

EDP - N° 5 - enero 2008 / distribución gratuita - prohibida su venta

El Diario Positivo

(el diario escrito por personas con vih, sus familiares y amigos)

A PURO GRUPO



¿Mi hijo va a estar bien?

¿Qué son las reinfecciones?

¿Cómo será mi vida sexual?

¿Qué es la adherencia?

¿Tengo que decirlo?

Relatos Positivos/Relatos Positivos/Relatos Positivos



Una Ventanita

Gente de *El Diario Positivo*: hace un par de meses me encontré con este diario en el hospital donde me atiende, y me pareció muy buena la idea. Pude enterarme de algunas vivencias que, aunque dolorosas, en su mayoría tenían su parte positiva.

Me parece muy bueno para todos los que atravesamos por esta enfermedad y tenemos los típicos altibajos derivados de los problemas que se nos presentan. Espero seguir disfrutando del único diario que conozco que deja lugar a la esperanza, y une a las personas a través de los sentimientos. Un cariño a todos los que hacen posible esta "ventanita".

Una lectora agradecida

Si querés recibir

El Diario Positivo
podés hacer tu pedido a:

eldiariopositivo@yahoo.com.ar



Enlace

En un mundo en el que la búsqueda de las vivencias personales vale oro ley, he comprobado que un foro virtual funciona como si fuese un grupo de reflexión anónimo, al que incluso uno puede asistir sin necesidad de responder ni hablar, ni dar la cara, pero donde uno puede alimentarse de la experiencia de los demás. Desde que me enteré de que soy portador, he vagabundado mucho por la net, y la posibilidad de acceder a información, sin que se sepa mi nombre, sin que me vean la cara, sin que deba hablar, ni decir nada, sin exponerme, sirve muchísimo, mucha gente encuentra ayuda y consuelo sólo leyendo la experiencia de los demás, o al ser anónimo, se atreve a preguntar cosas que, cara a cara, jamás plantearía. Páginas web hay millones, información sobre VIH en internet hay para tirar al techo, pero un lugar virtual donde sentarse a charlar escasea.

Veremos qué sale de esto. Aquí va el enlace para ver si lo pueden publicar en el diario:

<http://hivsidabuenosaires.multiforos.es>

Gracias



Maltrato

Quiero contarles una vivencia que tuve en el hospital donde me atiendo. No es la primera vez que recibo maltrato de parte de la secretaria del consultorio, es una persona con una actitud autoritaria, cínica, irónica y lejos de la vocación de servicio que debería tener una persona en este puesto de atención al público. Ya que aquí no se compran bombones, pienso que la parte humana debería estar en primer lugar. Cada vez que tengo que ir a este servicio no sé con qué sorpresa me voy a encontrar. Voy tensa y sin ganas de controlar mi enfermedad, realmente es un tedio. Ejecuta el poder y lo hace notar con todos los pacientes, algunos reaccionan, otros están abatidos, sea por su situación social, económica o por la enfermedad misma, que ya es bastante. Entonces bajan la cabeza. Es algo muy cruel. Reflexionemos: todos podemos tener un mal día, pero veo terrible que la gente se olvide del lugar en el que está y de la gente con que trata. No es lo que se dice sino el cómo. La actitud de someter al otro es un acto de discriminación.



Resurgir

Hola, les cuento que nuestro grupo se llama RESURGIR. Hace dos años comenzamos en el Hospital Arturo Oñativia (en Rafael Calzada) y hoy tenemos siete grupos de doce personas cada uno en los que brindamos contención y ayuda a los pacientes en forma voluntaria. Las reuniones son los primeros viernes del mes y luego nos seguimos encontrando los jueves, siempre de 13.30 a 16.30 en el auditorio del hospital. Los esperamos.

ACLARACIÓN NECESARIA

Por un error involuntario, en el número anterior de *El Diario Positivo* se publicó que el coordinador del Servicio de Infectología del hospital Zubizarreta es el Dr. Hernán Ostuni cuando en realidad dicho cargo corresponde al Dr. Rubén Hugo Agugliaro.

noticias positivas/noticias positivas/noticias positivas

Distribución de preservativos en locales gay-lésbicos



Desde la Coordinación Sida del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires se ha construido en los últimos seis años una gran red que involucra a más de 350 lugares donde se entregan preservativos y folletos informativos de modo gratuito. (Buscador por barrio http://www.buenosaires.gov.ar/areas/salud/sida/vih/centros_distrib/).

El objetivo de esta Red de Prevención es facilitar el acceso de la comunidad a los recursos disponibles: se distribuyen preservativos y materiales informativos en hospitales, centros de salud, ONG, CGPC, organizaciones comunitarias, centros culturales, entre otros.

En los últimos meses se han incorporado a dicha red distintos lugares del cir-

cuito gay-lésbico: cines XXX, discos, pubs, restaurantes y saunas, en los que se están distribuyendo más de 90 mil preservativos por mes.

Consideramos de suma importancia el haber accedido a locales del circuito gay-lésbico, ya que históricamente se trata de una de las poblaciones más vulnerables desde los inicios de la epidemia.

