



ESPERANZA PARA DIABÉTICOS P.4

La insulina oral está más cerca: una pastilla fue exitosa en ratones

La combinación de insulina estabilizada con zinc y un péptido innovador permitió bajar la glucosa con una dosis diaria. El desafío ahora es replicarlo en humanos.

Tras 13 años / P. 4

TUBERCULOSIS:
MANUAL
ACTUALIZADO

→ LOMAS DE ZAMORA P.2

ALERTA POR CHIKUNGUNYA



El crecimiento de casos de fiebre chikungunya en Argentina encendió alertas sanitarias tras la aparición de brotes activos en el norte del país y la confirmación de un caso autóctono en el Conurbano bonaerense. En Ingeniero Budge, partido de Lomas de Zamora, se detectó el primer contagio local en una mujer sin antecedentes de viaje, lo que motivó un operativo de bloqueo de foco. En ese contexto, se identificaron diez personas con síntomas compatibles, de las cuales siete dieron positivo, lo que confirma la circulación local del virus. De acuerdo con el último Boletín Epidemiológico Nacional, hasta mediados de marzo se notificaron más de 3.200 casos sospechosos en todo el país, con alrededor de 200 confirmados o probables. Sin embargo, datos más recientes elevan los contagios en Salta a al menos 225, lo que posiciona a esa provincia como el principal foco actual.

→ KINESIOLOGÍA E INFANCIA P.3



Puede traer problemas. Cuidado con el peso de la mochila de los chicos.

Pantallas, mochilas y sedentarismo: el combo escolar que daña la columna

Especialistas advierten que hasta el 70% de los chicos en edad escolar presenta alteraciones que pueden derivar en dolores y afecciones de la columna vertebral.

P.2

FRÍO Y
REUMA

➔ NUTRICIÓN

Carne roja, alimento para el cerebro

Un estudio reciente sugiere que la carne roja, consumida con moderación y dentro de una dieta de alta calidad, puede aportar beneficios para la salud cerebral.

Aunque su consumo excesivo se asoció durante años a enfermedades como diabetes, problemas cardiovasculares y deterioro cognitivo, investigadores de la Universidad Estatal de Dakota del Sur encontraron que las versiones magras pueden ser una fuente importante de nutrientes esenciales como zinc, selenio, vitamina B12 y colina, claves para el funcionamiento del cerebro.

Además, su inclusión en dietas equilibradas se vinculó con una mayor diversidad de la microbiota intestinal y con mejores indicadores de salud mental. El estudio concluye que no es necesario eliminar la carne roja, sino incorporarla de manera adecuada dentro de una alimentación saludable. ■



CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 27 de marzo al 2 de abril de 2026. Edición N°1421. 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

EL PRINCIPAL FOCO ESTÁ EN SALTA

Alerta por chikungunya: confirman un caso autóctono en Lomas de Zamora

El primer contagio local en una mujer sin antecedentes de viaje se detectó en Ingeniero Budge. Luego encontraron siete casos positivos, lo que confirmó la circulación local.

■ El crecimiento de casos de fiebre chikungunya en Argentina encendió alertas sanitarias tras la aparición de brotes activos en el norte del país y la confirmación de un caso autóctono en el Conurbano bonaerense. En Ingeniero Budge, partido de Lomas de Zamora, se detectó el primer contagio local en una mujer sin antecedentes de viaje, lo que motivó un operativo de bloqueo de foco. En ese contexto, se identificaron diez personas con síntomas compatibles, de las cuales siete dieron positivo, lo que confirma la circulación local del virus.

De acuerdo con el último Boletín Epidemiológico Nacional, hasta mediados de marzo se notificaron más de 3.200 casos sospechosos en todo el país, con alrededor de 200 confirmados o probables. Sin embargo, datos más recientes elevan los contagios en Salta a al menos 225, lo que posiciona a esa provincia como el principal foco actual.

Allí, los departamentos de General San Martín y Orán concentran la mayor cantidad de casos, en un escenario favorecido por la cercanía con países con circulación viral como Bolivia. También se detectaron casos autóctonos en Tucumán, Santiago del Estero, Jujuy y Catamarca.

SÍNTOMAS

La enfermedad es causada por un virus transmitido por el mosquito *Aedes aegypti*, el mismo que propaga el dengue. Sus síntomas más característicos son la fiebre alta y un dolor articular intenso que puede volverse incapacitante e incluso persistir durante meses.

