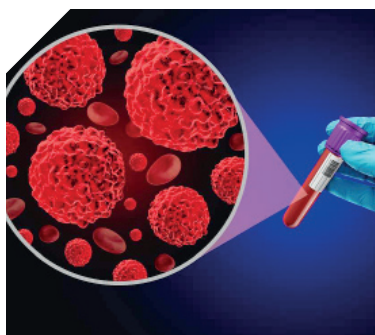




ONCOLOGÍA **P.4**

El mieloma múltiple, un cáncer con más de tres diagnósticos por día

Cada 5 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Mieloma Múltiple. Reconocer señales puede ayudar a un diagnóstico y un tratamiento oportuno.

Salud sexual / **P.4**

GONORREA: UN PROBLEMA EN AUMENTO

→ TRASPLANTES **P.2**

CUCAIBA: RÉCORD DE ABLACIONES



El servicio provincial de Procuración del CUCAIBA, en articulación con los equipos de salud de hospitales públicos de los municipios de Monte Grande, Bahía Blanca, Avellaneda, Mar de Ajó, Florencio Varela, Cañuelas y Melchor Romero, llevó adelante ocho operativos de donación en sólo 48 horas.

Se obtuvieron 12 riñones, un hígado y dos corazones aptos para trasplantar válvulas cardíacas, además de siete córneas. Este trabajo de coordinación y logística del personal de salud, junto a los equipos de ablación bonaerenses, hará posible que 13 personas que están en lista de espera salven o mejoren sus vidas.

El presidente del CUCAIBA, Francisco Leone, aseguró que "debido al trabajo articulado entre los hospitales y el CUCAIBA, la procuración de órganos mejora año a año y consideramos que es producto de un proceso social interesante, que reafirma la solidaridad de la gente".

→ ESTUDIO SOBRE DETERIORO COGNITIVO **P.3**



Investigación. Un informe pone en duda la inocuidad de los edulcorantes para las funciones cerebrales.

Edulcorantes artificiales: una dulce amenaza para el cerebro

Un trabajo de expertos brasileños vincula el consumo elevado de edulcorantes con un deterioro cognitivo acelerado y alerta sobre la necesidad de moderación.

P.2

LA IA, BUENA PARA EL CORAZÓN

➔ RESPIRACIÓN

Dormir, soñar y quizás microdespertarse

Los microdespertares son esas pequeñas interrupciones del sueño que, aunque no lo recordemos fragmentan nuestro descanso. Muchas veces el problema está en la forma de respirar. Es que respirar por la nariz tiene como resultado una mayor absorción de oxígeno: nada más y nada menos que entre un 15% y un 20% más. Una mayor oxigenación nos protege de los microdespertares tan agotadores para nosotros y tan confusos para nuestro cerebro. Otro punto muy importante es respirar lento. “La respiración lenta está muy indicada para favorecer el sueño, pues de esa manera producimos más melatonina, una sustancia que tiene la capacidad de inhibir la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo (alerta, activación), lo que en términos generales disminuye el estrés”, aseguró Sol de la Torre, experta en respiración funcional. ■

➔ CORREO DE LECTORES
vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 5 al 11 de septiembre de 2025. Edición N°1392. 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 4°. 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

TRASPLANTES

El servicio del CUCAIBA realizó ocho operativos de ablación de órganos en 48 horas

El esfuerzo de logística y trabajo articulado permitirá que trece personas que están en lista de espera salven o mejoren sus vidas.

■ El servicio provincial de Procuración del CUCAIBA, en articulación con los equipos de salud de hospitales públicos de los municipios de Monte Grande, Bahía Blanca, Avellaneda, Mar de Ajó, Florencio Varela, Cañuelas y Melchor Romero, llevó adelante ocho operativos de donación en sólo 48 horas. Se obtuvieron 12 riñones, un hígado y dos corazones aptos para trasplantar válvulas cardíacas, además de siete córneas. Este trabajo de coordinación y logística del personal de salud, junto a los equipos de ablación bonaerenses, hará posible que 13 personas que están en lista de espera salven o mejoren sus vidas.

