



CUANDO FALTA EL AIRE P.4

EPOC: de cada diez argentinos que la padecen, siete no lo saben

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica afecta aproximadamente a 2 millones de personas en nuestro país.

Día de la embarazada / P.4

**IMPORTANCIA
DE CONTROLES
PRENATALES**

→ PEDIATRÍA P.2

EN BUSCA DEL JUGUETE SEGURO



La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y la Cámara Argentina de la Industria del Juguete (CAIJ) firmaron un convenio de cooperación con el objetivo de promover el uso seguro de juguetes en la infancia.

A través de acciones conjuntas, buscan concientizar a las familias sobre los riesgos asociados a productos no seguros, especialmente en niños menores de cinco años. La iniciativa incluye campañas educativas, recomendaciones técnicas y un enfoque preventivo centrado en la salud integral infantil.

El acuerdo, celebrado en la sede de la SAP, prevé "una serie de acciones coordinadas entre ambas instituciones que incluyen campañas de sensibilización, publicaciones conjuntas, capacitaciones y asesoramiento técnico a fabricantes y comercializadores para garantizar el cumplimiento de normas de seguridad en todos los juguetes destinados al público infantil".

→ EL MOMENTO DE MAYOR CUIDADO P.3



Cifras que duelen. Argentina es uno de los países con más casos de dengue en Latinoamérica.

Llega la primavera y aumenta la amenaza del mosquito del dengue

El aumento de las temperaturas, las lluvias intensas y la falta de planificación urbana generan un escenario ideal para la proliferación del *Aedes aegypti*.

P.2

**APP PARA
PREVENIR
EL ACV**

➔ NEUROCIENCIAS

Escribir a mano es mejor para el cerebro

En un mundo donde predominan las pantallas y los teclados, la escritura a mano parece haber quedado en segundo plano. Sin embargo, una nueva investigación publicada en *Frontiers in Psychology* sugiere que tomar apuntes con lápiz o bolígrafo podría ser más beneficioso para el aprendizaje que escribir en computadora. El estudio, realizado por los psicólogos Audrey van der Meer y Ruud van der Weel de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, analizó la actividad cerebral de estudiantes universitarios mientras escribían a mano y en teclado. Los resultados mostraron que, al escribir a mano, se activaban más regiones cerebrales de forma simultánea. “Existe una diferencia fundamental en la organización cerebral para la escritura a mano, a diferencia de la escritura a máquina”, afirma Ramesh Balasubramaniam, neurocientífico de la Universidad de California. ■

➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 29 de agosto al 4 de septiembre de 2025. Edición N°1391. Año 23.

- Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:
- Ecos Diarios**, Necochea. Calle 56 N°3011
 - El Debate**, Zárate. Justa Lima N° 950
 - El Progreso**, General Alvear. Alsina N°231
 - El Tiempo**, Azul. Burgos y Belgrano
 - La Mañana**, Bolívar. Alvear N°47
 - La Mañana**, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 N° 457
 - La Opinión**, Trenque Lauquen. Roca N°752
 - La Razón**, Chivilcoy. Av. Sarmiento N°74
 - La Voz de Bragado**, Bragado. Belgrano N°1650
 - La Voz del Pueblo**, Tres Arroyos. Av. San Martín N°991
 - Noticias**, Pehuajó. Av. Perón N°370
 - Resumen**, Pilar. San Martín N°128
 - El Progreso**, Hurlingham. Julio A. Roca N°1065
 - Tiempo**, Nueve de Julio. Libertad N°759
 - TiempoSur**, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia N°175
 - Impacto**, de Los Toldos. Avellaneda N°604

Es una publicación propiedad de **Diarios Bonaerenses S.A.**

Edición periodística: Marien Chaluf
mchaluf@dib.com.ar - marienchaluf@gmail.com

Oficina Central
Calle 48 N° 726, piso 4º. La Plata, Buenos Aires.
Telefax: (0221) 4220054 / 4220084

Contactos
E-mail: editor@dib.com.ar
E-mail: publicidad@dib.com.ar
Internet: www.dib.com.ar
Registro DNDA en trámite

EN BUSCA DEL “JUGUETE SEGURO”

Pediatras y jugueteros unen fuerzas para prevenir lesiones en los chicos

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y la Cámara Argentina de la Industria del Juguete (CAIJ) firmaron un convenio de cooperación.

