



DÍA DE LA ACCIÓN POR LA SALUD FEMENINA P.4

El peligro de las enfermedades cardiovasculares en las mujeres

Especialistas señalaron que el desconocimiento y la falta de controles siguen siendo obstáculos clave para prevenir infartos y ACV en mujeres.

Oncología / P. 4

AUMENTARON
LOS CÁNCERES
EN LA SANGRE

→ NUEVOS CONSUMOS P.2

CIGARRILLOS Y OTROS VENENOS



En Argentina mueren más de 45 mil personas al año por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Pero el problema ya no se limita al cigarrillo tradicional: médicos y sociedades científicas advierten por el crecimiento de vapeadores, cigarrillos electrónicos y bolsas de nicotina, productos que ganan terreno especialmente entre los jóvenes. En el marco del Día Mundial sin Tabaco, especialistas alertaron que muchos de estos dispositivos son presentados como alternativas "más seguras", aunque contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva y con efectos cardiovasculares y respiratorios comprobados. "El humo ambiental del tabaco no tiene un nivel seguro de exposición. Quienes rodean a un fumador inhalan más de 7.000 sustancias químicas, muchas de ellas cancerígenas", explicó el doctor Marcelo Cáncer, cardiólogo de OSPEDYC. La exposición pasiva aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, ACV y cáncer de pulmón en adultos no fumadores.

P.2

UN MAPA DE LAS HORMONAS

→ ENFERMEDADES RESPIRATORIAS P.3



Del otoño al invierno. Llegan las bajas temperaturas y se acerca el riesgo de contagiarse de varias enfermedades.

El virus que vino del frío: los mejores métodos de prevención

Especialistas recomendaron vacunarse contra gripe, neumococo y COVID-19, además de mantener hábitos de cuidado para reducir contagios. Junio será un mes clave.

➔ NUTRICIÓN

Descubren que las uvas son un "superalimento"

Investigadores de EE.UU. demostraron que comer uvas modifica la forma en que trabajan los genes de la piel. Cuando expusieron voluntarios a dosis bajas de rayos UV, los que habían comido uvas mostraron niveles más bajos de malondialdehído, un marcador del daño que genera el sol en las células. Menos marcador, menos destrucción.

"Ahora sabemos con certeza que las uvas actúan como un superalimento y median una respuesta nutrigenómica en los seres humanos", señaló un investigador. "Observamos esto en el órgano más grande del cuerpo, la piel. Los cambios en la expresión génica indicaron mejoras en la salud de la piel", agregó. Y destacó que los cambios también afectaron al hígado, los músculos, los riñones e incluso el cerebro. El estudio abre la puerta de la alimentación como herramienta activa de protección celular. ■

➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 29 de mayo al 4 de junio de 2026. Edición N°1430. 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
 yomarc@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

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Alertan por el avance del vapeo y nuevas formas de consumo de nicotina

Médicos y cardiólogos alertaron que los nuevos dispositivos no son inocuos y pueden generar una fuerte dependencia.

■ En Argentina mueren más de 45 mil personas al año por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Pero el problema ya no se limita al cigarrillo tradicional: médicos y sociedades científicas advierten por el crecimiento de vapeadores, cigarrillos electrónicos y bolsas de nicotina, productos que ganan terreno especialmente entre adolescentes y jóvenes.

En el marco del Día Mundial sin Tabaco, especialistas alertaron que muchos de estos dispositivos son presentados como alternativas "más seguras", aunque contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva y con efectos cardiovasculares y respiratorios comprobados.

"El humo ambiental del tabaco no tiene un nivel seguro de exposición. Quienes rodean a un fumador inhalan más de 7.000 sustancias químicas, muchas de ellas cancerígenas", explicó el doctor Marcelo Cáncer, cardiólogo de OSPEDYC.

Según detalló, la exposición pasiva aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, ACV y cáncer de pulmón en adultos no fumadores. En niños y bebés, además, incrementa la posibilidad de infecciones respiratorias y crisis asmáticas graves.