SOLIDARIDAD
El presidente del CUCAIBA, Francisco Leone, aseguró que “debido al trabajo articulado entre los hospitales y el CUCAIBA, la procuración de órganos mejora año a año y consideramos que es producto de un proceso social interesante, que reafirma la solidaridad de la gente”. Con este megaoperativo, el hospital provincial José Penna de Bahía Blanca volvió a realizar un trasplante gracias al trabajo que se realizó para reactivar el servicio de trasplante renal, que había quedado



En la lista. En la provincia de Buenos Aires unas 5 mil personas esperan ser trasplantadas.

➔ Desde el Ministerio de Salud bonaerense se insiste en “la necesidad de tomar conciencia sobre la importancia de manifestar la voluntad de donar”.

paralizado a raíz del trágico temporal que asoló a esa ciudad en marzo de este año. En la provincia de Buenos Aires unas 5 mil personas aún esperan ser trasplantadas. Por eso, desde el Ministerio de Salud bonaerense se insiste en “la necesidad de tomar conciencia sobre la importancia de manifestar la voluntad de donar, dado que significa la

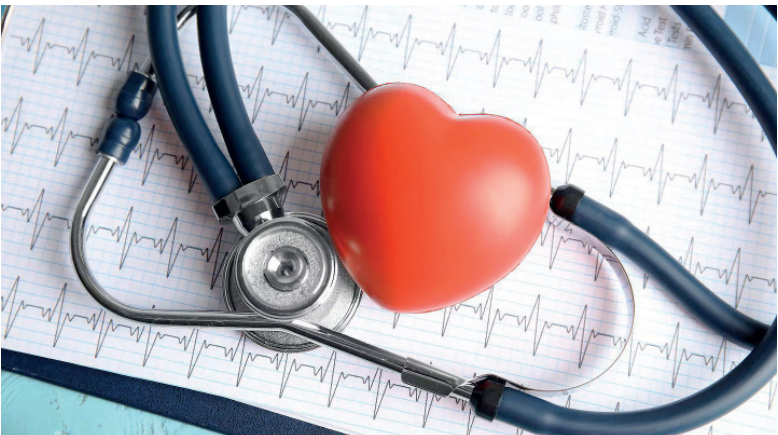
posibilidad de salvar o mejorar notablemente la calidad vida de una persona enferma”.
LEY JUSTINA
En el país, rige desde 2018, la llamada Ley Justina, que establece que toda persona capaz, mayor de 18 años, es considerada donante a menos que manifieste lo contrario. La normativa, que surgió a raíz

de la familia de Justina Lo Cane, una niña de 12 años que falleció a la espera de un corazón para trasplante, tuvo alto impacto en la donación. La experiencia de Justina, que trascendió a través de los medios de comunicación y que estuvo en el origen de la ley 24.447, consiguió que hoy sólo el 10 por ciento de las familias consultadas se niegue a donar. ■

LLEGARON LOS ESTETOSCOPIOS CON IA

El estetoscopio, creado en 1816, es una pieza central en la medicina clínica. Hoy, una innovación tecnológica lo convierte en un aliado renovado para la salud cardiovascular. Se trata de una versión equipada con inteligencia artificial (IA) capaz de analizar en segundos el sonido del corazón, registrar un electrocardiograma y procesar los datos con algoritmos entrenados en miles de pacientes. El dispositivo reemplaza la tradicional campana por un sensor del tamaño de una carta de naipes que se coloca en el pecho. Allí

capta señales eléctricas y acústicas del corazón, que luego son enviadas a la nube. La IA interpreta esas señales y envía el resultado al teléfono del médico en apenas 15 segundos. La tecnología no solo escucha lo que un oído entrenado no alcanza a distinguir, sino que además interpreta patrones invisibles a simple vista. Los estudios realizados en más de 12.000 pacientes en Londres demostraron que quienes fueron evaluados con el dispositivo tuvieron 2,33 veces más probabilidades de recibir diagnóstico temprano



de insuficiencia cardíaca y 3,45 veces más probabilidades de detectar fibrilación auricular, un trastorno del ritmo cardíaco que eleva el riesgo de accidente cerebrovascular.

