



PELIGRO ITS P.2

Alerta sífilis: en 2025 hubo más de 45.000 casos en la Argentina

Es el número más alto registrado en Argentina. Se trata de una tendencia que crece desde hace 15 años.

Prevención / P. 4

CELIAQUÍA:
GLUTEN
Y BESOS

→ DÍA MUNDIAL P.4

EL CHAGAS SIGUE VIGENTE



Este 14 de abril se conmemoró el Día Mundial de la Enfermedad de Chagas, una fecha impulsada para visibilizar una patología que muchas veces avanza sin síntomas durante años, pero que puede generar complicaciones graves si no se detecta a tiempo.

Aunque asociado a zonas rurales, el chagas también está presente en contextos urbanos y puede transmitirse de diferentes maneras.

El chagas, causado por el parásito *Trypanosoma cruzi*, afecta a entre 6 y 7 millones de personas en el mundo, principalmente en América Latina. La principal vía de transmisión es a través de insectos conocidos como vinchucas, que pueden vivir en viviendas precarias. Sin embargo, también puede transmitirse por otras vías, como de madre a hijo durante el embarazo, por transfusiones de sangre o trasplantes y por consumo de alimentos contaminados.

P.2

CÓMO CURAR
LAS VERRUGAS

→ NEUROLOGÍA P.3



Tormenta en el cráneo. La migraña afecta a unos 5 millones de argentinos y la prevalencia es significativamente mayor en mujeres que en varones.

Más allá del dolor de cabeza: claves para detectar una migraña a tiempo

Es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes y discapacitantes. En el país afecta a cerca del 10% de la población.

→ VIDA ACTIVA

Los grandes beneficios del senderismo

El senderismo es una de las formas más accesibles y efectivas de actividad física para mejorar la salud integral. Caminar con regularidad -entre 150 y 300 minutos semanales, según recomienda la Organización Mundial de la Salud- contribuye a fortalecer el corazón, mejorar la circulación y reducir la inflamación vascular. Además, favorece el metabolismo al disminuir el colesterol, los triglicéridos y el riesgo de diabetes tipo 2, al tiempo que ayuda a controlar el peso corporal. Los beneficios no se limitan al plano físico. Practicar senderismo, especialmente en entornos naturales, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece el descanso gracias a la disminución del cortisol y el aumento de endorfinas. También fortalece músculos y huesos, mejora el equilibrio y puede ayudar a preservar funciones cognitivas en adultos mayores. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 17 al 23 de abril de 2026.
Edición N°1424. 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.comOficina Central
Calle 48 N° 726, piso 4°. La Plata, Buenos Aires.
Telefax: (0221) 4220054 / 4220084Contactos
E-mail: editor@dib.com.ar
E-mail: publicidad@dib.com.ar
Internet: www.dib.com.ar
Registro DNDA en trámite

14 DE ABRIL, DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

Enfermedad de Chagas: un trastorno silencioso que sigue vigente

Transmisión invisible e impacto crónico definen a una de las patologías más desatendidas de América Latina que aún hoy afecta a millones de personas.

■ Este 14 de abril se conmemoró el Día Mundial de la Enfermedad de Chagas, una fecha impulsada para visibilizar una patología que muchas veces avanza sin síntomas durante años, pero que puede generar complicaciones graves si no se detecta a tiempo.

Aunque asociado a zonas rurales, el chagas también está presente en contextos urbanos y puede transmitirse de diferentes maneras. Por eso, especialistas advierten sobre la importancia del diagnóstico temprano y el acceso al tratamiento.

MÁS DE 6 MILLONES

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, el chagas, causado por el parásito *Trypanosoma cruzi*, afecta a entre 6 y 7 millones de personas en el mundo, principalmente en América Latina.

La principal vía de transmisión es a través de insectos conocidos como vinchucas, que pueden vivir en viviendas precarias. Sin embargo, también puede transmitirse por otras vías, como de madre a hijo durante el embarazo, por transfusiones de sangre o trasplantes y por consumo de alimentos contaminados.

Un artículo de la Organización Panamericana de la Salud comenta que la urbanización y la migración hicieron que la enfermedad dejara de ser exclusivamente rural y se extendiera a ciudades y otros países.

DESAFÍO

Uno de los mayores desafíos del chagas es que puede no presentar síntomas durante años o incluso décadas. En muchos casos, las personas no saben que están infectadas.