También puede provocar dolor



Mosquito vector. El *Aedes aegypti* transmite tanto dengue como chikungunya.

muscular, cefalea, náuseas, fatiga y erupciones cutáneas. Aunque la mayoría de los pacientes evoluciona favorablemente, pueden presentarse complicaciones en adultos mayores, personas con enfermedades preexistentes, niños pequeños y embarazadas.

Actualmente no existe un tratamiento antiviral específico ni una vacuna de uso generalizado contra el chikungunya. Por eso, el abordaje se basa en el alivio de los síntomas mediante analgésicos,

antipiréticos, hidratación y reposo, evitando ciertos medicamentos hasta descartar dengue.

El diagnóstico se apoya en la evaluación clínica y se confirma con estudios de laboratorio como PCR o serología, especialmente durante la primera semana de la infección.

Frente a este escenario, las autoridades sanitarias refuerzan las medidas de prevención, centradas en eliminar los criaderos de mosquitos -evitando la acumulación de agua en recipientes- y en

la protección personal mediante el uso de repelentes, ropa que cubra la piel y mosquiteros. ■

➔ **Los síntomas más característicos de la enfermedad** son la fiebre alta y un dolor articular intenso que puede volverse incapacitante.

LLEGA EL FRÍO Y DUELEN LAS ARTICULACIONES

Con la llegada de las primeras jornadas frescas, muchas personas con artrosis perciben un empeoramiento de los síntomas: el dolor y la rigidez articular se intensifican, dificultando la movilidad diaria. Esta relación entre el clima y la artrosis suscita interrogantes sobre los mecanismos fisiológicos que explican este fenómeno.

El frío puede aumentar la rigidez y el dolor en las articulaciones ya afectadas por artrosis, aunque no es una causa directa de la enfermedad.

Los mecanismos fisiológicos que explican el impacto

del frío incluyen la vasoconstricción -el estrechamiento de los vasos sanguíneos-, que reduce el flujo de sangre hacia músculos y articulaciones, generando una menor flexibilidad y mayor sensación de incomodidad. Además, "los líquidos sinoviales pueden volverse más densos con el descenso de temperatura, dificultando el movimiento fluido de las articulaciones", detalla el portal médico Mayo Clinic.

El efecto es más notorio en las mañanas o tras periodos prolongados de inactividad, y puede afectar tanto a adultos



mayores como a personas jóvenes sin antecedentes médicos relevantes.

La Sociedad Española de Reumatología remarca que

"el frío no provoca artrosis, pero sí puede aumentar la sensación de rigidez y dolor en las articulaciones que ya están afectadas".

KINESIOLOGÍA

Cómo la vida escolar y las pantallas afectan la columna de los chicos

Entre el sedentarismo, las mochilas pesadas y el uso intensivo de dispositivos, especialistas advierten por un riesgo acumulativo que puede impactar a largo plazo.

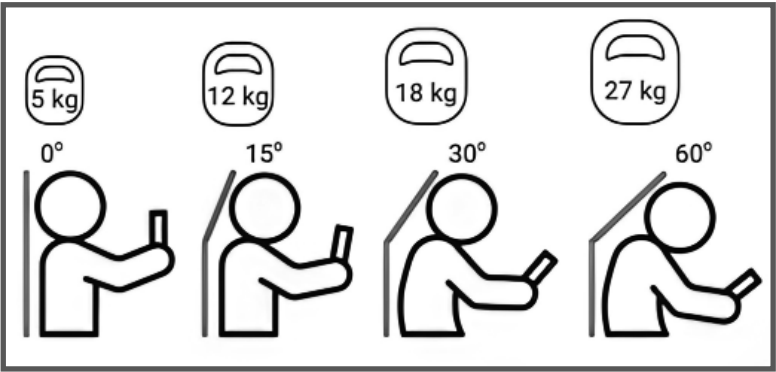
■ El avance del sedentarismo, el uso intensivo de pantallas y las malas posturas sostenidas durante horas empiezan a dejar huellas cada vez más tempranas en la salud de niños y adolescentes. Un informe elaborado por especialistas del Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires (Cokiba) advierte que una gran proporción de chicos en edad escolar presenta alteraciones posturales que, con el tiempo, pueden derivar en dolores, molestias persistentes y problemas en la columna vertebral. Lejos de tratarse de casos aislados, el fenómeno aparece como una tendencia creciente asociada

