



UN ACTO DE SOLIDARIDAD **P.4**

Más de 7.000 argentinos están esperando un trasplante: cómo donar órganos

La Ley Justina establece que todos los mayores de 18 años son donantes, salvo que expresen lo contrario. Cómo funciona el sistema y qué implica donar en vida.

Advertencia / P. 4

**CUIDADO CON
EL EXCESO
DE ASPIRINA**

→ LLEGAN MÁS CAMAS **P.2**

EL GARRAHAN SE RENUEVA



El hospital Garrahan se encuentra en un plan de obras de infraestructura y equipamiento. Según informó el Gobierno, entre las acciones se incluye la adquisición de 310 camas hospitalarias nuevas, de las cuales 42 ya arribaron y se prevé que la totalidad esté disponible en las próximas semanas.

Actualmente, el hospital dispone de 587 camas. El proceso de adquisición se realizó mediante licitación pública, cuyos sobres se abrieron en diciembre. Diez empresas se presentaron a la licitación, tras una serie de 29 ofertas en total. La inversión en este caso fue de 1.453 millones de pesos.

La semana que pasó, el jefe de Gabinete de Ministros, Manuel Adorni, señaló: "Decían que 'el Garrahan estaba desfinanciado' y que 'al gobierno no le importan los niños', pero solo era una burda operación en medio de una campaña electoral. Hoy el Garrahan tiene un objetivo claro: ser el mejor hospital pediátrico de América Latina".

→ ENFERMEDADES ZONÓTICAS **P.3**



Propagación. Se detectó la influenza en animales de Ranchos, Lobos y General Madariaga, además de CABA.

Riesgo sanitario alado: la influenza aviar se extiende por Buenos Aires

Se detectaron casos de la enfermedad tanto en CABA como en ciudades del interior bonaerense. Qué peligro real representa para los humanos. El impacto económico.

P.2

**POR QUÉ MIRAR
VIEJAS FOTOS**

➔ NUTRICIÓN

Comer maní ayuda a bajar el colesterol

Cada vez más investigaciones científicas señalan que un pequeño puñado de maní sin sal puede hacer una gran diferencia en la salud cardiovascular. Este alimento se destaca por su capacidad para reducir el colesterol LDL y proteger el corazón. El maní reúne cualidades nutricionales propias de los frutos secos más valorados, con una combinación de grasas saludables, fibra, proteínas y antioxidantes. Diversas investigaciones han analizado el vínculo entre el maní y los niveles de colesterol. Según la Clínica Cleveland y la Asociación Americana del Corazón, consumir maní sin sal aporta grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que pueden reducir el colesterol LDL ("malo") y aumentar el HDL ("bueno"). Además, se halló una reducción del 20% en el riesgo de ACV isquémico entre quienes consumían entre 4 y 5 maníes diarios. ■



CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 27 de febrero al 5 de marzo de 2026. Edición N°1417. 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

SALUD PÚBLICA

Mejoras para el Garrahan: compran más de 300 camas y avanzan reformas

El hospital pediátrico porteño está instalando las nuevas unidades en sectores como Cuidados Intermedios y Moderados.

■ El hospital Garrahan se encuentra en un plan de obras de infraestructura y equipamiento. Según informó el Gobierno, entre las acciones se incluye la adquisición de 310 camas hospitalarias nuevas, de las cuales 42 ya arribaron y se prevé que la totalidad esté disponible en las próximas semanas.

El recambio responde a la necesidad de reemplazar unidades con más de 10 años de antigüedad.

INVERSIÓN DE \$ 1.500 MILLONES

Actualmente, el hospital dispone de 587 camas. El proceso de adquisición se realizó mediante licitación pública, cuyos sobres se abrieron en diciembre. Diez empresas se presentaron a la licitación, tras una serie de 29 ofertas en total. La inversión en este caso fue de 1.453 millones de pesos.

La semana que pasó, el jefe de Gabinete de Ministros, Manuel Adorni, señaló: "Decían que el Garrahan estaba desfinanciado y que al gobierno no le importan los niños", pero solo era una burda operación en medio de una campaña electoral. Hoy el Garrahan tiene un objetivo claro: ser el mejor hospital pediátrico de América Latina".

