



EFFECTO FIESTAS **P.4**

En diciembre aumentan un 20% las consultas por temas de salud mental

Para muchas personas, diciembre también se convierte en un período atravesado por emociones intensas, tensiones vinculares y presiones sociales.

Prevención / P. 4

**A CUIDARSE:
LLEGA EL
DENGUE**

→ TANDIL **P.2**

CIRUGÍA INÉDITA



En un hecho sin precedentes en la medicina del interior de la provincia de Buenos Aires, se realizó en Tandil la primera intervención de cateterismo craneal en pacientes con ACV isquémico. Hasta ahora, ese tipo de operación sólo se llevaba a cabo en Mar del Plata o en el AMBA.

El procedimiento se concretó en un sanatorio privado de Tandil y del equipo médico participó la neuróloga Brenda Borrego Guerrero.

“La cirugía que realizamos es la colocación de un stent dentro del cráneo, similar a lo que se hace a nivel cardíaco cuando una persona sufre un infarto”, explicó la médica. “Es una intervención mínimamente invasiva, ya que se realiza mediante un cateterismo, es decir, una angiografía. Se introduce un catéter por una arteria, que puede ser del brazo o de la ingle y mediante imágenes se avanza por el sistema arterial hasta llegar a las arterias del cráneo”.

P.2

**ADOLESCENCIA
HASTA LOS 32**

→ CONFIRMARON TRES CASOS **P.3**



Ratificado. El Instituto Malbrán identificó tres casos de la “Gripe K”.

Antes de que lo que se pensaba, llegó a Argentina la gripe A (H3N2)

Argentina es el cuarto país de Sudamérica con casos. El Ministerio de Salud informó que los tres afectados “transitan la enfermedad sin complicaciones”. La “supergripe” es muy contagiosa, pero descartan una cuarentena.

➔ NUTRICIÓN

El mate, ¿hidrata o no hidrata?

La creencia de que el mate no hidrata surge principalmente por su contenido de cafeína. La cafeína tiene un leve efecto diurético, lo que llevó durante mucho tiempo a pensar que las infusiones con esta sustancia provocaban pérdida de líquidos. Sin embargo, estudios publicados en el European Journal of Clinical Nutrition muestran que, en consumidores habituales de bebidas con cafeína, este efecto es mínimo y no alcanza a generar deshidratación clínica. El líquido que aporta la infusión supera ampliamente cualquier aumento leve en la eliminación de orina. La evidencia actual indica que el mate sí contribuye a la hidratación diaria, especialmente cuando forma parte de un consumo habitual y moderado. Al estar compuesto mayoritariamente por agua, suma líquido al balance hídrico total del día. ■

➔

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 19 al 25 de diciembre de 2025. Edición N°1407. 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

NEUROCIRUGÍA

Primera operación de cateterismo craneal en Tandil, un hito en la región

La cirugía consistió en colocar un stent dentro del cráneo. Es un procedimiento que en la provincia sólo se realizaba en Mar del Plata o el AMBA.

■ En un hecho sin precedentes en la medicina del interior de la provincia de Buenos Aires, se realizó en Tandil la primera intervención de cateterismo craneal en pacientes con ACV isquémico. Hasta ahora, ese tipo de operación sólo se llevaba a cabo en Mar del Plata o en el AMBA. El procedimiento se concretó en un sanatorio privado de Tandil y del equipo médico participó la neuróloga Brenda Borrego Guerrero (MN 120.195), profesional de la ciudad de Benito Juárez. En Argentina, ocurre un accidente cerebrovascular (ACV) cada 9 minutos, con unos 120.000 casos por año. Es la cuarta causa de muerte en el país con unos 20.000 decesos anuales y es la primera causa de discapacidad prematura y permanente en adultos.

