AÑO VII - NÚMERO 11 - JUNIO 2023

Fleni

EN CONTACTO

Aníbal Pachano

Arte, resiliencia y esperanza

La dieta Mind: qué comer para prevenir el deterioro cognitivo

Alianza con Microsoft: Rehabilitación con tecnología de última generación

Eugenia Tobal: comprometida con los derechos de los niños

Fleni
Neurología
Neurocirugía
Rehabilitación

CONSULTORIOS EXTERNOS

En Fleni Escobar

Seguimos sumando servicios ambulatorios, para estar cada vez más cerca tuyo.

- Cardiología
- Cardiología infantil
- Cirugía de mano – Parálisis MMSS
- Cirugía general
- Clínica médica
- Dermatología
- Dermatología infantil
- Endocrinología
- Fisiatría
- Flebología y Cirugía Vascular
- Gastroenterología
- Infectología
- Nefrología
- Neumonología
- Neurocirugía general
- Neurología cognitiva
- Neurología general
- Neurología cognitiva, sueño y cefalea
- Neuroortopedia (hasta 26 años)
- Neurootología
- Nutrición
- Psiquiatría
- Reumatología
- Traumatología
- Traumatología (columna)
- Traumatología (rodilla y hombro)
- Urología

Para información y turnos, contactanos:

011-5777-3200 (lunes a viernes de 8 a 20 horas)
turnosescobar@fleni.org.ar
11-5655-1155 (lunes a viernes de 8 a 19 - sábados 8 a 14 horas)

Editorial

Dr. Gustavo Sevlever
Director de Investigación y Docencia Fleni.
Editor en Jefe Revista Fleni en Contacto.

Todos los días, los profesionales de la salud que trabajamos en Fleni somos testigos de las historias de superación de nuestros pacientes. En las consultas, en los gimnasios de nuestro Centro de Rehabilitación o en las salas de Terapia Intensiva, observamos cómo hombres y mujeres, tanto adultos como niños, superan las circunstancias más adversas. Antes se hablaba de perseverancia, hoy de "resiliencia" para describir la capacidad de una persona para superar circunstancias traumáticas. Cambian los nombres, pero la esencia es la misma: son el esfuerzo y el compromiso de nuestros pacientes los que nos animan a seguir trabajando día a día para brindarles la mejor atención posible. Una atención basada siempre en los estándares médicos más altos y acompañada de innovaciones científicas y tecnológicas de vanguardia. Y en la empatía que constituye la relación médico paciente. Por eso, decidimos dedicar la tapa de este número de Fleni en Contacto a Aníbal Pachano, paciente de Fleni desde 2017, y quien representa cabalmente ese espíritu. Él mismo lo dice: "Siempre voy a pasar todo por el humor y la esperanza". El de este gran artista no es el único ejemplo. En la sección "Historias que inspiran", nuestra paciente Jesica Fuente nos cuenta cómo afrontó el diagnóstico de un tumor en el cerebro a los 30 años y cómo se repuso tras cada operación aferrándose a una de sus pasiones, el básquet. También entrevistamos a Sandra Mihanovich, figura principal de nuestra gala en el Teatro Colón con el fin de recaudar fondos para nuestro proyecto anual 2022/2023, "Pequeños pacientes, grandes obras". La querida cantante nos habló del poder sanador que tiene la música en su vida, una herramienta que emplean profesionalmente los musicoterapeutas de Fleni. Además, conversamos con Eugenia Tobal, que condujo el evento y nos contó acerca de su propia experiencia como acompañando a un familiar en su internación. También nos interesa que conozcan cómo y con qué tecnologías trabajamos en Fleni. Por eso, les contamos cómo funciona nuestra Clínica de Conmoción Cerebral Asociada al Deporte y les explicamos para qué sirve la C-Mill, una cinta caminadora que emplea herramientas de la realidad virtual y la realidad aumentada. También encontrarán información acerca de nuestra alianza con Microsoft, empresa con la que trabajaremos juntos en distintas iniciativas de tecnología accesible. Esperamos que disfruten de la lectura de este número de Fleni en Contacto tanto como nosotros disfrutamos hacerlo, y que la información que encuentren en sus páginas les resulte valiosa e inspiradora.

Hasta el próximo número.

www.fleni.org.ar

Consejo de Administración

Presidente
Fernando M. Carcavallo

Vicepresidente
Carlos A. Rebay

Vocales
Francisco De Narváez
Jorge A. Monges
Paula Di Tella
Carlos A. Rebay
Juan Tomás Brest
Celia Colik de Wainberg
Fernando Kiguel

Autoridades Institucionales
Director Médico
Dr. Claudio E. Pensa
Director de Investigación y Docencia
Dr. Gustavo Sevlever
Directora de Gestión
Lic. Adriana Prillo

Revista Fleni en Contacto

Director Editorial
Dr. Gustavo Sevlever

Consejo Editorial
Dr. Gustavo Sevlever
Dr. Claudio Pensa
Dr. Martín Nogués
Dra. Angeles Schteischnaider
Lic. Silvia López Fernández

Coordinación Editorial
Lic. Agustín Gutiérrez
Lic. Lucia Gradel

Redacción y Corrección
Adúriz Escritura

Diseño
Clarisa Sbarbati

Impresión
Ensamble Gráfico
Teléfono: 4542-2127
Email: info@ensamblegrafico.com.ar

Año 7 - Número 11 - Junio 2023
Editorial Fleni
Propietario: Fundación para la
Lucha contra las Enfermedades
Neurológicas de la Infancia (FLENI)
CUIT 33-56133060-9
Domicilio Legal: Montañeses 2325, CABA, Argentina
Tirada: 1.500 ejemplares
Distribución gratuita
Propiedad Intelectual: En trámite

Las opiniones vertidas en esta publicación son responsabilidad absoluta del/los autor/es o el/los entrevistado/s y no necesariamente reflejan las ideas de Fleni. Aportes, opiniones, sugerencias:
✉ flenicontacto@fleni.org.ar

6
Novedades

20
Entrevista Eugenia Tobal

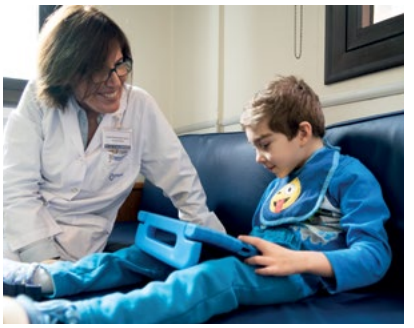
32
Una nueva y moderna
Unidad de Emergencias

Sumario

8
Entrevista Aníbal Pachano

13
Entrevista Sandra Mihanovich

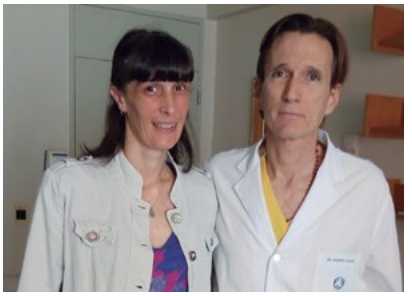
17
Un nuevo sueño para Fleni



24
La discapacidad es el desencuentro entre lo que la persona quiere lograr y lo que el contexto le permite

28
Jésica Fuente: "Hay cosas que hay que enfrentar"

30
Clínica de Conmoción Cerebral Asociada al Deporte



35
¡Dale un respiro a tu columna cervical!

38
Dieta MIND, una alimentación beneficiosa para la salud mental

42
Chacarita, un barrio cool con mucha historia

36
Medicina que asombra

40
Siempre Alice

44
Entrená tu mente

Becas para nuestros médicos

El doctor Mariano Marrodan, del Servicio de Neuroinmunología y Enfermedades Desmielinizantes de Fleni, ganó la beca "Du Pré" otorgada por la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, la única red global que nuclea a organizaciones y personas relacionadas con la EM. Gracias a esta beca, el doctor Marrodan se instaló en la ciudad de Barcelona, donde investiga la respuesta terapéutica en fármacos de alta eficacia en esclerosis múltiple (EM) en el Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (CemCat).

Congreso en EEUU

La doctora Alejandra Vigliano viajó en enero pasado a la ciudad de Nueva Orleans, en Estados Unidos, para participar del Congreso de la Sociedad Americana de Neurorradiología Pediátrica. Durante el congreso presentó un póster elaborado junto a sus colegas del Departamento de Imágenes de Fleni sobre la malformación de Arnold Chiari. Esta malformación es un trastorno congénito que afecta la fosa cerebral posterior y que hace que exista un descenso anormal del cerebelo hacia el canal espinal, lo que puede causar distintos síntomas, entre los cuales destaca la cefalea de la infancia.

Premio en Turquía

Fleni ganó el premio al mejor e-póster en el 17th International Child Neurology Congress, que se celebró en la ciudad de Antalya, en Turquía, en octubre pasado. El poster contenía un resumen de una investigación llevada a cabo en conjunto por los servicios de Neuropediatría y de Diagnóstico por Imágenes.

nacimiento hasta la adolescencia. Contamos con servicios de pediatría general, pediatría del desarrollo, neuropediatría, neuroortopedia, neurocirugía pediátrica y cardiología infantil.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Gamma Knife

El equipo de radiocirugía Gamma Knife brinda un tipo de terapia no invasiva que utiliza rayos gamma altamente precisos para tratar tumores y malformaciones arteriovenosas en el cerebro. Al evitar la apertura del cráneo, este tratamiento no presenta los riesgos inherentes a los procedimientos quirúrgicos convencionales. La precisión de sus rayos permite además destruir las células anormales sin dañar el tejido sano circundante.

Entre las afecciones neurológicas que pueden tratarse con el Gamma Knife se encuentran las malformaciones arteriovenosas, los schwannomas vestibulares, los meningiomas, los adenomas pituitarios, la neuralgia del trigémino, las metástasis cerebrales y otras patologías menos frecuentes.

Fleni cuenta con un equipo Gamma Knife en su sede de Belgrano desde el año 2000. Hasta el día de hoy, la Unidad de Gamma Knife de Fleni realizó más de 2.500 procedimientos en diferentes patologías y mantiene su equipamiento siempre actualizado. En este momento cuenta con la última versión de Gamma Knife, denominada Perfexion®.

El tratamiento con esta técnica ambulatoria comienza con la colocación de un marco en la cabeza del paciente que permite que esta permanezca inmóvil durante el procedimiento. Para su mayor confort, esto se hace con anestesia local y una leve sedación. Luego, se realiza una tomografía para crear un mapa del cerebro y de las áreas que necesitan tratamiento. Los médicos utilizan este mapa para determinar la dosis adecuada de radiación y la dirección en la que deben enfocar los haces de rayos gamma. Finalmente, el paciente se recuesta en la camilla del equipo Gamma Knife y se inicia el tratamiento, que es indoloro. Algunos pacientes eligen incluso escuchar música durante la administración de los rayos, mientras que otros prefieren recibir una sedación un poco mayor para estar dormidos.

La duración de la sesión de rayos puede durar entre 15 minutos y tres horas, dependiendo del tipo y cantidad de lesiones cerebrales que presenta cada paciente.

Nuevos servicios

Nueva Unidad Respiratoria en Fleni Escobar

Inauguramos una nueva Unidad Respiratoria en Fleni Escobar, que brinda atención y tratamiento a pacientes con asistencia respiratoria mecánica para su rehabilitación temprana o asesoría para su regreso a hogar.

Su Programa de Desvinculación de la Asistencia Respiratoria está dirigido a quienes cumplen con los criterios de desvinculación o weaning, estén en condición clínica estable, sin cursar infecciones activas o de reciente inicio y se encuentren en condiciones de ser trasladados a la sede de Fleni Escobar.

También trabaja con pacientes con diagnóstico de enfermedades neuromusculares progresivas que afecten la ventilación alveolar, que ya debutaron en asistencia respiratoria invasiva y requieren de entrenamiento y asesoría para la implementación de la asistencia respiratoria crónica en su domicilio.

Este programa está integrado a los programas certificados internacionalmente (certificación CARF, que otorga la Comisión Acreditadora de Centros de Rehabilitación de Estados Unidos), lo cual es una garantía de su excelencia.

Nuestro equipo multidisciplinario está integrado por especialistas en medicina interna, neumonología, cardiología, terapia intensiva, kinesiología, terapia ocupacional, fonoaudiología y enfermería. En cuanto a nuestras instalaciones, inauguramos seis habitaciones con monitoreo multiparamétrico centralizado y circuito cerrado de video, respiradores de última generación, asistentes de tos, aspiración central, 02 central y ecografía bedside. Además, contamos con radiología, tomografía computarizada y laboratorio 24 horas, además de videodeglución y evaluación endoscópica de la deglución.

Conocé nuestro asistente virtual

Creamos un nuevo asistente virtual que te permite completar todos tus trámites y obtener respuesta a tus consultas de forma más ágil y segura. Con nuestro nuevo chatbot, vas a poder pedir turnos para consultas y estudios, solicitar recetas, evacuar tus dudas y recibir atención personalizada. Para empezar a usarlo, solo tenés que ingresar al chat a través de WhatsApp o nuestra web y seguir las indicaciones del sistema.
WhatsApp: 11 5655 1155
Web: wwww.fleni.org.ar

Nuevos consultorios pediátricos en Fleni Escobar

Ampliamos nuestro radio de atención sumando prestaciones y servicios a nuestra sede en la zona norte del Gran Buenos Aires. Ahora podés traer a tu hijo a nuestros nuevos consultorios de Pediatría de Fleni Escobar, donde brindamos atención y tratamiento a niños y adolescentes sanos y/o con patologías neurológicas o de otro tipo, siempre trabajando en estrecho contacto y colaboración con los familiares y cuidadores de nuestros pacientes. Nuestro principal objetivo es la prevención, detección precoz y tratamiento de las enfermedades que pueden afectar a los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia. Contamos con servicios de pediatría general, pediatría del desarrollo, neuropediatría, neuroortopedia, neurocirugía pediátrica y cardiología infantil.

Aníbal Pachano: "Siempre voy a pasar todo por el humor y la esperanza"

El famoso director, coreógrafo y bailarín es paciente de Fleni desde 2017, cuando le detectaron seis tumores en el cerebro. Antes ya había pasado por diagnósticos difíciles, como el de VIH en 2000. Sin embargo, Aníbal Pachano encara la vida con optimismo: "Lo que importa es el para qué".

