



CUIDADO CON LA ANOSMIA **P.4**

La pérdida del olfato afecta la vida y hasta puede ponerla en riesgo

Las consultas tanto por pérdida como por disminución del olfato crecieron exponencialmente desde la pandemia de Covid.

Oftalmología / P. 4

**OJOS SANOS:
EL MÉTODO
20-20-20**

→ DÍA DE LA OBESIDAD **P.2**

ARGENTINOS EXCEDIDOS



Argentina presenta una de las tasas de prevalencia más altas de obesidad en la región, ya que, según las últimas proyecciones derivadas de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso. Así lo señaló también el ministro de Salud, Mario Lugones, que instó a la población a consumir alimentos "reales, nutritivos y mínimamente procesados".

El ministro expresó que "la obesidad es una epidemia en aumento en el país y en el mundo, y está asociada a más de 200 enfermedades no transmisibles, como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otras".

"Más del 50 por ciento de los argentinos tiene exceso de peso", subrayó Lugones, y añadió que "priorizar alimentos reales, nutritivos y mínimamente procesados, junto con la actividad física sostenida en el tiempo, son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad".

→ "¿QUÉ HACER CUANDO NO SABES QUÉ HACER?" **P.3**



Prevención. La vacunación contra el VPH se realiza en Argentina a los 11 años.

Lanzan una campaña internacional para concientizar sobre el VPH

La iniciativa busca brindar acompañamiento a quienes reciben un diagnóstico positivo. Expertos destacan la importancia de la vacunación.

P.2

**CANNABIS Y
DEPRESIÓN**

➔ NUTRICIÓN

Alternativas para reemplazar el azúcar

Existen cinco alternativas naturales al azúcar que destacan por su aporte de nutrientes y su menor grado de procesamiento. Estas son la miel cruda, el jarabe de arce puro, los dátiles, el azúcar de coco y la melaza de caña, según destacan sitios de reconocimiento internacional. Las recomendaciones señalan beneficios como la presencia de vitaminas, minerales o fibra, y advierten sobre la importancia de consumir cualquier endulzante con moderación. Las alternativas naturales permiten reducir la exposición a compuestos sintéticos y aportan nutrientes adicionales en comparación con los productos artificiales. Los especialistas subrayan que estos productos pueden integrarse en la dieta diaria, pero recalcan que todos los endulzantes contienen calorías y azúcares, por lo que su consumo debe limitarse. ■

➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 6 al 12 de marzo de 2026. Edición N°1418. 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 4º. 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

DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

Un dato que preocupa: 6 de cada 10 argentinos tienen exceso de peso

El ministro de Salud nacional instó a la población a consumir alimentos “reales, nutritivos y mínimamente procesados” para prevenir “una epidemia en aumento”.

■ En el Día Mundial de la Obesidad se divulgó un dato doloroso: Argentina presenta una de las tasas de prevalencia más altas de la enfermedad en la región, ya que, según las últimas proyecciones derivadas de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso. Así lo señaló también el ministro de Salud, Mario Lugones, que instó a la población a consumir alimentos “reales, nutritivos y mínimamente procesados”. A través de un posteo en la red social X, el ministro expresó que “la obesidad es una epidemia en aumento en el país y en el mundo, y está asociada a más de 200 enfermedades no transmisibles, como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otras”. “Más del 50 por ciento de los argentinos tiene exceso de peso”, subrayó Lugones, y añadió que “priorizar alimentos reales, nutritivos y mínimamente procesados, junto con la actividad física sostenida en el tiempo, son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad”. El funcionario insistió: “El consumo creciente de productos ultraprocesados, con alto contenido de azúcares, grasas, aditivos y colorantes sintéticos es parte del problema”.

➔ La obesidad no tratada puede reducir la expectativa de vida entre 5 y 20 años.



Peligro. La obesidad está vinculada a más de 200 enfermedades no transmisibles.

