



ENFERMEDADES POCO FRECUENTES P.4

El 70 por ciento de las personas con EPOF ve al sistema de salud con “incertidumbre”

La Federación Argentina de Enfermedades Poco Frecuentes, FADEPOF, presentó los resultados del Observatorio Nacional de las EPOF.

Falta de prevención / P. 4

**SUBIERON
LOS CASOS
DE SÍFILIS**

→ CAMPAÑA 2026 P.2

DETECCIÓN DEL GLAUCOMA



Como todos los años, el viernes 13 de marzo se desarrollará la edición 2026 de la Campaña Nacional de Detección del Glaucoma. En esta 26ª iteración del evento, más de 130 hospitales y centros médicos adheridos atenderán de forma gratuita a todas las personas, de todas las edades, que se acerquen voluntariamente a la consulta sobre esta enfermedad.

Ese día los oftalmólogos tomarán la presión intraocular y realizarán exámenes de la papila del nervio óptico, dos estudios sencillos, breves y no invasivos que permiten detectar la enfermedad.

El glaucoma es un mal consistente en una lesión irreversible del nervio óptico que conlleva una pérdida progresiva del campo visual. La causa principal es una alta presión intraocular, aunque también existen otros factores de riesgo como la diabetes, antecedentes familiares o hipertensión arterial. Afecta a más de un millón de personas en nuestro país, aunque la mitad lo desconoce.

→ ENVEJECIMIENTO Y DEMENCIA P.3



En crecimiento. Se presume que hay unos 500.000 argentinos que padecen de Alzheimer.

Alzheimer: un nuevo plan estatal busca cuidar a pacientes y familias

El Gobierno formalizó una política que reconoce el peso que las enfermedades neurodegenerativas tienen en la autonomía, los vínculos y la economía familiar.

P.2

**POR QUÉ USAR
HILO DENTAL**

➔ NUTRICIÓN

Las frutas que protegen la salud cardiovascular



Frutillas y arándanos se destacan como dos frutas fundamentales para cuidar la salud cardiovascular y proteger las arterias de manera natural. Las frutillas son ricas en vitamina C y compuestos fenólicos que contribuyen a reducir el colesterol LDL, mejorar la elasticidad de las arterias y favorecer un flujo sanguíneo más eficiente. Los arándanos, en tanto, contienen antocianinas con efecto antiinflamatorio, capaces de disminuir la presión arterial y los triglicéridos. Incorporarlas con regularidad, dentro de una dieta equilibrada, junto con actividad física, control del peso y menos grasas saturadas, puede ayudar a reducir el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares. ■

➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 20 al 26 de febrero de 2026.
Edición N°1416. 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

OFTALMOLOGÍA

Para mirarte mejor: en marzo llega la 26ª campaña de detección del glaucoma

Se llevará a cabo el viernes 13 de marzo en más de 130 centros de salud públicos y privados de casi todo el país.

■ Como todos los años, el viernes 13 de marzo se desarrollará la edición 2026 de la Campaña Nacional de Detección del Glaucoma. En esta 26ª iteración del evento, más de 130 hospitales y centros médicos adheridos atenderán de forma gratuita y por orden de llegada a todas las personas, de todas las edades, que se acerquen voluntariamente a la consulta sobre esta enfermedad.

El glaucoma es un mal de los ojos consistente en una lesión irreversible del nervio óptico que conlleva una pérdida progresiva del campo visual. La causa principal es una alta presión intraocular, aunque también existen otros factores de riesgo como la diabetes, antecedentes familiares o hipertensión arterial. Afecta a más de un millón de personas en nuestro país, aunque se estima que la mitad lo desconoce.

ESTUDIOS SENCILLOS

El 13 de marzo los médicos oftalmólogos tomarán la presión intraocular y realizarán exámenes de la papila del nervio óptico, dos estudios sencillos, breves y no invasivos que permiten detectar la enfermedad.

Esta iniciativa se organiza desde 1997 gracias al apoyo fundamental de oftalmólogos argentinos y de distintas empresas de la



Edición 2026. En marzo se realizará la 26ª Campaña Nacional de Detección del Glaucoma.

industria oftalmológica. En la actualidad, son sus coordinadores los doctores Daniel Grigera, Alejo Peyret, María Angélica Moussalli y Javier Casiraghi.