Quizá por prejuicios: “No uso forro porque si me infecto con el vih hoy en día no es tan grave”; por desinformación: “No parecía tener vih”; por desvalorización: “Lo merezco por ser homosexual”; o por moda o elección: “Se usa curtir a pelo” o “Yo elijo no usar forro”.

noticias positivas/noticias positivas/noticias positivas

Sea como sea, el hecho de facilitar el acceso al preservativo en los lugares donde las personas se sienten estimuladas para tener relaciones sexuales es fundamental para toda tarea de prevención. Los lugares en los que podés conseguir preservativos gratis son los siguientes:

Discos: Amérika, Alsina Bs.As., Angel's, Contramano, Osos.

Saunas: A Full, Unikus, Homo Sapiens.

Dark Room: Emporium.

Restaurantes: Inside.

Cines XXX: Ideal, ABC, Multicine, Victoria, Equis, Eden, Room, Box, Plus Once.

Si llegás a estar en alguno de estos lugares, pedí tu preservativo en forma gratuita.

Invitamos a otros lugares interesados en formar parte del circuito de distribución gratuita de preservativos a contactarse con la Coordinación Sida del gobierno porteño:

4393-0740 / 4323-9029/9053

coordinacionsida@buenosaires.gov.ar

Atención de personas trans y travestis

Están disponibles materiales gráficos para facilitar el acceso de la población trans al sistema de salud.

También una publicación orientada al equipo de salud para mejorar la calidad de atención de estas personas.

Las personas trans (travestis, transexuales y transgénero) constituyen otra de las poblaciones más vulnerables a la epidemia de vih ya que, en la mayoría de los casos, acceden a los hospitales públicos cuando están muy enfermas y su salud muy deteriorada. No lo hacen antes, en parte, porque muchas veces les significa padecer diferentes tipos de agresión o maltrato. En la mayoría de los casos este maltrato se debe a una falta de conocimiento sobre cómo es este otro, cómo atenderlo, cómo tratarlo, qué necesita.

Por estos motivos la Coordinación Sida



presentó una serie de materiales para mejorar la atención de la salud de personas travestis y transexuales: un cuadernillo, folletos y afiches que se pueden conseguir en hospitales, centros de salud de la ciudad de Buenos Aires o en la Coordinación Sida del gobierno porteño: Carlos Pellegrini 313, piso 9.

Apoyo para las personas con vih, sus familiares y amigos

A PURO GRUPO



La experiencia de juntarnos en grupo para contar nuestros miedos y angustias, nuestros logros, los avances y/o retrocesos de nuestra infección, o para enterarnos de cosas de las que no teníamos ni idea, aprender de las historias vividas por otras personas o simplemente para pasarla bien, conocer gente, compartir un café, resultó muy bueno a muchos de nosotros. Por eso queremos compartirla.

Si todavía no te acercaste a ningún grupo y andás con ganas de hacerlo, te lo recomendamos.

En la ciudad existen muchas instituciones, organizaciones no gubernamentales (ONG) en las que funcionan grupos de autoayuda, o de pares para personas que viven con vih.

Desde 2003, la Coordinación Sida del gobierno porteño se propuso crear grupos de apoyo a personas que tienen vih,

sus familiares y amigos en hospitales de la ciudad con la idea de mejorar la calidad de atención de los pacientes y los llamó “de pares” porque están coordinados por personas afectadas por el vih. Esto se sumó a otras actividades que ya existían en los hospitales: grupos de adherencia a los tratamientos o apoyo psicológico, por ejemplo, coordinados por profesionales de la salud. Así se armó una red de grupos de pares

para personas con vih en hospitales de la ciudad. A continuación publicamos, hospital por hospital, las actividades que se realizan para las personas con vih, sus familiares y amigos. En algunos casos también aparecen relatos de algunos participantes que han querido compartir su experiencia.



HOSPITAL TORNÚ

Combatientes de Malvinas 3062

LA AMISTAD

Somos un grupo de personas con vih que nos reunimos todos los lunes a las 11 en el consultorio 151 de Infectología. Nuestro deseo es tener contacto con personas interesadas en participar de las actividades. Los esperamos.

Coordinadoras: Alba y Julieta

CENTRO DE SALUD N° 33

Av. Córdoba 5656

BUENA ONDA

Este grupo antes funcionaba en el hospital y ahora en el centro 33 los viernes de 13 a 15. En promedio, hay quince participantes por reunión, coordinadas

por Dante Verón y Francisca Antille.

Valeria nos cuenta su experiencia:

“Llegué al grupo a acompañar a mi pareja, que es positiva y que cuando se enteró estaba muy deprimida. También por pensar que, al ser yo negativa, se podría terminar nuestra relación.

Tengo que reconocer que tenía mucho miedo por el tema de poder infectarme. Escuchar relatos de otras parejas serodiscordantes me ayudó para fortalecer mi relación y saber que se puede vivir y convivir con una persona que tiene vih teniendo los cuidados necesarios.

