



PREVENCIÓN **P.4**

Alergias o virus: cómo distinguirlos en primavera y qué hacer frente a cada cuadro

Estornudos, congestión y tos pueden ser señales de polen, Covid-19 o meta-neumovirus. Claves para identificar cada cuadro y cuándo consultar al médico.

Fuerte cruce / P. 4

POLÉMICA ANTIVACUNAS EN DIPUTADOS

→ BIENESTAR

SALUD MENTAL: ANIMARSE A HABLAR



Durante años, se pensó que consultar a un psicólogo o psiquiatra era signo de debilidad. Hoy el consenso médico sostiene lo contrario: hablar de lo que uno siente previene complicaciones y abre la puerta a recursos para manejar ansiedad, depresión o estrés. La doctora Valeria El Haj, Directora Médica Nacional de OSPE-DYC, subrayó que “reconocer lo que nos pasa y animarnos a hablarlo es un acto de valentía”. En esa línea, destacó que pedir ayuda fortalece y no debilita, y que el acompañamiento de la familia y las redes cercanas resulta clave para sostener el tratamiento. Recomendó también hábitos cotidianos como dormir bien, realizar actividad física, alimentarse de forma equilibrada e incorporar momentos de disfrute. Según la UCA, en 2024 casi tres de cada diez adultos urbanos manifestaron síntomas de ansiedad o depresión. El mismo informe reveló que un 51,8% mantuvo estabilidad en su salud mental, un 18% empeoró y un 10,5% atravesó síntomas de manera recurrente. Estos datos reflejan que la problemática no es aislada, sino un fenómeno extendido que exige visibilización, acompañamiento profesional y acceso a tratamientos oportunos para evitar consecuencias más graves en la vida cotidiana.

→ RELEVAMIENTO PIONERO **P.3**



La soledad de las mujeres, símbolo de las demoras y del desamparo que atraviesan muchas pacientes para acceder a diagnóstico y medicación.

Cáncer de mama: un estudio argentino revela inequidades en el acceso a diagnóstico y tratamiento

En el Mes de Concientización, la Fundación Donde Quiero Estar presentó un relevamiento con 153 pacientes oncológicos. El promedio de espera hasta iniciar la terapia es de 125 días.

CAMPAÑA

Promesa
rosa segura

La campaña “PINKY PROMISE” impulsa un gesto simple y poderoso: entrelazar los meñiques como símbolo de amistad, solidaridad y protección mutua entre niñas. En el marco del Día Internacional de las Chicas, AHF Argentina promueve esta iniciativa para cortar con el ciclo de violencia y recordar que el compromiso de los adultos e instituciones es garantizar cuidado, respeto y oportunidades reales. La promesa es un pacto que trasciende el juego: representa el derecho de cada niña a crecer libre de abusos, con salud y educación. Desde la organización subrayan que informar a las chicas sobre sus derechos fortalece su capacidad de decisión y las protege de situaciones de riesgo como el matrimonio infantil, la explotación sexual o el embarazo adolescente. Con PINKY PROMISE, la invitación es clara: unirse en una promesa de futuro y de igualdad. ■

CORREO
DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 10 al 16 de octubre de 2025.
Edición N°1397. 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

EMPODERAMIENTO

Día Internacional de las Chicas: violencia, salud y derechos pendientes en América Latina

En la región, cuatro de cada diez niñas sufrieron violencia antes de los 18 años. En Argentina, el 10,5% de las mujeres adultas declaró haber atravesado abuso sexual durante la niñez.

El 11 de octubre se conmemora el Día Internacional de las Chicas, instaurado por la UNESCO en 2011 para promover derechos y empoderamiento. Sin embargo, las cifras revelan que los desafíos siguen siendo graves. Según UNICEF, en América Latina y el Caribe, alrededor del 40% de las niñas sufrió alguna forma de violencia física o sexual antes de los 18 años.

En Argentina, el 10,5% de las mujeres de entre 15 y 49 años declaró haber vivido violencia sexual durante la infancia. El relevamiento de la línea 137 muestra que el 87% de las personas afectadas por violencia familiar y sexual son mujeres: en la primera infancia, hasta los 5 años, el 68% de las víctimas fueron niñas, y entre los 6 y 12 años la proporción sube al 78%.