➔ **proceso de adquisición de las nuevas camas se realizó mediante licitación pública. La inversión fue de 1.453 millones de pesos.**



Renovación. Las camas reemplazarán a algunas que ya tienen varias décadas.

REEMPLAZOS

Las nuevas adquisiciones comenzaron a instalarse en sectores como por ejemplo Cuidados Intermedios y Moderados (CIM). El criterio de reemplazo prioriza la antigüedad para renovar los equipos más vetustos.

Las nuevas camas hospitalarias cuentan con control remoto, soportan hasta 210 kilos y están equipadas con sistemas de elevación eléctrico mediante motores lineales silenciosos de bajo consumo, además de permitir ajustes de altura, inclinación de respaldo y ángulo de

rodillas y piernas.

PLAN DE OBRAS

El Ministerio de Salud detalló que el plan de obras del Hospital Garrahan supera los 30 mil millones de pesos de inversión e incluye, además de la compra de camas, la construcción de una nueva área de internación, la refacción integral de siete quirófanos y la mejora de sectores clave para el trabajo y el descanso del personal, sumado a la incorporación de un acelerador lineal de última generación para tratamientos oncológicos.

En tanto, para trasplante de médula ósea se incorporarán 14 camas para pacientes inmunocomprometidos. Paralelamente, se iniciaron reformas en el Centro de Atención Integral del Paciente Hemato-Oncológico (CAIPHO).

Para el financiamiento de las obras, fuentes sanitarias destacaron que "el hospital Garrahan cuenta con recursos producto de un presupuesto asignado tanto por Nación como por la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, además de que recupera, factura y cobra a obras sociales y prepagas". ■

EL BENEFICIO DE MIRAR VIEJAS FOTOS

Muchas veces mirar las fotos de nuestra infancia nos genera melancolía o tristeza dependiendo el momento en el que nos encontremos. Pero según la ciencia, mirar nuestras fotos tiene muchos beneficios porque esas imágenes no solo cuentan una historia: también activan la memoria, regulan las emociones y ayudan a que el cuerpo baje el volumen del estrés.

Un estudio pionero del National Institute for Dementia Education (NIDE) en Estados Unidos señala que las terapias de reminiscencia tienen potencial para mejorar temporalmente y ralentizar el avance

del deterioro cognitivo y estas terapias estimulan la memoria evocando recuerdos personales con fotografías, música, olores u objetos antiguos.

"Todo lo que asociamos a emociones positivas y, sobre todo, a vínculo y conexión con seres queridos, activa zonas del cerebro y mecanismos de nuestro sistema nervioso relacionados con la calma y el bienestar", explica la psicóloga española Laura Palomares, y añade que eso tiene efectos casi inmediatos.

La explicación está en la inhibición del sistema nervioso simpático, el que se dispara cuando estamos en



alerta constante. Al mirar fotos, se activa el parasimpá-

tico que favorece un estado más relajado.

ENFERMEDADES ZONÓTICAS

El mal de los pájaros: alerta en Buenos Aires por gripe aviar

Confirmaron influenza aviar de alta patogenicidad en varios puntos de CABA y la provincia. Refuerzan controles y piden no manipular aves silvestres.

La confirmación de un caso de influenza aviar de alta patogenicidad (IAAP) en cisnes coscoroba de la Reserva Ecológica Costanera Sur volvió a encender las alertas sanitarias en la Ciudad de Buenos Aires y la provincia. El diagnóstico fue realizado por el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) junto al Instituto de Zoonosis “Luis Pasteur”, en una semana en la que también se detectaron focos en aves silvestres en General Madariaga y en aves de corral en Ranchos y Lobos.

Ante este escenario, el Senasa recomendó a las personas que frecuentan parques, plazas y reservas evitar el contacto directo con aves silvestres y no manipular ejemplares muertos o enfermos. Si bien la transmisión a humanos

es poco habitual, la enfermedad tiene potencial zoonótico y requiere vigilancia activa. Las autoridades aclararon además que el virus no se transmite por el consumo de carne aviar ni de huevos, un punto clave para evitar alarma en la población.