“Hay una buena noticia: con un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado, la gran mayoría de los pacientes con glaucoma conservan su visión”, expresó Grigera, médico oftalmólogo e integrante del CAO.

“En caso de detectar posibles síntomas de glaucoma (presión

intraocular alta o algún daño en el fondo de ojo), el oftalmólogo pedirá la realización de otros estudios para indicar el tratamiento más adecuado en cada caso. Estos estudios forman parte de la consulta habitual”, aseguró por su parte Peyret, médico oftalmólogo y ex presidente de AsAG.

“Cada año, mediante esta campaña, entre 5.000 y 8.000 personas reciben atención médico oftalmológica gratuita y en la mayoría de

los casos, es la primera visita al oftalmólogo. Todos podemos tener glaucoma, pero hay quienes tienen más riesgo de padecerlo: personas mayores de 40 años, personas con antecedentes familiares directos de glaucoma, personas que usaron o usan corticoides, personas que sufrieron traumatismos en los ojos. Por eso, es conveniente visitar al oftalmólogo al menos una vez al año”, cerró Casiraghi, médico oftalmólogo y expresidente del CAO. ■

BENEFICIOS DEL HILO DENTAL

Especialistas señalan que hábitos simples como el cepillado correcto y el uso de hilo dental podrían actuar como una verdadera “puerta de entrada a la salud”, al disminuir la inflamación que afecta a distintos órganos del cuerpo.

La enfermedad periodontal -inflamación o infección de las encías- no se limita a la boca. Cuando las bacterias y la inflamación pasan al torrente sanguíneo, pueden afectar a los vasos sanguíneos y a otros órganos.

Según el profesor Alpdogan Kantarci, de la Universidad de Minnesota, “el mantenimiento de los dientes

puede estar asociado con un menor riesgo de más de 50 enfermedades”. El mecanismo principal sería la inflamación crónica de bajo grado, un factor común en muchas enfermedades no transmisibles.

Los especialistas coinciden en que la combinación de cepillado dos veces al día, uso diario de hilo dental y controles odontológicos periódicos es la forma más efectiva de prevenir la enfermedad de las encías y sus posibles complicaciones sistémicas.

Incorporar el hilo dental a la rutina diaria lleva apenas unos minutos, pero puede



marcar una diferencia importante a largo plazo. Los especialistas recomiendan

usarlo al menos una vez por día, preferentemente antes del cepillado nocturno.

ENVEJECIMIENTO Y DEMENCIA

Más allá del diagnóstico: el desafío social del Alzheimer en Argentina

El Gobierno formalizó una política que reconoce el peso que estas enfermedades tienen en la autonomía, los vínculos y la economía familiar.

■ El Ministerio de Salud de la Nación oficializó la creación del Plan Nacional de Alzheimer y Trastornos Relacionados, una política pública que busca ordenar y fortalecer la respuesta sanitaria frente a una problemática que crece al ritmo del envejecimiento poblacional. La decisión fue formalizada mediante la Resolución 279/2026 y establece un marco técnico de referencia para todo el país.

El plan no crea una estructura nueva ni implica, según la resolución, una erogación presupuestaria adicional inmediata, pero sí fija lineamientos estratégicos que deberán orientar acciones en prevención, diagnóstico temprano,



Avance. Se presume que hay unos 500.000 argentinos que padecen de Alzheimer.

formación profesional, investigación y apoyo a pacientes y cuidadores.

UN PROBLEMA QUE CRECE CON LA EDAD

El eje de la iniciativa es la enfermedad de Alzheimer, la forma más frecuente de demencia. Se trata de una patología neurodegenerativa progresiva e irreversible que afecta principalmente la memoria, el pensamiento y la conducta, interfiriendo con la autonomía de la persona.

En Argentina se estima que más de 500.000 personas viven con Alzheimer. La prevalencia aumenta de manera exponencial a partir de los 65 años y puede afectar a más de la mitad de la población mayor de 80. El fenómeno no es aislado: en América Latina el envejecimiento poblacional avanza rápidamente y para 2040 se proyecta que el 21% de la población será adulta mayor.