Dueño de un estilo inconfundible -galera, capa y bigote anchoíta- Aníbal Pachano logró colarse en decenas de miles de hogares argentinos gracias a su participación en programas de televisión como Showmatch, Bendita TV y Corte y Confección. Pero esa es apenas una parte de la extensa y exitosa carrera de este bailarín, coreógrafo y director teatral, cofundador en los años '80 de la prestigiosa compañía de baile y teatro Botton Tap junto a su exesposa y madre de su hija Sofía, Ana Sans. A lo largo de una trayectoria de más de 40 años brilló sobre las tablas en espectáculos como Smoke, Smail o el más reciente Así... vuelvo en Argentina y varios países limítrofes como Uruguay, Paraguay y Chile.

Sin embargo, en los últimos años Aníbal Pachano cumple con otro rol, quizá el más importante de su vida. Después de haber recibido varios y duros diagnósticos médicos -diabetes, VIH y cáncer de pulmón con metástasis en el cerebro-, este famoso artista se convirtió en una suerte de embajador de la resiliencia y la fuerza de voluntad. Es por eso que no se cansa de repetirle a quien quiera oírlo que su lugar nunca será el de víctima y alienta a quienes cursan enfermedades complejas como él a no sumirse en la autocompasión y mirar siempre hacia adelante.

Paciente de Fleni desde 2017 -donde además se operó dos veces de sus tumores en el cerebro, la última en septiembre de 2022-, este artista inigualable conversó con la revista Fleni en Contacto de cómo llegó a nuestra institución, cómo afrontó cada uno de los diagnósticos que recibió y cuáles son sus guías a la hora de salir adelante.

¿Cómo fue que le detectaron varios tumores en el cerebro?

Fue más o menos por septiembre de 2017. Como que me sentía medio raro. Ya me venía resbalando y trabando cuando quería entrar o salir de un auto, sobre todo con la pierna derecha. Pero me acuerdo de que un sábado me levanté a hacer unos trámites, porque me iba a Rosario a recibir un premio, y me patiné como tres veces en la calle. Después me fui a comprar unas cosas que quería comer, a buscar el traje, y en todo eso me doy cuenta de que había ido dos veces a la verdulería. Cuando subo a mi casa a acomodar las cosas para hacer un pastel de papas, voy varias veces al dormitorio, me choco varias veces, iba y venía con elementos de cocina rarísimos, de golpe tenía una mermelada en la mano... me di cuenta de que ese día estaba más raro de lo raro que venía, pero no había dicho nada. Recuerdo también que dos días antes de esta descompostura había tenido una reunión con (el productor) Héctor Cavallero y ahí él y mi manager se dieron cuenta de que algo raro pasaba, porque yo estaba hablando y de golpe me iba y no sabía cómo retomar. Cuestión es que estaba haciendo el pastel de papas y de repente miro el reloj y eran las 11:30. Y cuando lo vuelvo a mirar veo que son las 13:30. Una cosa que normalmente me llevaba 15 minutos se había transformado en una secuencia infernal.

¿Fue ahí cuando decidió consultar?

Sí, primero fui a otra clínica donde me atendieron así nomás y me despacharon enseguida. Ahí mi hija Sofía me dijo: "Andate a Fleni". Primero me atendió una doctora que me empezó a hacer preguntas y yo le contestaba cualquier batata, aunque era una batata que tenía que ver con parte de mi vida. Cuando me preguntó qué día nací, por ejemplo, dije la fecha de nacimiento de mi papá. Y cuando me preguntó en qué año estábamos yo dije "2027" en vez de "2017", que fue un número que me tomó por sorpresa. Lo interpreté como un número cabalístico y empecé a hacer chistes con que quizá quería decir que me iba a morir en 2027 (risas). La médica impávida, muy tranquila, me dijo que íbamos a hacer una revisación un poquito más completa y que me iban a pasar a Guardia.

¿Cómo fue ese momento?

Cuando me pasan a Guardia ya había ahí dos médicos de pie. Como siempre digo, los dos primeros "duendes". Un niño, muy joven, que nunca me acuerdo del nombre, que fue con el primero que hablé y que me hizo una punción. Y ahí apareció el doctor (Francisco) Varela. No podía creer que fueran todos tan niños y tan talentosos a la vez. También me asombró el trato, las enfermeras, todo de primera, todo rápido. Me hicieron placas, tomografías, resonancias, análisis de sangre, desde las 7 de la tarde hasta las 6 de la mañana. Me revisaron de punta a rabo, después me hicieron un PET. Al mediodía vino el doctor Varela y fue buscando las palabras. Primero me dijo que tenía un puntito en el pulmón, y después que había otro problema y que era que se había disparado al cerebro, donde había seis tumores más. Eran tumores causados por un cáncer de pulmón.

¿Era fumador?

Era fumador, pero había dejado de fumar hacía diez años gracias a una amiga, (la actriz y bailarina) Sandra Guida, que siempre había querido que deje de fumar. Porque como todo fumador, era un negador absoluto de lo que podía pasar, más aún teniendo un papá que fumaba cuatro atados de cigarrillos diarios y que tuvo gangrena. Vengo de una familia diabética, así que eso lo tuve siempre un poquito más claro, sabía que me tenía que controlar. Pero ahí me acordé de que en Bailando por un sueño en 2014 me faltaba el aire. Y creo, aunque todos me lo discuten, pero uno esas cosas las presiente en el cuerpo, que algo había ya. En ese momento me hicieron en otro lado una resonancia magnética pero no el PET. Es decir que entre 2014 y 2017 hubo tiempo para que acá dentro hubiera seis tumores y de un tamaño considerable.

¿Qué pensó cuando recibió el diagnóstico?

Lo primero que pensé fue: "No puede ser que me haya explotado la cabeza de esta

manera, estoy de la cuca". Ahí le dije al médico: "Esto me imagino que me lo vas a sacar como sea". Y bueno, ahí me puse a llorar, se me cayeron un par de lágrimas, pero automáticamente lo convertí en una situación humorística, esta cosa de: "¿Cómo puede ser que tenga seis cosas justamente en el cerebro, que es con lo que yo laburo?".

Ya había recibido diagnósticos difíciles en el pasado, como el de VIH... ¿esto hizo que estuviera más preparado para el golpe?

Venía re-curtido. En 2000 me di cuenta de que me había salido una llaga en el lado derecho de la boca, y cuando miré vi que era algo que ya había visto en amigos que se habían muerto muchos años antes, a mediados de los 80. Ahí di con una médica que me dijo: "Mirá, para que nos tranquilicemos, la cosa es así: si lo tenés, sos un boludo porque no te cuidaste. Si no lo tenés, te sirve de aprendizaje para que entiendas que de ahora en más te tenés que cuidar, con quien sea, donde sea y como sea. Ahora hay una medicación que vuelve la enfermedad crónica. No es la misma situación de tus amigos". La verdad es que vi a muchos amigos en una situación feísima. El último, mi primer amigo de toda la vida. Ahí entiendo que era un sarcoma de Kaposi (un parche de tejido anormal que suelen presentar las personas con sistemas inmunitarios débiles debido al VIH/sida).

¿Cómo fue recibir el diagnóstico de VIH?

Conocía la enfermedad, había perdido incluso muchos amigos de Botton Tap, así que se suponía que iba a estar preparado. Después de buscar los resultados de los análisis me subí a un taxi, abrí el sobre y leí: "Positivo". Llegué a mi casa, me hice un mate, llamé a un amigo y le dije: "Estoy feliz porque me acaban de dar el análisis y leo que estoy positivo, es decir que no tengo absolutamente nada". Mi amigo se empezó a reír, no podía creer que yo fuera semejante burro negador. Pero entonces recuerdo que me puse a mirar mis plantas, y veo una azalea explotada, multicolor. Y ahí me detuve en la flor y me dije: "La vida pasa por acá". Hice foco en la flor. Entonces para mí no fue un drama. Porque además yo también sabía cómo, cuándo, dónde y con quién me había contagiado. Esa persona sabía que estaba infectada. Pero en esa situación aprendí a entender que la palabra culpa no existe, y que si existiera, es un problema de dos, no de uno. Aprendí a no poner el problema en el afuera, a hacerme cargo. Hacerse cargo es parte del camino de la sanación. Siempre voy a pasar todo por el humor y la esperanza. Jamás me voy a poner en depresivo.

¿De dónde le viene esta actitud? ¿Es algo de familia?

Supongo que de familia, de ser un nene resiliente ya de chiquito. Mi mamá también era muy de salir adelante. A los seis años tuve una operación por una peritonitis bastante complicada. Por la infección se me había paralizado la pierna, por eso me costó mucho volver a caminar. Fue una recuperación muy lenta, porque además tuve automáticamente una baja de defensas con hepatitis. Pero me refugiaba mucho en dibujar. Dibujo desde los dos años. Entonces es habitual en mí esto de traspasar una cosa que tal vez sea dolorosa para muchos. Pero yo siempre busco asociarla a alguna situación, reírme de cómo camino, por ejemplo. Cuando tuve la peritonitis recuerdo que mi hermana venía y me contaba lo que decían los médicos: "Este dijo que te morís, este dijo que te vas a morir más o menos y este dijo que no sabía". No me digas que eso no es gracioso.

Es una forma de resiliencia...

Me acuerdo de que en una etapa del VIH estaba por estrenar un espectáculo súper emblemático mío, Smoke, en el que aparecía semidesnudo, o sea que no podía tener nada en el cuerpo. En ese momento me broto todo por un medicamento. Pero el brote se me detiene en la cintura, solamente me aparece además un granito chiquito en el costado de la frente. Inentendible. Pero entendible (sonríe). Es como que yo dije: "Es hasta acá". Fue como mi segundo acto de resiliencia después del de la flor que te conté antes, sumado a etapas de resiliencia en mi vida laboral. Desde los 12 años que laburo, que tengo que bancar a mi familia. Siempre supe que no tenía mucho tiempo para estar enfermo ni para sentirme mal. Pero bueno, luego llega el cáncer, que llega en un periodo de oscuridad, en medio de un éxito maravilloso, pero en cierta medida tan abrumador...

¿Se refiere a su época de adicción?

Sí, a la cocaína. Esa época de furor. Y en esa adicción explota la diabetes. Me empieza a faltar el aire, esto de ese puntito que para mí no vieron. A fines de 2016 estaba con un espectáculo que se llama, Che Tango...Che! y no me acordaba de las letras de los tangos...(...) Cuando llega el 2017 me voy en Mar del Plata, hago un espectáculo que se llama Flowers, en donde ya en el monólogo me doy cuenta de que no estaba tan brillante.

Tomaba porque había que tomar, porque era la secuencia, mezclaba cocaína con alcohol, estaba muy deprimido. Por eso siempre digo que es como que tengo señales que si las analizara a tiempo tal vez me hubiera dado cuenta más rápido de todo. En ese chino me empiezo a dar cuenta de las resbaladas, de los olvidos, y entro como en la convulsión final de la situación. Necesitaba, me recuperaba, tomaba una pastilla para dormir, hasta que un día me meto en la cama con los zapatos. Y ahí digo "no". Mi hija Sofía también me empieza a hacer un cuestionamiento muy inteligente, que es empezar a separarme de todo el quilombo o mostrármelo de una manera más cruda. Yo también estaba más receptivo, me daba cuenta de que estaba haciendo cagada tras cagada.

¿Cómo se llegó a las operaciones de los tumores?

Desde octubre 2017 a mitad de 2018 hice quimioterapia y funcionó muy bien, pero ahí empecé a darme cuenta de que tengo vértigo. Recuerdo que estaba en un programa de Pampita, donde me hicieron un homenaje muy lindo, y yo me puse a llorar de una manera... hacía mucho que no lloraba de esa forma. A la salida tuve como un trastabille, me costaba subir y bajar la escalera. Ahí el doctor (Alejandro) Muggeri me hizo otra resonancia y se dio cuenta de que había una inflamación en uno de los tumores. En 2018, en el Día de la Madre, tengo una parálisis cuando estoy por comer, se me cae el cubierto. Disfracé la situación delante de mi suegra, que estaba muy enferma, y con Ana (Sans, su exesposa) nos vamos a Fleni. Ahí le digo a Muggeri: "No se cómo, lavame la cabeza, lo que sea, pero sacame esto". El brazo estaba cada vez más raro, no lo podía manejar. Ahí me dan una medicación para desinflamar el cerebro, que era algo muy nuevo, siempre me buscaban lo más nuevo. A la semana ya podía comer y caminaba mejor. Me hacían hacer unos ejercicios que eran complicadísimos, pero los sigo haciendo, sé que los tengo que hacer, no hay vuelta. En eso me viene el contrato con Showmatch, donde me iban a hacer un homenaje, así que me tenía que poner la capita, volver a pintarme como una puerta y subirme a los taquitos.

¿Cómo se preparó para ese desafío?

Conocí un kinesiólogo divino y empecé a practicar con él. Subíamos y bajábamos las escaleras con el taco y la capa, el pibe no entendía nada (risas). La verdad es que me sacó a flote. Pero en el momento en que estoy haciendo Así... vuelvo, me agarran los tres (los doctores Varela, Muggeri y Andrés Cervio, neurólogo, neurooncólogo y neurocirujano de Fleni, respectivamente) y me dicen: "Ya no podemos bajar la inflamación, hay que resolver". Y Cervio me dice: "Yo me animo a operarte. Quedate tranquilo que no va a pasar nada".

Y no pasó nada...

Y, por ahora no pasó nada. Me operé por segunda vez el 22 de septiembre. Estoy divino. Aparte yo no le pongo el miedo a las cosas. No hay que detenerse en el por qué, sino en el para qué. "¿Por qué?" es Sarah Bernard, es andar sufriendo. Creo que es un tema de actitud.

Sandra Mihanovich: "Promuevo la música como un remedio que funciona"

Sandra Mihanovich habló con Fleni en Contacto del poder sanador dela música y de su interés por los temas de salud. La artista fue la estrella principal de la Gala de Fleni, que se celebró en el Teatro Colón el año pasado a beneficio del Proyecto Pequeños Pacientes, Grandes Obras, junto a Julia Zenko y Pedro Aznar.