CRÓNICA Y MULTICAUSAL
En la actualidad, la obesidad ya no se define simplemente por un exceso de peso, sino como una enfermedad crónica y multicausal, caracterizada por una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal. Se la considera crónica porque requiere un manejo a largo plazo debido a los mecanismos biológicos compensadores que tienden a defender el peso más alto alcanzado.

La obesidad es el resultado de una interacción compleja entre genética, ambiente obesogénico y factores psicofísicos. La disponibilidad de ultraprocesados y sedentarismo, la falta de sueño crónico que altera la regulación de hormonas orexígenas y anorexígenas, y la utilización de la comida como un mecanismo de regulación emocional (comida emocional), creando un círculo vicioso de ansiedad y aumento de peso, son los factores más influyen-

tes en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad. La obesidad no tratada puede reducir la expectativa de vida entre 5 y 20 años, dependiendo de su severidad. Es la puerta de entrada a más de 200 complicaciones, incluyendo diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, apnea del sueño y problemas articulares y aumento del riesgo de ciertos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio). ■

CANNABIS Y DEPRESIÓN

Para muchos, el cannabis es una opción habitual para aliviar el estrés, pero un gran estudio canadiense sugiere que para esa “solución” puede estar estrechamente relacionada con un empeoramiento de la crisis de salud mental. Los investigadores han descubierto que, a medida que el consumo de cannabis se vuelve más común y la marihuana más potente, la relación entre la droga y los trastornos graves del estado de ánimo se intensifica. El estudio -liderado por la Universidad McMaster y publicado en The Canadian

Journal of Psychiatry- analizó datos recogidos de 35.000 canadienses de 15 años o más encuestados entre 2012 y 2022. Este periodo abarca el periodo anterior y posterior a la legalización del cannabis recreativo en Canadá en 2018. La investigación pone de manifiesto una tendencia preocupante: el consumo de cannabis y las dificultades de salud mental están apareciendo cada vez más juntos. “Vemos que los canadienses que consumen cannabis tienden a cumplir más los criterios para trastornos de



ansiedad y depresión, y más probabilidades de reportar suicidabilidad”, dijo Jillian Halladay, profesora adjunta en la Escuela de Enfermería McMaster en Hamilton, Ontario.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

Lanzan una campaña internacional para concientizar sobre el VPH

La iniciativa busca brindar información clara y acompañamiento a quienes reciben un diagnóstico positivo. Expertos destacan la importancia de la vacunación y los controles para prevenir el cáncer de cuello uterino.

■ En el marco del Día Mundial de Concienciación sobre el Virus del Papiloma Humano (VPH), que se recordó el 4 de marzo, especialistas anunciaron el lanzamiento en Argentina de una campaña internacional destinada a acompañar a quienes reciben un diagnóstico positivo por primera vez. La iniciativa busca brindar información clara, validada científicamente y accesible para pacientes, en un momento que suele estar atravesado por dudas, miedo e incertidumbre. Mientras tanto, se recordó el rol central de la vacunación y los controles ginecológicos periódicos.

El Virus del Papiloma Humano es la infección de transmisión sexual más frecuente en el mundo. Según estimaciones médicas, cuatro de cada cinco personas sexualmente activas lo contraerán en algún momento de su vida. Aunque existen más de cien tipos de VPH, alrededor de 40 pueden afectar la zona genital o anal y algunos de ellos están asociados con el desarrollo de distintos tipos de cáncer.

La transmisión se produce princi-

palmente a través del contacto entre piel y mucosas durante las relaciones sexuales. Incluso un único contacto puede ser suficiente para adquirir la infección. A diferencia de algunos mitos que persisten en la población, el virus no se transmite por compartir objetos ni por utilizar baños públicos, sino por contacto íntimo directo.

“¿QUÉ HACER...?”

