



ONCOLOGÍA **P.4**

Cáncer en Argentina: 4 de cada 10 casos se prevendrían evitando factores de riesgo

Los médicos recordaron que dejar de fumar, comer mejor y hacerse los chequeos a tiempo son las estrategias más efectivas para la prevención.

Cirugía estética / P. 4

TRASPLANTE
FACIAL
INÉDITO

→ VACUNAS **P.2**

BAJAN CASOS DE BRONQUILITIS



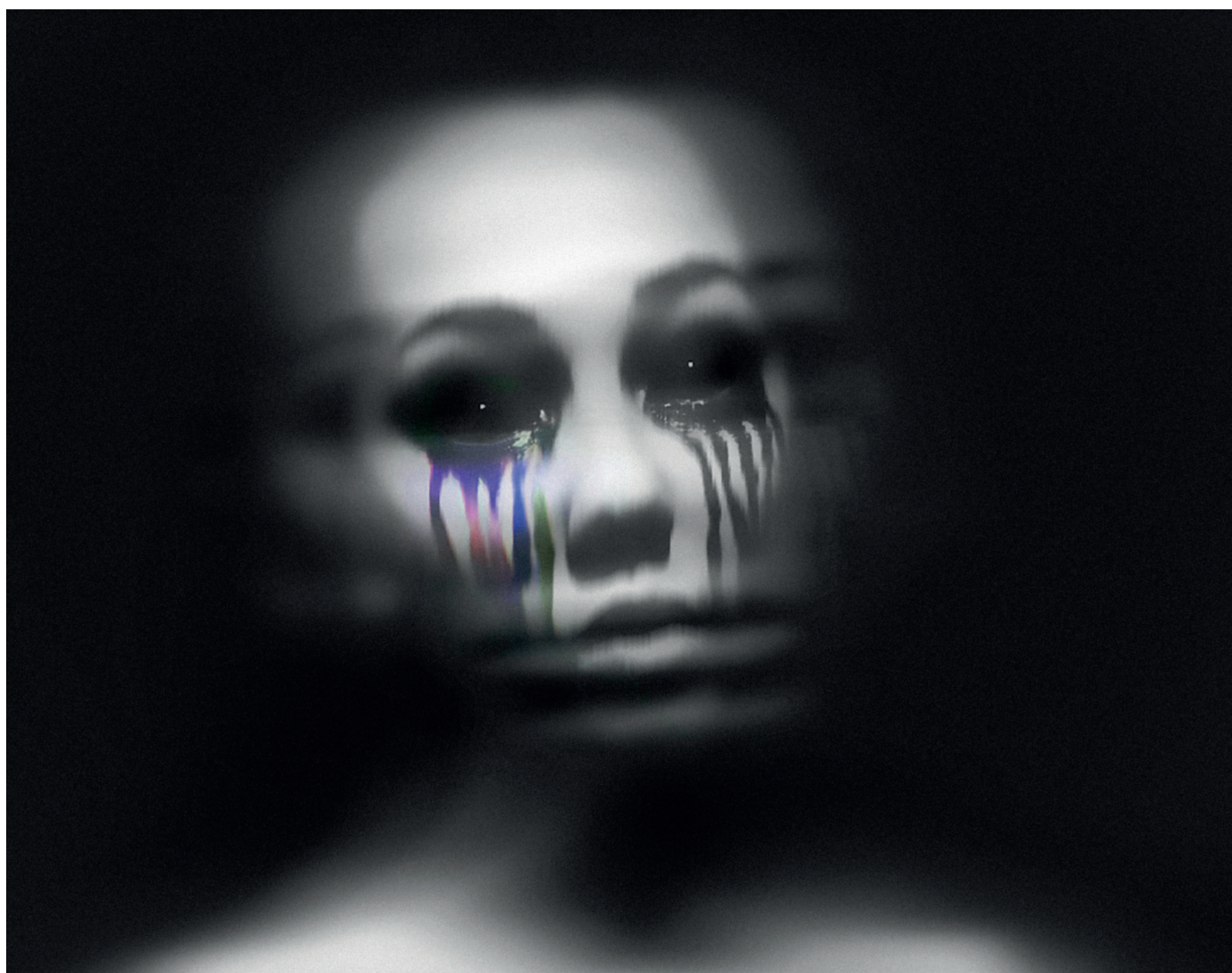
En la provincia de Buenos Aires, el Ministerio de Salud inició la Campaña 2026 contra la bronquiolitis el 12 de enero. Convocan a todas las embarazadas que se encuentran entre las semanas 32 y 36 de gestación y aquellas que vayan ingresando a este grupo a partir de ahora.