La violencia se combina con la falta de acceso a salud sexual integral. El último Boletín Epidemiológico revela un aumento sostenido de sífilis en mujeres jóvenes: 138,4 casos cada 100.000 habitantes entre 15 y 19 años, y 272,4 entre 20 y 24 años, cifras muy superiores a las registradas en varones de las mismas edades. A nivel global, la desigualdad también se refleja en el VIH: cada semana, 4.000 adolescentes y mujeres jóvenes vivían con VIH, mientras que en América Latina y el Caribe el número asciende a 237.000, el 12% del total mundial en este grupo etario.

Desde AIDS Healthcare Foundation (AHF) advierten que estas



Negrita. Campañas como “Pink Promis”, simbolizan amistad y protección.

condiciones limitan las posibilidades de desarrollo y participación. “Para romper con este ciclo de violencia que lamentablemente está tan arraigado en la sociedad, y formar a las futuras líderes, es fundamental brindar cuidado, protección y educación a las chicas y adolescentes de hoy”, señaló Natalia Haag, Directora de Prevención y Testeo de AHF Argentina.

La organización impulsa campañas como “PINKY PROMISE”, un gesto simbólico que simboliza amistad y protección, y programas como Girls Act, presente en casi 40 países, que busca que las adolescentes continúen sus estudios, accedan a la salud sexual y se conviertan en agentes de cambio. El matrimonio infantil sigue siendo otra práctica vigente: hasta

el 5% de las niñas de la región se casan o se unen antes de los 15 años, lo que interrumpe su educación, las expone a responsabilidades tempranas y reduce sus oportunidades. Ante esto, AHF insiste en que las niñas informadas sobre sus derechos tienen más herramientas para evitar abusos, embarazos no deseados y explotación sexual. ■

CHICAS SANAS Y EMPODERADAS, COMUNIDADES MÁS FUERTES

El Día Internacional de las Chicas, que se conmemora cada 11 de octubre, busca visibilizar la situación de millones de niñas en el mundo. En América Latina y el Caribe, el panorama es alarmante: cuatro de cada diez niñas sufrieron violencia física o sexual antes de los 18 años, según UNICEF.

En Argentina, el 10,5% de las mujeres adultas declaró haber atravesado abuso sexual durante su niñez, mientras que datos de la línea 137 confirman que la mayoría de las víctimas de violencia familiar y sexual son niñas.

Ante este escenario, AHF Argentina impulsa la campaña

“PINKY PROMISE”, un gesto simbólico de amistad y protección entre niñas, que busca interpelar a adultos e instituciones. “La educación, el acceso a la salud sexual y reproductiva, y la promoción de derechos no puede ser exclusiva para un grupo de la sociedad”, advirtió Natalia Haag, referente de la organización.

La situación se agrava con el aumento de sífilis en mujeres jóvenes y la persistencia del matrimonio infantil, que aún afecta al 5% de las niñas de la región. Para AHF, garantizar entornos seguros e igualdad de oportunidades es la única forma de que crezcan con salud, libertad y futuro.



RELEVAMIENTO PIONERO EN ARGENTINA

Cáncer de mama: un estudio argentino revela inequidades en el acceso al diagnóstico y tratamiento

La Fundación Donde Quiero Estar (FDQE) presentó el estudio MAPEC, basado en entrevistas a 153 personas con cáncer, de las cuales 61 tenían cáncer de mama. El trabajo expone barreras geográficas, económicas, administrativas y culturales que enfrentan las pacientes en Argentina.

■ En el marco del Mes de Concientización del Cáncer de Mama, la Fundación Donde Quiero Estar (FDQE) difundió los resultados del estudio “Mapeo de Personas con Cáncer” (MAPEC), un relevamiento que indagó en la experiencia de 153 pacientes oncológicos en cuatro jurisdicciones: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Provincia de Buenos Aires, Misiones y Tierra del Fuego. Del total, 61 correspondían a mujeres con cáncer de mama, lo que permitió un análisis en profundidad de cómo transitan su diagnóstico y tratamiento.

DEMORAS Y OBSTÁCULOS

Uno de los hallazgos más preocupantes es la demora en el inicio de la terapia. En promedio, las pacientes con cáncer de mama esperaron 125 días desde la primera consulta hasta el comienzo del tratamiento. Este retraso resulta crítico, ya que

la detección temprana y la atención oportuna son factores decisivos para mejorar el pronóstico.

