



DERMATOLOGÍA P.4

Cuidado con el melanoma: hay que protegerse del Sol todo el año

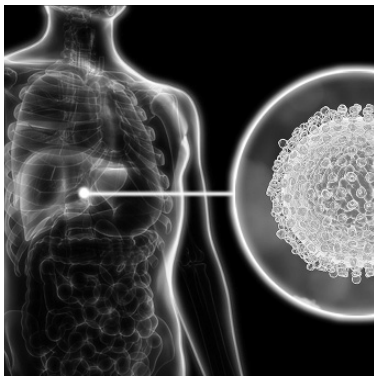
Diariamente se protegen del sol sólo el 20% de los hombres y el 33% de las mujeres. El melanoma, uno de los 20 cánceres más frecuentes en Argentina.

Prevención / P. 4

MUNDIAL:
VACUNAS PARA
LOS VIAJEROS

→ PAÍS EN ALERTA P.2

BROTE DE CASOS DE HEPATITIS A



Argentina confirmó 32 nuevos casos de hepatitis A y entró en zona de alerta sanitaria, según informó el Boletín Epidemiológico Nacional (BEN). El incremento de contagios, en comparación con los últimos cinco años, encendió las alarmas de las autoridades sanitarias, especialmente por la concentración de casos en adultos jóvenes de entre 20 y 39 años, que representan el 75% del total registrado en lo que va de 2026.

La hepatitis A es una inflamación aguda del hígado causada por el virus VHA y se transmite principalmente por vía fecal-oral, ya sea mediante agua o alimentos contaminados o por contacto estrecho entre personas. Del total de casos confirmados hasta la semana epidemiológica 16, 12 corresponden a la Ciudad de Buenos Aires, siete a Salta, cinco a la provincia de Buenos Aires y el resto se distribuye entre Santa Fe, Córdoba, Chaco y Río Negro.

→ INFANCIA Y NUTRICIÓN P.3



Estrategias. No conviene ejercer presiones para que los chicos coman otros alimentos: hay que buscar otros caminos.

“Eso no me gusta”: cómo luchar contra la selectividad alimentaria

Comer siempre los mismos alimentos puede generar problemas graves en los chicos, como déficits nutricionales y riesgos en su crecimiento y desarrollo.

P.2

TERAPIA
DEL ORDEN

→ CARDIOLOGÍA

Está comprobado:
té verde,
corazón sano

Entre las infusiones más estudiadas, el té verde aparece con frecuencia como la opción principal cuando el foco está puesto en el corazón. La dietista Dawn Menning explicó que su elección se apoya en su riqueza en antioxidantes, en especial en uno llamado EGCG, que puede ayudar a disminuir la inflamación y, con ello, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Ese beneficio potencial se vincula con componentes como flavonoides, polifenoles y catequinas, compuestos bioactivos presentes en el té verde y asociados a cambios en marcadores cardiovasculares relevantes.

“Algunos estudios han demostrado que el té verde puede estar asociado con niveles más bajos de colesterol LDL -el llamado “colesterol malo-, una presión arterial reducida y una mejor función de los vasos sanguíneos”, detalló Menning. ■

CORREO
DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 22 al 28 de mayo de 2026.
Edición N°1429. 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

SUBA DE CONTAGIOS

Hepatitis A: se confirmaron 32 casos nuevos y el país entró en alerta

El 75% de las infecciones se concentra en la población de entre 20 y 39 años, según informó el Boletín Epidemiológico Nacional.

