



PREVENCIÓN P.4

Cuidado con las caídas: cómo evitar accidentes hogareños de adultos mayores

Constituyen la principal causa de lesiones y pérdida de autonomía en personas mayores de 65 años.

A moverse / P. 4

ACTIVIDAD
FÍSICA PARA
LA MEMORIA

→ ALERTA P.2

TUBERCULOSIS EN MAR DEL PLATA



Un estudiante de sexto año del Instituto Galileo Galilei de Mar del Plata recibió el resultado del diagnóstico médico de tuberculosis, por lo que se puso en acción el protocolo correspondiente. La institución se contactó con autoridades comunales para articular el Programa Municipal de Control de Tuberculosis, coordinado por la Secretaría de Salud, con la Región Sanitaria VIII y el sistema educativo. De este modo, con celeridad, se iniciaron las acciones de seguimiento, evaluación y control de las personas consideradas contactos estrechos del joven. El Municipio coordinó una reunión informativa con directivos de la escuela, estudiantes, familiares y docentes del curso en el que se presentó el caso. En el encuentro se buscó compartir datos sobre las características de la enfermedad, sus formas de contagio y las medidas de prevención.

→ SEMANA DE LA VACUNACIÓN EN LAS AMÉRICAS 2026 P.3



Imprescindible. "Cuando baja la vacunación, aumenta el riesgo de brotes", aseguran los especialistas.

Menos vacunas, más riesgo: advierten que disminuyó la cobertura pediátrica

Especialistas advierten sobre la baja de inoculaciones y su impacto en la mortalidad infantil. Mientras tanto, hay 900 nuevas vacunas en desarrollo.

P.2

REINO UNIDO:
SIN TABACO

→ CONFIRMADO

El chocolate hace bien al corazón

Consumir chocolate negro con al menos 70% de cacao, en cantidades moderadas (entre 6 y 25 gramos diarios), puede aportar beneficios concretos para la salud cardiovascular. Diversos estudios científicos señalan que su ingesta se asocia con menor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, mejor control de la presión arterial y un perfil de colesterol más favorable. Estos efectos se deben principalmente a los flavonoides del cacao, compuestos antioxidantes que mejoran la función de los vasos sanguíneos y reducen la inflamación. Además, ayudan a disminuir el colesterol LDL y aumentar el HDL. Sin embargo, especialistas recomiendan moderación y elegir opciones con alto contenido de cacao, evitando productos con azúcares y grasas añadidas, para integrar el chocolate de forma saludable en la dieta. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 24 al 30 de abril de 2026.
Edición N°1425. 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°604Es 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

ALERTA INFECTOLÓGICA

Mar del Plata: detectaron un caso de tuberculosis en un colegio y activaron el protocolo sanitario

La Secretaría de Salud del municipio de General Pueyrredon inició las tareas de seguimiento, evaluación y control luego del diagnóstico en un estudiante.

■ Un estudiante de sexto año del Instituto Galileo Galilei de Mar del Plata recibió el resultado del diagnóstico médico de tuberculosis, por lo que se puso en acción el protocolo correspondiente para este tipo de casos poco habituales.

Según la información difundida por la institución, se contactaron de manera inmediata con autoridades comunales para articular el Programa Municipal de Control de Tuberculosis, coordinado por la Secretaría de Salud, con la Región Sanitaria VIII y el sistema educativo. De este modo, con celeridad, se iniciaron las acciones de seguimiento, evaluación y control de las personas consideradas contactos estrechos del joven.

REUNIÓN INFORMATIVA

El Municipio coordinó una reunión informativa con directivos de la escuela, estudiantes, familiares y docentes del curso en el que se presentó el caso. En el encuentro se buscó compartir datos sobre las características de la enfermedad, sus formas de contagio y las medidas de prevención. Además, se estableció quiénes son considerados contactos institucionales, se detallaron los pasos a seguir para su estudio y control, y se otorgaron turnos programados para llevar adelante los análisis clínicos correspondientes.

La familia y los contactos estrechos continúan, al mismo tiempo, bajo seguimiento médico por parte del profesional que realizó el diagnóstico.

