



**SALUD**

**Enfermedades infecciosas  
en invierno: prevenir y controlar**



# arce Farmacia

Dirección: Migueletes 789, CABA  
Email: [farmaciaarce1@gmail.com](mailto:farmaciaarce1@gmail.com)  
Teléfono: 4776-2166  
Celular/Whatsapp:  
**(+54911) 7007-1001**



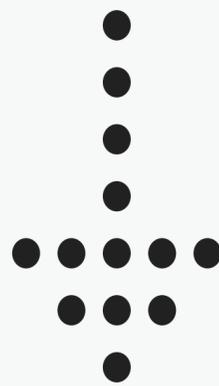
Atendemos:

OSDE - PAMI - LUIS PASTEUR - SWISS MEDICAL - GALENO - OBSBA - OMINT - PODER JUDICIAL

# Editorial

---

## **Apostamos por la salud y la calidad de vida**



Estimados lectores,  
Les damos la bienvenida al segundo número de la revista institucional de Meta, Soluciones Farmacéuticas, una publicación dedicada a proporcionarles información relevante y de actualidad en el campo de la salud y el bienestar.

En esta oportunidad, abordamos un tema crucial para esta época del año: el incremento de las infecciones respiratorias durante el invierno. Nuestro artículo principal destaca la importancia de medidas preventivas y como cuidarnos. En tiempos en los que nuestra salud es más vulnerable, es fundamental adoptar estas prácticas para protegernos a nosotros mismos y a nuestras comunidades.

Además, presentamos un repaso sobre la Medicina del Estilo de Vida, una disciplina que promueve hábitos saludables como pilar fundamental para prevenir enfermedades crónicas. En línea con esta temática, compartimos una entrevista exclusiva con Melissa Lem, directora del programa ParX de Canadá, quien nos brinda su visión sobre la importancia del contacto con la naturaleza para nuestra salud física y mental.

La medicina genómica preventiva también tiene su espacio en este número. Exploramos cómo los avances en este campo prometen revolucionar nuestra manera de abordar la prevención de enfermedades, permitiéndonos intervenir de manera más efectiva y personalizada. El invierno no solo afecta nuestras vías respiratorias, sino también nuestra piel. Por ello, hemos incluido re-

comendaciones esenciales para mantener el cuidado dermatológico durante esta temporada fría, garantizando así una piel saludable y protegida.

Para aquellos que buscan nuevas experiencias, ofrecemos un fascinante recorrido por opciones de glamping en Argentina, combinando lujo y naturaleza. En la sección de gastronomía, destacamos restaurantes imperdibles en Mar del Plata, y para los amantes del arte, compartimos detalles del esperado estreno de la ópera *Nabucco* en el Teatro Avenida.

También queremos destacar nuestro compromiso con la responsabilidad social y ambiental. Hacemos un resumen de las políticas ambientales de META, reafirmando nuestra dedicación a la sostenibilidad y al cuidado del medio ambiente. Además, presentamos el proyecto ECHO de la Fundación Sonríe la Vida, una iniciativa que está marcando una diferencia positiva en el campo de la medicina.

Esperamos que disfruten de esta edición y encuentren en ella información valiosa y entretenida. Agradecemos su continuo apoyo y los invitamos a seguir acompañándonos en este viaje hacia una vida más saludable y plena.

*Equipo Editorial Meta*

## STAFF

---

**CONSEJO EDITORIAL META:** Daniel Bolognessi, Lucas Nardin. | **DIRECCIÓN GENERAL:** Daniel Flores.

**REDACCIÓN: Editor Jefe:** Franco Spinetta.

**Colaboradores:** Christian Ali Bravo, Pablo Lázaro, Margarita Mazza, Tomás Palombo. **Corrección:** Pedro Rodríguez Pagani. | **ARTE Y PRODUCCIÓN: Jefa de Arte y Diseño:** Andrea Maserà. **Fotografía:** Depositphotos.com, Freepik.es, gentileza Prensa Parx. **Fotografía de tapa:** Depositphotos.com.

**DIRECTORA COMERCIAL:** Daniela Forti.

Una publicación para META de REDMEDIA SRL.

# Sumario / 02

---

**TOCA EL ENLACE PARA LEER LA NOTA**



**Libros: Recomendados del mes**

**Series: Secretos de los neandertales**

**Hábitos saludables: Medicina del Estilo de Vida**

**Sustentabilidad: ¿Vivir más es vivir mejor?**

**Nota de tapa: Enfermedades infecciosas en invierno: prevenir y controlar**

**Tecnología: Qué es el ransomware y cómo prevenirlo**

**Gourmet: Revolución culinaria en Mar del Plata**

**Cultura argentina: Nabucco llega al Teatro Avenida**

**Entrevista: Melissa Lem: “Estar en contacto con la naturaleza es tan importante como llevar una dieta saludable”**

**Viajes: Glamping, 5 opciones para acampar, con lujo, en la naturaleza**

**Bienestar: Cuidar la piel en invierno**

**Investigación: Medicina genómica preventiva, una revolución en marcha**

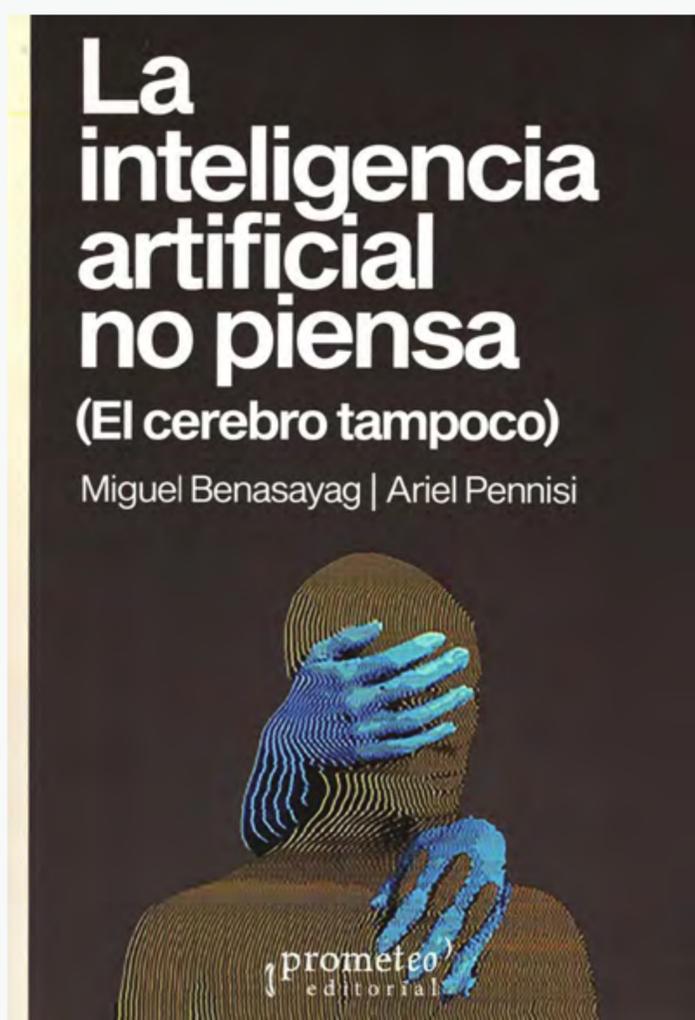
**Responsabilidad social empresarial: Compromiso firme y sostenido con el sistema de salud y el cuidado del medio ambiente**

**Sonríe la Vida: Proyecto ECHO y Fundación Sonríe la Vida, Un puente de conocimiento médico**

+ recomendados

# Libros

**Las mejores propuestas literarias relacionadas con la cultura y conocimiento científico que no deberían faltar en ninguna estantería**



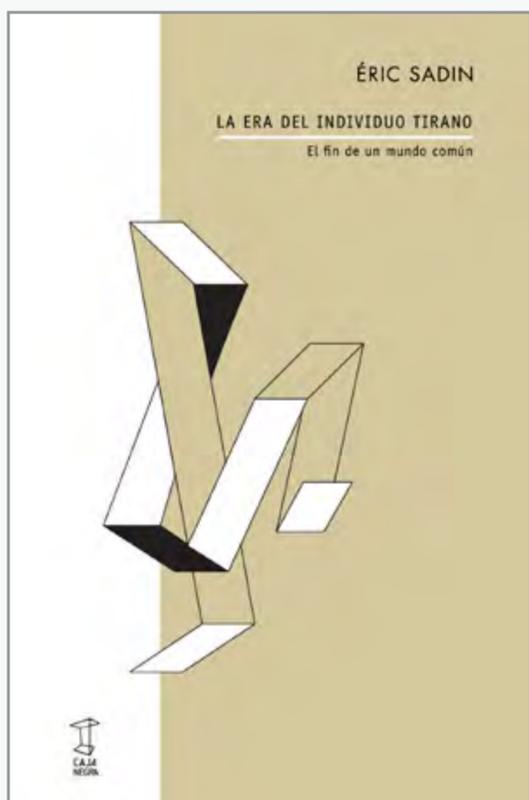
LA INTELIGENCIA  
ARTIFICIAL NO  
PIENSA (El cerebro  
tampoco)

**MIGUEL BENASAYAG -  
ARIEL PENNISI**

**L**a difusión masiva de los chats basados en Inteligencia Artificial despertó desde frenesí tecnófilo

hasta temores dignos de la víspera de un apocalipsis. Este libro organizado como un largo diálogo elabora un diagnóstico epocal que permite situar el problema de la digitalización de la experiencia en sus distintas dimensiones: antropológica, neurofisiológica, cultural, política. ¿Qué imagen de la inteligencia y qué mitos sobre el cerebro sirven de modelo a la Inteligencia Artificial? Este libro se propone, entre otras cosas, argumentar sobre la diferencia de naturaleza entre los organismos (complejos de biología, técnica, cultura...) y las máquinas digitales (que en su lógica agregativa rompen toda unidad vital). También advierte sobre la

diferencia ética y política entre la hibridación organismo-artefacto, hecho irreversible, y la colonización tecnocientífica de lo vivo. ¿Qué significa, entonces, actuar en nuestras condiciones? El desafío de una nueva figura múltiple de la acción quedará planteado y abierto.



## EL FIN DEL ALZHEIMER, EL PROGRAMA

**DALE BREDESEN**

Con anécdotas inspiradoras de pacientes que han conseguido revertir su deterioro cognitivo y progresan día a día, este libro brinda una esperanza sin precedentes para quienes padecen esta enfermedad, la cual ya ha dejado de ser mortal. El Dr. Bredesen es un experto de talla internacional en los mecanismos que subyacen en los trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer. En este libro, desarrolla con detalle la línea de actuación que pone en práctica en su consulta, con sus propios pacientes; un plan tan accesible que puede adaptarse a las necesidades de cualquier persona y de cualquier edad.



## ZENSORIALMENTE

**ESTANISLAO BACHRACH**

Una bitácora para fortalecer la inteligencia sensorial: el vehículo fundamental para aprender cómo los sentidos internos distribuidos por todo el cuerpo se relacionan con el afuera y le envían información al cerebro. La sensación es el primer sentido en desarrollarse y junto con el movimiento son los datos crudos que el cuerpo aporta para construir las emociones y la realidad. Una guía de seis movimientos a través de los cuales sentir el cuerpo y habitar un estado de calma atenta, uno de los pilares de la filosofía zen.



# Series

---

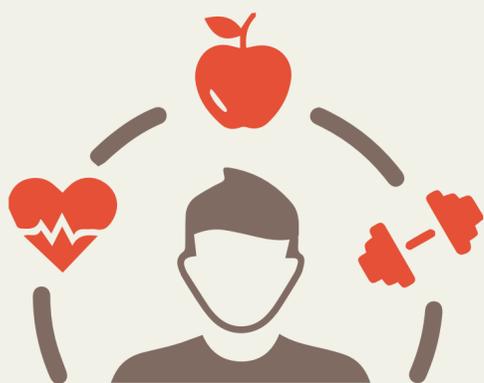


Disponible en  
**Netflix Argentina**

## Secretos de los neandertales

La plataforma insignia del streaming ha mostrado un gran interés al apostar por algo diferente: un documental sobre nuestros antepasados neandertales. En este relato, se puede observar cómo un equipo de expertos reconstruye el rostro de una neandertal fallecida en el Pleistoceno medio en Kurdistán. Este documental explora los misterios que rodean a los neandertales y revela lo que los registros fósiles nos cuentan sobre sus vidas y su eventual desaparición, según reza la sinopsis oficial. La obra fue creada por dos paleoartistas especializados, los hermanos Adrie y Alfons Kennis. Para ello, utilizaron un cráneo que había sido previamente reconstruido tras su descubrimiento en 2018, cuando se encontraba fragmentado y aplastado. Luego, escanearon el cráneo y lo imprimieron en 3D, lo que les permitió esculpir los detalles de la carne y los huesos de manera gradual. Así, Shanidar Z cobró vida, gracias a la ciencia y al arte de la paleoartista.





# Medicina del Estilo de Vida



---

## Estrategias efectivas para cuidar la salud

 MARGARITA MAZZA

 FREEPIK.ES

---

PREVENIR DIABETES, ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DETERIORO COGNITIVO. LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA (MEV) SE PRESENTA COMO UNA SOLUCIÓN INNOVADORA PARA REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS AL CAMBIAR NUESTROS HÁBITOS DIARIOS.

Las enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, y el deterioro cognitivo, son la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Estas enfermedades representan el 74% de las muertes globales y el 90% del gasto en salud. En este contexto, la Medicina del Estilo de Vida (MEV) emerge como una estrategia prometedora para abordar estos desafíos.

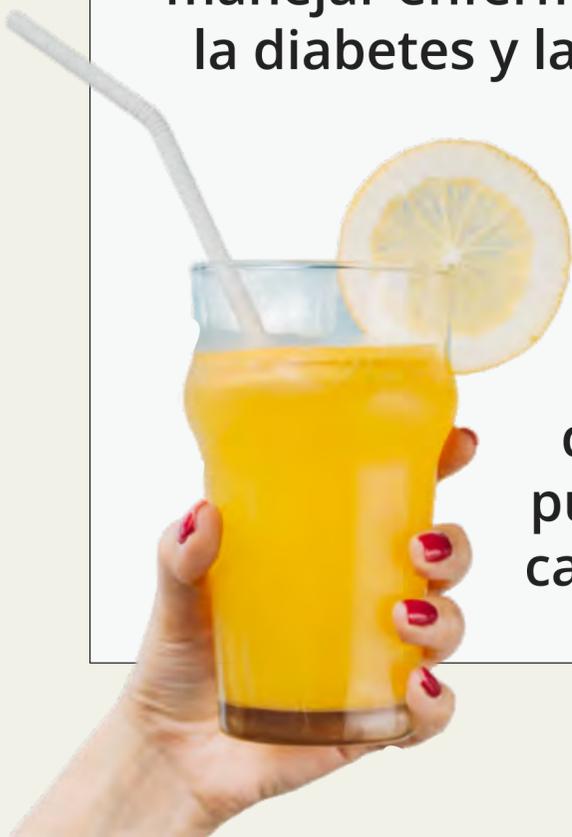
La MEV se centra en prevenir y tratar enfermedades crónicas mediante cambios en seis áreas clave: nutrición, actividad física, salud del sueño, manejo del estrés, conexiones sociales y consumo de sustancias. Este enfoque integral aborda las causas subyacentes de las enfermedades, promoviendo hábitos saludables que pueden mejorar significativamente la calidad de vida.

# 1

## Nutrición

Una alimentación adecuada es fundamental para prevenir y manejar enfermedades como la diabetes y las cardiovascu-

lares. Se recomienda una dieta rica en vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres, nueces y semillas, limitando el consumo de alimentos ultraprocesados y carnes rojas. Estudios han demostrado que una dieta saludable puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.





