



## OBESIDAD P.4

### Semaglutida: el remedio de moda para adelgazar, ahora también en píldoras

Así lo anunció la farmacéutica danesa Novo Nordisk. El laboratorio prevé lanzar el medicamento en Estados Unidos a partir de enero de 2026.

Descubrimiento / P. 4

NUEVA DROGA  
PARA EL CÁNCER  
DE OVARIO

## → OMS P.2

### MEDICINA TRADICIONAL



La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó oficialmente la Biblioteca Global de Medicina Tradicional durante la 2.ª Cumbre Global de Medicina Tradicional, realizada entre el 17 y el 19 de diciembre de 2025 en Nueva Delhi, India. Se trata de un nuevo recurso digital de alcance mundial destinado a fortalecer la integración de la medicina tradicional, complementaria e integrativa (MTCI) en los sistemas de salud. La Biblioteca fue desarrollada por el Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (BIREME), de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en coordinación con el Centro Mundial de Medicina Tradicional de la OMS. Su objetivo es articular conocimientos tradicionales, evidencia científica y transformación digital para "respaldar políticas públicas más equitativas, culturalmente apropiadas y orientadas al fortalecimiento de los sistemas sanitarios".

P.2

¿GRIPE K?:  
TAMIFLÚ

## → CÓMO DISFRUTAR SIN PASARLA MAL P.3



**Cuidado.** Las olas de calor volvieron a encender las alertas sanitarias en Argentina.

## Verano y altas temperaturas: las claves para evitar el golpe de calor

Desde la hidratación hasta los horarios para hacer ejercicio, especialistas detallan cómo cuidarse durante las jornadas más calurosas. Qué síntomas no hay que ignorar y cómo prevenirlos.

➔ MITO MODERNO

El whisky no ayuda a dormir

Beber un vaso de whisky antes de dormir es un hábito extendido que muchos consideran inofensivo o incluso útil para conciliar el sueño con mayor rapidez. Sin embargo, expertos advirtieron que, lejos de mejorar el descanso, incluso pequeñas dosis de alcohol pueden alterar la estructura del sueño y reducir sus fases reparadoras. El profesor Russell Foster (Oxford) explicó que el alcohol incrementa la acción del neurotransmisor GABA en el cerebro, lo que genera una sensación inicial de calma. No obstante, este efecto es pasajero. Una vez que el cuerpo comienza a metabolizar el alcohol, se altera el ciclo sueño-vigilia: disminuye la cantidad de sueño REM, etapa esencial para la consolidación de recuerdos y el procesamiento emocional, y el descanso se fragmenta, lo que provoca que la persona despierte menos renovada. ■

➔

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 26 de diciembre de 2025 al 1º de enero de 2026. Edición N°1408. 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

INTEGRACIÓN CON ANTIGUOS SABERES

Un nuevo recurso de la OMS impulsa la medicina tradicional en salud pública

Se trata de la Biblioteca Global de Medicina Tradicional, que articula conocimientos ancestrales, ciencia y transformación digital a escala mundial.

■ La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó oficialmente la Biblioteca Global de Medicina Tradicional durante la 2.ª Cumbre Global de Medicina Tradicional, realizada entre el 17 y el 19 de diciembre de 2025 en Nueva Delhi, India. Se trata de un nuevo recurso digital de alcance mundial destinado a fortalecer la integración de la medicina tradicional, complementaria e integrativa (MTCI) en los sistemas de salud.

La Biblioteca fue desarrollada por el Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (BIREME), de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en coordinación con el Centro Mundial de Medicina Tradicional de la OMS.

Su objetivo es articular conocimientos tradicionales, evidencia científica y transformación digital para “respaldar políticas públicas más equitativas, culturalmente apropiadas y orientadas al fortalecimiento de los sistemas sanitarios”.

**ACCESO CONFIABLE**

Según destacó el organismo, miles de millones de personas en todo el mundo recurren a prácticas tradicionales e integrativas para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención materna, neonatal,

➔ **La nueva Biblioteca es un recurso digital de alcance mundial destinado a fortalecer la integración de la medicina tradicional.**

¿SUPERGRIPE? TAMIFLÚ

Como se contó en la edición anterior de VIDA Y SALUD HOY, en los últimos días se conoció la llegada de la “super gripe” H3N2 a Argentina, con unos tres casos reportados en el país, y desde el Ministerio de Salud destacaron un remedio que fue conocido durante la pandemia de gripe A en 2009: el oseltamivir, también conocido como Tamiflu.