Se estima que en Argentina se diagnostican cerca de 22 mil casos nuevos de cáncer de mama al año, lo que equivale al 17% de los más de 130 mil tumores detectados en ambos sexos.

En relación con el acceso a la medicación, el 49% de las pacientes obtuvo los fármacos a través del sistema público, el 29% mediante obras sociales o prepagas y el 22% con una combinación de fuentes públicas, privadas y comunitarias. Sin embargo, 1 de cada 3 mujeres reconoció dificultades para acceder a los medicamentos y el 14% recurrió a donaciones.

INEQUIDADES TRANSVERSALES

El estudio demostró que los



Datos. El relevamiento sirvió conocer en detalle qué pasa desde que detectan un síntoma hasta que acceden a un tratamiento contra el cáncer.

obstáculos se presentan en distintos estadios de la enfermedad: 54% de quienes estaban en etapas tempranas y 44% de quienes cursaban estadios avanzados tuvieron problemas para acceder al tratamiento. Entre los principales inconvenientes, se destacan las demoras en turnos, las trabas burocráticas, los costos asociados y la falta de derivación adecuada.

“Queríamos escuchar a las personas que viven con cáncer y conocer en detalle qué pasa desde que detectan un síntoma hasta que acceden a un tratamiento. Para eso era valioso generar evidencia propia, rigurosa y desde la perspectiva de los pacientes”, explicó Vicky Viel Temperley, fundadora de FDQE.

EL CAMINO HACIA EL DIAGNÓSTICO

Las razones para la primera consulta muestran la relevancia de la concientización: el 46% acudió al médico tras detectar un bulto en el autoexamen, el 38% lo hizo en estudios de rutina y el 15% consultó por síntomas específicos. Apenas el 2% respondió a otras causas.

“La mamografía es el método que permite detectar cambios en la mama antes de que aparezcan síntomas y así aumentar las chances de un diagnóstico precoz. Cuanto más temprano es el diagnóstico, más posibilidades de cura, tratamientos menos invasivos y menor costo para el sistema de salud”, sostuvo la Dra. Verónica Baró, jefa de Oncología de la Clínica San Jorge de Ushuaia.

Pese a la relevancia de la prevención, el 55% de las pacientes encontró obstáculos para conseguir turnos en su primera consulta. Además, el 14% desestimó síntomas, un 10% recibió diagnósticos erróneos o enfrentó trabas burocráticas y otro 7% tuvo problemas de traslado a centros de salud.

En paralelo, el 51% reportó dificultades para acceder al diagnóstico, señalando como principales

barreras las trabas de cobertura (40%), las demoras en turnos (37%) y la distancia (20%).

MEDICACIÓN Y TRATAMIENTOS

El estudio reflejó que cada paciente recibió en promedio 2,6 tratamientos. Nueve de cada diez fueron sometidas a cirugía, el 72% recibió radioterapia, el 64% quimioterapia y el 23% terapia hormonal. Más de la mitad (57%) accedió a medicación oral y el 25% a inyectables.

En cuanto a la entrega de medicación, 37% enfrentó dificultades en la primera provisión, principalmente por demoras de entrega (59%), burocracia administrativa (36%) y problemas de disponibilidad (18%). En tratamientos posteriores, el 54% también reportó complicaciones vinculadas a demoras, distancia a los centros de salud y dificultades para obtener turnos.

FACTORES QUE MEJORAN LA EXPERIENCIA

Según los testimonios, el acompañamiento emocional y logístico de familiares e instituciones resultó fundamental. Sin embargo, muchas pacientes debieron trasladarse entre provincias para acceder a terapias, lo que implicó costos económicos y desgaste emocional.

Para Aldana Casati, coordina-

dora de MAPEC, “era clave sumar a Misiones y Tierra del Fuego para reflejar las dificultades geográficas que condicionan el acceso a especialistas y tratamientos”.

CONOCIMIENTO Y DERECHOS

El 80% de las pacientes con cáncer de mama conocía el estadio de su enfermedad y el 85% sabía su subtipo, lo que favoreció un mejor acceso terapéutico. “La información es una herramienta poderosa. Las personas que conocen su diagnóstico están en mejores condiciones para exigir derechos y participar en decisiones sobre su salud”, afirmó María De San Martín, directora ejecutiva de FDQE.