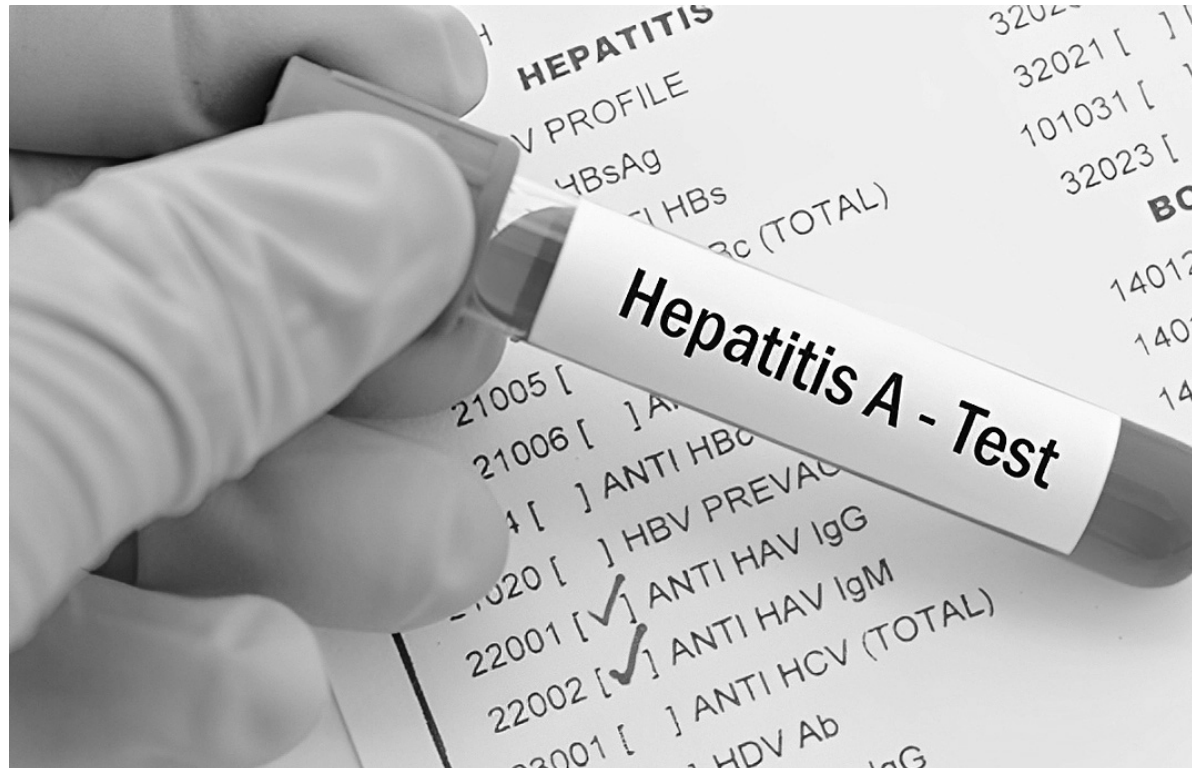
■ Argentina confirmó 32 nuevos casos de hepatitis A y entró en zona de alerta sanitaria, según informó el Boletín Epidemiológico Nacional (BEN). El incremento de contagios, en comparación con los últimos cinco años, encendió las alarmas de las autoridades sanitarias, especialmente por la concentración de casos en adultos jóvenes de entre 20 y 39 años, que representan el 75% del total registrado en lo que va de 2026.

La hepatitis A es una inflamación aguda del hígado causada por el virus VHA y se transmite principalmente por vía fecal-oral, ya sea mediante agua o alimentos contaminados o por contacto estrecho entre personas. Del total de casos confirmados hasta la semana epidemiológica 16, 12 corresponden a la Ciudad de Buenos Aires, siete a Salta, cinco a la provincia de Buenos Aires y el resto se distribuye entre Santa Fe, Córdoba, Chaco y Río Negro.

FOCO EN EL AMBA

El principal foco de actividad se detectó en CABA y el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), donde predominan los contagios en varones jóvenes. Según el BEN,

→ El principal foco de actividad se detectó en CABA y el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), donde predominan los contagios en varones jóvenes.



Concentrado en jóvenes. El incremento de casos de hepatitis A encendió las alarmas sanitarias.

de los 17 casos registrados en esa franja etaria, 11 corresponden a hombres. Además, las autoridades advirtieron una dinámica de transmisión mixta: algunos pacientes tenían antecedentes de viaje y otros se vinculan a cadenas locales de contagio.