Durante el último Boletín Epidemiológico Nacional (BEN) publicado este lunes se indicó: “El tratamiento antiviral con oseltamivir, un inhibidor de la neuraminidasa, es una



Medicina tradicional. Las autoridades de la OMS en la presentación.

mental y comunitaria. En muchos contextos, especialmente entre pueblos indígenas, comunidades rurales y poblaciones vulnerables, estas prácticas constituyen la principal vía de acceso a la atención sanitaria.

Pese a su relevancia, el acceso a información confiable y sistematizada sobre estas prácticas sigue siendo un desafío para decisores políticos, profesionales de la salud e investigadores. La Biblioteca Global

busca responder a esa necesidad a través de una plataforma digital estructurada e inclusiva que integra conocimiento ancestral y ciencia contemporánea.

**“UN BIEN PÚBLICO GLOBAL”**

“El objetivo es consolidar un bien público global que apoye las políticas nacionales, la regulación, la investigación y la práctica clínica, con énfasis en la equidad y el respeto por la diversidad cultural”, explicó João Paulo Souza, direc-

tor de BIREME y editor en jefe de la Biblioteca.

La Biblioteca cuenta con un portal global, seis portales regionales y páginas específicas para 194 países. Actualmente reúne más de 1,6 millones de registros, incluidos más de un millón de documentos en texto completo, además de bases de datos, revistas especializadas y recursos dirigidos a responsables de políticas públicas, profesionales de la salud, investigadores y público general. ■



herramienta terapéutica complementaria a la vacunación, especialmente útil en pacientes con factores de riesgo”.

Según indicaron, la mayor efectividad del fármaco “se observa cuando se administra dentro de las primeras 48 horas del inicio de síntomas”, si bien expusieron que “hay evidencia que demuestra beneficios incluso en tratamientos iniciados más tardíamente en pacientes con enfermedad grave”.

Agregaron también que: “Sin embargo, debe considerarse que el uso indiscrimina-

do del fármaco podría llevar a la aparición de resistencia. En consecuencia, debe pro-

moverse un uso racional del mismo bajo ciertas indicaciones médicas”.

CÓMO DISFRUTAR SIN PASARLA MAL

# Calor sin tregua: por qué el verano puede ser un riesgo para la salud

Desde la hidratación hasta los horarios para hacer ejercicio, especialistas detallan cómo cuidarse durante las jornadas más calurosas.

■ Las sucesivas olas de calor que atraviesan gran parte del país volvieron a encender las alertas sanitarias en Argentina. Las temperaturas extremas, cada vez más frecuentes y prolongadas, no solo ponen en jaque a los sectores más vulnerables de la población humana -como niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas- sino también a los animales de compañía, cuya capacidad para regular la temperatura corporal es limitada. En este escenario, la prevención y la detección temprana de los síntomas se vuelven herramientas clave para evitar complicaciones graves.

Desde el Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires advirtieron que el calor extremo representa un riesgo sanitario creciente, que exige respuestas específicas tanto a nivel individual como comunitario.

El agotamiento por calor y el



**Básico.** La hidratación es fundamental, sobre todo en el momento de realizar ejercicios.

golpe de calor aparecen como las principales amenazas, especialmente durante los días en los que el termómetro supera largamente los valores habituales.

### AGOTAMIENTO

“El agotamiento por calor es una instancia previa, que aparece antes de que se alteren los mecanismos de regulación de la temperatura corporal”, explicó el médico clínico Diego Sánchez Gelós. Según detalló, este cuadro puede manifestarse con sudoración excesiva, cansancio, debilidad, calambres musculares, náuseas, dolor de cabeza y mareos. En el caso de los niños, los signos pueden ser menos evidentes y expresarse a través de irritabilidad, llanto persistente, inapetencia y lesiones en la piel provocadas por el sudor excesivo, especialmente en el cuello, las axilas y la zona del pañal.

La otorrinolaringóloga y especialista en alergias Stella Maris Cuevas remarcó por su parte que, con la llegada del verano, el organismo necesita activar mecanismos de adaptación de manera progresiva. “Reconocer los síntomas tempranos permite realizar un diagnóstico precoz y evitar situaciones extremas, donde el cuadro ya reviste gravedad”, señaló. El golpe de calor, explicó, constituye un verdadero “golpe térmico” que puede derivar en disfunción orgánica y requiere atención médica inmediata.