INVESTIGACIÓN DE EXPERTOS BRASILEÑOS

Cuidado con los edulcorantes: afirman que aceleran el deterioro cognitivo

La sustitución del azúcar por edulcorantes artificiales no siempre garantiza inocuidad. Un trabajo vincula su consumo elevado con un deterioro cognitivo acelerado y alerta sobre la necesidad de moderación.

■ El consumo de azúcar en exceso es uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Su abuso se asocia con obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y hasta con un mayor riesgo de demencia. Para escapar de estos riesgos, millones de personas han incorporado a su dieta edulcorantes artificiales o de bajo contenido calórico. Pero un estudio reciente publicado en la revista *Neurology*, de la Academia Estadounidense de Neurología, pone en duda la inocuidad de estos productos al sugerir que podrían acelerar el deterioro cognitivo.

La investigación, realizada en el marco del Estudio Longitudinal Brasileño de Salud del Adulto (ELSA-Brasil), siguió durante ocho años a más de 12.700 personas con una edad promedio de 52 años. Los participantes informaron su dieta mediante cuestionarios detallados y fueron evaluados periódicamente con pruebas de memoria, fluidez verbal, evocación de palabras y velocidad de procesamiento.

Los resultados mostraron que quienes consumían mayores can-

tidades de edulcorantes artificiales presentaban un deterioro cognitivo un 62% más rápido, equivalente a unos 1,6 años adicionales de envejecimiento cerebral en comparación con quienes apenas los utilizaban. El efecto se observó sobre todo en adultos menores de 60 años y en personas con diabetes, un grupo que suele recurrir a estos productos como sustituto del azúcar.

SIETE BAJO LA LUPA

El trabajo evaluó siete compuestos presentes en alimentos ultraprocesados, refrescos, chicles y postres bajos en calorías, así como en los clásicos sobrecitos de mesa. Se trata del aspartamo, la sacarina, el acesulfamo-K, el eritritol, el xilitol, el sorbitol y la tagatosa.

El aspartamo se utiliza en bebidas light, postres y chicles. Mientras que la conocida sacarina se usa en bebidas, postres y tabletas de mesa.

El acesulfamo-K, en tanto, es un edulcorante artificial estable al calor, lo que lo hace ideal para repostería y productos horneados. Y el eritritol es un alcohol de azúcar natural que se encuentra en frutas



Dulzura complicada. Un estudio pone en duda la inocuidad de los edulcorantes para el cerebro.

y alimentos fermentados, con un 70% del dulzor del azúcar y casi sin calorías.

Por su parte, el xilitol es otro alcohol de azúcar presente en algunas frutas y verduras, que es similar al azúcar en sabor y textura, pero con menos calorías y es frecuente en chicles y productos dentales. En tanto el sorbitol es un alcohol de azúcar presente en frutas como manzanas y peras.

La tagatosa, finalmente, es un edulcorante natural derivado de un monosacárido presente en frutas como manzanas y piñas. De los productos nombrados, es el único que los estudios no asociaron al deterioro cognitivo.

¿CÓMO PODRÍAN AFECTAR AL CEREBRO?

Aunque el estudio es observacional y no prueba causalidad, existen hipótesis plausibles. Experimentos en modelos animales sugieren que ciertos edulcorantes pueden inducir neuroinflamación, promover procesos neurodegenerativos o alterar el eje intestino-cerebro, un sistema de comunicación clave entre microbiota intestinal y sistema nervioso central. Todos estos mecanismos podrían, en teoría, acelerar el envejecimiento cerebral.