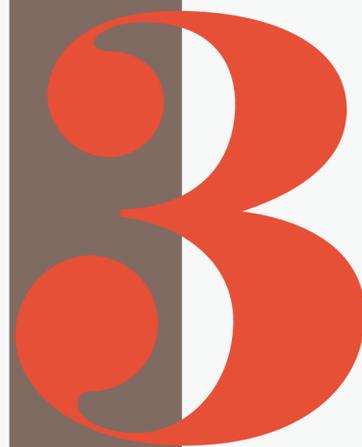
## Actividad Física

El ejercicio regular es crucial para mantener una buena salud general y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Tanto los ejercicios aeróbicos como los de fuerza pueden ayudar a controlar la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y mantener un peso saludable. La actividad física también tiene beneficios significativos para la salud mental y el bienestar emocional.



## Salud del Sueño

Dormir bien es esencial para la salud y el bienestar general. La falta de sueño de calidad puede aumentar el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo. Es importante establecer una rutina de sueño regular y asegurarse de dormir entre 7 y 9 horas por noche para mantener una buena salud.



La Medicina del Estilo de Vida ofrece una manera efectiva de abordar los factores de riesgo modificables que contribuyen a las enfermedades crónicas.

LA MEV  
SE CENTRA EN  
PREVENIR Y TRATAR  
ENFERMEDADES  
CRÓNICAS MEDIANTE  
CAMBIOS EN SEIS  
ÁREAS CLAVE.

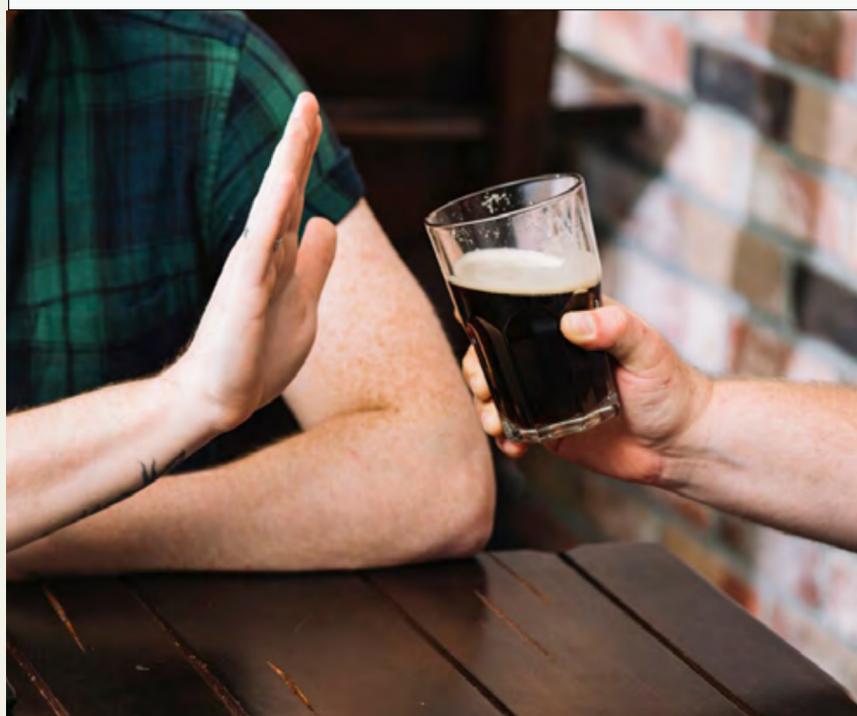


## Manejo del Estrés

El estrés crónico puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas al afectar negativamente el sistema inmunológico y hormonal. Técnicas como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ser efectivas para reducir el estrés y mejorar la salud general.

## Consumo de Sustancias

Reducir el consumo de alcohol y evitar el tabaco son pasos importantes para prevenir enfermedades crónicas. Estas sustancias pueden aumentar significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud graves.





# Conexiones Sociales

Tener una red de apoyo social fuerte es vital para la salud mental y física. Las personas con conexiones sociales adecuadas tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y disfrutan de una mejor calidad de vida. Fomentar relaciones positivas y participar en actividades comunitarias puede tener un impacto significativo en la salud.



Adoptar hábitos saludables en nutrición, actividad física, sueño, manejo del estrés, conexiones sociales y consumo de sustancias puede no solo prevenir estas enfermedades, sino también mejorar la calidad de vida y el bienestar general.



+ sustentabilidad

# ¿Vivir más es vivir mejor?



*The Lancet* reveló cuál será la expectativa de vida para 2050



LOS DATOS DE UN AMPLIO ESTUDIO PUBLICADO POR *THE LANCET* MUESTRAN UN INCREMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA Y PLANTEA SI VIVIR MÁS SERÁ NECESARIAMENTE POSITIVO.



TOMÁS PALOMBO



DEPOSITPHOTOS.COM



La esperanza de vida es una preocupación constante del ser humano, consciente de su finitud. ¿Cuánto tiempo viviremos? ¿Cuántos años me quedan? ¿Envejeceré con salud? A lo largo de la historia, hemos incrementado significativamente nuestra longevidad. Desde 1990, la esperanza de vida mundial ha aumentado en seis años, gracias a los avances en la medicina y la contención de enfermedades letales como el ictus, los ataques al corazón, las infecciones respiratorias y la diarrea.

El último Estudio sobre la Carga Mundial de Morbilidad (GBD, por sus siglas en inglés) de 2021, publicado en la revista *The Lancet*, aborda estas inquietudes y ofrece predicciones sobre la esperanza de vida para 2050. Según el estudio, se espera que la esperanza de vida mundial aumente de 73,6 años en 2022 a 78,1 años en 2050, lo que representa un incremento de 4,5 años.

El informe, que analizó la mortalidad por causas específicas, los años de vida ajustados por discapacidad, los años perdidos de vida sana debido a la mala salud y la muerte prematura en



“Más personas vivirán más tiempo, pero pasarán más años con mala salud.”



204 países y territorios, predice que la esperanza de vida de los hombres aumentará en 4,9 años y la de las mujeres en 4,2 años entre 2022 y 2050, a pesar de diversas amenazas.

## **DESPLAZAMIENTO DE LA CARGA DE MORBILIDAD**

Sin embargo, vivir más no necesariamente implica vivir con mejor calidad de vida. La investigación destaca que la carga de morbilidad se está desplazando hacia las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes. Además, la exposición a factores de riesgo asociados a estas afecciones, como la obesidad, la hipertensión arterial, la dieta no óptima y el tabaquismo, seguirá aumentando. A medida que la carga de morbilidad se desplace a las enfermedades no transmisibles, los años de vida perdidos se convertirán en “años vividos con discapacidad”. El estudio prevé que “más perso-

nas vivan más tiempo, pero pasen más años con mala salud”. En este contexto, se distingue entre esperanza de vida y esperanza de vida en buena salud, que aumentará de 64,8 años en 2022 a 67,4 años en 2050 (un incremento de 2,6 años).

## **DISPARIDADES EN LA ESPERANZA DE VIDA**

“Además de un aumento de la esperanza de vida en general, hemos observado que disminuirá la disparidad en la esperanza de vida entre las distintas zonas geográficas”, indica el Dr. Chris Murray, Catedrático de Ciencias de la Métrica de la Salud de la Universidad de Washington y Director del Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud (IHME). “Esto es un indicador de que, aunque se mantendrán las desigualdades sanitarias entre las regiones de mayor y menor renta, las diferencias se están reduciendo y los mayores aumentos se prevén en el África subsahariana”. El Dr. Murray añade que la mayor oportunidad para acelerar la reducción de la carga mundial de morbilidad es mediante intervenciones políticas dirigidas a prevenir y mitigar los factores de riesgo conductuales y metabólicos. “El número total de años perdidos por mala salud y muerte prematura atribuibles a factores de riesgo metabólicos ha aumentado un 50% desde el año 2000”, subraya.

## **SITUACIÓN EN ARGENTINA**

En Argentina, la esperanza de vida ha seguido una tendencia similar a la global, con un aumento constante en las últimas décadas. Ac-





La esperanza de vida  
aumentará de

**73,6**

**años en 2022**

**a**

**78,1**

**años en 2050**

tualmente, la esperanza de vida al nacer es de aproximadamente 76 años. Sin embargo, el país enfrenta desafíos particulares, como el aumento de la obesidad y la diabetes, que podrían influir en la calidad de vida de la población envejecida. Además, la disparidad en el acceso a servicios de salud entre las distintas regiones del país sigue siendo un reto importante.

## ESCENARIOS FUTUROS

El estudio de *The Lancet* también presenta varios escenarios alternativos para comparar los posibles resultados sanitarios si se llevaran a cabo diferentes intervenciones de salud pública para eliminar la exposición a varios factores de riesgo clave para 2050. “Los efectos son mayores en el escenario ‘Mejora de los riesgos conductuales y metabólicos’, con una reducción del 13,3% de la carga de morbilidad en 2050 en comparación con el escenario más probable”, explica Amanda E. Smith, Directora Adjunta de Previsiones del IHME. “Esto demuestra la necesidad de seguir avanzando y destinando recursos a estas áreas para acelerar el progreso hasta 2050”.

“Tenemos por delante una inmensa oportunidad de influir en el futuro de la salud mundial adelantándonos a estos crecientes factores de riesgo metabólicos y dietéticos, en particular los relacionados con factores conductuales y de estilo de vida como la hiperglucemia, el índice de masa corporal elevado y la hipertensión arterial”, concluye el Dr. Murray. “El momento es ahora”. 





 CHRISTIAN ALI BRAVO

 DEPOSITPHOTOS.COM

# Enfermedades infecciosas en invierno: prevenir y controlar

**DURANTE LA ÉPOCA INVERNAL SE PRODUCE EL REBROTE DE DIVERSAS ENFERMEDADES VIRALES, PUNTUALMENTE DE LAS QUE AFECTAN LAS VÍAS RESPIRATORIAS. CUÁLES SON LAS PRINCIPALES MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y QUÉ CUIDADOS ES NECESARIO TENER EN CUENTA PARA NO EXPANDIR LOS CONTAGIOS.**



**C**omo sucede cada año, la época invernal es la más propicia para la propagación de enfermedades infecciosas. Y este invierno no es la excepción: de hecho es necesario prestar atención al rebrote de las enfermedades virales, sobre todo de aquellas que afectan puntualmente las vías respiratorias. Para conocer la situación actual, dialogamos con Franco Garibaldi, Médico Infectólogo en el Sanatorio de Los Arcos y en el Hospital General de Agudos Dr. Cosme

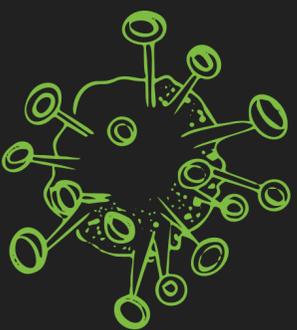




**LOS PRINCIPALES VIRUS QUE ESTÁN CIRCULANDO HOY A LO LARGO DE TODO EL PAÍS SON INFLUENZA Y SINCICIAL RESPIRATORIO, LOS CUALES PRODUCEN NEUMONÍA, GRIPE Y SÍNDROMES PARAGRIPALES”.**

**- FRANCO GARIBALDI, MÉDICO INFECTÓLOGO**

Argerich. “Los principales virus que están circulando hoy a lo largo de todo el país son Influenza y Sincicial respiratorio, los cuales producen neumonía, gripe y síndromes paragripales”, afirma el especialista.





## **EL BARBIJO: UN VIEJO CONOCIDO**

Cuando se trata de enfermedades virales, hay un método de prevención que es el más indicado, sobre todo en personas que estén cursando algún cuadro infeccioso: hablamos del barbijo. Pero tal es la saturación que se produjo en la gente debido a su uso obligatorio durante la pandemia ocasionada por el COVID-19, que su implementación hoy es escasa, casi nula.

“La mejor medida de prevención cuando uno está enfermo y frecuenta lugares con mucha gente es la utilización de barbijo. Por supuesto que pos-



**DISMINUIR LA  
CONGLOMERACIÓN DE GENTE  
Y NO FRECUENTAR LUGARES  
DONDE HAYA UNA CIRCULACIÓN  
MASIVA DE PERSONAS. Y EN  
CASO DE EVIDENCIAR ALGÚN  
SÍNTOMA PUNTUAL, SIEMPRE  
ES MEJOR QUEDARSE EN CASA.**

**Las consultas  
por virus  
respiratorios  
aumentaron**

**30%**

Fuente: Ministerio de  
Salud de la Ciudad  
de Buenos Aires



terior a la pandemia su implementación se ha reducido considerable-

mente, lo vemos día a día en la calle. Pero sigue siendo lo más recomendable para evitar el contagio y para circular en la vía pública, colectivo, subte", recomienda Garibaldi.

Desde luego que también es muy importante evitar las juntadas con mucha cantidad de gente. Es cierto que, al hacer más frío, las personas se reúnen en ambientes cerrados, y no coordinan tantas actividades al aire libre. Pero dado que este tipo de enfermedades circulan en invierno por una cuestión orgánica propia del virus, otra muy buena medida de prevención es disminuir la conglomeración de gente y no frecuentar luga-





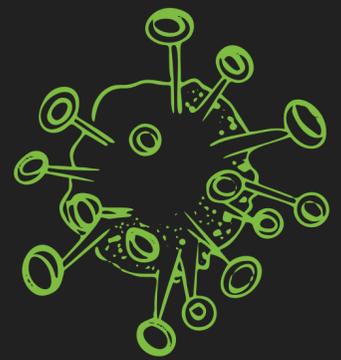
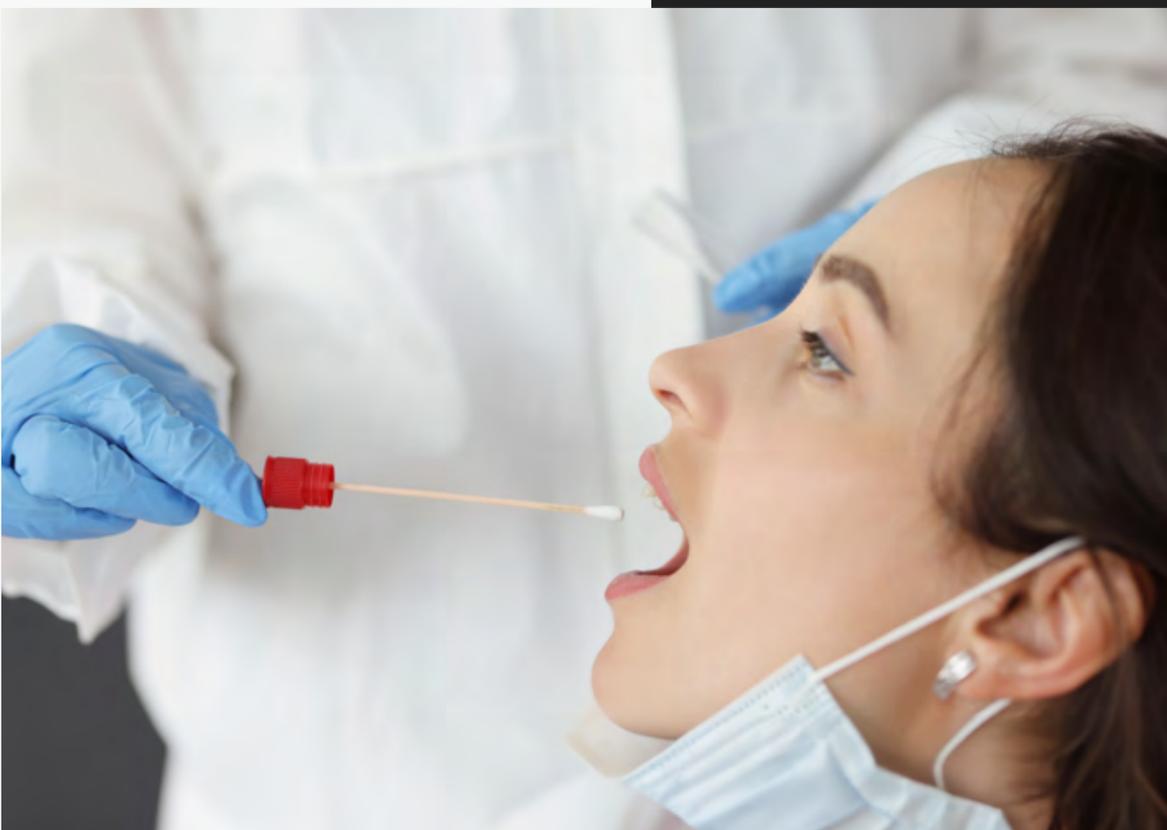
**EL BARBIJO, LA VACUNACIÓN Y LA CONCIENTIZACIÓN SE ERIGEN COMO LOS TRES PILARES PARA MANTERNOS SANOS Y SALUDABLES.**

res donde haya una circulación masiva de personas. Y en caso de evidenciar algún síntoma puntual, siempre es mejor quedarse en casa.