BOLSAS DE NICOTINA

➔ El 35,5% de los adolescentes argentinos probó vapeadores o cigarrillos electrónicos alguna vez.



Peligro. El vapeo no es inocuo.

La preocupación sanitaria también se centra en las bolsas de nicotina o "pouches", pequeños sobres que se colocan entre el labio y la encía y liberan altas dosis de nicotina con sabores frutales o mentolados. Los especialistas remarcan que no sirven para dejar de fumar y pueden generar una fuerte dependencia.

"Al no producir humo ni olor, su consumo puede pasar desapercibido en el hogar, incluso en adolescentes", advirtió Cáncer.

VAPEO

En paralelo, la Sociedad Argentina de Cardiología expresó su preocupación por el avance del vapeo. Según un estudio de SEDRONAR realizado en estudiantes secundarios, el 35,5% de los adolescentes argentinos probó vapeadores o cigarrillos electrónicos alguna vez.

Desde la entidad médica alertan que estos productos no son inocuos y pueden provocar aumento de la presión arterial, alteraciones car-

díacas, inflamación pulmonar y enfermedades respiratorias severas. También recuerdan que muchos dispositivos circularon durante años sin controles adecuados ni regulación sanitaria.

Pese a este escenario, los especialistas destacan que abandonar la nicotina genera beneficios inmediatos. A los 20 minutos de dejar de fumar, la presión arterial comienza a normalizarse y, con el paso de los meses, disminuye el riesgo de infarto y ACV. ■

EL ATLAS DE LAS HORMONAS

Un equipo de científicos logró elaborar por primera vez un atlas celular del sistema hormonal humano, un avance que podría transformar la manera en que se estudian enfermedades y se desarrollan tratamientos hormonales.

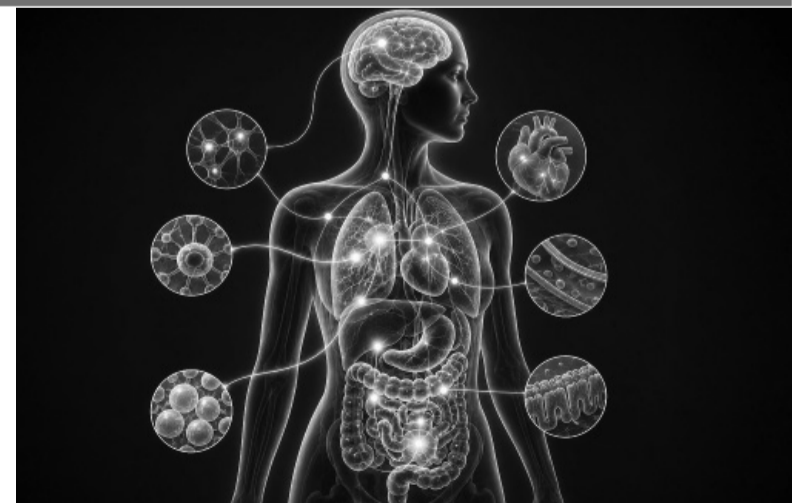
El estudio analizó 14 millones de células individuales de 47 tejidos humanos distintos para mapear cómo y dónde actúan las hormonas en el organismo.

Los investigadores utilizaron técnicas avanzadas de transcriptómica de célula única para estudiar la actividad de 379 genes relacionados con hormonas y sus receptores. Gracias a

este trabajo, pudieron identificar nuevas conexiones entre órganos y descubrir que algunas células del sistema inmune, del corazón y del tejido graso podrían producir o responder a hormonas en lugares donde nunca se había documentado.

Entre los hallazgos más relevantes, detectaron que células cardíacas expresan receptores vinculados a medicamentos contra la obesidad como la semaglutina y la tirzepatida, lo que abre nuevas preguntas sobre posibles efectos directos de estos tratamientos sobre el corazón.