La doctora Claudia Kimie Sue-moto, geriatra de la Universidad de São Paulo y autora principal, resumió: "Los edulcorantes bajos en calorías suelen considerarse una alternativa saludable al azúcar; sin embargo, nuestros hallazgos sugieren que algunos de ellos podrían tener efectos negativos en la salud cerebral con el tiempo".

PRECAUCIÓN Y DEBATE CIENTÍFICO

Los resultados, sin embargo, deben leerse con cautela. Los cuestionarios dietarios se basaron en la memoria de los participantes, lo que puede generar imprecisiones, y no todos los edulcorantes

disponibles en el mercado fueron evaluados. Además, se trata de un estudio observacional: muestra asociaciones estadísticas, pero no puede demostrar que los edulcorantes sean la causa directa del deterioro cognitivo.

El neurólogo español Guillermo García Ribas advierte que es arriesgado atribuir el daño cerebral exclusivamente a los endulzantes, ya que estos suelen estar presentes en alimentos ultraprocesados, productos que de por sí están vinculados con el deterioro cognitivo en múltiples investigaciones.

→ El deterioro cognitivo se observó sobre todo en adultos menores de 60 años y en diabéticos.

Desde la industria también hubo respuestas. La Asociación Internacional de Edulcorantes recordó que la seguridad de estos productos está avalada por agencias regulatorias como la FDA en Estados Unidos o la EFSA en Europa. Para la Asociación Británica de Refrescos, los hallazgos no cuestionan el rol de los edulcorantes como herramienta para reducir el consumo de azúcar añadido en la población.

EL DILEMA DEL AZÚCAR Y SUS SUSTITUTOS

La paradoja es evidente: el azúcar es nocivo, pero los sustitutos que lo reemplazan podrían tampoco ser inocuos. La OMS, en 2023, ya había desaconsejado el uso de edulcorantes artificiales como estrategia para adelgazar o prevenir enfermedades crónicas, al considerar que los beneficios no eran claros y los riesgos potenciales crecientes.

El estudio brasileño suma ahora un nuevo capítulo al debate, con un foco en la salud cerebral. Sus

autores recomiendan moderar el consumo de estos productos, especialmente en la mediana edad y en personas con diabetes, y remarcan la necesidad de estudios adicionales, con biomarcadores objetivos y neuroimágenes, para confirmar los hallazgos.

¿QUÉ HACER MIENTRAS TANTO?

Los expertos coinciden en que la mejor estrategia sigue siendo una alimentación basada en productos frescos e integrales: frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos. Para endulzar, alternativas como la miel, el jarabe de arce o la tagatosa podrían representar opciones más seguras, aunque ninguna está completamente exenta de debate.

La conclusión es clara: ni el azúcar ni sus sustitutos deben consumirse de manera indiscriminada. El estudio brasileño abre una ventana de alerta sobre la salud cerebral y recuerda que lo que ponemos en nuestro plato no solo impacta en el corazón o la balanza, sino también en la memoria y en la mente. ■

VACUNAS CONTRA LA DEMENCIA SENIL



Estudios recientes demostraron que las vacunas para herpes zóster y la del Virus Sincicial Respiratorio reduce el riesgo de padecer demencia.

En efecto, según un trabajo publicado por la Universidad de Oxford en la revista *npj Vaccines* señala que estas vacunas se asociaron con una reducción

del 29% en el riesgo de demencia en adultos mayores.

Ambas vacunas tienen en común el adyuvante que utilizan para lograr una mayor eficacia, denominado AS0. El motivo por el que el mismo podría funcionar como protector del cerebro aún no está claro, pero los investigadores se encuentran trabajando en ello.



Muchos edulcorantes se agregan a bebidas gaseosas.

