita.

Además de la fuerte presencia de la gripe, bronquiolitis y de las enfermedades intestinales, aumenta durante este tiempo la preocupación por las consecuencias de los ambientes mal oxigenados. Según el Ministerio de Salud, cada año ocurren en la Argentina **4.000 intoxicaciones y 200 muertes por monóxido de carbono**: gran parte de los casos están relacionados con el mal uso de braseros o el deficiente funcionamiento de artefactos a gas. Para prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono hay que ser conscientes de que 'Todos podemos ser víctimas': en el hogar, en el trabajo, en la escuela, en un sitio de recreación, en cualquier lugar cerrado que tenga una fuente de combustible quemándose.

Es importante tener en cuenta que, si se encienden brasas o llamas de cualquier tipo, no se debe dormir teniéndolas encendidas. Tampoco es bueno usar el horno u hornallas de la cocina para calefaccionar el ambiente. También señala que el calefón no debe estar en el baño, ni en espacios cerrados o mal ventilados.

En cuanto al funcionamiento de motores, recomienda no encender aquellos que funcionan a combustión (como grupos electrógenos o motosierra) en ambientes cerrados, en sótanos o cocheras. Tampoco se debe mantener el auto en funcionamiento cuando el garaje está cerrado y, en el caso de que esté conectado al resto del hogar, se recomienda mantener las puertas cerradas.

Se recomienda comprobar que todos los ambientes tengan ventilación hacia el exterior. Se sugiere ventilar toda la casa una vez al día, aunque haga frío y dejar siempre una puerta o ventana entreabierta, tanto de día como de noche.

"Nadie puede detener la llegada del invierno. Sin embargo, nos podemos preparar para minimizar los riesgos".

GABRIEL FRANCO

Gabo, es uno de los precursores en creación de contenidos en redes sociales. Destacado comunicador, inquieto, creativo, soñador, viajero e influencer. Co Fundador de Tripin Argentina, con casi 1 millón de followers en Instragram. Es también director de los documentales "Maravillas ocultas 1 y 2" y "Maravillas Argentinas, el documental", un proyecto declarado de interés turístico por el ministerio de turismo con casi 12 millones de visualizaciones entre su canal en YouTube y las reacciones de todo el mundo.



FACUNDO
GUEVARA LYNCH

Coordinador de alianzas
de la Fundación
Vacunar.

YO TE PRESENTÉ, ¿VOS CÓMO LO HARÍAS?

Está perfecto, gracias por la presentación. Creo que emprendedor también me define. Ser emprendedor tiene un montón de características que te hacen tener que buscarle la vuelta a absolutamente todo.

- ¿HACÉS ACTIVIDAD FÍSICA? ¿CUÁL Y CON QUÉ FRECUENCIA?

Intento ir a correr y hacer gym. Siempre digo que es un eterno volver a moverme. Ahora, por ejemplo, estoy volviendo de un viaje de trabajo de casi un mes en el cual pude hacer poco y nada. Así que ahora que voy a estar unos días quieto en Buenos Aires, intentaré tener una rutina más sana de correr y hacer gym. Es muy difícil, cuando no sabés dónde vivís, tener un rutina; pero lo intento siempre que puedo.

- ¿CUÁNTAS HORAS POR DÍA TRABAJÁS?

Todas las que puedo. Trabajo los fines de semana y feriados. Hace mucho que no me tomo un viaje de vacaciones, por ejemplo. ¿Viste cuando te dicen... "cuando seas independiente vas a manejar tus horarios"? Bueno, no jaja. Sí, es verdad que tengo libertad de hacerlo cuando quiera. Pero ser independiente significa que todo depende de vos. De ir a buscar las cosas y porque solas no vienen nunca. El mundo de los soñadores es muy lindo pero requiere que vos tengas que hacer que todo suceda.

- ¿CÓMO ERA TU VIDA CUANDO ERAS CHICO?

Tengo la suerte de tener una familia hermosa que me dio todo, Graciela y Ricardo, mis padres, a los cuales agradezco todos los días los valores y principios que me inculcaron, de ser una buena persona, de trabajo y de ley. Después, mi segunda casa y familia, el club Liceo Naval donde jugué al rugby desde muy chico hasta los 35 años. Allí pasé casi todos los días de mi vida, formándome, rodeado de grandes personas y ejemplos. Yo creo que eso fue determinante en mi vida.

- ¿QUÉ CARRERA ESTUDIASTE?

Estudié la tecnicatura de marketing en la Fundación de Altos Estudios en Ciencias Comerciales y después continué la licenciatura en Comercialización en la UCES.



- ¿A QUÉ TE DEDICABAS ANTES DEL TURISMO?

Primero durante los estudios de la tecnicatura trabajé en un call center que se llamaba Gire, tomaba pagos con tarjeta de crédito de los servicios más conocidos. Era la época del boom de los call centers. Un poco lo que decía de los valores de la familia, recuerdo que cuando terminé el secundario mi viejo me dijo que si quería estudiar en una facultad privada tenía que trabajar. Y así fue como caí en este call center.

Después cuando me recibí de Técnico superior en Marketing, y ya en la Uces, entre como pasante en una empresa multinacional que se llama ABB a trabajar en marketing. Y ahí trabajé casi 10 años como gerente de producto. Y acá, creo que empecé a relacionarse fuertemente mi vida con los viajes porque viajaba muchísimo.

- ¿CUÁNDO TE DISTE CUENTA QUE VIAJAR SERÍA TU PASIÓN Y TU TRABAJO?

Creo que ya en ABB me había dado cuenta de mi pasión por viajar. Y lo de poder trabajar de eso fue una consecuencia de intentarlo una y otra vez.

- ¿CÓMO NACE Y CÓMO CRECE EN VOS TU HABILIDAD Y LA FUNCIÓN DE COMUNICADOR?

Yo creo que fue una necesidad. Digamos siempre me gustó contar historias, yo quería trabajar de viajes pero los primeros años fueron muy difíciles.

Trabajaba de cualquier otra cosa para poder continuar con TRIPIN. Por ejemplo, trabajé como mystery shopper varios años, un trabajo part time que me daba la oportunidad de tener algo de dinero para poder seguir con mi emprendimiento el cual no daba nada pero nada de dinero. Sólo gastos, jaja.

