



VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA P.4

Argentina restituyó su estatus de país libre de influenza aviar (IAAP)

Es tras confirmarse el cierre de los cuatro brotes en aves de corral ocurridos en localidades bonaerenses y cordobesas.

Trastorno / P. 4

QUÉ ES LA
CARDIOPATÍA
ISQUÉMICA

→ CONMEMORACIÓN P.2

DÍA MUNDIAL DE LA CELIAQUÍA



Cada 5 de mayo se conmemora el Día Internacional de la Celiacía, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud para visibilizar una enfermedad que, lejos de ser una moda alimentaria, afecta a miles de personas en la Argentina. En base a los datos del último censo, se estima que la celiacía podría afectar a entre 300 mil y casi 400 mil personas en la Argentina. El cálculo surge de cruzar la proporción de 1 caso cada 167 adultos con una incidencia aún mayor en la infancia -1 cada 79-, lo que eleva el número total al considerar la estructura etaria del país. La enfermedad celíaca es una condición autoinmune provocada por la intolerancia permanente al gluten, una proteína presente en el trigo, avena, cebada y centeno. Su consumo genera una reacción que daña la mucosa del intestino delgado y altera la correcta absorción de nutrientes, con consecuencias que pueden impactar en todo el organismo.

P.2

CIRUGÍA
NOVEDOSA

→ NUTRICIÓN P.3



Cuidado con las hamburguesas. Los especialistas buscan mejorar el aporte de nutrientes esenciales en la infancia.

La paradoja de la dieta infantil: sobran calorías pero faltan nutrientes

Según un estudio, el 61% de los chicos tiene una dieta de calidad media y un 26% baja, con deficiencias importantes en calcio y alimentos esenciales.

→ OFTALMOLOGÍA

Estar al aire libre favorece la salud visual

Estar algunas horas al aire libre puede tener beneficios en la salud de la vista. Los especialistas aseguran que pasar al menos siete horas a la semana al aire libre se asocia con una reducción del 50% del riesgo de sufrir miopía en los menores. La exposición a la luz natural es esencial para la salud general y, de forma particular, para la salud visual.

En este sentido, la ciencia avala que, a nivel biológico, la luz intensa estimula la liberación de dopamina en la retina, lo que inhibe el crecimiento axial del ojo (principal causa de miopía cuando es excesivo), mientras que otra de las teorías indica que pasar tiempo al aire libre previene la miopía porque favorece la relajación del sistema de acomodación ocular, permitiendo que el ojo descanse y ayudando a prevenir la fatiga visual. ■



CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 1º al 7 de mayo de 2026. Edición N°1426. Año 23.

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

FECHA PARA LA VISIBILIZACIÓN

Día del Celíaco: qué es el mal que afecta a uno de cada 167 adultos

Puede no dar síntomas claros y confundirse con otros cuadros. Se estima que hay entre 300 mil y 400 mil casos en el país.

■ Cada 5 de mayo se conmemora el Día Internacional de la Celiacía, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud para visibilizar una enfermedad que, lejos de ser una moda alimentaria, afecta a miles de personas en la Argentina. En base a los datos del último censo, se estima que la celiacía podría afectar a entre 300 mil y casi 400 mil personas en la Argentina. El cálculo surge de cruzar la proporción de 1 caso cada 167 adultos con una incidencia aún mayor en la infancia -1 cada 79-, lo que eleva el número total al considerar la estructura etaria del país.

La enfermedad celíaca es una condición autoinmune provocada por la intolerancia permanente al gluten, una proteína presente en el trigo, avena, cebada y centeno. Su consumo genera una reacción que daña la mucosa del intestino delgado y altera la correcta absorción de nutrientes, con consecuencias que pueden impactar en todo el organismo.

A pesar de su incidencia, el diagnóstico no siempre es sencillo. Por eso suele definirse como "la gran simuladora". Los síntomas pueden variar según la edad: en niños se manifiesta con retraso en el crecimiento, vómitos o irritabilidad, mientras que en adultos aparecen cuadros como diarrea crónica, distensión abdominal, anemia persistente o pérdida de peso.

