



## SUBA DE CASOS **P.4**

### La leptospirosis, de nuevo en foco por el caso de la ex GH Silvina Scheffler

La enfermedad, que puede ser grave y hasta mortal, registró un aumento de casos confirmados este año según datos oficiales del Ministerio de Salud.

Nuevo hito / P. 4

UN ROBOT  
PARA LA  
MITRAL

## → BUENOS AIRES **P.2**

### “VERANO CUIDADO”



Bajo el lema “Salud en toda la Provincia”, el Ministerio de Salud bonaerense puso en marcha la campaña “Verano Cuidado”, una estrategia integral de prevención, promoción y cuidado de la salud destinada a acompañar a residentes y turistas durante la temporada estival en todo el territorio provincial.

La iniciativa contempla “acciones de concientización” sobre el cuidado frente al sol y el calor; el cuidado de los niños; la hidratación y la alimentación saludable; la prevención del dengue y otras arbovirosis; la prevención de siniestros viales; la promoción de la salud mental y la reducción de riesgos en contextos de nocturnidad; y el acceso a una sexualidad segura.

Además, se desplegaron 19 postas sanitarias preventivo-promocionales en 14 municipios turísticos. En paralelo, la Provincia implementó el Operativo S.A.T. (Sistema de Atención al Turista), coordinado por la Dirección de Emergencias.

## → CONSECUENCIAS DE LA VIDA DIGITAL **P.3**



**El 30% del día.** Las pantallas están omnipresentes en nuestras vidas.

## Cuando los ojos no dan más: secuelas de vivir frente a una pantalla

Picazón, lagrimeo y ardor son señales cada vez más comunes en la era digital. Cómo influyen los malos hábitos y qué cambios simples pueden aliviar el malestar visual.

**P.2**

INTESTINO  
IRRITABLE



## ➔ NUTRICIÓN

## La mejor fruta para estos días

Con más del 90% de su composición basada en agua, la sandía se posiciona como una de las frutas más refrescantes y saludables del verano. De bajo aporte calórico -unas 30 calorías cada 100 gramos-, es una aliada natural de la hidratación y una opción liviana para incorporar a la alimentación diaria.

Además de agua, la sandía aporta vitaminas A y C, potasio, magnesio y compuestos bioactivos como la citrulina y el licopeno. Según especialistas en nutrición, estos nutrientes contribuyen al buen funcionamiento vascular y poseen acción antioxidante, lo que puede ayudar a reducir procesos inflamatorios y el daño oxidativo en el organismo.

El licopeno, responsable de su color rojo intenso, se asocia a beneficios cardiovasculares, mientras que la citrulina favorece la vasodilatación y mejora el flujo sanguíneo. ■

## ➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&amp;salud hoy

Semana del 2 al 9 de enero de 2026. Edición N°1409. 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

## DE LAS PLAYAS A LA SIERRAS

## Temporada 2026: el Gobierno bonaerense lanzó su nueva campaña "Verano Cuidado"

El Ministerio de Salud bonaerense puso en una estrategia integral de prevención, promoción y cuidado de la salud destinada a acompañar durante la temporada.

Bajo el lema "Salud en toda la Provincia", el Ministerio de Salud bonaerense puso en marcha la campaña "Verano Cuidado", una estrategia integral de prevención, promoción y cuidado de la salud destinada a acompañar a residentes y turistas durante la temporada estival en todo el territorio provincial.

Según informó la cartera provincial, la iniciativa contempla "acciones de concientización" sobre el cuidado frente al sol y el calor; el cuidado de los niños; la hidratación y la alimentación saludable; la prevención del dengue y otras arbovirosis; la prevención de siniestros viales; la promoción de la salud mental y la reducción de riesgos en contextos de nocturnidad; y el acceso a una sexualidad segura.

Entre las principales recomendaciones, el ministerio recordó evitar la exposición al sol entre las 10 y las 16 horas, utilizar protector solar factor 50, hidratarse con mayor frecuencia aun sin sensación de sed, usar repelente y ropa clara que cubra brazos y piernas para prevenir picaduras de mosquitos, consumir frutas y verduras de estación, respetar la cadena de frío de los alimentos, no conducir si se consumió alcohol y utilizar preservativo en todas las relaciones sexuales.

