

## AMBIENTE Y ENFERMEDADES P.4

### El cambio climático influye en la transmisión del virus de la gripe

Investigadores sostienen que variables como la humedad pueden explicar gran parte de la circulación de la influenza y ayudar a anticipar futuros brotes.

Psicología / P. 4

CUIDADO CON LA SOLEDAD PATOLÓGICA

## → PROPUESTA P.2

### REVISIÓN DE LEY DE ETIQUETADO



Desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) expresaron preocupación por la iniciativa que propone derogar la ley de Promoción de la Alimentación Saludable (PAS), conocida como de Etiquetado Frontal, y propusieron revisar aspectos específicos de la normativa sin eliminar herramientas “fundamentales para la salud pública”. La entidad convocó a autoridades y profesionales a realizar una revisión profunda del Sistema de Perfil de Nutrientes incluido en el etiquetado frontal, basado en la mejor evidencia científica disponible, al tiempo que planteó “la necesidad de preservar otros componentes de la ley vinculados a la regulación de la publicidad, los entornos alimentarios escolares y la educación alimentaria y nutricional”. Según la SAN, “el etiquetado frontal debe formar parte de una política alimentaria integral y mantener coherencia con otras herramientas destinadas a mejorar los hábitos alimentarios de la población”.

P.2

NOVEDADES PARA EL CORAZÓN

## → 11 DE JUNIO, DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD P.3



El más común entre varones. Uno de cada ocho hombres recibirá a lo largo de su vida un diagnóstico de cáncer de próstata.

## Cáncer de próstata: un mal con 11 mil casos anuales en Argentina

Aunque no puede prevenirse, el diagnóstico temprano con la prueba de PSA es clave para abordarla en sus etapas iniciales y evitar secuelas en otros órganos.

## → PARA TENER A MANO

## De la cocina al botiquín: seis hierbas saludables

Además de aportar sabor a las comidas, algunas hierbas de uso cotidiano contienen compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que pueden contribuir a prevenir enfermedades crónicas.

Entre las más destacadas se encuentra la albahaca, rica en antioxidantes. El cilantro, por su parte, aporta vitaminas y compuestos que ayudan a combatir la inflamación y proteger la función cerebral. El orégano se destaca por su contenido de carvacrol y timol, sustancias con propiedades antioxidantes y antibacterianas. El perejil, además de ser una importante fuente de vitamina K, favorece la salud cardiovascular. El romero contiene compuestos antiinflamatorios que pueden beneficiar la memoria y el estado de ánimo, mientras que el tomillo aporta nutrientes y antioxidantes. ■



## CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&amp;salud hoy

Semana del 5 al 11 de junio de 2026.  
Edición N°1431. 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

## DISCUSIÓN DE CRITERIOS

## Nutricionistas piden una revisión de la Ley de Etiquetado Frontal

Alimentación saludable, evidencia científica y políticas públicas vuelven a estar en el centro del debate tras la propuesta de derogación de la norma de Promoción de la Alimentación Saludable.

■ Desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) expresaron preocupación por la iniciativa que propone derogar la ley de Promoción de la Alimentación Saludable (PAS), conocida como de Etiquetado Frontal, y propusieron revisar aspectos específicos de la normativa sin eliminar herramientas que consideran fundamentales para la salud pública.

A través de un comunicado, la entidad convocó a autoridades y profesionales a realizar una revisión profunda del Sistema de Perfil de Nutrientes incluido en el etiquetado frontal, basado en la mejor evidencia científica disponible, al tiempo que planteó "la necesidad de preservar otros componentes de la ley vinculados a la regulación de la publicidad, los entornos alimentarios escolares y la educación alimentaria y nutricional".

La SAN recordó que participó activamente en el debate parlamentario que culminó con la sanción de la ley 27.642 en 2021 y que ese mismo año elaboró un documento técnico sobre etiquetado frontal y perfil de nutrientes que reflejó la posición institucional sobre el tema.

Según la entidad, "el etiquetado frontal debe formar parte de una política alimentaria integral y mantener coherencia con otras herramientas

→ El modelo de la OPS establece criterios que varían según la densidad energética de cada producto, lo que puede generar confusión.



¿Octógonos sí o no? Los especialistas quieren volver a debatir la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.

destinadas a mejorar los hábitos alimentarios de la población".

