



ONCOLOGÍA **P.4**

“El bronceado pasa, el daño queda”: todos los consejos para cuidar la piel este verano

La Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) llevó adelante la 32ª Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel. Tips y consejos para evitar pro-

Cuidado / **P. 4**

**SUBE LA
DIABETES
EN NIÑOS**

→ ALERTA **P.2**

VIAJEROS CON SARAMPIÓN



Una alerta epidemiológica se activó en los últimos días en todo el país tras confirmarse que una familia uruguaya -tres adultos y un menor, todos sin vacunación- recorrió siete provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en micros de larga distancia mientras cursaba sarampión, entre el 14 y el 16 de noviembre. Los integrantes de la familia viajaron en dos grupos en distintos ómnibus e ingresaron a Argentina desde Bolivia. La alerta del Ministerio de Salud de la Nación advirtió sobre el riesgo de exposición para pasajeros y otros posibles contactos, por lo que se desplegó un operativo de vigilancia epidemiológica en coordinación con las autoridades nacionales, provinciales y CABA. Ya se habrían identificado unas 70 personas que estuvieron en contacto con los viajeros, quienes están bajo monitoreo y seguimiento para la detección temprana de posibles síntomas.

P.2

**UN DIARIO
DE SUEÑOS**

→ 1º DE DICIEMBRE, DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD **P.3**



Preocupación. En 2024 alrededor de 40,8 millones de personas vivían con VIH en el mundo.

Advierten que “el sida aún no terminó”: dudas sobre prevención y tratamiento

En América Latina las nuevas transmisiones subieron, mientras en el resto del mundo bajaron notablemente. Las brechas en prevención, diagnóstico y tratamiento siguen abiertas. Qué pasa en Argentina.

➔ ALIMENTACIÓN

No te saltes el desayuno

El debate sobre si el desayuno es “imprescindible” volvió a instalarse en los últimos años, especialmente con la popularidad del ayuno intermitente. Según Mayo Clinic, desayunar aporta beneficios metabólicos, cognitivos y hormonales que se reflejan tanto en el rendimiento físico como mental. El desayuno rompe un ayuno prolongado de entre 8 y 12 horas, lo que permite restablecer los niveles de glucosa, activar la producción de energía y favorecer la concentración. Y si bien el impacto puede variar según cada persona, las investigaciones siguen mostrando que quienes desayunan tienden a tener mejores hábitos generales, mejor calidad nutricional y menor tendencia a compensar con exceso de comida. Además, el cerebro necesita un aporte constante de glucosa para funcionar correctamente y un desayuno equilibrado ayuda. ■

➔

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 28 de noviembre al 4 de diciembre de 2025. Edición N°1404. 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

ALERTA EPIDEMIOLÓGICA

Una familia infectada de sarampión recorrió medio país en varios micros

El trayecto de la familia de ciudadanos uruguayos incluyó CABA y localidades de siete provincias. El Ministerio de Salud de la Nación activó un operativo de vigilancia

■ Una alerta epidemiológica se activó en los últimos días en todo el país tras confirmarse que una familia uruguaya -tres adultos y un menor, todos sin vacunación- recorrió siete provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en micros de larga distancia mientras cursaba sarampión, entre el 14 y el 16 de noviembre.

Los integrantes de la familia viajaron en dos grupos en distintos ómnibus e ingresaron a Argentina desde Bolivia.

La alerta del Ministerio de Salud de la Nación advirtió sobre el riesgo de exposición para pasajeros y otros posibles contactos, por lo que se desplegó un operativo de vigilancia epidemiológica en coordinación con las autoridades nacionales, provinciales y CABA.

Al cierre de esta edición de Vida y Salud Hoy se habrían identificado unas 70 personas que estuvieron en contacto con los viajeros, quienes están bajo monitoreo y seguimiento para la detección temprana de posibles síntomas.

EL RECORRIDO

De acuerdo con la reconstrucción oficial difundida por el Ministerio de Salud de la Nación, el trayecto de la familia se desarrolló en dos grupos.

Uno salió de Santa Cruz de la Sierra (Bolivia), el 13 de noviembre, y llegó a la terminal de

➔ **Los integrantes de la familia viajaron en dos grupos en distintos ómnibus e ingresaron a Argentina desde Bolivia**



Investigados. La familia con sarampión llegó en dos grupos y terminó en Retiro.