### CUANDO LA REGULACIÓN FALLA

Cuando los mecanismos de regulación fallan, los síntomas se agravan: fiebre superior a los 39 grados, piel enrojecida, caliente y seca, ausencia de lágrimas, empeoramiento del dolor de cabeza, apatía, somnolencia, vértigo, confusión, desorientación, delirios, pérdida de

conciencia e incluso convulsiones. Frente a estos signos, los especialistas coinciden en que la respuesta debe ser rápida.

“El manejo inicial consiste en asegurar descanso en ambientes frescos y secos, aflojar o retirar la ropa y utilizar paños húmedos o agua fresca para enfriar el cuerpo”, indicó Sánchez Gelós. Si la persona está consciente, es fundamental ofrecerle líquidos frescos, preferentemente agua. En lactantes, se recomienda aumentar la frecuencia del amamantamiento y evitar bebidas azucaradas o calientes.

Cuevas advirtió que tanto los niños pequeños como los adultos mayores pueden atravesar estos cuadros de manera silenciosa. En los bebés, aconsejó intensificar las tomas de pecho, mientras que en los adultos mayores -que suelen tener inhibido el mecanismo de la sed- recomendó ofrecer agua cada media hora, aun cuando no manifesten necesidad. “Nunca dejarlos solos”, subrayó.

### PREVENCIÓN

En cuanto a la prevención, los especialistas insisten en una serie de medidas básicas: restringir la actividad física durante las horas de mayor calor (ver más abajo), usar ropa clara, liviana y holgada, protegerse con sombreros de ala ancha, gafas con filtro UV y protector solar, y permanecer en ambientes ventilados. En el caso del uso de aire acondicionado, se aconseja mantenerlo alrededor de los 24 grados para evitar contrastes bruscos de temperatura.

### El calor extremo representa un riesgo sanitario creciente, que exige respuestas específicas individuales y comunitarias.

La alimentación también cumple un rol clave. Se recomienda priorizar frutas y verduras ricas en agua, mantener la cadena de frío y evitar



**Hay que prevenirse.** Las olas de calor volvieron a encender las alertas sanitarias en Argentina.

comidas abundantes y pesadas, que incrementan la producción de calor interno.

### CONSEJOS ÚTILES

Desde el Hospital de Clínicas reforzaron algunas pautas centrales:

■ **Hidratación:** beber líquidos fríos de forma regular. Los adultos deben ingerir al menos 2 litros diarios, y los lactantes tomar pecho más frecuentemente.

■ **Ambientes:** permanecer en espacios ventilados, frescos y secos. Evitar exponerse al sol entre las 10hs y las 17hs, al aire libre buscar zonas de sombra.

■ **Ropa:** usar prendas sueltas, claras, ligeras y de algodón, también se recomiendan los sombreros o gorras para protegerse del sol.

■ **Alimentación:** priorizar frutas

y verduras ricas en agua y evitar comidas abundantes y pesadas.

■ **Cuidado de adultos mayores y niños:** asegurar que tengan acceso permanente a líquidos y que permanezcan en lugares frescos, secos y ventilados.

### EJERCICIO

Mientras tanto, la práctica de ejercicio durante el verano requiere cuidados adicionales. La médica Liliana Rolón, directora médica de Vittal, recomendó realizar caminatas, ciclismo o deportes competitivos antes de las 10 o después de las 18 horas. “La hidratación debe hacerse antes, durante y después del ejercicio”, explicó, y sugirió consumir unos 120 centímetros cúbicos de agua cada 20 minutos en actividades moderadas de menos de una hora. Para esfuerzos más prolongados, indicó que pueden utilizarse bebidas isotónicas.

“El organismo pone en marcha mecanismos fisiológicos para defenderse del calor, como el aumento del flujo sanguíneo en la piel y la sudoración, pero cuando la humedad es alta, la evaporación se dificulta y el riesgo aumenta”, advirtió Rolón. Los cambios bruscos de temperatura, añadió, comprometen la capacidad del cuerpo para autorregularse y pueden desencadenar calambres, agotamiento o golpes de calor.

Con pronósticos que anticipan veranos cada vez más extremos, los especialistas coinciden en que la información, la prevención y la atención temprana son fundamentales para atravesar las olas de calor sin poner en riesgo la salud. ■

## CUIDADO CON LAS MASCOTAS

Las mascotas también sufren las olas de calor y el golpe de calor en perros y gatos es una emergencia veterinaria grave y potencialmente mortal. Se produce cuando la temperatura corporal supera los 41°C y el organismo pierde la capacidad de regularse, lo que puede provocar fallas orgánicas.