a cambios en los hábitos de vida. La combinación de largas jornadas escolares en posición sentada, el peso excesivo de las mochilas y el uso prolongado de dispositivos electrónicos configura un escenario que impacta directamente en el desarrollo físico. “Las malas posturas prolongadas durante la jornada escolar se han convertido en un problema cada vez más frecuente y complicado entre niños y adolescentes”, advierten desde la entidad. En este contexto, la escuela se transforma en uno de los principales focos de riesgo. Muchas aulas no cuentan con mobiliario ergonómico adecuado y obligan

a los estudiantes a permanecer durante horas en posiciones que no respetan la alineación natural de la columna. A esto se suma la escasa incorporación de pausas activas dentro de la rutina escolar, lo que prolonga el tiempo de inmovilidad y favorece la aparición de desequilibrios musculares. Luciano Davagnino, kinesiólogo y fisiatra del Cokiba, explicó que no existe un umbral exacto a partir del cual comienzan a desarrollarse los problemas, aunque sí hay parámetros que permiten identificar situaciones de riesgo. “Más de tres o cuatro horas diarias en posición sedentaria sin pausas empiezan a generar cambios posturales. Por eso es importante interrumpir el tiempo sentado y moverse regularmente”, señaló. Según el especialista, la clave no es solo cuánto tiempo se permanece sentado, sino también cómo y con qué frecuencia se interrumpe esa postura.



Complicaciones. Cuidado con el peso de la mochila de los chicos.



Peligro. Las malas posturas cargan peso en la columna.

EDADES Las alteraciones posturales pueden aparecer desde edades muy tempranas. De acuerdo con los especialistas, los primeros signos suelen detectarse entre los 4 y los 6 años, una etapa en la que el cuerpo aún está en pleno desarrollo y resulta especialmente sensible a estímulos externos. Sin embargo, el problema se vuelve más evidente entre los 6 y los 10 años, coincidiendo con el inicio de la escolaridad formal y el aumento de las horas en posición sedentaria. La etapa más crítica, no obstante, se da durante la adolescencia temprana, entre los 10 y los 15

años. En ese período confluyen varios factores: un crecimiento acelerado, mayores exigencias académicas, incremento en el tiempo frente a pantallas y, muchas veces, una disminución de la actividad física. Este combo potencia el riesgo de desarrollar alteraciones posturales que, si no se corrigen a tiempo, pueden acompañar a la persona durante la adultez.

PANTALLAS Uno de los factores más determinantes en este escenario es el uso intensivo de dispositivos electrónicos. El hábito de mirar el celular durante largos períodos, generalmente con la cabeza inclinada hacia adelante, genera lo que se conoce como “text neck” o síndrome del cuello de texto. Esta postura incrementa significativamente la carga sobre la columna cervical. “Cuando la cabeza se inclina hacia adelante, el peso que recibe la columna cervical aumenta de forma significativa”, explicó Davagnino. En términos biomecánicos, cada grado de inclinación multiplica la presión sobre las vértebras, lo que puede provocar contracturas, rigidez y dolor.

Además del impacto físico directo, la sobreexposición a pantallas desplaza otras actividades fundamentales para el desarrollo, como el juego al aire libre, el deporte y la interacción social. La reducción del movimiento en la vida cotidiana no solo debilita la musculatura, sino que también limita la adquisición de habilidades motoras esenciales.

MOCHILAS El peso de las mochilas constituye otro de los factores de riesgo más extendidos. Las recomendaciones internacionales indican que no deberían superar el 10% del peso corporal del niño. Sin embargo, en la práctica, ese límite suele excederse ampliamente.

➡ “Las malas posturas prolongadas durante la jornada escolar se han convertido en un problema cada vez más frecuente entre niños y adolescentes”.

Libros, carpetas, útiles y dispositivos electrónicos convierten a las mochilas en cargas pesadas que, al ser transportadas durante largos trayectos o de manera inadecuada, afectan la postura. El uso de un solo hombro o la mala distribución del peso agravan aún más la situación. Los datos reflejan la magnitud del problema. Según estudios internacionales citados por el Cokiba, entre el 40% y el 70% de los niños en edad escolar presenta algún tipo de alteración postural. Si bien esto no implica que todos desarrollarán patologías graves, sí evidencia que la mayoría está sometida a condiciones que pueden comprometer la salud de la columna a largo plazo. “Esto no significa que el 70% vaya a desarrollar una patología grave, pero sí que la gran mayoría de los chicos está sometiendo a su columna en crecimiento a cargas inadecuadas durante muchas horas al día, lo cual representa un riesgo acumulativo que no puede ignorarse”, aclaró Davagnino. Las consecuencias pueden ser variadas. En el corto plazo, las alteraciones posturales suelen manifestarse a través de dolores musculares, contracturas, cansancio o molestias al permanecer sentado. En el largo plazo, si no se corrigen, pueden derivar en desviaciones de la columna, como escoliosis o hiperlordosis, así como en trastornos funcionales que afecten la calidad de vida. ■