ARTICULACIÓN

El Programa Municipal de Con-



Infección. La tuberculosis es causada por el bacilo de Koch.

trol de Tuberculosis que intervino en el caso funciona en articulación con las instituciones sanitarias estatales de la ciudad, entre ellas la Región Sanitaria VIII, el Hospital Interzonal, el Hospital Materno Infantil, el Instituto Nacional de Epidemiología, los Centros de Atención Primaria de la Salud y el Centro de Especialidades Médicas Ambulatorias (CEMA) de Mar del Plata.

Ese trabajo se desarrolla a tra-

vés de un protocolo acordado con el sistema educativo, que permite actuar de manera inmediata ante cada nuevo diagnóstico. En esos casos, la institución educativa, la Región Sanitaria y los hospitales notifican la situación y se inicia la intervención correspondiente.

CURABLE Y PREVENIBLE

La tuberculosis es una enfermedad infectocontagiosa, causada

por una microbacteria denominada *Mycobacterium tuberculosis*, conocida como bacilo de Koch.

Se trata de una enfermedad curable, de notificación obligatoria, prevenible y de tratamiento gratuito, que afecta a los pulmones pero también puede dañar otros órganos. Es importante el diagnóstico temprano y realizar un tratamiento completo con antibióticos sin interrupciones. ■

"CHAU PUCHO" EN EL REINO UNIDO

El Reino Unido aprobó la llamada Ley de Tabaco y Vapeo, que impedirá de por vida la compra legal de cigarrillos a todos los nacidos a partir del 1° de enero de 2009. La iniciativa, que completó su trámite parlamentario, introduce un cambio estructural en la política contra el tabaquismo.

Reemplaza el esquema tradicional de edad mínima fija -según el país, de 18 o 21 años- por una barrera generacional. De este modo, el universo de personas habilitadas para adquirir tabaco se reduci-

rá año tras año hasta desaparecer en términos legales.

El objetivo oficial es construir una sociedad libre de humo y reducir las enfermedades vinculadas al tabaquismo, lo que sería un alivio para el sistema de salud. Solo en Inglaterra, fumar genera cerca de 400.000 internaciones anuales y alrededor de 64.000 muertes. Se estima que en Reino Unido el tabaquismo implica un gasto superior a los 20.000 millones de libras por año, incluyendo la pérdida de productividad laboral.

La decisión del Reino



Unido se inscribe en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que

promueve regulaciones más estrictas sobre el tabaco y los dispositivos de vapeo.

SEMANA DE LA VACUNACIÓN EN LAS AMÉRICAS 2026

Menos vacunas, más riesgo: cayó la cobertura pediátrica

Especialistas advierten sobre la baja de inoculaciones y su impacto en la mortalidad infantil. La caída en la inmunización pone en jaque la protección colectiva, pese a los avances científicos en desarrollo de nuevas vacunas.

■ En un contexto marcado por el aumento de la mortalidad infantil y la reaparición de enfermedades inmunoprevenibles, la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) encendió

una señal de alarma: la cobertura de vacunación en niños cayó a niveles preocupantes en el país. El planteo se da en el marco de la Semana de la Vacunación en las Américas 2026 (del 26 de abril al 2 de mayo), una iniciativa regional impulsada para reforzar el acceso equitativo a la inmunización y concientizar sobre su importancia. Mientras tanto hay más de 900 vacunas en investigación en el mundo, cerca de la mitad destinadas a enfermedades para las que aún no existe prevención, como VIH, tuberculosis, malaria, gonorrea o hepatitis C.

Según el análisis difundido por la SAP, uno de cada tres niños no recibió el refuerzo de la vacuna quintuple a los 15 meses, mientras que apenas la mitad de los chicos de 5 años tenía el esquema completo al momento de ingresar a la escuela en 2024. En el caso de las personas gestantes, la cobertura de vacunas clave como la dTpa y la del Virus Sincicial Respiratorio también se ubicó por debajo de lo recomenda-



Investigación. Hay más de 900 vacunas en desarrollo en este momento en el mundo.



Grave. En Argentina, apenas la mitad de los chicos tiene el esquema completo de vacunación al ingresar a la escuela.

do. Estas cifras están lejos del 95% necesario para garantizar la inmunidad colectiva, es decir, la protección indirecta de toda la comunidad.

