



GINECOLOGÍA P.4

Endometriosis: diagnóstico temprano, clave para preservar la fertilidad

La enfermedad afecta a entre el 10% y el 15% de las mujeres en edad reproductiva y puede generar dolor crónico e infertilidad.

Suba de casos / P. 4

ENFERMEDAD
RENAL
CRÓNICA

→ OTOÑO ADELANTADO P.2

A VACUNARSE CONTRA LA GRIPE



El 11 de marzo, tres semanas antes que el año pasado, comenzó la campaña de vacunación antigripal en todos los distritos bonaerenses para las personas mayores de 65 años. La vacuna es gratuita y no se necesita orden médica para aplicársela.

La inmunización se adelantó ya que se espera que el subclado k de la influenza A (H3N2) comience a circular antes de la llegada del otoño, tal como ocurrió en el hemisferio norte. El Ministerio de Salud bonaerense recordó que "es importante que todas las personas que integran los grupos de riesgo se apliquen la vacuna anual obligatoria, ya que esta variante de la gripe A es nueva y, más allá de que las vacunas del anteriores son efectivas, es necesario reforzar la dosis con la nueva fórmula".

La vacuna antigripal reduce la posibilidad de desarrollar cuadros graves que pueden derivar en internaciones o fallecimientos y, de esa manera, evita el colapso de los sistemas sanitarios.

→ "ILUMINA TUS DERECHOS" P.3



Campaña. El Obelisco porteño será uno de los lugares que volverá a pintarse de violeta.

Argentina se tiñe de violeta para visibilizar la epilepsia y sus mitos

Cada 26 de marzo se conmemora el Purple Day, una jornada mundial para informar sobre esta enfermedad neurológica que afecta a una de cada cien personas en nuestro país.

P.2

POR MÁS
PSICÓLOGOS

➔ NUTRICIÓN

Ultraprocesados, malos también para los huesos

Un estudio de publicado en British Journal of Nutrition reveló que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados está asociado con una menor densidad mineral ósea y un mayor riesgo de fracturas, especialmente de cadera. La investigación analizó a 160.000 personas y encontró que por cada 3,7 porciones adicionales de estos productos al día el riesgo de fractura aumenta 10,5%. Los ultraprocesados -ricos en azúcares, grasas y sal- representan cerca del 55% de las calorías consumidas por jóvenes y adultos. El impacto negativo se observa con mayor intensidad en personas menores de 65 años y en quienes tienen bajo peso, ya que una dieta pobre en nutrientes puede afectar la salud ósea. La creciente presencia de estos productos en la dieta moderna refuerza la necesidad de promover hábitos alimentarios más saludables para proteger los huesos. ■

➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 13 al 19 de marzo de 2026.
Edición Nº1419. Año 24.

- Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:
- Ecos Diarios, Necochea. Calle 56 Nº3011
 - El Debate, Zárate. Justa Lima Nº 950
 - El Progreso, General Alvear. Alsina Nº231
 - El Tiempo, Azul. Burgos y Belgrano
 - La Mañana, Bolívar. Alvear Nº47
 - La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 Nº 457
 - La Opinión, Trenque Lauquen. Roca Nº752
 - La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento Nº74
 - La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano Nº1650
 - La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martín Nº991
 - Noticias, Pehuajó. Av. Perón Nº370
 - Resumen, Pilar. San Martín Nº128
 - El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca Nº1065
 - Tiempo, Nueve de Julio. Libertad Nº759
 - TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia Nº175
 - Impacto, de Los Toldos. Avellaneda Nº604

Es una publicación propiedad de Diarios Bonaerenses S.A.

Edición periodística: Marien Chaluf
mchaluf@dib.com.ar - marienchaluf@gmail.com

Oficina Central
Calle 48 Nº 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

SALUD PÚBLICA

Comenzó la campaña de vacunación antigripal para los grupos de riesgo

Ante la aparición del subclado k del virus de influenza A (H3N2) que en el hemisferio norte comenzó a circular antes de lo esperado, este año se adelantó la campaña de inmunización en estas latitudes.

■ El 11 de marzo, tres semanas antes que el año pasado, comenzó la campaña de vacunación antigripal en todos los distritos bonaerenses para las personas mayores de 65 años. La vacuna es gratuita y no se necesita orden médica para aplicársela. La inmunización se adelantó ya que se espera que el subclado k de la influenza A (H3N2) comience a circular antes de la llegada del otoño, tal como ocurrió en el hemisferio norte.