## OPERATIVO SAT

Durante el verano, "la Provincia refuerza además la atención

➔ La Provincia desplegó 19 postas sanitarias preventivo-promocionales en 14 municipios turísticos.



A tu cuidado. Una posta sanitaria bonaerense.

sanitaria con el despliegue de 19 postas sanitarias preventivo-promocionales en 14 municipios turísticos, donde se brinda orientación, asistencia, talleres y actividades recreativas para toda la familia".

En paralelo, la Provincia implementó el Operativo S.A.T. (Sistema de Atención al Turista), coordinado por la Dirección de Emergencias, que garantiza la cobertura sanitaria en corredores viales estratégicos (rutas 2, 3, 11,

36, 51, 56, 63, 74 y 88), con la afectación de 1.137 agentes, 35 ambulancias, camionetas 4x4, minibuses para el recambio de personal y un helicóptero sanitario.

## ACCIONES ESPECÍFICAS

La campaña también contempla acciones específicas en salud mental y consumos problemáticos, con equipos profesionales destinados al abordaje de urgencias en contextos de nocturnidad en puntos

estratégicos de la Costa Atlántica. Asimismo, se desarrollan "acciones de difusión de hábitos de cuidado, espacios de formación para equipos de salud y actores vinculados a la nocturnidad, y la difusión de la red asistencial disponible".

Por último, se reforzaron las Unidades de Pronta Atención (UPA) y las Unidades de Refuerzo Sanitario (URS), ampliando horarios de atención y fortaleciendo las guardias en municipios turísticos. ■

## INTESTINO IRRITABLE, AFECCIÓN FEMENINA

Un estudio científico reciente aportó nuevas claves para explicar por qué el síndrome del intestino irritable (SII) es más frecuente y doloroso en mujeres. La investigación, realizada en modelos animales y publicada en la revista Science, identificó un mecanismo biológico vinculado a la acción del estrógeno que intensifica la sensibilidad al dolor intestinal.

El SII es una afección crónica que provoca dolor abdominal, diarrea, hinchazón y otros trastornos digestivos. En Estados Unidos afecta

a entre 25 y 45 millones de personas y cerca de dos tercios de los diagnósticos corresponden a mujeres.

El trabajo reveló que el estrógeno actúa sobre células intestinales específicas llamadas células L. Al activarse, estas liberan el péptido YY (PYY), una hormona que estimula la producción de serotonina en el colon. Esta sustancia funciona como mensajero químico del dolor entre el intestino y el cerebro, amplificando la percepción dolorosa. Los autores también se-



ñalaron que ciertos alimentos fermentables pueden potenciar este mecanismo, lo que ayuda-

ría a explicar por qué las dietas bajas en FODMAP alivian los síntomas en muchas pacientes.



## CONSECUENCIAS DE LA VIDA DIGITAL

# Ojos secos, ardor y visión borrosa: el impacto del abuso de pantallas

Pasamos casi siete horas al día frente a dispositivos electrónicos. Oftalmólogos y optómetras alertan sobre los síntomas más frecuentes y las prácticas clave para cuidar la vista.

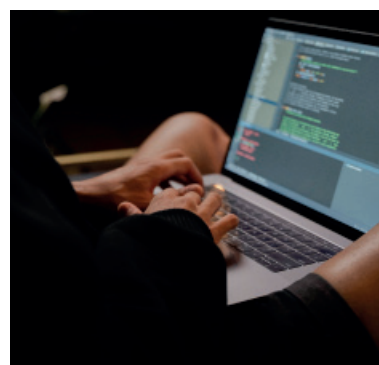
■ La picazón en los ojos al final del día suele ser casi inevitable. Muchas veces, esa molestia se transforma en ardor, lagrimeo persistente y una sensación constante de sequedad. Los ojos se enrojecen, se sienten cansados y la vista pierde nitidez. En un contexto donde el trabajo, el ocio y el acceso a la información dependen cada vez más de dispositivos digitales, el malestar ocular dejó de ser una excepción para convertirse en un problema cotidiano para millones de personas.

Después de una jornada laboral frente a la computadora, el descanso suele implicar seguir mirando pantallas: deslizar el dedo por redes sociales, responder mensajes, ver una serie o ponerse al día con las noticias.

Según un estudio de la consultora Comparitech, a nivel global las personas pasan cerca de siete horas diarias frente a pantallas, lo que equivale a casi el 30 por ciento de la jornada.

## UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Este cambio de hábitos tiene consecuencias directas sobre la



El 30% del día. Las pantallas están omnipresentes en nuestras vidas.

salud visual. Según especialistas, el sobreuso de pantallas se transformó en un problema de salud pública, y la mayoría de las personas que llegan a consulta médica lo hacen por visión borrosa, cansancio ocular u ojo seco, síntomas directamente relacionados con el uso prolongado e inadecuado de dispositivos digitales.

Si bien no está demostrado que las pantallas sean dañinas por sí mismas, los especialistas coinciden en que un uso incorrecto y sin pausas puede generar síntomas que, de no corregirse, derivan en molestias persistentes e incluso en patologías oculares.

## SEQUEDAD

Uno de los síntomas más frecuentes vinculados al uso intensivo de pantallas es la sequedad ocular. César Carriazo, presidente de la Sociedad Colombiana de Oftalmología (Socoftal), señala que la alta concentración frente a las pantallas reduce la frecuencia del parpadeo. "Cuando parpadeamos menos, la película lagrimal no se distribuye correctamente sobre la superficie del ojo. Esto inflama el epitelio de la córnea y provoca ardor, sequedad, sensación de cuerpo extraño, fatiga y cansancio visual", detalla.

En muchos casos, estos síntomas pueden aliviarse con pausas, parpadeo consciente e hidratación ocular. Sin embargo, cuando la molestia es persistente, algunas conductas pueden aumentar el riesgo de lesiones. El frote excesivo de los ojos, por ejemplo, puede favorecer el desarrollo de queratocono, una enfermedad ocular progresiva en la que la córnea se adelgaza y se deforma, generando visión borrosa, distorsionada y



Ojos que pican. El malestar ocular dejó de ser una excepción para convertirse en un problema cotidiano. se esperaba.

mayor sensibilidad a la luz.

"El queratocono afecta seriamente la calidad visual. En estadios avanzados, los pacientes necesitan lentes de contacto especiales o cirugías para poder ver bien, y en algunos casos pueden llegar a perder la visión", advierte Carriazo. Por ese motivo, los especialistas recomiendan evitar frotarse los ojos ante la picazón y recurrir a gotas lubricantes únicamente bajo indicación de un profesional de la salud.

## ACOMODACIÓN COMPLICADA

El uso prolongado de pantallas también tiene impacto sobre los músculos oculares. El ojo cuenta con un mecanismo llamado acomodación, que permite enfocar objetos a diferentes distancias. Al mirar de cerca, los músculos ciliares se contraen; al mirar de lejos, se relajan.

Cuando el uso de pantallas es excesivo y no se realizan pausas, esos músculos permanecen contraídos

durante demasiado tiempo, lo que puede generar una especie de espasmo ocular. Como consecuencia, al intentar enfocar objetos lejanos la visión puede volverse borrosa o inestable. Aunque este trastorno no suele ser permanente y puede tratarse, genera incomodidad, dolor de cabeza y cansancio visual, por lo que es preferible prevenirlo mediante buenas prácticas frente a la pantalla.

## BUENAS PRÁCTICAS

Entre las recomendaciones más difundidas se encuentra la regla del 20-20-20: cada 20 minutos de uso continuo de pantallas, realizar una pausa de 20 segundos y mirar un objeto ubicado a unos seis metros de distancia (20 pies, en el sistema de medida de EE.UU.). Esta práctica contribuye a relajar los músculos del enfoque, estimula el parpadeo natural y reduce la fatiga visual digital.

La distancia entre los ojos y las pantallas también resulta clave. Para los teléfonos celulares se recomienda un mínimo de 40 centímetros, mientras que las pantallas de computadoras deben ubicarse entre 50 y 60 centímetros.

A esto se suma la importancia de una iluminación adecuada: evitar luces directas sobre la pantalla o reflejos molestos, y no trabajar a oscuras.

Un ambiente excesivamente oscuro obliga a la pupila a dilatarse para compensar la falta de luz, lo que permite que ingrese mayor cantidad de luz intensa proveniente de la pantalla. "Esto resulta molesto para la retina y genera incomodidad visual, especialmente cuando el brillo del dispositivo es elevado", explica

Carriazo. En cambio, un entorno bien iluminado permite que la pupila se mantenga en un tamaño intermedio y reduzca el impacto lumínico.

