



NUTRICIÓN **P.4**

Los conservantes se asocian a mayor riesgo de cáncer y diabetes tipo 2

Investigaciones europeas detectaron una relación entre la ingesta elevada de ciertos aditivos alimentarios y el aumento de enfermedades crónicas.

Infectología / **P. 4**

GRIPE A:
¿VUELVE EL
BARBIJO?

→ COSTA ATLÁNTICA **P.2**

“SALVÁ TU PIEL”



Durante el mes de enero, la campaña Salvá Tu Piel de La Roche-Posay recorre la Costa Atlántica con un camión móvil equipado con consultorios. La iniciativa ofrece chequeos gratuitos de lunares realizados por dermatólogos, sin necesidad de turno y por orden de llegada. La 13° edición comenzó el 1° de septiembre de 2025 y ya superó los 15.000 chequeos presenciales. Proyecta alcanzar a 32 millones de personas a través de acciones educativas en medios y redes sociales. Las fechas y lugares confirmados donde estará el camión móvil en la Costa, en el rango horario de 11 a 14 y de 15 a 19, son los siguientes:

Pinamar: del 9 al 13 de enero en Av. Arquitecto Jorge Bunge 220.

Mar del Plata: 15 y 16 de enero en Los Molinos (Av. Peralta Ramos 1586), 17 al 20 de enero en La Perla (Plaza España, sobre calle Chacabuco).

Miramar: 22 al 26 de enero en Plazoleta de la M, calle 21 y Av. 12.

P.2

VACUNAN
CONTRA SVR

→ PLAGA VERANIEGA **P.3**



Dolor. El barigüí produce una herida superficial de la cual extrae la sangre que brota.

Cuidado con la invasión del barigüí: muerde, deja marcas y preocupa

La “mosca negra” se multiplica en zonas urbanas y ribereñas. Su ataque provoca dolor intenso, inflamación y riesgo de infección, y el control resulta complejo. Cómo prevenir y qué hacer si se es víctima.

ESTUDIO

El estrés hace que salgan canas

Por qué algunas personas ya tienen canas desde muy jóvenes, siempre se lo consideró un misterio. Parece que la clave está en los folículos donde se genera el crecimiento del pelo, que cumplen ciclos y pueden perder melanina, que les da color. Un factor importante en esta decoloración, como siempre se pensó, es el estrés. Si se mantienen altos niveles de tensión pueden aparecer canas a edades más tempranas. “El estrés es el culpable de que cuando nace un nuevo pelo salga con un tono más grisáceo. Ya hemos visto que el estrés puede hacer que se nos caiga más rápido el pelo y, al regenerarse, aumente la probabilidad de que difiera de nuestro tono original”, indica Robert H. Shmerling, médico del Centro Médico Beth Israel y miembro de la Facultad de Medicina de Harvard. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 9 al 15 de enero de 2026. Edición N°1410. 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

PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Salvá Tu Piel: este verano podés chequear tus lunares en la costa

Se trata de una iniciativa de La Roche-Posay. Un camión equipado con consultorios recorre las playas bonaerenses.

■ Durante el mes de enero, la campaña Salvá Tu Piel de La Roche-Posay recorre la Costa Atlántica con un camión móvil equipado con consultorios. La iniciativa ofrece chequeos gratuitos de lunares realizados por dermatólogos, sin necesidad de turno y por orden de llegada. La 13° edición comenzó el 1° de septiembre de 2025 y ya superó los 15.000 chequeos presenciales. Proyecta alcanzar a 32 millones de personas a través de acciones educativas en medios y redes sociales.

Las fechas y lugares confirmados donde estará el camión móvil en la Costa, en el rango horario de 11 a 14 y de 15 a 19, son los siguientes:

- **Pinamar:** del 9 al 13 de enero en Av. Arquitecto Jorge Bunge 220.
- **Mar del Plata:** 15 y 16 de enero en Los Molinos (Av. Peralta Ramos 1586), 17 al 20 de enero en La Perla (Plaza España, sobre calle Chacabuco).
- **Miramar:** 22 al 26 de enero en Plazoleta de la M, calle 21 y Av. 12.

La campaña cuenta con el respaldo de organizaciones como la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD), la Asociación Argentina de Oncología Clínica (AAOC), la

→ **La campaña Salvá Tu Piel despliega su alcance en todo el país, con actividades en 16 provincias.**



De recorrida. La campaña estará en Mar del Plata, Pinamar y Miramar.

Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) y la Dirección Nacional del Cáncer. Además, incorpora la aplicación de inteligencia artificial SkinVision, que permite el autochequeo de lunares y orienta sobre la necesidad de acudir a un especialista.

LA IMPORTANCIA DE LA FOTOPROTECCIÓN
La doctora Marilina Zabalo indicó por su parte: “Hoy, cada vez más la población toma conciencia de la importancia de la fotoprotección durante todo el año, un hábito

saludable que disminuye notablemente las posibilidades de desarrollar cáncer de piel. El otro pilar fundamental es el chequeo anual de lunares, que nos permite a los dermatólogos la detección precoz del cáncer de piel, su tratamiento y la curación de la mayoría de las lesiones. La campaña ‘Salvá Tu Piel’ nos ayuda a llegar de forma gratuita a toda la población para realizar este chequeo y promover el cuidado de la piel”.
La campaña Salvá Tu Piel despliega su alcance en todo el país, con actividades en 16 pro-

vincias y presencia en más de 79 localidades y barrios. Además de la Costa Atlántica, el recorrido incluye ciudades y regiones de CABA, Buenos Aires, Santa Fe, Corrientes, Entre Ríos, Chaco, Misiones, Salta, Tucumán, Córdoba, Mendoza, Catamarca, La Pampa, Santiago del Estero, San Juan y San Luis. De este modo, la iniciativa busca facilitar el acceso a los chequeos gratuitos de lunares y reforzar la concientización sobre la prevención del cáncer de piel en distintos puntos del territorio argentino. ■

VACUNA CONTRA LA BRONQUIOLITIS

El Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires anunció que inicia desde este lunes 12 de enero la campaña de vacunación 2026 contra la bronquiolitis, mediante la aplicación de la vacuna contra el Virus Sincicial Respiratorio (VSR).

La vacunación está indicada y es obligatoria para todas las embarazadas que se encuentren entre la semana 32 y 36 de gestación, ya que permite proteger al bebé desde el nacimiento y hasta los 6 meses de vida frente a formas graves de bronquiolitis y neumonía, principales cau-

sas de muerte en niñas y niños menores de un año.

Las dosis estarán disponibles de manera gratuita en todos los vacunatorios provinciales y municipales bonaerenses.

La inmunización consiste en una única dosis, no requiere orden médica y puede aplicarse junto con las otras vacunas indicadas durante el embarazo. Los anticuerpos generados se transmiten al bebé a través de la placenta, brindándole protección durante los primeros meses de vida.

El Virus Sincicial Respiratorio (VSR) es la principal causa de bronquiolitis. Cada invierno,



esta enfermedad respiratoria afecta aproximadamente a 200.000 niños menores de dos años en la Argentina. Con el

inicio de la campaña 2026, la Provincia apunta a reducir la principal causa de muerte en menores de un año.

PLAGA VERANIEGA

La invasión de barigüi: el bicho que muerde, deja marcas y preocupa

La llamada “mosca negra” se multiplica en zonas urbanas y ribereñas. Su ataque provoca dolor intenso, inflamación y riesgo de infección, y el control resulta complejo.

■ Cuando ya teníamos la preocupación del mosquito del dengue para ocuparnos durante el verano, ahora llegó otro problema para la salud pública. Las altas temperaturas, la humedad persistente y la progresiva tropicalización del clima generaron en las últimas semanas un escenario propicio para la proliferación del barigüi, un insecto conocido popularmente como “mosca negra”, cuya mordedura provoca dolor intenso y molestias prolongadas en la piel. El fenómeno afecta tanto a zonas rurales como a áreas urbanas de la provincia de Buenos Aires y del Área Metropolitana, donde vecinos advierten un aumento sostenido de su presencia. Aquí veremos cómo se puede hacer para prevenir los ataques de este insecto y de qué manera actuar si ya se sufrió su mordedura.

El barigüi aparece con mayor frecuencia durante el verano, cuando el calor y las lluvias abundantes favorecen su ciclo reproductivo. Su principal foco se encuentra en la cuenca del Río Salado y aparece en numerosas localidades bonaerenses como Bragado, Junín, Alberti, Mercedes, Chivilcoy, Roque Pérez, General Arenales, General Viamonte y General Belgrano. En

los últimos días también se registraron reportes en distintos barrios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y del Conurbano, lo que incrementó la preocupación sanitaria dada la densidad poblacional de estas regiones.

