



## OFTALMOLOGÍA P.2

### Miopía en niños y adolescentes: cómo hacer que su progresión sea más lenta

La detección temprana de la miopía y la adopción de hábitos visuales saludables son claves para evitar complicaciones futuras.

Pilar / P. 4

DESARROLLO  
PARA ALIVIAR  
LAS EPOF

## → DATOS DE LA OMS P.2

### NUEVAS CIFRAS DE LA PANDEMIA



Las muertes en exceso (muertes directas e indirectas) a nivel mundial causadas por la pandemia de Covid-19 se estiman en 22,1 millones, en comparación con las 7 millones de muertes notificadas hasta ahora, según el informe sobre estadísticas sanitarias globales 2026 presentado este miércoles por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La agencia internacional, que publicó su informe estadístico anual, advierte de que este nuevo recuento evidencia la verdadera magnitud de una pandemia que causó 22,1 millones de víctimas entre los años 2020 y 2023, y que sólo en 2021 habría causado hasta 10,4 millones de muertes adicionales.

La cifra es el triple de las notificadas hasta ahora, 7 millones de muertes "notificadas" formalmente por cada país a la OMS, nombre por nombre de personas que fallecieron específicamente por Covid-19. Es la cifra más baja porque depende totalmente de la capacidad de testeo y de la burocracia de cada país.

## → OTRO "ASESINO SILENCIOSO" P.3



**Control.** Se recomienda que los adultos se tomen la presión al menos una vez al año.

## Hipertensión: la enfermedad que el cuerpo puede ocultar durante años

Especialistas advierten que el sedentarismo, el estrés y el consumo de ultraprocesados impulsan el aumento de casos. En Argentina, casi 4 de cada 10 adultos son hipertensos y muchos desconocen su condición.

P.2

HANTAVIRUS  
Y CONTAGIO

## ➔ NUTRICIÓN

## Claves para llevar una dieta equilibrada

Organizar las comidas con anticipación, mantener horarios regulares y elegir alimentos frescos son algunas de las claves para llevar una alimentación saludable sin complicaciones. Así lo recomendaron especialistas del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínic Barcelona, quienes remarcaron la importancia de planificar el menú semanal para evitar improvisaciones y mejorar el equilibrio nutricional.

También aconsejan priorizar el agua como bebida principal, reducir el consumo de sal y azúcar y reemplazarlos por especias y hierbas aromáticas. Además, desmienten la idea de que comer sano es necesariamente más caro: optar por productos de temporada, aprovechar sobras y recuperar recetas tradicionales puede beneficiar tanto a la salud como al bolsillo. ■



## CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&amp;salud hoy

Semana del 15 al 21 de mayo de 2026.  
Edición N°1428. 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: Marcelo Metayer  
yomarce@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

## REVELACIÓN DE LA OMS

## La pandemia de Covid dejó el triple de muertes de las notificadas

Así lo revela el informe sobre estadísticas sanitarias globales 2026. Hubo unos 22 millones de víctimas.

Las muertes en exceso (muertes directas e indirectas) a nivel mundial causadas por la pandemia de Covid-19 se estiman en 22,1 millones, en comparación con las 7 millones de muertes notificadas hasta ahora, según el informe sobre estadísticas sanitarias globales 2026 presentado este miércoles por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La agencia internacional, que publicó su informe estadístico anual, advierte de que este nuevo recuento evidencia la verdadera magnitud de una pandemia que causó 22,1 millones de víctimas entre los años 2020 y 2023, y que sólo en 2021 habría causado hasta 10,4 millones de muertes adicionales.

La cifra es el triple de las notificadas hasta ahora, 7 millones de muertes "notificadas" formalmente por cada país a la OMS, nombre por nombre de personas que fallecieron específicamente por Covid-19. Es la cifra más baja porque depende totalmente de la capacidad de testeo y de la burocracia de cada país.

A mitad de la pandemia, la OMS ya sabía que los 7 millones eran insuficientes. Por eso, se realizó un modelo matemático que estimaba que el impacto real (directo e indirecto) rondaba los 14,9 a 15 millones de muertes para fines de

➔ **El exceso de mortalidad en el país provocado por la pandemia se estima ahora en aproximadamente 195.000 a 210.000 fallecidos.**



"Volvé a tu casa". Carteles en plena pandemia de Covid.