“Por su composición, el virus del COVID-19 circuló durante todo el año durante el lapso que duró la pandemia, algo que fue claramente inusual y extraordinario. Pero en los casos de los virus Influenza o Sincicial, los brotes son muy comunes en la época invernal y no durante otras estaciones del año. Por lo cual es muy importante tomar nota de las medidas preventivas para evitar su propagación y aplicarlas en el día a día”, confirma Franco Garibaldi.

### **LA VACUNACIÓN: OTRA GRAN ALIADA**

Otra medida de prevención ante las enfermedades infecciosas y con probada eficacia es la vacunación. Puntualmente, la vacuna antigripal está indicada para personas con ciertos factores de riesgo, como mayores de 65 años, menores de 2 años, mujeres embarazadas y personas inmunosuprimidas.



“Esa población de riesgo debe vacunarse sí o sí todos los años. Y si bien para el resto de la población es optativo, como profesional siempre recomiendo que lo hagan. Además está disponible también la vacuna contra el virus Sincicial respiratorio, que en el caso de las embarazadas es clave para prevenir la bronquiolitis en el neonato”, agrega Garibaldi. La eficacia de la vacuna está comprobada, y lo sucedido con su implementación con el COVID-19 es una gran muestra de ello: “Disminuyó la tasa de internación y de mortalidad. Y en este tipo de casos, es muy importante evitar la internación, la terapia intensiva o la asistencia respiratoria mecánica”.

Otro punto fundamental es no tomar la decisión de auto-meducarse. “Lo más importante es consultar al médico o a la guardia –aconseja el especialista–, y que allí indiquen qué tipo de tratamiento es el más aconsejable según el cuadro de cada paciente. El mal uso de antibióticos predispone a que después haya bacterias pre-existentes”.

Más allá del caso excepcional del COVID-19, cuya presencia se extendió durante todo el verano, es inevitable que ciertas enfermedades infecciosas circulen durante el invierno. Con pequeños gestos y buenas prácticas, cada persona puede contribuir a que los niveles de contagio no aumenten considerablemente. El barbijo, la vacunación y la concientización se erigen como los tres pilares para mantenernos sanos y saludables. 

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS DE TRANSMISIÓN SEXUAL

### REBROTE A NIVEL MUNDIAL

Las enfermedades de transmisión sexual son otro punto donde actualmente debemos poner el foco. Y las estadísticas actuales revalidan la importancia de poner nuevamente esta temática sobre la mesa.

Debido a un notable incremento del desuso del preservativo en las prácticas sexuales, sobre todo en las que tienen mayor riesgo de contagiosidad, se ha producido un aumento exponencial de las tasas de casos de sífilis, gonorrea y clamidia. Según explica Franco Garibaldi, que este tipo de enfermedades tengan tratamiento y cura puede relajar a las personas a la hora de utilizar la protección debida. Esto, sin contar el riesgo de contagio de VIH, enfermedad con una carga social y emocional muy alta que aún no tiene cura. “Debe haber una concientización sobre la importancia del uso del preservativo, que es la mayor medida de protección. Más teniendo en cuenta que se dispensa gratis en todos los hospitales de la Ciudad de Buenos Aires y quienes cuentan con obra social pueden solicitar el reintegro en caso de que decidan comprarlo”.



+ tecnología

# Ciberseguridad



PABLO LÁZARO  
Cyber Oprac

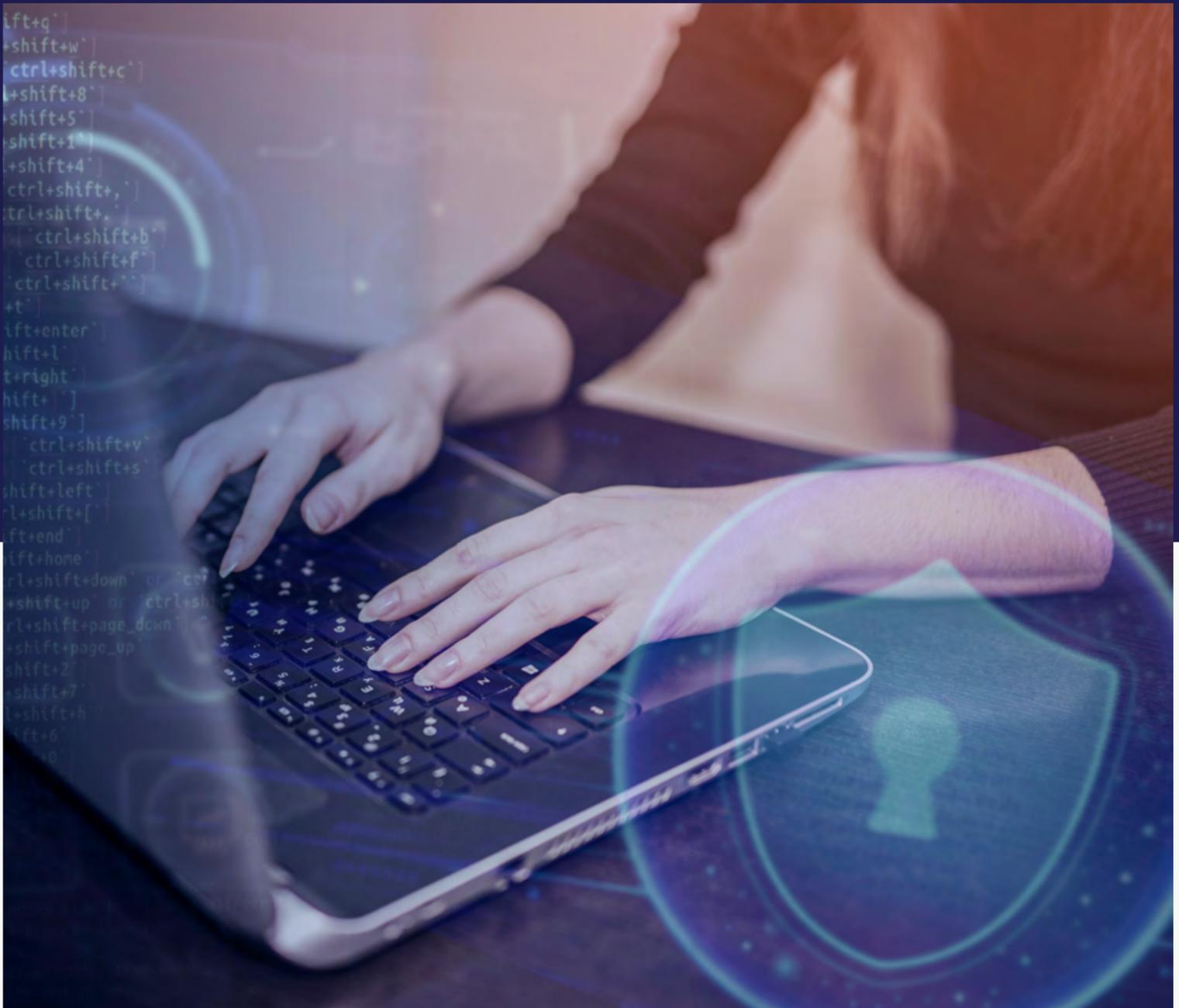


FREEPIK.ES

## Qué es el ransomware y cómo prevenirlo



ES UNA DE LAS MAYORES AMENAZAS CIBERNÉTICAS PARA LA INDUSTRIA DE LA SALUD, CON EL POTENCIAL DE PARALIZAR SERVICIOS CRÍTICOS Y COMPROMETER DATOS SENSIBLES. CUÁLES SON LAS PRÁCTICAS ESENCIALES PARA PREVENIR ESTOS ATAQUES Y POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA ESTRATEGIA DE CIBERSEGURIDAD INTEGRAL.



**E**l ransomware es una de las amenazas cibernéticas más graves que enfrenta la industria de la salud. Este tipo de malware encripta los datos del sistema infectado y exige un rescate para su liberación. Los impactos pueden ser devastadores, desde la interrupción de servicios críticos hasta la pérdida de datos sensibles.

A continuación, presentamos una serie de buenas prácticas para prevenir el ransomware, acompañadas de un ejemplo real de un ataque significativo.

### **1. Capacitación continua del personal**

La capacitación regular del personal es fundamental. Los empleados deben ser conscientes de las tácticas comunes de phishing y otras técnicas de ingeniería social utilizadas para distribuir ransomware. Realizar simulacros de phishing y proporcionar cursos de ciberseguridad puede mejorar significativamente la preparación del personal.

## 2. Implementación de soluciones de seguridad

Instalar y mantener actualizados los antivirus, anti-malware y firewalls es esencial. Estas soluciones deben ser configuradas para realizar análisis regulares y monitorear el tráfico de red en busca de actividades sospechosas.

## 3. Realización de copias de seguridad frecuentes

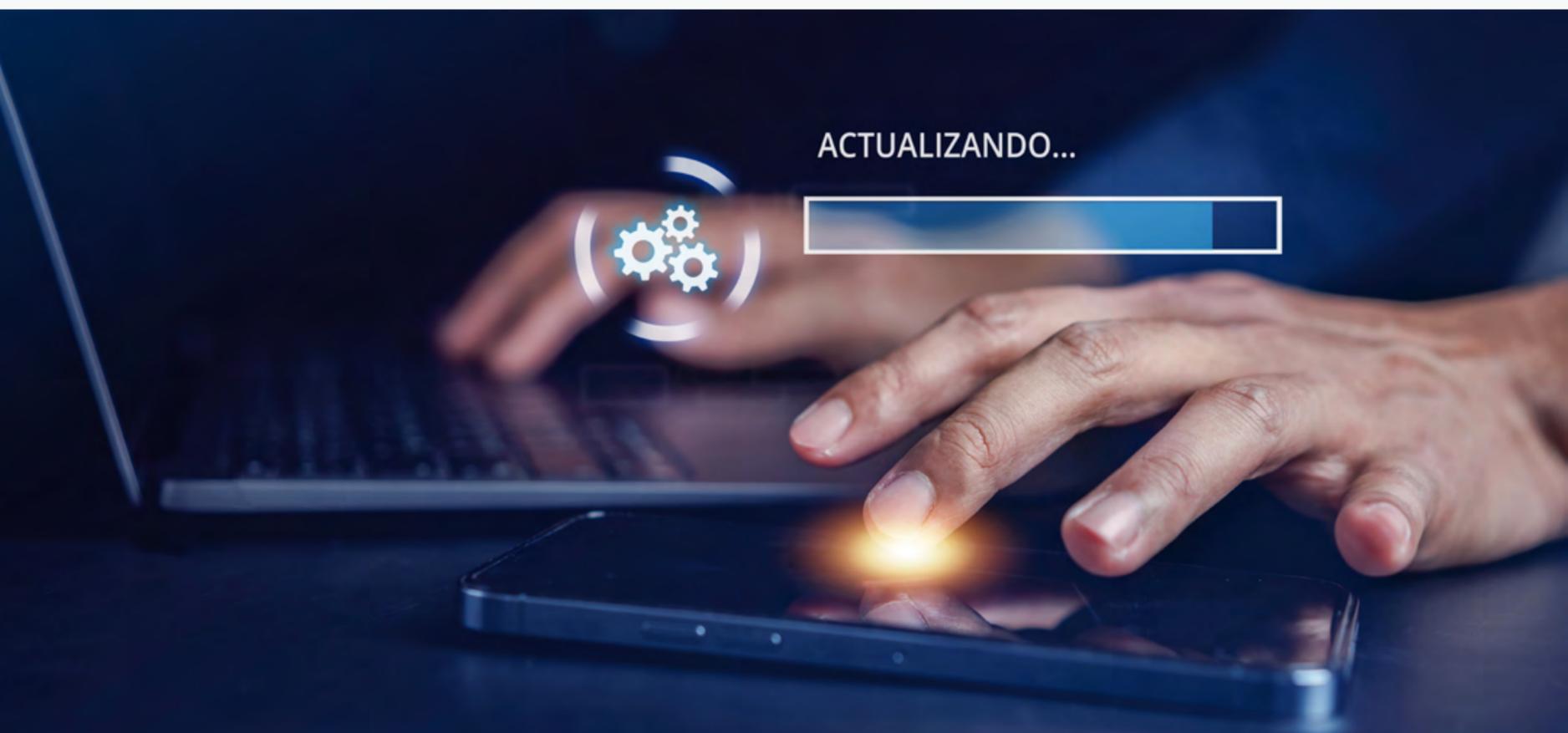
Las copias de seguridad regulares y automáticas de todos los datos críticos aseguran que, en caso de un ataque, los sistemas puedan ser restaurados sin necesidad de pagar un rescate. Estas copias deben almacenarse en ubicaciones seguras y fuera de línea para evitar que también sean cifradas por el ransomware.

## 4. Actualización y parches de software

Mantener todos los sistemas operativos, aplicaciones y dispositivos médicos actualizados es crucial. Los parches de seguridad deben aplicarse tan pronto como estén disponibles para corregir vulnerabilidades que puedan ser explotadas por atacantes.

## 5. Segmentación de redes

Dividir la red en segmentos más pequeños puede limitar la propagación del ransomware en caso de una infección. Los sistemas críticos deben estar en segmentos separados de los dispositivos menos seguros, como las estaciones de trabajo de los empleados.



## 6. Políticas de acceso rigurosas

Implementar el principio de privilegio mínimo, asegurando que los usuarios solo tengan acceso a los datos y sistemas necesarios para realizar su trabajo. El uso de autenticación multifactor (MFA) agrega una capa adicional de seguridad al proceso de acceso.

## 7. Monitoreo y respuesta activa

Implementar sistemas de detección y respuesta a incidentes (EDR) permite la identificación y mitigación de amenazas en tiempo real. Estos sistemas pueden detectar comportamientos anómalos y responder rápidamente para contener y eliminar el ransomware.

La capacitación regular del personal y la implementación de soluciones de seguridad robustas, junto con la realización de copias de seguridad y la segmentación de redes, son prácticas clave para prevenir el ransomware en la industria de la salud.

### **EJEMPLO REAL: ATAQUE AL PAMI**

Un ejemplo notable de ransomware afectando a la industria de la salud es el ataque al PAMI en Argentina. Este ataque, ocurrido en julio de 2020, comprometió la operatividad de la organización, dejándola sin acceso a sus sistemas de turnos y afectando la trazabilidad de los medicamentos. Como resultado, miles de afiliados se quedaron sin atención médica programada y la distribución de medicamentos se vio gravemente interrumpida. El impacto fue significativo, demostrando cómo un ataque de ransomware puede paralizar servicios esenciales y comprometer la salud de los pacientes.



**Cyber Oprac** es una empresa especializada en servicios de ciberseguridad tanto ofensivos como defensivos. Ofrece una amplia gama de servicios que incluyen auditorías de seguridad, análisis de intrusión, y protección contra amenazas avanzadas. Su misión es mejorar la robustez de los sistemas informáticos, prevenir fugas de datos y respaldar la privacidad de la información. Estamos comprometidos con la seguridad de la información en la industria de la salud.

[www.cyberoprac.com](http://www.cyberoprac.com)

## **ADOPTAR BUENAS PRÁCTICAS PARA PROTEGER LOS SISTEMAS**

La prevención del ransomware en la industria de la salud requiere un enfoque multifacético que incluya la capacitación del personal, la implementación de soluciones de seguridad robustas, la realización de copias de seguridad, la actualización constante de software, la segmentación de redes, el establecimiento de políticas de acceso estrictas y el monitoreo activo de amenazas. Adoptar estas buenas prácticas puede ayudar a proteger los sistemas de salud contra ataques devastadores y asegurar la continuidad de los servicios esenciales para los pacientes. 🌐



+ gourmet

MAR DEL PLATA

# Revolución culinaria



CHRISTIAN ALI BRAVO



CON UNA RENOVADA PROPUESTA GASTRONÓMICA, MAR DEL PLATA SE REINVENTA PARA OFRECER NUEVOS SABORES Y EXPERIENCIAS. SARASANEGRO, CALDO Y DON FRANCISCO SON TRES DE LOS GRANDES EXPONENTES QUE INVITAN A REVISITAR UNA CIUDAD QUE NUNCA PASA DE MODA.