HACIA UN SISTEMA MÁS EQUITATIVO

Para Viel Temperley, el relevamiento “pone en evidencia que la desigualdad en el acceso a la salud no puede seguir siendo una hipótesis: es una realidad que exige decisiones políticas urgentes”.

La Fundación Donde Quiero Estar trabaja hace 19 años en acompañamiento emocional, acceso a tratamientos y promoción de derechos. Con MAPEC, transforma los testimonios de pacientes en evidencia concreta para impulsar cambios en el sistema sanitario. ■

DEMORAS QUE PREOCUPAN



El estudio MAPEC detectó que las pacientes con cáncer de mama esperan en promedio 125 días desde la primera consulta hasta el inicio del tratamiento. La demora se repite en distintos estadios de la enfermedad y afecta tanto a quienes están en etapas tempranas como

avanzadas. El 37% enfrentó obstáculos en la entrega inicial de medicación y más de la mitad reportó problemas en los tratamientos posteriores. Para especialistas y pacientes, la detección precoz y el acceso rápido a la terapia siguen siendo claves para mejorar la sobrevida.



CÓMO DETECTAR UNA INFECCIÓN

Estornudos de primavera: ¿alergias, Covid-19 o metaneumovirus?

La llegada de la estación de las flores acarrea las alergias respiratorias. También circulan algunos virus, por lo que es necesario conocer los síntomas de cada cuadro.

■ La primavera viene acompañada de las molestias que generan las alergias respiratorias.

Llega la primavera y con ella, muchas personas sufren los efectos de la alergia al polen de las plantas que florecen en la estación cálida. Estornudos, picazón de mucosas, conjuntivitis alérgica y, en algunos casos, inflamación bronquial y cuadros de asma son los síntomas de la reacción inmunitaria a estos factores externos, que se conjugan con la contaminación ambiental.

En tanto, el final del invierno no indica que dejen circular los virus estacionales como la influenza (gripe) o el sincicial respiratorio (bronquiolitis en bebés e infecciones en mayores de 60 años), por lo que hay que prestar atención a algunos síntomas para diferenciar una alergia de una infección.

De acuerdo al último Boletín Epidemiológico publicado por el ministerio de Salud bonaerense, entre mediados de agosto (semana epidemiológica 34) y principios de septiembre (SE 37) se registró “un amesetamiento” de las internaciones por infecciones respiratorias agudas, que venían en descenso desde mediados de julio (SE 29). Además, en cuanto a la circulación viral, en septiembre hubo una “disminución notable” en las detecciones de virus sincicial respiratorio (VSR) y un ligero aumento de detecciones de SARS-CoV-2 (causante de Covid-19) y metaneumovirus.

¿Cómo se puede diferenciar un cuadro alérgico de un resfrío por metaneumovirus o de una infección respiratoria como la Covid-19, la gripe o una neumonía? Hay algunos signos que hay que tener en cuenta, como la apariencia de la mucosidad y el malestar general que provocan, principalmente, los virus y bacterias. Además, el coronavirus acarrea otros síntomas específicos, como molestias en la garganta.



Cambio de clima. Los síntomas de las alergias y los virus respiratorios son similares en primavera.

infección de las vías respiratorias altas. Aunque generalmente provoca síntomas leves, en algunos casos en los que haya enfermedades crónicas de base, puede causar cuadros más graves.

Este virus pertenece a la familia Pneumoviridae, al igual que el virus respiratorio sincicial, y se transmite por el aire, a través de partículas respiratorias infecciosas (gotículas) emitidas por una persona enferma al toser y estornudar. Es decir, se puede contraer el virus al estar cerca de una persona enferma o compartir con ella un espacio cerrado. Además, el virus puede entrar en el organismo si se tocan superficies contaminadas, como pomos o tiradores de puertas, y después se llevan las manos a los ojos, la nariz o la boca.

El metaneumovirus humano causa resfriados con fuerte congestión nasal, puede presentar febrícula (fiebre baja), cansancio corporal y una mucosidad clara o amarillenta, con consistencia. Es fundamental no tomar antibióticos ni automedicarse, ya que las infecciones virales requieren más que nada tiempo para bajar su intensidad.