Además, el atlas mostró que



ciertas hormonas asociadas al sueño y la memoria también

estarían presentes en células del sistema inmune.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El virus que vino del frío: los médicos insisten con la prevención

Especialistas recomendaron vacunarse contra gripe, neumococo y COVID-19, además de mantener hábitos de cuidado para reducir contagios. Junio será un mes clave.

■ Con la llegada de las bajas temperaturas y a pocos días del inicio oficial del invierno, Argentina comenzó a ingresar en la etapa de mayor circulación de virus respiratorios. Aunque hasta el momento los casos de gripe se mantienen en niveles similares a los registrados durante 2025, especialistas advierten que las próximas semanas serán determinantes para evaluar el comportamiento epidemiológico de la temporada otoño-invernal y

remarcan la importancia de reforzar las medidas de prevención y avanzar con la vacunación antes de que aumente la circulación viral.

Según datos difundidos por la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR), durante las primeras 16 semanas del año se notificaron 88 casos de influenza en el país. En 55 de ellos se logró identificar el subtipo viral y, de ese total, 47 correspondieron a gripe A (H3N2) subclado K, una variante que actualmente se encuentra bajo monitoreo internacional por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) debido a su elevada capacidad de transmisión.

ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES

Si bien los números todavía no muestran un escenario alarmante, los especialistas sostienen que el descenso de las temperaturas y la mayor permanencia en ambientes cerrados favorecen la propagación de este tipo de virus, por lo que consideran fundamental sostener las estrategias de prevención antes del pico de circulación que suele registrarse durante el invierno.

“Muchas personas creen que si todavía no se vacunaron, ya es tarde. Pero eso no es así. Estamos en un momento oportuno para hacerlo

y reducir el riesgo de complicaciones durante los meses de mayor circulación viral”, señalaron desde la Sección Infecciones Respiratorias de la AAMR.

EL VSR

Además de la gripe, los neumonólogos alertan sobre el incremento de otros virus respiratorios que suelen aparecer con fuerza en esta época del año. Entre ellos se destaca el Virus Sincicial Respiratorio (VSR), principal causa de bronquiolitis en lactantes y uno de los agentes infecciosos que más complicaciones puede provocar tanto en adultos mayores como en personas con enfermedades crónicas.

Los especialistas explican que el VSR puede generar cuadros graves en pacientes vulnerables, especialmente en bebés pequeños, personas mayores de 65 años y quienes padecen enfermedades respiratorias o cardiovasculares. En muchos casos, estas infecciones derivan en internaciones prolongadas y complicaciones severas que podrían prevenirse con estrategias adecuadas de inmunización y cuidado.

GRUPOS DE RIESGO

En ese contexto, la AAMR recordó que las personas con mayor riesgo de desarrollar formas graves de enfermedades respiratorias son los adultos mayores, las embarazadas, los niños pequeños y quienes tienen enfermedades respiratorias crónicas, afecciones cardiovasculares, diabetes o inmunocompromiso.

Para estos grupos, la vacunación antigripal y las vacunas indicadas frente al neumococo, el VSR y COVID-19 continúan siendo las herramientas más eficaces para disminuir complicaciones, internaciones y mortalidad asociada a infecciones respiratorias.

Los especialistas subrayan además que vacunarse no solo protege de cuadros graves a nivel individual, sino que también ayuda a disminuir la circulación comunitaria de los virus y evita una mayor presión sobre el sistema sanitario en los meses de mayor demanda hospitalaria.

MEDIDAS BÁSICAS

En paralelo, los médicos remarcan la importancia de sostener medidas de prevención básicas que demostraron ser efectivas durante los últimos años y que continúan siendo recomendadas para disminuir contagios.

Entre los principales cuidados se destacan:

■ **Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar alcohol en gel.**

■ **Ventilar los ambientes cerrados incluso durante los días fríos.**

■ **Cubrirse con el pliegue del**



Estornudos. Llegan las bajas temperaturas y se acerca el riesgo de contagiarse de varias enfermedades.

culo al toser o estornudar.