Q

uién podría decirle que *no* a una porción de rabas en el Puerto? No hace falta aclarar de qué puerto hablamos: es inevitable asociar este plan con Mar del Plata, una de las ciudades preferidas por los argentinos para hacer turismo. Y si bien es más que tentador ese clasicazo, la ciudad balnearia vive una revolución gastronómica con propuestas que invitan a redescubrirla con platos gourmet y ese toque casero que nunca falla. Sí, para hacerse agua la boca...



Caldo

A menos de 15 cuadras de la Playa Bristol, allí donde descansan estoicos los lobos marinos que ya son un emblema marplatense, se esconde un pedacito de Italia llamado Caldo. Los chefs Hernán Domínguez y Lisandro Ciarlotti abrieron sus puertas allá por 2018, y desde ese entonces se posiciona como una parada obligada para los amantes de la *cucina italiana*. "Con Caldo apuntamos a reversionar la pasta. Más allá de que provenga de Italia, en Argentina tiene su propio es-

tilo, es un producto nacional. Y lo que buscamos con Lisandro es una versión más genuina, más parecida a la italiana, utilizando una harina o un semolín puntual, buscando ciertas texturas en la masa, con rellenos más simples”, explica Hernán. Pero más allá de que las pastas sean la columna vertebral del menú, también hay espacio para los pescados y arroces. “La pesca es muy importante para nosotros. De hecho, nos sentimos muy libres y buscamos hacer una cocina propia, una cocina de autor”, afirma.

¿Un bonus track para tomar nota? Los 29 de cada mes, tal como nos enseñó la tradición, son infaltables los ñoquis caseros. La invitación de Caldo ya está hecha: “*Mangiare gli gnocchi*”.



SarasaNegro



Nuestra cocina se beneficia por el lugar en el que estamos”. El autor de la frase es Patricio Negro, quien en el 2003, junto con Fernanda Sarasa, dio a luz SarasaNegro, concebido bajo el concepto de “cocina del entorno”. En Mar del Plata, esto significa te-



ner contacto directo con los pescadores y acceso a uno de los cordones frutihortícolas más importantes del país. Así, la estacionalidad se convierte en una gran aliada.

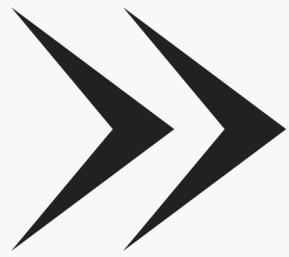
“Esto hace que el cliente venga y se lleve una sorpresa. También se genera una linda expectativa. Por ejemplo, en cierta época del año, la gente está esperando que llegue el pez limón, que hoy está muy de moda”, añade.

La experiencia que Patricio y Fernanda adquirieron en el extranjero se traslada directamente a su propuesta gastronómica, donde el producto es el principal protagonista y la técnica es aplicada solo para sacar un mayor provecho del sabor y las texturas.

El vino es otro de los pilares de SarasaNegro, con una oferta de casi 1.000 etiquetas y destacadas añadas, que maridan a la perfección con lo que la estacionalidad mande: caballa, merluzón, bonito, corvina, anchoa de banco, entre otros.

## Don Francisco

1956 es el año en el que la fábrica de pastas Don Francisco abrió sus puertas. Abel y Martha Viva, padres de Nacho y Hernán, fueron quienes en la década del 70 lograron profesionalizar los procesos de producción. Hoy son tres las sucursales



distribuidas en el suelo marplatense, con valores que no se negocian: la calidad del producto y la búsqueda de innovación. Hernán, chef con vasta experiencia tanto a nivel nacional como internacional, fue quien tomó las riendas de la apertura del último local, ubicado en la zona de Plaza Mitre.

“Mi papá nos inculcó que hay que usar la mejor calidad de los productos. Por eso siempre nos basamos en la estacionalidad para armar nuestras especialidades de temporada. Usamos espárragos en primavera, acelga y espinaca en invierno, aprovechando al máximo el contacto directo que tenemos con los productores”, afirma.

Es así como la creatividad e innovación en sa-

bores es una marca registrada de la casa, en concordancia con el momento que vive la gastronomía marplatense. “Hay una nueva camada de cocineros propietarios a cargo de sus propios restaurantes que es muy interesante. Y me atrevo a decir que todavía no alcanzó su techo”. 🌍



# NABUCCO

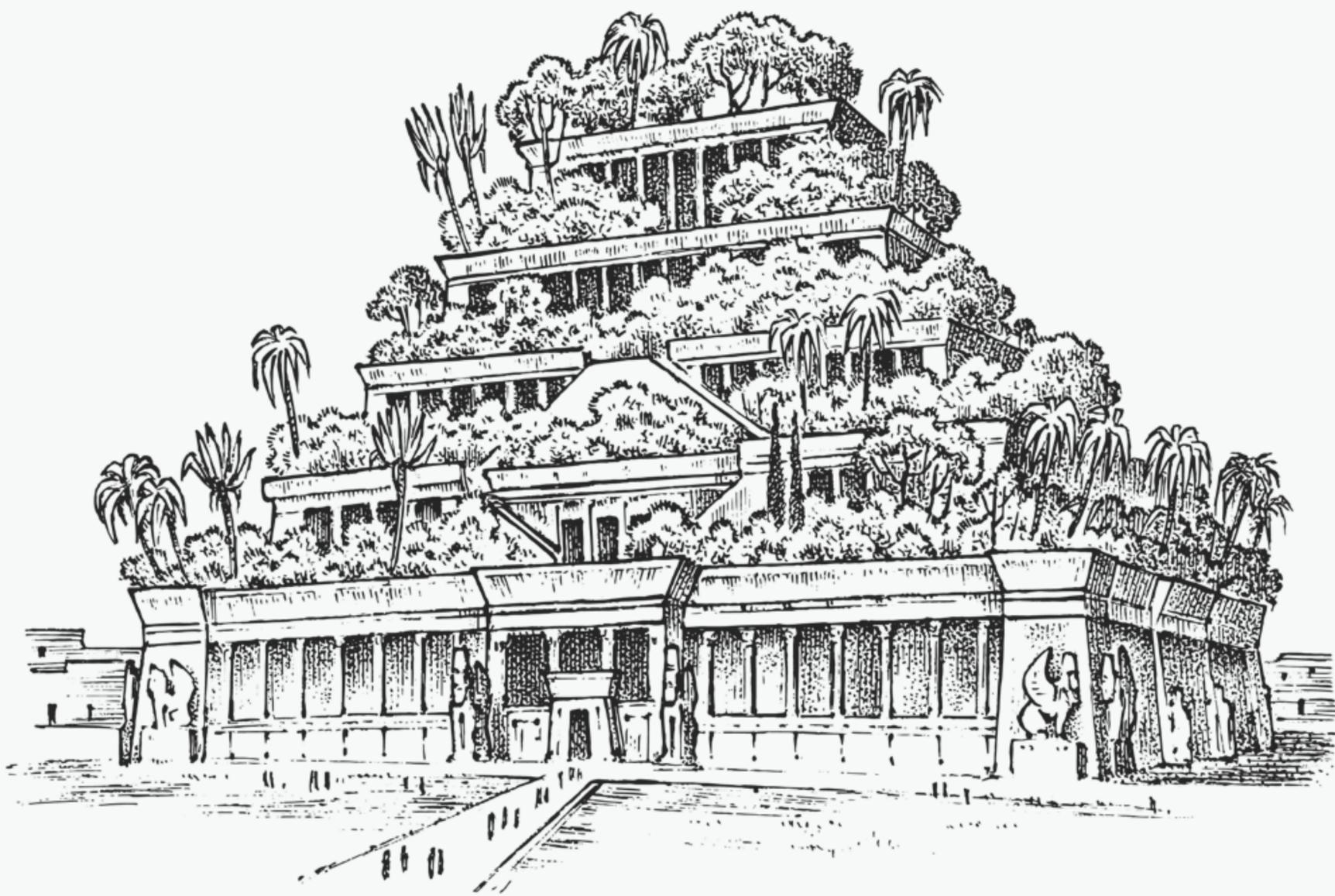


## Llega al Teatro Avenida



CHRISTIAN ALI BRAVO

CLÁSICA DEL SUR, UNA DE LAS COMPAÑÍAS DE ÓPERA MÁS IMPORTANTES DE LA ARGENTINA, FESTEJA SU 10º ANIVERSARIO CON UNA OBRA DE NIVEL INTERNACIONAL. BAJO LA DIRECCIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL DE CÉSAR TELLO Y MÁS DE 70 ARTISTAS EN ESCENA, TENDRÁ DOS FUNCIONES IMPERDIBLES DURANTE EL MES DE AGOSTO.



**N**abucodonosor II es una de las figuras más significativas de la historia antigua. Bajo su reinado, Babilonia se convirtió en el poder más dominante del cercano Oriente, siendo el exilio judío en el año 587 antes de Cristo una de sus gestas más reconocidas. Tal importancia histórica tuvo esa campaña, que hasta el mismísimo Giuseppe Verdi le puso música para convertirla en una tragedia lírica. Así, *Nabucco* se transformó en una de las obras más destacadas del compositor italiano, a tal punto que es una de las más representadas a nivel mundial. Bajo la dirección artística y musical de César Tello, esta ópera tendrá dos funciones en el emblemático Teatro Avenida, para festejar así el décimo aniversario de Clásica del Sur, una de las compañías de ópera más importantes de nuestro país. “Es una obra de teatro cantada, con artistas de primerísimo nivel. Realmente es imperdible”, adelanta César.



## **UNA HISTORIA CONMOVEDORA**

Ya de por sí, la historia es más que atrapante: “Lo bueno que tiene esta ópera es que es el reflejo de una historia real. Es algo que sucedió realmente y eso lo hace mucho más carnal. Porque aborda temas delicados, sociales, políticos, de poder, de maltrato social. Es un pedazo de historia que narra, como si fuera un cuento, algo muy fuerte que pasó 500 años antes de Cristo”.

El tono melancólico de *Nabucco* es indudable. Y mucho tiene que ver la etapa de la vida del

propio Verdi en ese tinte triste y hasta trágico. “Verdi, cuando recibe el libreto, venía de sufrir muchas tragedias juntas a nivel personal. Se habían muerto su esposa, sus hijos. Y más allá de que es una de las primeras óperas de Verdi, es muy dramática, tiene mucha tragedia, angustia, y oscuridad –relata Tello–. A su vez, la ópera tiene un aria que es el ‘Va, pensiero’ que es muy triste, muy melancólico porque relata la tragedia del pueblo judío. De hecho, los italianos también tomaron esa aria como propia, y la transformaron en un himno”.

Con un elenco de primer nivel y una producción que involucra a casi 150 personas, esta ópera promete una experiencia única, destacándose por su profunda carga emocional y su imponente despliegue escénico.

## **UN ELENCO DE PRIMER NIVEL**

“Es un reparto de nivel internacional”, afirma sin dudarlo César. Y no exagera: con la puesta en escena de Gabriel Villalba, la producción ejecutiva de Juan Carlos Montamat y la producción general de Sol Producciones, varios de los que integran el elenco son parte del Teatro Colón y hasta la han interpretado internacionalmente, no solo en Argentina, sino en Europa, por ejemplo. “Son excelentes todos –agrega–, con una trayectoria impresionante. Esta ópera está al nivel del Teatro Colón, porque reúne a los mejores cantantes de la Argentina. Son todos Fórmula 1. Es imperdi-



## INFORMACIÓN SOBRE LAS FUNCIONES

**Obra:** Nabucco

**Producción general:** Clásica del Sur

**Elenco:** Leonardo López Linares, Marcelo Iglesias Reynes, María Castillo De Lima, Mariana Carnovali, Brino Sciani, Lidice Ribinson, Mónica Koggionis, Nicolás Sánchez, Ramiro Moreno Hueyo, Miguel Ángel Gualano, Lorena Sayegh y Miguel Alberto Balea.

**Lugar:** Teatro Avenida (Avenida de Mayo 1222)

**Funciones:** 1° y 3 de agosto

**Entradas:** Ticketek

ble sinceramente, quienes vengan a verla se van a encontrar con una obra de teatro cantada, que no van a ver nunca en otro lado, con este nivel de calidad”.

El despliegue de esta ópera impacta realmente. En total, casi 150 personas están involucradas para que todo salga como se debe. Así lo confirma el propio director artístico: “Hay muchísima gente que trabaja para que esto sea una realidad. Entre la orquesta, los maquilladores, el vestuario, los maquinistas, la iluminación, el que pasa los subtítulos, los dos coros. En números concretos, en escena va a haber entre 70 y 80 personas, más la orquesta, por supuesto, que son 50 músicos”. Un dato no menor es que esta ópera estará traducida con subtítulos en español. “Eso es muy bueno porque ayuda a la comprensión de la trama. Es clave que esté traducida, porque la experiencia es como ir a ver una película o una obra de teatro. Son dos horas cantadas, y leyéndola y entendiéndola, uno se compenetra. Yo he visto a mucha gente llorar con la ópera. Es fundamental para saber qué está pasando, juega un rol importante”, revela Tello.

A la hora de comentar sobre el trabajo previo que tiene *Nabucco* en su haber, Tello no anda con vueltas: “Hay un trabajo inmenso, de más de tres meses de ensayo, donde cada uno tiene que cumplir un rol específico. Es como armar un rompecabezas donde vas ensayando cada una de las piezas por separado y después las encastrás. Con la complejidad de que no es solo cantar, sino también interpretar lo que uno está cantando. Pero estamos muy contentos con poder estrenar esta obra en el Teatro Avenida, es sublime y una carta de presentación muy importante. Sin duda que es una ópera de nivel internacional, con un estándar de detalle y profesionalismo impresionante. Es la mejor manera de celebrar los 10 años de Clásica del Sur”. Así, la invitación está hecha para vivir una velada única e irrepetible. 



