



EXPOSICIÓN AL HUMO P.4

Incendios en la Patagonia: advierten de los riesgos para la salud

La Sociedad Argentina de Pediatría precisó que el humo y las cenizas de los incendios forestales "afecta más a los grupos de riesgo".

Inscripción / P. 4

PRE-
RESIDENCIAS
EN PBA

→ VERANO P.2

A CUIDAR LOS OJOS



Cuando las temperaturas se disparan y el sol gana protagonismo, el cuidado de la piel suele ocupar el centro de las recomendaciones médicas. Sin embargo, los especialistas advierten que los ojos también están expuestos a riesgos importantes durante el verano. Los rayos ultravioleta, tanto UVA como UVB, pueden generar daños acumulativos en la vista. "Al igual que la piel, los ojos tienen memoria: la exposición excesiva a la radiación solar a lo largo de los años puede provocar lesiones que se manifiestan con el tiempo", explicó la doctora Betty G. Arteaga, M.N. 112.049 y M.P. 332.301), del servicio de Oftalmología del Hospital Italiano. En el caso de quienes usan lentes de contacto, la advertencia es clara: deben retirarse antes de ingresar al agua. Los microorganismos pueden adherirse a los lentes, proliferar y generar infecciones graves en la córnea.

→ TABAQUISMO P.3



Método. Estos productos son de uso oral y empezaron a venderse en 2025 en Argentina.

Provincia: alerta por bolsitas de nicotina

Aunque se promocionan como menos nocivas, especialistas advierten que pueden contener niveles de nicotina iguales o superiores a los del cigarrillo y generar un alto riesgo de adicción, especialmente entre jóvenes.

P.2

CREAN PIEL
CON CÉLULAS

➔ CALOR

Deshidratación silenciosa: las señales ocultas

Durante los meses de altas temperaturas, el cuerpo pierde líquidos de manera constante a través del sudor y la respiración, incluso sin realizar actividad física intensa. Sin embargo, muchas personas no reponen adecuadamente el agua perdida y entran en un estado de deshidratación leve pero sostenida, un cuadro frecuente que puede pasar inadvertido. Especialistas advierten que prestar atención a señales tempranas resulta clave para evitar complicaciones. Entre los síntomas más comunes se encuentran la orina de color oscuro, la sequedad en la boca, el cansancio persistente y la disminución de la concentración. De no corregirse a tiempo, esta deshidratación silenciosa puede derivar en cuadros más severo. “La sed no siempre es un indicador confiable. Cuando aparece, muchas veces el cuerpo ya está deshidratado”, explicó la Dra. Carolina Arriva, médica especialista en Cardiología. ■

➔

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 16 al 22 de enero de 2026. Edición N°1411. 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

CUIDADOS ESENCIALES EN EL VERANO

Por qué es clave proteger los ojos del sol

Especialistas advierten que la radiación ultravioleta, el cloro de las piletas y la exposición prolongada al calor pueden provocar desde irritaciones hasta daños oculares acumulativos.

■ Cuando las temperaturas se disparan y el sol gana protagonismo, el cuidado de la piel suele ocupar el centro de las recomendaciones médicas. Sin embargo, los especialistas advierten que los ojos también están expuestos a riesgos importantes durante el verano. Los rayos ultravioleta, tanto UVA como UVB, pueden generar daños acumulativos en la vista. “Al igual que la piel, los ojos tienen memoria: la exposición excesiva a la radiación solar a lo largo de los años puede provocar lesiones que se manifiestan con el tiempo”, explicó la doctora Betty G. Arteaga (M.N. 112.049 y M.P. 332.301), del servicio de Oftalmología del Hospital Italiano. Además, señaló que la piel de los párpados -una de las zonas más sensibles- es un sitio frecuente de aparición de cáncer de piel, lo que refuerza la necesidad de protección. Uno de los principales errores, según la especialista, es asociar el color oscuro de los lentes con una mayor protección. “No importa el tono del cristal, sino que tenga filtro contra los rayos UV. Existen incluso anteojos transparentes con protección ultravioleta”, remarcó. El formato del antejo también es relevante. Los modelos envolventes, que cubren completamente el área ocular, brindan una protección más efectiva y deben utilizarse incluso en días nublados, ya que la radiación atraviesa las nubes. A esto se suma el uso