■ La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y la Cámara Argentina de la Industria del Juguete (CAIJ) firmaron un convenio de cooperación con el objetivo de promover el uso seguro de juguetes en la infancia. A través de acciones conjuntas, buscan concientizar a las familias sobre los riesgos asociados a productos no seguros, especialmente en niños menores de cinco años. La iniciativa incluye campañas educativas, recomendaciones técnicas y un enfoque preventivo centrado en la salud integral infantil. “Con la convicción de que jugar no solo es un derecho fundamental sino también una herramienta clave para el desarrollo integral de niñas y niños, ambas entidades firmaron un convenio de cooperación con el fin de promover prácticas seguras en el uso de juguetes, reducir los riesgos de lesiones infantiles y fortalecer la educación de las familias en torno al juego responsable”, se destacó en un comunicado. El acuerdo, celebrado en la sede de la SAP, prevé “una serie de acciones coordinadas entre ambas instituciones que incluyen campañas de sensibilización, publicacio-



Iniciativa. La SAP y la CAIJ firmaron un acuerdo para promover el uso seguro de juguetes.

nes conjuntas, capacitaciones y asesoramiento técnico a fabricantes y comercializadores para garantizar el cumplimiento de normas de seguridad en todos los juguetes destinados al público infantil”. **ACCIONES CONJUNTAS** En el convenio se contemplan acciones conjuntas como campañas de concientización, asesoramiento técnico, actualización normativa de seguridad en juguetes y relevamiento de datos sobre le-

siones vinculadas a su uso. Como primera medida, se habilitó un formulario de contacto para reportar lesiones con juguetes, disponible en el sitio web de la Cámara Argentina de la Industria del Juguete (www.caij.org.ar), cuyos datos serán analizados junto al Comité Nacional de Prevención de Lesiones de la SAP. En paralelo, la Cámara Argentina de la Industria del Juguete informó sobre el lanzamiento de un Observatorio de Seguridad en Juguetes. Se trata de un espacio

facilitado por la entidad e integrado por expertos del sector con el objetivo de detectar y analizar riesgos emergentes en juguetes; difundir recomendaciones para compras responsables; comprobar el cumplimiento del marcado de conformidad de los productos exhibidos en comercios y plataformas online; y otorgar, desde el laboratorio de la Cámara, el sello “Juguete Seguro” a aquellos productos que cumplan con los estándares de seguridad requeridos por la normativa vigente.

➔ **El acuerdo prevé campañas de sensibilización, publicaciones conjuntas, capacitaciones y asesoramiento técnico, entre otros puntos.**

UNA APP CONTRA EL ACV

En 2022, la Fundación ACV Vida presentó la App ACV Vida - Botón de Emergencia, una herramienta gratuita disponible para Android y iOS que ya utilizan más de 10.000 personas. Al detectar síntomas compatibles con un ataque cerebrovascular, la aplicación permite localizar los centros de salud más cercanos, enviar mensajes automáticos a contactos configurados y realizar una llamada de auxilio. “El objetivo de la app es que nadie pierda tiempo. Tener una herramienta en el celular que conecta rápidamente con ayuda puede ser la diferencia entre vivir con secuelas o tener una recuperación completa”, remarcó

el doctor Rolando Enrique Cárdenas Sánchez, presidente de ACV Vida. La Fundación también desarrolla actividades de difusión y educación comunitaria, promoviendo estilos de vida saludables para reducir los factores de riesgo, entre ellos la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo y la diabetes. “Lo más importante es que las personas sepan que el ACV no es inevitable. Se puede prevenir y tratar, pero necesitamos que cada uno, desde su lugar, tome conciencia. La salud mental, el cuidado físico y el acompañamiento médico son parte del mismo proceso de prevención”, afirmó la neuropsicóloga Marcela Beatriz Raggi.