REFUERZO DE DOSIS
El Ministerio de Salud bonaerense recordó que “es importante que todas las personas que integran los grupos de riesgo se apliquen la vacuna anual obligatoria, ya que esta variante de la gripe A es nueva y, más allá de que las vacunas del anteriores son efectivas, es necesario reforzar la dosis con la nueva fórmula”. La vacuna antigripal reduce la posibilidad de desarrollar cuadros graves que pueden derivar en internaciones o fallecimientos y, de esa manera, evita el colapso de los sistemas sanitarios.

Si bien la vacuna no evita el contagio, merma los síntomas y el malestar de la enfermedad, así como la carga viral. Por lo tanto, cuanto mayor cantidad de personas estén vacunadas, menos circula-

➔ “Si nos vacunamos todos, podemos transitar este periodo de una manera más segura y mucho mejor”.

SE NECESITAN MÁS PSICÓLOGOS

En un contexto donde la inteligencia artificial ofrece respuestas instantáneas y proliferan los chatbots de orientación emocional, surge la pregunta sobre el futuro de la Psicología como profesión. Sin embargo, los datos indican que lejos de volverse obsoleta, la disciplina gana cada vez más relevancia frente a la creciente crisis de salud mental. En Argentina, la demanda de atención psicológica continúa en aumento. El Hospital de Clínicas de la UBA registró en 2026 un incremento cercano al 30% en consultas de sa-



Prioridad. La vacunación comenzará con los mayores de 65 años.

ción viral habrá. “Esta es una enfermedad que todos los años produce mucha internación y muchos casos graves, pero además tenemos la preocupación porque se ha visto en el hemisferio norte un aumento en la cantidad de casos, así que empezamos ahora el 11 con los primeros grupos, que son los mayores de 65 años y personal de la salud, y luego se irán incorporando el resto que son los que tienen entre 6 y 24 meses, las personas gestantes, y también las personas

que tienen entre 24 meses y 64 años con enfermedades crónicas”, explicó el ministro de Salud de la provincia de Buenos Aires, Nicolás Kreplak. **DE A POCO** “Iremos de apoco, pero ya empezamos con los mayores de 65 años y el personal de salud; por favor, vayan a vacunarse, que si nos vacunamos todos, podemos transitar este periodo de una manera mucho más segura y mucho mejor”, subrayó el funcionario provincial.

La vacunación antigripal está dirigida a los grupos de mayor riesgo de desarrollar la enfermedad en estadio grave: niños entre 6 meses y 2 años, embarazadas en cualquier trimestre de la gestación y puerperas, personas con enfermedades de base de riesgo (enfermedades respiratorias, neurológicas, cardíacas crónicas, inmunodeficiencias, enfermedades oncohematológicas, trasplantes, diabetes, insuficiencia renal crónica, entre otras), mayores de 65 años y personal de salud. ■



empatía que se construye en el proceso clínico. El impacto también se refleja en el ámbito laboral. En

este contexto, la incorporación de psicólogos en empresas, escuelas y comunidades se vuelve cada vez más necesaria.

“PURPLE DAY”

En el Día de la Epilepsia, iluminarán de violeta monumentos en todo el país

El Obelisco y otros sitios participarán en la iniciativa “Ilumina tus derechos”, para visibilizar la enfermedad neurológica que afecta a uno de cada cien argentinos y derribar mitos.

■ Cada 26 de marzo se conmemora el “Purple Day”, un movimiento de concientización mundial sobre la epilepsia que busca educar a la sociedad acerca de qué es la patología y cuáles son las necesidades básicas de las personas que conviven con esta enfermedad. El objetivo es claro: eliminar mitos y miedos comúnmente asociados a la epilepsia, un mal que en Argentina afecta a una de cada cien personas. Por eso, ese día monumentos de todo el país se iluminarán de violeta a las 20 horas.

Desde el Obelisco porteño

hasta los puntos más remotos de la Patagonia y el Norte Grande, edificios emblemáticos se sumarán a las celebraciones para recordar que la epilepsia no debe ser motivo de exclusión. ¿Cómo se puede participar? Vistiendo ese día una prenda o un lazo violeta en señal de apoyo. Además, aprovechando que es el 25° aniversario de la Ley 25.404, se puede compartir información sobre los derechos que protege esta ley e información sobre la patología, y cómo ayudar a una persona que está atravesando una crisis. Por último, otra al-

ternativa es visitar uno de los monumentos iluminados.