Anteojos. Uno de los principales errores es asociar el color oscuro de los lentes con una mayor protección.

de antiparras o lentes de agua al nadar en piletas o en el mar, para evitar irritaciones y el contacto directo con agentes contaminantes. Durante el verano, además, se registra un aumento de hasta el 20% en los casos de conjuntivitis viral. “El agua clorada, la mayor concentración de personas en playas y piletas y el calor favorecen la propagación de estas infecciones”, explicó Arteaga. Para prevenirlas, recomendó no compartir toallas, evitar frotarse los ojos con las

manos sucias, lavarse la cara con agua y jabón al salir de la pileta y utilizar lágrimas artificiales para mantener una adecuada lubricación ocular. En el caso de quienes usan lentes de contacto, la advertencia es clara: deben retirarse antes de ingresar al agua. Los microorganismos pueden adherirse a los lentes, proliferar y generar infecciones graves en la córnea. El cuidado debe extremarse en los niños: los especialistas

recomiendan evitar la exposición en horarios de máxima radiación, usar gorros o sombreros y anteojos de sol con filtro UV a partir de los 5 o 6 años. Otro factor a tener en cuenta es el uso prolongado de sistemas de climatización, que puede provocar el llamado síndrome del ojo seco, con síntomas como ardor, picazón o visión borrosa. Mantener el aire acondicionado entre 21 y 25 grados y ventilar los ambientes ayuda a reducir estos efectos. ■

➔ Durante el verano se registra un aumento de hasta el 20% en los casos de conjuntivitis viral.

CREAN PIEL A PARTIR DE CÉLULAS DEL PROPIO PACIENTE

Un centro de salud argentino dio un paso clave en el campo de la bioingeniería de tejidos al desarrollar con éxito piel nueva a partir de las propias células del paciente para el tratamiento de heridas complejas. La técnica, denominada cultivo autólogo dermo-epidérmico para autoinjerto, consiste en extraer una pequeña muestra de piel, cultivarla en laboratorio y utilizarla luego para cubrir o reparar las zonas afectadas. El desarrollo, impulsado por el Hospital Italiano, está especialmente indicado para quemaduras graves, úlceras y lesiones en personas con dificultades para regenerar

tejidos. Hasta ahora, las alternativas incluían injertos de piel donada, de origen animal o materiales sintéticos. “Cuando una persona sufre una quemadura de tercer grado se pierden todas las capas de la piel y es imprescindible reemplazar rápidamente la dermis para evitar la pérdida de funciones esenciales”, explicó Luis Mazzuocolo, jefe de Dermatología y del Equipo de Bioingeniería de Tejidos. El procedimiento se realiza en cuatro etapas: extracción de una mínima porción de piel del paciente, cultivo en plasma rico en plaquetas, aplicación del autoinjerto entre los 10 y 17 días y cierre definitivo



de la lesión en un período de entre uno y cuatro meses. Al utilizar exclusivamente células propias, el riesgo de rechazo inmunológico o infecciones es mínimo.

¿SON MÁS ADICTIVAS QUE EL CIGARRILLO?

Alerta sanitaria en la Provincia por las “bolsitas de nicotina”

Menos populares que los vapeadores, se venden como pouches y son alternativas “sin humo” al consumo de tabaco, pero pueden superar los niveles de nicotina de un cigarrillo.