Entonces creo que la necesidad y el realmente quererlo, hizo que fuese descubriendo que podía hacer otras cosas impensadas, como escribir, sacar fotos, volar un drone, filmar, etc. Claro que después me fui rodeando de las personas indicadas, profesionales a los cuales admiro muchísimo y cada uno de ellos me fue formando en los audiovisuales.

- ¿CREÉS QUE SOS INFLUYENTE EN LOS



SEGUIDORES QUE TE VEN A DIARIO?

Creería que sí. La verdad que soy una persona de trabajo, no me doy mucho cuenta de qué es lo que pasa del otro lado. Sí, recibo mensajes hermosos que me emocionan mucho y trato de leerlos todos. Como que los documentales los pasan los profesores en los colegios. Pfff, un montón.

Pero trato de seguir con lo mío, con lo que me apasiona y no desviarme. A veces me pasa que alguien que no conozco me saluda en algún aeropuerto o viaje y me sigo sorprendiendo y poniendo nervioso yo jajaja. Real.

- ¿CÓMO ES TU PREPARACIÓN PARA BRINDAR EL CAUDAL DE INFORMACIÓN QUE BRINDÁS?

La mayoría de las cosas que subo están previamente escritas y preproducidas. Muchas surgen de los viajes, de conocer personas que me brindan su conocimiento y sus verdades. Eso me dispara un cambio en mí, el cual lo escribo. Tengo un block de notas interminable. Escribo todo lo que siento. Viajo y conozco personas, esa es mi escuela de la vida. Conocer otras verdades sin juzgar, tratar de entenderlas.

Además, soy de googlear mucho. Eso significa que estudio lo que me interesa. No me quedo con lo primero que encuentro, para poder sacar conclusiones. Significa que leí y me informé. Imaginate que hasta para hacer un reel de instagram que voy a producir, escribo previamente la secuencia de planos que voy a usar.

Párrafo aparte para el trabajo de hacer un documental como "Maravillas Argentina" que fueron 2 años de dedicación entre pre, pro y postproducción.

- ¿CREÉS QUE CON LA PANDEMIA HA CRECIDO AÚN MÁS TU ROL DE COMUNICADOR ESTRATÉGICO?

Creo que la pandemia hizo que el primer documental se potenciara mucho, lo estrenamos justo ese mismo Marzo del comienzo del confinamiento. Entonces, orgánicamente muchos medios lo levantaron para tirar alguna noticia buena. Digamos no se podía viajar pero podías viajar desde tu casa. Y el guión de ese documental justamente habla de eso; de que no hace falta de que vivas experiencias nuevas todo el tiempo para que tu vida sea épica, hace falta que estés sensible a notar cómo todo cambia al tu alrededor. En fin. Vuelvo jaja.

Sí, la pandemia potenció a la mayoría de los comunicadores de turismo, incluyéndome.

- SI TUVIERAS QUE ELEGIR UN VIAJE DE TODOS LOS QUE HAS HECHO, ¿CUÁL ELEGÍS Y POR QUÉ?

Todos, cada uno de ellos hacen que yo sea quien soy ahora mismo en este momento. Los viajes transforman a las personas, te hacen conocer otras verdades, esas que ponen en dudas las tuyas y eso es lo que te hace crecer.

- ¿CÓMO SURGE "MARAVILLAS OCULTAS"?

armando una lista de esos lugares que están muy por fuera del circuito tradicional y que me habían hecho sentir de una manera muy especial. Argentina es un país muy extenso y alargado lo cual hace que tenga todo tipo de paisajes y biomas. Una tierra repleta de distintas raíces y tradiciones. Esas que son capaces de transformar un instante en algo eterno.

El guión de la parte 1 lo fui escribiendo en esos años. Habla sobre cómo sería vivir todos los días de tu viaje como si fuese lo primero en algo. Imaginate lo que era mi vida en ese momento jaja.

En 2017 hice un video que se llama "Argentina me enamorás cada día más" el cual contaba cuál había sido mi año. Me había tomado 78 vuelos en un año recorriendo todo el país. No me acordaba que había pasado, todo había sido muy rápido, pero sí sabía que había sido algo muy emocionante. Así que recuerdo que llegue a mi casa un 25 de diciembre y me senté a armar un repaso, como un descargo propio de lo que había vivido. Un repaso hecho con lágrimas en los ojos. Lo que tanto había soñado se había hecho realidad, poder viajar y vivir de mi pasión.

Ese video se viralizó, era la época que las cosas se viralizaban por whatsapp. Así que así fue y de una manera inimaginable. Me empezaron a llegar mensajes por todos lados. Y hasta me contactaron de los canales de televisión y me realizaron notas. Ese fue el comienzo de poder hacer los documentales.

- ¿TE DAS CUENTA EL MATERIAL VISUAL, LA HUELLA IMBORRABLE QUE NOS DEJASTE?

Como te decía antes, soy una persona de trabajo y no me doy cuenta lo que sucede del otro lado. Estoy metido en lo mío. Sí te puedo contar internamente como encaramos los trabajos que vamos a hacer con el equipo que participa.

Por ejemplo durante la preproducción del último documental - que duro más de 6 meses - cada vez que comenzaba la reunión con todo el equipo, repetía que estábamos ante la oportunidad de hacer un registro histórico para las generaciones futuras.

Y de verdad siento que hicimos algo histórico, primero por los permisos que después de

15 años de trabajo, las personas que tenían que confiar, lo hicieron en mí y a través de la declaración de interés nos dieron permisos excepcionales para poder llevar adelante el registro. Y por otro, por la combinación entre la tecnología para poder filmar y el momento del equipo que participó del último docu: Gastón Luna, Gabo Cárdenas, Guido Pezz y Lautaro Rossi, entre muchos más. Todos fuimos al viaje con esa motivación en la cabeza. Y cuando vos estas seguro de lo que hacés, dejás todo para que suceda.

- CONTANOS PARTICULARIDADES QUE TE HAYAN IMPACTADO DE ALGUNA CULTURA QUE HAYAS CONOCIDO.