LLEGA LA PRIMAVERA, AUMENTA LA AMENAZA

Cambio climático y urbanización: un cóctel para la expansión del dengue

El aumento de las temperaturas, las lluvias intensas y la falta de planificación urbana generan un escenario ideal para la proliferación del mosquito transmisor.

■ Con la llegada de la primavera y los primeros días cálidos, se encienden las alertas frente a enfermedades transmitidas por mosquitos. Una de las más preocupantes es el dengue, que en los últimos años se convirtió en un problema de salud pública regional, impulsado por el cambio climático y la expansión del mosquito *Aedes aegypti*, su principal transmisor.

El 26 de agosto se conmemoró el Día Internacional contra el Dengue, una fecha que busca reforzar la prevención y visibilizar el impacto de esta enfermedad en un escenario donde el aumento de las temperaturas y los cambios ambientales generan condiciones ideales para la proliferación del vector. Ya no se trata de un problema restringido a zonas tropicales: el mosquito amplió su rango de acción y hoy está presente en buena parte del continente, incluso en regiones antes libres de riesgo.

CIFRAS ALARMANTES

El dengue afecta a más de 390 millones de personas al año en el mundo, de las cuales cerca de 100 millones desarrollan síntomas y alrededor de 20.000 mueren. Se calcula que el mosquito es responsable de la transmisión de

más enfermedades que cualquier otro animal en el planeta, lo que lo convierte en una de las mayores amenazas sanitarias globales.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2024 se reportaron 12,6 millones de casos de dengue en América Latina, casi el triple que en 2023. Más de 21.000 fueron catalogados como graves y se registraron 7.700 muertes. Brasil, Argentina, Colombia y México concentran la mayoría de los contagios, con Brasil a la cabeza.

“El *Aedes aegypti* necesita muy poco para reproducirse: apenas unas gotas de agua estancada y algo de calor. El cambio climático le da cada vez más margen para mantenerse activo durante todo el año. Por eso, no podemos bajar la guardia”, advierte el infectólogo Rodolfo Luján, de Boreal Salud.

En la Argentina, la temporada 2023/2024 dejó un saldo de más de 600 mil casos notificados, con picos históricos que presionaron fuertemente al sistema sanitario.

UNA AMENAZA GLOBAL

El mosquito transmisor del dengue se adapta de manera sorprendente a los entornos urbanos. Se cría en recipientes con agua limpia



En la sangre. El mosquito *Aedes aegypti* es el vector de esta peligrosa enfermedad.

estancada -baldes, macetas, neumáticos, bebederos de mascotas, canaletas tapadas- y basta una tapa de gaseosa llena de agua para que se genere un criadero.

A diferencia de otras especies que habitan en zonas pantanosas o selváticas, el *Aedes aegypti* convive en las casas y sus alrededores. Reconocible por sus patas rayadas de blanco y negro y un característico dibujo en forma de lira sobre el dorso, es activo durante el día, sobre todo al amanecer y al atardecer, y su picadura suele pasar inadvertida.

“Lo que hace singularmente peligroso al *Aedes aegypti* es su capacidad de adaptarse al entorno urbano. Ya no se trata de una enfermedad tropical: el dengue es un problema metropolitano y global”, explicó por su parte el infectólogo Marcelo Quipildor, del Hospital Materno Infantil de Salta.

EL IMPACTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Los cambios ambientales de las últimas décadas han favorecido la expansión del mosquito del dengue: temperaturas más altas, lluvias intensas y períodos de calor prolongado aceleran el ciclo reproductivo del mosquito, al tiempo que aumentan su supervivencia y la circulación viral.

A esto se suma la falta de planificación urbana, la expansión de asentamientos informales, el almacenamiento domiciliario de agua en zonas sin infraestructura básica y la creciente movilidad internacional. Todos estos factores potencian el avance del vector y multiplican el riesgo de brotes.