En este contexto, el ginecólogo Silvio Tatti, presidente de la Sociedad Argentina para el Estudio del Virus del Papiloma Humano (SAEVPH), anunció la puesta en marcha en el país de la campaña internacional titulada “¿Qué hacer cuando no sabes qué hacer?”.

La iniciativa cuenta con el respaldo de la European Society of Gynaecology y de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, lo que refuerza su carácter internacional y su sustento científico. El objetivo central es ofrecer orientación y contención a las personas que reciben por primera vez un diagnóstico de VPH, una situación que muchas veces genera

incertidumbre y preocupación. “Cuando una mujer recibe el diagnóstico de HPV suele aparecer un fuerte impacto emocional. Muchas pacientes no saben qué significa realmente el resultado ni cuáles son los pasos a seguir”, explicó Tatti.

Por ese motivo, la campaña busca poner a disposición material educativo, información validada por especialistas y una guía descargable para pacientes, con el fin de ayudar a comprender la enfermedad y las opciones disponibles para su seguimiento y tratamiento.

EL DESAFÍO SANITARIO EN ARGENTINA

En nuestro país, los especialistas estiman que hasta el 80% de las personas contrae HPV en los primeros años de vida sexual. Sin embargo, la mayoría de las infecciones desaparece de manera espontánea gracias a la respuesta del sistema inmunológico.

A pesar de ello, en un porcentaje de casos el virus puede persistir en el organismo. Según datos difundidos por el presidente de la SAEVPH, alrededor del 12% de las mujeres de 30 años mantiene infecciones por genotipos de alto riesgo, que son los principales responsables del cáncer de cuello uterino.

Este tipo de tumor continúa siendo un problema relevante de salud pública. Cada año se registran en el país unos 4.500 nuevos casos de cáncer cervicouterino y cerca de 2.500 muertes, cifras que podrían reducirse significativamente mediante la detección temprana y el acceso oportuno a controles médicos.

“El diagnóstico de HPV no implica una alarma inmediata, pero sí requie-



Información clara. La nueva campaña busca acompañar a las mujeres que recién recibieron su diagnóstico de VPH.

re una evaluación especializada mediante colposcopia y un seguimiento adecuado”, explicó el especialista.

Tatti agregó que cuando se detectan lesiones de bajo grado existen tratamientos no invasivos aprobados por la ANMAT, aunque en muchos

casos el protocolo médico incluye períodos de seguimiento que pueden generar ansiedad en las pacientes.

“El acompañamiento emocional es fundamental, porque la llamada ‘espera vigilada’ suele generar incertidumbre”, señaló. ■

VACUNACIÓN Y CONTROLES, CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Los especialistas coinciden en que la prevención sigue siendo la herramienta más eficaz para reducir el impacto del VPH. En ese sentido, destacan el papel central de la vacunación y los controles ginecológicos periódicos.

En Argentina, la vacuna contra el VPH forma parte del calendario nacional de vacunación y se aplica de manera gratuita a partir de los 11 años, tanto en mujeres como en varones. Se trata de una vacuna segura que permite prevenir los tipos de virus asociados al desarrollo de cáncer de cuello uterino y otras enfermedades vinculadas al HPV.

El esquema contempla una dosis única a los 11 años, aunque también puede aplicarse posteriormente según distintas pautas de edad. En caso de no haber recibido la vacuna en la edad indicada, las mujeres nacidas a partir del año 2000 y los varones nacidos desde 2006 pueden acceder a la vacunación hasta los 26 años.

Además, se recomienda especialmente para personas que presentan determi-

nadas condiciones de salud, como vivir con VIH, haber sido trasplantadas o padecer enfermedades autoinmunes que requieran tratamientos inmunosupresores.

Por otra parte, los especialistas subrayan la importancia de los controles ginecológicos periódicos, especialmente el Papanicolaou y el test de detección del virus.

Debido a que el cáncer de cuello uterino puede tardar 20 años o más en desarrollarse después de una infección por HPV, los controles permiten detectar a tiempo cambios precancerosos en el cuello del útero.