## PERFIL DE NUTRIENTES

Desde la SAN explicaron que su mayor observación no está dirigida al etiquetado frontal en sí mismo, sino al sistema de perfil de nutrientes adoptado por la legislación argentina.

El comunicado destaca que Argentina, junto con México y Colombia, utiliza el modelo propuesto por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), basado en umbrales móviles. En cambio, la mayoría de los países

del mundo emplea sistemas sustentados en umbrales fijos definidos según recomendaciones de ingesta máxima de nutrientes críticos como azúcares, sodio o grasas saturadas.

Según la SAN, el modelo de la OPS establece criterios que varían según la densidad energética de cada producto. La entidad sostiene que esta situación puede generar confusión tanto en consumidores como en profesionales de la salud.

## INCONSISTENCIAS

La SAN concluyó su posiciona-

miento convocando a autoridades, profesionales y actores vinculados a la salud pública a debatir nuevamente los criterios científicos utilizados en el sistema actual de etiquetado frontal.

El objetivo, señalaron, es corregir las inconsistencias atribuidas al modelo de perfil de nutrientes vigente y avanzar hacia una armonización con los sistemas utilizados por otros países del Mercosur y de mercados con los que Argentina mantiene vínculos comerciales. ■

## CORAZÓN: NUEVOS TRATAMIENTOS

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en el mundo y el colesterol LDL elevado continúa siendo uno de los principales factores asociados al desarrollo de aterosclerosis, proceso que puede derivar en infartos, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones graves. Frente a este panorama, los especialistas destacan el avance de tratamientos cada vez más personalizados para mejorar la prevención cardiovascular.

La actualización 2025 de las guías europeas para el manejo de las dislipemias volvió a

poner el foco en la reducción intensiva y sostenida del colesterol LDL. En los últimos años, el tratamiento dejó de centrarse exclusivamente en la disminución del colesterol para incorporar un enfoque más integral, que contempla las características clínicas de cada paciente, las enfermedades asociadas y la posibilidad de interacciones con otros medicamentos.

En este contexto, la pitavastatina aparece como una alternativa de creciente interés debido a su eficacia para reducir el colesterol LDL y a su perfil metabólico favorable. Estudios clínicos respaldan su utilización



en personas con diabetes tipo 2, síndrome metabólico, enfer-

medad renal crónica y pacientes polimedicados.

11 DE JUNIO, DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

# Cáncer de próstata: un mal con 11 mil casos anuales en Argentina

Aunque no puede prevenirse, el diagnóstico temprano con la prueba de PSA es clave para abordarla en sus etapas iniciales y evitar secuelas en otros órganos.

Este 11 de junio se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Próstata, una fecha para visibilizar esta enfermedad y que tiene como principal objetivo promover los chequeos para detectarla a tiempo. Porque uno de cada ocho hombres recibirá a lo largo de su vida un diagnóstico de este cáncer, el tumor que más afecta a los varones en todo el mundo. Al ser una enfermedad silenciosa que no da síntomas hasta llegar a sus etapas más avanzadas, los especialistas remarcan la importancia de pro-

mover en la población masculina los métodos de screening que hoy permiten acceder a una detección temprana y tratar esta patología oncológica cuando aún no se extendió a otros órganos. Esto no sólo brinda altas chances de curarla, sino que además reduce considerablemente las secuelas de las terapias y así genera un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes.

“El control fundamental recomendado es hacerse un PSA o antígeno prostático específico a partir

de los 50 años de edad. Se trata de un simple análisis de sangre. Si la persona tiene familiares que han padecido cáncer de próstata, hay que empezar en una edad más temprana; en general diez años antes del caso más joven diagnosticado en la familia”, plantea el doctor Juan Sade, oncólogo clínico y jefe de la Unidad Genitourinaria del Instituto Alexander Fleming (IAF).

El experto destaca que el PSA se convirtió en una herramienta de fundamental importancia tanto para los urólogos como para los oncólogos. En la actualidad, sirve para realizar no sólo el diagnóstico precoz de la enfermedad sino también para hacer un seguimiento más efectivo de los casos y establecer el tratamiento más adecuado. Además es una alternativa mucho menos invasiva que los métodos tradicionales.