Creo que de cada viaje siempre me vuelvo con algo. Cada cultura tiene sus verdades y esas me movilizan replantearme cosas o afirmarlas. Pero dudar seguro. Pero te cuento alguna más reciente.

Por ejemplo, en Islandia, el año pasado. Llegamos a un bar a la tarde, era verano... pero sí que hacía un friazo, estamos en el círculo polar ártico. Cuestión que los cochecitos de los bebés estaban fuera del bar porque claro, no pueden entrar menores de 18 años. Hasta ahí, esa era la escena. Pero a medida que me iba acercando me fui dando cuenta que los bebés estaban con los pies al aire y hasta algunos sin medias.

Algo totalmente impensado en nuestra cultura, ¿verdad?

Esta es la llamada siesta nórdica que es una costumbre de Noruega, Suecia, Finlandia, Islandia y Dinamarca, con el fin de que los bebés se acostumbren al frío, se inmunicen y eviten enfermedades.

- ¿ESTUVISTE ALGUNA VEZ EN UNA SITUACIÓN DE MUCHO PELIGRO MIENTRAS TRABAJABAS? ¿CUÁL?

Creería que en mucho peligro no, igual los que hacemos viaje siempre tenemos un grado de "inconsciencia" distinto jaja. No, hablando en serio. Me acabo de acordar una del 2017, cuando recién me empezaba a relacionar con los trekking de montaña. Claramente en ese momento no le tenía el respeto que hay que tenerle, desde la indumentaria, el equipo, la información previa al trek, nada... No me preparaba y eso se transforma en

cero respeto a la montaña. No de malo, por desconocimiento, eh.

Y así, encaramos el Trekking a Laguna de Los Tres en El Chaltén con Valen Blanco. La idea era ir por Estancia el Pilar y volver por Laguna Capri, 24 kms totalmente desconectados.

Era la primera vez que estaba en la zona y haciendo los senderos de El Chaltén, no conocía nada. Imaginate la inconsciencia que te describo que el día anterior habíamos hecho el "big ice" en el Perito Moreno, donde habíamos caminado más de 16 km, muchos de ellos con crampones. Estábamos muertos.

Para hacerla corta, llegamos a Laguna de los Tres y fue tanta la emoción que sentimos que nos pasamos un poco de la hora de regreso. Eso hacía que gran parte de la vuelta iba a ser con poca luz o de linterna. Camino el cual aún no lo habíamos conocido.

Fue así como nos desviamos en otro camino y no en el correcto. Sin intención, claro. Sabíamos que en algún lugar íbamos a terminar llegando, inevitablemente o no. Pero en ese momento fue algo bastante peligroso, el no saber dónde estábamos exactamente, ni para dónde estábamos caminando, si era la dirección correcta o no. La noche bajaba, el frío empezaba a sentirse en el pecho y el cansancio empezaba a apoderarse.

Al no llegar a horario al punto de regreso, las patrullas nos habían salido a buscar por el sendero a Capri y nosotros estábamos en otro totalmente distinto, para los que conocen, nos fuimos a Cerro Torre por Madre e Hija.

Finalmente llegamos a El Chaltén pasada la medianoche habiendo caminado 36 kilómetros de montaña. Agotados, enfriados y aleccionados. Una linda anécdota con final feliz pero sin dudas con mucho para aprender. Esta historia me ha despertado un amor y un hermoso respeto por la montaña.

- ¿TENÉS ALGUNA ANÉCDOTA DE TUS VIAJES QUE NOS PUEDAS CONTAR?

Ufff miles jaja. Cada viaje de producción es una real aventura. Imaginate que son viajes de entre 30 a 60 días sin parar, donde quieras o no, es un documental de viaje con todo lo que ellos conlleva. Desde el clima, desperfectos en las camionetas, altura y apunamiento,



cansancio y alguna gripe, romper equipos, trekkings largos sin energía eléctrica para cargar equipo, no sé, todo lo que se te pueda ocurrir, pasa.

Cuando filmamos maravillas ocultas 1, allá por el 2018, recuerdo que pinchamos en el medio de la puna. En medio del camino del Valle de la Luna en Jujuy al cono de Arite en Salta. En un lugar que se llama salar de pocitos. Para los que no conocen, literalmente en el medio de la nada, algo tan inhóspito como la puna. Cuestión que al querer cambiarla se rompió la llave cruz, o por el frío o altura, quién sabe. Así que literalmente estábamos varados. Imaginate que en esos lugares para que pase un auto de las mismas características de llave cruz es como encontrar una aguja en un pajar. Pero después de muchas horas, paso un camionero el cual se le ocurrió como resolver el problema para poder continuar el viaje. En la puna todo el mundo te ayuda.

- ¿MANEJÁS VOS MISMO TUS REDES SOCIALES?

Sí, ahora las manejo yo. Durante algunos años tenía ayuda. Pero desde hace un año, las manejo yo solo.

- SOS UN MILENIAL, ¿CÓMO FUE MUTAR DE PLATAFORMAS Y HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS CON LA CUALES TE MANEJABAS EN LOS COMIENZOS?

Por rango etario estoy al límite. Pero me considero milenial de libro porque reúno todas las características definidas por los expertos. Como el no saber desde hace algunos años, donde vivo realmente. Y por ahora vengo bien con la tecnología jaja, digamos que vuelvo al tema de la necesidad. A veces te hace estar en posiciones de tener que adaptarte o hacer algunas cosas a las cuales no te las imaginarías nunca.

- ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A QUIENES SON RECIOS A MEDIOS DIGITALES, REDES SOCIALES, ETC?

Las redes sociales son una gran herramienta para trabajar. Si repasamos la historia, las redes sociales junto con los teléfonos inteligentes fueron los responsables de romper con el paradigma de la información y de la publicidad tradicional, boom. Esto fue lo que generó que la hegemonía cambiara. Y muchos podamos trabajar.

Ahora, el mensaje que siempre intento dar es que no se crean todo lo que ven en las redes, por favor. Nunca crean que lo que ven en Instagram es la vida real de las personas, es sólo una parte, y si lo entendés como un juego, va todo bien.