Las guías médicas recomiendan que las mujeres de 21 a 29 años se realicen el Papanicolaou cada tres años, mientras que entre los 30 y 65 años se aconseja continuar con ese control o combinarlo con el test de ADN del VPH.

“La información es un derecho. Cuando una mujer entiende qué significa su diagnóstico y conoce las opciones disponibles, deja de sentirse paralizada por la incertidumbre”, concluyó Tatti.



Fundamental. La vacunación contra el VPH se realiza en Argentina a los 11 años.

➔ En Argentina la vacuna contra el VPH forma parte del calendario nacional de vacunación y se aplica de manera gratuita a partir de los 11 años.



los niveles de estrés de las pacientes, resultados que se mantuvieron incluso un año después de finalizado el tratamiento.

NUEVA EVIDENCIA CLÍNICA

Se presentó en Europa nueva evidencia clínica sobre el manejo de infecciones persistentes por VPH, cuyos resultados fueron expuestos en el 27º Congreso Europeo de Oncología Ginecológica (ESGO 2026).

En ese marco se difundieron los resultados del estudio PALOMA 2, un ensayo multicéntrico realizado en 19 hospitales públicos de España que analizó la evolución de

124 mujeres con infección por HPV de alto riesgo y lesiones de bajo grado.

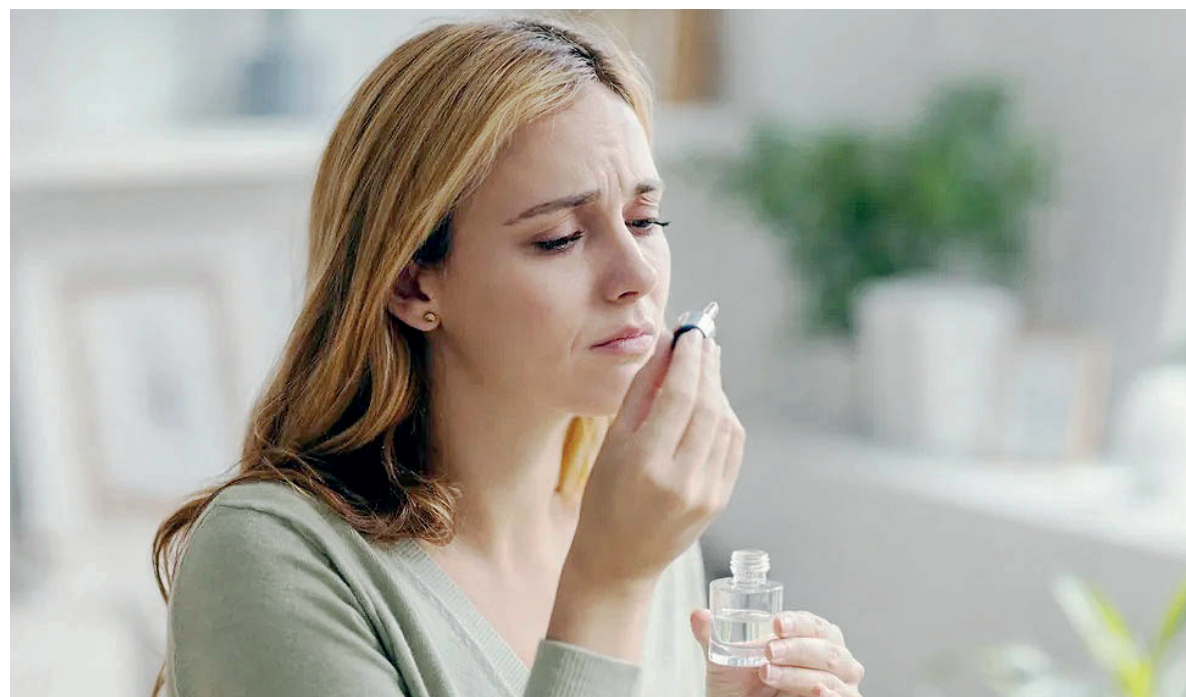
De acuerdo con los investigadores, a los seis meses de tratamiento se observó un aclaramiento viral del 88% en el grupo tratado, frente al 53% registrado en el grupo que se mantuvo bajo control mediante la llamada “espera vigilada”.