ORGULLO BONAERENSE “La cirugía que realizamos es la colocación de un stent dentro del cráneo, similar a lo que se hace a nivel cardíaco cuando una persona sufre un infarto, pero en este caso es a nivel intracerebral”, explicó Borrego Guerrero a María Fiorentino de elfenixdigital.com. “Es una intervención mínimamente invasiva, ya que se realiza mediante un cateterismo, es decir, una angiografía. Se introduce un



Logro. La neuróloga Brenda Borrego Guerrero participó de la operación en Tandil.

catéter por una arteria, que puede ser del brazo o de la ingle -en este caso fue por el brazo-, y mediante imágenes se avanza por el sistema arterial hasta llegar a las arterias del cráneo. Se inyecta contraste para identificar cuáles están enfermas y evaluar si pueden tratarse colocando un stent”. “Los procedimientos cardíacos se hacen habitualmente en Tandil pero en lo neurológico no había antecedentes en la

región”, valoró la neuróloga Borrego Guerrero. **EL LOGRO EN TANDIL** Para esta primera intervención, llegó desde Mar del Plata una especialista en neurointervencionismo, quien lideró el procedimiento. “Estamos organizando protocolos para mejorar la actuación y la rapidez en la atención, de modo que no siempre sea necesaria la presencia del especialista”, explicó Borrego Guerrero.

“Hasta ahora, este tipo de casos se derivaban a Buenos Aires o Mar del Plata, por lo que la posibilidad de realizar la práctica en Tandil representa un avance significativo para la región”. Sin embargo, la neuróloga advirtió que muchas obras sociales no cubren esta intervención. “Es un avance enorme en materia de salud, pero quienes no tienen cobertura o no se la reconocen deben recurrir al sistema público”, concluyó. ■

➔ “La cirugía que realizamos es la colocación de un stent dentro del cráneo, similar a lo que se hace a nivel cardíaco cuando una persona sufre un infarto”.

ADOLESCENCIA “EXTENDIDA”

Durante años se pensó que la adolescencia terminaba alrededor de los 18 o, a lo sumo, a comienzos de los 20. Sin embargo, una investigación reciente propone una mirada distinta y basada en el funcionamiento real del cerebro humano. Según este estudio, la adolescencia podría extenderse hasta los 32 años, y el rendimiento cognitivo alcanzaría su punto más alto recién cerca de los 30. La investigación se titula “Puntos de inflexión topológicos a lo largo de la vida humana y fue realizada por científicos de la Universidad de Cambridge”.

Uno de los principales hallazgos es que el desarrollo del cerebro no es lineal. Es decir, no avanza de forma constante ni igual en todas las personas. Por el contrario, atraviesa momentos de reorganización profunda que marcan verdaderos puntos de inflexión en la vida. De ese modo, se detectó que en la adolescencia, que ubicaron entre los 9 a los 32 años, la materia blanca del cerebro continúa creciendo y mejora la velocidad y eficiencia de la comunicación entre distintas regiones del órgano. El estudio señala que



“la transición a la edad adulta está influenciada por factores culturales, históricos y socia-

les”, lo que explica por qué no ocurre al mismo tiempo en todas las personas.

LA HORA DE LA “SUPERGRIPE”

Llegó la gripe A (H3N2): el Malbrán confirmó tres casos en el país

Argentina es el cuarto país de Sudamérica con casos de la Gripe A H3N2. El Ministerio de Salud informó que los tres afectados “transitan la enfermedad sin complicaciones”.

■ Ya está aquí la “supergripe” o “Gripe K”: la Administración Nacional de Laboratorios e Institutos de Salud (ANLIS) “Dr. Carlos G. Malbrán” confirmó la detección de tres casos de influenza A (H3N2) del subclado K en Argentina. Los casos corresponden a dos adolescentes de la provincia de Santa Cruz y a un niño internado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), todos sin complicaciones clínicas. Si bien la enfermedad provocó trastornos en el hemisferio norte del planeta, expertos descartan que la OMS declare una pandemia y mucho menos que haya que volver a la cuarentena, el procedimiento que afectó al mundo y muy particularmente a Argentina entre 2020 y 2021.

El Ministerio de Salud de la Nación había informado días atrás que el Malbrán se encontraba analizando muestras, luego de confirmarse casos de esta variante gripal en Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Chile, y en otros 34 países del hemisferio norte y Oceanía.



Secuenciada. La enfermedad se confirmó en el Instituto Malbrán.

SECUENCIACIÓN

La detección se realizó a través de la Red Nacional de Laboratorios y Unidades Centinela, con confirmación del Laboratorio Nacional de Referencia del INEI-ANLIS mediante secuenciación genómica. A través de ese análisis se pudieron secuenciar las muestras dentro del subclado K, que presenta cambios genéticos asociados a una mayor transmisibilidad.