También me ayudó ver que las personas que viven con el virus son iguales a cualquier otra, con sus defectos y virtudes; es más, me animaría a decir que algunas cambian tanto que valoran más la vida y la ven de otra manera, volviéndose hasta más afectuosos.

Estoy muy agradecida porque me han escuchado y me han contenido, por el amor que me brindaron y porque nunca me sentí discriminada por mi condición sexual (soy una chica trans) o ser seronegativa. Agradezco por poder relatar mi experiencia”.

HOSPITAL MUÑIZ

Uspallata 2272

CONVIVIR

Este grupo funciona desde mayo de 2002 los miércoles de 10 a 14. De las reuniones, que se llevan a cabo en la sala 8 de Psicopatología, participan alrededor de treinta personas.

Coordinadores: Dante Verón, Francisca



Antille, Rosana Espinoza y Cecilia Tuozzo.

Marybel (41 años) nos cuenta:

“Asistí a mi primera reunión del grupo *Convivir* por curiosidad, y con la necesidad de encontrar algo que me pudiera ayudar. La verdad, me sentí identificada de inmediato, a pesar de la diversidad de personas que acuden, descubrí que nos unía un mismo sentimiento. He conocido personas muy lindas, gente con la cual ha nacido una amistad y gente con la que no he hecho lazos tan profundos pero que están ahí, de vernos siempre ya nos conocemos y siempre hay lugar para un saludo afectuoso y una palabra de aliento.

”El grupo me ha ayudado a expresarme, al principio me costaba hablar en público de lo que me ocurría, de mis experiencias y vivencias. Ahora, un año después, me siento como en familia y no me cuesta manifestar nada ni consultar mis dudas. Hasta llevé a mi hijo para que aprendiera un poco más y así pudiera entenderme mejor.

”He aprendido un montón gracias a los

coordinadores y la variedad de folletos e información a la que hemos accedido, ¿cómo se puede estar tan ciego ante algo tan cercano a todos como el VIH? Sólo a los que nos afecta directamente buscamos acceso a la información y esto no debería ser así. Una falta de conciencia total.

”Tengo 23 años conviviendo con el virus y ahora menos que nunca tengo miedo: sé que estoy bien atendida y cuidada, sé que tengo el derecho de exigir un cambio de cóctel si el que esté tomando me produjera efectos secundarios por más de 3 meses; aprendí que tengo el derecho a exigir que me atienda un médico con el cual me sienta identificada, ya que es el inicio de la efectividad del tratamiento.

”He canalizado todo el conocimiento que tenía desde hace 10 años aproximadamente, cuando decidí comenzar a documentar bien todo lo que me acontecía... y ahora, con todo lo que he aprendido en el grupo y de mis compañeros, siento que puedo ayudar a otras personas, como efectivamente siento que lo estoy haciendo. También cada vez que surge un curso de capacitación lo tomo, pues toda esta información es necesaria para transmitirla a otros y para mi propio beneficio también.

”Es importante que todos los pares sepan que no hay que temer, que estamos en buenas manos, que mientras hagamos lo que nos dice el médico seremos personas saludables. Todos tienen que saber que no somos enfermos, que sólo somos personas que convivimos con un virus. También es importante asesorarse sobre las infecciones de transmisión sexual. ¡Cuánto desconocimiento alrededor de las mismas!

”Esto y mucho más he aprendido en el grupo. Me gustaría trabajar con otras pvvys y así poder dedicar mi vida a hablar y asesorar, a explicar acerca de todo esto. Me encantaría organizar charlas, evitar que más personas adquieran el vih y, a los que ya lo tienen, darles esperanzas que los ayuden a cambiar sus vidas, a tener una visión de la misma, a vivirla, disfrutarla y valorarla en plenitud, y sobre todo a que tengan conciencia de que podemos vivir (y felices) muchos años...”

FAMILIAS HOY

Desde el hospital Muñiz, nuestro grupo ofrece un espacio para compartir charlas sobre todos aquellos temas que se presentan día a día en las familias viviendo y conviviendo con vih-sida, considerando que entre pares podemos ayudarnos y que cada experiencia que surge entre los compañeros puede ayudar a otros.

El grupo es abierto y todo lo que allí se habla es sumamente confidencial. Te invitamos a los encuentros los jueves de 11 a 13 en la sala 8 del hospital (frente a FUNDAI) para que entre todos construyamos un lugar propio donde compartir nuestras vivencias para tener una vida más positiva.

“Cuando muchos marchan en la misma dirección, surgen los caminos.”

Te esperamos a desayunar con nosotros.

familiahoy2005@yahoo.com.ar

HOSPITAL RIVADAVIA

Las Heras 2670

Grupo “B”

Muchas personas se acercaron al grupo a través de la publicidad y pudimos

comprobar que algunas no estaban realizando tratamiento médico y otras no poseían toda la información. Por ello proponemos como modalidad asistencial la multidisciplina, donde una consulta psicológica sea condición del protocolo de atención para que el paciente tenga la oportunidad de conocer las posibilidades de alivio subjetivo que puede ofrecerle el espacio grupal o particular en Salud Mental.