Pero nunca creas que esa es la realidad. Todos mostramos sólo una parte, usamos filtros, posamos, ¿o no sacás 17 fotos para solamente subir una? El gran problema radica cuando te creés que todo eso es de verdad. Ojalá este año que viene, deseo con todo corazón, que se cumplan todos esos deseos que escribiste, pero por sobre todas

las cosas, deseo que no creas todo lo que ves en las redes. Que sean sólo un juego o claro, también trabajo pero no es un punto de comparación o de estándares de vida.

Es por todo esto, que las historias de verdad, las que transmiten un sentimiento real sin postreo, son las que me gustan contar.

- ¿PARA CUÁNTOS "MARAVILLAS OCULTAS" MÁS TIENE LA ARGENTINA?

Ufff infinitos. Argentina es una tierra bendecida y en cada viaje que hago me doy cuenta de eso.

- ¿A QUIÉN LE DARÍAS LAS GRACIAS POR HABER SIDO PARTE DIRECTA O INDIRECTA EN TU FORMACIÓN Y QUE AYUDÓ A QUE LLEGUES A DONDE HOY LA VIDA TE ENCUENTRA?

A mis padres y amigos que siempre me alentaron a seguir. A mi club que me formó de mil maneras para que pueda suceder, y a todos los colegas con los que me fui rodeando de los cuales aprendí muchísimo, fueron mis grandes mentores.

- ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A ALGUIEN QUE QUIERE EMPRENDER UN PROYECTO Y QUE, POR DISTINTAS RAZONES, NO SE ANIMA?

Que es el camino más difícil pero el más gratificante sin ningún lugar a dudas.

Mirá, cuando estaba en ABB, después de casi 10 años, me di cuenta que vida podría ser ahí, en ese mismo escritorio, haciendo la misma rutina, rodeado de lo mismo, protestando por lo mismo, alegrándome por esa "estabilidad" con la que fui criado. Y me explotó la cabeza. Ese fue el impulso para animarme a emprender. Y ahora me fui al otro extremo, no sé dónde vivo y ninguno de los años transcurridos trabajé de lo mismo, jaja.

Muchas gracias GABO por impulsar a que muchos emprendedores se animen a emprender. Por el carisma para contar tu historia, tu sencillez y el color de tus relatos. Pero, por sobre todas las cosas, por esta huella eterna que dejás a través de este regalo para nuestra generación y las que vienen, mostrándonos una Argentina desde el cielo, desde la historia y el corazón de quienes la habitan.

"Maravillas Ocultas de Argentina 1" cortometraje (2020)
<https://youtu.be/IUJU-6PrJf0?si=3e3xTEfLGg9G0Nct>
Este video recibió 1.236.139 vistas desde que se publicó.

"Maravillas Ocultas de Argentina 2" mediodiámetro (2021)
<https://youtu.be/6AcBNfxgbt?si=XMpPxhViqbAJb-dcD>
Este video recibió 1.411.204 vistas desde que se publicó.

"Maravillas Argentinas" largometraje (2023)
https://youtu.be/RnGmgKPYO3o?si=MH6v5OrX-t_MB7xbQ
Este video recibió 1,930,985 vistas desde que se publicó.

Todo el proyecto fue declarado de Interés por el Ministerio de Turismo de la Nación.

Los documentales tienen casi 5 millones de reproducciones en el canal de YouTube y 5 millones más con las reacciones de todo el mundo. Entre los que se destaca @sn.challenge, @marsal22, @soymachito, @bytrullen y muchos más.

Profesores de colegios se los muestran a sus alumnos de forma espontánea. No porque nadie los haya pedido o dicho que tienen que hacerlo. Es totalmente orgánico lo que sucede con los documentales como material de formación. Rescata lo más profundo de nuestro país, apostando a la pertenencia. Sólo lo que se conoce puede defenderse y cuidarse.

@tripinargentina está en todas las redes: Instagram, Facebook, Threads, Twitter, Tik-Tok & YouTube.

Yo soy @gabitofranco

Takeda C-APROM/AR/DENV/0048 Marzo 2024

DESAFÍO DENGUE

Ganémosle al mosquito y hagamos **#QueNoSeaViral**

¿Sabías que **3 de cada 4 personas** infectadas por dengue son asintomáticas?

Si presentás algunos de estos síntomas:

- Fiebre elevada +38°
- Dolor de cabeza intenso y atrás de los ojos
- Náuseas y vómitos

Consultá con un **profesional de la salud** para un diagnóstico adecuado.

Las personas que se infectan **por segunda vez corren más riesgo** de que la enfermedad se agrave.

QUE NO SEA VIRAL
#DesafioDengue

Conocé cuáles son los métodos para prevenir la enfermedad escaneando el código QR.

Takeda Argentina S.A.
Av. Libertador 7209, Piso 14 - C1429BMS - Cabai - Tel: +54 011 251-8500 / <http://www.takeda.com/lea-ar>
Material informativo para ser entregado por profesionales de la salud. Ante cualquier duda consulte a su médico.
Referencia: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue>

VIDA
SANA

Nutrición Amplificada

Nutrición Amplificada (NAMP) es una confluencia de corrientes donde desemboca el universo de la alimentación y otros satélites. Es un cúmulo de energía desde donde elevarse en espiral para alcanzar nuestra esencia vital.

Pensada como una filosofía de vida inspirada en la naturaleza y las cualidades que nos hacen más humanos: sentir, respirar, pensar y tomar acción.

Combina todas las ramas de la alimentación y herramientas satélites para abordar la complejidad del ser humano en armonía con la naturaleza. No simplemente para estar, sino para ser.

Es una propuesta, una invitación para que lo complejo de la vida se convierta en el maravilloso y simple acto de vivir en armonía.

La curiosidad y necesidad de entender lo que nos sucede, atraviesa y experimentamos es parte de lo que nos constituye como seres humanos y nos impulsa y anima a ir en búsqueda de sentido y expansión.

Hay una razón del porqué los humanos resonamos con historias de habilidades extraordinarias que nos maravillan y pensamos que solo podemos imaginar o soñar.