Esta variante del virus de la influenza A actualmente cursa un brote en Europa y Estados Unidos, que ha obligado a instalar medidas de prevención como el uso del tapabocas en espacios concurridos debido a que el patógeno irrumpió antes de lo esperado, por lo que no toda la población de riesgo estaba vacunada.

Es importante remarcar que, de acuerdo con la información dada a conocer por el Instituto ANLIS Malbrán, la evidencia disponible hasta el momento no indica que este subclado o variante cause

cuadros clínicos más graves en comparación con otros virus de influenza A (H3N2) detectados en temporadas anteriores.

Los pacientes afectados atravesaron la enfermedad sin complicaciones. De acuerdo con la misma información oficial, el caso del niño en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires requirió internación, mientras que los adolescentes de Santa Cruz fueron estudiados en el marco del Monitoreo Ambulatorio de Infecciones Respiratorias Agudas.

QUÉ ES ESTA “SUPERGRIPE”

La gripe H3N2 es una variante del virus de la influenza A, uno de los tipos más comunes que circulan cada año a nivel mundial. Se transmite principalmente a través de gotitas respiratorias expulsadas al hablar, toser o estornudar, así como por el contacto con superficies contaminadas y el posterior contacto con la nariz, la boca o los ojos. Sus síntomas suelen aparecer de manera brusca e incluyen fiebre alta, que puede superar los 38 grados y aparece de forma repentina, acompañada de escalofríos, malestar general y una intensa sensación de cansancio. El dolor muscular y articular afecta con frecuencia a piernas, espalda y brazos, y puede dificultar las actividades cotidianas. El dolor de cabeza persistente, la tos seca y la congestión nasal completan el cuadro clínico más común.

El subclado K, denominado técnicamente J.2.4.1, representa una evolución genética del subtipo H3N2. Se trata de una variante de gripe estacional particularmente contagiosa, aunque no más grave que otras cepas conocidas.

Su mayor transmisibilidad se vincula a mutaciones en la hemaglutinina, una molécula clave que permite al virus ingresar en las células humanas. Estos cambios facilitan la propagación del virus incluso en poblaciones con cierto grado de inmunidad previa.

NO HABRÁ CUARENTENA

Ante la aparición de los casos de la “supergripe” en Argentina, un infectólogo descartó que se produzca



Confirmado. La nueva gripe A apareció en el país mucho antes de lo que

una cuarentena y una pandemia, pero recomendó el uso de barbijo en los grupos de riesgo y el lavado de manos.

Eduardo López (MN 37.586) señaló que en el verano podría haber más contagios, aunque afirmó: “No creo que haya un brote significativo de este virus”.

En este sentido, explicó que “hay un brote” de influenza en Europa, Asia, pero es “controlable” con la aplicación de la vacuna, que “llegará al hemisferio sur en febrero”: “No da efectividad al 100%, aunque evita las formas más graves”.

“La sensación que uno tiene es que no va haber un aislamiento y tampoco una pandemia, como ocurrió con el Covid-19”, sostuvo.

Sin embargo, el médico aconsejó el uso del barbijo -especialmente en los grupos de riesgo-, el lavado frecuente de manos, prevenir las aglomeraciones de personas y ventilar los ambientes en los hogares.

RECOMENDACIONES

Ante la circulación de esta nueva variante del virus la car-

tera sanitaria recomienda a la población que, ante la aparición de síntomas respiratorios compatibles con infección viral, como congestión nasal, fiebre, tos o dolor de garganta, consulten al sistema de salud de su jurisdicción, especialmente quienes integran grupos de riesgo.

La higiene frecuente de manos y el lavado adecuado con agua y jabón, así como la ventilación de los espacios, son medidas esenciales recomendadas para prevenir la transmisión de la influenza y otros virus respiratorios. ■

→ “La sensación que uno tiene es que no va haber un aislamiento y tampoco una pandemia, como ocurrió con el Covid-19”.

VACUNAS Y GRUPOS DE RIESGO

El Ministerio de Salud bonaerense, a cargo de Nicolás Kreplak, instó a la población a tomar medidas preventivas y a vacunarse en caso de estar en los grupos objetivo y no haberlo hecho este año.