La propuesta es que pueda elegir en función de dicha experiencia, y no desde la desinformación, si le resulta conveniente o no dicho espacio.

Si tenés dudas, animate a consultar, quizá te podamos ayudar y entre tod@s podamos organizar un espacio para responder a preguntas como estas: ¿cuándo comenzar el tratamiento antiretroviral?, ¿se puede interrumpir?, ¿me puedo embarazar?, ¿debo dar a conocer la seropositividad?

Nos encontramos los primeros y terceros miércoles de cada mes a las 14:30 hs. en Salud Mental.

HOSPITAL PIROVANO

Monroe 3555

ESPERANZA

Lugar de encuentro: aula de Clínica Médica, Servicio Social:
4542-3825

¡Acercate! Nuestras puertas están abiertas para compartir un espacio de encuentro entre personas que venimos reuniéndonos cada quince días (preguntá en el Servicio Social sobre el cronograma de encuentros). Nos convoca el acompañarnos e intercambiar experiencias, inquietudes, informaciones, conocimientos de gestiones y, sobre todo, afectos. La propuesta es ayu-

darnos en un clima de amistad.

HOSPITAL PENNA

Pedro Chutro 3380

VIVIENDO

Me llamo Sol y, junto con Inés, esta-



mos coordinando el grupo del hospital Penna desde hace un año y pico.

Actualmente el grupo funciona los martes a las 11.30 en el aula pre-Castells (al lado de la entrada a Cardiología). Invitamos a aquellas personas que se atienden en este hospital a participar de las reuniones.

Hablamos de muchos temas, algunas personas con poca información sobre los cuidados y evolución de la enfermedad se acercan a comentar sus dudas y mucha de la gente viene de vez

en cuando a charlar de cosas más personales. Nuestra intención es que se acerque todo aquel que lo necesite; en nuestro grupo **NO DISCRIMINAMOS A NADIE**: vienen personas sin importar si son gays, travestis, lesbianas, bisexuales, si consumen drogas o alcohol... todos tenemos algo para compartir.

HOSPITAL FERNÁNDEZ

Cerviño 3356

–Presencia por las mañanas en la sala de espera de Infectología de un voluntario de Fundación Huésped para informar y orientar a los pacientes.

–Consultorio de Adherencia, **con turnos** para personas con problemas de adherencia: todos los viernes.

–Taller de Adherencia, **sin turno**, para personas que empiezan el tratamiento: miércoles a las 10.30 hs. (alternando un miércoles con un médico infectólogo y el siguiente con una psicóloga y una asistente social).

–Reunión de pares/adherencia. Se invita a participar a las personas que son “apadrinadas” por los voluntarios, pero no es una reunión cerrada. Últimos

- > Denuncias por discriminación
- > Distribución gratuita de preservativos
- > Test de VIH gratuito y confidencial

0-800-3333-444

www.buenosaires.gov.ar

martes o miércoles del mes (vamos rotando).

–Asistencia legal gratuita focalizada en temas relacionados con el vih-sida, **sin turno**: miércoles de 9 a 11.30.

Para solicitar turno llamar al servicio de Infectología del hospital Fernández: 4808-2626.

HOSPITAL RAMOS MEJÍA

Urquiza 609

Taller para embarazadas: los terceros martes de cada mes, de 11 a 12.30 hs. en el aula de Maternidad, dirigido a embarazadas con vih-sida, coordinado por un equipo multidisciplinario.

Taller de adherencia a la terapia antirretroviral: los viernes de 12 a 13.30 hs. en el aula de Clínica Médica (planta baja), coordinado por un equipo de psicólogos.

Taller de teatro: los viernes de 13.30 a 15.30 hs. en el aula de Clínica Médica (planta baja).

“Una propuesta divertida para que a través del juego encuentres tu propia capacidad creativa.”

HOSPITAL PIÑERO

Varela 1301



ENCUENTRO

Desde su inicio, a mediados de septiembre de 2005, después de haber recorrido varios lugares en el hospital, se consiguió un espacio apropiado para el funcionamiento del grupo y logramos constituirlo como un lugar de referencia.

Con el tiempo, la continuidad de los encuentros permitió generar un espacio de contención e intercambio que

Fortaleciéndonos

EL DIARIO POSITIVO surge de la iniciativa de quienes participan de los grupos de personas que viven y/o conviven con vih-sida en hospitales de la ciudad. Su objetivo es crear lazos entre quienes estamos afectados por el vih y, a través de la comunicación, mejorar nuestra calidad de vida.

Podés ser parte de **EL DIARIO POSITIVO** enviándonos tu experiencia o lo que quieras compartir y que pienses le puede hacer bien a otras personas. Si querés agregar grupos u otras actividades a nuestra lista, hacelo a través de nuestro mail: eldiariopositivo@yahoo.com.ar. O bien, personalmente los días y horarios en que funcionan los grupos. Podés firmar con tu nombre real o no, como vos prefieras. Te esperamos.

favoreció, en aquellas personas que siguen participando, una mejor adherencia a sus tratamientos y una forma de entender la vida más allá de la infección.