Los animales más vulnerables son los adultos mayo-

res, los que tienen enfermedades previas, obesidad o son muy activos, y las razas de hocico chato.

Los síntomas incluyen jadeo intenso, debilidad, encías enrojecidas o azuladas, vómitos y colapsos. La hidratación, la sombra, ambientes frescos y la atención inmediata son claves para prevenir y salvarles la vida.





## OBESIDAD

# Semaglutida: el remedio de moda para adelgazar ahora también vendrá en píldoras

Así lo anunció la farmacéutica danesa Novo Nordisk. El laboratorio prevé lanzar el medicamento en Estados Unidos a partir de enero de 2026.



**También en píldoras.** Ya no será imprescindible inyectarse Wegovy.

■ La semaglutida, el medicamento que se desarrolló para tratar la diabetes y terminó usándose para combatir la obesidad, ya tiene su versión oral. La aprobó la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), en una nueva presentación de Wegovy que es de administración diaria. Mientras tanto, en Europa están experimentando con una dosis más alta del medicamento.

La decisión de la FDA convierte a la píldora (semaglutida oral de 25 mg una vez al día) en el primer tratamiento oral con el principio activo GLP-1 dirigido a personas con obesidad o sobrepeso en Estados Unidos.

El fármaco replica la acción de una hormona humana implicada en el control del apetito y la saciedad, fue desarrollada por la farmacéutica danesa Novo Nordisk y, según informaron agencias internacionales, el laboratorio prevé lanzar el medicamento en Estados Unidos a partir de enero de 2026.

El lanzamiento marca un hito en la lucha contra una enfermedad que afecta a aproximadamente 100 millones de personas en el país del norte. La llegada de la versión oral

se produce en un momento de expansión del mercado de tratamientos para la obesidad.

## LA PÍLDORA Y LA REDUCCIÓN DE PESO

Se indicó que, según los resultados del programa de pruebas, “en el ensayo OASIS 4, la semaglutida oral de 25 mg tomada una vez al día mostró una pérdida de peso media del 16,6% entre adultos con obesidad o sobrepeso y al menos una comorbilidad, siempre que se mantuviera la adherencia al tratamiento”.

Además, se señaló que el comprimido debe ingerirse en ayunas con un sorbo de agua y esperar al menos 30 minutos antes de comer o beber, un requisito necesario para proteger el principio activo en el estómago y garantizar su absorción. Para ello, el laboratorio incorporó un compuesto adicional que resguarda la semaglutida hasta su llegada al torrente sanguíneo.

Por otro lado, los efectos secundarios más frecuentes, tanto en las versiones orales como inyectables, fueron náuseas y diarrea, afectando al 74% de quienes tomaron la nueva píldora y al 42% de quienes recibieron placebo.

## DOSIS MÁS ALTA

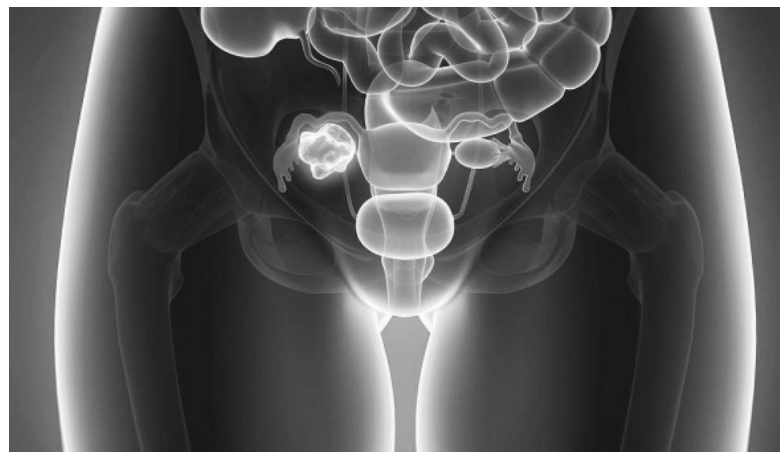
Mientras tanto, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) dejó abierta la posibilidad de ofrecer a las personas con obesidad una dosis más alta de semaglutida, para lograr

una pérdida de peso aún mayor. La dosis normal en Wegovy (nombre comercial del medicamento) es de 2.4 mg, pero la versión nueva de Novo Nordisk tiene 7.2 mg. Y demostró obtener una pérdida de peso promedio del 20,7% a las 72 semanas en personas con obesidad que no tienen diabetes.