2021. Esta era la cifra de referencia que usaba hasta ahora.

## EL IMPACTO EN LA ARGENTINA

Para Argentina, el informe de la OMS de 2026 y los datos del Ministerio de Salud de la Nación muestran una brecha similar a la global entre lo que se notificó oficialmente por sistema y lo que las estadísticas de "exceso de mortalidad" terminaron revelando.

Argentina mantuvo un sistema de notificación a través del Sistema Nacional de Vigilancia de la Salud. Según los datos consolidados a mayo de 2026, las muertes notificadas oficialmente fueron 130.800. De acuerdo con el informe presentado en la última semana por la OMS, ahora el exceso de mortalidad en el país se estima ahora en aproximadamente 195.000 a 210.000 fallecidos.

En términos de esperanza de

vida, la pandemia supuso un claro retroceso en una tendencia alcista. Si la población mundial pasó de vivir 67 años de media en el año 2000 a 73 en 2019, apenas dos años después este dato ya se había desplomado a 71, el mismo nivel que una década antes. También retrocedió, de 63 a 61 años, la denominada esperanza de vida saludable, si bien en los años posteriores ambos valores se han recuperado. ■

## HANTAVIRUS: INVESTIGAN TRANSMISIÓN AÉREA

El brote de hantavirus andino (ANDV) en el crucero MV Hondius puso en el radar científico el accionar de la Organización Mundial de la Salud (OMS) frente a una emergencia sanitaria, ya que, si bien el contagio no sólo puede ser interpersonal, algunos expertos están empezando a sospechar que no debe existir un contacto demasiado estrecho para que la infección ocurra, sino que la misma puede ser consecuencia de los aerosoles que se encuentran en el aire.

Según seis científicos el brote en el crucero "debería

impulsar a la OMS a modificar su respuesta habitual ante el riesgo de transmisión aérea del virus", a la vez que añadieron: "El hantavirus es un patógeno con transmisión documentada de persona a persona y una alta tasa de letalidad".

En un artículo publicado en el British American Journal (The BMJ), los expertos afirmaron que "el punto de partida debe ser la adopción inmediata de medidas de precaución para reducir la transmisión aérea, como el uso de barbijos por parte del personal sanitario, los casos y los contactos



cercanos; la optimización de la ventilación; evitar la recirculación de aire sin filtrar; y la filtración portátil HEPA (filtro

de aire de partículas de alta eficiencia) en todos los entornos cerrados de cuarentena y transporte", señalan.

AFECTA A 4 DE CADA DIEZ ARGENTINOS

# Estrés, sal y sedentarismo, claves detrás del avance de la hipertensión

La Sociedad Argentina de Cardiología alertó sobre el aumento de casos y pidió reforzar la detección temprana.

■ En silencio, sin dolor y muchas veces sin síntomas, la hipertensión arterial avanza sobre millones de personas en todo el mundo. No aparece de un día para otro ni se limita a una cifra alta registrada en un consultorio: es el resultado de años de hábitos, factores ambientales y predisposición genética que terminan impactando sobre el sistema cardiovascular. En el marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, que se conmemora cada 17 de mayo, la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) advirtió que esta enfermedad sigue siendo uno de los mayores desafíos de salud pública y recordó que casi 4 de cada 10 adultos argentinos son hipertensos.

Los especialistas coinciden en una definición que resume la grave-

dad del problema: la hipertensión es una "asesina silenciosa". El motivo es claro. Durante años puede desarrollarse sin provocar molestias visibles, mientras produce daños progresivos sobre órganos vitales como el corazón, el cerebro, los riñones y las arterias.

"La hipertensión arterial no comienza el día en que se registra una cifra elevada en un consultorio médico. Es el resultado de un proceso silencioso, sostenido y multifactorial que se desarrolla a lo largo de años, muchas veces sin manifestaciones clínicas evidentes", explicaron desde la Sociedad Argentina de Cardiología.

## FACTORES

Detrás de ese proceso inter-



En silencio. La hipertensión afecta a cada vez más personas en Argentina, y muchos no lo saben.