Por el momento en el hemisferio sur no hay partidas específicas de vacunas dirigidas al subtipo K de la influenza H3N2, ya que estas se encuentran

siendo utilizadas en los países donde el brote está en curso.

Sin embargo, las autoridades sanitarias subrayan que la vacuna antigripal actualmente disponible continúa siendo una herramienta clave para reducir la gravedad de los cuadros, las hospitalizaciones, las secuelas y la mortalidad asociada a la gripe, incluso frente a nuevas variantes.

En los grupos de riesgo

se encuentran embarazadas y puérperas; niños de 6 a 24 meses; personas de 65 años y más; personas de 2 a 64 años con factores de riesgo; cuidadores de personas con factores de riesgo, y personal de salud.

Los factores de riesgo que pueden agravar un cuadro gripal son obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias,

enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, enfermedad oncohematológica, trasplante, insuficiencia renal crónica en diálisis, entre otros.

La vacuna antigripal es gratuita para todas las personas que estén en los grupos de riesgo, y está disponible en todos los vacunatorios de la provincia de Buenos Aires.



¿FELIZ NAVIDAD?

Efecto Fiestas: en diciembre aumentan un 20% las consultas por temas de salud mental

Para muchas personas, diciembre también se convierte en un período atravesado por emociones intensas, tensiones vinculares, presiones sociales y una sensación extendida de “obligación de estar bien”.



Conflictos. La obligación de “estar bien”, entre otros temas, puede profundizar estados de ansiedad, tristeza o soledad.

Las celebraciones de Fin de Año suelen asociarse a reuniones familiares, balances personales y expectativas de disfrute. Sin embargo, para muchas personas, diciembre también se convierte en un período atravesado por emociones intensas, tensiones vinculares, presiones sociales y una sensación extendida de “obligación de estar bien”. Así, en el último mes del año las consultas por temas de salud mental aumentan un 20%.

Los expertos dicen que, lejos de ser una etapa homogénea de felicidad, las Fiestas pueden profundizar estados de ansiedad, tristeza o soledad.

El dato del 20% de aumento de consultas viene de registros históricos del Servicio de Psiquiatría del Hospital Italiano.

EL “DEBER SER”

Soledad Dawson, directora de la Maestría en Vínculos y Familias de la Universidad del Hospital Italiano, explica que las Fiestas suelen activar exigencias elevadas sobre cómo deberían ser los vínculos y las celebraciones. “Se instala la idea del deber ser: cómo comportarse, cómo reunirse, qué sentimientos tener. Cuando eso

no coincide con lo que realmente sentimos, aparece una brecha entre expectativa y realidad que genera ansiedad, malestar y culpa”, señala.

A esto se suman los cambios en las dinámicas familiares que se acumulan año tras año: ausencias, distancias geográficas, conflictos no resueltos o nuevas configuraciones familiares que se hacen más visibles en estas fechas.

“Intentamos replicar escenas propias de otras tradiciones, como si la vida debiera parecerse a una película, y eso solo agrega más exigencia”, agrega Dawson, quien también menciona el impacto de las presiones económicas y los modelos culturales ajenos.

DEMANDAS

En la misma línea, la licenciada Cintia Pereira, coordinadora de la Residencia de Psicología y psicóloga de planta del Servicio de Psiquiatría del Hospital Italiano, advierte sobre la fuerte demanda externa e interna que se intensifica en esta etapa del año.

“Se espera que participemos de todas las reuniones, que estemos disponibles, que respondamos con entusiasmo. Pero no siempre las personas pueden o quieren. Cuando el entorno no escucha o no comprende lo que uno está atravesando, el malestar aumenta”, afirma.

DUELOS

Desde la perspectiva de los procesos emocionales, diciembre también puede reactivar

distintos tipos de duelo. La licenciada Ana Hulka, coordinadora del equipo de Grupos, Familia y Pareja del mismo servicio, señala que no se trata únicamente de la pérdida de un ser querido. “Aparece nostalgia por tradiciones que ya no existen, hijos o familiares que viven lejos, cambios familiares que modifican los rituales o ausencias que se sienten más en estas fechas”, explica.