Reconocemos que hay algo, alguien, quizá dentro nuestro que es capaz de todo e incluso de aquello que sólo nos atrevemos a soñar.

Mi nombre es Tomás Picón, soy Lic. en Nutrición, creador de NAMP y mi propuesta es guiarte en amplificar tu bienestar.

Quiero poder mostrarte de lo que sos capaz, las dimensiones y maravillas del cuerpo humano que habitas y del hermoso planeta en el que vivís y formas parte.

Tus capacidades más especiales de ser, vivir, pensar, respirar, moverte y desafiar la gravedad, experimentar, soñar, sentir y existir en este y otros planos son posibles de explorar gracias a este organismo que integras.

Tu cuerpo en este preciso momento es capaz de una sinergia avasalladora y de orquestar aproximadamente 70 trillones de células simplemente para que puedas ser vos, vivas esta increíble experiencia y te permita, si así lo deseas, alcanzar alguno de tus propósitos, sino todos.

Este poder y potencia que tiene tu cuerpo-mente-alma, y por ende vos, puede expandirse a otros confines que estás a punto de explorar.



Vas a reconocerte creador/a, protagonista y observador/a de tu cuerpo-mente-alma y su capacidad, de tus pensamientos y emociones y por ende de tus acciones y finalmente tu constructo-realidad. Y digo reconocerte porque siempre lo has sido. Sólo estabas influenciado/a bajo la ilusión de que no estabas en control.

CUATRO EJES

La manera en la que nos alimentamos es la forma en la que nos vinculamos con el mundo y con nosotros mismos.

Nutrición al igual que el tacto es un sentido que resulta imprescindible. Posible de desarrollar y expandir.

La propuesta de NAMP busca amplificar el universo de nutrición a través de cuatro ejes:

NUTRICIÓN DE DISEÑO HUMANO

Una combinación basada en distintas perspectivas de la alimentación humana que brinda alimentos de alta calidad y densidad nutritiva de fuentes principalmente de origen natural de forma sinérgica para sustentar un estado digesto-absortivo adecuado, antiinflamatorio, antioxidante y modulador positivo de la microbiota intestinal. Con la intención de brindar una alimentación genuina, que permita y promueva el equilibrio físico y el bienestar general en todas las instancias de la vida.

Resulta difícil abarcar la individualidad desde la generalidad, así que haré mi mayor intento para ser específico.

Nutrición de diseño humano busca promover, alcanzar, sostener y/o recuperar un mayor estado de bienestar, foco, propiocepción, permeabilidad al cambio y, quizás lo más importante, la conexión y alineación con una mismo/a para que puedas ser o convertirte en quien quieras en este momento o simplemente estar en sintonía con lo que te hace bien, te trae felicidad sostenible y puedas encontrarte en genuinidad, autenticidad y verdadero amor propio. Física, emocional y espiritualmente bien, libre y capaz de hacer y lograr lo que quieras.

Es una ventana de oportunidad para reconstruir el vínculo con y a través de la alimentación para que esta no sea una medida temporal y una solución pasajera.

A ir más allá de los síntomas, que son una manifestación de tu cuerpo para traerte al momento presente y puedas escuchar lo que tiene para decirte. Para que no sea simplemente un eco, sino la razón de tu instinto e intuición y podamos juntos encontrar la causa raíz.

Es un camino más profundo que el de disminuir síntomas por un tiempo y obtener una solución pasajera, pero sin dudas más certero y gratificante.

La perspectiva antiinflamatoria busca sumar nutrientes y compuestos bioactivos (por ejemplo curcuminas, presentes en la cúrcuma) que colaboren en disminuir la respuesta inflamatoria a nivel intestinal (local) y a nivel orgánico (sistémico) que se da a partir de un agente causal (pueden ser alimentos y sus compuestos, el estrés a repetición, el entorno, el manejo de las emociones, una microbiota alterada, entre otras causas). A su vez busca erradicar aquellos estímulos causantes del daño o de la respuesta inflamatoria de forma individual.

Si esta perspectiva es acompañada con una alimentación rica en fibras, probióticos y antioxidantes se logra un efecto sinérgico. Entre ellos disminuye la respuesta general al estrés, mejora la respuesta inmunológica, permite la reparación y regeneración de células y tejidos y sobretodo logra la modulación de la microbiota intestinal, que es el conjunto de bacterias y otros microorganismos presentes en el intestino y que regulan un sinnúmero de interacciones, entre ellas la respuesta del sistema inmune y la producción de Serotonina a nivel intestinal.

Para tener una noción el 95% de la Serotonina (neurotransmisor asociado a la sensación de plenitud y bienestar) se produce a nivel intestinal. La misma regula el estado de ánimo, el ciclo del sueño, la digestión, la estamina y la reparación de tejidos.

Entonces no nos resultará de extrañar que sentirnos bien y en plenitud esté intrínsecamente relacionado con lo que comemos.

Aquello que ingerimos tiene inmensa influencia sobre nuestra microbiota y, por ende, en cómo nos sentimos.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Respirar es una forma innata de alimentarse, ingerimos oxígeno como un sustrato esencial y vital. Sólo que, como aquello que sucede en estado constante, pasa desapercibido. Es hasta que algo o alguien más nos lo trae al momento presente en donde le brindamos atención.

Desde una perspectiva estrictamente biológica, la manera en que respiramos es de gran importancia para el estado general y las funciones orgánicas dependiente del oxígeno presente en sangre. Con cada inhalación, aportamos oxígeno a las células de nuestro cuerpo y con la exhalación, liberamos productos de desecho (dióxido de carbono, entre otros).

Y así como la alimentación nos atraviesa y forma parte de nuestra relación con nosotros y el entorno, lo mismo sucede con la respiración. Este es el vínculo primordial con el entorno y el planeta que cohabitamos.

Existe una estrecha relación entre los estados de ánimo y el tipo de respiración y viceversa existe una respiración que nos permite recrear un estado de ánimo.

Al tomar control consciente de nuestra respiración suceden dos eventos principales:

Podemos modular la respuesta simpática del SNC, aquella responsable y comúnmente asociada al estado de alerta y adrenérgico. Esta es una respuesta necesaria y funcional ya que responde al instinto primario de supervivencia y estrés de "huir o pelear" ante una amenaza.