LAS ALERGIAS

Un cuadro alérgico produce congestión nasal y estornudos durante más tiempo que una infección viral (más de 10 días) y no levanta fiebre. Además, la mucosidad de estos eventos es transparente y acuosa, indicador clave de que no se está cursando una infección.

La alergia a la floración, más conocida como alergia al polen, es una reacción del sistema inmunitario al polen que las plantas liberan durante la floración para reproducirse. Los síntomas comunes incluyen rinitis alérgica (congestión y picor nasal, estornudos), conjuntivitis alérgica (picor y lagrimeo ocular) y, en algunos casos, asma.



COVID-19

La infección por el coronavirus SARS-CoV-2, la Covid-19, se contagia de la misma manera que el metaneumovirus y los demás virus respiratorios. Las variantes que circulan este 2025, Frankenstein, Stratus y Nimbus, tienen algunos síntomas específicos que lo diferencian de una gripe. Además de fiebre, dolor corporal, tos seca y malestar general, el coronavirus provoca fuertes dolores de garganta, ronquera y hasta pérdida de la voz. También puede causar falta de olfato y gusto, ya que las

variantes actuales son subvariantes de la Omicron.

Uno de cada cinco adultos padece alergias en Argentina, por lo que es necesario conocer si se tiene esta condición. Existen marcadores detectables a través de análisis de sangre, que permiten el diagnóstico.

Todos los cuadros virales requieren reposo, buena hidratación, higiene personal y ventilación de ambientes. No se deben administrar antibióticos y, en caso de empeorar, se recomienda la consulta a especialistas en vías respiratorias altas o bajas, como otorrinolaringólogos o neumólogos. ■



➔ **Es fundamental no tomar antibióticos ni automedicarse, ya que las infecciones virales requieren tiempo para bajar su intensidad.**



Fuerte cruce y polémica antivacunas en Diputados

■ La Cámara de Diputados quedó envuelta en un fuerte cruce por la autorización de un evento cuestionado por su carácter “antivacunas”. Integrantes de la comisión de Acción Social y Salud Pública enviaron una nota al presidente del cuerpo, Martín Menem, para pedir que se suspenda la actividad prevista para el 20 de octubre en el Auditorio de la Cámara.

El encuentro, titulado “¿Qué contienen realmente las vacunas?”, fue convocado por la diputada del PRO Marilú Quiroz. La iniciativa provocó un inmediato rechazo de representantes de distintos bloques.

El presidente de la comisión, Pablo Yedlin (Unión por la Patria), junto con Daniel Gollan, María Luisa Montoto (Encuentro Federal), Mónica Fein y Carla Carrizo (Democracia para Siempre), advirtieron que “expresamos nuestra preocupación por una actividad ‘antivacunas’ que pretende organizar una diputada del PRO y pedimos su suspensión”.

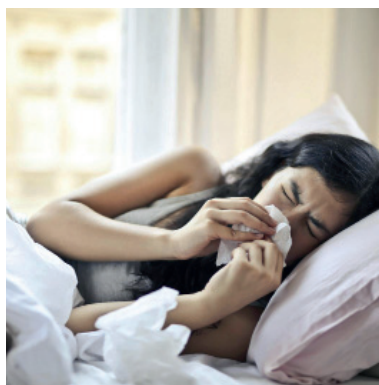
En la nota dirigida a Menem, remarcaron que “la temática y el enfoque difundidos públicamente constituyen un dispositivo de desinformación sanitaria de carácter antivacunas, incompatibles con los compromisos del Congreso y del Estado Nacional de promover políticas de salud pública basados en la evidencia”.

Los firmantes señalaron que jornadas de este tipo pueden “erosionar la confianza en las vacunas, el Calendario Nacional de Vacunación, política de Estado garantizada por la Ley 27.491”. Por ese motivo, solicitaron “dejar sin efecto la autorización del uso del Auditorio para dicho evento”.

El planteo expone la tensión dentro de la propia Cámara sobre el tratamiento de iniciativas que ponen en cuestión la efectividad y seguridad de las vacunas, consideradas un pilar en la política sanitaria argentina. ■



METANEUMOVIRUS



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el metaneumovirus humano es uno de los virus causantes del resfriado común, una