Según un estudio difundido por la Mayo Clinic, en su fase crónica la en-



Endémico. Un gran problema con el chagas es que pueden pasar años antes de que haya síntomas.

fermedad puede afectar el corazón y el sistema digestivo, generando complicaciones como arritmias cardíacas, insuficiencia cardíaca, agrandamiento del esófago o el colon y problemas digestivos severos.

Esta evolución silenciosa hace que el diagnóstico temprano sea clave para evitar consecuencias graves.

DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

El diagnóstico del chagas se realiza a través de análisis de sangre que

detectan la presencia del parásito. El tratamiento es más efectivo en las primeras etapas de la enfermedad, por lo que detectar el chagas a tiempo puede marcar una gran diferencia en la evolución del paciente.

En Argentina, se recomienda especialmente el testeo en mujeres embarazadas, ya que permite prevenir la transmisión al bebé y el tratamiento de forma temprana.

Entre las principales medidas de prevención se pueden mencionar la mejora de las condiciones

→ **El chagas también se transmite de madre a hijo durante el embarazo, por transfusiones de sangre o trasplantes.**

de la vivienda, el control de la presencia de vinchucas, la realización de controles médicos y análisis de sangre, y que se garantice la seguridad en transfusiones. ■

VERRUGAS: NO A LOS REMEDIOS CASEROS

Las verrugas cutáneas son lesiones comunes que, aunque suelen ser benignas, generan preocupación estética y malestar en millones de personas. La abundancia de productos de venta libre y remedios caseros disponibles en internet incrementa la tentación de eliminarlas sin supervisión médica, bajo la creencia errónea de que su remoción es sencilla y segura. Sin embargo, especialistas de la Cleveland Clinic advierten que estos métodos pueden provocar infecciones, cicatrices y otros daños permanentes en la piel.

Los dermatólogos advierten que el uso de productos caseros y naturales para eliminar las verrugas, como el vinagre de manzana o diversas cremas y parches, carece de aval científico y puede causar reacciones adversas, irritaciones, quemaduras químicas o infecciones cutáneas.

Solo un profesional capacitado puede distinguir entre una verruga benigna y una lesión potencialmente maligna, recomendar el procedimiento más seguro y asegurar una extracción eficaz, minimizando el riesgo de secuelas o complicaciones posteriores. Por este



motivo, los expertos insisten en que toda intervención debe realizarse bajo supervisión

médica y en un entorno controlado, priorizando la salud y el bienestar de la piel.

NEUROLOGÍA

Cómo no confundir un dolor de cabeza con la peligrosa migraña

Es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes y discapacitantes. En el país afecta a cerca del 10% de la población y muchas veces no se diagnostica.

■ El dolor de cabeza es uno de los síntomas más frecuentes en la población general. Sin embargo, los episodios y situaciones pueden variar de una persona a otra. En muchos casos, detrás de cefaleas recurrentes puede esconderse un cuadro de migraña, una enfermedad neurológica que afecta a millones de personas en todo el mundo y que, con frecuencia, permanece subdiagnosticada. Para ayudar a reconocer señales de alerta, existe un autotest simple de orientación de cinco preguntas que no reemplaza el diagnóstico médico, pero se puede ver si ese dolor de cabeza

frecuente merece la evaluación de un especialista.

Se estima que la migraña afecta aproximadamente al 10% al 14% de la población mundial, lo que equivale a más de 1.000 millones de personas y la ubica entre las enfermedades neurológicas más frecuentes y discapacitantes a nivel global. En Argentina los relevamientos epidemiológicos muestran cifras en línea con ese escenario: alrededor del 9,5% al 10% de la población padece migraña, lo que representa cerca de 4 a 5 millones de personas en el país. La prevalencia es significativamente mayor

en mujeres que en varones -con una relación de aproximadamente 3 a 1- y suele manifestarse con mayor intensidad durante la edad laboralmente activa.

Muchas personas conviven durante años con síntomas compatibles con migraña sin recibir un diagnóstico preciso. En parte, esto ocurre porque el dolor de cabeza suele naturalizarse o tratarse únicamente con analgésicos, sin consultar con un especialista.

“El diagnóstico de migraña se basa fundamentalmente en la historia clínica del paciente y en características muy específicas del dolor y de los síntomas que lo acompañan. Por eso existen herramientas que ayudan a sospecharla y orientar la consulta médica”, explicó la doctora Natalia Larripa, médica neuróloga, integrante del Servicio de Movimientos Anormales y Clínica de Cefaleas de FLENI y del Hospital Austral.