NO PICA

Este insecto pertenece al grupo de los simúlidos, también conocidos como “moscas negras”. A diferencia del mosquito común, el barigüi no pica sino que muerde. “Corta la piel para alimentarse de sangre, lo que genera más dolor e irritación”, explicó la dermatóloga Yael Borojovich, especialista de OSPEDYC. Según detalló, es un insecto de actividad diurna, con mayor presencia durante el amanecer y el atardecer.

Durante el ataque, la mosca negra rasga la piel con su mandíbula y libera sustancias anestésicas, vasodilatadoras y anticoagulantes. Esto explica por qué muchas personas no perciben la mordedura en el momento exacto, sino tiempo después, cuando aparece la inflamación.

El dolor puede extenderse durante varios días y suele ir acompañado de enrojecimiento, hinchazón, ardor y picazón intensa. En algunos casos, quedan man-



Más que una molestia. El insecto produce una dolorosa herida superficial de la cual extrae la sangre que brota.

chas rojas y heridas costrosas que tardan en desaparecer.

El profesor Guillermo Tarelli, docente de Zoología de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, explicó por qué el insecto lastima de esta manera: la hembra del barigüi necesita sangre para completar su ciclo reproductivo. “No perfora la piel y succiona como el mosquito, sino que produce una herida superficial de la cual extrae la sangre que brota”, indicó. Esta característica incrementa tanto el dolor como el riesgo de infecciones.

Si bien los especialistas aclaran que el barigüi no transmite enfermedades graves en la región, advierten que las mordeduras pueden generar complicaciones. “Las lesiones pueden infectarse si la persona se rasca la zona”, señaló Borojovich.

En personas sensibles, incluso, pueden presentarse reacciones alérgicas con inflamación intensa, dolor persistente y, en algunos casos, fiebre.

SIN CONTROL

El control de esta especie resulta complejo. A diferencia de otros insectos, el barigüi no se

reproduce en agua estancada, sino en ríos y arroyos con buena corriente, agua oxigenada y materia orgánica en suspensión.

Esta particularidad limita la eficacia de estrategias tradicionales como las fumigaciones. La proliferación aumenta con lluvias intensas y crecidas de los cursos de agua, un fenómeno que se repite desde hace años en zonas ribereñas de la provincia.

ANTES Y DESPUÉS

Ante este escenario, los especialistas coinciden en que la prevención individual es fundamental. Se recomienda usar ropa clara, suelta y de mangas largas, ya que los colores oscuros atraen al insecto; aplicar repelentes -aunque su efectividad es limitada-; evitar actividades al aire libre cerca de ríos y arroyos en horarios de mayor actividad; colocar mosquiteros en puertas y ventanas; y mantener el entorno limpio y sin acumulación de humedad.

En caso de sufrir una mordedura, se aconseja lavar la zona con agua y jabón, aplicar frío para reducir la inflamación, utilizar cremas calmantes o antihistamínicas y evitar rascarse para no infectar la herida. Ante reacciones alérgicas intensas, es fundamental consultar a un médico.

IMPACTO

La presencia masiva del barigüi no solo genera molestias físicas, sino que también impacta en la vida cotidiana de las comunidades afectadas. Vecinos de zonas ribereñas aseguran que la actividad al aire libre se vuelve casi imposible durante ciertos momentos del día, especialmente en jornadas de calor extremo.

Plazas, veredas, patios y espacios recreativos quedan práctica-

mente inutilizables, lo que altera rutinas familiares, actividades deportivas y tareas laborales vinculadas al trabajo rural o al mantenimiento de espacios abiertos.

➔ El barigüi no pica sino que muerde: las hembras cortan la piel para alimentarse de sangre.

EN LA PIEL

Desde el ámbito sanitario, remarcan la necesidad de prestar atención a la evolución de las lesiones cutáneas. Si bien en la mayoría de los casos las mordeduras no revisten gravedad, el riesgo aumenta cuando se producen múltiples ataques o cuando la persona presenta antecedentes de alergias.

En esos casos, una reacción exagerada del organismo puede requerir tratamiento médico específico. Por ese motivo, los especialistas insisten en no minimizar los síntomas persistentes y consultar ante cualquier signo de complicación.