La vacuna que previene la bronquiolitis en los bebés por nacer se incorporó al Calendario Nacional de Vacunación hace apenas dos años y, sin embargo, ya comienzan a verse beneficios. De acuerdo con las estadísticas del ministerio, desde que empezó a aplicarse la cantidad de casos en menores de seis meses se redujo un 20%, al pasar de 24.932 a 19.943 entre 2024 y 2025. Prevenir esa infección respiratoria aguda significa prevenir una de las primeras causas de mortalidad infantil. Y la buena noticia es que con la creación de la vacuna esto es posible. No significa que el bebé no se va a contagiar el virus, pero sí estará protegido contra las formas graves de la bronquiolitis.

P.2

VERANO Y
OTITIS

→ UN "ENIGMA MÉDICO" **P.3**



Padecimiento. La migraña complica la vida de más de 1.200 millones de personas en todo el mundo.

Convivir con migraña: cuando el dolor condiciona la vida diaria

Crisis intensas, síntomas que van más allá del dolor de cabeza y un fuerte impacto en la calidad de vida caracterizan a esta enfermedad neurológica frecuente y subestimada.

NUTRICIÓN

Avena para bajar el colesterol

Durante décadas, la avena fue sinónimo de desayuno simple y económico. Hoy, nuevos datos científicos vuelven a ponerla en el centro de la conversación nutricional. Investigadores de la Universidad de Bonn encontraron que dos días de consumo intensivo de avena pueden reducir el colesterol y mejorar parámetros metabólicos. El hallazgo resulta especialmente relevante para personas con síndrome metabólico, un conjunto de factores que incluye sobrepeso, glucemia elevada y presión arterial alta. Para el estudio se analizó a 32 voluntarios con síndrome metabólico que siguieron durante dos días una alimentación basada principalmente en avena. En paralelo, un grupo control de 36 personas realizó una dieta hipocalórica sin avena. El resultado fue claro: el grupo que consumió avena redujo su colesterol en torno al 10%. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 6 al 12 de febrero de 2026. Edición N°1414. Año 24.

- 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

CAMPAÑA 2026

La vacuna hizo caer un 20% los casos de bronquiolitis en Buenos Aires

Se empezó a aplicar en 2024. Ya está vigente la nueva campaña para embarazadas que estén entre las semanas 32 y 36 de gestación.

La vacuna que previene la bronquiolitis en los bebés por nacer se incorporó al Calendario Nacional de Vacunación hace apenas dos años y, sin embargo, ya comienzan a verse beneficios. De acuerdo con las estadísticas del Ministerio de Salud bonaerense, desde que empezó a aplicarse, la cantidad de casos en menores de seis meses se redujo un 20 por ciento, al pasar de 24.932 a 19.943 entre 2024 y 2025. Prevenir esa infección respiratoria aguda significa prevenir una de las primeras causas de mortalidad infantil. Y la buena noticia es que con la creación de la vacuna esto es posible. No significa que el bebé no se va a contagiar el virus, pero sí estará protegido contras las formas graves y mortales de la bronquiolitis.

MÁS DE 1.800 VACUNATORIOS

En la provincia de Buenos Aires, el Ministerio de Salud bonaerense inició la Campaña 2026 contra la bronquiolitis el 12 de enero. Convocan a todas las embarazadas que se encuentran entre las semanas 32 y 36 de gestación y aquellas que vayan ingresando a este grupo a partir de ahora.