“LO IMPORTANTE ES NO SER INDIFERENTE”

“Invitamos a la comunidad a que se sume a la campaña. Cada uno puede elegir cómo hacerlo. Lo importante, y que verdaderamente hace la diferencia, es no ser indiferente. Con tu granito de arena podés ayudar a visibilizar una patología de la que poco se habla”, dijo María Marta Bertone, fundadora de la Alianza Argentina de Epilepsia. Esta campaña se llevará a cabo en el interior del país, gracias a la colaboración de las más de 35 organizaciones que conforman la Alianza Argentina de Epilepsia.

UN ANTES Y UN DESPUÉS

En Argentina se estima que la epilepsia afecta a una de cada cien personas, sin distinción de edad ni clase social. La Ley 25.404, promulgada en 2001, marcó un antes y un después al garantizar el pleno ejercicio de los derechos, prohibir la discriminación y asegurar la asistencia médica integral a personas afectadas por la enfermedad. Dicha ley garantiza el pleno ejercicio de los derechos de las personas con epilepsia, combatiendo principalmente la estigmatización y la discriminación. Su alcance es integral, ya que establece que esta condición no puede ser impedimento para el ingreso, postulación o desempeño laboral (tanto en el ámbito público como privado), ni para el acceso a la educación en todos sus niveles.

➔ “La mayoría de los actos discriminatorios que viven las personas con epilepsia suceden por desinformación”.



Solidaridad. El Concejo Municipal de Rosario será uno de los lugares que se vestirán de violeta.



Calma y espera. Las crisis epilépticas exigen una serie de cuidados.

TIPOS Y TRATAMIENTOS

“Existen varios tipos de epilepsias, que dependen de la edad de las personas, tipo de crisis, condición neurológica del paciente y las causas que la producen”, comentó el doctor Caraballo. “Afortunadamente, las personas con epilepsia pueden tratarse con medicamentos. Además de estas alternativas terapéuticas farmacológicas, existen otros tratamientos como dieta cetogénica o cirugía. Lógicamente, la elección del tratamiento dependerá de cada caso”, agregó el especialista, quien destacó que, en el



caso de los niños, la mayoría de las epilepsias desaparecen con el tratamiento adecuado y los cuidados pertinentes.

En cuanto a su alcance, la ley y su decreto reglamentario (53/2009) aseguran que tanto las obras sociales como las prepagas y el Estado deben brindar una cobertura integral en medicamentos, estudios diagnósticos y tratamientos necesarios. Además, la normativa protege al paciente en el ámbito legal. “La sanción de esta ley permite que los pacientes y sus familiares se sientan acompañados desde que reciben su diagnóstico. La salud es un derecho humano al que todo individuo puede acceder; sin embargo, existen situaciones donde se ven vulnerados. Cuando esto sucede, el marco regulatorio permite que los pacientes y cuidadores reclamen lo que les corresponde”, comentó Silvia Kochen, neuróloga argentina, investigadora del CONICET y autora de la Ley Nacional de Epilepsia. “**“LA EDUCACIÓN ES CLAVE”** A 25 años del nacimiento de la Ley, el lema “Ilumina tus derechos” cobra más vigencia que nunca. De allí, la importancia de que organizaciones de pacientes e instituciones médicas colaboren con la ampliación de información a través de campañas de concientización. “La mayoría de los actos discriminatorios que viven las personas con epilepsia suceden por desinformación. Como profesionales de la salud, nuestra responsabilidad es seguir fomentando la formación y capacitación de los profesionales para que sean ellos quienes brindan a sus pacientes toda la información relevante que les permita empoderarse. La educación es clave para fomentar la empatía y derribar la discriminación”, resumió la especialista. “Muchas familias tienen miedo de hablar abiertamente sobre la enfermedad por el qué dirán y la discriminación. Tenemos que romper con esta barrera por el bienestar de quienes conviven con ella y para construir, entre todos, un mundo más empático y atento a las necesidades del otro”, sumó María