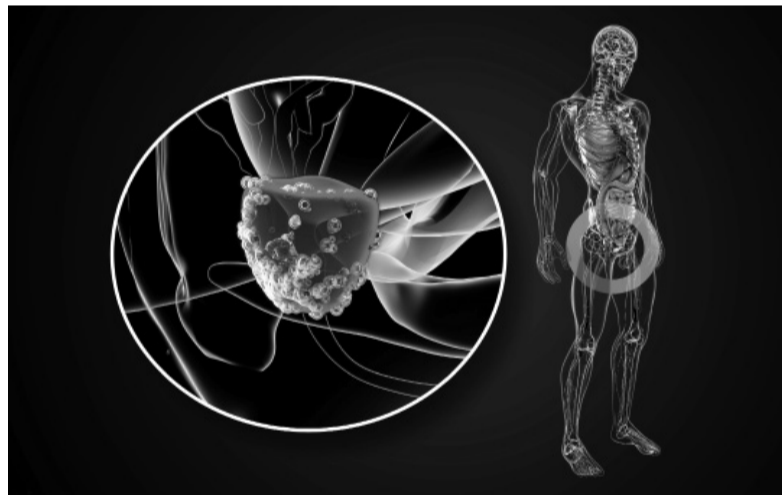
“En los últimos años se ha generado un importante debate en torno al papel del tacto rectal en la detección precoz del cáncer de próstata. La evidencia más reciente ha cuestionado su utilidad como herramienta de tamizaje aislada, lo que ha llevado a que sociedades científicas reduzcan su protagonismo en este contexto”, afirma por su parte el urólogo Gustavo Villoldo, subjefe del Servicio de Urología del Instituto Alexander Fleming.

## LOS TRATAMIENTOS

“Hay distintos tratamientos para el cáncer localizado, que es el curable. Los más establecidos son la cirugía y la radioterapia. Los avances tecnológicos han permitido que la intervención quirúrgica hoy sea mínimamente invasiva. El mejor ejemplo es la cirugía robótica, que



**Día del Cáncer de Próstata.** Los especialistas remarcan la importancia de la detección temprana.



**El más común entre varones.** Uno de cada ocho hombres recibirá a lo largo de su vida un diagnóstico de este cáncer.

## LA EDAD, FACTOR CLAVE

El riesgo de padecer cáncer de próstata aumenta con la edad. En la población general, que no tiene antecedentes familiares, está indicado empezar a hacer estudios de diagnóstico precoz a partir de los 50 años. La edad promedio de diagnóstico es los 66 años, pero esa media se está moviendo impulsada por la mayor expectativa de vida de los pacientes. En los últimos años se está acercando cada vez más a los 70 años.

Así como la ausencia de síntomas complica el abordaje de la enfermedad, los datos de mortalidad traen aparejada una noticia alentadora. “Si bien uno de cada ocho hombres va a ser diagnosticado con cáncer de próstata, apenas



uno en 50 va a morir por la enfermedad. Esto significa que es un cáncer mucho más diagnosticado de lo que ocasiona la muerte. Si bien figura número uno en incidencia en

varones, en mortalidad está muy por debajo y es superado por otros como el cáncer de pulmón, el cáncer de colon, el cáncer de riñón y otros tumores”, aclara el doctor Sade.

cada vez cobra más fuerza en Argentina y ya es un estándar en los países más desarrollados, a partir de la utilización de distintos tipos de robots para operar la próstata que minimizan las secuelas”, explica el doctor Juan Sade.

En cuanto a la radioterapia, los últimos desarrollos han permitido aumentar la dosis y de esa forma disminuir el número de sesiones necesarias, lo que en la práctica se traduce en tratamientos más cortos. Así, con una radioterapia más precisa y menos días de irradiación, se protegen mucho más los órganos vecinos como la vejiga y el recto y el paciente también tiene menos efectos secundarios.

“Una tercera alternativa que cobra cada vez más fuerza en casos muy bien seleccionados es el tratamiento focal. Uno de ellos, disponible en Argentina, es el HIFU o ultrasonido de alta frecuencia, y la crioterapia. Lo fundamental aquí es elegir los pacientes indicados para que se beneficien con esta opción. Lo que hacen estos tratamientos focales es tratar la porción de la glándula en donde asienta el cáncer y no toda la glándula, con el objetivo de minimizar las secuelas en la esfera sexual para el paciente”, agrega el oncólogo clínico del Instituto Alexander Fleming.