El grupo **Encuentro** del hospital Piñero hoy tiene un lugar digno donde realizar sus reuniones; conservarlo es nuestro deseo.

Este tipo de espacio, abierto, libre y gratuito, está conformado por personas que buscan mejorar su calidad de vida, compartiendo sus experiencias, apoyándonos en este camino de ver las cosas de otra manera, con la mirada puesta en el futuro.

Nos encontramos todos los martes en el ex jardín del hospital Piñero desde las 10.30 hasta las 13 hs. Los invitamos a participar. Para mayor información, preguntar en el Servicio Social del hospital.

TALLERES DE PLÁSTICA

(Creando y recreando)

Que los niños puedan contar con este espacio es muy importante y transformador ya que la creación artística es fundamental para su crecimiento y desarrollo.

En este taller se pinta, se juega, se comparte, se crea, transformando las sensaciones en colores, y las cajas de los medicamentos y blísters en máscaras, marionetas y juegos para armar. De esta manera también se logra cambiar la mirada de los niños sobre el hospital, que se convierte en un lugar donde no sólo van a atender su salud sino también a crear y disfrutar de un rato agradable.

Este espacio, libre y gratuito, se realiza todos los martes de 13.30 a 15 en el ex jardín del hospital. Para mayor in-

formación preguntar en el Servicio Social.

Por otra parte, tras haber conformado un equipo interdisciplinario de profesionales, se están haciendo talleres los terceros miércoles de cada mes en los que se trabaja también con los padres, abuelos o cuidadores en espacios diferentes al de los niños; esto es, mientras los chicos juegan y pintan, coordinados por el docente de plástica, los padres charlan y comparten las dudas y miedos con el resto del equipo: “¿Cómo le comunico a mi hijo su positividad?” “¿De qué manera y cómo hago para darle su medicación?”, son algunas de las preguntas a las que les buscamos respuestas.

Este espacio es libre y gratuito y se realiza todos los terceros miércoles de cada mes de 10 a 12.30 en el ex jardín del hospital. ¡Los invitamos a participar!

HOSPITAL SANTOJANNI

Pilar 950

REFUGIO

"Hola, somos Karina y Susana, coordinadoras del grupo de pares. Nos podés encontrar los lunes alrededor de las 11 en la sala de espera de Infectología: estamos allí para acompañarte, ayudarte o pasar simplemente un momento charlando con vos.

También podés pasar por Servicio Social, donde Úrsula, la asistente social, te va a ayudar con todos los trámites que necesites y las dudas que tengas. También le podés pedir nuestros teléfonos si necesitás comunicarte con nosotras.

¡Te esperamos pronto!



HOSPITAL ARGERICH
Corbeta Pi y Margall 750

EN CAMINO

El grupo funciona los jueves desde las 10.30 en adelante en el 7° piso, siempre que no esté ocupado por los médicos. La idea es que compartamos experiencias y problemas que surgen en el andar diario; tomamos un café y vemos cómo estamos y en qué podemos apoyarnos y mejorar. También repartimos forros. Ojalá esta invitación llegue a otros pacientes que se atienden en el servicio de Infectología del Argerich y que puedan acercarse a nuestra actividad, ya que, en parte, es para ellos que nos estamos reuniendo. Saludos, los esperamos.



HOSPITAL DURAND
Av. Díaz Vélez 5044

ENTRE PARES

Nos juntamos todos los martes a las 9.30 hs. en el servicio de Infectología.



HOSPITAL ÁLVAREZ
Aranguren 2701

VIHVIR

Nos juntamos todos los viernes a las 10.30 hs. en el servicio de Infectología.

ATENCIÓN ODONTOLÓGICA

Si tenés problemas odontológicos: caries, dolor de muela o encías sangrantes, no te dejes estar: una infección en la boca es un problema para cualquiera, pero para quienes vivimos con vih puede ser especialmente complicado. Te pasamos las siguientes direcciones de centros especializados en la atención de personas con vih donde podés atenderte gratuitamente o pagando aranceles muy bajos.

-Facultad de Odontología - UBA
Marcelo T. de Alvear 2142, 5to. "A". El servicio es arancelado.

Turno y consultas en el 4964-1280.
Especialidades: Odontología general, Odontopediatría, Endodoncia, Periodoncia.

-Hospital Dr. Carrillo
Sánchez de Bustamante 2531,
Infectología, planta baja, Servicio de Odontología general: lunes a viernes de 8 a 14 horas.

Organizaciones no gubernamentales (ONG)

A continuación publicamos un listado de las organizaciones no gubernamentales de la ciudad de Buenos Aires que trabajan en la problemática del vih-sida y que se han contactado con nosotros. Podrás encontrar información sobre vih, grupos de pares, atención psicológica, asesoramiento legal, talleres sobre adherencia y banco de medicamentos, entre otras cosas.