# Melissa Lem

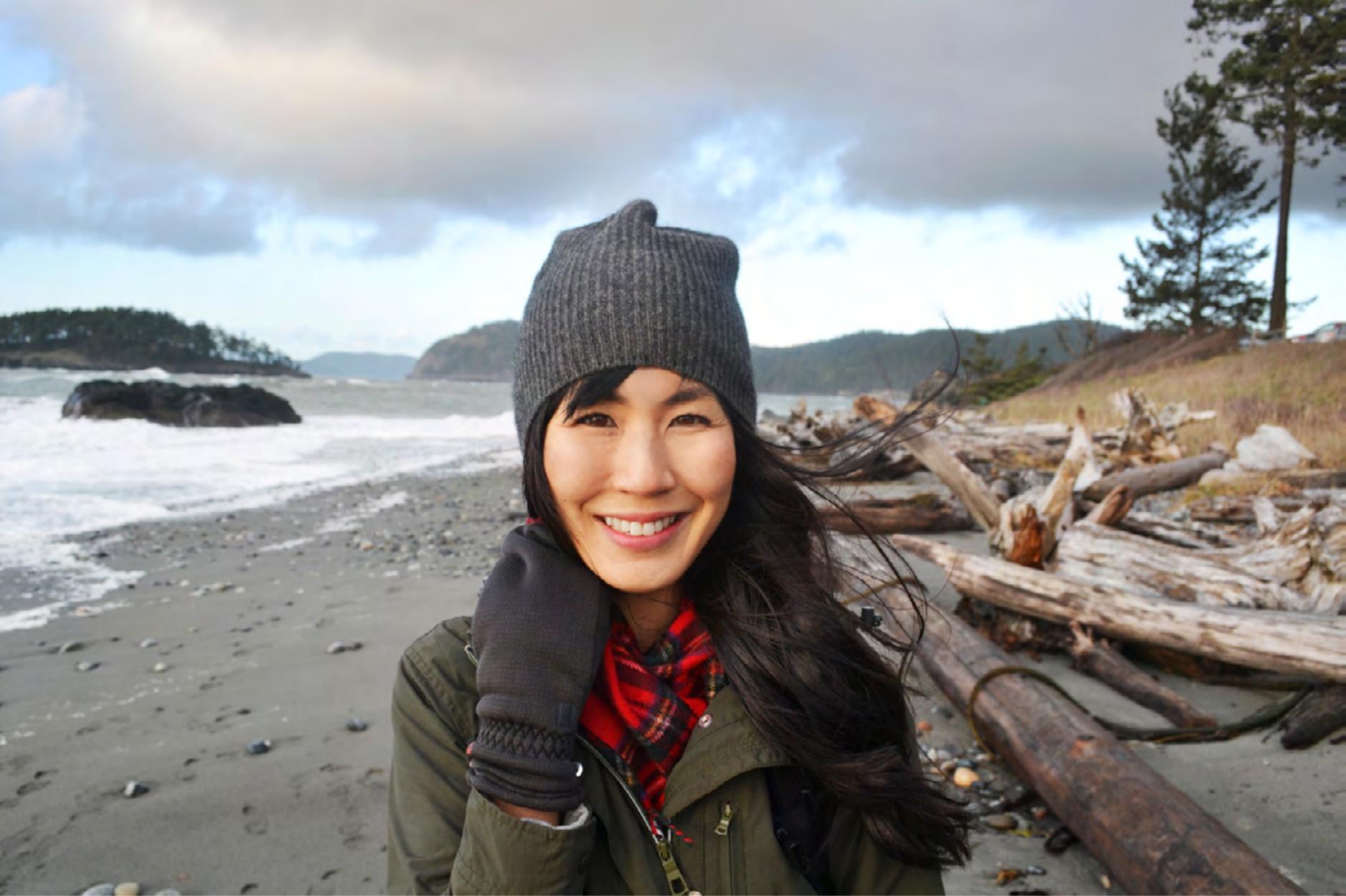
 FRANCO SPINETTA

 GENTILEZA PRENSA PARX

**“Estar en contacto con la naturaleza es tan importante como llevar una dieta saludable”**

---

UNA INICIATIVA DE LA FUNDACIÓN BC PARKS DE CANADÁ ESTÁ TRANSFORMANDO LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD Y LA NATURALEZA, A PARTIR DE LA PRESCRIPCIÓN DE RECETAS PARA PASAR MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE.



**E**l programa PaRx es una innovadora iniciativa que utiliza la naturaleza como herramienta terapéutica para mejorar la salud y promover la conservación. Su directora, Melissa Lem, aporta un enfoque revolucionario para la medicina general, en especial, para tratar afecciones psicológicas. La iniciativa, respaldada por la BC Parks Foundation, insta a los médicos canadienses a recetar a sus pacientes dos horas en la naturaleza a la semana, en segmentos de 20 minutos. Desde su inicio, más de 12 mil profesionales de la salud se han unido, emitiendo más de 600 mil recetas de naturaleza para quienes buscan alivio para trastornos de ansiedad y otros problemas de salud mental. “Escuchar comentarios de los pacientes acerca de lo mejor que se sienten después de recibir este tratamiento es lo que me hace seguir prescribiendo naturaleza a mis propios pacientes e inspira mi trabajo continuo en este campo”, explica Lem, que en 2022 ganó el premio Nature Inspiration Award del Canadian Museum of Nature.

***¿Puede darnos un contexto sobre PaRx? ¿Cuál fue la motivación para crear este programa?***

La Fundación BC Parks lanzó PaRx en noviembre de 2020 con el objetivo de mejorar la salud de los pacientes y las comunidades, y fomentar el apoyo a la conservación, involucrando a profesionales de la salud para prescribir la naturaleza y aumentar la conciencia sobre los beneficios para la salud que ofrece estar en contacto con la naturaleza. Mi propia experiencia me hizo darme cuenta de la importancia del tiempo en la natu-

“Cada vez más profesionales de la medicina están hablando sobre la importancia de la naturaleza para nuestra salud”.

---



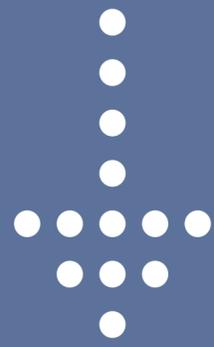
raleza para mi propia salud. Eso me llevó a investigar y descubrir una gran cantidad de evidencia que no sabía que existían, y quise compartir esa información con el público, los responsables de la toma de decisiones y mis colegas profesionales de la salud. Y fue la unión de fuerzas con la Fundación BC Parks lo que permitió que nuestro programa de prescripción de naturaleza se hiciera realidad.

***¿Existen programas similares en todo el mundo? ¿Esperaría que esto pudiera generar un cambio global?***

El único otro programa nacional de prescripción de naturaleza existe en los EE.UU., aunque el go-



bierno del Reino Unido ha invertido varios millones de libras en proyectos piloto locales de prescripción verde. Dado que las prescripciones de naturaleza fueron nombradas una de las ocho principales tendencias globales de bienestar en 2019, y la creciente cantidad de interés en la prescripción de naturaleza a nivel mundial –PaRx es un socio clave en dos grandes proyectos de investigación sobre terapias basadas en la naturaleza que han atraído



El 90% de los usuarios son “más felices” cuando están afuera, donde se produce una rebaja drástica de los niveles de cortisol (hormona del estrés). Se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión. Produce beneficios para la memoria, la creatividad y el trabajo. Se reduce la inflamación general del sistema inmunológico. Hay un mejoramiento del estado psicológico y una reducción del desarrollo de enfermedades autoinmunes. Y hay un incremento de la expectativa de vida. Con toda esta evidencia se encontró Lem en sus investigaciones, que pueden chequearse en la web de PaRx (<https://www.parkprescriptions.ca/en/whynature>), con los estudios que lo respaldan. “Casi no hay condición de salud para la que el tiempo en la naturaleza no sea bueno, desde hipertensión y diabetes hasta ansiedad, depresión y trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)”, asegura.

una financiación de 10 millones de dólares canadienses– solo puedo prever que esta práctica se expanda en el futuro.

### ***¿Cuáles fueron las repercusiones en el mundo médico?***

En Canadá, la prescripción de naturaleza ha sido acogida por la comunidad médica. Ahora, tres años después del lanzamiento, tenemos más de 12.000 profesionales de la salud registrados en nuestro programa, incluyendo más del seis por ciento de todos los médicos del país. Cada vez más profesionales de la salud están hablando sobre la importancia de la naturaleza para nuestra salud e incluyéndola como parte de la orientación de estilo de vida rutinaria para los pacientes; tan importante como una dieta saludable, ejercicio y sueño para promover un estilo de vida saludable.

### ***¿Cuándo comenzó a operar PaRx? ¿Tiene algunos números sobre el curso del programa?***

PaRx comenzó a operar en noviembre de 2020 y posteriormente se lanzó en todas las provincias de Canadá, en junio de 2022. Nuestra reciente encuesta indicó que se han emitido más de 600.000 prescripciones de naturaleza desde nuestro lanzamiento, y se han prescrito miles de pases Discovery de Parques Canadá.

### ***Vivimos en un mundo lleno de pantallas. ¿Qué podemos hacer para moderar y equilibrar esta tendencia?***

Mi consejo es desconectar y encontrar formas de incorporar tiempo en la naturaleza en su rutina tan a menudo como pueda. Salir a caminar con amigos en un parque sin su teléfono o al menos apagado, para que su atención no se distraiga con las notificaciones. Intentar incorporar el tiempo en la naturaleza en el trayecto al trabajo, caminando o en bicicleta por calles arboladas en lugar de ir en auto. Programar formalmente

“Algo que muchos padres lamentan es haber introducido las pantallas a sus hijos demasiado pronto y no haber establecido suficientes límites en el tiempo frente a la pantalla”.

---

tiempo al aire libre en la agenda para aumentar las posibilidades de que lo haga, para contrarrestar los efectos negativos del tiempo frente a la pantalla. Hay muchas maneras de agregar más tiempo en la naturaleza en nuestras vidas sin mucho esfuerzo.

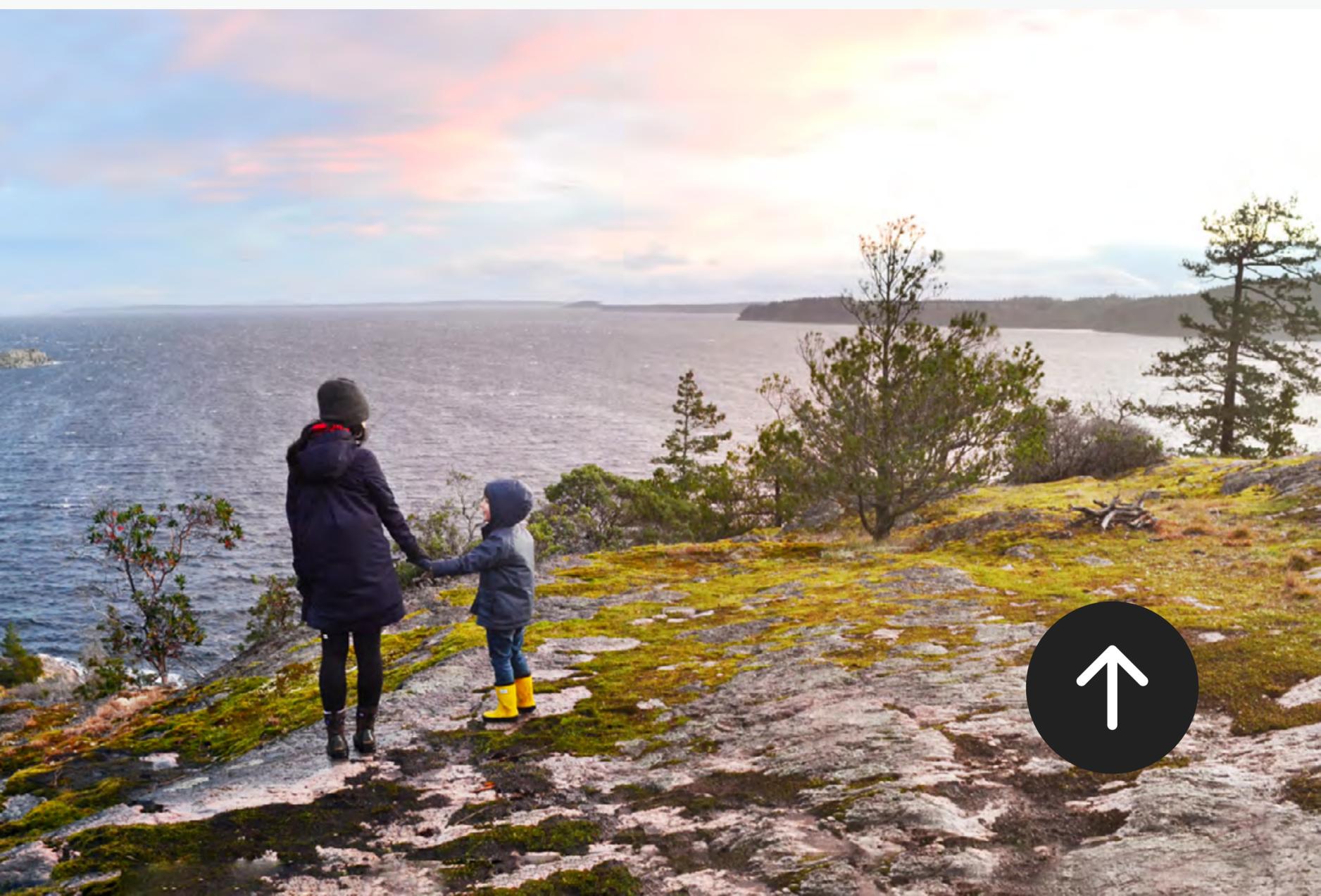
***Richard Louv, periodista estadounidense, escribió sobre el “déficit de naturaleza” que afecta especialmente a los niños. ¿Qué piensa de este concepto? Y, más importante, ¿qué estamos haciendo mal hoy que podría ser más difícil de resolver mañana?***

Me gusta el concepto de “trastorno por déficit de naturaleza” porque es una frase que llama la atención, aunque no sea un diagnóstico médico reconocido, y habla de la raíz de muchos de nuestros males hoy en día: la falta de una conexión significativa con la tierra y entre nosotros. Algo que muchos padres lamentan es haber introducido las pantallas a sus hijos demasiado pronto y no haber establecido suficientes límites en el tiempo frente a la pantalla. Nuestros cerebros continúan desarrollándose desde la infancia hasta los 20 años, y desafortunadamente, de alguna manera estamos configurando una predilección por el tiempo frente a la pantalla en los cerebros de los niños, porque los juegos, los videos virales y las redes sociales están diseñados para ser adictivos. Creo que deberíamos movernos deliberadamente para no incorporar más pantallas en nuestra tecnología

para desnormalizarlas y darnos más oportunidades para tiempo sin pantallas.

### ***¿Tiene un ejemplo, alguien que haya usado PaRx y mejorado su condición?***

La primera paciente al que le prescribí la naturaleza a través de nuestro programa PaRx al comienzo de la pandemia de COVID-19 tenía una ansiedad significativa que le impedía salir de su casa o socializar, y afectaba su funcionamiento en el trabajo. Terminé escribiéndole una prescripción de naturaleza, lo que le recordó cuánto solía disfrutar pasar tiempo al aire libre en su hogar en Europa, además de prescribirle medicación para la ansiedad. Todavía recuerdo que, solo un mes después, me dijo que estaba “sorprendida” por el progreso que había logrado; ahora estaba mucho mejor en el trabajo, tenía más energía, estaba menos ansiosa y pasaba mucho más tiempo al aire libre. Escuchar los comentarios de los pacientes sobre cuánto mejor se sienten después de recibir una prescripción de naturaleza es lo que me motiva a seguir prescribiendo naturaleza a mis propios pacientes e inspira mi trabajo continuo en este campo. 🌿



# GLAMPING

---

ESTA NUEVA TENDENCIA DE ALOJAMIENTO AL AIRE LIBRE COMBINA EL GLAMOUR DE UN HOTEL 5 ESTRELLAS CON EL ESPÍRITU AVENTURERO DEL CAMPING.

---



**opciones  
para  
acampar, con  
lujo, en la  
naturaleza**

Los viajeros empezaron a buscar destinos más tranquilos, que propicien espacios personales y permitan disfrutar al aire libre en pleno contacto con la naturaleza. Eso sí: sin perder las comodidades y el confort que brinda un hotel. Así fue como el glamping (su nombre deriva de la fusión de glamour y camping) se convirtió en una tendencia en alza a la hora de elegir un alojamiento. ¿Por qué? Simple. Su funcionamiento combina lo mejor de dos mundos: la experiencia de acampar y vivir una buena aventura, con el lujo de los viajes de alta categoría.

1

## Domos Park Buenos Aires

Si alguna vez soñaste con una escapada perfecta junto al mar, Domos Park –IG @ domospark– lo hace realidad. Situado en el rincón sur del partido de Villa Gesell, conocido como Colonia Marina, este es un lugar mágico. El único glamping que funciona en la costa atlántica cuen-



Fotos: Agustina Oliver



ta con ocho domos geodésicos de 6 metros de diámetro, cuidadosamente distribuidos en un espacio de 500 metros cuadrados cada uno. Los ventanales de tres metros permiten vistas alucinantes de la playa y el mar. Te podrás despertar con la salida del sol sobre el horizonte marino y disfrutar de las noches estrelladas y la luna en todas sus formas. Rodeados de bosques que se encuentran con el mar, cada alojamiento se encuentra en espacios apartados y agrestes, ofreciendo comodidad, placer y relajación. Además, cuentan con seguridad y estacionamiento privado. Las playas vírgenes y extensas invitan a la relajación en estas carpas de lujo con cómodas camas matrimoniales o individuales y baños bien equipados.