En menores de 20 años solo se notificaron tres casos, dos de ellos asociados a viajes a Bolivia y otro relacionado con un conglomerado detectado en Salta.

Los especialistas remarcan que

la baja incidencia en niños y adolescentes refleja el impacto positivo de la vacunación.

DESAFÍO

Hasta 2005, la hepatitis A era la principal causa de insuficiencia hepática fulminante en menores de 10 años en el país. La incorporación de la vacuna al Calendario Nacional permitió reducir drásticamente los casos y la mortalidad, aunque los brotes actuales muestran que la enfermedad sigue siendo un desa-

fío sanitario.

El Ministerio de Salud informó que ya distribuyó el 44% de las dosis previstas para este año y reforzó la campaña en Salta con 2.200 vacunas adicionales. Sin embargo, la cobertura nacional alcanza apenas el 20,8% y presenta fuertes diferencias entre provincias. Mientras algunas jurisdicciones superan el promedio nacional, CABA, Buenos Aires, Formosa, Corrientes y Misiones muestran niveles más bajos de vacunación. ■

LA TERAPIA DEL ORDEN

La limpieza y el orden del hogar pueden funcionar como herramientas terapéuticas capaces de reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Especialistas en salud mental sostienen que tareas como barrer, ordenar o fregar ayudan a enfocar la mente en el presente, disminuyen los pensamientos ansiosos y generan sensación de control y estabilidad. Según psicólogos, las actividades repetitivas y estructuradas regulan el sistema nervioso porque ofrecen resultados visibles y gratificación inmediata.

La idea también tiene

raíces en la tradición zen de Japón, donde los monjes convierten la limpieza en una práctica de atención plena y meditación activa. Para ellos, ordenar el entorno no solo implica cuidar un espacio físico, sino también cultivar serenidad, introspección y equilibrio mental.

Los expertos destacan que concentrarse en la acción concreta -como limpiar una habitación o acomodar objetos- ayuda a aliviar la sobrecarga emocional. Además, investigaciones recientes vinculan los ambientes ordenados con mejoras en el estado de ánimo



y la calidad del sueño.

Sin embargo, recomiendan evitar la obsesión por la perfección. Dividir las tareas en pequeños objetivos y asumir

el orden como un proceso continuo permite transformar la limpieza en una rutina saludable, en lugar de una fuente de estrés adicional.

INFANCIA Y NUTRICIÓN

“Eso no me gusta”: cómo luchar contra la selectividad alimentaria

Comer siempre los mismos alimentos puede generar déficits nutricionales en los chicos y poner en riesgo su crecimiento y desarrollo.

■ Es muy común para los padres de niños pequeños oír a sus hijos que tal o cual comida no les gusta, y que prefieren comer otra cosa. Y esa “otra cosa” termina, muchas veces, siendo lo mismo una y otra vez. Pero eso trae, a la larga, un problema grave: no hace falta que un niño “coma poco” para estar mal alimentado, sino que comer siempre lo mismo también puede generar déficits nutricionales y poner en riesgo su crecimiento y desarrollo.

“En el consultorio, es frecuente encontrar niños cuya dieta gira en torno a un grupo muy reducido

de alimentos: fideos, pollo rebozado, galletitas o lácteos. Aunque el volumen ingerido sea suficiente, la falta de variedad limita el aporte de nutrientes esenciales. Existen estrategias específicas de probado éxito para comenzar a superar esta alimentación restrictiva”, sostuvo Lucía De Nobili, magister en Nutrición Materno Infantil, nutricionista de Planta del Hospital Ramón Carrillo e integrante del Grupo de Estudio de Pediatría AADYND.

MENOS NUTRIENTES

Cuando la dieta es monótona,

el riesgo no está en la cantidad sino en la calidad. Muchos niños cubren calorías, pero no alcanzan los requerimientos de nutrientes críticos como proteínas, calcio, hierro, vitamina B12, zinc y ácidos grasos esenciales.