El barigüi es un insecto presente de manera constante en el ambiente, aunque su población se dispara cuando se combinan factores climáticos favorables. La variabilidad climática, las lluvias intensas y el aumento del caudal de los ríos contribuyen a crear escenarios recurrentes de proliferación.

Frente a este panorama, las autoridades y los especialistas coinciden en que el desafío no pasa solo por el control directo del insecto, sino por la adopción de conductas preventivas sostenidas en el tiempo y una mayor conciencia sobre los cuidados personales necesarios durante los meses más críticos. ■



Hogar habitual. El barigüi prolifera en la cuenca del Salado.

MÁS MUERTES POR HANTAVIRUS

Las autoridades sanitarias continúan preocupadas por el avance del hantavirus, la infección viral que puede transmitirse por el contacto con roedores o con personas afectadas a través de las secreciones. La letalidad de esta enfermedad aumentó en la Argentina durante 2025, según el último Boletín Epidemiológi-

co Nacional del Ministerio de Salud de la Nación.

De hecho, al cierre de esta edición de Vida & Salud Hoy, se conocen tres casos letales en la provincia de Buenos Aires: un hombre que murió en Mar del Plata, un adolescente fallecido en San Andrés de Giles y otro muerto oriundo de Chacabuco.



NUTRICIÓN

Ultraprocesados: afirman que sus conservantes se asocian a mayor riesgo de cáncer y diabetes tipo 2

Investigaciones europeas detectaron una relación entre la ingesta elevada de ciertos aditivos alimentarios y el aumento de enfermedades crónicas.



Cuidado con lo que se come. Detectan relación entre los conservantes y otros aditivos, y enfermedades crónicas.

■ El consumo elevado de conservantes alimentarios presentes en productos ultraprocesados se asocia con un mayor riesgo de cáncer -especialmente de mama y próstata- y de diabetes tipo 2, según revelan dos investigaciones recientes realizadas por equipos de la Universidad de la Sorbona de París, la Universidad Paris-Cité, el Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica (INSERM) y el Instituto Nacional de Investigación para la Alimentación y el Medio Ambiente (INRAE).

El estudio principal se basó en datos de la cohorte NutriNet-Santé, que analizó a más de 105.000 adultos seguidos durante un promedio de siete años y medio. Cerca del 80% de los participantes fueron mujeres, que completaron cuestionarios dietéticos de 24 horas. Los investigadores evaluaron la ingesta de 58 conservantes, entre antioxidantes y no antioxidantes, y su posible vínculo con enfermedades crónicas.

Los resultados, publicados en revistas científicas como The BMJ y Nature Communications, muestran que una mayor ingesta de determinados conservantes se asoció con un incremento en la incidencia de distintos tipos de cáncer. Así, el sorbato de potasio (E202) se vinculó con un 14% más de riesgo de cáncer general y un 26% de cáncer de mama, mientras que el nitrito de sodio (E250) se asoció con un 32% más de riesgo de cáncer de próstata. Otros compuestos, como los sulfitos y ciertos

acetatos, también mostraron asociaciones positivas.

En relación con la salud metabólica, los datos indican que una ingesta elevada de conservantes se asocia con un aumento del 47% en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Entre los aditivos más relacionados figuran el sorbato de potasio, el metabisulfito de potasio, el nitrito de sodio, el ácido acético y algunos antioxidantes ampliamente utilizados en alimentos industriales.

➔ **La recomendación general es que más del 90% de la alimentación diaria provenga de alimentos naturales o mínimamente procesados.**

OPINIONES

La directora de investigación del INSERM y coordinadora del estudio, Mathilde Touvier, aclaró que los resultados reflejan asociaciones estadísticas y no demuestran una relación causal directa. En la misma línea, expertos internacionales remarcaron que los aumentos de riesgo son moderados y que existen posibles factores de confusión, como el consumo de alcohol, carnes procesadas, sal y azúcar, difíciles de aislar completamente.

Desde el ámbito local, la

doctora Pilar Quevedo, jefa de la División Nutrición del Hospital de Clínicas de la UBA, explicó que una dieta basada en ultraprocesados suele ser "pobre en fibra y micronutrientes, y rica en azúcares, grasas saturadas y sodio", lo que favorece el sobrepeso y la diabetes tipo 2.