Control. Se recomienda que los adultos se tomen la presión al menos una vez al año.

vienen múltiples factores propios de la vida moderna. El estrés crónico, la sobrecarga emocional, el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad, los trastornos del sueño y el consumo excesivo de sodio -sobre todo a través de alimentos ultraprocesados- son algunos de los elementos que empujan el aumento sostenido de la presión arterial. A eso se suman la contaminación ambiental, la exposición constante al ruido y la predisposición genética.

Con el paso del tiempo, el organismo intenta adaptarse a esa sobrecarga. El corazón trabaja más forzado para bombear sangre y sostener el funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, esa compensación tiene un límite. Cuando la presión elevada se mantiene durante años, empiezan a producirse alteraciones estructurales y funcionales que incrementan de manera significativa el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular (ACV), insuficiencia cardíaca, enfermedad renal crónica y deterioro cognitivo.

## EN ALZA

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 1.400 millones de personas de entre 30 y 79 años viven con hipertensión arterial. El dato más preocupante es que el 44% desconoce que la padece. En Argentina, la situación refleja una tendencia similar. Los estudios RENATA 1 y RENATA 2 mostraron que la prevalencia pasó del 33,5% en 2012 al 36,3% pocos años después, sin mejoras significativas en el control de la enfermedad.

Esto significa que aproximadamente cuatro de cada diez adultos tienen presión alta, aunque muchos no lo saben o no logran mantener un tratamiento adecuado. De hecho, el Consenso Argentino de Hipertensión Arterial 2025 señala que

menos de un tercio de los pacientes tratados consigue alcanzar valores normales de presión.

"El gran objetivo actual es mejorar la detección precoz y lograr un control sostenido de la presión arterial en la población. La hipertensión que no se mide, no se diagnostica, y la que no se diagnostica, no se trata", sostuvo el doctor Miguel Schiavone, médico cardiólogo y exdirector del Consejo de Hipertensión Arterial de la SAC.

## DETERIORO INVISIBLE

Para los especialistas, uno de los problemas centrales es que muchas personas solo consultan cuando aparecen síntomas, aunque la enfermedad suele permanecer silenciosa durante años. El doctor Marcelo Cáncer, cardiólogo de OSPEDYC, remarcó que "la presión alta no duele, no marea ni genera molestias evidentes; el cuerpo se adapta a niveles peligrosos mientras el daño ocurre de forma invisible".

Cuando la presión alcanza o supera los 140/90 mmHg, el sistema cardiovascular comienza a funcionar bajo un estrés permanente. Sin control, las consecuencias pueden ser severas. "Una presión arterial sin control aumenta drásticamente las probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular, con secuelas neurológicas que pueden cambiar la vida para siempre", explicó el especialista.

El corazón también se deteriora progresivamente debido al esfuerzo extra que debe realizar. Esa situación favorece la obstrucción de las arterias coronarias y aumenta el riesgo de infartos. Los riñones, por su parte, pueden sufrir un daño irreversible que derive en insuficiencia renal y necesidad de diálisis. Además, la hipertensión puede comprometer la visión y

→ "La presión alta no duele, no marea ni genera molestias evidentes, y el cuerpo se adapta a niveles peligrosos mientras el daño ocurre de forma invisible".

afectar la arteria aorta.

## CONTROLES

Frente a este escenario, los cardiólogos insisten en la importancia de incorporar controles periódicos como parte de la rutina de cuidado personal. Medirse la presión es rápido, sencillo y accesible.

Lo ideal es que todos los adultos se controlen la presión al menos una vez al año y que la medición se realice en cada contacto con el sistema de salud. En pacientes con antecedentes familiares, obesidad, diabetes, colesterol elevado o tabaquismo, los controles deberían ser aún más frecuentes.

La doctora Fabiana Calabria, directora del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial de la SAC, sostuvo que hoy se entiende que "la hipertensión no es solo una cifra, sino la expresión de múltiples factores que interactúan a lo largo del tiempo". Por eso, remarcó que el abordaje debe incluir no solo medicamentos, sino también una mirada sobre los determinantes sociales y ambientales que influyen en la salud.