ALTAMENTE INFECCIOSA

La influenza aviar tipo A es una enfermedad altamente infecciosa causada por un virus de la familia Orthomyxoviridae. Afecta principalmente a aves domésticas y silvestres, especialmente gallinas, pavos, codornices y faisanes, así como especies acuáticas como patos, gansos, flamencos y cisnes. En ocasiones puede infectar a otras especies animales, como porcinos, equinos y caninos, e incluso a personas.

Según su gravedad, se clasifica en influenza aviar de baja patogenicidad (IABP), que suele provocar síntomas leves o pasar inadvertida, e influenza aviar de alta patogenicidad (IAAP), que puede generar cuadros severos y tasas de mortalidad de hasta el 90 o 100% en un lote de aves. El caso detectado en la Costanera Sur corresponde a esta última variante, que es la que mayor preocupación genera por su impacto sanitario y productivo.

MUTANTE

Uno de los factores que explican la persistencia y expansión del virus es su alta capacidad de mutación. Los virus de influenza aviar circulan ampliamente entre aves silvestres acuáticas y limícolas, que actúan como reservorios naturales. Muchas de estas especies pueden portar el virus en sus tractos intestinales o respiratorios sin presentar síntomas graves, lo que facilita su dispersión a lo largo de grandes distancias durante sus rutas migratorias.

Esta característica convirtió a la influenza aviar en una enfermedad de alcance transfronterizo, incluida dentro del Marco Global de Enfermedades Transfronterizas de los Animales (GF-TADs). En los últimos años, cambios en la ecología y epidemiología de determinadas cepas facilitaron la infección de numerosas poblaciones de aves silvestres, provocando mortandad en distintas regiones del mundo e incluso afectando especies en peligro de extinción.

AVES INFECTADAS

En las aves infectadas, el virus se elimina a través de heces y secreciones respiratorias. La transmisión puede producirse por contacto directo entre animales, pero también de manera indirecta a través de agua, alimento contaminado, herra-



Peligro. La influenza fue detectada en cisnes coscoroba en la Reserva Ecológica porteña.

tas, ropa, vehículos o equipos de trabajo. El virus puede sobrevivir durante largos períodos en el ambiente y resistir bajas temperaturas, lo que complica su control.

Los síntomas en aves incluyen falta de apetito, descoordinación, plumaje erizado, dificultad respiratoria, secreciones nasales, diarrea, disminución en la producción de huevos -a menudo con cáscaras blandas o deformes-, hinchazón de cabeza y coloración azulada de cresta y barbillas. En los cuadros más graves se observa postración y muerte súbita.

CASOS EN HUMANOS

En humanos, los casos son escasos y en su mayoría autolimitados. No está comprobada la transmisión sostenida de persona a persona.

Cuando se producen contagios, generalmente vinculados al contacto estrecho y frecuente con aves infectadas, los síntomas pueden aparecer entre dos y ocho días después e incluir fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares y dificultad respiratoria. En la mayoría de los casos se trata de cuadros leves o conjuntivitis, aunque en situaciones excepcionales puede evolucionar hacia formas graves. El tratamiento con antivirales resulta más efectivo si se administra en los primeros días.

Más allá de la dimensión sanitaria, el impacto económico es significativo. Cuando se detectan focos en aves de corral, se activan restricciones comerciales internacionales que implican el cierre de mercados externos. Tras el primer brote registrado en el país en 2023 -que logró ser controlado-, la reaparición de casos vuelve a poner en riesgo exportaciones por casi 250 millones de dólares en productos aviares.

MONITOREO Y PREVENCIÓN

Frente al escenario actual, el

Senasa, junto al Ministerio de Salud de la Nación y las áreas de Ambiente y Salud porteñas, inició tareas de rastreo y monitoreo en parques con cuerpos de agua para determinar la circulación viral y aplicar medidas de control. También aclaró que palomas y gorriones presentan muy baja susceptibilidad al virus y no cumplen un rol significativo en su transmisión, un dato relevante para reducir temores infundados en entornos urbanos.

Si bien la transmisión a humanos es poco habitual, la enfermedad tiene potencial zoonótico y requiere vigilancia activa.

Las recomendaciones preventivas incluyen mantener aves domésticas en espacios protegidos y aislados, evitar el contacto con fauna silvestre, resguardar agua y alimentos, desinfectar instalaciones periódicamente y controlar el ingreso de personas y vehículos a establecimientos avícolas, en línea con la Resolución 1699/2019 del Senasa.