“La selectividad y la monotonía alimentaria no siempre responden a “caprichos”. La dificultad para incorporar variedad no se explica por una sola causa. Es el resultado de la interacción entre factores biológicos propios del desarrollo y aspectos conductuales que se consolidan en el entorno familiar”, explicó por su parte Irina Kovalskys, médica pediatra, especialista en Nutrición y doctora en Medicina, y directora médica de INUMI.

POR QUÉ OCURRE

Desde lo biológico, uno de los fenómenos más frecuentes es la neofobia alimentaria, que es el rechazo a alimentos nuevos o desconocidos, que suele aparecer entre los 2 y 6 años. Este comportamiento tiene una base evolutiva: en etapas en las que el niño gana autonomía, funciona como mecanismo de protección.

Otro aspecto es la sensibilidad sensorial, que puede manifestarse como rechazo a determinadas texturas, colores, olores o temperaturas. Estas alteraciones pueden indicar dificultades en el procesamiento sensorial y, en algunos casos, asociarse a cuadros más complejos.

Algunos niños presentan rechazo a alimentos “blandos” como purés o frutas maduras y tienen preferencia exclusiva por texturas crocantes (galletitas, milanesas). O evitan alimentos mezclados (guisos, ensaladas), o rechazan alimentos por color (“no como nada verde”).

Otro factor relevante es la familiaridad: niños que solo aceptan lo conocido, lo que refuerza patrones repetitivos. Si come siempre fideos o milanesas y eso garantiza que “coma algo”, es probable que ese patrón se consolide.

REFUERZOS

En este panorama intervienen dinámicas familiares que, sin intención, refuerzan la selectividad. Por ejemplo, la presión para comer, ya que insistir, negociar o forzar puede aumentar el rechazo. Los menús “fijos”, es decir, ofrecer siempre “algo que sí coma”, limitan la exposición a nuevos alimentos.

También está el problema de la falta de rutinas, ya que horarios irregulares dificultan la regulación del apetito.

“La alimentación es una interacción. No depende solo del niño, sino también de cómo los adultos organizan la oferta, el ambiente y las expectativas. Para muchas familias, la dificultad no es ofrecer alimentos nuevos, sino sostener el proceso sin frustrar-



Cuidado. No hace falta que un niño coma poco para que esté mal alimentado.



Estrategias. No conviene ejercer presiones para que los chicos coman otros alimentos.

¿MIEL O AZÚCAR?

La ciencia no señala a la miel como claramente “mejor” que el azúcar, aunque sí reconoce algunas diferencias. Ambos son azúcares añadidos y aportan calorías similares, por lo que ninguno debería consumirse en exceso. La principal ventaja de la miel es que contiene antioxidantes y pequeñas cantidades de nutrientes, además de servir para aliviar los tos y el dolor de garganta.

El azúcar refinado, en cambio, solo aporta “calorías vacías”. Aun así, los especialistas destacan que lo más importante no es cuál se elige, sino reducir el consumo total de azúcar agregado en la dieta.



se”, señaló Kovalskys.

ESTRATEGIAS

Ampliar la alimentación es posible, pero requiere consistencia, tiempo y un enfoque progresivo.

En principio, practicar la exposición repetida. Ofrecer sin obligar, un alimento puede necesitar entre 8 y 15 exposiciones antes de ser aceptado. Por ejemplo, servir brócoli en pequeñas cantidades en el plato, aunque no lo coma; incluir siempre una fruta nueva en la mesa familiar o ir cambiando la forma de presentación: zanahoria cruda, rallada o al horno. Lo importante no es que lo coma ese día, sino que lo vea, lo huela y se familiarice.

Después, realizar transiciones desde lo aceptado. Partir de alimentos seguros y hacer cambios graduales facilita la aceptación. En otras palabras, si come milanesas, probar milanesa de pollo y luego de pescado; si come fideos blancos, agregar salsa suave y luego verduras o mezclar un puré que acepta con otro nuevo (papa y calabaza). El cambio brusco suele generar rechazo; lo gradual construye confianza.