“La caída de las coberturas no es un dato menor: implica perder una de las principales barreras frente a enfermedades graves. Cuando baja la vacunación, aumenta el riesgo de brotes”, advirtió la infectóloga Alejandra Gaiano, de la SAP. Los efectos ya se observan con claridad: en 2025 se registró el mayor número de casos de coqueluche desde 2019, con 11 niños fallecidos, ninguno de ellos con el esquema de vacunación completo.

El retroceso también se evidencia en otras patologías. Los casos de hepatitis A se cuadruplicaron en las primeras semanas de 2026 en comparación con los mismos períodos de años anteriores, en coincidencia con la caída en la cobertura de vacunación. Se trata de enfermedades que habían sido controladas e incluso casi eliminadas gracias a campañas sostenidas durante décadas.

HERRAMIENTA EFECTIVA

La vacunación ha sido una de las herramientas más efectivas en la historia de la salud pública. A nivel global, permitió salvar más de 150 millones de vidas en los últimos 50 años y erradicar enfermedades como la viruela. En Argentina, logros como la eliminación de la poliomielitis, la rubéola y el síndrome de rubéola congénita, o la drástica reducción de la hepatitis A, reflejan el impacto de políticas sostenidas de inmunización que hoy muestran señales de retroceso.

Sin embargo, este escenario comenzó a deteriorarse de manera progresiva en los últimos años. Entre las causas, especialistas señalan dificultades de acceso al sistema de salud, barreras logísticas, desinformación y una percepción errónea del

riesgo, especialmente en contextos donde las enfermedades dejan de ser visibles. “Existe abundante evidencia científica que respalda la seguridad y eficacia de las vacunas. Es fundamental que la población acceda a información confiable y consulte con profesionales de la salud”, sostuvo la pediatra Guadalupe Pérez.

La baja cobertura no solo afecta a quienes no reciben las dosis, sino también a los grupos más vulnerables, como recién nacidos o personas inmunocomprometidas. “Cuando las coberturas bajan, toda la comunidad queda expuesta”, explicó Marianela Borra, de la SAP, quien insistió en la necesidad de completar los esquemas en tiempo y forma.

El calendario nacional argentino contempla vacunas gratuitas y obligatorias para más de 11 enfermedades, aplicadas desde el nacimiento hasta la adolescencia, además de dosis específicas para personas gestantes y adultos. Aun así, el desafío actual no es solo la disponibilidad, sino lograr que esos esquemas se cumplan. Desde la SAP recuerdan que, ante retrasos, no es necesario reiniciar el calendario, sino continuarlo respetando los intervalos recomendados.

DESARROLLOS EN CURSO

En paralelo a esta preocupación, el desarrollo de vacunas a nivel global atraviesa una etapa de profunda transformación. Según la Cámara Argentina de Especialidades Medicinales (CAEME), existen más de 900 vacunas en investigación en el mundo, cerca de la mitad destinadas a enfermedades para las que aún no existe prevención, como VIH, tuberculosis, malaria, gonorrea o hepatitis C, entre otras.

El cambio de paradigma se apoya en nuevas plataformas tecnológicas, como las vacunas basadas en ARN mensajero, que permiten acortar los tiempos de desarrollo de años a

⇒ **“La caída de las coberturas no es un dato menor: implica perder una de las principales barreras frente a enfermedades graves”.**

meses y mejorar la precisión de la respuesta inmune. “Una vez validada una plataforma, se pueden diseñar nuevas vacunas más rápido y a menor costo”, explicó la médica Rosana Felice, asesora de CAEME.

Además, avanzan investigaciones en vacunas universales, diseñadas para proteger contra múltiples variantes de un mismo virus, y en nuevas formas de administración, como aplicaciones intranasales u orales, que podrían mejorar la adherencia y la protección frente a enfermedades respiratorias. A esto se suma el uso creciente de inteligencia artificial para optimizar el diseño, la identificación de antígenos y la eficacia de los desarrollos.

También la nanotecnología juega un rol clave en esta nueva generación de vacunas, al permitir sistemas de administración más eficientes y seguros mediante nanopartículas que protegen el material genético y aseguran su correcta llegada a las células.