Retiro, en CABA, el 15. Por el camino, el colectivo se detuvo en Salta, Santiago del Estero y San Nicolás (provincia de Buenos Aires). El otro contingente salió de Salvador Mazza (Salta) el 14 de noviembre y llegó a Retiro al día siguiente. Hubo paradas en Pinto (Santiago del Estero) y Totoras (Santa Fe). Además de ascenso y descenso de pasajeros en localidades de Jujuy, Salta, Tucumán, Santiago del Estero, Santa Fe y Buenos Aires.

Pero esto no termina, ya que otro grupo salió de Retiro el 15 de noviembre hacia Federación (Entre Ríos). Hubo paradas en Gualagaychú, Concepción del Uruguay, Colón y Concordia.

El itinerario implicó el uso de tres empresas de transporte de larga distancia: Autobuses Quirquincho S.R.L., Balut Hermanos S.R.L. y San José S.R.L., según la información oficial.

Todo el recorrido finalizó en Colón, Entre Ríos, desde donde la familia

cruzó a Uruguay. El tiempo total que permanecieron en territorio argentino fue de aproximadamente 48 horas.

El Laboratorio del Ministerio Salud Pública de Uruguay realizó las pruebas de confirmación el 19 de noviembre a la familia residente en cercanías de la localidad uruguaya de San Javier. Y el 20 de noviembre, el Centro Nacional de Enlace de Uruguay notificó la confirmación de los casos al Ministerio de Salud de la Nación de Argentina. ■

CÓMO LLEVAR UN DIARIO DE SUEÑOS

Muchos especialistas destacan la importancia de escribir los sueños como una forma de procesar emociones, mejorar la autocomprensión, resolver problemas, consolidar la memoria y reducir el estrés.

Una buena manera de hacer esto es tener un diario de sueños. Aquí, unos consejos para que la actividad sea exitosa.

Tener el diario y una lapicera cerca de la cama: es importante que tengas un acceso rápido al papel y bolígrafo, ya que los detalles de los sueños pueden desvanecerse rápidamente después de despertarte

y conviene que los escribas lo antes posible.

Anotar los detalles inmediatamente al despertar: incluso si sólo recordamos fragmentos o emociones, anotarlos. Con el tiempo, nuestra capacidad para recordar sueños completos puede mejorar.

Hacerlo como un hábito diario: intentar escribir en el diario de sueños todos los días, incluso si no recordamos haber soñado.

Usar descripciones vivas y detalladas: Describir colores, lugares, personas y cualquier objeto que apareza



ca en ellos.

También, revisar los sueños y reflexionar de vez en cuando para buscar patrones, temas recurrentes o símbolos que aparezcan con frecuencia.

ALARMAS A CORTO Y MEDIANO PLAZO

El sida aún no ha terminado: qué pasa con el acceso a la prevención y al tratamiento

En América Latina las nuevas transmisiones subieron, mientras en el resto del mundo bajaron notablemente. Las brechas en prevención, diagnóstico y tratamiento siguen abiertas.

El 1° de diciembre se conmemora el Día Mundial del Sida, y las cifras recientes muestran un contraste que debe llamar a la acción urgente: mientras las nuevas transmisiones de VIH han disminuido 40% a nivel mundial desde 2010, en América Latina han aumentado 9%, convirtiendo a la región en una de las más rezagadas en la respuesta global. Han pasado 44 años desde los primeros casos de sida en el mundo, pero la pandemia sigue activa y las brechas en prevención, diagnóstico y tratamiento continúan siendo profundas.

En el caso de Argentina, un dato que alarma es la tasa de diagnósticos tardíos: según el último Boletín Epidemiológico (publicación anual), representa el 45% de los nuevos casos de VIH.

Los especialistas vuelven a resaltar la importancia de hacerse los chequeos de ITS de manera frecuente. Desde AHF Argentina hacen especial énfasis en la necesidad de garantizar el acceso a los preservativos y a los tratamientos de VIH, ya que es una medida fundamental para prevenir la trans-

misión del virus.

FÓRMULA I=I

“Es importante recordar la fórmula ‘I=I’ que significa que, con el tratamiento adecuado y continuo, una persona con VIH puede tener una carga viral indetectable. Y cuando su carga viral es indetectable, no se transmite el virus por vía sexual, lo que llamamos Indetectable=Intransmisible”, señaló el doctor Miguel Pedrola, director científico de Aids Healthcare Foundation (AHF) para Latinoamérica y el Caribe.