Enfermedad prevalente. La migraña afecta a una de cada diez personas en el mundo.



Diferencia. La mayor parte de las víctimas de la migraña son mujeres.

AUTOTEST

Una de las herramientas más usadas es el autotest simple de orientación de cinco preguntas. Los cuestionamientos se basan en criterios clínicos ampliamente utilizados para diagnosticar migraña, incluidos los definidos por la Clasificación Internacional de los Trastornos de la Cefalea (ICHD-3) publicada por la International Headache Society, y en cuestionarios validados como el ID-Migraine, desarrollado por el neurólogo Richard B. Lipton y colaboradores.

Las preguntas son:

- ¿Tuviste al menos 4 o 5 episodios de dolor de cabeza en los últimos tres meses?
- ¿El dolor dura entre 4 y 72 horas, si no tomás medicación?
- ¿El dolor es pulsátil o late, y suele afectar un lado de la cabeza?
- Durante el episodio, ¿tenés náuseas o molestias con la luz y el ruido?
- ¿El dolor te hace cancelar planes o faltar a compromisos laborales o educativos para acostarte y frenar todo?

Estas preguntas reflejan aspectos centrales de la migraña: cantidad y duración de episodios, tipo de dolor, otros síntomas asociados y el impacto en la vida cotidiana. Si la respuesta es afirmativa a al menos una de estas preguntas se recomienda realizar una consulta médica, idealmente con el neurólogo para evaluar específicamente el cuadro clínico.

IMPACTO EN LA VIDA DIARIA

“El impacto funcional de esta enfermedad en la vida diaria también es un indicador muy importante. Cuando el dolor obliga a frenar todo, cancelar actividades o compromisos, ausentarse al trabajo o estudio, apagar la luz y acostarse, eso ya habla de un nivel de discapacidad que merece ser evaluado.

El paciente con migraña debe recibir un tratamiento específico para el manejo agudo de las crisis y, en muchos casos, asociar un tratamiento preventivo”, señaló la doctora Larripa.

En el sitio www.aliasmigraña.com con los pacientes pueden encontrar información sobre esta enfermedad, acceder a un mapa geolocalizado con centros médicos cercanos y recursos descargables para llevar un mejor seguimiento de síntomas y del impacto de la migraña en la vida.

UNA ENFERMEDAD NEUROLÓGICA FRECUENTE

La migraña es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por ataques recurrentes de dolor de cabeza que pueden durar horas o inclusive varios días. Durante los episodios, muchas personas experimentan síntomas que van más allá del dolor.

Entre los más frecuentes se encuentran náuseas o vómitos, sensibilidad a la luz (fotofobia), sensibilidad al ruido (fonofobia), dificultad para tolerar la actividad física y necesidad de descansar en un ambiente oscuro y silencioso.

En algunos pacientes, los episodios pueden estar precedidos por un aura, un conjunto de síntomas neurológicos transitorios que incluyen alteraciones visuales, sensoriales o del lenguaje.

A pesar de su elevada prevalencia, muchas personas interpretan sus síntomas como dolores de cabeza comunes y no consultan con un especialista. “Existe una tendencia a convivir con el dolor o a automedicarse. Sin embargo, cuando los episodios se repiten y afectan la vida cotidiana, es importante investigar qué está pasando

➔ **A pesar de la elevada prevalencia de la migraña,** muchas personas interpretan sus síntomas como dolores de cabeza comunes y no consultan con un especialista.

y tomar medidas al respecto”, advirtió Larripa.

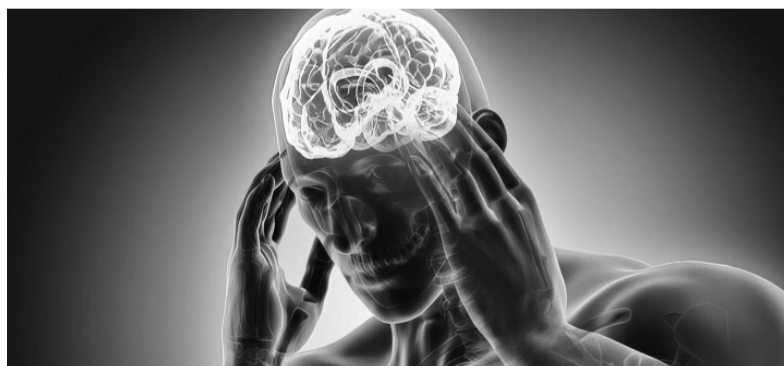
EL ESPECIALISTA INDICADO

Frente a la sospecha de migraña, los expertos coinciden en la necesidad de consultar con un neurólogo, el profesional preparado para diagnosticar y tratar este cuadro. “El especialista puede diferenciar entre distintos tipos de dolor de cabeza, identificar factores desencadenantes e individualizar el tratamiento más adecuado para cada paciente”, señaló por su parte la doctora Fiorella Martín Bertuzzi, presidenta de la Asociación Migraña y Cefaleas Argentina (AMYCA).