Sin embargo, los especialistas coinciden en que la innovación no resuelve por sí sola el problema central: el acceso y la aceptación de las vacunas ya disponibles. El desafío inmediato sigue siendo recuperar las coberturas perdidas y fortalecer la confianza en una herramienta que ha demostrado ser decisiva.

“La vacunación es un acto de responsabilidad individual y colectiva. Cada dosis cuenta. Estamos a tiempo de revertir esta situación, pero es fundamental actuar ahora”, concluyó Gaiano. ■

EL PELIGRO DEL SARAMPIÓN



La reaparición del sarampión en las Américas encendió una alerta sanitaria regional y llevó a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a convocar este año a todos los países a redoblar esfuerzos por la baja de la vacunación.

Los contagios de sarampión crecieron en grado tal que, solo en los primeros tres meses de 2026, ya superaron la cifra total de casos registrados en todo 2025.

El aumento exponencial de la enfermedad se confirma con los últimos reportes: al 5 de abril de 2026, las Américas habían acumulado más de 15.300 casos confirmados de sarampión, cifra que ya supera el total registrado en el repunte de 2025.

PREVENCIÓN

Mucho cuidado con las caídas: cómo evitar los accidentes hogareños de adultos mayores

Estos infortunios representan la principal causa de lesiones y pérdida de autonomía en personas mayores de 65 años. La muerte de Luis Brandoni a causa de un accidente doméstico volvió a poner el tema en agenda.



Zona de riesgo. Se debe tener especial precaución con las escaleras en los hogares donde viven adultos mayores.

■ La muerte del reconocido actor Luis Brandoni, tras sufrir un accidente doméstico que derivó en un derrame subdural, generó conmoción y reavivó el debate sobre la seguridad de los adultos mayores dentro de sus propias viviendas. El caso expuso una problemática frecuente pero muchas veces invisibilizada: los accidentes hogareños en personas mayores, que en numerosos casos terminan con consecuencias graves o fatales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las caídas de los adultos mayores son un problema crítico de salud pública y la causa principal de muertes por traumatismos en este grupo etario. Aproximadamente un tercio de los mayores de 65 años sufre al menos una caída al año, lo que suele derivar en fracturas de cadera o lesiones cerebrales.

La doctora Ana Ábalos, jefa médica de UTIM y Traslados de vital, explica que los puntos críticos de la vivienda suelen ser el baño, la cocina, el dormitorio y las escaleras. "Los accidentes en el hogar pueden causar lesiones físicas y muchas veces marcan el inicio de una pérdida de autonomía", remarca.

OTROS PELIGROS

Si bien las caídas lideran el ranking de accidentes, existen otros peligros latentes en la rutina diaria, tales como quemaduras -originadas principalmente en la cocina o por el uso de agua caliente sin regular-; intoxicaciones por errores en la toma de medicamentos o confusión con

productos de limpieza; o electrocución debido a cables en mal estado o sobrecarga de enchufes.

Ábalos señala que el riesgo es multifactorial. "Por un lado, están los factores biológicos: la pérdida de visión, de equilibrio o de fuerza muscular (asociada a la artrosis o pérdida de masa ósea). Por otro, el deterioro cognitivo puede disminuir la capacidad de evaluar conductas riesgosas", explica.

Y agrega: "Un punto que solemos pasar por alto es el efecto de los medicamentos. Algunos sedantes disminuyen el estado de alerta o alteran el equilibrio, aumentando drásticamente la posibilidad de un traspie".

TRES PILARES

Así, la prevención combina tres pilares: un ambiente seguro, hábitos saludables y control médico constante. La seguridad en los ambientes puede mejorarse con una buena iluminación manteniendo las luces encendidas, especialmente durante la noche en el trayecto de la cama al baño. Además, es importante eliminar alfombras sueltas o fijarlas firmemente al piso.

En los baños puede ser de ayuda instalar barras de apoyo en la ducha y usar alfombrillas antideslizantes. Otro consejo es mantener los objetos de uso frecuente al alcance de la mano para evitar el uso de banquetas o escaleras.