Sandra Mihanovich es una de las artistas y voces más destacadas de nuestro país. Con una carrera de más de 40 años en la música, su repertorio incluye los más diversos ritmos y estilos, desde el rock y el pop hasta las baladas y el jazz. También incursionó en el folclore con su último disco, Bendiciones, que grabó junto a Lito Vitale. Dueña de una voz dulce, expresiva y profunda, fue la encargada de deleitar a quienes asistieron a la gala de Fleni con su voz junto a dos invitados de lujo, Julia Zenko y Pedro Aznar.

¿En qué momento te diste cuenta de que la música iba a formar parte indisoluble de tu vida?

Vengo de una familia de músicos. Crecí en un ambiente en el que en cada cumpleaños o reunión familiar había un piano. Con mi hermano Vane tuvimos las primeras lecciones de guitarra a los 10, 12 años, así que fuimos nosotros los que introdujimos la guitarra en el grupo familiar. Pero pianos había por todas partes y todos tocaban. Todos cantábamos y cantamos hasta el día de hoy. La música es un eje absoluto de mi vida. Todo se pone bello con la música. Además, tengo la bendición extraordinaria de hacer música con mi familia, con mi hermano Vane, que es mi compañero de toda mi vida. Hemos transitado la vida juntos cantando, haciendo música. Él mayormente componiendo, arreglando y tocando y yo cantando. Pero él canta muy bien y yo también he compuesto una que otra canción. La verdad es que la música es muy importante para los Mihanovich.

Solés hablar de "música sanadora", ¿cómo crees que la música nos ayuda en este camino?

Yo insisto con que la música es sanadora porque así lo siento. Mi manera de expresarme desde que era chica, a pesar de ser muy introvertida, era cantando. Con las canciones encontré la manera de decir lo que quizá con palabras solas no podía decir, o no sabía cómo decirlas, o porque no me animaba. Creo que además la música forma parte de todos nosotros. Quien no tiene música en su vida tiene un faltante muy importante. Insisto tanto con la música sanadora porque la promuevo como quien promueve un remedio que uno sabe que funciona, que sirve, y que a todos les hace bien por

igual. Muchas veces se dice que cantar es rezar dos veces. Creo que la conexión de la música con lo espiritual es fundamental. La música tiene una cuestión de vibración, de armonía, muy bella, que nos permite atravesar todos los momentos de la vida. Para festejar, para hacer catarsis, para sentirnos felices, para estar tristes, para bailar, para reírnos, para recordar, para planificar, para alentarnos, etc. Fundamental la música. Además, es el encuentro más lindo que existe, por eso es tan directo. Cuando la gente me agradece y me dice cosas como: "Gracias Sandra, vos me ayudaste a...", en verdad Sandra no ayuda a nadie, pero la música sí. Y tengo la suerte de ser canal, de ser puente.

¿Cómo usás la música para regular tus estados de ánimo?

No sé si elijo música para un momento u otro. Creo que me voy dejando llevar por lo que va apareciendo, por lo que me va gustando. Soy muy curiosa. Me gusta mucho poner un par de canciones y dejarme llevar por lo que me va

proponiendo la plataforma, el famoso algoritmo, y así voy aprendiendo, encontrando, descubriendo. Me gusta mucho esa faceta de la música hoy, este acceso a todo tipo de obras que en otra época hubiera estado escondida, porque si una persona no grababa un disco, no la conocíamos. Hoy no hace falta grabar un disco. Está todo sonando y es como un tesoro que uno tiene que ir a buscar.

¿Tenés alguna canción preferida de tu repertorio?

No sé si tengo una canción preferida. Muchas canciones son mis preferidas porque cada una de ellas formó parte de mi vida. Es como cuando le preguntan a una mamá a cuál de sus hijos prefiere, o

Escuchar música, una herramienta beneficiosa para la salud

Desde hace tiempo, numerosos estudios científicos lograron demostrar que la música es un recurso terapéutico que puede emplearse para mejorar significativamente el bienestar de los pacientes. Por eso, en Fleni contamos con un Servicio de Musicoterapia, en el que nuestros musicoterapeutas delinean un plan de tratamiento para cada paciente de acuerdo con sus necesidades. De esta forma, la musicoterapia demostró ser muy útil en el caso de personas que sufrieron eventos neurológicos, como un ACV o un traumatismo de cráneo, por ejemplo.

En una sesión de musicoterapia se puede cantar, tocar instrumentos, leer una partitura, bailar al compás de la música o escuchar alguna canción que le guste al paciente. Lo importante es brindarle a la música una atención plena para aprovechar mejor todos sus beneficios. Pero más allá de su uso terapéutico en espacios profesionales de salud, con objetivos establecidos por un profesional, es importante destacar que todos nos podemos beneficiar de la escucha activa de música en nuestra vida.

La música es un recurso al alcance de todos que puede ser empleado, por ejemplo, para calmar estados de ansiedad o angustia en nuestro día a día. Esto se debe a que la música está íntimamente ligada a nuestros sistemas de recompensa, es decir, aquello que nos causa placer. La escucha activa produce en nuestro cuerpo químicos relacionados con el bienestar, como la oxitocina y la dopamina. Esto es algo fácilmente comprobable: ¿o acaso no nos sentimos mejor cuando suena en la radio una canción que nos gusta mucho?

Los mantras o la música circular, por ejemplo, son usados desde hace siglos en Oriente (y cada vez más en Occidente) para aquietar la mente y combatir los estados de ansiedad. Hay estudios que demostraron que la música puede tener incluso efectos analgésicos y reducir la percepción del dolor.

Por eso, si todavía no lo hace, ¡incorpore música a su vida! Es una medicina de venta libre, sin contraindicaciones, que mejorará considerablemente su bienestar.

te preguntan qué parte de tu cuerpo preferís (risas). Las canciones son parte de un todo. Sin dudas, están muy cerca mío las que escribió mi hermano Vane. El día que me cantó Quiero encontrar mi lugar lloré un montón porque sentí que en esa canción estaba escribiendo algo que yo quería decir. Cuando festejé mis 40 años en la música comencé el show con esa canción. Y qué decir de Soy lo que soy. Es la canción que me permitió decir lo que quería decir y que nos permite a todos decir lo que queremos decir, porque todos somos lo que somos.

Hace diez años donaste un riñón para tu ahijada, la hija de tu pareja, y estás muy comprometida en el tema de la donación de órganos. ¿Te parece que se avanzó lo suficiente en la concientización sobre este tema?

Se hizo mucho, se avanzó bastante, se ha crecido, aunque creo que lo más importante es hablar de la donación de órganos. Lo que más juega en contra es la ignorancia, no saber. Porque todas esas cosas que desconocemos son las que nos dan miedo. Y el miedo es lo que nos frena, lo que nos corta, no nos deja funcionar. Lo contrario del amor no es el odio, es el miedo. Y el miedo es paralizante. Por eso, cuanto más hablemos del tema, más difusión le demos, mejor. Con respecto, a la donación renal, me gustaría muchísimo que en la Argentina se instituyera la alianza para donación de pares, que es lo que sucede en muchas partes del mundo y que permite que gente que no es compatible pueda aportar a una especie de cadena la posibilidad de obtener un riñón. Es decir, algo así como "yo te traigo este riñón, que a mí no me sirve, pero quizás le sirve a otro, y el del otro me sirve a mí". Soy absolutamente militante de la donación de órganos y tengo la camiseta puesta.

¿Te interesan otros temas relacionados con la salud?

Me parece que todos los temas relacionados con la salud son interesantes, sobre todo porque es un valor al que le prestamos atención recién cuando nos falta. Ahí, nos damos cuenta y nos cae la ficha de cuán importante es. Admiro mucho a todos aquellos que se dedican a curar a la gente, a trabajar en todo lo relacionado a la salud. Hace poco participé de una experiencia muy linda que se llama Música por la Ciencia, donde una amiga cantante y bajista cordobesa, que se llama Clara Cantore, armó unos micros que nacieron en pandemia. Ella es muy amiga de Andrea Gamarnik, una investigadora muy reconocida. Siento que todo lo relacionado con la salud es admirable y todo lo que podamos hacer para sumarnos me parece valioso.

¿Cómo cuidás tu propia salud?

Como de todo y trato de hacer ejercicio, aunque siempre estoy con un poco de sobrepeso. Tengo mi médico clínico a quien consulto todos los años para hacer controles y chequeos. Estamos indudablemente en la época de la prevención, entonces todo lo que hagamos para prevenir problemas de salud nos ayuda un montón. Creo que es importante el ejercicio físico y también el mental. Y sobre todo la comunicación, no estar aislado, fluir un poco. Cuando uno se aísla, se encierra y se mete para adentro, es más proclive a que le pasen cosas. Eso al menos me parece a mí.

Sos una persona muy agradecida y hasta tenés un tatuaje que dice "Gracias". ¿Por qué cosas te sentís agradecida?

Me tatué la palabra "Gracias" porque no me alcanzaba con decirlo. Me despierto todas las mañanas pensando: "gracias". Por eso, lo quería tener también en el cuerpo. Agradezco la salud, haber nacido en una familia con las necesidades básicas cubiertas, haber recibido educación. Sin duda, todo lo relacionado a la música. Haber tenido una vocación y poder dedicarme a ella, armar mi vida alrededor de la música y ganármela gracias a ella. Haber encontrado el amor..., tener una familia con la que estoy relacionada de forma permanente. Haber nacido en este país, que varios desafíos presenta, pero que para mí es el más lindo y el mejor del mundo.

Un nuevo sueño para Fleni: Pequeños pacientes, grandes obras

Todos los años, Fleni centra sus esfuerzos en un proyecto que le permita crecer y mejorar los servicios que presta a sus pacientes. en 2022, el proyecto anual estuvo destinado a ampliar y renovar la Unidad de Internación de Baja Complejidad en Fleni Belgrano, con especial foco en los más chicos.

Fleni se dedica a la atención de niños y adolescentes con enfermedades neurológicas desde sus inicios, en 1959, por lo que no debería sorprender que el proyecto 2022/2023, Pequeños pacientes, grandes obras, tenga como objetivo mejorar la atención de los pacientes pediátricos y la experiencia de sus familias.

Este proyecto, que depende de la ayuda de los donantes de Fleni, tiene como fin ampliar y renovar las instalaciones de la Unidad de Internación de Baja Complejidad en Fleni Belgrano. Si bien los pacientes adultos también se beneficiarán de esta obra, el proyecto tiene su acento en Neuropediatría.

"La neurología infantil se ha complejizado muchísimo en el último tiempo. Su diagnóstico y tratamiento es desafiante. Pero sabemos y podemos hacerlo.

Tenemos todo para poder brindar soluciones: capacidad humana y tecnológica como para llegar en el menor tiempo posible a un diagnóstico y poder definir un tratamiento", apuntó la jefa del Departamento de Neuropediatría de Fleni, Ángeles Schteinschnaider. "Pero necesitamos seguir creciendo para llegar a muchos más niños", señaló.

La experiencia de los pacientes

Cada año, la Unidad de Internación de Baja Complejidad de Fleni recibe 2.000 pacientes pediátricos y 4.000 adultos. Esta unidad brinda atención a las personas que necesitan estar internadas pero presentan un bajo nivel de criticidad o urgencia. Pueden ser pacientes que salieron de terapia intensiva pero cuya situación ya es estable, o que necesitan cuidados médicos para arribar a un diagnóstico o recibir un tratamiento que no puede realizarse a domicilio; con parálisis cerebral, patologías neurovasculares, epilepsias, tumores cerebrales y enfermedades neuroinflamatorias y neurodegenerativas, por ejemplo.

En algunos casos, estas internaciones pueden prolongarse en el tiempo o abarcar varios momentos de la vida de un niño. Ese fue el caso de Victoria, hoy en día ya una adolescente, que tiene vasculitis primaria del sistema nervioso central, un trastorno inflamatorio que afecta los vasos sanguíneos del cerebro y la médula espinal. Estuvo internada en Fleni y, al igual que su mamá, se alegró mucho cuando se enteró de que los fondos recaudados en la gala anual de Fleni de septiembre de 2022 serán destinados al proyecto Pequeños pacientes, grandes obras.

"Mi paso por Fleni fue grandioso, siempre me acompañaron y me apoyaron en todo. Fleni es como mi casa, porque estoy desde muy chiquita, desde los seis años", contó Victoria. "A los chicos que están internados quiero decirles que no tengan miedo porque acá saben, se especializan en estas cosas, y siempre los van a ayudar para que sigan para adelante", afirmó. "No tenemos más que palabras de agradecimiento para todos", dijo por su parte la mamá de Victoria.

Luchi tiene paraparesia espástica, una patología que causa debilidad progresiva con espasmos musculares en las piernas. Se operó y estuvo internada varias veces en Fleni. "A Luchi la operaron dos veces cuando estaba en sala de 4 y en 2018 le pusieron clavos, plaquetas...Fue una internación larga y estuvimos muy bien atendidos. Las enfermeras geniales, los doctores venían cada cinco minutos para ver si necesitaba algo, cómo estaba de los dolores", contó la mamá de Luchi. "Para nosotros Fleni es como nuestra segunda casa. Es un hermoso lugar con hermosos profesionales. Luchi evolucionó muchísimo y amamos Fleni y cómo va creciendo", añadió.

Renovaciones y novedades

La Unidad de Neurología Infantil de Fleni Belgrano lleva a cabo más de 800 cirugías y 25.000 consultas ambulatorias a niños y adolescentes cada año. Además, se destaca por ser el único centro de Buenos Aires con guardia neuropediátrica durante las 24 horas. Por eso es tan importante la renovación y la ampliación de las instalaciones de internación de Fleni Belgrano. La obra abarcará un total de 1.954 m2, con 490 m2 (casi 2 plantas de las torres) destinados a Neuropediatría.

Algunas de las novedades que incluirán la renovación y ampliación impulsada por el proyecto Pequeños pacientes, grandes obras, son:

Terapias recreativas y acceso al juego, para que los chicos puedan usar en su tiempo ocioso durante internaciones prolongadas. Contribuyen a combatir la ansiedad y depresión y fomentan la movilización temprana.

Control ambiental mediante dispositivos inteligentes, que permiten a los chicos entrenarse en su uso de manera temprana y empezar a ganar autonomía, más allá de estar acompañados por adultos que puedan asistirlos.

Tecnología de la comunicación y la información en las habitaciones, para que los chicos puedan hacer sus actividades escolares y mantenerse conectados con sus grupos de interés durante internaciones prolongadas.