## MÁS DE 11 MIL NUEVOS CASOS POR AÑO EN ARGENTINA

La fecha que se conmemora el 11 de junio busca poner en la agenda pública esta enfermedad, para promover los chequeos para detectarla a tiempo. Se trata del tumor más frecuente en hombres en Argentina y ocupa este lugar desde hace tiempo. Al igual que el cáncer de mama en las mujeres, es hormona-dependiente ya que necesita de la testosterona para poder crecer. Si bien en nuestro país nunca se implementó un registro estandarizado, se estima

→ “Una nueva alternativa en tratamientos es el HIFU o ultrasonido de alta frecuencia, y la crioterapia”.

que hay 11.000 casos nuevos de cáncer de próstata todos los años y en base a las tendencias globales se considera que su incidencia se mantiene estable.

“La detección temprana es de gran importancia porque aumenta las tasas de curación y también permite disminuir las secuelas de los tratamientos. Como sucede con la mayoría de los tumores, cuanto más pequeños y más localizados en el órgano que le da origen se encuentren, más fáciles van a ser de tratar y menos secuelas van a dejar para el paciente”, remarca el doctor Sade.

Otro argumento que sostiene la necesidad de cumplir con los chequeos recomendados es que el cáncer de próstata es una enfermedad que no da síntomas y no es posible tomar medidas para prevenirla. “Este tumor sucede habitualmente en la zona periférica de la glándula prostática. Por lo tanto, ni siquiera produce síntomas obstructivos, que son generados por la hiperplasia o agrandamiento benigno de la próstata que sucede en la zona central de la glándula, apretando la uretra. Esto hace que no haya que prestar atención a ningún síntoma y que uno tenga que hacer sus estudios y controles a pesar de no tener ninguna señal que se pueda asociar a este tipo de tumores. Cuando da síntomas, es tarde. Son manifestaciones de que la enfermedad se extendió a órganos vecinos como la vejiga o al recto, a los huesos o a los ganglios”, concluye el especialista en el marco del Día Mundial del Cáncer de Próstata. ■

## CAMBIO CLIMÁTICO

# La gripe bajo la lupa: cómo el ambiente influye en la transmisión del virus

Investigadores sostienen que variables como la humedad pueden explicar gran parte de la circulación de la influenza y ayudar a anticipar futuros brotes.



**Variaciones.** La gripe ya no es solo una enfermedad de invierno.

La influenza dejó de ser una enfermedad asociada exclusivamente a las bajas temperaturas. Especialistas de América Latina advirtieron que factores ambientales como la humedad, las lluvias, las sequías y los cambios climáticos están modificando la forma en que circula el virus, influyendo en su transmisión, supervivencia y comportamiento epidemiológico.

La advertencia surgió durante la cuarta edición del Flu Forum, un encuentro científico que reunió en Chile a más de 100 expertos de la región para analizar la evolución de la gripe y los desafíos que plantea para los sistemas de salud. Allí coincidieron en que la influenza debe entenderse hoy como el resultado de una compleja interacción entre el virus, el ambiente y las personas.

“El clima se convierte en un actor silencioso pero determinante en la epidemiología de la influenza”, sostuvo la doctora María Luisa Ávila, pediatra infectóloga y ex ministra de Salud de Costa Rica. Según explicó, fenómenos asociados al cambio climático, como el aumento de la humedad, los frentes fríos

más intensos, las precipitaciones extremas o los períodos prolongados de sequía, pueden alterar la estabilidad del virus y modificar su capacidad de transmisión.

La especialista destacó que uno de los hallazgos más relevantes es el papel de la humedad absoluta. De acuerdo con los estudios presentados, este factor podría explicar hasta el 50% de la transmisión y el 90% de la supervivencia viral. “Comprender estas variables es fundamental para diseñar estrategias de prevención más efectivas y anticiparse a posibles brotes”, señaló.

Los expertos remarcaron que la influenza es un virus altamente dinámico, con una capacidad constante de mutación que condiciona su comportamiento año tras año. “Todos los años vamos a tener una manifestación totalmente diferente de la influenza debido a su capacidad de adaptación”, explicó Ávila.

## RASGOS SEGÚN LA REGIÓN

Esta característica provoca que las epidemias presenten rasgos distintos según la región geográfica, las condiciones climáticas y las características de la población. A ello se suman otros factores que aceleran la evolución viral, como los viajes internacionales, la circulación simultánea de diferentes subtipos y las modificaciones ambientales que se registran en distintas partes del mundo.