Fundación Huésped

Pje. Peluffo 3932
4981-7777, int. 12
www.huesped.org.ar
www.ayudaesgratis.com.ar

- Asistencia legal a pacientes y/o familiares
 - Asistencia psicológica a pacientes y/o familiares: terapias breves focalizadas
 - Grupos de reflexión
 - Grupo de adolescentes: los jueves de 17.30 a 19, gratuito, para jóvenes entre 13 y 18 años
- Para acceder a estos turnos y/o actividades hay que pedir entrevista al 0800 222 4837 o al 4981-1828.

- Grupo de personas viviendo con vih y arte (sábados de 15.30 a 17.30 hs.)
- Taller de formación de orientadores en vih
- Testeo gratuito y confidencial dirigido a la comunidad gltttb
- Testeo gratuito y confidencial dirigido a trabajadores sexuales
- Atención telefónica personalizada: 0800 345 6396
- Servicio de atención en vih y nutrición
- Servicio de atención de pacientes con vih
- Servicio de atención de pacientes con coinfección de vih y hepatitis
- Servicio de asistencia social, legal y psicológica
- Banco de medicamentos
- Punto de distribución de preservativos

NEXO Asociación Civil

Callao 339, 5° piso
4375-0359
www.nexo.org

- Grupo de personas viviendo con vih (lunes de 19 a 21 hs.)

Fundación Buenos Aires Sida (FBAS)

Flores: Juan Bautista Alberdi 2509,
tel: 4637-4472 (consejería telefónica)
Constitución: Santiago del Estero 1454

buenosaires_sida@yahoo.com.ar

www.fbas.org.ar

Estas sedes funcionan como boca de entrega de preservativos y materiales de información, y también como consejerías.

La Fundación Buenos Aires Sida nació a partir del trabajo de personas viviendo con vih-sida (pvvs) que integran grupos de apoyo y reflexión para personas con diagnóstico positivo. Este grupo de reflexión se expandió desde 1989 hasta 1992.

Luego de un trabajo en medios de comunicación y actividades comunitarias, se generó una gran demanda en la población y así se creó la necesidad de darle al equipo un carácter jurídico para poder trabajar con el sector público, privado y el resto de la sociedad civil. Nuestro objetivo es la prevención del vih-sida y la promoción de la salud sexual desde un enfoque integral.

El equipo a cargo de las tareas está formado fundamentalmente por jóvenes y jóvenes adultos, con diversidad en términos de sexo, orientación sexual, identidad de género y estatus serológico, proveniente de la misma comunidad en la que la fundación interviene: personas viviendo con vih-sida, personas glttb y hsh, estudiantes secundarios y universitarios y, puntualmente, profesionales de la propia fundación o invitados para asuntos específicos.

El perfil es de activismo comunitario, no profesionalista aunque con gran pericia técnica. Los antecedentes del equipo y de las personas que intervienen en las actividades son extremadamente valiosos por su experiencia vital y en la prevención del vih, promoción de derechos y fortalecimiento comunitario.

Fundación DESCIDA

Asistencia médico-psicológica y legal en vih-sida

Junín 1140, 8° B, tel: 4825-4263

4822-9236

descida@ciudad.com.ar

descida@fibertel.com.ar

www.descida.org.ar

La *Fundación Descida* es una entidad de bien público sin fines de lucro que, desde hace 17 años, se dedica al abordaje de la problemática del vih-sida, tanto en prevención como en asistencia desde cinco áreas: Médico-Psicológica, Docencia y Capacitación Profesional, Extensión Comunitaria, de la Mujer y Jurídica. Dicho abordaje se da a través de un equipo profesional especializado que interviene inter, multi y transdisciplinariamente en virtud de la complejidad que esta problemática trae aparejada, tanto a nivel individual como de pareja, familiar, laboral y social.

Queremos informar que está abierta la incorporación a los grupos de reflexión dirigidos a personas que viven con vih-sida, familiares y demás allegados. Los mismos son de carácter gratuito y están coordinados por profesionales que brindan asesoramiento y contención. Solicitar entrevista al 4822-9236 o al 4825-4263 de 12 a 19 hs.

ÁREA ASISTENCIAL:

- Asistencia psicológica (individual, grupal, familiar, de pareja)
- Grupos de reflexión con base psicoterapéutica destinados a personas que viven con vih-sida, familiares y allegados (gratuitos)
- Consejería
- Programa "VIHDA" con grupos de

reflexión dirigidos a mujeres embarazadas que viven con vih
 -Patrocinio jurídico gratuito para pvvs
 -Sistema de becas para pacientes carenciados

Fundación RED

Cabrera 3531
 4581-2990 / 4963-4545

Talleres de formación de agentes de prevención en vih-sida

¿Cómo me prevengo? ¿Cómo hago prevención en mi barrio? ¿Dónde puedo hacerme el análisis? ¿Cuándo? ¿Dónde puedo consultar a un médico?

Destinado a todos los integrantes de grupos comunitarios de la zona Sur, asociaciones y otras instituciones de la comunidad.