Aunque las recomendaciones son conocidas y existen tratamientos eficaces, la hipertensión continúa siendo una deuda pendiente en materia de salud pública. Y los especialistas coinciden en que el principal desafío es cultural: comprender que la ausencia de síntomas no significa ausencia de enfermedad. ■

## CAMBIO DE HÁBITOS

La SAC enfatiza la necesidad de un abordaje integral que contemple tanto el tratamiento farmacológico como los cambios de hábitos. La doctora Analía Aquieri, prosecretaria de la entidad, recordó que "la hipertensión arterial puede prevenirse, detectarse y tratarse. Pequeños cambios sostenidos en los hábitos cotidianos tienen un enorme impacto en la salud cardiovascular".

Entre las recomendaciones principales figuran reducir el consumo de sal, evitar alimentos ultraprocesados, mantener actividad física regular, priorizar frutas, verduras y legumbres, dormir bien y manejar el



estrés. También se aconseja evitar el tabaquismo, moderar el consumo de alcohol y cumplir correctamente con la medicación indicada.

## OFTALMOLOGÍA

# Miopía en niños y adolescentes: ¿podemos prevenirla y hacer que su progresión sea más lenta?

La detección temprana de la miopía y la adopción de hábitos visuales saludables son claves para evitar complicaciones futuras.



**Avance.** Uno de cada tres niños y adolescentes tiene miopía en el mundo.

Por la oftalmóloga  
Celia María Sánchez \*

La miopía es una alteración en la refracción (enfoque) del ojo en la mirada de lejos (los objetos lejanos se perciben borrosos), porque las imágenes se enfocan por delante de la retina, en lugar de hacerlo sobre ella.

Actualmente 1 de cada 3 niños y adolescentes aproximadamente tiene miopía en todo el mundo. Y para 2050 se espera que haya unos 740 millones de niños y adolescentes miopes. Eso sería cerca del 40% de la población infantil mundial.

El tema ha dejado de ser sólo un problema de "necesitar anteojos", para convertirse en un desafío de salud pública. Se requiere un cambio importante para cuidar la salud ocular de los niños, involucrando a los padres, educadores, pediatras y oftalmólogos.

¿A qué se debe este aumento? La miopía se produce por un crecimiento (elongación del globo ocular), con un eje anteroposterior más largo de lo normal. El crecimiento del ojo está mediado por señales visuales que recibe la retina: desenfoque retinal y niveles de contraste. Es muy frecuente que los niños y adolescentes con miopía tengan algún antecedente familiar, pero en la actualidad se agrega la disminución de las horas de exposición a la luz solar y el uso precoz de la visión cercana con dispositivos electrónicos, debido

a los cambios culturales de las sociedades más desarrolladas.

El proceso es progresivo durante la infancia y la adolescencia y puede aumentar hasta la segunda década de la vida.

Este aumento significativo en el largo del ojo y la graduación se asocia con un mayor riesgo de desarrollar patologías oculares graves en la edad adulta (como desprendimiento de retina, maculopatía, entre otros).

## CONTROLES FUNDAMENTALES

Los controles oftalmológicos en la infancia son fundamentales ya que es frecuente que los niños pequeños con miopía no se quejen de su visión borrosa. Entonces es importante realizar los exámenes oculares y las pruebas de la visión, para detectarla lo antes posible, y poder implementar algunas estrategias para enlentecer su progresión.

Un gran primer paso para evitar o retardar su progresión es alentar a sus hijos a que pasen más tiempo al aire libre. Esto protege contra la miopía y es una buena práctica para la salud visual.

## ESTRATEGIAS

Para enlentecer la progresión, actualmente disponemos de algunas estrategias para que la miopía final sea de menor monto. Es decir, un globo ocular menos elongado.

Algunas de estas estrategias son utilizar un colirio de atropina diario, en dosis bajas por la noche,

antes de acostarse. Y el uso de anteojos especiales, de alta tecnología, con "desenfoque periférico". Estas dos indicaciones pueden frenar la progresión en un 55% a 60%.