Según informó la empresa en un comunicado, “estos resultados de reducción de peso se suman a los beneficios para la salud ya establecidos de la semaglutida respecto de las complicaciones asociadas a la obesidad, incluida una reducción significativa del riesgo de eventos cardiovasculares como infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, así como la disminución del dolor por artrosis de rodilla”.

“Los datos mostraron que la mayor parte (84%) del peso perdido con semaglutida correspondió a pérdida de masa grasa y las evaluaciones confirmaron que la masa muscular se mantuvo preservada”, se agregó.

“Esta recomendación europea funciona como un paso previo a su potencial aprobación regulatoria. Es muy auspicioso que siga habiendo cada vez más evidencia de los beneficios del uso de esta molécula y que, además, muestre más potencia incrementando su dosis, pero preservando su perfil de seguridad. De esa manera, se podrá contar, en un futuro, con una herramienta capaz de alcanzar objetivos más desafiantes en términos de descenso de peso”, manifestó la endocrinóloga Juliana Mociulsky. ■



## Una nueva droga abre una etapa clave para tratar el cáncer de ovario

Se trata de una terapia dirigida con un mecanismo innovador, indicada para pacientes con enfermedad avanzada resistente al platino.

■ El cáncer de ovario continúa siendo uno de los tumores ginecológicos más complejos de abordar, tanto en Argentina como a nivel global. En el país se diagnostican alrededor de 2.200 casos por año. En ese escenario, el desarrollo de una nueva droga con un mecanismo de acción inédito marca un punto de inflexión para un subgrupo de pacientes que, durante años, tuvo opciones terapéuticas muy limitadas.

La dificultad para detectar el cáncer de ovario en etapas tempranas sigue siendo uno de los principales obstáculos. Como consecuencia, muchas pacientes inician el tratamiento cuando la enfermedad ya se encuentra avanzada.

Durante décadas, el abordaje terapéutico se basó fundamentalmente en la cirugía y la quimioterapia. Si bien estos tratamientos permiten controlar la enfermedad en una primera instancia, una proporción importante de pacientes presenta recaídas y desarrolla resistencia a los esquemas habituales, en especial a la quimioterapia basada en platino. Para este grupo, durante más de diez años no se registraron innovaciones

relevantes, lo que configuró una necesidad médica insatisfecha a nivel mundial.

## BIOLOGÍA TUMORAL

Ese panorama comenzó a cambiar a partir de un mayor conocimiento de la biología tumoral. La investigación permitió identificar blancos moleculares específicos presentes en ciertos tumores de ovario, lo que abrió la puerta al desarrollo de terapias dirigidas, diferentes a las estrategias tradicionales.

En ese marco, recientemente se produjo un avance significativo: la incorporación de un anticuerpo conjugado a droga.

Este nuevo fármaco actúa reconociendo de manera selectiva una proteína presente en la superficie de las células tumorales. Una vez que el anticuerpo se une a la célula enferma, ingresa a su interior y libera la quimioterapia directamente dentro del tumor. De este modo, se logra aumentar la eficacia del tratamiento y reducir el daño sobre los tejidos sanos. La indicación está dirigida a pacientes con cáncer de ovario avanzado resistente a la quimioterapia con platino. ■

## OJO SECO

La enfermedad del ojo seco afecta a entre el 5 y el 15% de la población y, si no se trata, puede dañar la superficie ocular y aumentar el riesgo de infecciones e incluso de pérdida visual. Ahora, un avance científico permitió mirar este problema desde adentro: los investigadores lograron desarrollar glándulas lagrimales humanas en laboratorio para entender por qué dejan de funcionar correctamente.

El hallazgo apunta a un proceso celular clave llamado autofagia, una especie

de sistema de limpieza interna que permite que las células se mantengan sanas. Cuando este mecanismo falla, las glándulas lagrimales producen menos lágrimas y de peor calidad.

Si bien se trata de investigación básica y aún no de un tratamiento disponible, el desarrollo de glándulas lagrimales humanas en laboratorio permite estudiar la enfermedad del ojo seco de manera más precisa y probar posibles intervenciones sin riesgo para los pacientes.

➔ **Este lanzamiento marca un hito en la lucha contra una enfermedad que afecta a 100 millones de personas solo en EE.UU.**