La vacuna se aplica en los más de 1.800 vacunatorios con los que cuenta la Provincia.

“Comenzar la vacunación durante el verano permite que la persona gestante desarrolle la respuesta inmune”.



Exitosa. La vacuna contra el VSR bajó muchísimo los casos de bronquilitis.

A TRAVÉS DE LA PLACENTA

Vacunarse al final del embarazo es una de las mejores formas de comenzar a cuidar al bebé antes de su nacimiento. En rigor, con esta inmunización que le llega a través de la placenta de su mamá, se lo protege del Virus Sincial Respiratorio (VSR), que es la principal causa de bronquiolitis, y también de neumonía.

“Si bien en los últimos años los casos de bronquiolitis fueron descendiendo, en parte por la aplica-

ción de la vacuna, las enfermedades respiratorias siguen siendo la tercera causa de mortalidad infantil, es decir, de menores de un año, y la segunda causa de mortalidad postneonatal, que abarca a bebés de entre 28 días y un año”, explicó Federico Paruelo, director provincial de Salud en la Niñez y Adolescencia. El especialista detalló que comenzar la vacunación durante el verano “permite que exista un tiempo para que la persona gestante desarrolle la respuesta inmune y

que, al momento del parto, ya se hayan generado los anticuerpos y atravesado la placenta”. Si bien en la provincia de Buenos Aires ya se registra un descenso en la cantidad de casos de bronquiolitis como producto de la aplicación de la vacuna contra el VSR, Paruelo advirtió que la cobertura aún está por debajo de la esperada, tendencia alarmante que se observa en todo el país y con todas la vacunas del Calendario Nacional. ■

VERANO Y OTITIS

La otitis externa es una infección característica del verano, que aparece en la región más externa del oído, es decir, en el conducto auditivo externo. “El agua, la humedad y el calor producen inflamación en el oído y constituyen el caldo de cultivo idóneo para la proliferación de bacterias y hongos, que pueden llegar a afectar la flora habitual de la piel que recubre el conducto auditivo externo”, explicó la otorrinolaringóloga Graciela Tiberti.

El síntoma más fácil de percibir es el dolor intenso en la zona del oído, que aumen-

ta al tocar la oreja. Si aparecen síntomas de otitis, es imprescindible que un especialista realice un examen clínico. De inmediato debe suspenderse la entrada de agua, tanto de la pileta como de la ducha o bañera. Productos comerciales con alcohol y ácido acético, como el alcohol boricado pueden ayudar a secar el conducto. Y la mejor forma de prevenir la otitis es controlarse con un especialista antes del verano, para que quite el exceso de cerumen del canal. Tampoco hay que rascarse el oído, ni pasar



hisopos, ni golpear el oído al salir de la pileta. Si se usa alcohol boricado (mezcla de alcohol con ácido bórico), hay que evitar aplicarlo cuando hay dolor de oído.

UN "ENIGMA MÉDICO"

Mucho más que un dolor de cabeza: qué descubre la ciencia sobre la migraña

Genética, ondas cerebrales y moléculas clave ayudan a entender un trastorno crónico que durante décadas fue minimizado.

■ Durante décadas fue reducida a un simple dolor de cabeza, minimizada por prejuicios culturales y subestimada incluso dentro de la medicina. Sin embargo, hoy la migraña es reconocida como lo que realmente es: una afección neurológica compleja, crónica y profundamente incapacitante, que afecta a más de 1.200 millones de personas en todo el mundo y constituye la segunda causa de discapacidad global, solo por detrás del dolor lumbar.

Lejos de limitarse al dolor, un ataque de migraña puede alterar por completo el funcionamiento del cuerpo y la percepción. Sensibilidad extrema a la luz, los sonidos y los olores, náuseas, vómitos, mareos, fatiga profunda, confusión mental y alteraciones visuales forman parte de una experiencia que puede extenderse durante horas o incluso días. Para muchos pacientes, la migraña no es un episodio aislado, sino una condición que organiza su vida cotidiana.