Por Ana C. Roche

■ La adicción al cigarrillo es muy difícil de vencer, pero no es una meta imposible. Tratamientos médicos, promesas, vapeadores, voluntad de acero son algunas de las alternativas y transiciones para llegar al objetivo “humo cero”. Y, en los últimos tiempos, se han puesto de moda las llamadas “bolsitas de nicotina” o pouches. Estos productos son de uso oral, que empezaron a venderse en 2025 en Argentina, son pequeñas bolsitas que se colocan entre el labio y la encía, y contienen un polvo compuesto

por saborizantes que liberan nicotina por absorción a través de la mucosa oral, durante aproximadamente 30 minutos. Son desechables, no requieren combustión ni vapor; y se disuelven en la boca sin necesidad de escupir. Se venden como libre de tabaco, pero contienen nicotina y un alto poder adictivo. En tanto, el Ministerio de Salud de la provincia de Buenos Aires lanzó una alerta a la población y a equipos sanitarios respecto al crecimiento de la circulación, promoción y consumo de estas bolsas de nicotina.

LIMITAR EL CONSUMO
“En virtud de los riesgos y ante



Preocupación. Los productos son de uso oral y empezaron a venderse en 2025 en Argentina.



Lema. “Sin humo ni vapor, cuando quieras, donde quieras”.

la ausencia de autorización sanitaria para su comercialización, la cartera bonaerense apunta a limitar el consumo de esta nueva estrategia lanzada por la industria tabacalera, particularmente peligrosa para los niños, niñas y jóvenes, ya que aumenta la exposición temprana a la nicotina; y favorece el inicio del consumo a quienes presentan mayor vulnerabilidad al desarrollo de la adicción”, aseguró el comunicado del ministerio de Salud provincial. Los pouches se empezaron a comercializar durante el año 2025, son fabricados por la industria tabacalera y son promocionados con el lema: “Sin humo ni vapor, cuando quieras, donde quieras”, junto con la advertencia: “Este producto no es libre de riesgos y contiene nicotina,

que es adictiva. Venta exclusiva para adultos”. Los especialistas advierten que, en productos con altas concentraciones, los niveles de nicotina en sangre pueden incluso superar a los alcanzados con el consumo de cigarrillos convencionales, lo que potencia de manera alarmante su capacidad adictiva y su daño al corazón y al sistema nervioso.

REGULACIÓN
En Argentina hasta ahora no existe una normativa específica que regule de manera expresa este producto; tampoco hay habilitaciones o autorizaciones sanitarias vigentes para su comercialización, pero en la provincia de Buenos Aires, rige la Ley N° 13.894 que establece un marco general de protección de la salud frente a la promoción y el consumo de productos elaborados con tabaco y/o derivados, con especial atención a la población infantil y adolescente.

➔ Los especialistas advierten que, en productos con altas concentraciones, los niveles de nicotina en sangre pueden incluso superar a los alcanzados con el consumo de cigarrillos convencionales.

- Promover la cesación tabáquica en la población general.
- Reducir la exposición al humo ambiental de tabaco.

El Programa tiene una función rectora que se origina, desarrolla y sustenta dentro del marco del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires y se fortalece a través de la creación de una red de equipos con las Regiones Sanitarias y, de éstas, con los equipos municipales. Las líneas de intervención desarrolladas por el Programa tienen un enfoque integral y están orientadas a impactar sobre los principales factores que determinan el elevado consumo de tabaco y el elevado nivel de exposición al humo ambiental de tabaco en la provincia. Para ello, desarrolla acciones de fortalecimiento de la red provincial, estrategias de comunicación social, producción y difusión de materiales de comunicación, elaboración y divulgación de normas técnicas y asistencia, certificación de organizaciones y de municipios libres de humo, capacitación de equipos de salud y vigilancia sanitaria del tabaquismo, entre otras. El Programa cuenta con dispositivos de cesación tabáquica que funcionan de manera gratuita en los efectores públicos de todos los niveles de atención. ■

DAÑOS DE LA NICOTINA

La exposición a la nicotina aumenta el riesgo cardiovascular, ya que produce el aumento agudo de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y; a largo plazo, provoca hipertensión, arritmias y cambios en la estructura del corazón. La nicotina no es solo un vector de la adicción al tabaco, sino una toxina cardiovascular biológicamente activa. Por eso, ningún producto que contenga nicotina es seguro para el corazón ni para los vasos sanguíneos, tal como lo respaldan la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Europea de Cardiología, la Asociación Americana del Corazón y la propia FDA (Food and Drug Administration) autoridad sanitaria de Estados Unidos.