En opinión del doctor Tomás Orduna, infectólogo y exjefe de Medicina Tropical del Hospital Muñiz, “aunque no podemos predecir con certeza futuros brotes, no debemos confiarnos por el hecho de que el último verano haya estado medianamente controlado. El mosquito ha demostrado sobrevivir a los

inviernos, y lo más recomendable es prepararnos para la próxima temporada con todas las medidas preventivas posibles”.

PREVENCIÓN: LA HERRAMIENTA MÁS EFICAZ

Dado que no existe un tratamiento antiviral específico contra el dengue, la prevención se convierte en el arma más poderosa. Los especialistas coinciden en que la clave es eliminar criaderos y reducir el contacto con los mosquitos.

➔ En la Argentina, la temporada 2023/2024 dejó un saldo de más de 600 mil casos notificados de la enfermedad.

Las recomendaciones incluyen vaciar, dar vuelta o cubrir cualquier recipiente que acumule agua; cepillar las paredes de baldes, floreros y bebederos aunque parezcan secos; descartar objetos en desuso; y mantener jardines y patios ordenados. En cuanto a los cuidados personales, se aconseja usar repelentes con DEET, IR3535 o icaridina; vestir ropa clara y de manga larga en horarios críticos; y colocar telas mosquiteras en puertas, ventanas y sobre cunas o camas.

“Cada criadero que eliminamos es una barrera más contra el dengue en la comunidad. La prevención no es solo individual: es una responsabilidad colectiva”, remarcaron desde Boreal Salud.

LA VACUNA

Mientras tanto, en noviembre de 2023 llegó a la Argentina la vacuna tetravalente contra el dengue de Takeda, que protege contra los cuatro serotipos independientemente de infecciones previas. El esquema contempla dos dosis con 90 días de diferencia y, según el estudio TIDES -que incluyó más de 20.000 voluntarios en 4,5 años-, redujo un 84% las hospitalizaciones por dengue y un 61% los casos sintomáticos.

Varias provincias del norte y centro del país ya adquirieron partidas para aplicarlas gratuitamente en poblaciones de riesgo, mientras que los infectólogos insisten en la necesidad de ampliar el acceso a esta herramienta preventiva.

“Aunque no contamos con tratamiento específico para estas enfermedades, sí tenemos herramientas para detener su transmisión. Esto exige una vigilancia permanente sobre el comportamiento del mosquito vector, acceso equitativo a la vacunación y un cambio en la conducta social. La salud pública no es solo responsabilidad del Estado: comienza en cada domicilio”, subrayó el doctor Orduna. ■

CUIDADO CON VOLVER A INFECTARSE



El dengue puede presentarse con fiebre alta repentina, dolores musculares y articulares intensos, cefalea, dolor retroocular, sarpullido, náuseas y vómitos. En casos graves, puede derivar en sangrados, shock y la muerte.

A diferencia de otras enfermedades virales, una

persona puede infectarse más de una vez porque existen cuatro serotipos distintos del virus.

Haber tenido dengue previamente no garantiza inmunidad completa; por el contrario, aumenta el riesgo de desarrollar formas graves en infecciones posteriores.



Prevención. Hay que eliminar todos los recipientes con agua estancada.

CUANDO FALTA EL AIRE

EPOC: de cada diez argentinos que la padecen, siete no lo saben

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica afecta aproximadamente a 2 millones de personas en nuestro país, aunque muchas de ellas conviven con los síntomas sin estar diagnosticadas ni hacer nada al respecto.

■ La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una afección respiratoria progresiva que limita el flujo de aire y provoca síntomas como tos persistente, dificultad para respirar, opresión en el pecho y fatiga. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una de las principales causas de muerte en el mundo. Afecta a más de 2 millones de argentinos mayores de 40 años y su prevalencia aumenta con la edad, aunque se estima que siete de cada diez pacientes ignoran que tienen la enfermedad.

“En la EPOC, los síntomas suelen avanzar de manera tan gradual que las personas se acostumbran a vivir con menos capacidad respiratoria, limitan su actividad y lo atribuyen a la edad o al sedentarismo. Por eso, consultar a tiempo y realizar una espirometría es clave para detectarla”, explicó el neumólogo Marcos Hernández, jefe de Servicio del Laboratorio Pulmonar del Sanatorio Mater Dei.