Detectarla a tiempo es clave para evitar complicaciones a largo plazo, como osteoporosis precoz o anemia severa. El diagnóstico se realiza a través de análisis de



Calidad de vida. Cada vez hay más alimentos libres de gluten.

sangre para identificar anticuerpos específicos y una biopsia intestinal que confirma el estado de la mucosa.

DIETA ESTRICTA

La única forma de controlar la enfermedad es mantener una dieta estricta libre de gluten de por vida. Esto implica no solo evitar ciertos alimentos, sino también prestar

atención a productos donde el gluten puede estar oculto, como medicamentos o cosméticos.

En la Argentina, la legislación contempla esta problemática. La Ley 26.947 establece mayo como el Mes Nacional de Concientización sobre la Celiacía y promueve el acceso a alimentos seguros. En ese marco, la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tec-

nología Médica publica un listado oficial de productos libres de gluten, que ya supera los 25.000 alimentos disponibles en el mercado.

El Día Internacional de la Celiacía no solo apunta a generar conciencia, sino también a reforzar la importancia del diagnóstico temprano y el acceso a información confiable para mejorar la calidad de vida de la población afectada. ■

NUEVA TÉCNICA QUIRÚRGICA

El Hospital Presidente Perón, del partido bonaerense de Avellaneda, realizó uno de los primeros procedimientos de Revascularización Carotídea Transcervical con inversión dinámica de flujo (TCAR) en la Argentina y el primero en el sistema público de salud, consolidándose como centro de referencia en cirugía cardiovascular de alta complejidad.

La intervención fue llevada adelante en forma conjunta por el Servicio de Cirugía Cardiovascular, a cargo del doctor Alejandro Trainini, y el Servicio de Hemodinamia, a cargo del doctor Martín Rodrigo, en el marco de un trabajo

interdisciplinario orientado a incorporar prácticas innovadoras y menos invasivas.

El procedimiento se realizó a una paciente de 68 años, jubilada y vecina de Wilde, con factores de riesgo cardiovascular como hipertensión arterial, colesterol elevado y antecedentes de tabaquismo.

El TCAR es una técnica moderna para tratar la obstrucción de la arteria carótida, una de las principales causas de accidente cerebrovascular (ACV). Combina una pequeña cirugía en el cuello con la colocación de un stent, lo que permite restablecer el flujo sanguíneo hacia el cerebro de manera más segura.



INFANCIA Y NUTRICIÓN

Pocos nutrientes, muchos desafíos: así comen los chicos en Argentina

Según un estudio de CEPEA, el 61% de los chicos tiene una dieta de calidad media y un 26% baja, con deficiencias importantes en calcio y alimentos esenciales.

■ En Argentina la alimentación infantil atraviesa un escenario complejo en el que conviven hábitos poco saludables, déficits nutricionales y una calidad de dieta que, en la mayoría de los casos, se ubica en niveles intermedios o bajos. Desde Profesionales Expertos en Nutrición Infantil (PROFENI) reconocieron que este contexto plantea un desafío concreto para la salud pública: cómo mejorar el aporte de nutrientes esenciales en la infancia a partir de estrategias simples, sostenibles y culturalmente viables.

En este marco, se presentó un nuevo estudio realizado por el Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA) que aporta evidencia relevante sobre el potencial de incorporar alimentos cotidianos para cerrar brechas nutricionales clave, como el calcio. El trabajo, titulado "Calidad de dieta en niños/as entre 4 y 9 años y en mujeres adultas en 4 ciudades de Argentina y modelización de los efectos de un consumo regular de yogur sobre la ingesta de nutrientes críticos", analizó patrones alimentarios y simuló el impacto de sumar yogur

en forma diaria a la dieta.

CLASIFICACIÓN

El estudio incluyó una muestra de 315 niños y niñas de entre 4 y 9 años y 375 mujeres adultas de Rosario, Tucumán, Gualeguaychú y Ciudad de Buenos Aires. A través de una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos (FCA), aplicada por nutricionistas, se evaluaron 67 alimentos agrupados en categorías nutritivas (como verduras, frutas, legumbres, lácteos y carnes) y otros de consumo ocasional.