ESTEREOTIPOS

A pesar de su impacto masivo, la migraña sigue siendo uno de los trastornos neurológicos menos comprendidos por la ciencia. Durante siglos fue asociada a estereotipos de fragilidad emocional y considerada un "capricho femenino", una mirada que retrasó la investigación y dejó a generaciones de pacientes sin respuestas.

Aunque hoy se sabe que aproximadamente tres de cada cuatro personas con migraña son mujeres, ese estigma histórico tuvo consecuencias concretas: escasa financiación, pocos centros especializados y una notable falta de interés académico durante buena parte del siglo XX.

MUCHOS SÍNTOMAS

Uno de los principales desafíos para estudiar la migraña es la enorme variabilidad de sus síntomas. En muchas personas, el ataque comienza mucho antes del dolor con señales aparentemente inconexas: bostezos frecuentes,

cambios de humor, antojos de alimentos específicos, rigidez muscular o una sensibilidad exagerada a estímulos sensoriales. En otros casos aparecen las llamadas auras, con destellos luminosos, visión borrosa, manchas en el campo visual u hormigueos en distintas partes del cuerpo.

Esta diversidad llevó durante años a confundir síntomas tempranos con supuestos desencadenantes. Alimentos como el chocolate o el queso, perfumes, luces intensas, ruidos fuertes o incluso el estrés fueron señalados como causas directas. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que muchos de estos factores podrían ser, en realidad, parte del propio ataque en su fase inicial: el proceso ya estaría en marcha cuando el paciente percibe esas sensibilidades y busca explicaciones externas.

La genética también cumple un rol central. Estudios en gemelos y familias muestran que entre un 30% y un 60% del riesgo de padecer migraña está determinado por la herencia. Investigaciones a gran escala identificaron cientos de pequeñas variaciones genéticas asociadas al trastorno, muchas de ellas vinculadas a la regulación de los vasos sanguíneos, el tamaño de determinadas estructuras cerebrales y procesos metabólicos. Este hallazgo refuerza la idea de que la migraña no responde a una única causa, sino a una combinación compleja de factores biológicos y ambientales.

ONDA ELÉCTRICA

Durante mucho tiempo se pensó que el origen del dolor estaba exclu-



Impacto femenino. Tres de cada cuatro personas que sufren de migraña son mujeres.

sivamente en los vasos sanguíneos del cerebro, debido al carácter pulsátil de muchos ataques. Sin embargo, esa hipótesis resultó insuficiente. Hoy se sabe que los vasos están involucrados, pero no son los únicos protagonistas. La atención científica se desplazó hacia el sistema nervioso central y la actividad eléctrica cerebral.

Una de las teorías más aceptadas sostiene que la migraña se inicia con una onda eléctrica lenta y anómala que se propaga por la corteza cerebral. Este fenómeno, conocido como depresión cortical propagada, altera la actividad normal de las neuronas y desencadena una respuesta inflamatoria que activa las vías del dolor.

En los últimos años, científicos lograron incluso observar estas ondas en tiempo real dentro del cerebro humano, un avance clave para confirmar décadas de hipótesis.

NO EN EL CEREBRO

Paradójicamente, el dolor no se origina en el cerebro en sí, sino en las meninges, las membranas que lo recubren, y en el sistema nervioso que conecta la cabeza, los ojos y la cara. Estas estructuras están pobladas por células inmunitarias que, al activarse, liberan sustancias inflamatorias capaces de disparar el ataque.

Esta conexión ayuda a explicar por qué la migraña se asocia con alergias, cambios hormonales, alteraciones del sueño y estrés, y por qué algunos pacientes encuentran alivio aplicando frío o calor.

LA MOLÉCULA DE LA SENSIBILIDAD NEURONAL

Uno de los avances más relevantes de los últimos años fue la identificación de niveles elevados de

➔ **No es solo dolor: un ataque de migraña puede alterar por completo el funcionamiento del cuerpo y la percepción.**

una molécula llamada CGRP, que actúa amplificando la sensibilidad neuronal durante la migraña. Este descubrimiento permitió desarrollar nuevos fármacos específicos que bloquean su acción y lograron reducir de forma significativa la frecuencia y la intensidad de los ataques en una gran cantidad de pacientes, algo que no se había conseguido con tratamientos anteriores.