MÚLTIPLES CAUSAS

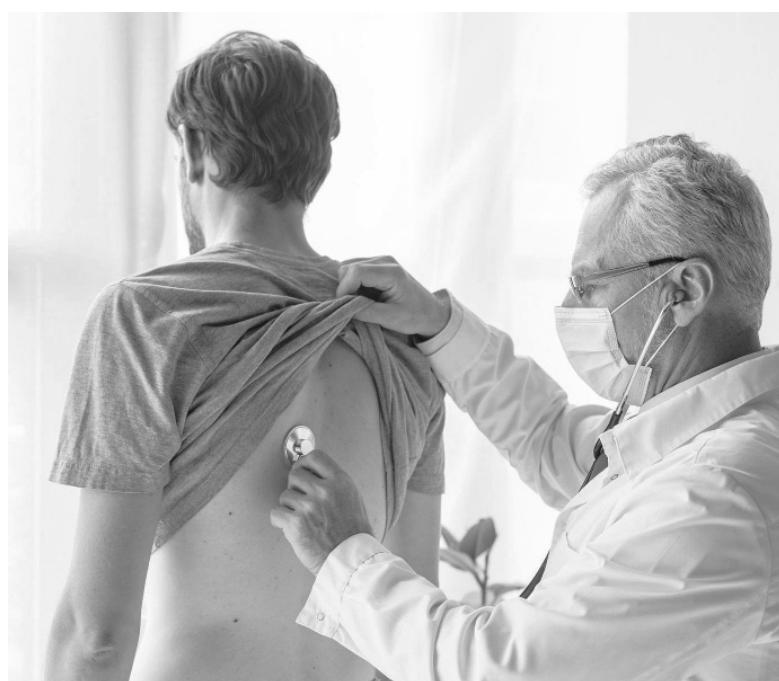
Ojo: si bien el tabaquismo es la principal causa de la EPOC, no es la única. La exposición prolongada a humo de leña o carbón en ambientes cerrados, la polución ambiental, la inhalación de polvo y sustancias químicas en el trabajo (como en minería, construcción, industria textil o agropecuaria) y ciertos antecedentes genéticos también pueden desencadenar o acelerar la enfermedad.

“En Argentina, debido a las características de nuestra población, la exposición a humos de leña o carbón es mayor en ambientes rurales. Esto, junto a la inhalación de partículas en ambientes laborales, aumenta la posibilidad de desarrollar EPOC en pacientes no tabaquistas. Por eso, cualquier persona con síntomas respiratorios persistentes debería evaluar su función pulmonar mediante la realización de una espirometría”, advirtió por su parte el también neumólogo Manuel Ibarrola, coordinador del servicio del área del Sanatorio Güemes.

ESTUDIOS

La espirometría, que confirma el diagnóstico de EPOC, es un estudio sencillo e indoloro que en pocos minutos mide la funcionalidad del pulmón, la capacidad ventilatoria y el grado de obstrucción de las vías respiratorias.

“Es importante no autodiagnosticarse ni resignarse a vivir con falta



Cuidado. La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica afecta a unos 2 millones de personas en nuestro país.

de aire. Hay múltiples causas que pueden dar síntomas similares, y un diagnóstico preciso es la base para recibir el tratamiento adecuado y empezar a vivir mejor”, agregó el doctor Hernández.

TRATAMIENTOS

La falta de aire, justamente, puede ser muy limitante: actividades simples como caminar, subir escaleras, vestirse o conversar pueden convertirse en un desafío. En fases más avanzadas, la persona puede depender de oxígeno suplementario y necesitar asistencia para las tareas diarias.

Las exacerbaciones son episodios en los que aumenta la tos, el moco o la falta de aire, requieren un tratamiento específico y pueden llevar a cuadros severos, incluso a la internación.

HERRAMIENTAS

Aunque la EPOC no tiene cura, hoy existen tratamientos innovadores que permiten controlar los síntomas, reducir las exacerbaciones y mejorar la calidad de vida inclusive en casos severos.