En el marco del Día Mundial del sida, AHF Argentina realiza diferentes actividades de prevención en el país. “La salud sexual es un derecho que tiene que alcanzar a todas las personas, la apertura de este nuevo espacio es un paso más para alcanzar las metas en salud sexual de cara al 2030. Desde AHF Argentina tenemos un fuerte compromiso en dar respuesta integral al VIH, así como a otras ITS. Se necesitan espacios seguros, sin prejuicios donde se garantice el acceso a métodos de prevención en primera instancia, pero también al diagnóstico y al tratamien-



Preocupación. Bajó sensiblemente el índice de vacunación en el país.

to”, destacó el doctor Pedrola.

METAS A ALCANZAR

Según el último informe de ONUSIDA, en 2024 alrededor de 40,8 millones de personas vivían con VIH en el mundo, y 1,3 millones adquirieron el virus solo en ese año. Aunque las muertes relacionadas con el sida han disminuido más de la mitad en la última década, cerca de 630.000 personas siguen falleciendo anualmente por causas vinculadas al VIH. Más de la mitad de quienes viven con el virus son mujeres y niñas, quienes también representan una proporción significativa de las nuevas transmisiones.

En América Latina, ONUSIDA estima que 2.5 millones de personas viven con VIH, con aproximadamente 120.000 nuevas transmisiones y 27.000 muertes relacionadas con el sida en 2024. En el Caribe, unas 340.000 personas viven con el virus, con 15.000 nuevas infecciones y cerca de 4.800 muertes en el mismo periodo. “En total, cerca de 2,8 millones de personas viven con VIH en América Latina y el Caribe, una región donde el avance ha sido más lento y donde las nuevas infecciones

no disminuyen al ritmo necesario para alcanzar la meta global de poner fin al sida antes de 2030”, señalan desde AHF.

ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN

A pesar de los avances logrados en las últimas décadas, millones de personas en la región enfrentan contextos marcados por el estigma, la discriminación y la desigualdad. “Las mujeres y niñas, las personas LGBTIQ+, las trabajadoras sexuales, las personas que usan drogas y otras poblaciones encuentran barreras desproporcionadas para acceder a servicios de salud, pruebas de VIH y tratamiento”, afirman.

“El estigma sigue siendo una de las principales barreras en la respuesta al VIH en América Latina y el Caribe. Muchas personas aún no conocen su diagnóstico y persisten desigualdades en el acceso al tratamiento”, destacó por su parte la doctora Patricia Campos, jefa del Buró de América Latina y el Caribe de AHF.

“En este Día Mundial del Sida, hacemos un llamado a las y los líderes para que cumplan sus promesas: ampliar las pruebas, eliminar barreras y respaldar políticas inclusivas. El VIH/sida no se ha acabado hasta que todas las personas que viven con VIH puedan vivir sin miedo ni exclusión”, aseguró Campos.

América Latina.

Se trata de una herramienta preventiva que representa lo más cercano que ha tenido la salud pública a una “vacuna” contra el VIH, pero cuya innovación no genera impacto mientras no sea accesible para todas las personas.

COMUNIDADES

El Día Mundial del Sida también reconoce el rol fundamental de las comunidades: organizaciones de base, activistas, personas que viven con VIH y personal de salud que sostienen la respuesta al VIH incluso en medio de crisis políticas, económicas y sociales. Gracias a su labor, millones de personas han recibido información para la prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno.

Este 1° de diciembre, AHF realizará actividades, jornadas de pruebas de VIH gratuitas y eventos culturales en decenas de ciudades de más de 45 países, convocados con una sola voz: prevenir, vivir y actuar frente al VIH.

En este Día Mundial del Sida, el mensaje es claro: el sida no ha terminado. “Solo será posible hablar de fin de la epidemia cuando todas las personas, sin importar quiénes sean o dónde vivan, tengan acceso real a prevención, diagnóstico, tratamiento y una vida libre de estigma”, cierran desde AHF Argentina. ■



Informe. Presentes. AHF Argentina actúa para prevenir y ayudar en el tratamiento del sida.