HÁBITOS

En cuanto a los hábitos y al

⇒ **"Los accidentes en el hogar pueden causar lesiones físicas y muchas veces marcan el inicio de una pérdida de autonomía".**

cuidado personal, la Dra. Ábalos recomienda usar zapatos cómodos y antideslizantes; y evitar caminar solo con medias o pantuflas flojas. También aconseja realizar ejercicios de equilibrio y fuerza (gimnasia suave o caminatas) para fortalecer la respuesta muscular y realizar controles oftálmicos regulares.

"Acerca de la medicación, es importante utilizar pastilleros organizadores para evitar errores en las dosis, consultar siempre los efectos secundarios con el médico de cabecera y guardar productos de limpieza lejos de los alimentos y nunca reutilizar envases de bebidas para almacenar químicos", apunta la médica.

Finalmente, la doctora Ábalos enfatiza que un hogar adaptado no es aquel que restringe la actividad del adulto mayor, "sino el que le brinda la confianza necesaria para seguir moviéndose con seguridad".

La prevención, entonces, es la herramienta más eficaz para evitar este tipo de dramas. Y en muchos casos, depende de decisiones simples que pueden marcar la diferencia entre un entorno seguro y uno de alto riesgo. ■



La actividad física ayuda a perfeccionar una parte fundamental de la memoria

Así lo determinó una investigación finlandesa, que reveló que no ejercitarse puede tener consecuencias a nivel emocional y cognitivo.

■ La práctica regular de ejercicio se asocia a un envejecimiento saludable y un menor riesgo de deterioro cognitivo. Ahora, una nueva investigación finlandesa analizó la relación entre la práctica deportiva y la memoria de trabajo comparando directamente el rendimiento entre deportistas y personas que no hacen actividad física.

La memoria de trabajo, según especialistas, es una parte fundamental de la memoria que se nutre de información recibida desde diferentes zonas del cerebro, a partir de datos del entorno y de conocimientos almacenados previamente en la memoria a largo plazo y que se utiliza, sobre todo, para solucionar problemas complejos o realizar distintas tareas a la vez.

CÓMO FUE EL ESTUDIO

El estudio fue realizado por un equipo de investigación del grupo Active Mind, del Departamento de Psicología de la Universidad de Jyväskylä, en Finlandia, que evaluó esta comparación de manera amplia, incluyendo un análisis sobre cómo influían en los resultados factores como el tipo de deporte y el nivel

de rendimiento de los participantes. Los deportes practicados con mayor frecuencia eran básquet, fútbol y esgrima y entre los individuos no deportistas se incluyó a algunos considerados sedentarios.

Los investigadores comprobaron que los deportistas tienen una ventaja en memoria de trabajo en comparación con los no deportistas, independientemente del tipo de deporte y el nivel de rendimiento y que esta ventaja era más relevante cuando los deportistas se compararon con personas sedentarias, en lugar de con un grupo de referencia que excluía a la población sedentaria.

Los resultados demuestran una relación consistente entre la práctica deportiva y un mejor rendimiento en memoria de trabajo, mientras que un estilo de vida sedentario parece estar asociado con un peor desempeño en este ámbito.

Estos hallazgos en deportistas refuerzan la evidencia sobre los beneficios del deporte en la cognición humana y resaltan la importancia de la actividad física para la salud cerebral. ■

SEDENTARISMO INFANTIL

Los especialistas ven con preocupación que el sedentarismo está en aumento entre los niños y jóvenes. Un consejo para los padres es que traten de hacer que los más pequeños vean el ejercicio físico como algo placentero.

Según especialistas, la prevención del sedentarismo infantil parte inicialmente de pequeños estímulos iniciales para que el niño entienda el ejercicio físico como algo placentero y beneficioso, por lo que actividades como los juegos, son formas de

iniciación deportiva.

La terapia ocupacional también es una herramienta muy valiosa. Las modalidades de equipo, por ejemplo, son una forma de hacer que el niño quiera practicar el deporte para estar con amigos. Las modalidades de lucha, en tanto, son formas de hacer que el chico gaste energía y desahogue sus emociones.

Y cuando la familia es practicante de ejercicio físico y deporte, el niño entiende que es beneficioso y también quiere formar parte.