Además, los especialistas señalaron que elementos presentes

en el ambiente, como la contaminación atmosférica, el polvo en suspensión y los cambios en las condiciones climáticas, también pueden influir en la estabilidad del virus y favorecer su propagación. Incluso dentro de un mismo país, los patrones epidemiológicos pueden variar significativamente de una región a otra.

## LA VACUNACIÓN

Frente a este escenario, los expertos coincidieron en que la vacunación anual continúa siendo la principal herramienta de prevención. Sin embargo, aclararon que su efectividad también puede verse influida por factores externos relacionados con el nivel de circulación viral y las condiciones ambientales.

El doctor José Montes, director de Asuntos Médicos de CSL Seqirus para América Latina, afirmó que “la vacunación antigripal sigue siendo una herramienta central de prevención, especialmente en contextos donde la circulación viral y los factores ambientales pueden modificar el riesgo de exposición”.

En la misma línea, Ávila explicó que “la vacuna puede ser muy buena, pero si la posibilidad de infectarme es muy alta, la tasa de protección puede disminuir en contextos de alta exposición”. Por eso, los especialistas insistieron en la necesidad de complementar la vacunación con una vigilancia epidemiológica permanente y estrategias integrales de monitoreo del virus. ■



## Por qué los médicos hablan cada vez más de la soledad como si fuera una enfermedad

Según los expertos, estar desconectado de los demás enferma tanto como el tabaco o la obesidad. La soledad crónica tiene efectos documentados sobre la salud física y mental.

■ Durante mucho tiempo, sentirse solo fue algo de lo que no se hablaba. Una carga privada, íntima, casi vergonzosa. Hoy, en cambio, los principales sistemas de salud del mundo la tratan como lo que es: una crisis de salud pública con consecuencias medibles sobre el cuerpo y la mente.

El giro fue el resultado de años de investigación académica, empuje político y, finalmente, el sacudón global de la pandemia, que puso en evidencia algo que muchos ya sabían pero pocos querían nombrar: la desconexión social hace daño real.

En Estados Unidos, el punto de inflexión llegó en 2023, cuando el cirujano general Vivek Murthy -cargo equivalente a portavoz del área de Salud Pública- emitió una advertencia formal sobre los efectos de la soledad en la salud, bajo el título Nuestra epidemia de soledad y aislamiento. El documento tuvo impacto global.

“La evidencia y la investigación se volvieron imposibles de ignorar. Los investigadores demostraban cada vez más que la conexión social afecta no solo el bienestar emocional, sino también la salud física,

la salud mental, el desempeño laboral e incluso la participación cívica”, explicó Trey Leveque, exjefe de gabinete de Murthy.

## NO SOLO AFECTA A LOS VIEJOS

Uno de los mitos más arraigados es que la soledad es cosa de viejos. Los datos lo desmienten. La desconexión afecta a personas de todas las edades, y los más jóvenes no están exentos. El avance del individualismo, alimentado por los smartphones y las redes sociales, viene cambiando la forma en que las personas se vinculan desde hace años.

La soledad, vale aclararlo, no es sinónimo de estar solo. Existe una distinción que la psicología viene trabajando desde hace tiempo: hay una soledad elegida, reparadora, que permite el descanso y la introspección, y otra que duele, la que aparece cuando alguien se siente invisible incluso rodeado de gente.

El desafío, según los expertos, es sostener la atención política sobre el tema en un mundo donde las crisis se acumulan y los focos se mueven rápido. ■

## SIESTAS CREATIVAS

Lejos de ser una pérdida de tiempo, una breve siesta durante la tarde podría convertirse en una aliada de la creatividad. Así lo demostró una investigación realizada por científicos de la Escuela de Medicina de Harvard y el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), que analizó el impacto de las llamadas “microsiestas” sobre la capacidad de generar nuevas ideas.

El estudio se centró en la fase N1, un estado de transición entre la vigilia y el sueño en el que dismi-

nuye la actividad cerebral vinculada al juicio crítico. Durante ese breve período, la mente establece asociaciones más libres y favorece la resolución creativa de problemas.

Los investigadores comprobaron que quienes dirigieron sus pensamientos hacia un tema específico antes de quedarse dormidos lograron mejores resultados en pruebas de creatividad posteriores. Los especialistas recomiendan que estas siestas duren entre 10 y 20 minutos.

➔ Los especialistas insistieron en la necesidad de complementar la vacunación con una vigilancia epidemiológica permanente.