Distracciones positivas y colores relajantes, para ayudar a aliviar la ansiedad en habitaciones y espacios comunes.

Wifi en zonas familiares, para que el cuidador o familiar pueda realizar sus tareas de rutina sin abandonar el cuidado del paciente

Además, la puesta en valor de la Unidad de Internación de Baja Complejidad incluirá, entre otras cosas:

Sistemas de iluminación inteligente, para generar espacios de ambientación que favorezcan la recuperación y mejoren la calidad de la estadía de los pacientes, y promover una reducción de gastos operativos y del impacto en el medioambiente.

Una modernización de la instalación del sistema de aire acondicionado, para mejorar su rendimiento y accesibilidad en tareas de mantenimiento, y procurar que sea más estable y confiable.

La incorporación de sistema UV para mejorar la calidad de aire de las habitaciones y el rendimiento de los equipos

"Una internación es siempre una experiencia negativa en la vida de un niño y su familia. Contar con un ambiente adecuado, cálido, y que estimule el juego y la distensión, cuando la situación de salud del niño lo permita, alivia ese mal momento y le hace posible transitarlo con más naturalidad", indicó la doctora Schteinschnaider.

Gracias a los aportes de los donantes, el sueño de contar con una Unidad de Internación Neuropediátrica más moderna, cómoda y estimulante para nuestros pacientes está cada vez más cerca. Una gran obra para los pacientes más pequeños.

"El tema de los chicos es primordial en nuestro país y en el mundo"

Desde hace tiempo, Eugenia Tobal trabaja por los derechos de los más chicos. La actriz ha colaborado con diversas organizaciones dedicadas a la defensa de los derechos de los niños. Entre ellas, condujo la Gala Fleni en el Teatro Colón con el objetivo de recaudar fondos para el proyecto "Pequeños Pacientes, Grandes Obras". En entrevista con Fleni en Contacto, habló de su rol solidario y su propia experiencia con la maternidad y el duelo.

Actriz, conductora, productora, pero, sobre todo, una mujer solidaria: desde hace tiempo Eugenia Tobal es conocida no solo por su carrera artística, sino también por su defensa y su compromiso con los derechos de los niños. Esto la llevó, entre otras cosas, a colaborar con el Hogar Pimpinela para la Niñez, de los hermanos Lucía y Joaquín Pimpinela, o con organizaciones internacionales como Unicef. Y fue también por eso, entre otras cosas, que su nombre sonó como la opción ideal para conducir la Gala Fleni del año pasado, cuyo objetivo fue reunir fondos para el proyecto "Pequeños Pacientes, Grandes Obras" para la ampliación y renovación del sector de Internación Neuropediátrica.

"Siempre me interesó el tema de los chicos, me parece que es un tema primordial en nuestro país y en el mundo, por eso trato de participar siempre desde que tengo la posibilidad de tener una voz que llega a la gente", le contó la actriz a la revista Fleni en Contacto.

Tobal confesó que el tema de la niñez la conmueve aún más desde que fue madre de Ema, de hoy tres años, experiencia que volcó en su libro ***Esa nueva pie***l – Sobre la maternidad, el duelo y sus alrededores, editado por Vergara el año pasado. Tobal logró ser madre, un sueño largamente anhelado, a los 44 años. Pero como casi todo en la vida, las cosas no se dieron como las había soñado: apenas dos meses después de que naciera su hija, su mamá Ofelia moría de un cáncer de boca y cuello. "Entiendo el proceso de acompañar en una internación, del que está ahí. Por eso también me pareció interesante la propuesta de darles a los padres y a los familiares de los pacientes pediátricos de Fleni la posibilidad de estar un poquito mejor dentro de lo no tan bueno que es acompañar a un enfermo. Se pasa mucho tiempo en una sala de espera, en una habitación... las energías se agotan y para poder acompañar bien y ser útil para el que está necesitándolo uno tiene que estar fuerte y en condiciones óptimas", afirmó.

¿Cómo viviste la Gala Fleni desde dentro?

-La verdad es que estaba muerta de miedo...estar en ese escenario que nunca había pisado como artista, acompañando a esas bestias -ibestias en el buen sentido!-, y con todo ese teatro lleno...al principio trastabillé, pero luego respiré hondo, pensé en mi mamá y me dije "OK, ivamos!". Mi rol fue más bien acompañar y ayudar a que se luciera todo el esfuerzo que hicieron desde Fleni, que entiendo que es un esfuerzo muy grande. Hacer solidaridad no es fácil. Es muy difícil que la gente ponga plata con fines solidarios. A veces es todo muy de la boca para afuera. Argentina es un país muy solidario, eso sí.

¿De dónde viene esta sensibilidad por los chicos? ¿Surgió con tu propio deseo de maternidad?

No, es de siempre. No es solo con los chicos, también me conmueven los adultos mayores, el planeta, no me gustan la injusticia y la desigualdad. En mi casa siempre me enseñaron a ser solidaria. Mi mamá lo era y lo fue con su colegio. Era docente y directora y creó hasta su propio colegio hace 25 años (el Instituto Barrio Marina de Castelar), que ahora lo manejan con mucha honra mis hermanos. Es un colegio hermoso que nació en una casita, con un cuarto, un baño y una dirección, y ahora es un colegio con primaria, secundaria y jardín. Fueron muchos años de sacrificio y de ponerle el cuerpo y el corazón. Ahí aprendí, de mi familia. Nunca nos sobró nada. Tampoco nos faltó, gracias a Dios, y pudimos ser felices con lo que nos pudieron dar nuestros papás. Nosotros también empezamos a trabajar de muy jóvenes, nunca les pedimos nada. Todo fue muy solidario en mi casa, desde siempre. Mi madre tenía un espíritu muy de dar, era muy dadora.

¿Qué mitos acerca de la maternidad buscabas demoler con tu libro?

El libro nació de las charlas que teníamos con mi madre, sobre todo en el hospital, cuando ella ya estaba internada y se enteró de que yo estaba embarazada. Mi embarazo y su enfermedad fueron un proceso en paralelo, por eso el libro habla de la maternidad, el duelo y sus alrededores. Sobre todo en el caso de la maternidad tardía, de las mujeres que somos más grandes para lo que se conoce como la edad típica. Al ser más grande corrés más riesgo de que tu mamá empiece un proceso de irse. Entonces el libro nació un poco de eso, de las charlas que teníamos con mamá riéndonos mucho de las cosas que no te dicen de la maternidad. Uno cree que es todo color de rosa y en definitiva después... ¡avisen! (risas). Avisen que no es así, y que todo lo que viene después es inimaginable.

¿Qué cosas no imaginabas?

Uno puede fantasear con la idea de cómo va a ser, o pensar "yo voy a ser así, asá, la maternidad me va a atravesar por acá", pero luego el palazo en la cabeza que se recibe cuando se es madre y todo lo que viene después supera totalmente lo que una pudo haber imaginado, es completamente desconocido, con las cosas buenas y no tan buenas, como no dormir, la crianza, la lactancia...en el libro hablamos de todo eso. Y digo "hablamos" porque hice participar a médicos, a mi genetista, a mi médica ginecóloga...hablamos también mucho de los tratamientos de fertilidad, para desmitificar esta idea de que una es menos madre porque es madre por tratamiento. Yo congelé mis óvulos a los 37 y gracias a eso también fui madre. Además, tenía una trombofilia adquirida que no me permitía hacerlo de forma "natural". Todo está contado desde charlas muy amenas y cotidianas que tuve con ellas mientras criaba a mi hijita de un año en plena pandemia. Con una psicóloga perinatal hablé, por ejemplo, de que una no

tiene idea de que se puede estar en una situación tremenda después del parto y en el puerperio. O de lo que genera el hecho de que una mujer pueda o no dar la teta. Yo a los tres meses de mi hija no le di más la teta. Está buenísimo que cada una elija la forma de ser madre como quiera, pero no juzgar la maternidad de otra.

¿Sentís que se juzga mucho a las madres?

La maternidad puede ser algo estresante. Si además de eso, la mujer empieza a recibir toda esa información que te aturde o que te entristece si no llegás a ser esa que creés que debés ser...bajemos un poco, demolamos eso. Aflojemos con esto. También tuve esas charlas con mi mamá, que fue una mamá muy piola. Ella nos tuvo a todos muy seguiditos, laburó siempre, y me decía que no se acordaba de nada (risas). Nosotros somos tres. Tuvo una cuarta hija que murió apenas un día después de nacer. Y ella siempre me decía: "Yo los crie a todos juntos. Si había que ir a dormir, a dormir. Tampoco te di la teta, apenas tomaste el calostro". La verdad es que en un momento opté por no leer más nada. Además estaba en medio de un duelo, porque a los dos meses de que nació mi hija, falleció mi mamá.

Eso debe haber sido muy movilizante. ¿Cómo atravesaste esa experiencia?

Al día de hoy sigue siendo muy doloroso, y eso que van a ser tres años de su partida y del nacimiento de Ema. Se da casi en simultáneo la situación de festejar la vida y recordar la partida de mi mamá. Emocionalmente hay muchas cosas que no me acuerdo porque estaba en un proceso de duelo muy grande. Yo tenía una relación muy apegada con mi madre y estaba deseando la maternidad para vivirla con ella. Entonces fue maternar sin ser maternada y sin tener a mi referente al lado. Verla crecer a mi hija y que mi mamá no esté, sabiendo que se iban a llevar muy bien, porque iba a ser una abuela increíble, fue rarísimo. Y además en pandemia. Fue un combo explosivo el mío. Se murió mi mamá y nos encerraron. O sea que viví casi el primer año de mi maternidad sola con mi marido y mi beba.

¿Cómo fue esa etapa?

Por un lado fue muy triste, muy doloroso, muy tremendo, y por el otro fue un gran aprendizaje, ya que nos permitió entablar un gran vínculo con mi hija y también incorporar a Fran (su pareja) en el proceso de la crianza. También hablo de esto en el libro: hay que permitir que otro u otra, quien sea

que te acompañe, esté tan presente y vinculado con ese bebé como una. Darle lugar al otro y poder decir "no puedo", "estoy cansada", "necesito", está bueno.

La maternidad puede estar atravesada por muchos duelos. Uno, por ejemplo, el de las mamás cuyos hijos nacen con alguna enfermedad, y tienen que duelar ciertas expectativas previas al nacimiento...

En el libro hablo del duelo que atravesé con mi madre y también del duelo que la mujer atraviesa como mujer. Ahí nació el título, "Esa nueva piel". Tiene que ver con duelar esa mujer que fuiste y con que tu piel empieza a transformarse en otra. Porque no solo es que viene una nueva piel para acompañarte, sino que vos dejás de ser la que eras para convertirte en otra mujer totalmente distinta. Tus prioridades ya no pasan por el mismo lugar, más allá de que después uno se acomoda. Pero nunca más vas a ser la misma. Porque ahora hay un ser delante tuyo que tiene la prioridad en todo. Los duelos son un montón y son procesos a los que hay que darles el tiempo necesario, porque si uno los acelera tampoco está bueno. El duelo tiene un montón de etapas y hay que vivirlas sí o sí como corresponde, ya sea por la pérdida de un amor, de un ser querido, o porque tu hijo tiene alguna dificultad.

Antes de la gala estuviste en Fleni y visitaste a algunos chicos internados. ¿Qué impresión te llevaste?

Desde chica me vinculé con situaciones muy adversas con respecto a los niños. Hice un programa que escribí, produje y conduje y viajé mucho por Argentina conociendo proyectos solidarios. Eso hizo que me topara con situaciones muy extremas con respecto a la niñez. En su momento estuve con Unicef en diferentes barrios, y así es como uno empieza a hacerse más fuerte. Cuando estoy frente a una situación que es muy triste y conmovedora, trato de llenarme de buena energía y de dar lo mejor. Ya de por sí la situación suele ser tan clara que uno no puede andar diciendo "pobrecito", sino que el trato debe ser de igual a igual, dar alegría y tratar de brindar con naturalidad el apoyo que necesiten los chicos y los padres. Es ese ratito para dar ese empujoncito. El tiempo que uno puede brindar puede dar mucha felicidad. Uno cree que es poco, pero es mucho para quien lo necesita. A veces pensás "pero si solo fue media hora", pero al que fuiste a visitar quizá la alegría le dura todo el día.

¿Te guiaste de la misma forma cuando visitabas a tu mamá enferma?

Obviamente que hay momentos en que uno se rompe, porque también es un desgaste, y sabés que no podés hacer más de lo que estás haciendo. Yo he llorado con mi mamá. También es sano transmitir las emociones para poder sacar todo eso afuera y que después venga la alegría otra vez. El proceso de acompañar a un enfermo es muy difícil, sobre todo cuando el diagnóstico es poco alentador, pero peor es para el que está pasando la enfermedad. Como con la maternidad, hay que pensar siempre que se puede. Y después poner en la balanza también lo que quiere el paciente. Darle la posibilidad al que está pasando por eso de que pueda expresar cuáles son sus deseos. Cuando estuve en Fleni vi a los papás. Sé que acompañar es difícil. Sobre todo porque el proceso más natural es que yo esté acompañando a mi mamá, no que un padre tenga que acompañar a un hijo, a veces tan chiquitito, en una internación. Pero por suerte en Fleni están muy bien cuidados y tienen los mejores médicos y tratamientos. También eso es una bendición para quienes están ahí. Por eso creo que lo mejor es tener siempre una mirada positiva, de optimismo.

"La discapacidad es el desencuentro entre lo que la persona quiere lograr y lo que el contexto le permite"

Fleni y Microsoft sellaron un acuerdo para trabajar juntos en distintas iniciativas de tecnología accesible. Con motivo de esta alianza, Fleni en Contacto dialogó con Fernando López Iervasi, gerente general de Microsoft Argentina.

Hacer cosas tan simples como encender la luz de un cuarto, leer o escribir un texto en una computadora pueden ser tareas muy difíciles o incluso imposibles para las personas que sufren algún tipo de discapacidad neurológica o motriz. Sin embargo, la tecnología puede hacer un aporte clave para mejorar la vida de estas personas mediante el desarrollo de dispositivos y sistemas que amplíen su acceso a distintas tareas y ocupaciones.