Las situaciones de estrés diario que no se corresponden con una amenaza física de supervivencia (exigencias y demandas, trabajo excesivo, situaciones incómodas, ruidos excesivos, pensamientos negativos, etc) que suceden con una frecuencia diaria nos inducen a una respuesta simpática excesiva crónica que pide movimiento y, sin embargo, permanecemos en el mismo lugar (no sólo físico, también mental).

Esta respuesta eleva adrenalina, noradrenalina, cortisol, glucemia e hipertensión arterial todo con el mismo objetivo "huir o pelear" independientemente de si la "amenaza" (interpretada por nosotros) es real o mental.

Si ante estas situaciones podemos registrarnos y desviar la atención a la respiración como un acto consciente, modulamos dicha respuesta y en contraposición sucede aquella llamada parasimpática asociada principalmente con el estado de calma y relajación. De esta forma nuestra forma de responder no será primaria sino que dará lugar a una más racional con mayor claridad y opciones de decisión.

Por otro lado, registrar conscientemente la respiración nos devuelve al estado de control. Y así darnos cuenta de aquello que sí podemos realizar, donde sí radica nuestra influencia y alcance de acción.

Entonces si tomar noción de nuestra respiración puede mejorar nuestra respuesta al entorno, nuestras emociones y lo que acontece, quizás sea propicio aprender a usarla a nuestro favor.

Este llamado a registrarnos y respirar conscientemente no sólo ayuda a que la energía fluya equilibradamente por nuestro cuerpo sino que relaja la mente, reduce la ansiedad, mejora el humor, aumenta la vitalidad, incluso colabora hacia una buena digestión y mejor asimilación de los nutrientes.

Y si bien no es algo nuevo, ya que en la historia de la humanidad muchas culturas incluyen formas de respiración consciente como parte integral de su sistema de medicina, resulta de vital importancia traer, difundir y aprender estas técnicas para incorporarlas dentro de nuestra vida diaria.



ESTADO EN MOVIMIENTO

El ejercicio y el movimiento son vistos no sólo como parte de un estilo de vida más sano y longevo sino como potentes herramientas regulatorias del estado emocional y la adaptación al estrés.

Ponernos en movimiento es aumentar nuestra propiocepción y registrar las sutilezas del organismo que habitamos.

El movimiento es vida y cuando nos movemos suceden cosas. Mantenerse en estado de quietud permanente es una elección en donde la suerte está echada.

Ahora ponerse en movimiento brinda multiplicidad de oportunidades en abanico.

Moviéndonos damos lugar al cambio de perspectiva y la fluidez de nuestras emociones.

Dentro del sinfín de beneficios que promueven el ejercicio y el movimiento, uno de ellos es que inducen la liberación sostenible de Dopamina, Serotonina y Endocannabinoides que aumentan positivamente el estado de ánimo. Brindan a su vez una mayor capacidad neuroplástica, el caudal de oxígeno y su distribución y por ende mayor claridad mental y foco.

Si comprendemos que movernos puede impactar positivamente en el estado de ánimo, la autoconfianza, calidad del sueño, resistencia y disipación del estrés, estamina y energía sostenida, capacidad aeróbica y adaptación cardiovascular; entonces veremos la misma, no como una obligación o necesidad, sino como un reflejo del amor hacia lo propio.

INMERSIÓN EN NATURALEZA

Cambiar el entorno puede suceder más allá de las licencias y ocios. Puede ser visto como una acción diaria, una invitación a un espacio propio en donde agudizar los sentidos para sentirnos parte. Parte

del planeta que cohabitamos, del colectivo humano y de aquello que percibimos vivo.

Dentro de la inmensa sabiduría japonesa aparece la práctica conocida como Shinrin Yoku, que podemos entender como baño de bosque o inmersión en naturaleza. Es una práctica que consiste en pasar tiempo en un ambiente natural, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad. El término viene de su principio más vital: el beneficio de bañarse y sumergirse en la atmósfera natural.

Entiéndase bañarse como la sensación de empaparse de la atmósfera y la vida circundante.

Estar en entornos naturales cuidados permite contemplar aquello que acontece delante nuestro sin tomar parte. Mientras sucede en movimiento silencioso nos brindamos un espacio, un vacío disponible para la calma y poder ver.

Y si bien aumenta profundamente la sensación de bienestar, regula el ritmo circadiano (ciclos del sueño) y el buen humor, desde la comprensión de la ciencia moderna, encontrarnos con frecuencia en ambientes naturales permite una interacción eléctrica entre el cuerpo y la tierra.

La superficie terrestre está inundada de una enorme cantidad de electrones libres.

Estos electrones, cuando se conducen al cuerpo humano, producen cambios fisiológicos favorables. Este intercambio iónico puede favorecer en una atenuación de la respuesta inflamatoria, la promoción de la respuesta inmune, una disminución de cortisol y por ende de la frecuencia cardíaca, un aumento del caudal de oxígeno y una menor agregación plaquetaria.

Entonces podemos comprender el inmenso poder que radica en la naturaleza, atraernos a un estado de gratitud y sentirnos integrados al planeta en el que vivimos.

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 CONOCÉ
Warrington **BB**

Warrington **csea**

4571.8051 | 4079 | 113.899.0857 | @institutowarrington
Condarco 4751 - CABA | www.warrington.com.ar

INSTITUTO DE ENSEÑANZA
FEDERICO G. FROEBEL

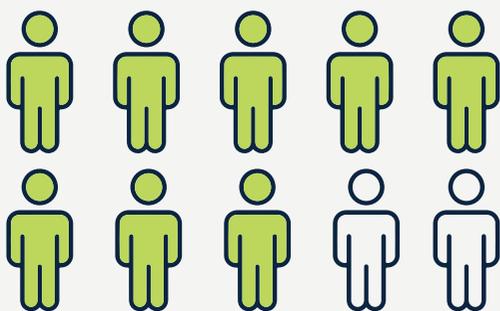
@Froebel | FroebelBook | www.froebel.edu.ar

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

¿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.*

FUNDACIÓN CONIN



“JUNTOS POR UN PAÍS SIN DESNUTRICIÓN Y CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA TODOS”

Nutriéndonos es una asociación civil sin fines de lucro que nace con el lema “transformar la vida de nuestros vecinos de Bancalari” y el propósito de combatir la desnutrición infantil a través de la Metodología CONIN y promover la igualdad de oportunidades. Trabajando especialmente en la prevención y recuperación de niños desnutridos de 0 a 5 años con alto riesgo nutricional y madres embarazadas.