Otros recursos que solemos indicarles a los adultos para que pongan en práctica con niños son:

A los padres, "luz y distancia". Que los niños pasen 2 horas al día en el exterior, la luz solar regula el crecimiento ocular. Administrar el uso de pantallas (según la edad) y evitar que los niños acerquen los dispositivos a menos de 30 cm. Control oftalmológico temprano.

A los educadores, "recreos visuales". Promover pausas visuales incentivando momentos al aire libre sin tareas que requieran enfoque próximo; alternar en clase las tareas de lectura o escritura con propuestas dinámicas; y observar a estudiantes que presentan dificultad para distinguir el contenido del pizarrón.

A los pediatras, "más allá de la agudeza visual". Derivar a los controles oftalmológicos oportunos. Evaluar los factores de riesgo, como antecedentes familiares de miopía y uso de pantallas. Acompañar el tratamiento con colirio de atropina.

Detectar a tiempo y cambiar hábitos simples en la infancia puede evitar problemas visuales mucho más graves en el futuro. ■

\* Jefa de la Sección Oftalmopediatría del Servicio de Oftalmología del Hospital Italiano de Buenos Aires.



## Inauguran una planta que produce un remedio para la atrofia muscular espinal

Se trata de una nueva unidad del laboratorio Gador en el partido de Pilar, destinada al desarrollo de tratamientos para enfermedades genéticas poco frecuentes.

El laboratorio Gador inauguró en el Parque Industrial Pilar la primera planta de producción de oligonucleótidos terapéuticos sintéticos de América Latina, una tecnología de última generación destinada al desarrollo de tratamientos para enfermedades genéticas poco frecuentes. Entre otros productos, la nueva unidad ya comenzó a producir Ligonux, la primera especialidad medicinal desarrollada en el país para tratar la Atrofia Muscular Espinal (AME), que costará la mitad del producto original importado.

La inversión fue de más de 21 millones de dólares y representa un "avance inédito" para la industria farmacéutica nacional y regional.

### AME

El Ligonux, que ya se comenzó a producir en la nueva planta, es la primera especialidad medicinal desarrollada en el país para tratar la Atrofia Muscular Espinal (AME), una enfermedad neuromuscular degenerativa que afecta principalmente a niños y adolescentes. Según informó la compañía, el medicamento tendrá un valor cercano al 50% del producto innovador original importado.

La planta se encuentra sobre

un predio de más de 20 mil metros cuadrados, de los cuales 1.553 corresponden específicamente a la nueva instalación. El edificio recién inaugurado integra investigación, desarrollo y producción en un mismo entorno.

Además, cuenta con una planta de inyectables equipada con tecnología de última generación para el llenado de frascos y jeringas.

### NUEVA GENERACIÓN

Según se informó, los oligonucleótidos terapéuticos sintéticos representan una nueva generación de medicamentos diseñados para actuar sobre el ARN, la molécula encargada de transportar la información genética dentro de las células. A diferencia de otras terapias, estos tratamientos permiten intervenir directamente sobre los mecanismos biológicos que originan determinadas enfermedades, sin modificar el ADN del paciente.

"Hasta ahora este tipo de tratamientos dependía casi exclusivamente de productos importados. Poder desarrollarlos y producirlos localmente cambia mucho la capacidad de acceso", aseguró Alfredo Weber, director general de Gador. ■

## OLOR A ABUELA

Hay olores capaces de despertar recuerdos instantáneos, como el llamado "olor a abuela". Lejos de ser una cuestión de higiene, la ciencia explica que este aroma tiene origen en una molécula llamada 2-nonenal, cuya concentración aumenta en la piel a partir de los 40 años. Este compuesto surge por la oxidación de ácidos grasos y genera un olor descrito como herbáceo, grasiento o similar al pepino y la cebolla.

Especialistas señalan

que el proceso es natural y está relacionado con el envejecimiento, la exposición ambiental y cambios en la piel. A diferencia del sudor, el 2-nonenal no se elimina fácilmente con agua y jabón.

Sin embargo, hábitos como una buena hidratación, alimentación rica en antioxidantes y cuidado de la piel pueden ayudar a reducirlo. Los expertos remarcan que se trata de un fenómeno biológico normal y no de algo vergonzoso.