Asimismo, se insta a notificar de inmediato la mortandad de tres o más aves o la presencia de signos compatibles, ya que la detección temprana permite implementar medidas oportunas y reducir el riesgo de diseminación.

Las autoridades sanitarias insisten en que el mensaje es de prevención y prudencia, no de alarma. La experiencia reciente demuestra que la vigilancia activa, la notificación inmediata y el cumplimiento estricto de las medidas de bioseguridad son herramientas fundamentales para contener el virus y evitar un brote de mayor escala. ■



Impacto económico. Aparecieron varios casos en aves de corral en ciudades bonaerenses.

A CUIDAR LA PRÓSTATA

El cáncer de próstata suele desarrollarse sin síntomas, por lo que la detección temprana es clave. El riesgo aumenta desde los 50 años, especialmente entre los 70 y 74, y es mayor en hombres afrocaribeños y en quienes tienen antecedentes familiares o mutaciones como BRCA1 y BRCA2.

El primer estudio es el PSA, un análisis de sangre cuyos valores pueden alterarse por eyaculación, ejercicio o infecciones. Si el PSA está alto, se repite y, de persistir, se indica resonancia y eventual biopsia. Los controles periódicos son fundamentales.



UN ACTO DE SOLIDARIDAD

Más de 7.000 argentinos esperan un trasplante: qué dice la ley y cómo donar

La Ley Justina establece que todos los mayores de 18 años son donantes, salvo que expresen lo contrario. Cómo funciona el sistema y qué implica donar en vida.



En pocos minutos. La médula ósea se dona en vida con procedimientos muy sencillos.

El 27 de febrero se recuerda el Día Mundial del Trasplante de Órganos y Tejidos, y es un buen momento para recordar qué significa el procedimiento y cuánto representa para el que lo necesita. Porque actualmente más de 7.000 personas están esperando un trasplante en Argentina. Para muchas de ellas, recibir un órgano o tejido sano no es una opción más, sino la única alternativa posible para seguir viviendo o mejorar de manera significativa su calidad de vida. Y no todos los trasplantes son de origen cadavérico: la médula ósea se puede donar en vida.

“Las personas que requieren un trasplante son aquellas cuyo órgano falló a causa de una enfermedad o un accidente”, explica la doctora Valeria El Haj, directora médica nacional de OSPEDYC.

En la Argentina, el acceso a estos procedimientos está garantizado por el sistema de salud, con un rol central del INCUCAI.

Cada uno de estos procedimientos depende de la donación, un acto solidario que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. “Un solo donante puede salvar hasta siete vidas”, destaca la especialista.

Desde 2019 rige la Ley 27.447,

conocida como Ley Justina, que establece que todas las personas mayores de 18 años son donantes, salvo que hayan manifestado expresamente su voluntad en contrario. La ablación solo se realiza en casos de muerte cerebral, bajo criterios médicos estrictos y protocolos regulados.

DONAR EN VIDA

Pero la donación no se limita al momento posterior al fallecimiento. También puede realizarse en vida, como ocurre con la médula ósea, fundamental para el tratamiento de leucemias y otras enfermedades de la sangre.

En Argentina, el proceso está coordinado por el Registro Nacional de Donantes de Células Progenitoras Hematopoyéticas (CPH), que funciona dentro del INCUCAI y forma parte de una red internacional. Esto permite que pacientes argentinos puedan acceder a potenciales donantes compatibles en cualquier parte del mundo.

La mayoría de las personas que necesitan un trasplante de médula no encuentran un donante compatible dentro de su familia, por lo que dependen de la inscripción voluntaria de personas en el registro.

CÓMO INSCRIBIRSE

La inscripción es simple y se realiza al momento de donar sangre en un centro habilitado.

Como requisitos se incluyen tener entre 18 y 40 años, pesar más de 50 kilos, estar en buen estado de salud y no tener antecedentes

de enfermedades cardíacas, hepáticas o infectocontagiosas relevantes.

El trámite incluye la extracción de una unidad de sangre (450 ml), la firma del consentimiento para integrar el Registro Nacional y la realización de una tipificación genética, que permitirá evaluar la compatibilidad con pacientes que lo necesiten.