MOVERSE PARA PREVENIR

Frente a este panorama, los especialistas coinciden en que la prevención es fundamental. Incorporar pausas activas cada 30 o 45 minutos durante las actividades sedentarias es una de las recomendaciones principales. Estas pausas no requieren grandes esfuerzos: levantarse, estirarse, caminar unos minutos o realizar movimientos simples puede marcar la diferencia. Asimismo, promover la actividad física regular resulta clave. Practicar deportes, bailar, andar en bicicleta o jugar al aire libre no solo fortalece la musculatura, sino que también contribuye a mejorar la postura y la coordinación. En paralelo, se recomienda realizar controles posturales periódicos durante el crecimiento para detectar posibles alteraciones a tiempo.



Otro aspecto importante es la educación postural. Enseñar a los niños a sentarse correctamente, ajustar la altura de la silla y el escritorio, ubicar las pantallas a la altura de los ojos y utilizar mochilas de manera

adecuada son hábitos que pueden prevenir problemas futuros. En este sentido, el rol de las familias y las instituciones educativas resulta central. “La mejor prevención es el movimiento”, resumió Davagnino.

ESPERANZA PARA DIABÉTICOS

Más cerca de la insulina sin inyecciones: prueban una pastilla eficaz en animales

La combinación de insulina estabilizada con zinc y un péptido innovador permitió bajar la glucosa con una dosis diaria en ratones diabéticos. El desafío ahora es replicarlo en humanos.



Sin agujas. Se acerca la posibilidad de tener insulina en comprimidos.

■ La posibilidad de tomar insulina en una pastilla, en vez de aplicarla con inyecciones, es uno de los viejos objetivos de la investigación en diabetes. Ahora, un equipo de la Universidad de Kumamoto, en Japón, dio un paso importante: logró que una formulación oral de insulina redujera la glucosa en sangre en ratones.

El gran problema de la insulina oral es que el sistema digestivo suele degradarla antes de que haga efecto, y además el intestino no deja pasar con facilidad moléculas grandes como esta proteína. La cuestión es que los investigadores combinaron una insulina estabilizada con zinc con un nuevo péptido cíclico capaz de ayudarla a atravesar la pared intestinal.

“Las inyecciones de insulina siguen siendo una carga diaria para muchos pacientes”, señaló Shingo Ito, farmacéutico e investigador japonés de la Universidad de Kumamoto. Y agregó: “Nuestra plataforma basada en péptidos ofrece una nueva vía para administrar insulina por vía oral y puede aplicarse a formulaciones de insulina de acción prolongada y otros productos biológicos inyectables”.

gicos inyectables”.

PÉPTIDO TRANSPORTADOR

El estudio original fue publicado en Molecular Pharmaceutics bajo el título “Small Intestine-Permeable Cyclic Peptide-Based Strategies for Oral Insulin Delivery”.

El resumen del trabajo afirma: “Desarrollamos DNP-V, un péptido transportador modular, fusionado con un péptido que interactúa con la insulina. Demostramos que la coadministración de DNP-V junto con hexámeros de insulina estabilizados con zinc en ratones diabéticos permite una reducción rápida, robusta y sostenida de los niveles de glucosa en sangre hasta valores cercanos a lo normal”.

Este efecto fue reproducible en múltiples modelos de diabetes, con lo que se logró una supresión significativa del aumento inicial de glucosa posprandial con una única dosis oral diaria.

Esta plataforma puede aplicarse fácilmente a análogos de insulina de acción prolongada, de modo de permitir su administración oral sin necesidad de modificaciones complejas en su preparación.

DATOS QUE ENTUSIASMAN

Durante años, la ciencia buscó una insulina oral que pudiera sobrevivir al recorrido digestivo y llegar a sangre en cantidad suficiente.

En este caso, el trabajo mostró tres datos que entusiasman. Por un lado, la formulación resistió mejor el sistema digestivo, ya que la insulina usada en el experimento fue

estabilizada en forma de hexámero con zinc, una estrategia que ayudó a protegerla. También, pudo atravesar la pared intestinal: el nuevo péptido cíclico desarrollado por el equipo funcionó como plataforma para favorecer la absorción. Y finalmente, bajó la glucosa con dosis orales una vez al día. Según el resumen del estudio, en ratones diabéticos se observó una reducción rápida, fuerte y sostenida de la glucemia, incluso con administración diaria.