AHORA, EN MAR DEL PLATA

En el marco del Día Mundial del Sida, AHF Argentina inaugura su tercer Centro Comunitario de Salud Sexual, en este caso en Mar del Plata. Allí se brindará atención y asesoramiento gratuito en salud sexual e infecciones de transmisión sexual; se realizarán testeos de VIH, sífilis y Hepatitis C; y se entregarán

preservativos y geles lubricantes gratis.

Ubicado en Corrientes 2366 en la ciudad balnearia, “es un espacio amigable y respetuoso, abierto a todas las personas de la comunidad, con profesionales de la salud especializados”. Así, se suma a los centros que tiene la organización en CABA y en Rosario, Santa Fe.

CENTRO COMUNITARIO DE SALUD SEXUAL

Atención integral, rápida gratuita y confidencial de Infecciones de Transmisión Sexual.

Turnos por WhatsApp al 223 340 9645

Corrientes 2366 - Mar del Plata

MEDICAMENTOS

Los altos precios de algunos medicamentos continúan siendo un obstáculo grave. A pesar de las innovaciones recientes —como los inyectables de acción prolongada para la prevención y el tratamiento del VIH, incluido el Lenacapavir, que ha mostrado niveles de protección muy altos y puede prevenir la transmisión por hasta seis meses con una sola dosis— sus costos siguen siendo inaccesibles para muchos países de ingresos bajos y medios, incluida gran parte de

➔ **Más de 600,000 personas siguen falleciendo** anualmente por causas vinculadas al VIH, y más de la mitad de quienes viven con el virus son mujeres y niñas.

ONCOLOGÍA

“El bronceado pasa, el daño queda”: todos los consejos para cuidar la piel este verano

La Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) llevó adelante la 32ª Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel.



Peligro. Cuidado con la exposición solar.

Bajo el lema “El bronceado pasa, el daño queda”, la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) llevó adelante la 32ª Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel. La campaña terminó, pero la iniciativa que busca generar conciencia sobre los cuidados necesarios frente a la exposición solar sigue todo el año. Sobre todo en vísperas de la temporada de verano.

La exposición al sol en forma indiscriminada a largo plazo produce envejecimiento prematuro, y en algunos casos, lesiones precancerosas y cáncer de piel. En este contexto, los especialistas apuntan al uso adecuado del protector solar y a la recuperación de hábitos ancestrales de fácil implementación, como el aprovechamiento de la sombra, el horario acotado de exposición al sol y la elección de ropa de trama cerrada que limite el paso de los rayos ultravioletas (UV).

“El protector solar no debe ser la única estrategia, sino que es necesario volver a las ideas clásicas sobre la fotoprotección”, coincidieron en señalar los dermatólogos Andrés Politi, Ana De Pablo y Ana Clara Acosta, quienes coordinaron esta última edición de la campaña de la SAD.

➔ “No debemos olvidar que el bronceado es la respuesta a una quemadura generada en la piel”.

TIPS PARA LA PIEL

Hay unas cuantas claves para proteger la piel del sol que no deben olvidarse, como éstas:

- Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas, cuando los rayos ultravioletas son más intensos.
 - Usar protector solar de amplio espectro (que proteja contra los rayos UVB y UVA) con FPS (factor de protección solar) 30 o superior, dependiendo del tipo de piel.
 - Elegir ropa de trama cerrada que cubra zonas sensibles como los brazos y el pecho.
 - Llevar sombrero o gorra de ala ancha.
 - Buscar lugares con sombra.
 - Usar anteojos con filtro UV
- Con respecto a la indumentaria, “nuestras abuelas sabían que si ibas a la playa y te ponías un sombrero no te llegaba el sol a la cabeza, no es nuevo que la ropa protege. Pero siempre se dijo que las ropas claras repelen el calor, aunque el calor no es lo que nos preocupa, sino los rayos ultravioletas, por eso es preferible la ropa oscura”, explicó Politi.

LA PIEL NO OLVIDA

Los especialistas advirtieron sobre los efectos acumulativos de la exposición solar a lo largo de la vida de las personas. “Cuando la radiación ultravioleta impacta en la piel genera reacciones oxidativas y pone en funcionamiento los mecanismos de antioxidación y reparación de alteraciones genéticas. El tema es que esa mutación errónea que puede generar el

daño solar a lo largo del tiempo se multiplica en forma exponencial hasta que llega un punto en que la capacidad de reparación ya no es posible”, explicó Politi.