■ **Evitar el contacto cercano con personas que presenten síntomas respiratorios.**

■ **No automedicarse ante cuadros gripales o respiratorios.**

■ **Consultar rápidamente al sistema de salud ante fiebre persistente, dificultad respiratoria o empeoramiento clínico.**

“SABEMOS DE VACUNACIÓN”

Los neumonólogos advierten que muchas personas minimizan los síntomas respiratorios típicos de esta época del año y retrasan la consulta médica, algo que puede complicar la evolución de los cuadros, especialmente en pacientes de riesgo.

En este escenario, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria lanzó por quinto año consecutivo la campaña nacional “Sabemos de vacunación: tus pulmones en buenas manos con los neumonólogos”, una iniciativa destinada a fortalecer la prevención de enfermedades respiratorias en la población adulta y a promover información confiable sobre vacunación.

Desde la entidad señalaron que, en un contexto internacional marcado por la aparición y circulación de nuevas variantes de gripe, resulta clave continuar impulsando acciones de concientización tanto para la comunidad médica como para la población general.

“Queremos seguir liderando acciones de educación y difusión

→ **“Muchas personas creen que si todavía no se vacunaron, ya es tarde. Pero eso no es así, y estamos en un momento oportuno para hacerlo”.**

para reforzar el rol de la vacunación como una de las herramientas más efectivas para prevenir complicaciones graves asociadas a virus respiratorios como la gripe, el VSR y la neumonía”, indicaron desde la asociación.

La campaña incluirá durante las próximas semanas distintas actividades de difusión y prevención, entre ellas acciones en medios de comunicación, contenidos en redes sociales, ciclos de webinars, transmisiones con especialistas y actividades en espacios públicos junto a universidades, vacunatorios y centros comerciales.

Además, la AAMR puso a disposición un listado de centros de vacunación adheridos en distintos puntos del país y desarrolló un carnet gratuito de vacunación para adultos, pensado para ayudar a la población a llevar un registro de las vacunas recomendadas en cada etapa de la vida.

Con la temporada de frío cada vez más cerca, el mensaje de los expertos apunta a no subestimar los riesgos y reforzar la prevención a tiempo. “Todavía estamos a tiempo de prevenir. Vacunarse sigue siendo una de las herramientas más importantes y eficaces para cuidar la salud respiratoria”, concluyeron desde la AAMR. ■



Pinchazo sano. Las vacunas son las medidas más eficaces de prevención.

EL OTRO PELIGRO DE LOS INCENDIOS



El humo de los incendios forestales transporta una amplia variedad de partículas potencialmente tóxicas, en tamaños tan pequeños que podrían suponer una amenaza para la salud humana, según un nuevo estudio.

Como ejemplo, los investigadores en la edición de julio del Journal of Hazardous Materials confirmaron que las muestras de humo tomadas durante los incendios forestales de Los Ángeles en 2025 contenían altos niveles de metales tóxicos, compuestos aromáticos policíclicos, compuestos orgánicos volátiles y PFAS “químicos eternos. Muchos de estos compuestos son tóxicos, causan cáncer y contribuyen a otros problemas de salud.

DÍA DE LA ACCIÓN POR LA SALUD FEMENINA

Las enfermedades vasculares matan más mujeres que los tumores ginecológicos

Especialistas señalaron que el desconocimiento y la falta de controles siguen siendo obstáculos clave para prevenir infartos y ACV en mujeres.



Cuidado. A partir de la menopausia, hay que estar más atenta a las enfermedades cardiovasculares.

■ En ocasión del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, que se conmemora cada 28 de mayo con el objetivo de reafirmar y garantizar el derecho a la salud integral de todas las mujeres alrededor del mundo, el Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires difundió los resultados de un relevamiento durante la campaña Semana de la Salud Cardiovascular, por la que pasaron más de 400 personas.