Con este ambicioso objetivo en claro, Fleni y Microsoft sellaron en agosto del año pasado un acuerdo mediante el cual se comprometen a trabajar en distintas iniciativas de accesibilidad. Una forma es crear tecnologías que puedan ser usadas por los pacientes tanto en su rehabilitación así como para facilitarles la posibilidad de hacer lo que les gusta, como pasar el tiempo jugando con su consola de videojuegos. Convertir la tecnología

en una herramienta que mejore la vida de las personas con discapacidad.

En este acuerdo es clave la amplia experiencia que cada uno de los socios trae consigo. Por un lado, Fleni es una institución médica líder en la rehabilitación de pacientes neurológicos tanto en Argentina como en América Latina, con una larga tradición en el empleo de tecnologías asistivas en sus pacientes. Por el otro, la empresa internacional Microsoft lleva años trabajando en tecnologías accesibles (ver recuadro).

La revista Fleni en Contacto habló con Fernando López Iervasi, gerente general de Microsoft Argentina, acerca de los desafíos y objetivos que plantea esta nueva alianza estratégica con Fleni.

Microsoft es una empresa líder en tecnología a nivel mundial. ¿Cuándo, por qué y cómo surgió el interés de la compañía en contribuir a mejorar la vida de las personas con discapacidad?

Como compañía de innovación nuestro compromiso es el de pensar tecnologías que desde su diseño sean accesibles, inclusivas y que no reproduzcan sesgos de ningún tipo. En ese sentido, el enfoque es entender que la discapacidad ocurre en los puntos de interacción entre una persona y su entorno. En el desencuentro entre lo que la persona quiere lograr y lo que el contexto le permite. Por esto es importante pensar a las personas y el contexto en el centro del proceso de diseño de la tecnología.

¿Cómo se logra esto?

Para crear tecnologías accesibles es importante ubicar a los usuarios en el centro de la experiencia y preguntarles cuáles son sus necesidades. Recién a partir de allí, podemos empezar a pensar en soluciones que puedan contribuir a su desarrollo en distintas áreas, como la educación, el trabajo y las actividades recreativas. Para crear tecnologías inclusivas y accesibles, desde Microsoft trabajamos en ecosistema junto con nuestros partners, el sector público, privado y ONG. Además, en este proceso es fundamental que las personas con discapacidades participen del proceso de producción de soluciones que sean accesibles para todos. Nuestra visión es que la tecnología es disruptiva cuando tiene el potencial de empoderar verdaderamente a las personas con discapacidades de nuevas maneras.

¿Cómo describe el acuerdo alcanzado con Fleni?

Uno de los hitos en el país es la firma del acuerdo con Fleni, a partir del cual ambas organizaciones nos comprometimos a trabajar en diferentes iniciativas de accesibilidad. Tenemos claro que la rehabilitación y la tecnología accesible juegan un rol fundamental para lograr la independencia de las personas que pertenecen a esta comunidad y que puedan participar en actividades educativas, laborales y recreativas. Por eso, este acuerdo reafirma nuestra visión en ese aspecto.

¿Cuál es el plan? ¿Implementar acciones de formación mutuas, ampliar el uso de tecnología de Microsoft en Fleni? ¿Hay planes de llevar a cabo investigaciones conjuntas?

Este acuerdo como primera medida plantea un objetivo en común: seguir trabajando en iniciativas de accesibilidad y mejorar la vida de más personas con discapacidad a través de la tecnología. Es más que una declaración de principios. Tenemos diversas metas comunes e iniciativas conjuntas. Como ejemplo, en el marco de esta alianza, Microsoft brindará capacitaciones para facilitadores y/o familias en herramientas de accesibilidad y donación de tecnología. Por su parte, Fleni dará charlas a los colaboradores de Microsoft sobre el aporte de la tecnología en el tratamiento de discapacidades con

el objetivo de sumar nuevas perspectivas y experiencias que les permitan desarrollar tecnologías y soluciones accesibles. Como dijo el día de la firma del acuerdo el doctor Gustavo Sevlever, director de Investigación y Docencia de Fleni, "la tecnología permite incorporar canales de comunicación, imprescindibles para estos pacientes, que mejoran notablemente su calidad de vida". De eso se trata.

Según datos del Banco Mundial, 1.000 millones de habitantes, el 15 % de la población mundial, viven con algún tipo de discapacidad. Sin embargo, faltan iniciativas como las de Microsoft que apunten a mejorar la vida de estas personas. ¿Cómo evalúa el camino recorrido hasta el momento?

El camino solo se construye transitándolo. Creemos que el acceso acelera la transformación digital y genera avances en la inclusión para todos. Nos apasiona crear productos accesibles que empoderen a las personas y a las organizaciones para lograr más. Las tecnologías accesibles pueden mejorar la participación de los clientes, incrementar la innovación y mejorar la comunicación con empleados, clientes y ciudadanos con todo tipo de habilidades.

¿Qué cosas deberían suceder para poder afirmar que somos una sociedad inclusiva al menos en lo que respecta a discapacidad?

El cambio siempre es colectivo: tenemos que aprender de verdad, para reflexionar, y comprometernos como equipo en relación con los derechos y el bienestar de las personas con discapacidad. Hay que crear conciencia, capacitarse. Internamente, venimos desarrollando año a año una serie de actividades a nivel global y también en Latinoamérica. Contamos con un grupo que llamamos Disability ERG, que se ocupa de llevar este tema para aprender, capacitar y escuchar a colegas de todo el mundo acerca de su experiencia con la inclusión de la discapacidad.

El mundo entero sabe que la tecnología es poderosa, pero no todas las personas conocen o son conscientes de los beneficios que ofrece en el ámbito de la salud. ¿Por qué cree que sucede esto? ¿Cuáles son los aspectos de la tecnología que considera más loables pero que se conocen poco?

La tecnología está cada vez más omnipresente en nuestra vida, también en el ámbito de la salud. Muchas veces está ahí y no la vemos, pero nos ayuda a sacar un turno de manera remota, a tener seguimiento de nuestro médico, a recibir los resultados que tanto esperamos o en la rehabilitación. Le permite a un niño con discapacidad poder jugar y conectar con otros, divertirse, o le brinda la posibilidad de "leer" a una persona no vidente a través de la tecnología. No hay límites para lo que las personas pueden lograr cuando la tecnología refleja la diversidad de todos los que la usan. Incorporar la accesibilidad en todo lo que hacemos y trabajar en sinergia con ONGs, con el sector público y con empresas de salud, nos ayuda a empoderar a todas las personas y organizaciones del planeta para que puedan lograr más a través de la tecnología y transformar la forma en que se comunican, aprenden y experimentan el mundo. Solo de esta manera, la tecnología puede seguir evolucionando como un verdadero habilitador para la inclusión.

Algunas de las tecnologías que ofrece Microsoft, como el control adaptable de Xbox, tienen como fin que todas las personas puedan jugar. Como una empresa líder en el mercado de videoconsolas para juego, ¿cuál es la importancia de asegurar que las personas con discapacidad puedan también jugar o seguir jugando?

Como mencionaba al principio, la inclusión

ocupa un lugar central en nuestra cultura y abordamos la accesibilidad de manera holística, es decir, nos esforzamos por incluir a todas las personas en todos los aspectos de la vida social, desde el trabajo, pasando por el ocio, hasta el juego. Cuando hablamos de discapacidad hay que hacerlo desde la singularidad de cada persona, sus gustos y sus sueños.

¿Puede mencionar un caso concreto?

Fleni tuvo una paciente que pudo volver a encontrarse con su pasatiempo preferido gracias a la tecnología. Se trata de Luna, una adolescente de 15 años que en febrero de 2021 sufrió un accidente automovilístico que le dejó una lesión medular a nivel cervical: no podía mover el cuerpo y tenía problemas para respirar. Antes del accidente, su principal hobby eran los videojuegos, una pasión que tras el accidente no imaginaba recuperar. Después de ser asistida y operada con una prótesis, la adolescente ingresó a Fleni para iniciar un proceso de rehabilitación psicomotriz, que duró ocho meses. Allí conoció precisamente el control adaptable de Xbox, diseñado para satisfacer las necesidades de los jugadores con movilidad reducida. Con la ayuda de este dispositivo y de los profesionales de la Fleni, Luna pudo volver a jugar uno de sus juegos preferidos, Minecraft, divertirse con sus amigos en línea y avanzar en su desarrollo cognitivo. Queda clara entonces la importancia que tiene para las personas con discapacidad que puedan seguir jugando, ya que impacta tanto en un aspecto social como en su bienestar físico y mental. La búsqueda, en última instancia, es ser un actor activo en cada comunidad en la que operamos y en este sentido queremos fomentar la igualdad en el desarrollo de cada persona, entendiendo que todos tenemos potencial, pero que necesitamos los mismos accesos para poder desarrollarlo.

Desarrollos accesibles de Microsoft

La multinacional tecnológica Microsoft tiene una amplia experiencia en el desarrollo de tecnologías accesibles. Un ejemplo es Microsoft 365, que cuenta con características de accesibilidad incorporadas como reconocimiento de voz (speech recognition), que permite a las personas escribir y navegar con su voz, texto automático alternativo (alt text), que provee un texto descriptivo de una imagen que es escuchado por quien está utilizando un lector de pantalla al toparse con una imagen tanto en PowerPoint como en Word y lupa (magnifier), una lupa digital que aumenta el tamaño de la pantalla para ayudar a ver mejor las palabras e imágenes, por citar tan solo algunas funciones.

Según el gerente general de Microsoft Argentina, Fernando López Iervasi, estas tecnologías también están presentes en Windows 11. "El equipo que desarrolló las experiencias de accesibilidad para Windows 11 se formó mediante la contratación de personas con discapacidades para que contribuyan a ir más allá del acceso creando experiencias que inspiren y empoderen a cada persona para hacer su mejor trabajo en Windows", señaló.

Por eso, se agregaron funciones de accesibilidad como subtítulos en vivo, que hacen que la conversión de voz a texto esté disponible en muchos contextos. En una habitación ruidosa o silenciosa, por ejemplo, muchas personas pueden aprovechar y beneficiarse de los subtítulos en vivo en el dispositivo en el contenido de audio.

En tanto, según explicó, la nueva función acceso por voz se concibió para personas con movilidad limitada, como aquellas con artritis de leve a grave, parálisis cerebral y otras afecciones que dificultan el uso de un teclado y un mouse, para que puedan ordenar y controlar su PC y crear contenido en cualquier aplicación a través de su voz.

"Nueva experiencia de enfoque, Focus, se imaginó con personas con TDAH para ayudar a la comunidad TDAH y a todos a concentrarse y hacer más. Las notificaciones son más fáciles de controlar al agregar una opción para activar 'no molestar', lo que reduce la cantidad de notificaciones que pueden distraerlos", indicó. En tanto, voces naturales en narrador permite que las personas ciegas o con baja visión disfruten de navegar por la web, leer, escribir correos y más.

Jésica Fuente: "Hay cosas que hay que enfrentar"

Jésica Fuente se operó dos veces en Fleni a causa de un tumor benigno del lado izquierdo del cerebro. Si bien tuvo periodos en los que veía doble y le faltaban palabras –algo normal tras este tipo de intervenciones- no se desanimó y hoy está completamente recuperada.

Jésica Fuente ama jugar al básquet, que practica desde los 10 años y que no abandonó hasta hoy, que tiene 41. Su pasión por este deporte, que define como su "cable a tierra", es tan grande que no solo lo juega, sino que también trabaja como jefa de prensa de los Campus de Básquet Spalding y de Experiencia Generación Dorada. Por eso, lo que más le costó cuando la operaron de un tumor benigno en un costado del cerebro fue tener que dejar de jugarlo. Pero fue solo por un tiempo: hace rato que Jésica volvió a las canchas.

"Soy paciente de Fleni desde 2011. Llegué a la consulta porque me dolía mucho la cabeza. En la resonancia y en la tomografía apareció el tumor y fue entonces que el doctor Andrés Cervio me explicó que si bien tenía tiempo e íbamos a seguir haciendo análisis, muy probablemente me iba a tener que operar", recordó Jésica en entrevista con Fleni en Contacto.

En ese momento Jésica tenía 30 años. Nunca antes había tenido problemas neurológicos. Es probable que el tumor haya estado en su cerebro desde su nacimiento, pero como hasta ese entonces no había tenido síntomas, tampoco se había enterado de su existencia.

"Cuando me dijeron que me iba a tener que operar no pensé nada", contó Jésica. "Simplemente me dije 'bueno, hay que operarse'. Tuve otras operaciones antes, quizá tenga que ver con eso. Pero la verdad es que también me gusta ver los programas de medicina en la tele, y miro cuando me voy a sacar sangre", agregó entre risas. Quizá por eso, aventura, no entró en pánico cuando se enteró de la intervención. Seis meses después, Jésica entraba a quirófano para quitar el tumor por primera vez.

Sin embargo, en 2016 empezó a tener convulsiones esporádicas y le comenzó a temblar la mano derecha. El tumor había vuelto a crecer y era necesario volver a operar. Jésica volvió a afrontar el diagnóstico con entereza. Finalmente en octubre de 2020, en plena pandemia, entró a quirófano para remover el tumor por segunda vez.

"El doctor Cervio me explicó que iba a estar unos días en terapia intensiva, luego en terapia intermedia y unos días más en una habitación y que podía ser que viera doble por un tiempo, como la primera vez. También me avisó que una de las cosas que podían pasar es que no me acordara de algunas palabras después de la operación. Me tranquilizó diciéndome que me iba a ir recuperando, pero que eran las consecuencias de la intervención", recordó. Y fue exactamente así: cuando salió del quirófano, Jésica tuvo afasia y diplopía (visión doble).

"Veía todo doble. Iba a un partido de básquet y en vez de 10 jugadores veía 20", recordó. Estuvo así varios meses, entre octubre de 2020 y marzo de 2022, periodo durante el cual trabajó con la doctora Susana Ochoa del Servicio de Neurooftalmología. Entre otras cosas, tuvo que usar unos anteojos especiales.

"A veces quería decir una palabra, sabía lo que tenía que decir, pero no me salía", contó acerca de la afasia que atravesó. También comenzó a atenderse con el doctor Leandro Ale, del Servicio de Psiquiatría, que la contuvo en el proceso. "Iba a Fleni y preguntaba: '¿Cuándo puedo volver a jugar al básquet?'", recordó.