Desde el Ministerio de Salud bonaerense que dirige Nicolás Kreplak advirtieron que la denominada “reducción de daños”, es sólo un uso discursivo y engañoso promovido por la industria tabacalera, orientado a presentar productos con

nicotina como supuestamente menos nocivos, pero sin evidencia suficiente de seguridad y con el riesgo de sostener el consumo de nicotina, dificultar el abandono del tabaquismo y captar nuevas generaciones de consumidores.

PROGRAMA CONTROL DE TABACO
En ese marco, la cartera de Salud bonaerense, a través de su Programa Provincial de Control de Tabaco (PPCT) afirma que, si bien la narrativa de marketing sobre supuestos “productos de nicotina más seguros” ha evolucionado desde los cigarrillos tradicionales hacia nuevas presentaciones como estas bolsas, la evidencia científica es concluyente y; ningún producto con nicotina es seguro para la salud ni tampoco son productos que sirven para dejar de fumar o fumar menos. El PPCT dependiente de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles tiene los siguientes objetivos:

- Promover la prevención en el inicio del consumo de tabaco en niños, niñas y adolescentes.

LAS RECOMENDACIONES

Incendios en la Patagonia: pediatras advierten de los riesgos para la salud

A través de un documento, la Sociedad Argentina de Pediatría precisó que el humo y las cenizas de los incendios forestales “afecta más a los grupos de riesgo”, aunque los niños sanos también pueden presentar síntomas.



Cuidado. Es importante considerar que la vulnerabilidad de los niños depende entre otras, de variables anatómicas y fisiológicas.

■ La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) publicó un documento en el que analiza el fuerte impacto en el ambiente y la salud, en especial de los niños, que producen los incendios forestales, que en estos días arrasan miles de hectáreas en la provincia de Chubut.

La entidad señaló que, en líneas generales, estos eventos - que la mayoría de las veces son causados intencionalmente por los seres humanos -, debido a la inhalación y exposición al humo y las cenizas pueden causar diversas afecciones, que van desde “irritación en la piel y mucosas, tos, rinitis, broncoobstrucción, exacerbación de condiciones crónicas respiratorias o cardíacas”.

Asimismo, el documento precisó que el humo de los incendios forestales “afecta más a los grupos de riesgo: los adultos mayores, las mujeres embarazadas, los niños y las personas con afecciones respiratorias y cardíacas preexistentes”.

Los especialistas remarcaron que “los niños sanos también pueden presentar síntomas si hay una cantidad suficiente de humo en el aire”, por lo que es importante considerar que “la vulnerabilidad de los niños depende, entre otras, de variables anatómicas y fisiológicas”.

Entre los “efectos inmediatos”

que puede dar la inhalación de humo, la SAP enumeró:

- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Irritación en los ojos y garganta.
- Rinorrea.
- Broncoobstrucción.
- Dolor de pecho.
- Cefalea.
- Crisis de asma.
- Cansancio, decaimiento.

En cuanto a las recomendaciones para la protección de la salud de niños, personas en grupos de riesgo y cualquiera que se exponga a estas catástrofes ambientales, precisó:

■ Si es posible, limite su exposición al humo.

■ Estimule ingesta de agua, líquidos frescos no azucarados, no gaseosas.

■ Preste atención a los informes locales sobre la calidad del aire y a los mensajes que emitan las autoridades de salud pública.

■ Si fuera necesario, permanezca en las viviendas y mantenga el aire interior tan limpio como sea posible. Mantenga las puertas y las ventanas cerradas. Si tiene aire acondicionado, enciéndalo, pero cierre la entrada de aire de afuera y mantenga el filtro limpio para evitar

que entre el humo.

■ Si padece una enfermedad pulmonar o cardiovascular, reciba sus medicamentos como lo hace habitualmente y siga el plan para manejar sus problemas respiratorios según le haya indicado el médico. No se exponga al aire contaminado ya que pueden exacerbarse los síntomas de su enfermedad respiratoria o cardiovascular.