Marta Bertone. “Saber acompañar a una persona que atraviesa una crisis, no solo le dará más tranquilidad a la persona que la experimenta, sino que se sentirá más acompañada. Si estamos ahí, automáticamente el entorno que la rodea se convertirá en uno más seguro para ella. Es un gran acto de amor acompañar, pero para eso tenemos que saber qué hacer y qué no”, indicó la fundadora de la Alianza Argentina de Epilepsia. **CÓMO ACTUAR** Los expertos señalan que lo más importante frente a una crisis de epilepsia es mantener la calma y recordar que la mayoría de los episodios duran entre uno y tres minutos. Además, aconsejan cronometrar la crisis y sacar objetos que pudieran estar cerca con los que podrían lastimarse. “La manifestación típica de esta enfermedad es la aparición y desaparición de trastornos de conciencia acompañados de síntomas motores como sacudidas, contracciones bruscas, espasmos o aumentos del tono muscular. También, son signos de alerta las ausencias, los movimientos automáticos, que son movimientos repetitivos sin un propósito claro como parpadear excesivamente, masticar o frotarse las manos, entre otros”, explicó por su parte el doctor Roberto Caraballo, médico honorario del Hospital Garrahan. En caso en que la persona caiga al suelo, hay que colocar algo suave bajo su cabeza e intentar girarla suavemente hacia un costado; esto ayuda a mantener las vías respiratorias libres y evita que se ahogue si saliva o vomita. También hay que prestar atención a las cosas que no se deben hacer como sujetar a la persona con fuerza, introducir cosas en su boca o darle agua o remedios mientras dura la crisis. Lo ideal es esperar a que los movimientos desaparezcan y acompañar a la persona hasta que recupere la conciencia por completo y se sienta tranquila y orientada. ■

GINECOLOGÍA

Endometriosis: por qué el diagnóstico temprano es clave para preservar la fertilidad

La enfermedad afecta a entre el 10% y el 15% de las mujeres en edad reproductiva y puede generar dolor crónico e infertilidad. Los especialistas destacan avances en diagnóstico y tratamiento.



Dolor crónico. La endometriosis afecta a cerca del 15% de las mujeres en edad reproductiva.

■ En el marco del Día Mundial de la Endometriosis, que se conmemora el 14 de marzo, especialistas comparten información actualizada sobre esta enfermedad ginecológica prevalente que afecta entre el 10 y el 15% de las mujeres en edad reproductiva.

La endometriosis implica el crecimiento de tejido similar al endometrial fuera de la cavidad uterina, lo que puede generar inflamación persistente, dolor pélvico e impactar significativamente en la fertilidad, al alterar la ovulación, el transporte tubárico y la implantación. Las manifestaciones clínicas varían ampliamente, desde casos asintomáticos hasta dolor pélvico severo, dismenorrea incapacitante y dispareunia e impacto significativo en la calidad de vida.

Según un estudio reciente, entre el 30% y el 50% de las mujeres con esta condición presentan alguna dificultad para lograr un embarazo de forma natural, y factores como la edad, el grado de la enfermedad y la afectación de las trompas o de la reserva ovárica influyen en las posibilidades de

embarazo y cuando no es posible, las técnicas de reproducción asistida -como la inseminación artificial o la fecundación in vitro- ofrecen alternativas terapéuticas efectivas. Aún así, entre el 50 y 70% de las mujeres con endometriosis logran el embarazo sin ninguna complicación.

DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Otro estudio reciente analizó el abordaje del diagnóstico de la endometriosis en la consulta ginecológica inicial, destacando la importancia de una evaluación integral que combine historia clínica detallada, examen físico y estudios por imágenes, especialmente la ecografía transvaginal con protocolos específicos. La revisión señala que la endometriosis se asocia con tasas de infertilidad de entre 20% y 68%. Si bien los avances en diagnóstico por imágenes han mejorado la detección, la variabilidad en síntomas y progresión continua, representa un desafío, lo que refuerza la necesidad de estrategias de diagnóstico temprano y manejo integral orientadas a preservar la fertilidad.

“Si bien no todas las mujeres con esta patología presentan infertilidad, la evidencia demuestra que el diagnóstico tardío y la progresión pueden comprometer la reserva ovárica y la función reproductiva. Detectar la enfermedad en etapas tempranas permite iniciar tratamientos que controlen su avance,

evitar daños estructurales en los ovarios y órganos pélvicos, y planificar estrategias reproductivas acordes a cada etapa de la vida”, señaló la ginecóloga Florencia Gauthier.