Las demencias no solo generan deterioro cognitivo. Implican dependencia progresiva, impacto emocional y una carga económica considerable para las familias y el sistema sanitario. De hecho, a nivel global, los costos asociados superan el billón de dólares anuales.

QUÉ CAMBIA CON EL NUEVO PLAN

La decisión del Gobierno apunta a establecer una estrategia nacional con seis ejes: promoción y prevención, formación de recursos humanos, atención integral y apoyo a familias, investigación, coordinación intersectorial y desarrollo de datos

epidemiológicos. Uno de los puntos centrales es el diagnóstico temprano. Actualmente, menos del 50% de los casos están diagnosticados en fases iniciales. Esto retrasa intervenciones que podrían mejorar la calidad de vida y ralentizar la progresión de los síntomas.

El plan propone fortalecer la detección desde la atención primaria, capacitando a profesionales para utilizar herramientas simples de evaluación cognitiva y establecer circuitos de derivación. También promueve campañas para reducir el estigma y brindar información clara a la comunidad.

Otro aspecto clave es el apoyo a cuidadores. En la práctica, alrededor del 75% del costo real de la enfermedad recae en las familias, que asumen cuidados informales y pérdida de ingresos. El documento plantea incluir contención psicológica, capacitación y acompañamiento como parte estructural del abordaje.

OTRAS ENFERMEDADES

Aunque el Alzheimer concentra entre 60% y 70% de los casos de demencia, el plan también contempla otros trastornos neurodegenerativos.

Demencia con Cuerpos de Lewy (DCL): se caracteriza por deterioro cognitivo progresivo acompañado de fluctuaciones en la atención, alucinaciones visuales y síntomas motores similares al Parkinson. Es una de las causas más frecuentes de demencia después del Alzheimer.

Demencia Frontotemporal (DFT): afecta principalmente los lóbulos frontales y temporales del cerebro, vinculados a la personalidad, el comportamiento y el lenguaje. Suele aparecer a edades más tempranas (entre los 40 y 65 años) y puede manifestarse con cambios



Nueva estrategia. El plan que formalizó el Gobierno reconoce el peso que tienen estas enfermedades en las familias.

marcados de conducta antes que con pérdida de memoria.

Demencias vasculares: relacionadas con enfermedad cerebrovascular, como accidentes cerebrovasculares isquémicos o hemorrágicos. Pueden desarrollarse tras múltiples infartos cerebrales o daño progresivo en pequeños vasos sanguíneos.

¿Y EL PARKINSON?

Si bien el plan se centra en las demencias, muchas de estas patologías se vinculan con otros trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Parkinson.

El Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva del sistema nervioso que afecta principalmente el movimiento. Se produce por la degeneración de neuronas que producen dopamina en una región del cerebro llamada sustancia negra. Sus síntomas más conocidos son el temblor en reposo, la rigidez muscular, la lentitud de movimientos y los problemas de equilibrio.

Con el tiempo, algunas personas con Parkinson pueden desarrollar deterioro cognitivo e incluso demencia asociada a Parkinson, lo que lo vincula con el grupo de trastornos que el plan busca abordar desde una perspectiva integral.

LA PREVENCIÓN COMO EJE ESTRATÉGICO

El plan también subraya la importancia de actuar sobre factores de riesgo modificables. Hipertensión, diabetes, obesidad, sedentarismo, tabaquismo, bajo nivel educativo, aislamiento social y depresión figuran entre los elementos que podrían influir en el desarrollo de demencia.

Estudios internacionales citados en el anexo de la resolución indican que intervenciones multidimensionales -como dieta saludable, ejercicio físico y estimulación cognitiva- pueden retrasar la aparición o progresión del deterioro.

El enfoque es de ciclo de vida: la prevención no empieza en la vejez, sino décadas antes.

➡ **Las demencias implican dependencia progresiva, impacto emocional y una carga económica considerable para las familias y el sistema sanitario.**

UN DESAFÍO SANITARIO Y SOCIAL

Más allá de la letra administrativa, la aprobación del Plan Nacional de Alzheimer refleja una preocupación estructural: el sistema de salud argentino deberá adaptarse a una población cada vez más envejecida.