■ Si es imprescindible salir de su casa, las mascarillas (o barbijos) indicadas son las N95 o P100 sobre todo para aquellos que presenten enfermedades respiratorias o cardiovasculares.

■ Evite practicar actividades recreativas al aire libre cuando el aire se encuentre contaminado con humo de incendios forestales.

Otros riesgos que se corren al estar en zona de incendios forestales son los directos, que incluyen quemaduras, lesiones físicas, golpes de calor, y los indirectos, como la interrupción del suministro de medicamentos y atención sanitaria por daños a la infraestructura y corte de servicios.

Además, la pérdida de bienes, propiedades, el trauma de la catástrofe y el desplazamiento forzado (evacuación) pueden tener graves consecuencias para la salud mental, causando estrés postraumático, insomnio y depresión. ■



Abre la inscripción para las pre-residencias en PBA

Está destinada a graduados y graduadas de medicina, bioquímica y farmacia que se hayan recibido hace menos de dos años.

■ El Ministerio de Salud bonaerense informó que desde el 26 de enero y hasta el 13 de febrero se encontrará abierta la inscripción virtual para postularse como pre-residentes. El programa está destinado a graduados y graduadas de medicina, farmacia y bioquímica que se hayan recibido hace menos de dos años.

La pre-residencia es una formación de seis meses que permite un primer acercamiento al sistema de residencias, así como conocer la red de hospitales, centros de salud y especialidades estratégicas de la provincia de Buenos Aires. La cursada contempla una carga horaria de 8 a 12 horas, incluye guardias y cuenta con una retribución mensual.

La formación se realiza mediante la asistencia de lunes a viernes, de 8 a 12 horas, en los hospitales o centros de salud donde se haya adjudicado la vacante, además de una guardia semanal de 12 horas, según el programa de cada especialidad. La retribución económica equivale al 50% del salario de un residente de primer año, más un plus por guardia y especialidad estratégica.

Las y los postulantes podrán formarse en las siguientes especialidades: clínica médica, neona-

tología, pediatría, psiquiatría infantil, terapia intensiva pediátrica, medicina general y/o familiar, psiquiatría, terapia intensiva de adultos, emergentología, farmacia hospitalaria y bioquímica clínica y sus orientaciones.

Quienes completen y aprueben la pre residencia podrán adjudicar directamente la posterior residencia en el mismo centro de salud, sin necesidad de rendir examen de ingreso.

CRONOGRAMA DE INGRESO:

■ 26/1 al 13/2: Inscripción online

Primera quincena de febrero: Publicación de cupos y sedes

■ 20/2: Publicación de postulantes habilitados/as

■ 21/2 al 23/2: Período de reclamos

■ 24/2: Sorteo público

■ 25/2: Publicación del orden de selección

■ 26/2: Adjudicación de sede y especialidad (modalidad virtual)

■ 2/3 al 4/3: Toma de posesión en el sistema

■ 12/3: Readjudicación

■ 13/3 y 16/3: Toma de posesión en el sistema ■

HANTAVIRUS: CONSEJOS DE VETERINARIOS

El Colegio de Veterinarios de la Provincia de Buenos Aires (CVPBA) llamó a la población a informarse y conocer cómo se contagia el hantavirus, luego de la muerte de cuatro personas en lo que va del año por esta zoonosis.

“La prevención salva vidas”, enfatizó la entidad, e instó a la población a cuidarse e ir al médico en caso de sospecha de haber podido contraer la infección. Y sumó: “Adoptar hábitos seguros, mantener los ambientes limpios y ventilados, y reforzar las

barreras que impiden el ingreso de roedores son acciones fundamentales”.

Durante 2025 se registraron 77 casos confirmados en Argentina, con 23 fallecimientos.

“El hantavirus es una enfermedad grave que se transmite a partir del contacto indirecto con roedores, a través de partículas presentes en el ambiente. Por eso, las medidas preventivas cotidianas son la principal herramienta para reducir el riesgo de contagio”, indicó el comunicado del CVPBA.