Los tratamientos con progestágenos actúan reduciendo el efecto de los estrógenos y limitando el crecimiento del tejido endometrial, lo que permite disminuir la inflamación y el dolor característicos de la endometriosis, con un impacto positivo en la calidad de vida de las pacientes.

UN NUEVO PARADIGMA

En los últimos años, la evidencia científica y las guías clínicas internacionales impulsaron un cambio de paradigma en el diagnóstico de la endometriosis. Hoy, la laparoscopia dejó de ser la primera opción de diagnóstico para convertirse en una herramienta reservada a situaciones específicas.

El enfoque actual prioriza la evaluación clínica integral, el reconocimiento del dolor como síntoma relevante y el uso de métodos por imágenes no invasivos, como la ecografía transvaginal con protocolos dirigidos y la resonancia magnética, que permiten identificar la enfermedad y planificar el tratamiento sin necesidad de recurrir de forma temprana a la cirugía. Este modelo no solo reduce intervenciones innecesarias, sino que también acorta los tiempos de diagnóstico, valida la experiencia de las pacientes y facilita un abordaje más oportuno y personalizado. ■



Advierten sobre la suba sostenida de casos de enfermedad renal crónica

Es un mal que afecta al 10% de los argentinos adultos. La diabetes y la hipertensión son responsables de la mayoría de los casos.

■ En el marco del Día Mundial del Riñón, especialistas advierten sobre el crecimiento sostenido de la enfermedad renal crónica (ERC), una patología silenciosa que afecta a millones de personas en todo el mundo y que muchas veces se detecta recién en etapas avanzadas.

A nivel global se estima que 1 de cada 10 adultos padece esta enfermedad, lo que representa más de 850 millones de personas. En Argentina, la prevalencia se ubica entre el 10% y el 12% de la población adulta, aunque una proporción importante desconoce que tiene la patología.

AVANCE SIN SÍNTOMAS

Uno de los principales problemas de la ERC es que puede avanzar durante años sin síntomas evidentes. Cuando finalmente se diagnostica, el daño renal puede ser importante y, en los casos más graves, requerir tratamientos como diálisis o trasplante.

“El control de la enfermedad renal crónica es clave porque se encuentra entre las principales causas de muerte a nivel mundial y se proyecta que será una de las cinco primeras para 2040”, explicó el médico nefrólogo Mariano Forres-

ter, del Hospital Británico. Según detalló, la diabetes y la hipertensión arterial son responsables de más del 60% de los casos, y la detección temprana mediante análisis simples -como creatinina en sangre y albuminuria en orina- permite frenar o retrasar su progresión.

EL CHEQUEO ES FUNDAMENTAL

En la misma línea, la médica clínica Viviana Cantarutti remarcó que muchas enfermedades renales avanzan de forma silenciosa en sus etapas iniciales. “La salud renal importa más de lo que creemos. Por eso el chequeo es fundamental”, señaló.

Las personas con diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas o antecedentes familiares presentan mayor riesgo y deberían controlar periódicamente su función renal.

Los especialistas destacan que gran parte del daño renal puede prevenirse o retrasarse con hábitos saludables: mantener un peso adecuado, realizar actividad física, controlar la presión arterial y el nivel de azúcar en sangre, reducir el consumo de sal, evitar el tabaco y no automedicarse, especialmente con antiinflamatorios. ■

TECNOLOGÍA PARA LA ARTRITIS

Un nuevo dispositivo permite tener un diagnóstico de la artritis reumatoidea y la osteoartritis en pocos minutos. Se trata de un invento de científicos coreanos cuyo núcleo es un sensor fabricado con estructuras de oro con forma de erizo sobre una lámina de papel absorbente. Estas nanopartículas aumentan considerablemente la señal espectroscópica de los metabolitos presentes en el líquido sinovial, permitiendo una lectura sensible y precisa.

Solo se requieren cinco

microlitros de muestra para obtener un espectro Raman que caracteriza la composición química del fluido. Posteriormente, los datos son procesados mediante algoritmos de aprendizaje automático, específicamente un modelo de máquina de vectores de soporte (SVM), entrenado para clasificar con precisión los tipos de artritis.

El método, es sencillo, portátil y de bajo costo, lo que lo convierte en una herramienta viable para hospitales y clínicas.

➔ **Entre el 30% y el 50% de las mujeres** con esta condición presentan alguna dificultad para lograr un embarazo de forma natural.