Si bien estos medicamentos no representan una cura definitiva, marcaron un punto de inflexión. Por primera vez, la investigación sobre la migraña comenzó a traducirse en alivio concreto y sostenido, mejorando la calidad de vida de personas que durante años convivieron con el dolor sin respuestas claras.

ROMPECABEZAS

La migraña sigue siendo un rompecabezas en construcción: es crónica, multifactorial y profundamente individual. No existe una solución única ni un recorrido idéntico para todos los pacientes. Sin embargo, el cambio es evidente. La ciencia, finalmente, está empezando a prestarle la atención que merece.

Para quienes la padecen, cada nuevo descubrimiento no es solo conocimiento: es la posibilidad de recuperar tiempo, autonomía y la esperanza de que el dolor deje, algún día, de ser un misterio sin explicación. ■



Sorprendente. El dolor de las migrañas no se origina en el cerebro.

DETERIORO DEL CEREBRO

El cerebro controla funciones clave como la memoria, la comprensión y la toma de decisiones, pero el envejecimiento puede afectar progresivamente estas capacidades. Según el National Institute on Aging de Estados Unidos, con el paso del tiempo se producen cambios en el pensamiento y se reduce la habilidad para aprender y realizar tareas mentales complejas.

Un estudio de la Universidad de Stony Brook determinó que el proceso de deterioro neuronal comienza alrededor de los 44 años y se acelera de manera significativa a partir de los 67. Los investigadores señala-



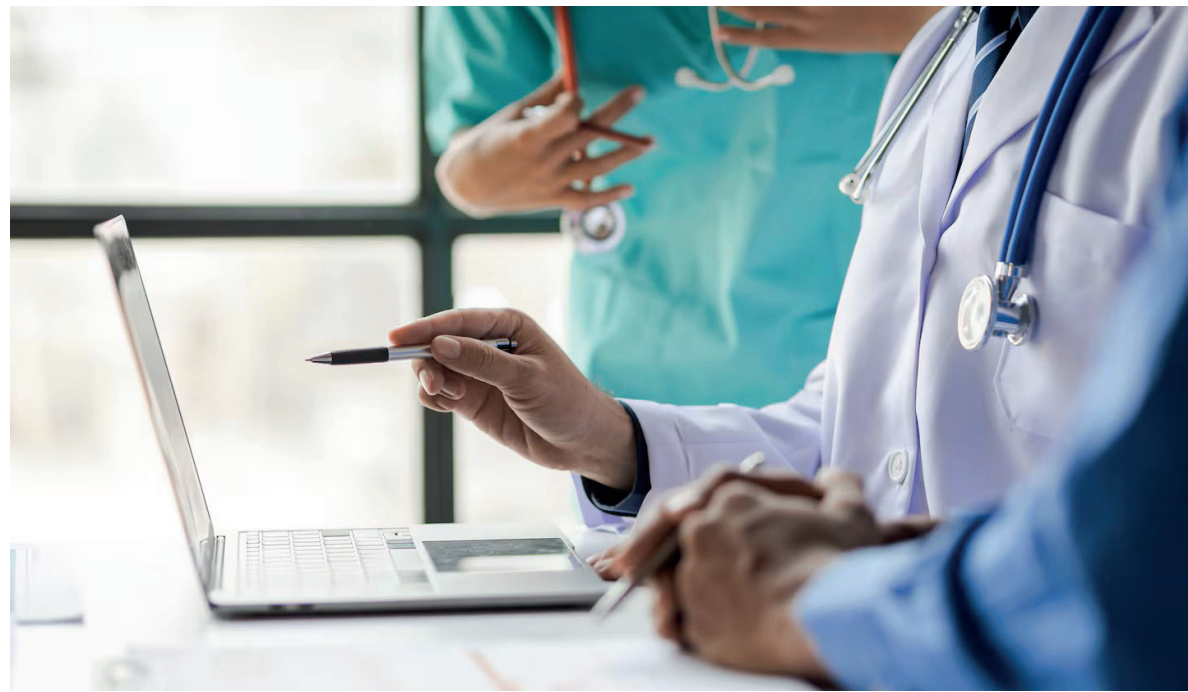
ron que la causa principal es el envejecimiento, que genera una disminución de energía en el cerebro debido a la resistencia neuronal a

la insulina, lo que reduce su capacidad para utilizar la glucosa y se asocia con el desgaste gradual de las funciones cognitivas.