El impacto no es solo médico. Las demencias alteran dinámicas familiares, reducen productividad y generan demandas crecientes de cuidados de largo plazo. La fragmentación de servicios y la falta de profesionales especializados son obstáculos señalados en el propio documento.

La resolución marca el punto de partida de una política que deberá traducirse en acciones concretas, coordinación federal y sostenimiento en el tiempo. ■

BENEFICIOS DE “EJERCER” COMO ABUELO

Según descubrieron investigadores, “ejercer” de abuelo ayuda a prevenir el deterioro cognitivo en las personas adultas mayores. Así lo afirma un estudio publicado en la revista American Psychological Association bajo la dirección de Flavia Chereches, de la Universidad de Tilburg (Países Bajos)

La investigación se basó en la realización de encuestas y pruebas neurológicas a casi 3.000 abuelos.

Quienes se ocupaban de sus nietos obtuvieron mejores resultados en las pruebas de memoria y fluidez verbal que quienes no lo hacían, incluso, después de realizar los ajustes estadísticos pertinentes en



función de la edad, salud y otros factores. Estos beneficios para la salud cerebral se mantuvieron

con independencia de la frecuencia y el tipo de cuidado que los abuelos proporcionaban.

ENFERMEDADES POCO FRECUENTES

La mayoría de las personas con EPOF ve al sistema de salud con “incertidumbre”

La Federación Argentina de Enfermedades Poco Frecuentes, FADEPOF, presentó los resultados del Observatorio Nacional de las EPOF.



“Romparamos la curva”. La campaña de la FADEPOF.

■ En el marco del Día Mundial de las Enfermedades Poco Frecuentes (EPOF), que se conmemora el 28 de febrero, la FADEPOF -Federación Argentina de Enfermedades Poco Frecuentes- presenta el Observatorio Nacional de las EPOF, un relevamiento cuyos resultados muestran brechas estructurales en el sistema de salud argentino. Los datos están disponibles en una plataforma online de acceso público ingresando a la web de la Federación.

El informe revela que casi 7 de cada 10 personas con enfermedades poco frecuentes sienten incertidumbre frente al sistema de salud. “El problema real es lo que ocurre con las personas con enfermedades poco frecuentes cuando ingresan al sistema de salud”, señaló Luciana Escati Peñaloza, directora ejecutiva de la FADEPOF.

DATOS QUE EVIDENCIAN

El Observatorio Nacional EPOF expone brechas estructurales en distintas etapas del recorrido sanitario:

- El 69% de las personas con EPOF siente incertidumbre frente al sistema de salud.
- El 72% presentó síntomas de ansiedad o depresión.
- El 60% tuvo que pagar de su bolsillo por servicios que antes estaban cubiertos por su cobertura de salud.

■ El 58% tuvo dificultades para acceder a los medicamentos que necesitaba.

■ El 73% tuvo dificultades para encontrar profesionales que acepten su cobertura de salud.

Además, el Observatorio incorpora un índice de seguimiento de políticas públicas (scorecard) que analiza el grado de implementación de la Ley Nacional 26.689, permitiendo visualizar avances y brechas en su aplicación a nivel nacional.

Estos resultados respaldan el concepto de la campaña de FADEPOF “Romparamos la curva”, que utiliza la metáfora de la curva de Gauss -una representación gráfica donde la mayoría de los casos se concentra en la media o en lo esperable- para visibilizar que el sistema de salud suele estar orientado a responder a lo más frecuente, dejando afuera de los circuitos habituales a quienes presentan enfermedades poco frecuentes.

“El sistema funciona con mayor eficiencia cuando los casos encajan en lo esperable. Pero en la vida real, hay historias que se salen del promedio. Romper la curva es invitar a construir un modelo de salud que se adapte a las necesidades de todas las personas y no al revés, para que nadie quede afuera”, detalló Susana Giachello, presidenta de FADEPOF.