En cuanto a la llamada luz azul, que en los últimos años despertó preocupación, los especialistas señalan que no existen estudios concluyentes que demuestren un daño ocular directo ni beneficios claros del uso de gafas con filtros especiales. El cuidado, subrayan, debe centrarse en los hábitos de uso y no en soluciones aisladas.

Una recomendación básica es evitar quitarse las lagañas con las uñas. Las manos pueden transportar bacterias que provocan infecciones oculares, por lo que es preferible lavarse la cara con agua y secarse con una toalla limpia.

En el caso de los niños, el tema adquiere una relevancia particular. Cada vez se estudia más la relación entre el uso prolongado de pantallas a distancias muy cortas y el aumento de la miopía. Este fenómeno, que antes era menos frecuente, hoy aparece con mayor regularidad.

La tendencia se intensifica cuando los dispositivos se utilizan como herramienta de entretenimiento desde edades tempranas, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos visuales saludables desde la infancia, con pausas frecuentes y mayor exposición a actividades al aire libre. ■

➔ **A nivel global, las personas pasan cerca de siete horas diarias frente a distintas pantallas.**

## OJO CON EL AIRE ACONDICIONADO

No solo las pantallas: el aire que genera el aire acondicionado puede afectar a la sequedad del ambiente, ya que para funcionar absorbe gran parte de la humedad que hay en el aire, y la reducción de esta humedad es uno de los factores relacionados con la sequedad ocular.

En verano, es habitual que lo único en lo que pensemos al llegar a casa sea en poner el

aire acondicionado a máxima potencia. Aún así, la recomendación es que se lo use en torno a los 24 o 26 grados.

El ojo seco por el aire acondicionado es más frecuente cuando la ráfaga de aire incide directamente sobre nuestro rostro. Además de ser muy incómodo, hará que sea más probable que aparezcan los síntomas de la sequedad ocular.





## SUBA DE CASOS

# El caso de Silvina Scheffler volvió a poner en foco a un mal presente: la leptospirosis

La enfermedad, que puede ser grave y hasta mortal, registró un aumento de casos confirmados este año según datos oficiales del Ministerio de Salud.



**Complicada.** Silvina Scheffler con su exnovio, Nito Artaza.

El reciente caso de Silvina Scheffler, ex Gran Hermano y expareja de Nito Artaza, quien estuvo internada en terapia intensiva por un cuadro grave de leptospirosis, llamó la atención sobre una enfermedad que persiste como desafío para la salud pública argentina.

El Boletín Epidemiológico Nacional N° 787, correspondiente a la semana epidemiológica 50 del año 2025, confirmó que la leptospirosis sigue siendo un evento de importancia sanitaria y que durante este año se ha registrado un leve aumento en los casos confirmados respecto de los valores históricos recientes.

De acuerdo con datos del Sistema Nacional de Vigilancia de la Salud (SNVS 2.0), en 2025 se notificaron 2.226 casos de leptospirosis entre la semana 1 y la 50, de los cuales 204 fueron confirmados mediante criterios clínicos y de laboratorio. Esto representa un incremento del 51% en diagnósticos confirmados en comparación con la mediana de 148 casos confirmados en igual período entre 2020 y 2024.

Si bien la cantidad total de notificaciones se mantuvo estable, el porcentaje de confirmación

más alto sugiere una mayor circulación de la bacteria, una mejor capacidad diagnóstica, o ambos factores combinados.

De acuerdo con el Ministerio de Salud de la Nación, la leptospirosis mantiene una amplia distribución en el país, con mayor incidencia donde las condiciones ambientales y sociales favorecen la exposición a aguas o suelos contaminados por orina de animales infectados -principalmente roedores-, siendo frecuentes los brotes en contextos de inundaciones o actividades rurales y urbanos-marginales.

## QUÉ ES LA LEPTOSPIROSIS

La leptospirosis es una infección bacteriana que afecta tanto a humanos como a animales y se clasifica como una zoonosis, es decir, una patología que puede transmitirse de los animales al ser humano. La infección suele aparecer tras el contacto directo con la orina de animales infectados -ratas, ratones, perros, vacas, cerdos o caballos- o con ambientes contaminados por esta orina, especialmente en épocas de lluvias intensas o inundaciones. La transmisión entre personas es sumamente infrecuente.