ONCOLOGÍA

Cáncer en Argentina: 4 de cada 10 casos podrían prevenirse evitando factores de riesgo

En el marco del Día Mundial de Lucha contra la enfermedad, los médicos recordaron que dejar de fumar, comer mejor y hacerse los chequeos a tiempo son las estrategias más efectivas para la prevención.



Culpables. La mala alimentación y el sedentarismo son algunos responsables de casos de cáncer.

■ Más de 130.000 casos nuevos de cáncer se detectan cada año en Argentina, número que ubica al país en el quinto lugar de América Latina y en un nivel de incidencia medio-alto en todo el mundo, de acuerdo con el Global Cancer Observatory. A pesar de esto, los especialistas, en el marco del Día Mundial de Lucha contra el Cáncer, que se conmemoró el 5 de febrero, aseguraron que cuatro de cada diez casos podrían evitarse simplemente modificando conductas cotidianas.

Factores como el tabaquismo, la mala alimentación, el sedentarismo y el consumo de alcohol son responsables de gran parte de los casos. La prevención incluye no solo la adopción de hábitos saludables, sino también los chequeos médicos regulares: el diagnóstico en estadios iniciales permite el uso de tratamientos menos agresivos y aumenta de manera significativa las posibilidades de atravesar la enfermedad con buenos resultados.

“Cuando el cáncer se detecta a tiempo, el tratamiento suele ser más simple, mejor tolerado y más

efectivo. No es lo mismo tratar una lesión pequeña que una enfermedad avanzada. Llegar temprano marca una diferencia muy grande en la evolución del cuadro y en las herramientas que debemos utilizar”, explica el doctor Claudio Martín (M.N. 82.958), presidente de la Asociación Argentina de Oncología Clínica (AAOC).

CUATRO TIPOS

Según las estimaciones del Observatorio Global del Cáncer (Globocan) y el Ministerio de Salud de la Nación, casi la mitad de los diagnósticos en Argentina se concentra en cuatro tipos de tumores.

El cáncer de mama es el más frecuente en mujeres, con más de 22.000 casos al año, lo que representa un 32,1% del total femenino, le siguen el cáncer de colon, con unos 15.800 casos y el de pulmón, con más de 12.000, mientras que, en los hombres, las estadísticas señalan que el principal es el de próstata, con más de 11.600 anuales.

A pesar de su alta frecuencia, muchos de estos tumores tienen formas muy efectivas de detectarse y el ejemplo más claro es el cáncer de colon: si se realizan los estudios a tiempo, como la colonoscopia o el test de sangre oculta en materia fecal, es posible detectar pólipos y tratarlos antes de que se conviertan en algo grave. En estos casos, de acuerdo con la Sociedad Argen-

tina de Mastología, el 90% se puede prevenir o superar.

EVOLUCIÓN

Al margen de las estadísticas, el abordaje del cáncer cambió de manera profunda. El desarrollo de tratamientos más específicos, como la inmunoterapia, permitió avanzar hacia tratamientos que actúan de manera más directa sobre el tumor y afectan en menor medida a los tejidos sanos. Este avance permite que los pacientes no solo extiendan su sobrevida, sino que puedan transitar el tratamiento manteniendo su calidad de vida.