La nutricionista Cecilia Martinielli, de la Universidad de Belgrano, recordó que la recomendación general es que más del 90% de la alimentación diaria provenga de alimentos naturales o mínimamente procesados.

Los especialistas coinciden en que la naturaleza observacional de los estudios limita la posibilidad de establecer causalidad y señalan dificultades para medir con precisión el consumo real de aditivos. Así, tanto desde el Science Media Centre Ireland, como la Universidad de Newcastle y el King's College London, señalaron que, aunque los resultados son relevantes, deben interpretarse con cautela. Sin embargo, sostienen que los resultados refuerzan las advertencias sobre el alto consumo de ultraprocesados.

Frente a este escenario, los investigadores proponen revisar las políticas regulatorias sobre conservantes alimentarios, con límites de uso más estrictos y etiquetados más claros. Mientras continúa el debate científico, la recomendación consensuada es priorizar una dieta basada en alimentos frescos, junto con estilos de vida saludables, como principal estrategia de prevención. ■



¿Vuelve el barbijo?: los consejos de un infectólogo ante el avance de la Gripe A

Hugo Pizzi alertó por la circulación de la variante H3N2. P pidió vacunarse y consultar al médico para evitar complicaciones.

■ En medio del avance de los contagios de la gripe H3N2, el infectólogo Hugo Pizzi llamó a reforzar las medidas de prevención y puso el foco en tres claves: uso de barbijo en lugares cerrados, consulta médica temprana y vacunación para evitar complicaciones.

El especialista advirtió que el virus ya circula en el país y que el tapabocas vuelve a ser una herramienta central, especialmente en espacios con poca ventilación. "Cuando llegue la gripe acá sería criterioso usar el barbijo en lugares cerrados donde el aire está viciado", señaló.

Durante una entrevista en Radio Splendid AM 990, Pizzi comparó el escenario actual con los primeros meses de la pandemia de coronavirus, aunque aclaró que se trata de una situación distinta.

"Cuando vino el Covid 19, venía con una gran capacidad destructiva y no sabíamos cómo defenderlo. Ahora nos han advertido que viene algo más pequeño", explicó.

En ese sentido, remarcó que la diferencia clave es que hoy existen vacunas disponibles y experiencia acumulada para enfrentar el virus.

El infectólogo detalló que la gripe H3N2 ya mostró un comportamiento preocupante en el exterior.

"En Australia se produjo un cambio de la gripe, pasó a Nueva Zelanda y luego a Inglaterra que tuvo tres ciudades con camas en los pasillos de los hospitales. Nos han advertido y hay vacunas que le recomiendo a todo el mundo a aplicarse", sostuvo.

SÍNTOMAS Y CUÁNDO CONSULTAR

Entre los síntomas más frecuentes, Pizzi mencionó "un fuerte dolor de cabeza y mucho cansancio". Si bien aclaró que con reposo e hidratación es posible la recuperación, insistió en no subestimar los cuadros que se prolongan. "Lo ideal es consultar al médico para prevenir efectos más graves", subrayó.

Por último, destacó el rol clave de la inmunización, no solo para reducir el riesgo individual sino también para aliviar el sistema de salud.

"Hay algunas obras sociales que decidieron que van a colocar gratuitamente la vacuna porque prefieren hacer ese gasto en vez de gastar en terapias intensivas", explicó. ■

EL SUEÑO Y LA ENFERMEDAD

Una inteligencia artificial (IA) experimental llamada SleepFM puede utilizar los datos de sueño de las personas para predecir su riesgo de desarrollar más de 100 problemas de salud, informaron investigadores en la revista Nature Medicine.

Según el estudio, SleepFM destacó en la predicción de condiciones tan diversas como cánceres, complicaciones del embarazo, problemas cardíacos y trastornos mentales.

También podría predecir el riesgo global de muerte de una persona, señalaron los investigadores.

"SleepFM está esencialmente aprendiendo el lenguaje del sueño", dijo el investigador principal James Zou en un comunicado de prensa.

Los investigadores entrenaron a la IA con 585.000 horas de datos de sueño de 65.000 personas a las que se les había monitorizado el sueño en un centro del sueño.

"Registramos un número asombroso de señales cuando estudiamos el sueño", dijo el coinvestigador principal Dr. Emmanuel Mignot, profesor de medicina del sueño en Stanford.