Hoy existen múltiples estrategias terapéuticas para abordar la migraña, como cambiar el estilo de alimentación por uno más equilibrado, promover rutinas de sueño, y la indicación de medicamentos para los episodios agudos y terapias preventivas indicadas cuando las crisis son frecuentes o generan un impacto significativo.

“Muchas personas conviven con migrañas durante años sin saberlo. Un diagnóstico adecuado permite acceder a tratamientos y estrategias que ayudan a reducir la frecuencia de los ataques y mejorar la calidad de vida”, concluyó la doctora Martín Bertuzzi. ■

CUÁNDO CONSULTAR DE URGENCIA



Existen ciertas señales de alerta que requieren una consulta médica inmediata. Entre ellas se encuentra la aparición de un dolor de cabeza súbito e intenso -descrito muchas veces como “el peor de la vida”-, especialmente si alcanza su máxima intensidad en pocos segundos. También se debe acudir a una guardia si el dolor se acompaña de fiebre, rigidez en el cuello, confusión, convulsiones o alteraciones neurológicas como dificultad para hablar, pérdida de fuerza en alguna parte del cuerpo o problemas visuales persistentes.

Otro motivo de consulta urgente es un cambio brusco en el patrón habitual del dolor o si aparece por primera vez después de los 50 años.

PELIGRO ITS

La sífilis acecha: en 2025 se notificaron 46.799 casos en nuestro país

Es el número más alto registrado en Argentina. Se trata de una tendencia que crece desde hace 15 años, sin contar los dos años de pandemia.



Tendencia. En nuestro país la sífilis afecta mayoritariamente a jóvenes y adultos jóvenes.

■ De acuerdo con el último Boletín Epidemiológico Nacional del Ministerio de Salud, en 2025 se registraron 46.799 casos de sífilis, lo que confirma un aumento sostenido que se viene registrando en el país desde hace 15 años. Esa cifra es la más alta registrada.

Con una tasa de prevalencia de 117,2 casos por cada 100 mil habitantes, "la evolución del número absoluto de casos notificados permite observar, desde 2011, una tendencia creciente en la notificación que se acelera a partir de 2015", señala el Boletín Epidemiológico.

Si bien durante 2020 y 2021 se verifica una disminución en la cantidad de notificaciones a causa del impacto de la pandemia en el sistema de salud, a partir de 2022 se retoma la tendencia ascendente con una mayor aceleración. En 2023 se superaron los 30.000 casos anuales por primera vez desde el inicio de la serie, y en 2025 se alcanzó el valor más alto registrado hasta el momento.

EN EL MUNDO Y EN ARGENTINA

El comportamiento de la sífilis a nivel nacional se enmarca en un escenario de aumento acelerado en todo el mundo y en la Región de las Américas. En 2022, alrededor de 8 millones de adultos de 15 a 49 años adquirieron la infección en el mundo. Se estima que solo en la Región de las Américas se produjeron 3,36 millones de nuevas infecciones en ese mismo año y que alrededor de

3,4 millones de personas viven con la enfermedad. Esto representa un aumento cercano al 30% con respecto a 2020, aun considerando las interrupciones generadas por la pandemia.

En nuestro país, las tasas de incidencia regionales mantienen comportamientos similares desde el año 2021. Las regiones Sur y Cuyo se posicionan por encima del promedio nacional. En 2025, la región Sur presentó la mayor incidencia en su población (159,8 casos cada 100 mil habitantes), seguida por Cuyo en donde la tasa fue de 137,5 casos cada 100 mil habitantes.

En las regiones del NOA y NEA se observa una tendencia de aumento con oscilaciones interanuales. En 2025, la tasa de incidencia del NEA fue de 133 casos por cada 100 mil habitantes, y la de la región del NOA, de 111,7 casos por cada 100 mil habitantes. Finalmente, la región Centro se mantuvo por debajo del promedio nacional, con una tasa de 109,4 casos por cada 100 mil habitantes.