TODAVÍA FALTA

Aunque el hallazgo es promotor, todavía está lejos de significar que las inyecciones de insulina vayan a desaparecer pronto. Los resultados difundidos hasta ahora corresponden a ensayos preclínicos en ratones, no a estudios en personas.

La propia Universidad de Kumamoto informó que el próximo paso es avanzar hacia estudios traslacionales, con evaluación en animales de mayor tamaño y en sistemas intestinales humanos.

Si en los próximos años la investigación logra sostener estos resultados en humanos, el impacto podría ser enorme. No solo por el dolor o la incomodidad de las inyecciones: también por la carga mental y logística que implica depender de ellas todos los días.

Una insulina oral eficaz podría hacer más simple la rutina diaria, mejorar la adherencia al tratamiento, reducir parte del estrés asociado a las aplicaciones y abrir nuevas opciones para otros medicamentos biológicos inyectables. ■



Salud actualizó las pautas para el abordaje de la tuberculosis en el país

Se presentó la quinta edición del manual “Pautas técnicas de tuberculosis en Argentina”. La enfermedad registró más de 17 mil casos en 2025.

■ En el marco del Día Mundial de la Tuberculosis, que se recuerda cada 24 de marzo, el Ministerio de Salud de la Nación presentó la quinta edición del manual “Pautas técnicas de tuberculosis en Argentina”, una herramienta clave para actualizar y unificar criterios de atención frente a una enfermedad que muestra un avance sostenido en el país. El documento, que vuelve a publicarse tras 13 años, reúne recomendaciones basadas en evidencia para la detección, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de casos, con un enfoque integral adaptado a las distintas realidades sanitarias del territorio. En 2025 hubo más de 17 mil casos en el país.

La nueva guía, elaborada con participación de especialistas y el acompañamiento de la Organización Panamericana de la Salud, busca fortalecer las capacidades del sistema de salud y mejorar la adherencia a tratamientos que, por su duración -entre 4 y 6 meses- y efectos adversos, suelen presentar dificultades.

CONTEXTO PREOCUPANTE

La actualización se da en un

contexto preocupante: la tuberculosis, enfermedad infecciosa causada por *Mycobacterium tuberculosis* y transmitida por vía aérea, mantiene una tendencia en alza en la Argentina, con 17.283 casos notificados en 2025 y una tasa de 37,3 cada 100.000 habitantes. La mayor concentración se registra en la provincia y la ciudad de Buenos Aires, que reúnen más del 66% de los casos, aunque la incidencia más alta se observa en Salta.

A nivel global, la enfermedad sigue siendo una de las principales causas de muerte por agentes infecciosos, con más de 10 millones de casos y 1,2 millones de fallecimientos en 2024. En este escenario, el manual apunta a mejorar la respuesta sanitaria mediante estrategias más eficientes y coordinadas.

En paralelo, la cartera sanitaria avanza en la ampliación del diagnóstico molecular con equipos GeneXpert, que permiten obtener resultados en menos de dos horas. Esta tecnología ya está presente en 21 laboratorios del país y permitió multiplicar la cantidad de muestras procesadas en los últimos años. ■

CABELLOS SALUDABLES

La salud del cabello está influida por la dieta, la genética, la edad y el estado general del organismo, por lo que el uso de vitaminas y suplementos solo resulta efectivo cuando existe una deficiencia comprobada. Especialistas de Cleveland Clinic señalan que el primer paso es un diagnóstico médico individual, ya que la suplementación sin control no solo puede ser inútil, sino también riesgosa.

Nutrientes como la vitamina D, la biotina (B7), las vitaminas A y C, el hierro, el zinc y los ácidos grasos

omega-3 cumplen funciones clave en el crecimiento, la fortaleza y la protección del cabello. Sin embargo, deben consumirse en dosis adecuadas y bajo supervisión profesional.

Los mejores resultados suelen observarse en casos de caída reciente, mientras que la pérdida prolongada puede ser irreversible. Por eso, recomiendan elegir productos certificados, evitar excesos y seguir siempre indicación médica para lograr un tratamiento seguro, eficaz y adaptado a cada persona.

➔ Los investigadores combinaron una insulina estabilizada con zinc con un nuevo péptido cíclico capaz de ayudarla a atravesar la pared intestinal.