No ejercer presiones ni negociaciones. Esto aumenta la resistencia y deteriora el vínculo con la comida. Evitar frases como “comé por mamá” o “una más y terminás”. No usar premios (“si comés, hay postre”) y permitir que decida cuánto comer.

RUTINA Y PARTICIPACIÓN

También conviene llevar adelante rutinas claras y previsible. El orden ayuda a regular el apetito y reduce conflictos. Comer siempre en la mesa, sin pantallas, establecer horarios (desayuno, al-

➔ **Uno de los fenómenos más frecuentes es la neofobia alimentaria, que es el rechazo a alimentos nuevos o desconocidos.**

muerzo, merienda, cena) y limitar la duración a 20-30 minutos. Si el niño sabe qué esperar, disminuye la ansiedad.

Invitar al niño para que participe. El contacto con los alimentos mejora la aceptación. Involucrarse reduce el rechazo y aumenta la curiosidad. Que lave verduras o arme su plato, que elijan juntos una fruta en el supermercado y preparen (con supervisión) recetas simples (amasar, mezclar ingredientes).

Adaptar lo sensorial, que puede ser modificar textura, forma o presentación. Si rechaza verduras cocidas, probarlas crocantes al horno; presentar alimentos separados en lugar de mezclados o usar cortes divertidos o formatos conocidos.

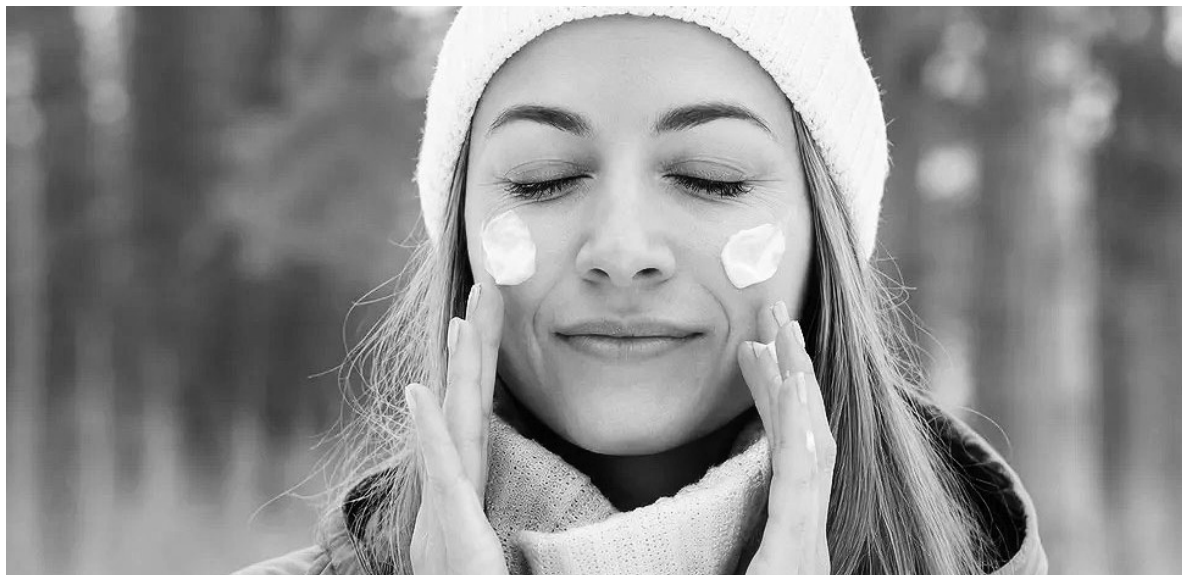
Y, finalmente, buscar apoyo nutricional cuando es necesario. Cuando la dieta es limitada, el pediatra o nutricionista puede indicar suplementos alimentarios que ayuden a cubrir déficits. Mientras se trabaja en ampliar la variedad, se puede incorporar un suplemento en forma de batido en el desayuno o merienda, junto con una fruta.