Además, el estudio detectó mejoras en parámetros relacionados con la calidad de vida y

CUIDADO CON LA ANOSMIA

La pérdida del olfato afecta múltiples aspectos de la vida y hasta puede ponerla en riesgo

Las consultas tanto por pérdida como por disminución del olfato crecieron exponencialmente desde la pandemia de Covid.



Desconexión. La pérdida de olfato puede causar depresión y aislamiento.

■ El 27 de febrero se conmemoró el Día Mundial de Concientización sobre la Anosmia, que es la pérdida de olfato y que puede manifestarse de manera súbita y abrupta. Con frecuencia, el cuadro es una hiposmia, que es una disminución del olfato que va aumentando lenta y progresiva hasta llegar muchas veces a la anosmia propiamente dicha. No es un síntoma menor ni necesariamente pasajero: la pérdida del olfato tiene un fuerte impacto en la calidad de vida, ya que aporta el 80 por ciento del sabor y esto compromete el estado nutricional. Pero también puede ocurrir que las personas afectadas comiencen a aislarse y a desarrollar cuadros de depresión, por lo que ante estas señales debe realizarse una consulta médica oportuna. Y, además, hay situaciones en las que la pérdida del olfato puede implicar riesgo de vida.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 5% de la población mundial vive con pérdida total del olfato y entre el 15 y el 20% presenta algún grado de disfunción olfativa. Extrapolado a la población argentina, esto implica que más de 2 millones de personas podrían

estar afectadas.

Sin embargo, especialistas coinciden en que estas cifras probablemente no reflejen adecuadamente la realidad. “El subdiagnóstico es sumamente elevado. Muchas personas pierden el olfato de manera progresiva y se acostumbran a vivir así, sin buscar ayuda médica. Otras lo asocian erróneamente al envejecimiento o a cuadros pasajeros como un resfrío, sin saber que puede haber una patología de base que requiere tratamiento, y otras personas pueden nacer sin olfato, lo que se denomina anosmia congénita”, señaló la doctora Stella Maris Cuevas, médica otorrinolaringóloga y alergista.

DESDE LA PANDEMIA

La pandemia por COVID-19 -cuyo virus provocó alteraciones olfativas en la mayoría de los casos sintomáticos- visibilizó temporalmente esta condición. Pero una vez superada la fase aguda, en muchos pacientes las secuelas persistieron.

“Algunas personas llegan a sentirse desconectadas del mundo porque pierden vínculos sensoriales con su entorno; no pueden percibir su propio olor corporal o el perfume de un ser querido; comen sin disfrutar o no captan el aroma de la comida al ingresar a la cocina. Y lo que puede ser grave, algunos no detectan alimentos en mal estado, una hornalla mal cerrada, una fuga de gas o un incendio”, explicó la doctora Cuevas.

CAUSAS

La anosmia puede ser causada por infecciones virales como resfrío, gripe o coronavirus; por un traumatismo craneo-encefálico con o sin pérdida de conocimiento; por exposición a sustancias tóxicas; por enfermedades crónicas como la rinosinusitis crónica con pólipos nasales (conocida como poliposis nasal), neurodegenerativas -como el Parkinson o el Alzheimer-, por envejecimiento (sobre todo a partir de los 60 años) o ante la presencia de determinados tumores.

La mencionada poliposis nasal es una de las principales causas. Se trata de una condición en la que se presentan pólipos benignos que obstruyen las vías respiratorias superiores, lo que bloquea físicamente la entrada de olores y también produce congestión, secreción nasal y pérdida progresiva del olfato.