Frente a este escenario, los profesionales subrayan que quienes transitan el fin de año con mayor bienestar emocional también cumplen un rol clave: estar atentos al entorno, promover espacios de encuentro genuino y ofrecer gestos de inclusión y apoyo a quienes atraviesan momentos de mayor vulnerabilidad.

UNA GUÍA

Como guía para afrontar el cierre del año desde una mirada más saludable, desde el Hospital Italiano y su Universidad recomiendan no forzar estados emocionales ni minimizar lo que se siente, reconocer emociones propias y ajenas -incluso cuando sean contradictorias-, permitir la nostalgia sin culpa, comunicar necesidades y límites con claridad y evitar la exigencia de “cerrar todo” o cumplir con todas las expectativas sociales.

También sugieren adaptar las celebraciones a las posibilidades reales de cada familia y flexibilizar rituales y tradiciones, entendiendo que los vínculos cambian y, con ellos, las formas de reunirse. ■



Dengue: cómo cuidarse ante la llegada de los mosquitos

Con el verano y los mosquitos, crece el riesgo de contraer esta enfermedad. Por el momento se confirmaron 12 casos, apenas 4 de ellos autóctonos.

El Ministerio de Salud de la Nación llamó a las jurisdicciones para que fortalezcan la detección temprana y el estudio de casos notificados de dengue. Al mismo tiempo, recordó las medidas de cuidado que deben adoptar quienes viajen a países con presencia de la enfermedad.

El comienzo de la temporada de dengue 2025-2026 muestra un panorama de bajo riesgo en todo el país, sin transmisión autóctona. Se confirmaron 12 casos, de los cuales 4 son autóctonos y 8 corresponden a personas con antecedentes de viaje a México, Brasil, Sri Lanka, Paraguay y Cuba.

No obstante, la circulación del virus en varios países de la región y el aumento estacional de la actividad del mosquito *Aedes aegypti* en distintas provincias exigen reforzar las medidas de prevención.

RECOMENDACIONES

Se recomienda el uso de repelentes, especialmente en las primeras horas de la mañana y del atardecer en las que el mosquito tiene mayor actividad. También se sugiere usar ropa de colores claros que, de ser posible, cubra

brazos y piernas, utilizar espirales en espacios al aire libre y tabletas en ambientes interiores, y proteger camas, cunas y cochecitos con tul o tela mosquitera.

Paralelamente, quienes viajen a países con circulación viral de dengue y otros arbovirus deben adoptar medidas para protegerse de las picaduras de mosquitos y evitar contagios. Dos de cada tres casos confirmados corresponden a personas que fueron al exterior.

LA PREVENCIÓN, TAN NECESARIA

Ante esas señales, lo primero es consultar al sistema de salud y no automedicarse. El Ministerio insta a continuar con la eliminación de posibles criaderos y descartar objetos en desuso que puedan acumular agua, dar vuelta, tapar o cambiar el agua de aquellos que no puedan eliminarse y destapar canaletas o desagües.

Por otra parte, quienes salgan de viaje o dejen sus viviendas por varios días, deben tener especial cuidado con estas medidas, para evitar que durante su ausencia se acumule agua que puedan convertirse en criaderos del mosquito. ■

LA HORMONA DE LA MEMORIA

La oxitocina u hormona de la felicidad es secretada en la hipófisis, glándula endocrina situada debajo del hipotálamo, en concreto en la neurohipófisis. Su principal función es la de regular ciertas conductas y emociones, por lo que influye en las relaciones de pareja, el estado anímico, la necesidad de cuidado, la sexualidad, el bienestar, el afecto y el placer.

Pero ahora se descubrió que también puede ser la clave de la memoria a largo plazo. Así, un recién

te estudio realizado en la Universidad de Ciencias de Tokio demostró que esta sustancia química natural del cerebro también desempeña un papel crucial en otros procesos cognitivos, incluidos el aprendizaje y la memoria. En una investigación realizada con animales, se descubrió que influye en la memoria al estudiar las neuronas OXT que contienen receptores de oxitocina y funcionan de manera diferente según la disponibilidad de esta sustancia química en el cerebro.

➔ Desde la perspectiva de los procesos emocionales, diciembre también puede reactivar distintos tipos de duelo.