Matrimonios amigos vecinos del corredor Bancalari, residían en barrios privados como Santa Bárbara, Pacheco Golf Club y Laguna del Sol. Al transitar diariamente por el corredor Bancalari para llevar a sus hijos al colegio, se vieron impactados por la diferencia en la calidad de vida entre ellos y sus vecinos al otro lado de las vías del tren y a metros del Río Reconquista, donde la pobreza y la desnutrición severa eran un problema notable. Impulsados por esta realidad, y liderados por Rosario Naón, psicopedagoga y madre de 8 hijos, e inspirados por el Dr. Abel Albino, fundaron la Asociación Civil Nutriéndonos con el fin de hacer un Centro Conin.

Tras capacitarse en la sede Central de la Fundación Conin en Mendoza, armar un equipo de profesionales (nutricionista, pediatra, psicopedagoga, trabajadora social) y voluntarios para trabajar en las áreas de Promoción Humana, con las madres y Estimulación Temprana, con los niños y bebés, entre otras; y adecuar un espacio cedido por el Episcopado, abrieron el primer Centro, Proyecto Conin Bancalari en marzo de 2017.

Seis meses después, firmaron un convenio con la Fundación Conin, convirtiéndose en franquicia de la Familia Conin. Hoy, Nutriéndonos cuenta con cuatro Centros Conin en un radio de 20 km², ubicados estratégicamente en Bancalari, Benavidez, Boulogne y Virreyes.

Desde su inicio, han sido atendidos 439 niños desnutridos, y fueron dados de alta

346 con mejoras significativas en su estado nutricional y calidad de vida. En cada centro se ofrece atención médica pediátrica, seguimiento nutricional y actividades de estimulación temprana para los niños, además de talleres y asistencia alimentaria y social personalizada para las madres.

Nutriéndonos se destaca por su enfoque proactivo y dinámico en la expansión y acción. Cada nuevo centro surge como respuesta a una necesidad identificada en la comunidad, gracias al constante aporte de ideas y motivación de sus voluntarios y profesionales.

NUTRIÉNDONOS - CONIN, EXPANSIÓN

En un mundo ideal, Nutriéndonos y sus Centros CONIN no tendrían razón de ser. Sin embargo, existen debido a la desnutrición, cuya principal causa es la pobreza. La desnutrición es la única enfermedad causada por el hambre. La desnutrición afecta principalmente a los niños durante los primeros 1000 días de vida, siendo éstos esenciales para revertirla.

El éxito de Nutriéndonos y sus Centros CONIN radica en su enfoque integral para abordar la desnutrición infantil. Se centra en educar a las madres, principales agentes sanitarios, para integrar a la familia y la comunidad en el proceso de recuperación del niño. El programa beneficia a niños de 0 a 5 años, a sus madres y a mujeres embarazadas, ofreciéndoles actividades educativas que promueven estilos de crianza saludables y fortalecen los recursos individuales, familiares y sociales.

Desde su inicio, la iniciativa de Rosario Naón fue crucial. Tras detectar la necesidad en Bancalari, donde por años trabajó en una ludoteca, se propuso establecer un Centro CONIN y buscó activamente un lugar adecuado donde pudiera funcionar. Tras evaluar la viabilidad del proyecto, se armó un equipo

y se realizó un exhaustivo relevamiento sociosanitario. Una vez encontrado el lugar, se preparó y equipó, gracias a donaciones y el trabajo de voluntarios.

“Queremos seguir creciendo para llegar a más niños que nos necesitan”, decía Rochi Naón.

El surgimiento de los centros en Benavidez, Boulogne y Virreyes también fue impulsado por el compromiso de voluntarios. Reconociendo la necesidad en sus propias zonas, cercanas a barrios cerrados, buscaron lugares adecuados para poder establecerse, firmando comodatos, acondicionando los espacios (creando Consultorios de Pediatría y Nutrición, Salas de Promoción Humana y de Estimulación Temprana, Despensa y Roperito) y comenzaron a funcionar con la misma metodología y pasión.

Estos ejemplos reflejan el compromiso y la determinación de Nutriéndonos para expandir su alcance y continuar su misión de combatir la desnutrición infantil. La organización está en constante búsqueda de nuevas oportunidades para servir a quienes más lo necesitan en la comunidad, y seguirá trabajando incansablemente para brindarles el apoyo y la atención que merecen.

“Nos sentimos sumamente afortunados por contar con el trabajo y la colaboración de más de 150 voluntarios, la capacitación y atención de nuestros profesionales pediatras, nutricionistas, psicopedagogas, trabajadoras sociales y el compromiso de la comunidad y empresas que aportan económicamente para poder solventar los gastos. El impacto positivo de esta iniciativa solidaria sigue creciendo, brindando esperanza y oportunidades a niños con desnutrición en las comunidades más vulnerables de Zona Norte. Pronto tendremos dos nuevos espacios, uno en Ricardo Rojas y otro en la Cárcova” manifestó Ximena Mosca, coordinadora general de Nutriéndonos.



LOS 1000 PRIMEROS DÍAS

Durante los primeros 1000 días de vida de un niño es esencial una buena alimentación y estimulación para el desarrollo de su cerebro. La desnutrición infantil es una enfermedad con consecuencias irreversibles.



Este daño cerebral al ser humano lo arrastra hasta su muerte por no haber crecido adecuadamente en sus mil primeros días de vida, cuando el crecimiento y desarrollo son acelerados.

A la izquierda podemos ver cerebro de un Niño de 1 año bien alimentado y estimulado.

Mientras que a la derecha tenemos el cerebro de alguien que en su primer año estuvo mal alimentado y poco estimulado.