A partir de estos datos, se clasificó la calidad de la dieta en tres niveles (alta, media y baja) y se identificaron déficits en nutrientes clave.

Los resultados muestran que la calidad alimentaria presenta amplias oportunidades de mejora: solo el 12% de los niños alcanza una calidad de dieta alta, mientras que el 61% se ubica en un nivel medio y el 26% en un nivel bajo.

EL CALCIO EN LA MIRA

Sergio Britos, director de CEPEA e integrante de PROFENI, remarcó que "uno de los hallazgos centrales es la alta prevalencia

de ingesta insuficiente de calcio: afecta al 49% de los niños, lo que convive con un patrón alimentario caracterizado por un bajo consumo de verduras, frutas y legumbres -cercano al 90% de inadecuación- y una presencia más frecuente de alimentos de origen animal".

El estudio avanzó un paso más allá al modelizar qué ocurriría si se incorporara en la dieta el consumo diario de yogur, que es una de las versiones más difundidas y consumidas entre alimentos fermentados en nuestro país. Para ello, se ajustaron las ingestas individuales de los participantes considerando las porciones de diferentes tipos de yogur, y se comparó la proporción de niños con ingestas por debajo del requerimiento medio antes y después de esta incorporación. El criterio fue elegir solo yogures naturales o con sabor natural, sin octógonos de advertencia y con presencia de probióticos.

"UN YOGUR CADA DÍA..."

Los resultados son contundentes: el consumo de un yogur por día reduce de manera significativa la prevalencia de ingesta insuficiente de calcio en la población infantil. En el escenario más favorable, esta reducción alcanza el 40%, lo que evidencia el potencial de un alimento accesible y culturalmente incorporado para mejorar la calidad nutricional.

De hecho, además de aportar calcio, el yogur permite incorporar microorganismos vivos para robustecer la microbiota intestinal, que ocupa un rol relevante en la salud general tanto en niños como en adultos. Además, existe evidencia científica de que el organismo absorbe mejor el calcio que aporta el yogur respecto de otras fuentes de este mineral, gracias al proceso de fermentación que atraviesa este alimento.

Este efecto positivo de reducir el déficit de calcio se observa sin modificar el resto del patrón alimentario, lo que refuerza la relevancia de intervenciones simples y concretas en contextos



Todo comienza en el plato. Buscan mejorar el aporte de nutrientes esenciales en la infancia.

donde la calidad de la dieta puede presentar múltiples limitaciones estructurales. Sin embargo, el estudio también muestra que esta estrategia no impacta sobre otros nutrientes críticos como la vitamina D, lo que señala la necesidad de abordajes complementarios.

INSUFICIENCIAS

Otro hallazgo de la investigación es que la baja calidad de la dieta no está explicada principalmente por el exceso de alimentos ocasionales, sino por la insuficiencia en el consumo de alimentos protectores, especialmente verduras y legumbres. Este dato permite orientar con mayor precisión las recomendaciones alimentarias.

Sobre este punto, Sandra Blasi, integrante de PROFENI y especialista en Nutrición Pediátrica de la UBA, manifestó que "un patrón alimentario saludable está conformado por variedad de alimentos de todos los grupos, en especial verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, granos y frutos secos, lácteos, huevos, pescado, otras

➔ La baja calidad de la dieta no se explica por el exceso de alimentos ocasionales, sino por la insuficiencia en el consumo de alimentos protectores como verduras y legumbres.

carnes (pollo y rojas) y aceites vegetales y un consumo limitado de alimentos ocasionales, habitualmente fuente de azúcares, sodio y ácidos grasos saturados".

EVIDENCIA

Desde PROFENI destacan que los resultados de este trabajo aportan evidencia concreta para pensar estrategias nutricionales realistas y sostenibles en la infancia. "La posibilidad de mejorar el aporte de calcio a través de un alimento de consumo cotidiano representa una oportunidad relevante para acompañar el crecimiento y desarrollo de los niños, especialmente en un contexto donde las deficiencias nutricionales (en contexto de gran prevalencia de niños con selectividad alimentaria severa) conviven con otros desafíos de salud pública", sostuvo Romina Lambert, médica especialista jerarquizada en pediatría y nutrición del Hospital Italiano Regional del Sur de Bahía Blanca e integrante de PROFENI.