Por eso es que hay que tener en cuenta que esa cuenta regresiva comienza en la infancia. “El melanocito -célula que produce la melanina que brinda fotoprotección a la piel- cuida su núcleo a través de unas extensiones que forman una especie de sombrilla que con el paso del tiempo va perdiendo su efecto”, agregó Ana Clara Acosta.

“Si el ADN que está en el núcleo de la célula pierde su protección, empieza de a poco a alterarse”, afirmó Acosta.

Por lo tanto, coincidieron los especialistas, “no debemos olvidar que el bronceado es la respuesta a una quemadura generada en la piel”.

AUTOEXAMEN

La aparición de manchas o lunares y, especialmente, la variación en tamaño, forma o color son aspectos centrales del autoexamen. Los dermatólogos aconsejan seguir la regla del ABCDE para este examen:

- A: Analizar si son asimétricos.
- B: Chequear si sus bordes son irregulares.
- C: Contemplar la coloración, si es variada y si hay cambios de color.
- D: Prestar atención al diámetro, consultar con un dermatólogo si son mayores a 6 milímetros.
- E: Estudiar su evolución: si genera picazón, sangrado o costras. ■



Alertan por el aumento de casos de diabetes en niños y jóvenes

El Hospital Británico lanzó una campaña de concientización centrada en “Diabetes y bienestar”.

Hace poco se afirmó en Vida y Salud que uno de cada diez argentinos padece de diabetes, y muchos no lo saben. Así, especialistas del Hospital Británico advierten que la clave es detectarla antes y acompañar con un cuidado integral que incluya hábitos saludables, control médico y acceso a nuevas tecnologías. Por esto, lanzaron una campaña centrada en “Diabetes y bienestar”, con el objetivo de reforzar la importancia del cuidado integral, la detección temprana y la inclusión social de quienes viven con esta condición. Este año, el foco está puesto en tres dimensiones clave: bienestar físico, social y mental, con especial atención en los entornos educativos y laborales, donde aún persisten barreras y estigmas, sobre todo para niños, niñas y adolescentes con diabetes.

Según datos de la International Diabetes Foundation (IDF, 2024), 9,2 millones de personas viven con diabetes en la región. De ellas, 1,8 millones son menores de 20 años. En 2022, se registraron más de 201.000 casos nuevos en ese grupo etario.

Por ahora, no hay cifras comple-

tas de prevalencia específicas para Argentina, pero los especialistas advierten que la tendencia creciente también se replica en el país.

La diabetes suele estar asociada a factores como sobrepeso, obesidad, mala alimentación, sedentarismo y antecedentes familiares de diabetes tipo 2, aunque también existen formas autoinmunes como la diabetes tipo 1, que afectan frecuentemente a la población pediátrica.

SÍNTOMAS

Entre los síntomas de la enfermedad se encuentran la falta de energía, el aumento de la sed, la polidipsia y poliuria (ir mucho a orinar), hambre excesivo, la pérdida de peso, la visión borrosa, infecciones frecuentes y heridas que tardan en sanar.

La doctora Agustina García Villar, del área de Nutrición y Diabetes del Servicio de Pediatría del Hospital Británico, destaca que en los últimos años hubo avances significativos en diagnóstico y tratamiento. “Hoy sabemos que el diagnóstico precoz, a través del tamizaje de anticuerpos, permite detectar la diabetes antes de que aparezcan complicaciones agudas”, explica la especialista. ■

COLESTEROL Y CEREBRO

Durante décadas, el colesterol alto fue sinónimo de riesgo cardiovascular. Pero investigaciones recientes muestran que puede afectar funciones clave como la memoria y la comunicación entre neuronas.

“Puede ocasionar pérdida de memoria, inflamación cerebral y otros problemas cognitivos asociados con enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer”, explican especialistas.

Uno de los hallazgos clave fue demostrar que el

colesterol puede ingresar al cerebro, algo que durante años se creyó imposible.

A medida que el colesterol aumenta —por genética, dieta, edad o enfermedades metabólicas— también lo hace su derivado 27-OH. Ese gradiente empuja la molécula hacia el cerebro, donde puede interferir en procesos esenciales.

“Una vez dentro, empieza a intervenir en funciones tan importantes como la conexión entre neuronas”, explicó el investigador Raúl Loera.