LLEGA EL DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

El mieloma múltiple, un cáncer de la sangre con más de tres diagnósticos confirmados por día en Argentina

Cada 5 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Mieloma Múltiple, un tipo de cáncer que, en sus etapas iniciales, puede no mostrar síntomas evidentes, pero reconocer algunas posibles señales puede ayudar a un diagnóstico y un tratamiento oportuno.

■ El mieloma múltiple es un tipo de cáncer hematológico que se origina en las células plasmáticas, que son un subtipo de glóbulos blancos que producen anticuerpos que nos protegen de las infecciones. En el mieloma estas células se multiplican desproporcionadamente y desplazan a las células normales que se encuentran en la médula ósea. En Argentina se estiman unos 1.300 nuevos casos por año, lo que equivale en promedio a 3,5 diagnósticos cada día. La prevalencia aumenta con la edad, con un pico entre los 50 y los 70 años. Para visibilizar la problemática, cada 5 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Mieloma Múltiple.

La clave en el manejo de la enfermedad radica en un diagnóstico oportuno y en la elección de la estrategia terapéutica adecuada en cada estadio. Esto hoy en día es posible gracias a las múltiples opciones disponibles.

SÍNTOMAS

En el marco del Día Mundial del Mieloma Múltiple, los especialistas remarcaron que uno de los principales obstáculos en la lucha contra esta enfermedad es que, en sus primeras etapas, puede no presentar síntomas claros.

Existen signos y síntomas que, si bien no son exclusivos del mieloma, pueden motivar una consulta médica. Entre ellos se destacan:

■ Dolor óseo persistente, especialmente en la espalda o las costillas.

■ Anemia, con síntomas asociados como fatiga, debilidad y palidez.

■ Hipercalemia (niveles elevados de calcio en sangre), que puede causar náuseas, vómitos, estreñimiento, confusión o somnolencia.

■ Insuficiencia renal, evidenciada por alteraciones en los análisis de función renal o síntomas como hinchazón y disminución del volumen de orina.

■ Infecciones recurrentes, debido a la afectación del sistema inmunológico.

CONFIRMACIÓN

“Ante la presencia de dolor óseo persistente y anemia sin una causa evidente, es fundamental que el médico considere al mieloma múltiple dentro de los diagnósticos diferenciales y solicite estudios específicos”, afirmó la hematóloga Natalia Schutz, investigadora asociada en



Cuidado. Anuncio. El dolor óseo persistente, sobre todo en la espalda, es un probable signo del mieloma múltiple.

el Hospital Italiano.

Confirmar si una persona tiene mieloma múltiple requiere varios estudios: análisis de sangre y de orina para buscar proteínas anormales que producen las células enfermas; estudios por imágenes -como radiografías, tomografías o resonancias- para constatar si existen lesiones en los huesos; una punción de médula ósea para confirmar la presencia de células plasmáticas anormales.

“Cuanto antes se llegue al diagnóstico, mayores son las probabilidades de iniciar un tratamiento efectivo que logre el mejor control posible de la enfermedad, prolongando la sobrevida y preservando la calidad de vida.”, sostuvo por su parte el también hematólogo Ariel Corzo, jefe de consultorios externos del Hospital de Clínicas.

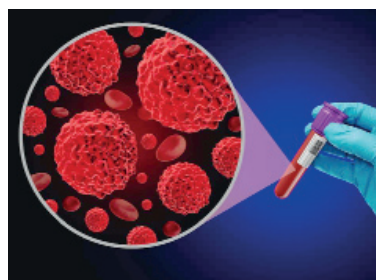
TRATAMIENTOS

A lo largo del tiempo, el tratamiento del mieloma múltiple ha evolucionado significativamente, con un impacto en la sobrevida global de los pacientes. En los últimos 20 años, gracias a la incorporación de nuevos agentes y combinaciones que han propuesto objetivos terapéuticos alternativos y nuevos mecanismos de acción, la supervivencia ha aumentado en un 140%, alcanzando en 2022 una media de 72 meses, transforman-

→ **La clave en el manejo de la enfermedad radica en un diagnóstico oportuno y en la elección de la estrategia terapéutica adecuada.**

do radicalmente las perspectivas de los pacientes.