“Hace pocos años, un paciente con EPOC avanzada tenía muy pocas opciones. Hoy, con las nuevas herramientas que tenemos, podemos lograr que personas en estadios severos vuelvan a realizar actividades que habían

→ **Cualquier persona con síntomas respiratorios persistentes debería evaluar su función pulmonar mediante la realización de una espirometría.**

abandonado. La clave está en iniciar el tratamiento en forma precoz y mantenerlo de forma continua, con el adecuado seguimiento médico”, subrayó el doctor Ibarrola.

“La EPOC es prevenible y tratable. Reconocer los síntomas, confirmar el diagnóstico con estudios y acceder a las opciones terapéuticas actuales son pasos fundamentales para que la falta de aire no limite la vida”, concluyeron los especialistas. ■



Día de la Embarazada: la importancia de los controles prenatales

El 31 de agosto es una fecha que invita a reflexionar sobre los cuidados durante la gravidez. En el país, estos controles lograron reducir la tasa de mortalidad materna de 80/100.000 embarazos en 2000 a 33/100.000 en 2023.

■ El 31 de agosto -día de San Ramón Nonato, patrono de las parturientas- se conmemora el Día de la Obstetricia y de la Embarazada, una fecha que invita a reflexionar sobre los cuidados durante el embarazo y la importancia de los controles prenatales para la salud de la madre y el bebé.

La tasa de mortalidad materna en Argentina ha disminuido de 80 (2000) a 33 (2023), lo que indica que es inferior al promedio regional. La tasa de mortalidad materna se refiere al número de mujeres que fallecen por causas relacionadas con el embarazo durante el mismo o dentro de los 42 días posteriores a la interrupción del mismo por cada 100.000 nacidos vivos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los controles prenatales deben ser tempranos -idealmente antes de las 12 semanas-, regulares (al menos ocho durante todo el embarazo, con mayor frecuencia en el último trimestre), integrales, de alta calidad, accesibles y centrados en la mujer, respetando siempre su autonomía y dignidad.

CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN

“Estos controles no solo permi-

ten evaluar el desarrollo del embarazo y detectar de forma temprana posibles complicaciones sino que también fortalecen el vínculo entre la embarazada, su familia y el equipo de salud. En cada consulta, la mujer encuentra un espacio de contención, orientación y confianza para resolver dudas y recibir acompañamiento”, explicó la doctora Valeria Valko, ginecóloga de OSPEDYC.

Durante estos controles se monitorea el crecimiento fetal mediante la medición de la altura uterina, la escucha de latidos y la realización de ecografías cuando están indicadas. También se controlan parámetros como la tensión arterial, el peso materno y los análisis de laboratorio, fundamentales para detectar complicaciones como hipertensión, diabetes gestacional o problemas en el crecimiento del bebé.

“Los controles -continúa Valko-, incluyen medidas preventivas como la aplicación de vacunas, la suplementación con hierro y ácido fólico, y la entrega de pautas sobre alimentación saludable, actividad física y señales de alerta”.

FRACTURAS Y RECUPERACIÓN

El proceso de curación de un hueso fracturado no concluye con la colocación de un yeso o una cirugía: comienza allí un camino que requiere rehabilitación, buena alimentación y descanso. Según especialistas, apresurar los tiempos o descuidar los cuidados puede derivar en complicaciones y secuelas permanentes.

“La rehabilitación bien guiada devuelve fuerza, movilidad y autonomía. Ignorarla retrasa la recuperación y genera limita-

ciones”, señala la fisioterapeuta Violeta Suclupe. El tratamiento suele dividirse en tres etapas: control del dolor e inflamación, movilización progresiva y fortalecimiento. Saltar pasos o mantener reposo excesivo son errores frecuentes que pueden afectar el resultado. Para optimizar la recuperación, los médicos recomiendan una correcta alineación del hueso, estabilidad en la zona afectada y un estilo de vida saludable, donde la dieta y el descanso cumplen roles esenciales.