Sin embargo, de a poco las palabras comenzaron a volver. "Llevó un tiempo, pero me recuperé", contó Jésica. Sus mayores deseos en ese periodo eran volver a jugar y compartir su pasión por el básquet con su sobrino de 5 años, Tahiel, al que le ensenó este deporte y que la acompaña siempre sentado en el banco de suplentes cuando ella juega. Este año se sumó a la familia otro sobrino, Inti.

"Ahora ya estoy bien", aseguró Jésica, que juega al básquet para el club del Banco Provincia. Solo tiene palabras de agradecimiento para Fleni. "Siempre que voy me atienden re bien, te explican todo bárbaro. La verdad que solo puedo decir cosas a favor. Me ayudaron y me siguen ayudando. Son todos excelentes, como médicos y como personas", afirmó.

A los pacientes que enfrentan un diagnóstico similar al de ella, les aconseja "seguir para adelante". "Sé que es difícil, pero que traten de no pensar demasiado en lo que les está pasando. Por momentos uno de pincha pero no hay que perder las esperanzas", recomendó. "A veces es más difícil para el entorno que para el que está en el lugar. Recuerdo que cuando me dijeron que me tenía que operar, mi mamá se puso mal. Pero yo no me puse mal. Pensé: 'Ya está. Si me tengo que operar, me tengo que operar'. Hay cosas que hay que enfrentar", añadió.

Clínica de Conmoción Cerebral Asociada al Deporte

Brinda una evaluación multidisciplinaria, imparcial e independiente a jugadores con conmociones cerebrales recientes (ocurridas en las últimas 48 a 72 horas) o historial de conmociones reiteradas con fines asistenciales, educativos y de investigación.

¿Quiénes se pueden atender allí?

Circuito de atención e infraestructura

1. **El deportista sufre una conmoción** durante un entrenamiento o un partido del fin de semana. O cuenta con un historial de conmociones reiteradas.

2. **Llega a Fleni** en forma diferida, derivado por el médico del club o referente de la unión deportiva a la que pertenece.

3. **Completa las evaluaciones en Fleni, con un abordaje interdisciplinario.**
   - a. Evaluación neurocognitiva.
   - b. Evaluación clínica y computarizada vestibular.
   - c. Evaluación clínica y computarizada oculomotora.
   - d. Laboratorio de marcha, con los modernos equipamientos adquiridos por Fleni a partir de su Proyecto Anual 2018.

4. **Fleni entrega los resultados** en una entrevista neurológica posterior y los envía al médico del club, junto con posibles alarmas y sugerencia de reposo y regreso a las actividades intelectuales y deportivas.

5. **Fleni provee un cuestionario online** para que el jugador responda antes de su regreso efectivo al juego y mantiene contacto directo con el médico del club que lo ha derivado.

Investigación y educación para la comunidad

Charlas y publicaciones que generan conocimiento dirigido a médicos, entrenadores y familias de jugadores de deportes de contacto.

Investigaciones que incluyen jugadores fuera de actividad con antecedentes de traumatismos reiterados.

Plantel profesional

Liderada por el **Dr. Fernando Salvat**, la clínica cuenta con un equipo interdisciplinario de neurólogos, neuropsicólogos, kinesiólogos y bioingenieros especialistas en rehabilitación.

En primera persona

"Tenemos un enfoque integral centrado en el bienestar del jugador. Nuestro compromiso es evaluarlo independientemente de los intereses deportivos del club o de la competencia. Aunque a veces quiera seguir jugando, cuando su equipo está compitiendo por algo importante y es clave para ganar, es importante que el jugador entienda que primero está su salud y que puede estar en riesgo su carrera deportiva"

Dr. Fernando Salvat
Jefe de la Clínica de Conmoción Cerebral asociada al Deporte

Una nueva y moderna Unidad de Emergencias para Fleni

La nueva Unidad de Emergencias "Doris Steuer" de Fleni Belgrano ya está en funcionamiento. Su ampliación y renovación se llevó a cabo como parte del proyecto anual 2021 y representa una mejora significativa en la calidad de atención y comodidad de nuestros pacientes.

La rapidez y la eficiencia con las que se actúa en una Unidad de Emergencias son claves para la salud del paciente. Resolver una urgencia en tiempo y forma impacta en la salud no solo en lo inmediato, sino incluso a largo plazo, como en el caso de los accidentes cerebrovasculares (ACV), por ejemplo. Hace un tiempo, Fleni detectó que podía hacer las cosas aún mejor, y por eso el proyecto anual 2021 estuvo destinado a ampliar, renovar y mejorar su Unidad de Emergencias de la sede Belgrano. Después de poco más de un año de obra, finalmente este sueño se hizo realidad.

"La Torre 2 de Fleni Belgrano fue construida en 2001 y la Unidad de Emergencias es de esa época. Si bien para ese entonces abrir una Unidad de Emergencias para la demanda espontánea del público era algo muy importante para la institución, después de 20 años se vio que había cosas

para mejorar y ampliar dada la creciente demanda de atención por parte de los pacientes", señaló la doctora Cristina Laudanski, jefa de Emergencias de Fleni.

"No fue solo una ampliación, sino una mejora sustancial en lo edilicio y también una modernización de todo lo que había hasta el momento", añadió.

Seguridad y confort

Los pacientes neurológicos o cardiológicos que llegan a la Unidad de Emergencias de Fleni suelen pasar muchas horas en ella completando estudios complejos, como angiotomografías computadas, resonancias magnéticas y eventualmente estudios de neurorradiología intervencionista, antes de pasar a las unidades de cuidados críticos ubicadas en otro sector de la institución. Para eso es importante que estén contenidos por una infraestructura innovadora y confortable.

"Con esta renovación, el servicio quedó ampliado, mejorado y estéticamente muy agradable a la vista. Todo se pensó para que sea lo más ágil, cómodo, seguro y rápido posible para el paciente", aseguró la doctora Laudanski. Por eso, además de una ampliación y reorganización del espacio para acelerar los tiempos de atención y una renovación de todo el equipamiento, el objetivo de la remodelación fue también brindar una mayor comodidad al paciente (ver recuadro). La idea es poder atender a partir de ahora un 50 por ciento más de pacientes.

Además, la nueva Unidad de Emergencias contará con un doble acceso, el actual por la calle Olazábal y uno independiente por la calle Montañeses, que será inaugurado en el transcurso de este año.

El tiempo es vida

Los pacientes que llegan a emergencias son entrevistados primero por una enfermera de triage que determina su grado de gravedad y qué tipo de respuesta ameritan los síntomas que refiere. En base a una clasificación de gravedad, estos son derivados al sector de demanda espontánea (códigos

"verde" y "amarillo" en la clasificación de Fleni, que comprenden los casos más leves y que pueden ser atendidos en consultorio. Ejemplo: cefalea) o de guardia (códigos "naranja" y "rojo", en la clasificación de Fleni, que comprenden los casos más graves y son atendidos por el equipo de guardia. Ejemplo: ACV).

En Fleni sabemos que, en situaciones de emergencia, el tiempo es vida. Por eso estamos convencidos de que esta renovación será beneficiosa para todos nuestros pacientes, sobre todo los agudos, para los cuales existe una ventana de tiempo crítica.

Un esfuerzo posible gracias a la colaboración de todos

La concreción de la nueva Unidad de Emergencias "Doris Steuer" fue posible gracias al apoyo de los benefactores de nuestra institución, que hicieron sus aportes a través de distintos medios, como por ejemplo la gala anual 2021 de Fleni. Como suele suceder con las obras de esta magnitud, durante su transcurso fue necesario trasladar temporalmente servicios, como el de Hemoterapia, por ejemplo, e ir generando nuevos sectores para la atención, algo que requirió de la colaboración, la buena voluntad y la paciencia de muchas personas, entre ellas los pacientes.

"Quiero agradecer a todos, desde el comité ejecutivo, los arquitectos e ingenieros y a los diferentes servicios de FLENI, que tuvieron que ajustar sus agendas y reubicar los lugares de atención de los pacientes. Todos hicieron un gran esfuerzo para poder hacer una obra como esta sin entorpecer la atención de los pacientes", destacó la doctora Laudanski.

La jefa de la Unidad de Emergencias apuntó que el flujo de pacientes incluso aumentó durante el año de la obra (2022), con un promedio de 2.340 pacientes por mes en comparación con los 1.811 pacientes promedio por mes de 2021. "Por eso también quiero agradecer a los pacientes, que no nos abandonaron, incluso con todas las incomodidades que generó la obra. Y obviamente un gran agradecimiento a todos los benefactores, especialmente a la familia De Narváez, que colaboró con que este sueño que teníamos desde hace mucho tiempo se hiciera realidad", indicó. De hecho, la nueva Unidad de Emergencias lleva el nombre de "Doris Steuer" en reconocimiento a la familia De Narváez.

¿En qué consiste la renovación de la Unidad de Emergencias?

La ampliación y modernización de la Unidad de Emergencias de Fleni incluye:

- una nueva recepción de guardia más moderna y amplia
- dos salas de espera, una para los pacientes de demanda espontánea y otra para los pacientes de guardia
- un office de triage con acceso para el público y otro directamente hacia los boxes por si el paciente que ingresa y está descompensando requiere una rápida atención por parte del personal de la unidad de emergencias
- monitoreo multiparamétrico en todos los boxes, con nuevos sistemas de monitoreo y videovigilancia de los pacientes
- dos shockroom y 10 boxes para la atención de los pacientes (antes eran 1 shockroom y 6 boxes)
- una pecera con puestos de trabajo para enfermería con monitoreo central multiparamétrico de signos vitales de todos los pacientes que se encuentran en los boxes, y con espacio para un administrativo que ayuda a atender las llamadas de modo de no distraer al personal asistencial.
- un box de preparación de medicación independiente, solo accesible para el personal de enfermería y totalmente aislado de los ruidos para que puedan preparar la medicación de los pacientes con tranquilidad y sin que se vea entorpecida su capacidad de concentración
- un office médico mejorado, ampliado, con más puestos de trabajo y aislado para que los médicos puedan conversar cada uno de los casos que ingresan sin distractores y respetando la confidencialidad de los datos de los pacientes
- un box con dos sillones de infusión para los pacientes que requieren una infusión corta y que no necesitan estar acostados en una camilla, sino que pueden estar cómodos mirando la TV
- estaciones automatizadas para el suministro de medicamentos y un sistema para el transporte veloz de fármacos, muestras y sueros
- nuevas camillas para observación del paciente, modernas, que permiten realizar el traslado de pacientes de manera rápida y segura
- entradas de tipo automático, ploteo con nuevo diseño moderno de todas las puertas vidriadas para asegurar la privacidad de los pacientes

¡Dale un respiro a tu columna cervical!

Dedicar unos pocos minutos al día a mover tu cabeza y cuello puede ayudarte a evitar que los músculos de la zona cervical se tensionen o contracturen generando dolor y malestar. Acá, tres ejercicios simples para hacer en casa elaborados por los especialistas de nuestra Clínica del Dolor:

1. Sentate en una silla con la espalda apoyada sobre el respaldo, cola hacia atrás y los pies en el piso. Realizá un medio círculo con la cabeza, que vaya de un hombro hacia el otro, manteniendo el mentón cerca del pecho. Hacé 5 movimientos para cada lado.

2. En la misma posición, colocá la mano izquierda debajo del glúteo izquierdo. Llevá la oreja derecha hacia el hombro del mismo lado. Ayudándote con la mano libre, empujá suavemente desde el lado izquierdo de la cabeza. Se debe sentir el estiramiento en el lateral izquierdo del cuello. Mantené durante 30 segundos y repetí del otro lado (Ver ilustración).

3. En la misma posición y manteniendo la espalda erguida, entrelazá tus manos por detrás de la cabeza. Llevá el mentón al pecho bajando la cabeza hacia adelante y cerrá los codos a los costados de la frente. Con el propio peso de los brazos, vas a lograr una elongación de los músculos paralelos a la columna. Mantené durante 30 segundos y volvé lentamente.

Medicina que asombra: la cinta C-Mill VR+

La C-Mill VR+ es una cinta caminadora que emplea herramientas de la realidad virtual y la realidad aumentada para trabajar en la rehabilitación de pacientes con alteraciones en la marcha. Fleni es el único centro del país en contar con una de ellas.

Caminar en una cinta es un ejercicio habitual en la rehabilitación del equilibrio y la marcha. Sin embargo, la cinta C-Mill VR+ es una herramienta de avanzada que va mucho más allá. Se trata de una cinta de marcha que trabaja con la realidad virtual y la realidad aumentada para estimular al paciente y obtener información objetiva y detallada acerca de su desempeño en tiempo real. Esto facilita una rehabilitación más eficiente y, por qué no, también más divertida.

¿Cómo funciona?

La C-Mill VR+, fabricada por la empresa Motek, es una cinta caminadora que incorpora una plataforma de fuerza para medir los parámetros de la actividad que se está realizando y un sistema de soporte parcial del peso que le brinda mayor seguridad al paciente, lo que le permite iniciar la rehabilitación de manera temprana y sin ponerse en riesgo. Cuenta con un sistema de feedback visual (una pantalla ubicada frente al paciente que le propone distintas actividades a través de la realidad virtual) y un sistema de realidad aumentada, con proyecciones que se hacen directamente sobre la cinta.

"Cuando hablamos de realidad virtual nos referimos a un entorno virtual lo más parecido al entorno real, en donde el paciente trabaja con parámetros característicos de un escenario real, como por ejemplo una calle. No siempre es totalmente inmersiva, sino que también se puede hacer a través de un feedback visual como el de este equipo, que consiste en una pantalla grande enfrente del paciente. Lo llamamos sistema de retroalimentación o feedback porque le da actividades para hacer y también información sobre cómo las está haciendo. Eso nos da la posibilidad de ir dándole indicaciones como 'apurate' o 'hacé un paso más largo', por ejemplo", explicó el bioingeniero Marcos Crespo, coordinador de la Clínica de Tecnología Asistiva de Fleni Escobar. Muchas de estas actividades se asemejan bastante a jugar un videojuego, aunque involucrando la marcha.