Podés consultar para:

- Organizar un taller
- Instalar un punto de información y distribución de preservativos en tu institución
- Actividades de prevención e información en tu barrio

JAG Argentina / Judíos Argentinos GLBT

www.jagargentina.org
 www.jagargentina.blogspot.com
 (información sobre actividades)
 info@jagargentina.org (se mantiene absoluta reserva sobre la identidad de las personas que se contacten).

Grupos Moëbius

Grupos de encuentro, socialización, reflexión y talleres de lectura
 4201-9802/156 120 6437

gruposmoebius@yahoo.com.ar

Te proponemos un lugar diferente para establecer nuevos vínculos, para iniciar un camino compartido de crecimiento, reflexión y recreación

Entre los diversos *Grupos Moëbius* podrás elegir el tuyo:

Grupos de encuentro: nos reunimos para conocer otros amigos

Grupos de reflexión: espacio único para pensar y pensarnos acerca de ¿qué es ser gay hoy?

Talleres de lecturas: un texto elegido por el grupo y su discusión facilita otro modo de encuentro

Grupos Moëbius es un espacio confortable para compartir afectos y experiencias en un clima de seriedad, respeto y compromiso. También es un ámbito en el cual reflexionamos sobre las particularidades de ser gay en nuestro tiempo: la cuestión de cierta identidad, lo homo, lo queer, lo gay, la unión civil, las nuevas familias, la paternidad, la adopción, el modelo de pareja que elegimos, los roles.

!!! Te esperamos pronto !!!

Asociación Benghalensis

Asociación sin fines de lucro
 Sede: Leopoldo Marechal 830, 10°
 "B", Ciudad de Buenos Aires
 4982-0199

benghalensis@fibertel.com.ar

Un lugar para pensar, elaborar y trabajar.

derecho al bajón/derecho al bajón/derecho al bajón

“Sentí que se terminaba el mundo”

Desde las páginas de El Diario Positivo siempre tratamos de darle un espacio a aquellos mensajes que puedan ayudar a otras personas a transitar la experiencia de vivir con vih de una manera optimista y fortalecedora. Pero también hemos recibido testimonios cargados de angustia y de miedos y nos pareció que estos también forman parte de vivir con vih. Quizás en algún momento hayamos pasado por experiencias similares, quizás en algún punto estos relatos nos sirvan para pensar en cambiar lo que nos está haciendo mal y así empezar a estar mejor.

Marisa

Yo me enteré de mi diagnóstico positivo hace cinco años y desde entonces siento que estoy cada vez peor. Nunca sospeché que podía llegar a tener vih así que cuando me dieron el resultado sentí que se me terminaba el mundo. Estuve haciendo terapia durante un tiempo en el Ameghino, pero no me hacía sentir mejor. El tema es que tengo mucho miedo a morir, todos los días escucho una historia más terrible que la otra: un conocido que se murió en el Muñiz, una amiga de una amiga que está en una cama agonizando y todo esto me angustia mucho. No tengo ganas de hacer nada, ni de levantarme de la cama. Y cada vez me siento peor de salud. Los médicos dicen que estoy bien, que no tengo nada más allá del vih, me aconsejan que me relaje, que haga alguna actividad física. Ya no sé a

quién recurrir. En el hospital, una trabajadora social me recomendó que fuera a un grupo de personas que viven con el virus. Me costó mucho tomar la decisión hasta que fui a uno, pero al escuchar las historias de enfermedades e internaciones terminé de angustiarme más.



Lipodistrofia

Quando cambiar la imagen del sida se vuelve un desafío diario

Jorge Correggioli
Farmacéutico

Es habitual que cada vez más personas –tanto las que viven con vih-sida o quienes trabajamos en salud– diferencien rápidamente a aquellos individuos que están bajo tratamiento antirretroviral por determinadas características físicas que responden a lo que se denomina lipodistrofia y que no hacen más que estigmatizar a las personas y al sida.

“No es por el virus, es la medicación”, me comentó alguna vez una médica amiga y, aunque resulte paradójico, los investigadores se han puesto de acuerdo en que la lipodistrofia es ocasionada por los antirretrovirales y no por el vih. Ahora bien... ¿qué es la lipodistrofia? Es la anormal distribución de las grasas en el cuerpo. Hay pérdida de la misma en piernas, brazos, glúteos y cara (lipoatrofia) y aumento en la zona abdominal y en la base del cuello (joroba de búfalo).

Muchos médicos olvidan que para el paciente es muy importante su apariencia física y prescriben tratamientos que pueden dar muy buenos resultados inmunológicos, pero poco satisfactorios por los efectos secundarios que traen aparejados, como la lipodistrofia. La evolución favorable de los pacientes afectados por el vih-sida no sólo

debería evaluarse por los análisis de laboratorio, sino por cómo se ven y cómo se sienten ante cambios producidos en su cuerpo.

¿Qué podemos hacer desde el punto de vista farmacológico para evitar o disminuir la lipodistrofia?