Una vez inscrita, la persona permanece en el registro hasta los 60 años y puede ser convocada si aparece un paciente compatible.

Si el sistema detecta compatibilidad genética, se contacta al donante para confirmar su voluntad de continuar y realizar estudios médicos complementarios.

MODALIDADES

Existen dos modalidades de donación:

■ **Aféresis (sangre periférica):** es el método más frecuente. Durante algunos días previos se administran medicamentos que movilizan las células hacia la sangre y luego se extraen mediante un procedimiento similar a la donación de plaquetas.

■ **Punción de crestas ilíacas:** se realiza en quirófano, bajo anestesia, para extraer células directamente del hueso de la cadera.

Ambos procedimientos son seguros y las células del donante se regeneran naturalmente en poco tiempo.

“Nadie sabe si alguna vez va a necesitar un trasplante, para sí o para alguien cercano. Donar es un gesto que puede cambiarlo todo”, concluye El Haj. ■



Tomar aspirina todos los días no previene el cáncer colorrectal

Una nueva revisión descartó el beneficio preventivo en personas con riesgo medio y confirmó efectos adversos: puede causar hemorragias graves.

■ Una investigación internacional concluyó que no hay evidencia sólida que respalde su administración rutinaria en personas con riesgo medio y advirtió sobre un aumento comprobado de hemorragias graves.

El uso cotidiano de aspirina como estrategia para prevenir el cáncer colorrectal en la población general ya no cuenta con respaldo científico. Una revisión sistemática elaborada por el equipo del West China Hospital de la Universidad de Sichuan y publicada en la base de datos de Cochrane concluyó que no existe evidencia consistente que demuestre un beneficio preventivo claro, mientras que sí se confirma un riesgo inmediato de hemorragias graves.

El análisis incluyó diez ensayos clínicos controlados y aleatorizados con un total de 124.837 participantes de Europa, Norteamérica, Australia y Japón. Los resultados fueron contundentes: la administración rutinaria de aspirina con fines preventivos en personas con riesgo medio no reduce de manera comprobada la aparición de nuevos casos de cáncer colorrectal en un período de cinco a 15 años.

EXPECTATIVAS NO ALCANZADAS

El cáncer colorrectal es uno de los tumores más frecuentes a nivel mundial y su prevención se basa principalmente en hábitos saludables y en la realización periódica de estudios de detección. Durante años, la posibilidad de sumar una estrategia farmacológica con antiinflamatorios no esteroideos como la aspirina generó altas expectativas en la comunidad científica. Sin embargo, la nueva revisión pone en duda esa hipótesis.

Los investigadores documentaron una asociación clara entre la aspirina diaria y el aumento de hemorragias extracraneales graves. También se observó un incremento en el riesgo de ictus hemorrágico, especialmente con dosis elevadas, aunque incluso las dosis bajas no están exentas de peligro. Las personas mayores y quienes tienen antecedentes de úlceras o trastornos hemorrágicos figuran entre los grupos más vulnerables.

La certeza de la evidencia sobre el aumento de hemorragias es alta, y los daños pueden manifestarse desde el inicio del tratamiento. ■

DORMIR CON RUIDO: ¿SÍ O NO?

Dormirse con la televisión encendida, música suave o ruido ambiental es un hábito frecuente que muchas personas asocian con relajación o compañía. Sin embargo, aunque parezca inofensivo, puede afectar la calidad del sueño. El descanso no depende solo de las horas dormidas, sino también de su profundidad y continuidad. Incluso sonidos leves pueden alterar ciclos fisiológicos, generar microdespertares y modificar la arquitectura del sueño.

Durante la noche, el cerebro atraviesa fases

esenciales para la memoria, la regulación hormonal y la recuperación física. Según la Sleep Foundation, el ruido puede reducir el tiempo en sueño profundo, aumentar la frecuencia cardíaca y provocar cansancio al despertar, aun tras varias horas en la cama. La televisión suele ser más perjudicial por los cambios de volumen y la luz de pantalla, mientras que sonidos constantes, como ruido blanco o música suave, pueden resultar menos disruptivos en algunas personas.

➔ **La donación de órganos es un acto solidario que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.**