“En cada niño funcionará más una u otra estrategia, pero lo importante es probar y ser consistente. En conjunto, estas estrategias apuntan a algo central: construir una relación positiva con la comida”, concluyeron las especialistas. ■

CUIDADO DE LA PIEL

Expertos advierten que la protección solar debería mantenerse todo el año

Diariamente se protegen del sol sólo el 20% de los hombres y el 33% de las mujeres. El gran problema del melanoma, uno de los 20 cánceres más frecuentes en Argentina.



Avance. A prevenirse. Afirman que “el cáncer de piel no discrimina por edad ni género”.

■ El melanoma es un tipo de cáncer de piel que se origina en los melanocitos, las células encargadas de producir la melanina, el pigmento que da color a la piel, el cabello y los ojos. Aunque es menos frecuente que otros cánceres cutáneos, es el más agresivo, porque tiene mayor capacidad de diseminarse a otras partes del cuerpo si no se detecta a tiempo. Diariamente se protegen del sol solo el 20% de los hombres y el 33% de las mujeres, y los especialistas alertan que los hábitos de protección deberían sostenerse durante todo el año, no solo en verano.

Según datos del Observatorio Global del Cáncer, el melanoma uno de los 20 cánceres más frecuentes en Argentina y su incidencia podría verse influida por factores como la exposición a la radiación ultravioleta (UV), que continúa siendo el principal factor de riesgo, y condiciones asociadas al cambio climático.

FACTORES DE RIESGO

La doctora Graciela Manzur, jefa de la División Dermatología del Hospital de Clínicas, destacó que “los fototipos bajos (piel clara) son más propensos a desarrollar la enfermedad. Sin embargo, las

personas de tonos de piel más oscuros también pueden presentar melanomas, incluso en zonas no habitualmente expuestas al sol”.

Otros factores de riesgo incluyen el uso de camas solares, antecedentes familiares y quemaduras solares, especialmente en la infancia. Además, Manzur afirmó que “el cáncer de piel no discrimina por edad ni género, aunque antes de los 50 años se observa una mayor prevalencia en mujeres, mientras que luego de esa edad los hombres son más afectados, posiblemente por diferencias en la exposición solar”.

En este sentido, datos de la Sociedad Argentina de Dermatología indican que de quienes se protegen diariamente del sol, el 33% son mujeres y el 20% hombres.

RECOMENDACIONES

La especialista subrayó que, al igual que en el verano, “es importante cuidarse sobre todo en la franja horaria de las 10 a las 16 horas. La clave de la prevención radica en la fotoprotección integral, que incluye medidas físicas, tópicas y sistémicas.

Entre las principales recomendaciones se encuentran “el uso de ropa adecuada, sombreros, anteojos de sol con bloqueo del 99% de radiación UVA y UVB, y la búsqueda de sombra”, sostiene la especialista.

El uso de fotoprotectores tópicos de FPS (factor de protección solar) mayor a 50 es fundamental para reducir el riesgo de carcinogénesis en pieles claras. La especialista también remarca que “deben aplicarse media hora antes de la

exposición solar, sobre piel seca y en cantidad suficiente”.

Asimismo, advirtió que los autobronceantes, que son utilizados comúnmente en invierno, son una alternativa segura al bronceado solar o artificial, pero “no todos protegen contra la radiación UV”. Y mencionó la existencia de opciones complementarias de fotoprotección oral -como betacarotenos, Polipodium leucotomos, antioxidantes, polifenoles y ácidos grasos omega-3- que siempre deben ser indicadas por dermatólogos.

“Son fundamentales los controles periódicos y la evaluación clínica y dermatoscópica de las lesiones. La prevención del cáncer de piel es una tarea colectiva que requiere el compromiso de toda la sociedad, junto con medidas integrales de cuidado y concientización”, concluyó la doctora Manzur.