BASADA EN HISTORIAS REALES

Incertidumbre, diagnóstico, vulnerabilidad, acceso y resiliencia son al menos cinco etapas que estructuran la campaña propuesta por FADEPOF. En primera persona, diferentes integrantes de la federación cuentan cómo es estar “fuera de la curva” y cómo ha sido su experiencia de vivir con una enfermedad poco frecuente en Argentina, y allí comentan cosas como “sentí mucho miedo, ansiedad, me llené de dudas y me sentí muy sola”, o “no podemos cambiar la enfermedad que nos aqueja, pero sí que el sistema accione rápidamente”.

Como parte del lanzamiento, FADEPOF realizará dos eventos abiertos al público donde se presentarán el video completo de la campaña, los principales resultados del Observatorio Nacional EPOF 2025 - FADEPOF y una experiencia inmersiva con las cinco estaciones que recrean el recorrido de las personas con EPOF en el sistema de salud.

Las actividades son gratuitas, con inscripción previa, y están abiertas a profesionales de la salud, decisores públicos, comunicadores, industria, organizaciones sociales y comunidad en general.

En Rosario se realizará el 23 de febrero y en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el 26 de febrero. En ambos casos hay que inscribirse a través de la página web de la FADEFOP. ■



Triste récord: los casos de sífilis en argentina superaron los 50.000

La cifra muestra una suba del 71% con respecto a lo registrado entre 2020 y 2024.

■ Los casos de sífilis en Argentina alcanzaron en 2025 su cifra más alta en cinco años, con 55.183 diagnósticos confirmados, según datos del Boletín Epidemiológico Nacional. Esto representa un 71% más de diagnósticos de la infección de transmisión sexual en comparación con lo registrado entre 2020 y 2024.

La doctora Valeria Valko, médica ginecóloga de OSPEDYC, comentó que “la sífilis es una infección de transmisión sexual causada por la bacteria *Treponema pallidum*. Se transmite durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin preservativo y también puede pasar de la persona gestante al feto durante el embarazo”.

“Muchas veces la enfermedad no da señales claras -explicó la profesional-. En su etapa inicial puede aparecer una lesión indolora en la zona de contacto, que suele desaparecer sola y pasar inadvertida. Si no se trata, pueden surgir erupciones en la piel, malestar general y, con el

paso de los años, complicaciones graves que afectan la piel, el corazón y el sistema nervioso. Durante el embarazo, la sífilis no tratada puede provocar abortos, muerte fetal o malformaciones”.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico se realiza con un análisis de sangre. El testeo periódico es fundamental, especialmente después de una relación sexual sin protección y durante el embarazo, donde se recomienda realizar controles en cada trimestre. El tratamiento es simple y efectivo, a base de antibióticos, y permite la curación completa si se indica a tiempo.

“La prevención sigue siendo fundamental: usar preservativo en todas las relaciones sexuales, realizarse controles de manera regular y consultar ante cualquier duda o síntoma. Frente a un diagnóstico positivo, es importante tratarse y avisar a las parejas sexuales para evitar nuevas transmisiones”, finalizó Valko. ■

CUIDADO CON LA PRÓSTATA

Aunque el cáncer de próstata es altamente tratable cuando se detecta temprano, muchos casos se diagnostican en etapas avanzadas. Entender cuándo controlarse, qué estudios existen y derribar mitos sigue siendo fundamental para reducir riesgos y mejorar el pronóstico.

El médico del Hospital Durand especialista en urología oncológica Diego Barreiro (MN 95.952) explicó que “uno de cada seis hombres va a desarrollar cáncer de próstata a lo largo de su vida”, lo que refleja la magnitud del problema.

Las recomendaciones para iniciar los controles dependen del riesgo individual:

- Desde los 50 años en hombres sin antecedentes.
- Desde los 45 años si hay familiares directos con cáncer de próstata.
- Desde los 40 años en personas con mutaciones genéticas conocidas.

“El objetivo es detectar la enfermedad antes de que produzca síntomas, porque en etapas iniciales tiene altas probabilidades de curación”, señaló el especialista.

Además de la prueba del PSA, la herramienta principal para el control prostático, hay otras formas de evaluar este cáncer, como el tacto rectal, la resonancia magnética, una ecografía prostática o una biopsia prostática.