El estudio de CEPEA pone en valor el rol de la calidad de la dieta como determinante de la salud y reafirma la importancia de promover patrones alimentarios equilibrados. En ese marco, la incorporación de alimentos con alto valor nutricional, como el yogur, puede constituir una herramienta efectiva para reducir brechas nutricionales concretas en la población infantil argentina. ■

AVENA Y COLESTEROL



Según expertos, un consumo adecuado de avena se relaciona por su capacidad de reducir el colesterol LDL (colesterol malo) y aumentar ligeramente los niveles del colesterol HDL (colesterol bueno) en el cuerpo, lo que puede contribuir a la salud cardiovascular.

Este efecto beneficioso se debe principalmente a que el consumo de avena aumenta la excreción de bilis, que a su vez estimula al hígado a utilizar el colesterol disponible.

Los beta-glucanos de la avena se disuelven en agua y forman un gel viscoso en el tracto digestivo: actúan atrapando al colesterol LDL y ayudan a eliminarlo del cuerpo antes de que sea absorbido en el torrente sanguíneo.



Fundamental. El yogur es una importante fuente de calcio para los chicos.

VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

Argentina volvió a ser un país libre de influenza aviar altamente patógena

Es tras confirmarse el cierre de los cuatro brotes en aves de corral ocurridos en localidades bonaerenses y cordobesas y no haberse registrado otro caso en establecimientos comerciales.



Aves sanas. El país restituyó su estatus de país libre de IAAP.

El Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) cerró el último evento de influenza aviar altamente patógena (IAAP) en aves comerciales registrado en Argentina (ver Vida y Salud Hoy nº 1417) y elevó el informe de autodeclaración de país libre de la enfermedad a la Organización Mundial de Sanidad Animal (OMSA).

De esta manera, tras haber transcurrido más de 28 días desde la finalización de todas las tareas sanitarias en los cuatro brotes en aves de corral que sucedieron en las localidades bonaerenses de Ranchos, Lobos, Bolívar y en la cordobesa Alejo y no haberse registrado otro caso en establecimientos comerciales, el país se autodeclaró libre de la enfermedad ante la OMSA.

Con este nuevo estatus sanitario, Argentina retomará las negociaciones para el comercio de mercancías aviares con los distintos socios con los que mantenía acuerdo bajo la condición de país libre de IAAP.

TRANSPARENCIA

El informe constituye un elemento de transparencia para los países importadores de productos aviares, sino que también fortalece la confianza en los sistemas de vigilancia y control de la Argentina.

Para fortalecer la prevención y continuar con las tareas de vigilancia epidemiológica en todo el país, el SENASA lanzará una nueva campaña de comunicación para la prevención de la IAAP, con el objetivo

de reforzar en públicos específicos las principales pautas y recomendaciones que deben contemplar.

¿QUÉ ES LA INFLUENZA AVIAR?

La influenza aviar (IA) tipo A es una enfermedad altamente infecciosa, producida por un virus de la familia Orthomyxoviridae que afecta principalmente a las aves domésticas y silvestres. En ocasiones también pueden contraerla las personas y otras especies animales, como equinos, porcinos, caninos y mamíferos marinos.

De la gran cantidad de familias de aves, son especialmente susceptibles a la IA las gallinas, pavos, codornices, faisanes, así como también especies acuáticas, como patos, gansos, flamencos y cisnes. La influenza aviar puede clasificarse en dos categorías, según la gravedad de la enfermedad:

■ Influenza aviar de baja patogenicidad (IABP), que típicamente causa leves o ningún signo clínico;

■ Influenza aviar de alta patogenicidad (IAAP), que puede causar signos clínicos graves y, potencialmente, altos índices de mortalidad (hasta un 90 o 100% de las aves de un lote).

Cabe mencionar que la influenza aviar es una enfermedad zoonótica y de importancia en la salud pública. La mayoría de los pocos casos registrados en personas son autolimitantes y no está comprobada la transmisión horizontal

→ **La influenza aviar (IA) tipo A es una enfermedad altamente infecciosa producida por un virus de la familia Orthomyxoviridae.**

(de humano a humano). Suelen ser cuadros respiratorios leves o una conjuntivitis, aunque en menor medida pueden generarse signos clínicos graves o incluso la muerte.