“Las investigaciones más recientes dan la pauta de los beneficios significativos de indicar terapias innovadoras desde los primeros estadios de la enfermedad, en lugar de esperar a que los pacientes experimenten recaídas. La clave está en un manejo personalizado, identificando la terapia más conveniente para cada paciente sin dejar de lado otros aspectos importantes como su edad y estado general de salud”, finalizó el doctor Corzo. ■



Gonorrea: el 40% de los casos se da en jóvenes de entre 15 y 24 años

Los casos de esta ITS mantienen un aumento sostenido por falta de uso de preservativos en las relaciones sexuales.

■ La Sociedad Argentina de Infectología (SADI) alertó sobre el aumento de la incidencia de gonorrea en la población joven, principalmente por la falta de cuidado en las relaciones sexuales. En nuestro país la enfermedad ha mostrado un aumento significativo en los últimos años, especialmente en jóvenes: desde 2023, las estadísticas indican que el 40% de los casos se da en jóvenes de entre 15 y 24 años.

La gonorrea es causada por una bacteria denominada *Neisseria gonorrhoeae*. Se contagia mediante el contacto sexual y también se denomina “blenorragia” o “gonococia”. La gonorrea puede ser un factor de riesgo de otras enfermedades si no se trata con inmediatez. Es una infección muy común, especialmente en las personas jóvenes, de 15 a 24 años.

La gonorrea puede afectar los genitales, el recto y la garganta. Muchas veces no presenta síntomas, pero puede generar complicaciones graves como infertilidad, enfermedad inflamatoria pélvica y mayor riesgo de adquirir VIH.

Su prevención es sencilla y accesible y es la misma que se

recomienda para todas las ITS y para evitar embarazos no deseados: usar preservativo durante las relaciones sexuales.

En Argentina, su vigilancia epidemiológica es clave para la salud pública. La detección temprana es fundamental para implementar estrategias de prevención y asegurar tratamientos efectivos.

LOS SÍNTOMAS

En la mayoría de los casos, esta ITS no presenta síntomas, pero puede detectarse ante los siguientes signos de alerta en mujeres: ardor al orinar, dolor durante las relaciones sexuales, flujo vaginal aumentado, sangrado entre dos ciclos menstruales y dolor abdominal.

Mientras que entre varones los síntomas posibles son ardor al orinar, secreción blanca, amarilla o verdosa por el pene, dolor o inflamación testicular, necesidad de orinar con más frecuencia y picazón en el ano.

La gonorrea, al ser causada por una bacteria, se puede curar por antibióticos, pero su diagnóstico temprano es fundamental para que el cuadro no se agrave. ■

LA HORA DE LOS MICROVEGETALES

Los microvegetales son versiones jóvenes de verduras y hortalizas que se cosechan poco después de germinar, cuando apenas aparecen las primeras hojas. A diferencia de los brotes, solo se consumen las hojas y tallos, de una altura de entre 2,5 y 7,5 centímetros.

La dietista nutricionista Parker Lane, de EE.UU., explica que “los microvegetales son semillas germinadas que se cosechan en un estado prematuro”. Entre los más comunes, se encuentran brócoli, col rizada, rúcula, rabanito y albahaca,

aunque también existen variedades de remolacha, girasol o judías verdes.

La popularidad de los microvegetales se explica por su densidad nutricional. La dietista detalla que “los microvegetales contienen concentraciones de cuatro a cuarenta veces mayores de vitaminas y antioxidantes en comparación con sus contrapartes maduras”. Entre los nutrientes más destacados, están las vitaminas C, E, K y betacaroteno, además de minerales como calcio, magnesio, hierro, zinc y potasio.