¿CÓMO SE PRESENTA UN MELANOMA?

Suele aparecer como un lunar nuevo, o un lunar existente que cambia de forma, tamaño o color. Para reconocer señales de alerta, se usa la regla ABCDE:

- **Asimetría**
- **Bordes irregulares**
- **Color desigual**
- **Diámetro mayor a 6 mm**
- **Evolución (cambios con el tiempo)**

¿Por qué es importante detectarlo temprano? Cuando se diagnostica en etapas iniciales, el melanoma tiene altas tasas de curación. Pero si avanza, puede volverse más difícil de tratar. ■



Mundial 2026: ¿qué vacunas deben darse los viajeros?

La Sociedad Argentina de Infectología (SADI) advierte que “la prevención también es parte del viaje” y recomienda hábitos saludables y completar esquemas de vacunación.

■ Falta menos de un mes para el inicio de uno de los eventos más esperados por los amantes del fútbol: la Copa del Mundo. Este año la sede es Norteamérica -es decir, Estados Unidos México y Canadá- por lo que las personas que tengan la suerte de viajar deberán considerar completar algunas vacunas para evitar complicaciones de salud individuales y comunitarias.

En ese marco, la Sociedad Argentina de Infectología (SADI), advierte que “la prevención también es parte del viaje”, ya que la presencia de “millones de personas de múltiples países, en estadios y viajes internacionales aumentan el riesgo de enfermedades infecciosas”.

La entidad precisa además que los tres países anfitriones mantienen brotes de sarampión en curso, y en lo que va del año ya se han confirmado más de 13.000 casos de esta grave enfermedad. “El sarampión es una de las enfermedades más transmisibles del mundo y los eventos masivos internacionales favorecen su propagación”, agregó el comunicado.

LAS IMPRESCINDIBLES

Los especialistas en infectología aconsejan revisar los esquemas de vacunación, en lo posible, cuatro semanas antes de viajar. En cuanto a las “vacunas imprescindibles” a verificar según edad, antecedentes y situación individual, subraya:

- **Doble o triple viral (contra sarampión, rubéola y paperas).**
- **Doble o triple bacteriana (tétanos, difteria, tos ferina).**
- **Gripe.**
- **COVID-19.**
- **Hepatitis B.**
- **Neumococo.**

Otras vacunas que pueden indicarse según el itinerario, las actividades y el riesgo individual son:

- **Hepatitis A.**
- **Dengue.**
- **Fiebre tifoidea.**
- **Rabia.**

HÁBITOS SALUDABLES

La SADI ofrece una serie de recomendaciones y hábitos saludables que previenen enfermedades infecciosas que pueden ocasionar problemas durante el viaje o a posteriori. Indica, así, lavarse frecuentemente las manos; usar repelente para prevenir enfermedades transmitidas por mosquitos, como dengue; consumir agua y alimentos seguros.

También, usar preservativo en cualquier vínculo sexual para prevenir VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS); y contratar un seguro de viaje.

+ PILATES, - ESTRÉS

El pilates gana cada vez más interés como herramienta para reducir el estrés y mejorar el bienestar cotidiano. Aunque no reemplaza tratamientos psicológicos, especialistas destacan que encaja con las recomendaciones de autocuidado difundidas por la American Psychological Association (APA), que incluyen actividad física, técnicas de relajación, ejercicios de respiración y hábitos saludables de descanso.

La disciplina combina movimientos controlados, respiración guiada y con-

centración sostenida, elementos que ayudan a disminuir la tensión y ordenar la rutina diaria. Además de sus beneficios físicos, como el fortalecimiento muscular y el aumento de la resistencia, el pilates puede contribuir a generar una sensación de calma y equilibrio.

Si bien suele compararse con el yoga, existen diferencias importantes: el pilates está más enfocado en el trabajo muscular y la resistencia física, mientras que el yoga prioriza la meditación y el mantenimiento de posturas.