A la hora de buscar las causas, el estilo de vida local juega un rol fundamental. De acuerdo con el reporte de All.Can, Argentina tiene el porcentaje más alto de la región de casos de cáncer atribuidos a la obesidad (un 6,8%). Asimismo, registra una de las incidencias más elevadas del continente vinculadas al consumo de alcohol, factor asociado al 3,5% de los casos. Además, cerca del 8% de los tumores se relaciona con infecciones como el VPH o la Hepatitis B, para las cuales existen vacunas gratuitas en el Calendario Nacional.

Las proyecciones indican que si no se modifican las conductas actuales, la incidencia del cáncer en Argentina podría aumentar un 50,2% para el año 2035, según advierte el reporte de All.Can. Frente a esta realidad, los especialistas insisten en no esperar a tener síntomas para consultar. ■



España: el trasplante facial que marca un hito médico mundial

Una mujer recibió un nuevo rostro que había recibido la eutanasia y que expresó de forma explícita su voluntad de donar esa parte de su cuerpo.

■ Durante años, Carme, una paciente trasplantada de España, vivió prácticamente recluida. Una infección bacteriana grave derivó en sepsis y provocó una necrosis progresiva que destruyó gran parte de su rostro. Comer, respirar y hablar se volvieron tareas casi imposibles.

La vida cotidiana quedó suspendida hasta que, hace cuatro meses, fue sometida a un trasplante facial en el Hospital Vall d'Hebron, una intervención considerada un hito médico mundial no solo por la complejidad técnica del procedimiento, sino porque se trató del primer trasplante de cara realizado a partir de una donante que había recibido la eutanasia y que expresó de forma explícita su voluntad de donar también su rostro.

CIENCIA, TIEMPO Y HUMANIDAD

El equipo médico explicó que Carme necesitaba un trasplante de tipo 1, centrado en la parte media del rostro, dañada de manera irreversible. En estas cirugías, se trasplantan piel, tejido adiposo, músculos, nervios periféricos y hueso facial mediante técnicas de microcirugía

extremadamente precisas.

La operación puede durar entre 15 y 24 horas y requiere la participación de cerca de un centenar de profesionales de distintas especialidades.

“Hubo muchos profesionales que me dijeron que no, que solo eran posibles los injertos, pero ese proceso es muy largo y nunca queda bien”, relató Carme. El punto de inflexión llegó cuando conoció al doctor Joan-Pere Barret, jefe del Servicio de Cirugía Plástica y Quemados del hospital, quien lideró el equipo que hizo posible la intervención.

EL VALOR DE LA DONACIÓN

Uno de los aspectos más singulares de este caso fue el origen de la donación. La donante, a quien se le había autorizado la Prestación de Ayuda para Morir (PRAM), no solo decidió donar órganos y tejidos, sino también su cara.

“La paciente en cuestión era de edad media y desde el primer momento dijo que quería ser donante”, explicó Elisabeth Navas, coordinadora médica de Donación y Trasplantes del hospital. ■

CÓMO ES EL “SUEÑO MILITAR”

El llamado “método del sueño militar” se volvió viral en plataformas como TikTok al prometer que es posible conciliar el sueño en dos minutos.

La técnica fue presentada por el entrenador de atletismo estadounidense Lloyd “Bud” Winter, que durante la Segunda Guerra Mundial desarrolló el método con el objetivo de ayudar a pilotos de la Marina de EE.UU.

Los pasos de la técnica son los siguientes:

Relaje la frente, el cuero cabelludo, la mandíbula y la cara, uno a la vez, entre respiraciones lentas y profundas.

Baje los hombros, inhale profundamente y exhale. Contraiga el pecho.

Baje un brazo sobre la silla o cama hasta que llegue al bíceps y al antebrazo, y luego hasta la mano. Repita con el otro lado.

Relaje las piernas, empezando por un muslo, luego la pantorrilla, el tobillo y el pie. Repita con la otra pierna.

Ahora, despeje su mente y piense en una imagen relajante.

Si es necesario, repita la frase “no pienses” y elimine otros pensamientos durante al menos 10 segundos.

➔ **“Las intoxicaciones suelen ocurrir en edades donde los niños son más vulnerables e incapaces de tomar conciencia de los peligros”.**