“Las mujeres constituyen una población especialmente vulnerable y, muchas veces, poco representada en las alertas y campañas de concientización de la sociedad. A pesar de presentar una alta prevalencia de factores de riesgo y enfermedad cardiovascular preexistente, la problemática suele permanecer subdiagnosticada y subestimada”, sostiene la doctora Verónica Volberg (MN 86.612), jefa de la División Cardiología del Clínicas.

FALSA CREENCIA

De acuerdo con la Federación Mundial del Corazón, las enfermedades cardiovasculares son la

➔ **“Durante la etapa fértil las mujeres cuentan con la protección de sus hormonas pero esa ventaja disminuye con la llegada de la menopausia y sube el riesgo cardiovascular”**

principal causa de muerte en las mujeres de todo el mundo. No obstante, desde el Clínicas detectaron que el 48% de las participantes asociaba la muerte principalmente con el cáncer y no con esta otra clase de enfermedades.

“Las mujeres fallecen con mayor frecuencia por infartos y accidentes cerebrovasculares que por cánceres ginecológicos. Aunque durante la etapa fértil cuentan con la protección de sus hormonas, esa ventaja disminuye con la llegada de la menopausia, momento en el que el riesgo cardiovascular aumenta de manera significativa. Este incremento es aún más marcado en aquellas que presentan factores de riesgo cardiovascular propios de las mujeres como la hipertensión en el embarazo, la diabetes gestacional, la menopausia precoz, niños con bajo peso al nacer, partos prematuros, enfermedad autoinmune o tratamiento oncológico para el cáncer de mama”, señala por su parte la doctora Analía Aquiri (MN 114.729), médica cardióloga del Laboratorio de Hipertensión Arterial del mismo hospital.

UN RESULTADO DE AÑOS

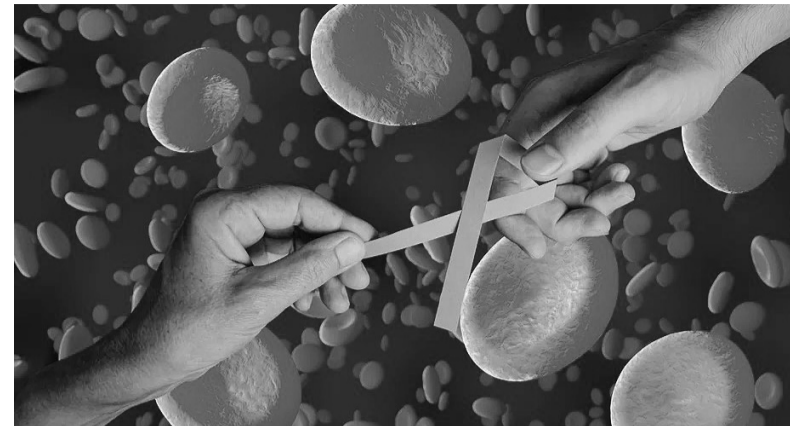
Si bien las enfermedades cardiovasculares no se presentan de una única manera, la más común es la aterosclerosis, un proceso progresivo en el que las arterias se endurecen y se estrechan por la acumulación de grasa, colesterol e inflamación crónica. “En el 52% de las mujeres que participaron

del estudio del Clínicas -de una edad promedio de 58 años-, se detectaron placas de ateroma, acumulaciones de colesterol que se forman dentro de las arterias que predisponen la aparición de ACV o infarto”, sostiene, en tanto, el doctor Joel Valledor (MN 167.569), jefe de residentes en la División Cardiología del hospital de la UBA.

Este fenómeno puede comenzar en edades tempranas y avanzar durante años sin presentar síntomas. Cuando afecta a las arterias coronarias, puede desencadenar un infarto agudo de miocardio, que ocurre cuando se interrumpe de forma súbita el flujo de sangre hacia el corazón. El infarto es una de las principales causas de muerte súbita.