LA SÍFILIS POR EDADES

Siguiendo la misma tendencia observada a nivel mundial, en nuestro país la sífilis afecta mayoritariamente a jóvenes y adultos jóvenes. Mientras que el grupo de 15 a 39 años concentró el 76% del total de casos del país (35.497 registros) en 2025, la población de entre 20 a 24 años presentó la tasa de incidencia más alta, con 290,6

➔ **El comportamiento de la sífilis a nivel nacional se enmarca en un escenario de aumento acelerado en todo el mundo.**

casos cada 100 mil habitantes. En este rango, la afectación en mujeres (366 casos cada 100 mil habitantes) es significativamente mayor que en varones (tasa de 218,2). A partir de los 50 años se observa una inversión del perfil por sexo. Las tasas comienzan a ser superiores en los varones, duplicando la tasa femenina en el grupo de 65 a 69 años.

QUÉ HACE EL MINISTERIO DE SALUD

Ante este escenario, la cartera sanitaria nacional implementa un abordaje integral que incluye vigilancia, diagnóstico, tratamiento y articulación estratégica. En 2025, se creó la Mesa Ministerial de ITS, un espacio de gestión que reúne a referentes de prevención, diagnóstico, tratamiento y vigilancia. Actualmente, está trabajando en un Plan Operativo Anual para garantizar una respuesta homogénea en todas las jurisdicciones del país a través de estrategias de prevención combinada, testeos en puntos de atención, acceso oportuno al tratamiento, fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica y el uso de la información para la toma de decisiones sanitarias. ■



Celiaquía: ¿Es posible "transmitir" gluten a alguien durante un beso?

Una investigación analizó si la sustancia viaja en la saliva entre integrantes de parejas en la que una persona es celíaca y la otra no.

■ La celiacía es una enfermedad digestiva con base autoinmune que produce la inflamación de la mucosa del intestino delgado, se produce a consecuencia de la ingesta de gluten, presente en cereales como la cebada, el trigo y el centeno y se trata de una patología multisistémica, lo que implica que, además del aparato digestivo y de síntomas intestinales, como los gases, la diarrea o el dolor abdominal, también se afectan otras partes del cuerpo como la piel o las articulaciones. El único tratamiento conocido hasta la fecha es realizar una dieta estricta sin gluten a lo largo de toda la vida. Pero ¿qué pasa en tanto con la vida diaria? Está comprobado que tan solo apoyar un pan común en un plato hace que quede "contaminado" con gluten. Entonces, ¿es posible "transmitir" gluten en la saliva de modo de afectar a una persona celíaca con un beso?

TRANQUILIDAD

Un estudio que se publica en la revista científica Gastroenterology viene a dar tranquilidad a las pare-

jas donde un miembro es celíaco y otro no.

La investigación señala que, aunque puede transferirse cierta cantidad de gluten en el beso, la cantidad habitualmente es muy pequeña y puede reducirse a niveles más seguros con un fácil hábito.

Según la investigación, los niveles de gluten en la saliva estaban por debajo de las 20 partes por millón en el 90 % de las muestras, lo que equivale al umbral considerado como seguro en los productos sin gluten. Sólo en el 20 % de los besos los niveles fueron mayores pero la cantidad observada no merece tenerse en cuenta, según establecen los investigadores. Además, en el 60 % de las muestras de saliva después de beber agua no se encontró gluten (solo menos de cinco partes por millón).

Especialistas señalan que el riesgo de transferir gluten con un beso puede reducirse casi a cero con sencillas medidas, como esperar un tiempo tras ingerir gluten, beber agua o enjuagarse la boca y evitar restos visibles de alimentos. ■

IA PARA DETECTAR MELANOMA

La inteligencia artificial podría convertirse en una herramienta clave para anticipar el desarrollo de melanoma hasta cinco años antes de su aparición. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Gotemburgo, en Suecia, analizó datos de más de seis millones de personas y demostró que los modelos avanzados de IA pueden identificar con mayor precisión a quienes tienen riesgo de desarrollar este

agresivo cáncer de piel. A diferencia de los métodos estos sistemas incorporan información más amplia, como antecedentes médicos, uso de medicamentos y variables socioeconómicas.

Los resultados muestran que el modelo más avanzado logró una precisión del 73%, frente al 64% de los métodos convencionales. Incluso permitió detectar grupos con hasta un 33% de probabilidad de desarrollar melanoma en cinco años.