La bacteria *Leptospira* ingresa en el organismo por pequeñas heridas en la piel o por las mucosas (ojos, nariz, boca), principalmente cuando se expone a aguas estancadas, suelos húmedos o barro contaminado. La enfermedad es endémica en

regiones con climas cálidos y húmedos, aunque puede registrarse en cualquier área donde existan reservorios animales y condiciones ambientales propicias.

## LOS SÍNTOMAS

La leptospirosis presenta una gran variabilidad de síntomas, lo que dificulta su diagnóstico precoz. De acuerdo con el Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los síntomas iniciales suelen ser similares a los de una gripe común. Pueden incluir fiebre súbita; dolores musculares intensos; dolor de cabeza; malestar general; ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos); escalofríos; síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea); enrojecimiento de los ojos

El período de incubación varía entre 5 y 14 días, aunque puede llegar a 30 días. En su forma más severa, conocida como síndrome de Weil, puede provocar insuficiencia renal aguda, daño hepático, hemorragias pulmonares y meningitis. Se estima que una de cada diez personas con la enfermedad puede evolucionar a esta variante grave, cuya mortalidad sin tratamiento ronda el 50%.

El Ministerio de Salud recomienda consultar al sistema sanitario ante la presencia de fiebre, dolores musculares, cefalea y síntomas digestivos, sobre todo si existe antecedente de exposición a ambientes de riesgo. ■



## Realizaron la primera reparación de válvula mitral asistida por robot en el país

El procedimiento marcó un nuevo hito en el desarrollo de la cirugía cardíaca en el país. Es un aporte trascendental al sistema de salud argentino.

La primera cirugía de reparación de válvula mitral asistida por robot de la Argentina se llevó a cabo en un centro asistencial nacional y la intervención se realizó con el Robot Da Vinci Xi, una de las tecnologías más avanzadas a nivel mundial en cirugía mínimamente invasiva.

La operación fue realizada en el Hospital Universitario Fundación Favaloro que, de esta manera, alcanzó un nuevo hito médico. Este avance representa un salto cualitativo en el abordaje de las patologías de la insuficiencia valvular mitral severa, al permitir procedimientos de alta complejidad con una precisión superior, menor invasión quirúrgica y una recuperación postoperatoria más rápida.

Para los pacientes, esto se traduce en incisiones más pequeñas, menor dolor postoperatorio, menor tiempo de internación y una reincorporación más temprana a sus actividades cotidianas, en comparación con la cirugía cardíaca convencional.

## QUÉ DICEN LOS MÉDICOS

"Este hito refleja nuestra forma de

entender la medicina: tecnología de avanzada al servicio del humanismo médico", reveló el Dr. Mariano Camprotondo, jefe de Cirugía Cardiovascular del centro de salud y quien lideró el equipo que llevó a cabo esta primera intervención.

Además, señaló que "no se trata solo de incorporar equipamiento, sino de poner esa tecnología al alcance de los pacientes, ofreciendo alternativas menos invasivas, con mejores tiempos de recuperación y mejores resultados clínicos".

Aunque se la denomina "cirugía robótica", el robot no actúa de manera autónoma: cada movimiento es controlado en tiempo real por el cirujano desde una consola y sus instrumentos miniaturizados, con capacidad de articulación superior a la mano humana, permiten realizar maniobras extremadamente precisas en espacios anatómicos reducidos, con visión ampliada y control milimétrico.

La realización de esta cirugía inédita abre el camino a nuevas posibilidades terapéuticas para pacientes con patología valvular mitral. ■

## QUÉ NO BEBER SI SOS HIPERTENSO

En una dieta equilibrada que tienda a reducir la presión arterial, hay determinadas bebidas que los expertos recomiendan evitar. Aquí, una lista de las más importantes.

El alcohol encabeza la lista de bebidas que deben evitarse en caso de padecer presión arterial alta. El portal Medical News Today explica que su consumo excesivo no solo se relaciona con el aumento de la presión, sino también con el desarrollo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

También puede provocar deshidratación, lo que incrementa más la presión arterial.

La cafeína puede elevar la presión arterial, aunque normalmente se trata de un efecto de corta duración que disminuye cuando se reduce su consumo. Por esto se recomienda mantener una ingesta moderada.

Y las bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas pueden elevar la presión arterial y afectar la salud cardiovascular.

➔ **En 2025 se notificaron 2.226 casos de leptospirosis hasta la semana 50.**