Otra de las afecciones frecuentes es el accidente cerebrovascular (ACV), que afecta a uno de cada cuatro individuos a lo largo de su vida. En la mayoría de los casos se produce por la obstrucción de una arteria que irriga el cerebro y puede dejar secuelas motoras, del lenguaje o cognitivas que impactan de manera significativa en su autonomía.

“La mayoría de las muertes cardiovasculares son evitables. Son el resultado de años de descuido, falta de controles y la falsa creencia de que la salud solo se pierde cuando aparece el dolor. Y en este campo, cuanto antes se actúe, mayor es la posibilidad de cambiar el destino”, explica el doctor Nicolás Heredia (MN 85.106), jefe de la División Cirugía Vascular del Hospital de Clínicas UBA. ■



Cánceres de la sangre: en Argentina se registran unos 13.000 casos anuales

Subió la incidencia de leucemias, linfomas y mielomas pero también mejoraron los tratamientos.

■ Hay cerca de 13 mil nuevos casos de enfermedades oncohematológicas por año en Argentina. Se registran más casos que hace algunas décadas porque más gente llega a edades avanzadas, que es cuando estas enfermedades son más frecuentes, y -además- viven más porque logran mejores controles gracias a los tratamientos innovadores que han ido transformando la historia de estas condiciones.

En el Día Mundial del Cáncer de la Sangre, que se conmemoró este jueves 28 de mayo, la Alianza Cáncer de la Sangre (ACSA), integrada por la Asociación Leucemia Mieloide Argentina (ALMA), la Asociación Civil Linfomas Argentina (ACLA) y la Fundación Argentina de Mieloma (FAM), advierte que hay más personas con estas enfermedades, pero persiste la necesidad de visibilizarlas porque suelen presentar síntomas inespecíficos y su diagnóstico oportuno y acceso al tratamiento pueden hacer la diferencia significativamente en el pronóstico.

MÁS DE CIENTO ENFERMEDADES

Las leucemias, los linfomas y el

mieloma múltiple forman parte de un grupo de más de 100 enfermedades oncohematológicas distintas y ya representan cerca de 1 de cada 10 diagnósticos oncológicos en el mundo.

Aunque durante años estuvieron asociados casi exclusivamente a escenarios de pronósticos desalentadores, en el último tiempo la realidad comenzó a cambiar gracias al mejor entendimiento de los mecanismos asociados al desarrollo de estas enfermedades y al consecuente diseño de terapias innovadoras, fundamentalmente, por lo que cada vez más personas viven durante muchos años con estas enfermedades.

Es que a partir de grandes esfuerzos sostenidos en prevención, detección temprana y tratamiento, la tasa de mortalidad ha disminuido.

Muchos subtipos registran mejoras históricas en supervivencia gracias a terapias dirigidas, inmunoterapia, combinaciones de dos o más terapias, e incluso tratamientos finitos -administrados durante un periodo de tiempo determinado- y libres de quimioterapia. ■

DORMIR 11 MINUTOS MÁS

Un estudio publicado recientemente en la revista *European Journal of Preventive Cardiology* ha demostrado que dormir entre 8 y 9 horas, realizar entre 42 y 104 minutos diarios de ejercicio de carácter moderado-intenso, y seguir una buena dieta reduce el riesgo de padecer un episodio cardiovascular grave en un 57%.

El resultado más importante del estudio es que no hace falta cambiar de vida de un día para otro para obtener beneficios. De hecho, dormir 11 minutos más al

día, practicar 4,5 minutos más de ejercicio moderado-intenso y sumar una ración diaria de alimentos vegetales a la dieta es suficiente para disminuir el riesgo cardiovascular en un 10%.

Si bien muchas veces pensamos que para cuidar el corazón hay que hacer grandes sacrificios, en realidad el beneficio está en la constancia y en la suma de pequeñas decisiones saludables. El objetivo no es la perfección, sino avanzar progresivamente hacia hábitos más sanos y equilibrados.