2

## Refugio Natural Glamping Buenos Aires

Ubicado en el partido de Lobos, en medio de un bosque preservado y a tan solo una hora de la Ciudad de Buenos Aires, este alojamiento cuenta con un predio de 16 hectáreas y 600

metros de costa, ideal para experimentar un descanso de fin de semana en contacto con la naturaleza. Refugio Natural Glamping posee carpas de lujo que ofrecen la comodidad de un hotel y están divididas en tres categorías.

La modalidad Premium (para dos personas) incluye sommier, luz dimerizable, puertos USB para carga de dispositivos móviles, aire acondicionado, calefacción, mesa y parrilla privada. La modalidad Confort (para dos o cuatro personas) cuenta con colchones de una y dos plazas, puertos USB para carga de dispositivos móviles, mesa y parrilla privada. Y la Standard (para cuatro personas) ofrece bolsas de dormir, aislante térmico, mantas polares, luz solar led, mesa y parrilla privada.



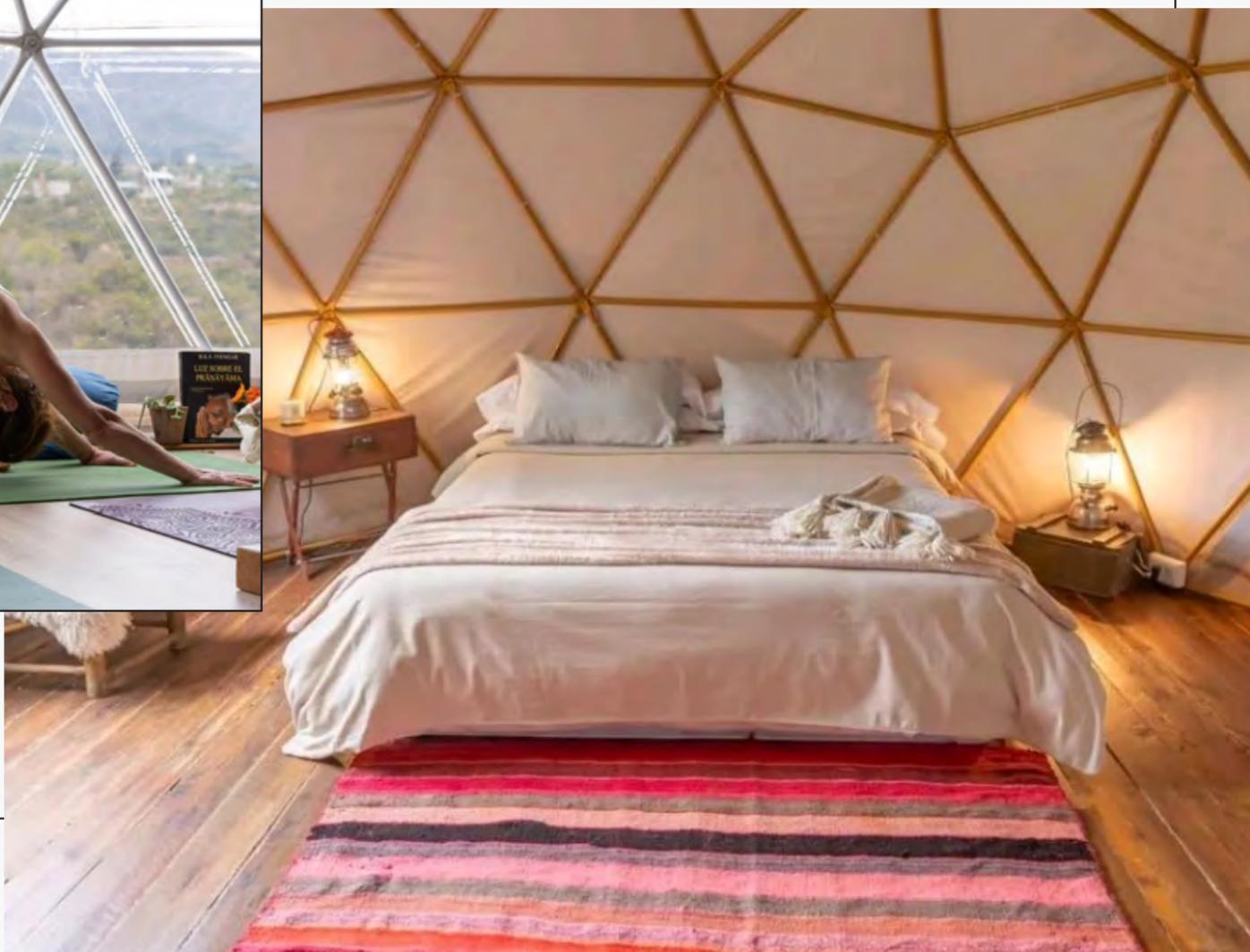
Foto: IG @refugioglamping

3

## Dos Aguas Córdoba

En el pueblo de Capilla del Monte, Córdoba, este espacio de ensueño fusiona dos modalidades de alojamiento: cabañas y glamping. Es un predio inmerso en medio de las sierras, que conecta a los viajeros con la naturaleza a través de sus paisajes, senderos y bajadas cercanas a las aguas del río Dolores y el lago El Cajón, donde es posible experimentar un silencio extremo. Dos Aguas permite a los turistas descansar en domos geodésicos que tienen un impacto ambiental mínimo (están contruidos con materiales sustentables), ideales para aquellos que sueñan con dormir bajo las estrellas y descansar con los sonidos de la naturaleza de fondo. Pero además, propone actividades como el trekking en el cerro Uritorco, paseos en bicicletas de bambú, terapias holísticas, clases de reiki y yoga para relajar el cuerpo antes de nadar en la piscina. Un dato más: son sumamente pet-friendly.

Fotos: IG @dosaguasnatural





Fotos: [alpasion.com/lodge/](http://alpasion.com/lodge/)

4

## Alpasión Lodge Mendoza

En medio del Valle de Uco, en Mendoza –provincia vitivinícola por excelencia–, este alojamiento tiene la particularidad de estar ubicado dentro de un viñedo de 65 hectáreas. Además de contar con un lujoso hospedaje tradicional, Alpasión Lodge posee un área de glamping con tres domos y todas las comodidades para vivir una estadía sumamente placentera. Las carpas están equipadas con baño privado, cama king size, caja de seguridad, minibar, máquina de café y una terraza privada con un pequeño jacuzzi y vista directa a la cosecha de vinos regionales.

En la bodega, que se encuentra dentro de las instalaciones, se puede degustar una gran variedad de vinos autóctonos (hay desde Malbec, Petit Verdot y Cabernet Franc hasta algunos blends de la casa), descansar en una acogedora sala de estar con chimenea y admirar la inmensa colección de libros que tiene su biblioteca. En el exterior, hay una piscina con jacuzzi, un jardín rodeado de olivos y una azotea con chimenea exterior, un spot ideal para beber una copa por la tarde y admirar la imponente cordillera de los Andes.

## Glamping Inspira Villa La Angostura



Fotos: [glampingpatagonia.com.ar](http://glampingpatagonia.com.ar)



Quienes decidan pasar sus noches en Villa La Angostura, Neuquén, pueden hacerlo en el Glamping Inspira. El diseño de sus instalaciones se encuentra dividido en pirámides y burbujas transparentes, que permiten maximizar las vistas hacia el paisaje y experimentar la sensación de dormir bajo las estrellas.

Es posible disfrutar de tres tipos de carpas: los Domos Tents Panorámicos, que tienen camas con un sommier grande o dos individuales, bolsas de dormir, mantas, bolsas de agua caliente, vajilla de camping, luz eléctrica led y juego de desayuno y merienda con agua corriente fría. Las Burbujas Biosphere Tents, que ofrecen una cama con colchón tamaño extra grande o dos camas individuales, vistas de 180 grados al lago, bolsas de dormir, mantas, bolsas de agua caliente, vajilla de camping, luz eléctrica led y agua corriente fría. Y las Pirámides de Cristal, que cuentan con una cama tamaño grande o dos camas individuales, vista al paisaje del predio, bolsas de dormir y mantas, vajilla de camping, luz eléctrica led y agua corriente fría.





# Cuidar la piel en invierno

Un imperativo para  
la salud

LAS BAJAS TEMPERATURAS, LA DISMINUCIÓN DE LA HUMEDAD Y EL USO DE CALEFACCIÓN PUEDEN PROVOCAR SEQUEDAD, IRRITACIÓN Y ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL. ADOPTAR MEDIDAS ADECUADAS DE HIDRATACIÓN, PROTECCIÓN SOLAR Y USO DE HUMIDIFICADORES ES ESENCIAL PARA PRESERVAR LA INTEGRIDAD DE LA PIEL EN ESTA TEMPORADA.

**E**l cuidado de la piel no es solo una preocupación de verano. Durante el invierno, la piel enfrenta desafíos únicos que pueden afectar su salud y apariencia. Las bajas temperaturas, la disminución de la humedad y el uso de calefacción pueden despojar a la piel de su humedad natural, lo que resulta en sequedad, irritación y envejecimiento prematuro. En este contexto, el cuidado adecuado de la piel durante el invierno se convierte en un imperativo de salud.



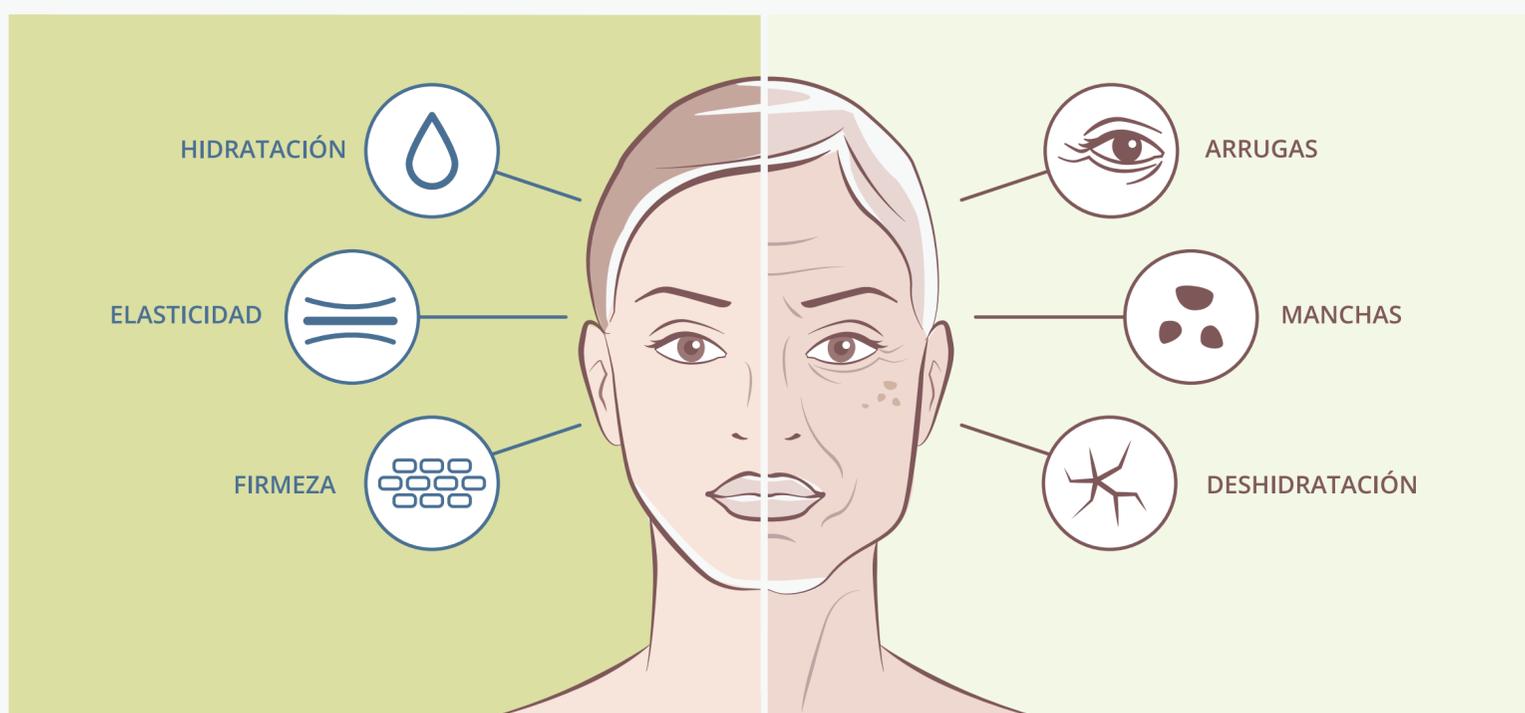
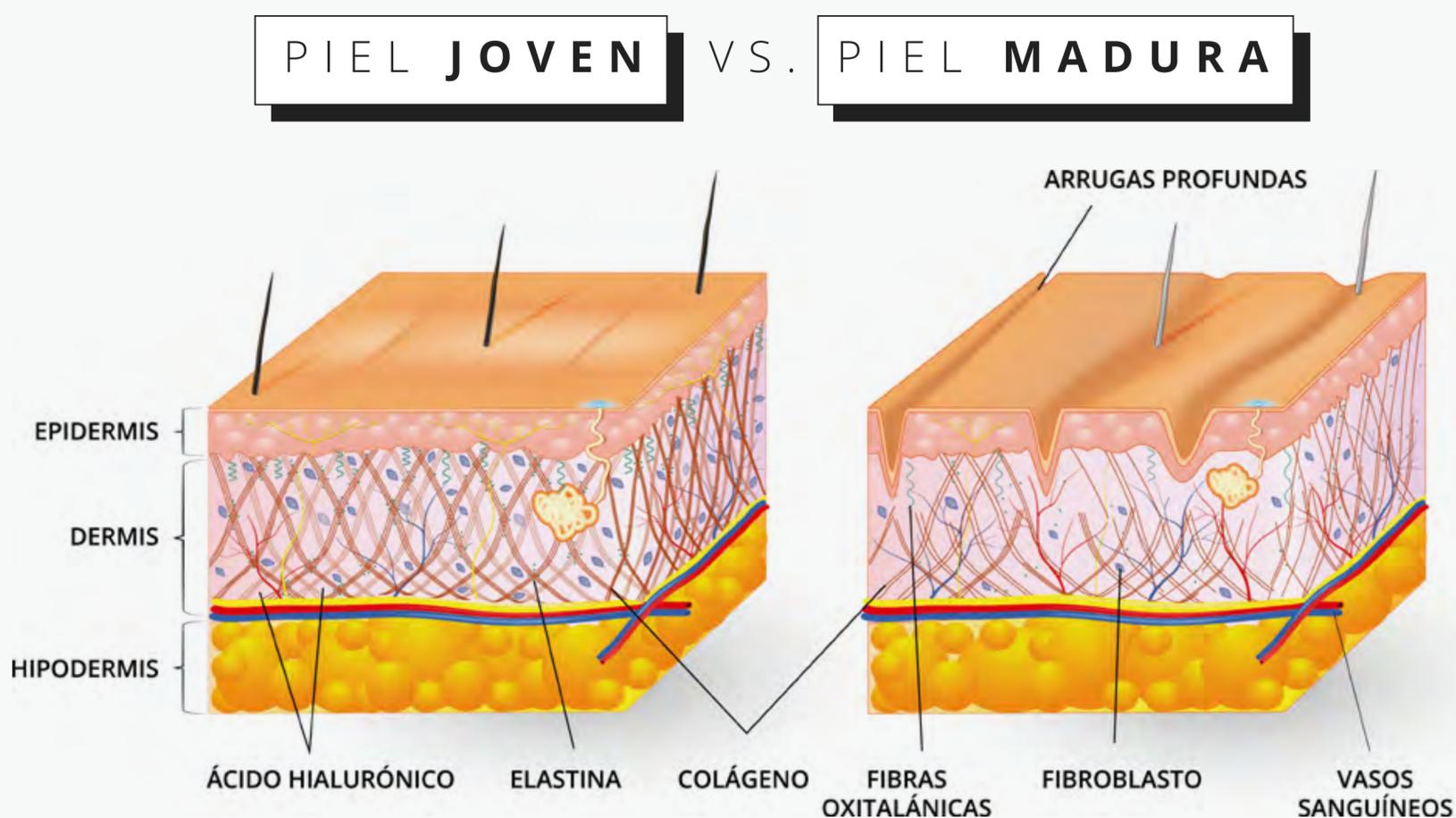
## **LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA PIEL EN INVIERNO**

### **1. PREVENCIÓN DE LA SEQUEDAD Y LA IRRITACIÓN**

En invierno, el aire frío y seco puede causar estragos en la piel, eliminando su humedad esencial. Según un estudio publicado en el *Journal of Dermatological Science*, la exposición a bajas temperaturas y baja humedad disminuye significativamente la función de barrera de la piel, lo que conduce a la sequedad e irritación. Mantener la piel hidratada es crucial para preservar su integridad y prevenir afecciones dermatológicas.