CONSULTA Y PREVENCIÓN

Tal como describió Cuevas, “existen formas de abordar esta problemática; lo esencial es consultar a tiempo. Una pérdida de olfato no debe tomarse a la ligera, sobre todo si persiste por más de dos semanas. Hay que consultar con un otorrinolaringólogo, quien realizará un exhaustivo interrogatorio y luego de la inspección (endoscopia nasal) seguramente indicará el pedido de imágenes como una tomografía o resonancia, para lograr de esta manera llegar a un diagnóstico y luego poder realizar el tratamiento adecuado”. ■



El método 20-20-20: la regla simple recomendada para descansar la vista

Este sencillo método puede ayudar a reducir el cansancio ocular provocado por el uso prolongado de computadoras y celulares.

■ El uso cotidiano de computadoras, celulares y otros dispositivos digitales se volvió parte de la rutina de millones de personas. En muchos casos, además, se combinan varias pantallas al mismo tiempo. Este hábito, cada vez más extendido, puede provocar fatiga visual y sequedad ocular debido al esfuerzo que realizan los ojos al mantener la mirada fija durante largos períodos. Para reducir ese impacto, los especialistas recomiendan aplicar una técnica sencilla conocida como regla 20-20-20, un método pensado para relajar el sistema visual durante las actividades que requieren visión cercana.

La regla consiste en interrumpir cada 20 minutos el trabajo frente a dispositivos digitales y mirar durante al menos 20 segundos a un punto ubicado a unos 6 metros de distancia -equivalente a unos 20 pies, de donde proviene el nombre del método-. Este pequeño descanso permite que los músculos oculares se relajen y ayuda a disminuir la fatiga visual.

RIESGO DE LAS PANTALLAS

Según explicó el oftalmólogo español Luis Fernández-Vega

Cueto-Felgueroso, de la Unidad de Córnea y Cristalino del Instituto Oftalmológico Fernández-Vega, mantener la vista fija en una pantalla durante mucho tiempo puede aumentar el riesgo de problemas visuales. De acuerdo con un estudio publicado en la revista científica The Lancet, este hábito puede incrementar hasta un 30% la progresión de la miopía en personas de entre 3 meses y 33 años.

El especialista advierte que el problema no radica únicamente en la luz de las pantallas, sino en el hecho de mantener la vista concentrada durante muchas horas en una distancia corta, generalmente en interiores y con niveles de iluminación inferiores a los del exterior.

Este esfuerzo visual prolongado puede generar lo que se conoce como fatiga visual digital o síndrome visual informático. Además de la regla 20-20-20, los especialistas aconsejan adoptar otros hábitos saludables: parpadear con frecuencia, mantener una iluminación adecuada del ambiente, ubicar la pantalla a una distancia de entre 50 y 70 centímetros y realizar controles oftalmológicos periódicos. ■

ULTRAPROCESADOS Y MALA CONDUCTA

Los alimentos ultraprocesados pueden tener un impacto en el desarrollo emocional y conductual de un niño pequeño, según un nuevo estudio.

Los niños que consumen más alimentos ultraprocesados tienen un mayor riesgo de problemas como ansiedad, miedo, agresividad o hiperactividad, según informaron los investigadores el 3 de marzo en JAMA Network Open.

De hecho, por cada aumento del 10% en calorías de los alimentos ultraprocesados, los niños obtuvieron puntuaciones más altas en

listas de verificación para problemas emocionales y de comportamiento, según los resultados.

“Nuestros hallazgos sugieren que incluso cambios modestos hacia alimentos mínimamente procesados, como frutas y verduras enteras, en la primera infancia pueden favorecer un desarrollo conductual y emocional más saludable”, dijo la investigadora principal Kozeta Miliku, profesora adjunta de ciencias de la nutrición en la Universidad de Toronto, en un comunicado de prensa.

➔ **Una pérdida de olfato no debe tomarse a la ligera, sobre todo si persiste por más de dos semanas.**