En tanto, la realidad aumentada permite al paciente cumplir con distintas consignas, como esquivar obstáculos o pisar guías que se proyectan directamente sobre la cinta, para a partir de allí definir el largo de paso, la velocidad y la cadencia con la que debe caminar. "Sabemos que el feedback visual favorece el aprendizaje motor y ayuda a consolidar esos gestos motores que estamos entrenando durante el tratamiento. Además, a través de un sistema que combina software y hardware, nos permite variar los parámetros de la actividad y tomar mediciones, así como orientar la rehabilitación de la marcha a actividades más cotidianas del paciente, como caminar por una zona con obstáculos, a diferentes velocidades, o adaptarse a movimientos rápidos", señaló Crespo.

Ventajas y beneficios

Matías Gianella, supervisor del servicio de Kinesiología de Adultos en Fleni, destacó que la C-Mill VR+ brinda un informe numérico con diferentes variables que permiten hacer una evaluación comparativa entre la evaluación inicial y la final. "Otra cosa importante es la motivación que tienen los pacientes al trabajar con esta tecnología y cómo mejora su performance. Quizá en estas máquinas terminan caminando unos 2 kilómetros, algo más difícil en otro contexto. Además, les da la posibilidad de repetir los movimientos, que es algo muy importante en rehabilitación", explicó. A esto se suma el estímulo cognitivo. "El paciente tiene que discernir en el momento en que está caminando qué es lo que va a pisar y qué no", señaló. A modo de ejemplo, comentó que hay un programa de la C-Mill VR+ en el que el paciente va caminando por Roma con una carretilla y debe ir moviéndose hacia distintos lados para ir "recolectando" todos los ingredientes necesarios para hacer una pizza (masa, tomate, cebolla, queso, etc).

Por su parte, Analía Suárez, del equipo de Kinesiología Pediátrica de Fleni, señaló que los programas de la C-Mill VR+ hacen que el estímulo sea siempre el mismo y esté ubicado siempre en el mismo lugar y de la misma forma, lo que representa una ventaja. "En una intervención tradicional se suele trabajar con la marcha con pasos marcados. Pero esos pasos se marcan con figuras de goma eva que el paciente tiene que ir pisando, por ejemplo. Eso, por un lado, tiene un trayecto corto, porque no podés llenar de goma eva todo el lugar. Y por el otro, es imposible que pongas siempre la goma eva de la misma forma, en el mismo lugar", ejemplificó. Es decir que el tiempo de repetición de ese estímulo en un trayecto corto es mucho menor que en una cinta, donde el paciente está caminando permanentemente. Al ser una actividad más controlada, más medible, es más prolongable en el tiempo. Y eso es clave en un cerebro que aprende por repetición.

"En base a los parámetros sobre cómo es la caminata del paciente que nos brindan los sensores de la C-Mill VR+, nosotros diseñamos planes de tratamiento con pistas de realidad aumentada para pisar, y eso hace que el ejercicio que desarrollamos en una sesión con esa máquina sea súper específico y personalizado", añadió por su parte Maximiliano Puertas, terapista del staff de Kinesiología Adultos. "En el caso de los chicos, el diseño es más didáctico y está más orientado al juego. Se proyectan por ejemplo cáscaras de banana en la cinta, es decir, cosas que no pisarías en la calle, asimilándolo a un videojuego. A veces se trata de una pelota de fútbol que tienen que pisar. Son cosas fácilmente interpretables y recursos lindos para los chicos", indicó.

¿Quiénes pueden usar la C-Mill VR+?

La C-Mill VR+ puede ser usada tanto por pacientes adultos como pediátricos. Los requisitos son que cuenten con una base de entendimiento como para poder cumplir con las consignas que propone la máquina y poder sostener su propio peso sobre sus piernas. En el caso de los pacientes pediátricos hay una condición más y es que pesen por lo menos 20 kilos para que su peso sea detectado por los sensores.

En el caso de los adultos, suele tratarse de pacientes con lesiones medulares incompletas, que pasaron por un accidente cerebrovascular (ACV) o un traumatismo de cráneo. En el de los pacientes pediátricos, los que más se benefician con el C-Mill VR+ son los niños y adolescentes con parálisis cerebral o con cuadros motores sin diagnóstico específico (es decir, con encefalopatía crónica no evolutiva).

"La C-Mill VR+ incorpora conocimientos novedosos en rehabilitación y como todas las tecnologías que hay en Fleni, forma parte del trabajo habitual que llevan adelante nuestros kinesiólogos. No reemplaza la rehabilitación completa del paciente, pero es una muy buena herramienta que da buenos resultados, ayuda al paciente y nos permite hablar el mismo idioma a todos", completó el bioingeniero Crespo.

Dieta MIND, una alimentación beneficiosa para la salud mental

Numerosos estudios científicos demostraron que la dieta MIND es buena para prevenir el deterioro cognitivo. En esta nota, te contamos qué alimentos propone incorporar y cuáles evitar.

La dieta MIND es una dieta neuroprotectora con eficacia comprobada para prevenir demencias, como la enfermedad de Alzheimer, y desacelerar el deterioro cognitivo. Además, ayuda a reducir los factores de riesgo cardiovascular, por lo que es un aliado clave para la salud física y cognitiva de toda persona adulta.

Surge de la combinación de dos patrones de alimentación, la dieta mediterránea y la dieta Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) para la reducción de la presión arterial, de las que toma varias recomendaciones. Debido a sus beneficios para la salud cerebral, demostrados en un número creciente de investigaciones y publicaciones científicas, gana cada vez más adeptos.

"Cabe destacar que la dieta MIND recomienda el consumo de ciertos alimentos específicos más que enfocarse en señalar el consumo de grupos de alimentos en general", señaló el licenciado Diego Querzé, Responsable de Nutrición en Enfermedades Neurológicas de Fleni.

Dieta mediterránea y Dash, sus fuentes de origen

La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de alimentos de origen vegetal (cereales de grano entero, aceite de oliva, frutas, verduras, leguminosas y

oleaginosas), el consumo frecuente de pescados y mariscos, la ingesta moderada de lácteos descremados y huevo y el consumo limitado de carnes rojas y azúcares.

Por su parte, la dieta Dash se distingue por un alto consumo de cereales integrales, lácteos descremados, frutas, verduras, carnes blancas (pollo y pescado), leguminosas y oleaginosas; además de limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y azúcares.

La dieta MIND toma elementos de estas dos dietas y propone de esta forma un alto consumo de ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), ácidos grasos poliinsaturados (AGPI), fibra y antioxidantes, reduciendo al mínimo la ingesta de alimentos procesados, sodio, azúcares y grasas no saludables.

Alimentos que sí y alimentos que no

Para empezar a comprender mejor los principios de esta dieta, conviene saber qué alimentos recomienda consumir y cuáles evitar.

La dieta MIND sugiere incorporar los siguientes alimentos:

- Vegetales de hoja verde
- Verduras variadas
- Frutos secos
- Frutos rojos
- Legumbres
- Granos enteros integrales
- Pescados azules y aves
- Aceite de oliva extra virgen

En tanto, la dieta MIND propone limitar estos alimentos:

- Carnes rojas y procesadas
- Mantecas
- Quesos enteros
- Alimentos fritos
- Tortas y dulces

"La dieta MIND se recomienda especialmente para las personas en edad adulta. Sus beneficios son preventivos, además de que tiene el efecto positivo de promover una mejor salud cerebral. Por eso se trata de una herramienta esencial dentro del tratamiento integral e interdisciplinario de las alteraciones neurológicas relacionadas con el deterioro cognitivo", indicó el licenciado Querze. "Además, es una buena medida preventiva para favorecer el envejecimiento saludable en la población general", añadió.

Tips:

La dieta MIND propone la incorporación de determinados alimentos y evitar o disminuir el consumo de otros. Aquí, algunos consejos prácticos para implementarla:

- Incorpore al menos 1 porción de pescado por semana.
- Asegúrese de consumir verduras de hoja verde a diario.
- Planifique 2 porciones de carne de ave por semana.
- Incorpore aceite de oliva extra virgen como aderezo.
- Coma frutos rojos diariamente.
- Consuma granos enteros diariamente.
- Incorpore legumbres diariamente.
- Asegúrese de tomar suficiente agua.

Un día tipo con la dieta MIND

Seguir la dieta MIND no es difícil. Los alimentos que propone incorporar se consiguen fácilmente. Aquí, un ejemplo de un día tipo siguiendo este patrón alimentario:

DESAYUNO
Infusión con leche descremada (1%) acompañada con un panqueque de avena, queso y mermelada de frutos rojos.

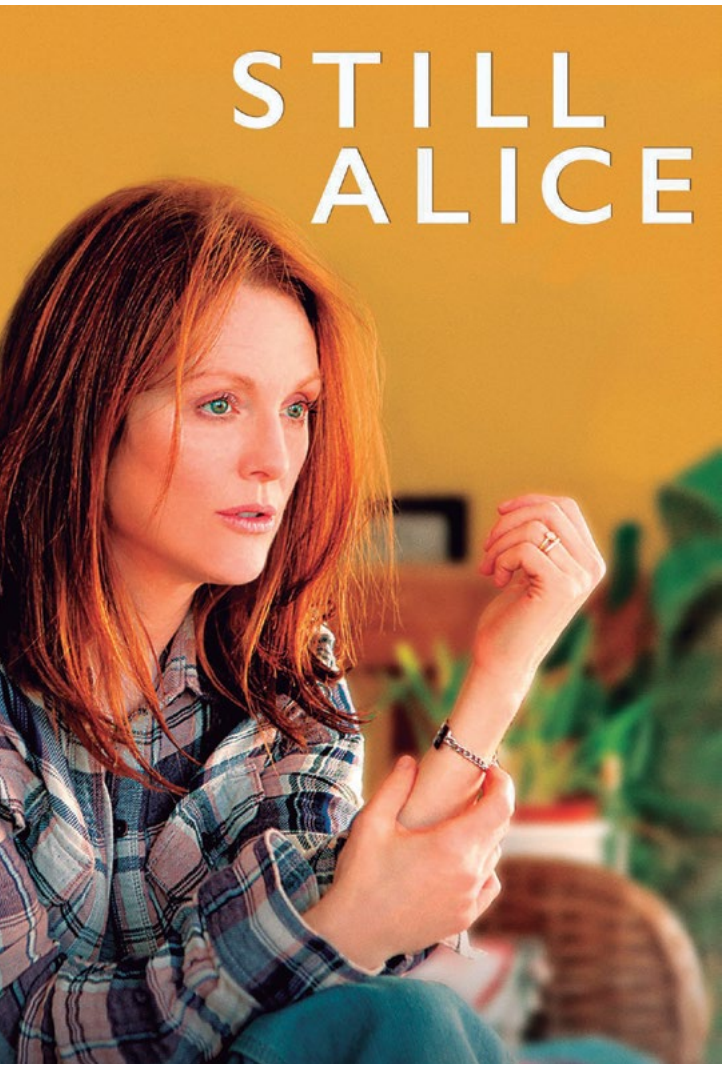
ALMUERZO
Pechugas de pollo rebozado con avena y mostaza acompañadas de espinaca, morrones y calabaza salteada. Nueces.
Postre: yogur griego con arándanos.

MERIENDA
Tostada integral con aceite de oliva / queso / tomates y aceitunas negras. Jugo de frutas.

CENA
Atún a la plancha con batatas al horno acompañado de ensalada de verdes con palmitos y nueces. Mix de frutos secos.

Siempre Alice

Como suelen decir los cinéfilos, el cine imita a la vida. Y como las enfermedades son parte de ella, desde que el desde que el cine existe varias películas abordan distintas condiciones y patologías en sus tramas. Muchas veces, la identificación del espectador con lo que está viendo en pantalla le da la posibilidad de sentirse reflejado y también de empatizar con otros. En esta oportunidad, analizamos la película Siempre Alice, de Richard Glatzer y Wash Westmorland, junto al doctor Ricardo Allegri, jefe de Neurología Cognitiva, Neuropsicología y Neuropsiquiatría de Fleni.



PELÍCULA ELEGIDA

Siempre Alice (título original en inglés: Still Alice)

¿QUÉ PATOLOGÍA RETRATA?

Enfermedad de Alzheimer.

FICHA TÉCNICA

Dirección: Richard Glatzer y Wash Westmorland. Guion: Richard Glatzer y Wash Westmorland, basados en la novela de mismo nombre de la neurocientífica Lisa Genova. Año: 2014. Duración: 101 minutos. Intérpretes: Julianne Moore, Alec Baldwin, Kristen Stewart.

¿DÓNDE LA PUEDO VER?

HBO Max y Movistar Play, o por alquiler en Google Play, Apple TV y Claro Video.

SINOPSIS

Julianne Moore interpreta a Alice, una lingüista de unos 50 años de la Universidad de Columbia que es diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer en un estadio temprano. A partir de ese momento, debe replantearse cómo seguir adelante con su vida para sobrellevar este duro diagnóstico de la mejor manera

posible junto a su esposo (Alec Baldwin) y sus tres hijos. La película muestra cómo los síntomas de la enfermedad van apareciendo poco a poco pero con contundencia –el olvido de una palabra durante una conferencia, o de una cena planificada de antemano–, y también como la preocupación de Alice aumenta cuando se entera de que su Alzheimer es hereditario. Ahora ya no solo está preocupada por cómo impactará su enfermedad en su familia, sino que teme habérsela heredado a sus hijos. Decidida a tratar de lidiar con su condición lo mejor posible, comienza a hacer planes para cuando las cosas cambien definitivamente. O como lo describe ella misma: "No estoy sufriendo. Estoy luchando por ser parte de las cosas, por mantenerme conectada por quien fui alguna vez. Lo único que puedo hacer ahora es vivir el momento".

CRÍTICAS/RECONOCIMIENTOS

Julianne Moore ganó su primer Oscar a la mejor actriz por este papel en 2015 y tras cuatro nominaciones previas que habían quedado en la nada. Además, su conmovedora actuación la hizo merecedora de un Globo de Oro, de un premio Critics Choice Awards de la crítica estadounidense, un premio Screen Actors Guild de sus colegas actores y un Bafta del cine británico. De esta forma, ganó cinco de los premios más importantes a la actuación de la industria cinematográfica.

DATOS CURIOSOS

Richard Glatzer, uno de los directores de la película, no podía hablar durante el rodaje debido a su esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad degenerativa de tipo neuromuscular, por lo que dirigió al elenco usando un iPad con un programa que traducía sus palabras en voz. Siempre Alice fue su última película. Durante su investigación para este papel, Julianne Moore se entrevistó con asesores de Alzheimer's Association (USA) y con mujeres que tenían Alzheimer, entre otros, y se sometió a una prueba de memoria de Alzheimer, que superó.