## 2. PROTECCIÓN CONTRA EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO

El invierno también puede acelerar el proceso de envejecimiento de la piel. La combinación de aire seco y la calefacción central puede reducir la elasticidad de la piel, provocando la aparición de líneas finas y arrugas. Un informe de la *American Academy of Dermatology* subraya que la hidratación constante y la protección adecuada pueden retrasar estos signos de envejecimiento.



## 3. MANTENER LA BARRERA CUTÁNEA

La barrera cutánea es la primera línea de defensa contra agentes externos como bacterias y contaminantes. En invierno, esta barrera puede debilitarse, haciendo a la piel más susceptible a

A woman with long dark hair, wearing a white knit beanie with a pom-pom, a white chunky knit scarf, and a blue sweater, is smiling and looking down at a small jar of cream she is holding in her hands. She is standing outdoors, leaning against a tree trunk.

Un informe de la American Academy of Dermatology subraya que la hidratación constante y la protección adecuada pueden retrasar estos signos de envejecimiento.

infecciones y brotes de condiciones como la dermatitis atópica. Una barrera cutánea intacta es esencial para la salud general de la piel, especialmente en condiciones climáticas adversas.

## **CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN INVIERNO**

### **1. HIDRATACIÓN INTENSIVA**

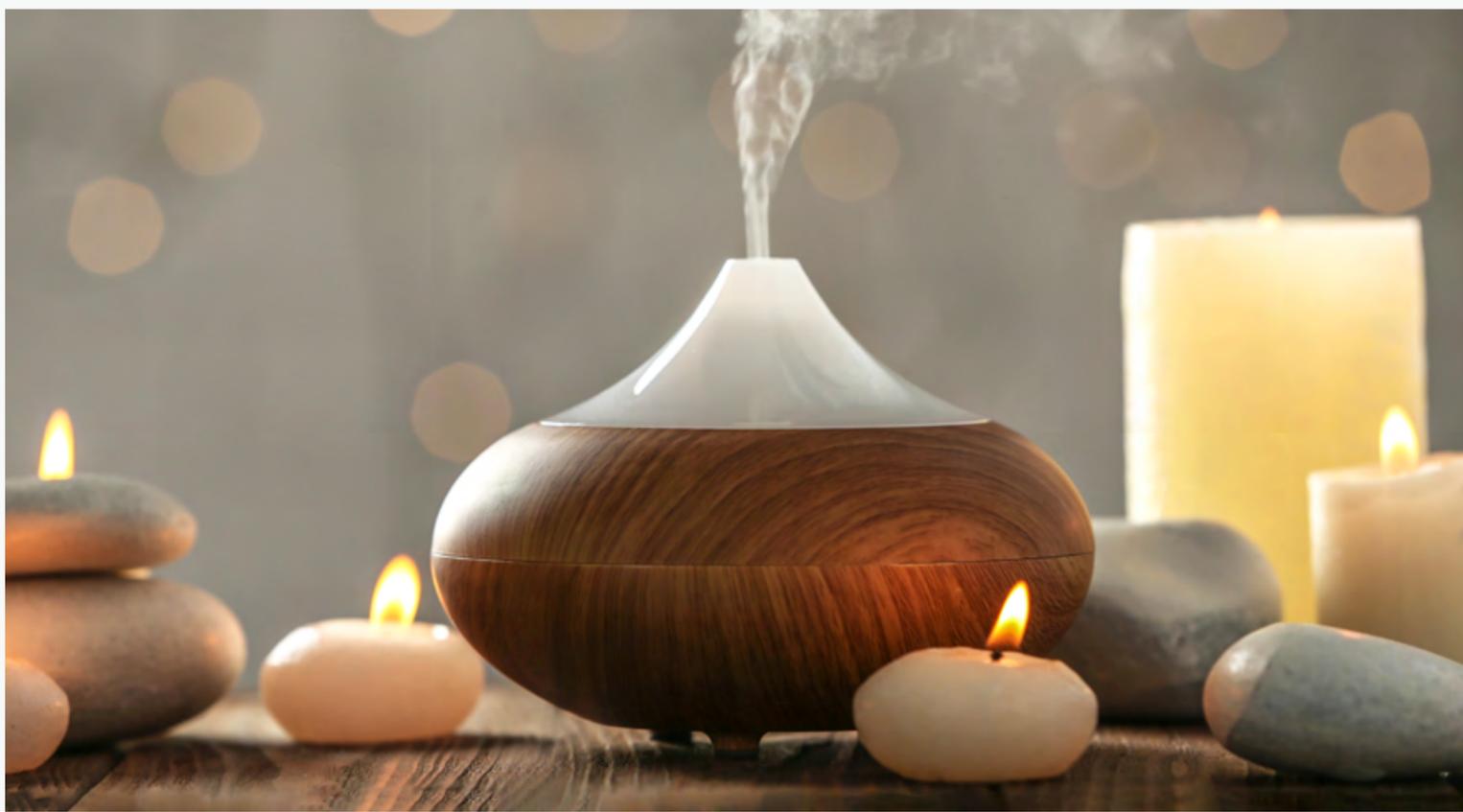
El uso de cremas hidratantes ricas y emolientes es fundamental. Es preferible optar por productos que contengan ingredientes como ácido hialurónico, glicerina y ceramidas, que ayudan a retener la humedad y reparar la barrera cutánea. Un estudio en *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology* destaca que el ácido hialurónico puede aumentar significativamente la hidratación de la piel y mejorar su elasticidad.

### **2. PROTECCIÓN SOLAR**

Aunque el sol de invierno puede parecer menos intenso, los rayos UV aún pueden dañar la piel. La *Skin Cancer Foundation* recomienda el uso diario de protector solar con al menos SPF 30 para proteger la piel de los dañinos rayos UV.

### 3. USO DE HUMIDIFICADORES

La calefacción central puede reducir la humedad en el aire, exacerbando la sequedad de la piel. Utilizar un humidificador en casa ayuda a mantener un nivel de humedad óptimo, lo que es beneficioso para la piel. Un estudio en *PLOS ONE* encontró que el uso de humidificadores puede mejorar la hidratación de la piel y reducir la sensación de sequedad.



### 4. BAÑOS Y DUCHAS CORTAS Y TIBIAS

Evitar los baños y duchas prolongadas y con agua caliente, ya que pueden eliminar los aceites naturales de la piel. Optar por agua tibia y limitar el tiempo de exposición al agua para mantener la piel hidratada. La Mayo Clinic recomienda duchas de no más de 10 minutos con agua tibia para minimizar la pérdida de humedad de la piel.

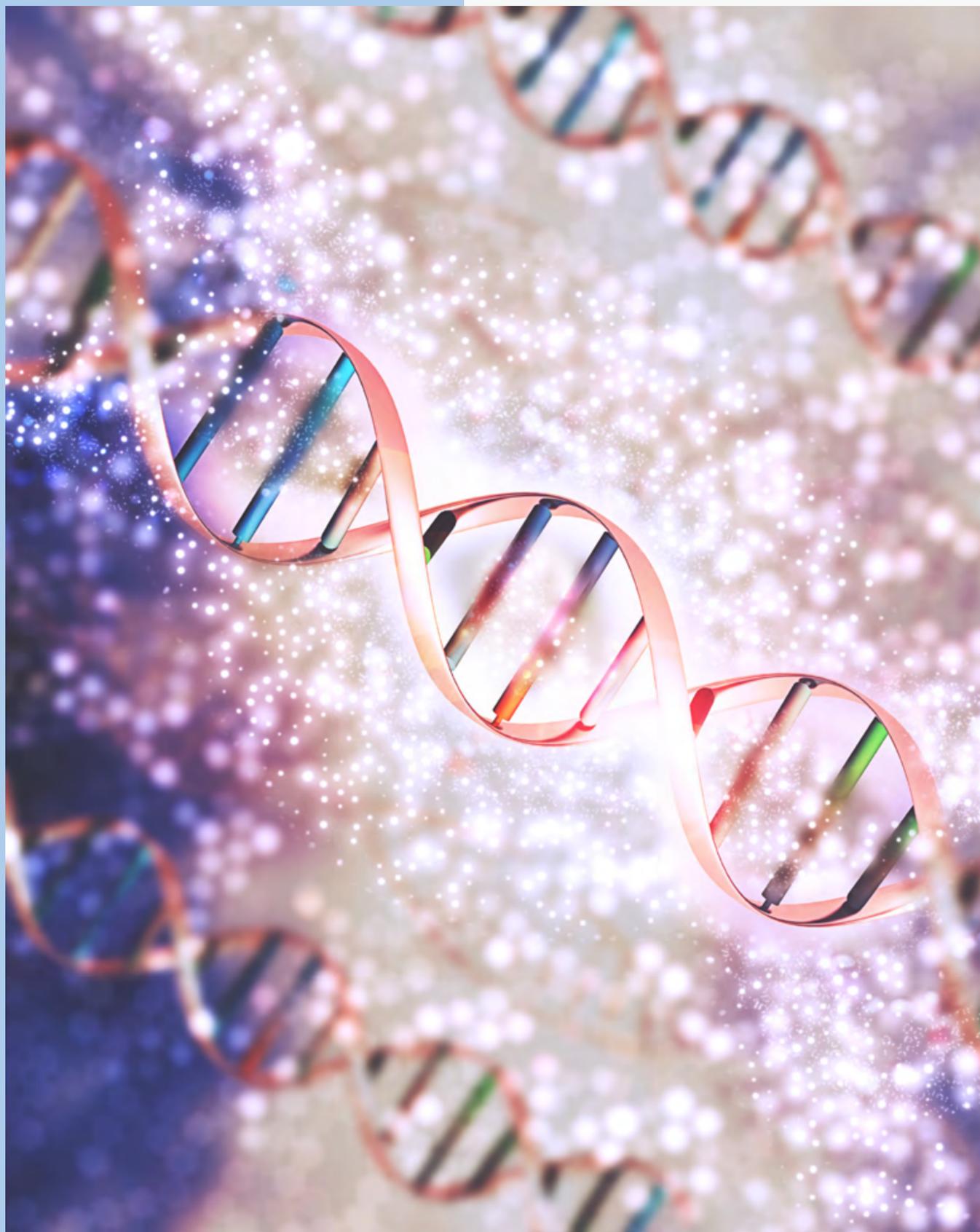
### 5. ROPA ADECUADA

El uso de ropa adecuada también es crucial. Materiales suaves y transpirables como el algodón pueden ayudar a reducir la irritación. Evitar la lana directamente sobre la piel, ya que puede ser abrasiva y causar picazón. La *American Dermatological Association* sugiere usar capas para mantenerse abrigado, pero permitiendo que la piel respire. [🌐](#)



+ investigación

# Medicina genómica preventiva



TOMÁS PALOMBO



FREEPIK.ES

## Una revolución en marcha

---

LA FORMA EN QUE ENTENDEMOS Y TRATAMOS LAS ENFERMEDADES ESTÁ CAMBIANDO. DE QUÉ SE TRATA LA MEDICINA GENÓMICA PREVENTIVA, UN MÉTODO QUE UTILIZA EL ADN PARA PREDECIR Y PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD ANTES DE QUE SE MANIFIESTEN.

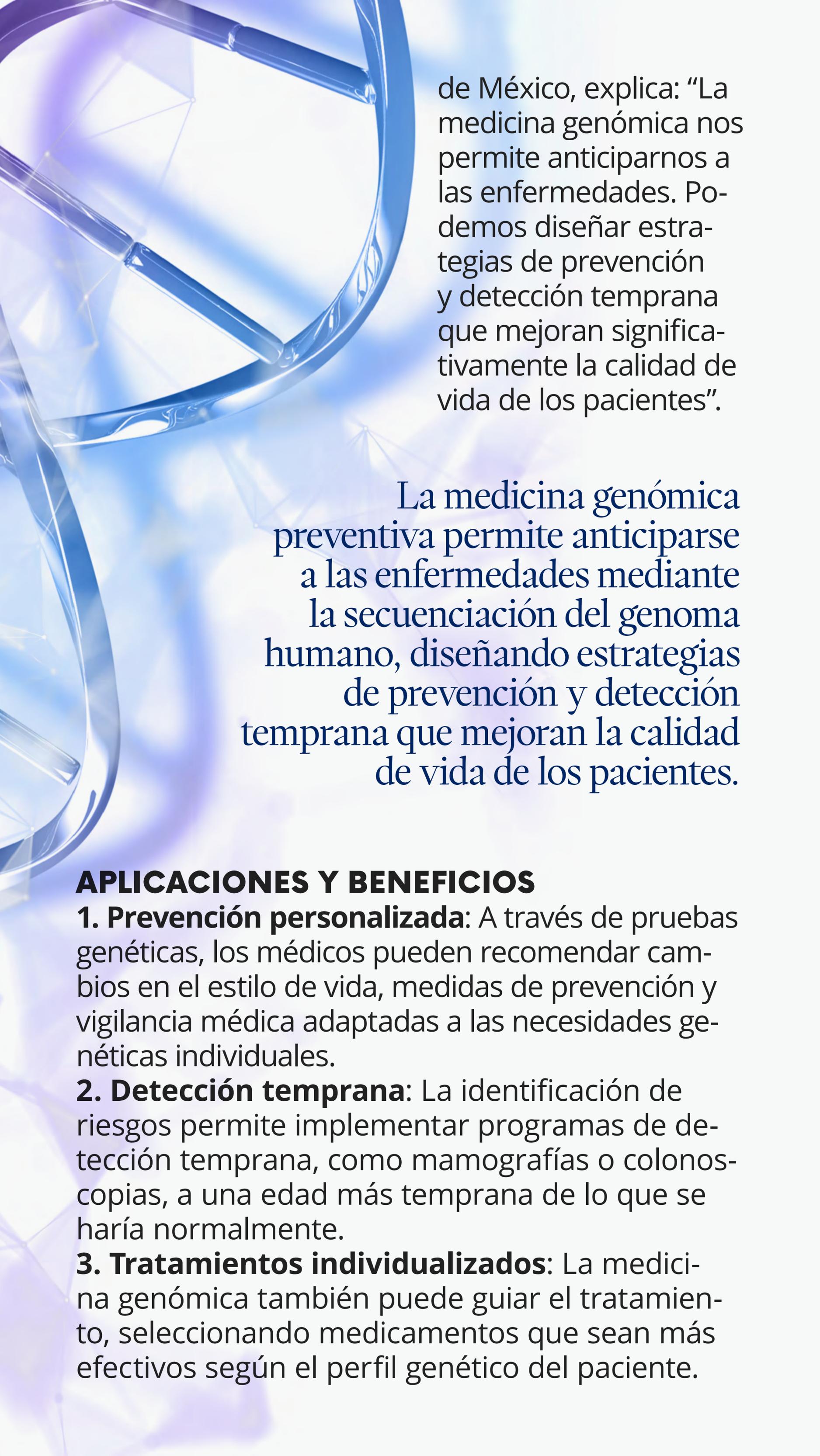


**L**a medicina genómica preventiva es una rama emergente de la medicina que utiliza la información genética de los individuos para predecir, prevenir y tratar enfermedades antes de que se manifiesten. A través del análisis del ADN, los médicos pueden identificar predisposiciones genéticas a diversas condiciones de salud y desarrollar planes de prevención personalizados. Este enfoque promete transformar la atención médica al centrarse en la prevención en lugar de solo tratar enfermedades.

## **¿QUÉ ES LA MEDICINA GENÓMICA PREVENTIVA?**

La medicina genómica preventiva se basa en la secuenciación del genoma humano, un proceso que permite leer y analizar el ADN completo de una persona. Con esta información, se pueden identificar variantes genéticas que aumentan el riesgo de enfermedades específicas como el cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y trastornos neurodegenerativos.