1) Elección de la terapia antirretroviral: la tarea no es sencilla ya que, en mayor o menor medida, todos los fármacos antirretrovirales inducen a la lipodistrofia. Además, debemos contemplar los factores específicos de cada individuo: edad, genética, tiempo de infección, efectividad del tratamiento, sexo, etcétera. Una de las características de la redistribución de la grasa es que, con más frecuencia las mujeres ganan grasa y los hombres la pierden. No obstante, hay medicamentos que son más “lipodistróficos” que otros. Los inhibidores de la proteasa (IP)

–excepto el Atazanavir y Tenofovir– han evidenciado una mayor redistribución de las grasas que los otros inhibidores. Cambiar el tratamiento de una combinación de un IP a una combinación con un inhibidor no nucleósido de la transcriptasa reversa (INNTR) puede revertir los cambios de forma del cuerpo asociados con la

lipodistrofia, además de disminuir los niveles de grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos). De todas maneras, no hay que dejar de mencionar que no es recomendable cambiar un esquema que ha demostrado ser efectivo. En cada caso habría que evaluar la relación riesgo-beneficio. Por eso es tan importante la elección de la primera terapia contra el VIH cuando el paciente no hubiera tomado fármacos antirretrovirales. En síntesis, la elección de la medicación debería ser acordada entre el médico y el paciente, teniendo en cuenta el cuadro clínico del mismo sin dejar de lado la cuestión estética.

2) *Carnitina y ejercicio físico:*

La L-Carnitina es un aminoácido, parte constitutiva de las proteínas, que a su vez son formadoras de los músculos. La L-Carnitina es una sustancia que interviene en el proceso de obtención de energía a partir de las grasas. En otras palabras, actúa como “quemador de grasas”. En consecuencia, el empleo de la L-Carnitina no deja de ser un tratamiento complementario que, junto con el ejercicio físico, ayudaría a reducir las grasas (sobre todo de la zona abdominal), incrementar la energía y disminuir la fatiga. Otro aminoácido, la glutamina, tiene efectos similares.

En Argentina existe un producto farmacéutico que contiene L-Carnitina:

* ALBICAR ampollas. Laboratorio Casasco.

Alimentos que proporcionan carnitina son carne, leche, levadura, coliflor y germen de trigo.

3) *Cirugía reparadora:*

Los cirujanos pueden remover la gra-

sa de la parte posterior del cuello y alrededor de los senos mediante un proceso denominado liposucción. También pueden inyectar grasa o sustitutos de grasa (bioplástico o plástico biológico) en las depresiones del rostro. Estos tratamientos son poco traumáticos y bastante accesibles económicamente.

Existe otro tratamiento que muchas veces resulta efectivo para revertir la lipodistrofia. Se trata del empleo de una hormona de crecimiento por vía inyectable que actúa disminuyendo el exceso de grasa abdominal y, combinada con anabólicos esteroides, también puede ayudar a aumentar la masa muscular compensando la pérdida de grasa de brazos y piernas.

Sin embargo, en nuestro país este tratamiento no es muy utilizado y además resulta muy costoso.

Resumiendo, si bien no son demasiadas las herramientas que tenemos para impedir o corregir la lipodistrofia –además de que muchas veces resultan un tanto costosas–, existen algunas alternativas que pueden ser valiosas para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con VIH-sida.

En síntesis, con una buena práctica de ejercicio físico en forma periódica y constante, una dieta adecuada pobre en grasas, la utilización de complementos dietarios tales como la Carnitina o Glutamina, la corrección de las depresiones faciales y un buen asesoramiento médico respecto a qué terapia es la más indicada, sumado a la participación activa del paciente en su tratamiento, podemos contribuir a cambiarle la cara al sida.

Algunas reflexiones

Pasó otro año, volvimos a conmemorar el 1° de Diciembre, Día Mundial de la Lucha contra el Sida. En todo este tiempo hemos aprendido muchas cosas sobre lo que significa vivir con el virus dentro o fuera de nuestro cuerpo. Entre otras cosas, hoy sabemos:

- *Que podemos elegir usar (o no) forro en nuestras relaciones sexuales.*
- *Que podemos elegir tomar (o no) medicación cuando necesitamos tratamiento antirretroviral.*
- *En suma, que podemos elegir sobre nuestro cuerpo, pero para hacerlo con libertad es necesario contar con la información necesaria. ■ ■ ■*
- ■ ■ *Usar preservativo, cuando tenemos sexo vaginal, anal o con la boca, nos previene de todas las infecciones de transmisión sexual: vih, sífilis, herpes, hepatitis b y c, entre otras.*
- *Y también nos cuidamos de reinfectarnos o infectar a otros/otras si ya tenemos el vih en nuestro cuerpo.*
- *La medicación antirretroviral es una herramienta para frenar el avance del vih. Si tu carga viral sube y tus defensas bajan, los tratamientos antirretrovirales pueden ayudarte a no contraer enfermedades marcadoras.*

EL DIARIO POSITIVO
Año IV, número 5

Staff

Coordinación general

Darío Serantes

Equipo editorial

Agustín Rojo/Agustín Ostrowski/

Malala Carones

Colaboró en este número

Farm. Jorge Correggioli

COORDINACIÓN SIDA | MINISTERIO DE SALUD
GCBA