El niño desnutrido, sin una buena alimentación y estimulación, puede perder hasta 40% de sus neuronas potenciales.

VIVIR PARA SERVIR

El 12 de septiembre de 2022 Rosario Naón de Paz, Rochi, fundadora de Nutriéndonos, partió al cielo a la edad de 43 años tras luchar contra una enfermedad. Rosario, psicopedagoga y madre de 8 hijos, dedicó su vida al servicio a los demás, especialmente a los más necesitados. Su amor, entrega, compromiso y pasión por "Vivir para Servir" fueron ejemplares y continúan inspirando a todos los que formamos parte de Nutriéndonos.

A pesar de su partida, el legado de Rochi perdura y sigue dando frutos. Nutriéndonos continúa creciendo, con su esposo Cristián liderando el camino. Su memoria y su espíritu de solidaridad permanecen vivos en cada acción que realizamos, recordándonos el verdadero propósito de nuestro trabajo y motivándonos a seguir adelante con su misma determinación y amor hacia los demás. Rochi siempre será un modelo a seguir para todos nosotros.

"Queremos seguir creciendo para llegar a más niños que nos necesitan", Rochi Naón

QUÉ ES CONIN

La Fundación CONIN, creada por el pediatra Dr. Abel Albino en Mendoza en 1993, ha sido un pilar fundamental en la lucha contra la desnutrición infantil en Argentina y más allá. Sus centros de prevención y promoción del desarrollo han demostrado ser efectivos en el combate contra este problema, ofreciendo no sólo asistencia alimentaria, sino también educación y apoyo integral a las familias necesitadas.

La visión de un país con igualdad de oportunidades impulsa el trabajo de CONIN, inspirando a comunidades como Nutriéndonos a seguir su ejemplo y trabajar hacia un futuro más justo y equitativo para todos.

UN DIA CONIN

La educación de la madre es fundamental para la prevención y recuperación de la desnutrición en los niños.

El niño asiste a cada centro CONIN una vez por semana junto a su madre y hermanos menores de 5 años. Pagan un bono contribución para acceder al programa, incentivando así el compromiso y la dignidad. No hay asistencialismo.

Mientras que los niños permanecen en la sala de estimulación y juegos con sus maestras, las madres participan en talleres de promoción humana, educación para la salud, alfabetización y talleres de oficio.

De manera simultánea, los profesionales a cargo de las áreas de pediatría, nutrición, trabajo social, estimulación temprana y psicopedagogía brindan atención a las familias con un plan de tratamiento, seguimiento y estimulación acordes a las necesidades de cada niño.

Las madres acompañan a sus hijos a todas las consultas para que luego continúen el tratamiento en su casa.

Cada madre retira un bolsón semanalmente con los alimentos necesarios para el tratamiento de sus hijos como así también un modelo de alimentación impartido por la nutricionista y la pediatra.

Además la madre accede a un ropero familiar en el que encuentra ropa y elementos de abrigo para los niños y su familia.

¿CÓMO SE PUEDE COLABORAR?

- Con tu donación mensual ya sea personal o la de tu empresa.
 - Alias: CONIN.NUTRIENDONOS
 - Siendo Voluntario en algún área de los centros.
 - Promoción Humana. Trabajo con las madres. Formación y herramientas para su vida y la de sus hijos. Talleres de Cocina, Costura, Arte,
 - Estimulación Temprana. Trabajo con niños de 0 a 5 años.
 - Relevamientos Sociosanitarios. Salir por las calles de los barrios al encuentro de niños con desnutrición.
 - Ropero Familiar.
 - Alimentos y Despensa.
 - Siguiendo las Redes Sociales
 - Ig (@nutriendonos_conin)
 - Facebook (facebook.com/nutriendonos)
 - LinkedIn (Asociación Civil Nutriéndonos)
- Contacto: Tel. +54 9 11 3622 6892
www.nutriendonos.org
info@nutriendonos.org

Nuestras Actividades



Estamos orgullosos de poder decir que hemos comenzado nuestro curso “Programa ampliado de inmunizaciones” (PAI) 2024, siendo casi mil alumnas y alumnos de todo el país que lo han realizado desde el año 2021, con dos ediciones por año. Somos privilegiados de tener en nuestras manos la labor de instruir, capacitar y contribuir en la formación de tantos y tantas profesionales de la enfermería, farmacia y la medicina.

Este es un año de grandes desafíos. El ingreso de nuevas vacunas propone más y mejores canales y frecuencia de comunicación. Hemos crecido en nuestras redes sociales, tanto en público como en cantidad, frecuencia, flujo y calidad de información. El camino es siempre hacia adelante.

Necesitamos entre todos, lograr que los esquemas de vacunación se completen. Las vacunas ya han demostrado a lo largo de la historia que han salvado millones de vidas, demostraron ser la base del control, eliminación y erradicación de enfermedades en el mundo. Después del agua potable, son la herramienta más exitosa para la prevención primaria, manteniendo así el estado saludable del individuo y la población frente a la enfermedad específica en que se está actuando.

Nuestro departamento científico trabaja arduamente en capacitación, comunicación, investigación y promoción de la vacuna. Sin un equipo de trabajo con tanta trayectoria, energía, proactivo y solidario; los objetivos planteados serían mucho más difíciles de lograr.

A finales del mes de abril, comenzaremos en la región de Cuyo nuestro Taller de capacitación para pediatras, que constará de tres encuentros, dos de ellos presenciales en la ciudad de Mendoza y el restante virtual, con actividades complementarias dentro del Campus de estudio. En la segunda mitad del año tendrá lugar este mismo taller en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

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 interesara 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.



¡Bienvenida Agustina al equipo de la Fundación Vacunar!

espacio
Vacunar

www.vacunar.com.ar

✉ info@vacunar.com.ar

f CentrosVacunar

🐦 @vacunar

📷 @vacunar



LA SALUD COMIENZA EN CASA

VACUNAR EN CASA
es nuestro servicio gratuito
de vacunación a domicilio.

Ingresá a nuestra web
y agendá tu visita.

Es práctico, es cómodo,
es en tu casa.

Conocé más en ———
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)