El Dr. Carlos Pérez, genetista en el Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN), un instituto pionero que depende de la Secretaría de Salud



de México, explica: “La medicina genómica nos permite anticiparnos a las enfermedades. Podemos diseñar estrategias de prevención y detección temprana que mejoran significativamente la calidad de vida de los pacientes”.

La medicina genómica preventiva permite anticiparse a las enfermedades mediante la secuenciación del genoma humano, diseñando estrategias de prevención y detección temprana que mejoran la calidad de vida de los pacientes.

## **APLICACIONES Y BENEFICIOS**

**1. Prevención personalizada:** A través de pruebas genéticas, los médicos pueden recomendar cambios en el estilo de vida, medidas de prevención y vigilancia médica adaptadas a las necesidades genéticas individuales.

**2. Detección temprana:** La identificación de riesgos permite implementar programas de detección temprana, como mamografías o colonoscopias, a una edad más temprana de lo que se haría normalmente.

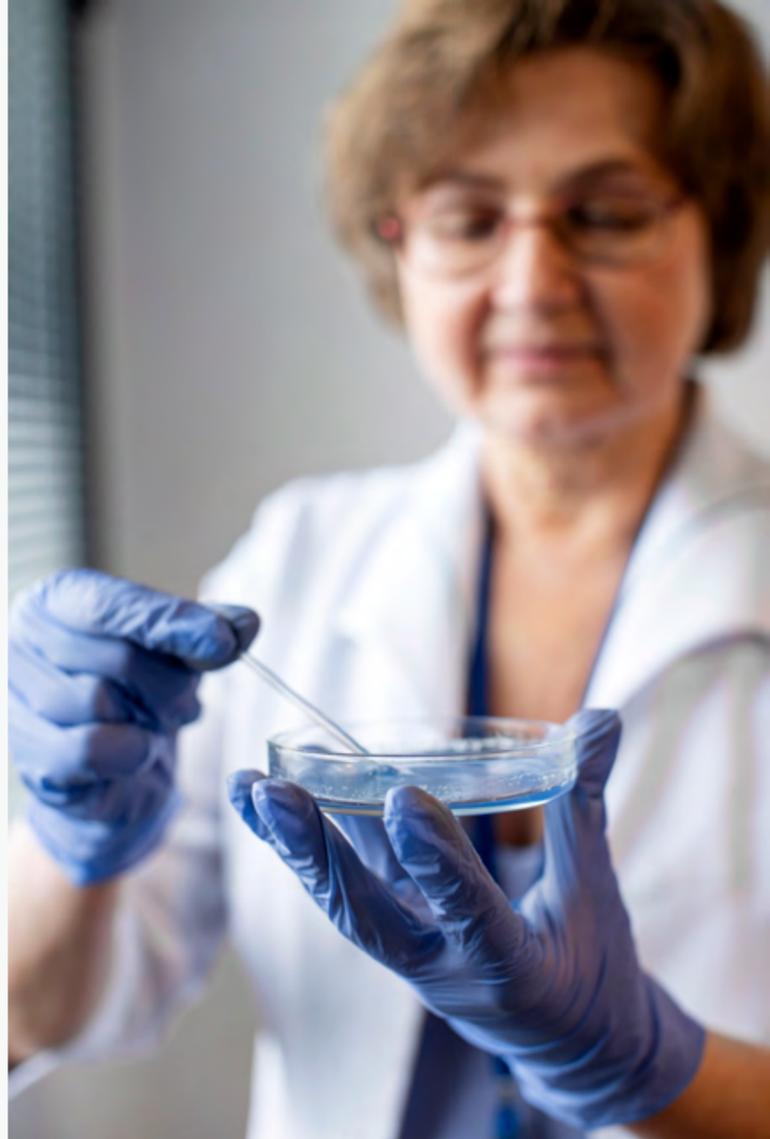
**3. Tratamientos individualizados:** La medicina genómica también puede guiar el tratamiento, seleccionando medicamentos que sean más efectivos según el perfil genético del paciente.

## DESAFÍOS Y CONSIDERACIONES ÉTICAS

Aunque la medicina genómica preventiva ofrece enormes promesas, también plantea varios desafíos. El acceso a estas tecnologías puede ser limitado por el costo, y existen preocupaciones sobre la privacidad y el uso de la información genética. Además, es crucial manejar las

expectativas de los pacientes y proporcionar un apoyo adecuado, ya que conocer los riesgos genéticos puede ser emocionalmente difícil.

Para la Dra. Laura González, bioeticista en la Universidad Autónoma de México, “es esencial equilibrar los beneficios de la medicina genómica con consideraciones éticas rigurosas. Debemos asegurar la equidad en el acceso y proteger la privacidad de los datos genéticos de los pacientes”.



## FUTURO DE LA MEDICINA GENÓMICA PREVENTIVA

A medida que la tecnología avanza y los costos de la secuenciación genómica disminuyen, es probable que la medicina genómica preventiva se convierta en una parte estándar de la atención médica. Las investigaciones continúan desarrollando nuevos métodos para interpretar datos genéticos y mejorar las estrategias de prevención y tratamiento.

Sin duda, estamos en el umbral de una nueva era en la medicina. La integración de la genómica en la práctica clínica diaria no solo cambiará el tratamiento de las enfermedades, sino que redefinirá nuestra comprensión de la salud y el bienestar. 



+ responsabilidad social empresarial



# Compromiso firme y sostenido con el sistema de salud y el cuidado del medio ambiente



TOMÁS PALOMBO



DEPOSITPHOTOS.COM

---

MEDIANTE INNOVADORAS PRÁCTICAS, META PROMUEVE LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, EL AHORRO DE RECURSOS NATURALES Y LA CONCIENTIZACIÓN DE SU PERSONAL, ASEGURANDO UN IMPACTO POSITIVO EN LA COMUNIDAD Y EL ENTORNO.



**M**eta, una droguería líder en la industria farmacéutica, ha establecido una política integral destinada a cumplir con sus objetivos de calidad mientras se compromete a proteger el medio ambiente y garantizar la seguridad de sus empleados, contratistas y visitantes. Esta política refleja un compromiso firme con el cumplimiento de los requisitos legales y regulaciones vigentes, así como con la mejora continua de su Sistema de Gestión Integrado.

## **PRINCIPIOS FUNDAMENTALES**

En su enfoque integral, Meta se dedica a almacenar, distribuir y comercializar sus productos de manera eficiente, asegurando la trazabilidad por unidad desde la recepción hasta la entrega final. Los productos se clasifican y se almacenan en condiciones ambientales y de temperatura adecuadas, garantizando que cada entrega cumpla con los requerimientos específicos de los clientes. Las instalaciones de Meta están diseñadas, construidas y mantenidas para maximizar la seguridad operativa y el cuidado del medio ambiente. Se promueve el ahorro en el consumo de recursos



La concientización del personal sobre prácticas sostenibles es fundamental, asegurando que todos los empleados comprendan la importancia de la protección ambiental.

naturales, el reciclaje y la minimización de impactos ambientales negativos. Esto incluye la adopción de tecnologías innovadoras y procesos mejorados para mantener la calidad de los productos y los estándares de seguridad e higiene.

La innovación constante en procesos y tecnología es un pilar fundamental. La empresa se esfuerza por mejorar continuamente su desempeño ambiental y sus estándares de seguridad e higiene, aplicando soluciones tecnológicas avanzadas que resguarden la calidad de los productos y optimicen el servicio. Meta se expande para satisfacer las necesidades de la industria farmacéutica, al tiempo que concientiza a su personal sobre el cuidado preventivo de la salud física. Se fomenta una cultura corporativa que alinea a todo el equipo humano con esta política y los objetivos empresariales, asegurando que todos los empleados y colaboradores estén informados y comprometidos con los principios ambientales de la empresa.

Esta política ambiental se comunica a todas las personas que trabajan para la organización o en su nombre y se mantiene disponible para quienes la requieran. La transparencia garantiza que los principios y objetivos ambientales de Meta sean comprendidos y respetados por todos los involucrados.

De esta manera, se promueve un medio ambiente sano y el uso sostenible de los recursos naturales, reconociendo que las riquezas de la tierra son un patrimonio invaluable que debe ser protegido y conservado para las futuras generaciones. La certificación ISO 14001 refleja el compromiso de la empresa con la gestión ambiental efectiva.

## **PROGRAMAS AMBIENTALES**

Para cumplir con sus objetivos ambientales, Meta implementa varios programas específicos. La separación en origen de residuos asegura que cada tipo de desecho se gestione adecuadamente desde su generación. Además, la empresa dona papel y tapas plásticas al Hospital Garrahan, y cartón, telgopor y refrigerantes a recicladores privados, contribuyendo a la economía circular y al apoyo comunitario.

La compañía también se enfoca en reducir el consumo eléctrico y de papel, implementando prácticas eficientes que disminuyan el impacto ambiental de sus operaciones. La disposición segura de residuos especiales, incluyendo patógenos, tóners, pilas y desechos eléctricos, cumple con todas las normativas legales aplicables. La

### **CERTIFICACIONES ISO**

META está certificada bajo las normas ISO 9001-14001. El alcance de su Sistema Integral de Gestión abarca el almacenamiento, distribución y comercialización de especialidades medicinales y otros productos relacionados con la industria farmacéutica. Esta certificación es un testimonio del firme compromiso con la calidad y el cuidado del medio ambiente. Las normas ISO 9001-14001 son fundamentales para META, ya que permiten asegurar a los clientes y socios el cumplimiento con los estándares internacionales más rigurosos, garantizando la excelencia en cada aspecto de nuestras operaciones.

**META JUEGA UN ROL  
IMPORTANTE EN LA VIDA DE LOS  
NIÑOS.**

**EN EL AÑO 2024, META HA  
DONADO A LA FUNDACIÓN  
GARRAHAN:**



# 4.185

**kilos de papel**

evitaron la tala de 71  
árboles medianos

# 115,20

**kilos de tapitas**

46.080 tapitas  
aproximadamente

concientización del personal sobre prácticas sostenibles es fundamental, asegurando que todos los empleados comprendan la importancia de la protección ambiental y participen activamente en los programas implementados.

Los principios que guían la política ambiental son la protección del medio ambiente, el ahorro de recursos naturales, el reciclaje, la prevención de la contaminación, el cumplimiento legal y la mejora continua. Estos principios aseguran que Meta se comprometa a proteger el entorno natural, minimizar los impactos negativos de sus operaciones, usar eficientemente los recursos, fomentar la reutilización y reducción de desechos, y optimizar constantemente sus procesos.

Estos lineamientos reflejan un compromiso integral con la calidad, la sostenibilidad y la seguridad, estableciendo un estándar de excelencia en la industria farmacéutica. Con programas y principios claros, Meta lidera el camino hacia un futuro más sostenible y consciente. 



+ **S**onríe la vida



# Proyecto ECHO y Fundación Sonríe la Vida

## Un puente de conocimiento médico

 MARGARITA MAZZA

 DEPOSITPHOTOS.COM



*Sonríe la Vida*

EN UN ESFUERZO POR DEMOCRATIZAR EL CONOCIMIENTO Y MEJORAR LA ATENCIÓN MÉDICA, LA FUNDACIÓN SONRÍE LA VIDA SE HA ASOCIADO CON EL INNOVADOR PROYECTO ECHO. ESTA COLABORACIÓN, QUE INCLUYE LA COOPERACIÓN CIENTÍFICA CON LA UNIVERSIDAD DE NUEVO MÉXICO DE ESTADOS UNIDOS, BUSCA CAPACITAR A PROFESIONALES DE LA SALUD, TRANSFORMANDO LA MANERA EN QUE SE COMPARTE Y APLICA EL CONOCIMIENTO MÉDICO.

**E**n un mundo cada vez más globalizado, la democratización del conocimiento se ha convertido en una prioridad para mejorar la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables. En este contexto, el Proyecto ECHO (Extension for Community Healthcare Outcomes) se destaca como una iniciativa innovadora que está transformando la manera en que se comparte el conocimiento médico a nivel mundial. Recientemente, esta metodología encontró un aliado en Argentina: la Fundación Sonríe la Vida.

Dr. Sanjeev Arora, fundador y director ejecutivo de Project Echo.



La colaboración entre Sonríe la Vida y la Universidad de Nuevo México (USA) no solo facilitará el acceso a conocimientos médicos avanzados, sino que también promoverá el intercambio científico y la mejora continua de prácticas médicas en Argentina.

## UN MODELO DE CAPACITACIÓN Y CONOCIMIENTO

Fundado por el Dr. Sanjeev Arora en la Universidad de Nuevo México, Estados Unidos, el Proyecto ECHO tiene como objetivo desmonopolizar el conocimiento especializado y generar capacidades en los equipos de salud. A través de “teleclínicas ECHO”, médicos y otros profesionales de la salud se reúnen mediante videoconferencias para discutir casos clínicos con especialistas, creando un espacio de interaprendizaje continuo. Este modelo ha sido replicado en más de 70 países, con la participación de más de 1000 universidades y centros especializados. Los resultados del Proyecto ECHO son impresionantes. Según datos de su página web, este modelo ha mejorado significativamente la atención médica en comunidades desatendidas al capacitar a profesionales locales, permitiendo así una atención más rápida y precisa. Además, la red MetaECHO, que agrupa a académicos, especialistas y equipos de salud, fortalece continuamente sus prácticas mediante intercambio de conocimientos y cooperación internacional.





## **FUNDACIÓN SONRÍE LA VIDA: UN NUEVO NODO EN ARGENTINA**

En Argentina, la Fundación Sonríe la Vida se ha asociado con el Proyecto ECHO para extender sus beneficios al ámbito local. Pablo Orbelli, presidente de la fundación, explica: “Somos un puente científico entre profesionales e instituciones médicas para compartir conocimientos médicos y, después, ese conocimiento volcarlo a la comunidad a través de capacitaciones”.



El Proyecto ECHO ha mejorado significativamente la atención médica en comunidades desatendidas al capacitar a profesionales locales, permitiendo así una atención más rápida y precisa.



Esta colaboración permite la creación de cursos y capacitaciones accesibles de manera gratuita para miembros de la comunidad médica y educativa. “Mi objetivo es sumar conocimiento profesional y hacerlo extensivo a la comunidad médica y relacionada a la medicina y la educación”, añade Orbelli. Además, la Fundación ofrecerá certificados por la realización de estas capacitaciones, un valor añadido significativo para muchos profesionales.

“Somos un puente científico entre profesionales e instituciones médicas para compartir conocimientos médicos”. Pablo Orbelli



Dr. Pablo Orbelli,  
presidente de la  
Fundación Sonríe la  
Vida.





## **COOPERACIÓN CIENTÍFICA INTERNACIONAL**

Uno de los aspectos más destacados de esta asociación es la cooperación científica entre la Fundación Sonríe la Vida y la Facultad de Medicina de la Universidad de Nuevo México, Estados Unidos. Esta colaboración no solo facilitará el acceso a conocimientos médicos avanzados, sino que también promoverá el intercambio científico y la mejora continua de prácticas médicas en Argentina.

## **UN FUTURO PROMETEDOR**

El trabajo conjunto entre el Proyecto ECHO y la Fundación Sonríe la Vida promete transformar la manera en que se distribuye y aplica el conocimiento médico en Argentina. Al capacitar a los profesionales de salud locales y crear una red de intercambio continuo, esta iniciativa no solo mejorará la atención médica en comunidades desatendidas, sino que también fortalecerá el sistema de salud en su conjunto. Esta asociación es un ejemplo claro de cómo la cooperación internacional y la democratización del conocimiento pueden generar un impacto positivo en la sociedad. 





*Sonríe la Vida*

FUNDACION



10° ANIVERSARIO  
PRESENTA

# NABUCCO

Giuseppe Verdi

TEATRO AVENIDA

AV. DE MAYO 1222

1 Y 3 DE AGOSTO

AUSPICIA

 meta  
Soluciones farmacéuticas

PRODUCCIÓN GENERAL



Clásica del Sur  
Compañía Artística