NUESTROS MÉDICOS OPINAN

"Se trata de una película muy bien lograda, que describe cómo empieza el deterioro cognitivo en una profesora universitaria de alrededor de 50 años. La paciente está muy bien caracterizada, así como el rol del médico y el impacto que tiene el diagnóstico en la familia. Como se trata de una paciente joven (recordemos que el Alzheimer es una enfermedad edad-dependiente, lo que significa que su frecuencia aumenta con la edad, 2 % a los 60 años, 40 % a los 80), al detectar el deterioro cognitivo incipiente su médico completa biomarcadores y le hace un PET cerebral con marcación amiloidea que da positivo, ratificando el diagnostico biológico de enfermedad de Alzheimer. Por otro lado, al ser una paciente joven, se le realiza el estudio genético, que da positivo para una variante genética familiar autosómica dominante de la enfermedad. Allí se plantea el estudio genético de sus hijos para saber quién desarrollará la enfermedad. La película muestra toda la evolución del deterioro, desde síntomas mínimos hasta una demencia severa, y cómo viven su evolución la paciente y sus familiares. Es interesante destacar que estas formas familiares hereditarias de la enfermedad son raras, menores a un 1 %, y en general se dan en pacientes jóvenes, no a la edad habitual de la enfermedad. En Fleni trabajamos en un proyecto colaborativo internacional llamado DIAN (Dominantly Inherited Alzheimer Network) que estudia específicamente estas formas familiares de la enfermedad, con importantes publicaciones relacionadas con avances en la fisiopatología, los estadios presintomáticos y actualmente desarrollando tratamientos experimentales antiamiloideos y antitau".

PARA SEGUIR VIENDO

El hijo de la novia, de Juan José Campanella (2001); Lejos de ella, de Sarah Polley (2006), El padre, de Florian Zeller (2020).

Chacarita, un barrio cool con mucha historia

Desde la cuenta de Instagram @turistearteba, Camila de Tezanos Pinto nos invita a recorrer el barrio porteño de Chacarita y a descubrir algunos de sus secretos mejor guardados.

Nuestra querida Ciudad de Buenos Aires está conformada por 48 barrios y 48 identidades únicas. Su diversidad de personalidades, arquitecturas, habitantes, idiosincrasias y equipos de fútbol nos puede mantener entretenidos por días.

Sabemos mucho de aquellos barrios que por décadas han atraído a miles de turistas, pero infinidad de historias, anécdotas, mercados, pasajes y personajes menos conocidos se dispersan por el resto de la ciudad. Pero ¿por dónde empezamos? Arranquemos por uno, Chacarita.

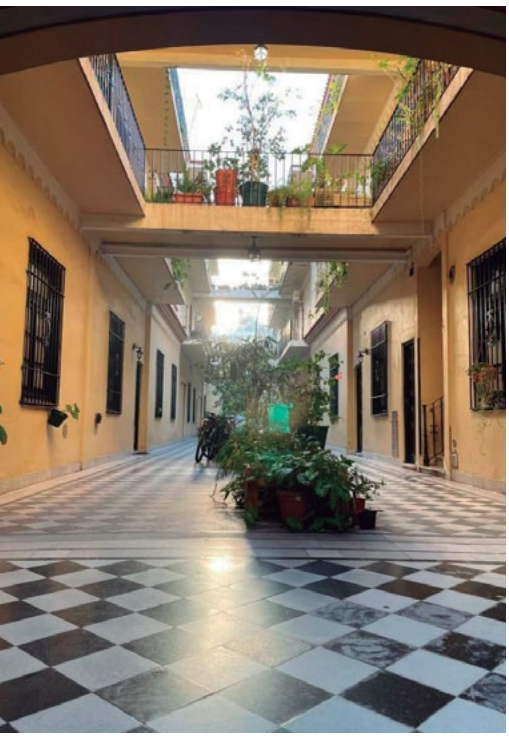
El nombre del barrio tiene raíces quechuas, ya que chácara o chakra significaba quinta o granja para esta comunidad. Y así fue que a toda esta zona se la conoció como la Chacarita de los Colegiales, dando nacimiento a dos barrios diferentes: Chacarita y Colegiales.

Esta chacrita perteneció a la Orden los Jesuitas hasta 1767, el año de su expulsión. Los jesuitas estaban a cargo del Colegio de San Ignacio, el cual se convertiría en el prestigioso Colegio Nacional Buenos Aires, y cuyos alumnos -los colegiales- pasaban sus vacaciones de verano en este lugar.

Pero esta zona de quintas de verduras, potreros, tambos y montes frutales no tardó en reinventarse al enfrentar la epidemia de fiebre amarilla en 1871, cuando la población de Buenos Aires comenzó a dispersarse, reduciendo la brecha entre el centro de la ciudad y nuestro alejado lugar de veraneo. Por otro lado, a raíz de la gran cantidad de muertes, se inauguró el famoso Cementerio de la Chacarita.

En 1880, Chacarita pasó a formar parte del territorio federal, aumentando su valor y atrayendo a mucha gente. Unos años más tarde, los empresarios Lacroze fundaron el tranvía rural. Luego llegó el fútbol, con Club Atlético Chacarita, seguido de la cultura y el arte.

La frase "se agrandó Chacarita" ya le queda chica a este barrio hermoso de casas pintorescas, árboles en abundancia y cultura emergente.



Hoy en día nos encontramos con un barrio despierto, pero sin perder su alma de barrio residencial de casas bajas. Hace muy poco, la revista internacional Time Out lo catalogó como uno de los barrios más cool del mundo. Desde entonces, la gente se pregunta qué hay allí y cómo hacer para entender el porqué de esta atrevida afirmación.

Daremos un breve paseo por este barrio, en el que ustedes nos pueden acompañar con su lectura, o bien realizarlo algún día por su propia cuenta. ¿Vamos?

Arrancamos por la plaza principal del barrio, el Parque Los Andes, y visitamos el monumento en homenaje al "Malón de la Paz", obra del célebre escultor argentino Luis Perlotti, que representa a tres caciques de comunidades originarias de nuestra región.

Seguimos por el Barrio Los Andes, un barrio de casas obreras inaugurado en 1927, obra del arquitecto argentino Fermín Bereterbide.

En el lateral del Cementerio, nos encontramos con 55 metros de muro intervenido por varios artistas urbanos que representan a las grandes personalidades y celebridades que descansan detrás de él, así como a la inmigración que habita el barrio, además de con algún que otro mensaje de concientización, solidaridad y reconocimiento. Un poco más adelante, observamos un potente mural de Inés Ayerza y Rocío Martínez Serra llamado "Juntas avanzamos".

Atravesamos el gran peristilo de estilo neoclásico para adentrarnos en la necrópolis y visitar en primer lugar el mausoleo de El Zorzal, Carlos Gardel. A él le siguen otras celebridades relacionadas con la cultura nacional como Alfonsina Storni, Benito Quinquela Martín, Aníbal Troilo, Osvaldo Pugliese, Roberto Goyeneche, Carlos Di Sarli, Luis Sandrini o Gustavo Cerati. Recordarlos nos llena el alma de música y nostalgia.

Otra parada obligada son los nichos del Panteón Subterráneo, obra brutalista de Ítala Fulvia Villa y Clorindo Testa. Un juego de formas orgánicas, luces y sombras que invitan a sacar la cámara y jugar con las dinámicas imágenes que se generan con el correr del día.

Al adentrarnos en la Av. Jorge Newbery ya podemos vibrar una energía diferente, una zona a la que los jóvenes de hoy llamamos canchera. La Newbery ofrece espacios gastronómicos muy interesantes, como Sifón y Lardito.

Emergen en la Newbery ecosistemas culturales que proponen nuevos conceptos de espacios como el Hotelier Art Club, donde se conjugan el atelier del artista Gon World, el estudio del DJ Balderrama, un showroom de ropa, la propuesta botánica de Loro y otros proyectos que oscilan desde talleres hasta propuestas gastronómicas.

Atención a las casitas hermosas que se apiñan, una pegada a la otra, en las calles del barrio. Una arquitectura residencial de ensueño perteneciente a una clase media y media alta.

No podemos irnos de este barrio sin conocer una de las librería más bellas de nuestra ciudad, Falena, ni el Bar Palacio - Museo Fotográfico Simik y su colección de filmadoras, así como el Pasaje Olleros, ideal para curiosos y fotógrafos urbanos, o el Espacio Cultural Carlos Gardel.

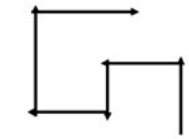
Después de una gran caminata, ya sea física o imaginaria, terminamos este recorrido por el barrio de Chacarita. Un lugar con mucha historia, un club de fútbol, estudios de arte, un monumento a las comunidades originarias, mucho arte urbano, un santuario dedicado al Gauchito Gil, pizzerías, trenes, música, centros culturales y árboles, muchos árboles, y enredaderas que aún comulgan con el alma de barrio y enamoran a sus visitantes.

Camila de Tezanos Pinto
Abogada y creadora de @turistearteBA

Entrená tu mente

Una de las formas más eficaces de asegurar la buena salud de tu cerebro es ejercitándolo. Compartimos con vos un ejercicio cognitivo desarrollado por nuestro Servicio de Neurología Cognitiva, Neuropsicología y Neuropsiquiatría para entrenar tu cerebro y mantenerlo en buenas condiciones. ¿Te animás a resolverlo?

Encontrá el camino que te permita formar una palabra con todas las letras de cada cuadrado. ¡Atención! Cada palabra empieza y termina en una casilla grisada, y cada una de las letras que conforman la palabra debe tocarse con la siguiente por uno de los cuatro lados.



D	O	R
A	R	B
M	U	A

D	O	R
E	C	A
N	A	B

O	D	A
A	R	N
M	G	I

C	P	E
A	M	S
O	N	I

SOLUCIONES: ABRUMADOR, DECORABAN, MARGINADO, CAMPESINO

¡Gracias por acompañarnos!

22/23
Proyecto Anual

Tu ayuda nos permite concretar nuestros sueños.

Los aportes realizados al Proyecto "Pequeños pacientes, grandes obras" harán posible la ampliación y renovación de la unidad de internación de baja complejidad en nuestra Sede de Belgrano, con especial foco en Neuropediatría.

Agradecemos a nuestra querida comunidad por sus donaciones.

Una mejor experiencia de internación de nuestros pacientes, con especial foco en los más chicos:

- Remodelación de habitaciones y espacios comunes
- Dispositivos inteligentes para control ambiental
- Modernización de la instalación del sistema de aire acondicionado
- Sistemas de iluminación inteligente
- Wifi en zonas familiares
- Incorporación de sistema UV para mejorar calidad del aire

Fleni

Fleni
Neurología
Neurocirugía
Rehabilitación

Grandes Benefactores de Honor

Familia Perez Companc • Fundación Perez Companc

Legado Genara María Álvarez
Legado Ernestina Devecchi de Lectoure
Legado Beatriz Amalia Olivella

Benefactores de Honor

Familia Ferioli Ferrari Ostry • Familia De Narváez • Juan Navarro y Familia • Familia Galperin Fundación Hnos. Agustín y Enrique Rocca • Diego Lerner y Familia • Eduardo Escasany y Familia Banco Macro S.A. • Fundación Amalia Lacroze de Fortabat • Toyota Argentina S.A. • Grupo Techint Asociación de Concesionarios Toyota de la República Argentina • The Walt Disney Company S.A.

Grandes Benefactores

Pan American Energy SL • Laboratorio Elea Phoenix S.A. • Gamasi S.A. • Raghsa S.A. • Fundación Pedro Mosoteguy Servicios Computables S.A. • Arcor S.A.I.C • Philips Argentina S.A. • Miguel Melhem y Familia • Constancio Vigil y Familia Juan Carlos Bago y Familia • Herman Lew y Familia • Bernardo Perret y Familila • Fabián De Paul y Familia Fernando Jasnis y Familia • Roman Daniel Goldfarb y Familia • Laboratorios Raffo • AR PARTNERS S.A. Familia Pumar Cardinali • Ferrum S.A. de Cerámica y Metalúrgica • Ricardo Grüneisen y Familia • Masterbus S.A. Frigorífico de Aves SOYCHÚ S.A. • Martín Iraola y Familia • Adrián Manduca y Familia • Granja Tres Arroyos S.A. Banco Santander Rio S.A. COTO CICSA • Grupo G.C.D.C. • Papelera Samseng S.A. • Pablo Bossi y Familia • Later-Cer S.A.

Benefactores

Sanlufilm S.A. • Cloris Diaz Romano y Familia • Fundación Adeba • Margarita Sastre y Familia • Fundación Gador Familia Lafuente • Cucchiara y Cía. S.A. • Guido Chouela y Familia • Matías Shaw y Familia Miguel Majdalani y Familia • Carlos Miguens y Familia • Bolsa de Comercio de Buenos Aires Mario Cifelli y Familia • Editores Catapulta • Pizza Cero • Munchis • Alfredo Jorge Klein y Familia Olga Sanfilippo de Moro y Familia • Jaureguy S.A. • Agro Patagónico S.A. • MTG Group Jorge Rubén Rodríguez y Familia • Contreras S.A. • Jorge Luis Chouhy y Familia • Leiser Madanes y Familia Jorge Oppel y Familia • Nilda Perez y Familia • Alberto Gabriel Quintas y Familia • Héctor Ricardo Cohen y Familia Victor Gonzalez y Familia • Adrián Tassin y Familia • Cooperativa de Crédito y Vivienda Unicred Ltda. Guillermo Ouviña y Familia • Santiago Yaconis y Familia • Susana Strier y Familia • Colombo & Magliano S.A. Ricardo Grunewald • Mabel Roxana Villabona y Familia • Laboratorios Casasco SAIC • Martinez y de la Fuente S.A. Megatrans S.A. • Silvia Sabina Lowi Klein • Laboratorio Biopas

Destacamos la colaboración de más de 3.500 personas que con sus aportes nos ayudan a mejorar la salud y calidad de vida de nuestros pacientes.

SAVE THE DATE

18
SEPTIEMBRE

Gala Fleni 2023

TEATRO COLÓN

ENERGY

San Jorge Energy S. A.