NOTIFICACIONES

La notificación temprana y la atención inmediata, así como las medidas de bioseguridad, son pilares fundamentales de la estrategia de prevención y contención que lleva adelante el Senasa, con la colaboración permanente del sector productivo y toda la comunidad.

Cualquier persona puede notificar al Senasa si identifica mortandad, signos nerviosos, digestivos y/o respiratorios en aves silvestres o de corral, a través de los siguientes canales:

En la oficina del Senasa más cercana (personalmente o por teléfono), por Whatsapp al 11 5700 5704; escribiendo un correo electrónico a notificaciones@senasa.gob.ar, a través del Formulario Avisá al Senasa.

Para más información, se pueden consultar la Ficha técnica de influenza aviar o el portal de información del Programa Nacional de Sanidad Aviar. ■



Qué es la cardiopatía isquémica, por la que fue operado Diego Peretti

El actor fue sometido a una intervención en Buenos Aires tras detectarse una obstrucción en sus arterias coronarias.

La reciente internación y operación cardíaca del actor Diego Peretti en la Ciudad de Buenos Aires volvió a poner en foco la cardiopatía isquémica, una de las principales causas de enfermedad y muerte a nivel global. El artista fue sometido a una angioplastia con colocación de stent en el Instituto Cardiovascular de Buenos Aires, luego de que un chequeo detectara anomalías en su función cardíaca. La intervención fue programada y actualmente se encuentra en recuperación domiciliaria, mientras que las funciones de la obra que protagoniza junto a Federico D'Elía fueron suspendidas de manera temporal.

La cardiopatía isquémica se produce por el estrechamiento u obstrucción de las arterias coronarias, encargadas de llevar sangre y oxígeno al corazón. Este proceso, conocido como arteriosclerosis, avanza de forma progresiva y puede permanecer sin síntomas durante años. Cuando el flujo sanguíneo disminuye, se genera un desbalance entre la demanda de oxígeno del corazón y su aporte, lo que puede derivar en angina de pecho o infarto.

Según la American Heart Association, esta enfermedad implica un daño cardíaco causado por la reducción del suministro de oxígeno, lo que favorece eventos agudos.

FACTORES DE RIESGO

En la misma línea, la Fundación Falaloro advierte que se trata de la principal causa de mortalidad en países desarrollados, impulsada por el aumento de la expectativa de vida y la exposición a factores de riesgo.

Entre estos factores se destacan la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo, el sobrepeso y el sedentarismo, que pueden actuar en conjunto y acelerar el deterioro arterial.

El diagnóstico se basa en estudios como electrocardiogramas, ergometrías o ecocardiogramas, y en situaciones específicas se recurre al cateterismo, que permite observar directamente las arterias y, si es necesario, intervenir. Este fue el procedimiento aplicado a Peretti: la angioplastia, una técnica mínimamente invasiva que dilata la arteria obstruida y coloca un stent para restablecer el flujo sanguíneo. ■

CONSEJOS PARA LAS CAMINATAS

Los especialistas proponen algunos consejos simples que pueden ayudar a incorporar un poco de caminata a las habituales actividades cotidianas.

Bajarse una parada antes del destino. Puede ayudarnos a alcanzar esos 10 minutos diarios.

Usar las escaleras en lugar del ascensor. Puede ser la mejor opción para obligarnos a realizar alguna actividad física en el día.

Podemos hacerlo en el trabajo, en el edificio, cuando visitemos a alguien o al

realizar algún trámite.

Salir a pasear a la hora del almuerzo. Si disponemos de tiempo, es buena idea estirar las piernas en el momento de descanso.

Hacer las compras a pie y no en auto. De esta manera, ayudaremos a incrementar nuestra actividad física diaria y contribuiremos a la calidad del aire que respiramos.

Salir a dar una vuelta el fin de semana. Aprovechar los espacios al aire libre para dar un paseo y mejorar nuestro estado de salud.