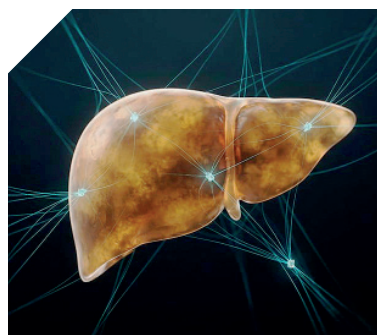




INVESTIGACIÓN DEL CONICET **P.4**

Hígado graso: desarrollo científico local anticipa formas graves de la enfermedad

El trabajo demuestra que esta afección tiene subtipos con manifestaciones en otros órganos, con riesgo de vida. El índice PS4, el detector de proteínas clave.

Higiene del sueño / P. 4

**EL ESTRÉS
AUMENTA
POR LA NOCHE**

→ PREVENCIÓN **P.2**

DENGUE: EL FRÍO NO ELIMINA CRIADEROS



El Día Internacional contra el Dengue se conmemora cada 26 de agosto con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad viral y promover medidas de prevención durante todo el año.

La fecha fue instaurada con el fin de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de controlar la proliferación del mosquito *Aedes aegypti*, vector transmisor no solo del dengue, sino también de enfermedades como el zika y la fiebre chikungunya. Desde el Colegio de Veterinarios de la Provincia de Buenos Aires (CVPBA) indicaron que la prevención del vector no se interrumpe durante los meses fríos y recalcaron que la higiene en el hogar y el cuidado de los animales de compañía son pilares fundamentales para erradicar criaderos.

La higiene es el pilar para erradicar los huevos de los mosquitos *Aedes aegypti*. Las acciones individuales impactan en la salud comunitaria.

P.2

**HIPERTENSIÓN
Y EMBARAZO**

→ EL PAÍS ATRAVIESA UNA SITUACIÓN SANITARIA Y SOCIAL GRAVE **P.3**



Acompañar. Es posible prevenir los suicidios mediante intervenciones a nivel social, grupal e individual.

La tasa de suicidios en Argentina es la más alta de la historia

Desde la Asociación Argentina de Salud Mental reclamaron una respuesta urgente del Estado ante una problemática social y comunitaria, que no debe abordarse solamente desde una perspectiva individual.

→ EMBARAZO

La importancia de controlar la presión arterial

La hipertensión es una de las principales causas de complicaciones durante el embarazo. Desde el ministerio de Salud bonaerense advierten a las personas que atraviesan el proceso de gestación que tener la presión arterial controlada y prestar atención a los síntomas es importante para cuidar la salud fetal y de quien cursa el embarazo. Ante la presencia de los siguientes síntomas durante cualquier trimestre del proceso gestacional, es necesario acercarse a un centro de salud. **Los signos clínicos son:** presión arterial igual o mayor a 140/90 mmHg; hinchazón en ambos pies y tobillos; visión borrosa; dolor de cabeza intenso; náuseas o vómitos persistentes; disminución de movimientos fetales; dolor en el abdomen superior derecho o en la boca del estómago; sensibilidad a la luz; contracciones dolorosas; pérdidas de sangre vaginales. ■

→ CORREO DE LECTORES
vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 28 de agosto al 3 de septiembre de 2026. Edición N°1443. 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

LA PREVENCIÓN ES TODO EL AÑO

Dengue: el frío del invierno no elimina los criaderos de mosquitos

La higiene es el pilar para erradicar los huevos de los mosquitos *Aedes aegypti*. Las acciones individuales impactan en la salud comunitaria.

■ El Día Internacional contra el Dengue se conmemora cada 26 de agosto con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad viral y promover medidas de prevención durante todo el año. La fecha fue instaurada con el fin de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de controlar la proliferación del mosquito *Aedes aegypti*, vector transmisor no solo del dengue, sino también de enfermedades como el Zika y la fiebre chikungunya. Desde el Colegio de Veterinarios de la Provincia de Buenos Aires (CVPBA) indicaron que la prevención del vector no se interrumpe durante los meses fríos y recalcaron que la higiene en el hogar y el cuidado de los animales de compañía son pilares fundamentales para erradicar criaderos. Las autoridades sanitarias se centran en un aspecto científico determinante: las bajas temperaturas de la época invernal no matan a los huevos del mosquito. Estos pueden permanecer viables y pegados a las paredes de recipientes secos durante meses, esperando el aumento de la temperatura y las primeras lluvias para eclosionar. Por este motivo, el control vectorial requiere acciones continuas y sistemáticas durante los 365 días del año.

UNA SOLA SALUD, UN POSICIONAMIENTO
Desde el CVPBA se promueve activamente el concepto de “una sola salud”, el cual comprende que la salud humana, la salud animal y el medio ambiente están íntimamente interconectadas. Los animales de compañía habitan a ras del suelo y comparten de forma cotidiana el espacio exterior del hogar (jardines, patios, terrazas y balcones). Aunque el mosquito *Aedes aegypti* tiene una marcada pre-



Higiene. No acumular objetos que contengan líquido, clave para eliminar criaderos de mosquitos.

ferencia por alimentarse de sangre humana, la presencia descontrolada de vectores en el entorno genera un impacto negativo directo en el bienestar animal, exponiéndolos a constante molestia y picaduras. Asimismo, los bebederos de perros y gatos, los recipientes de recolección de agua para riego y los platos bajo las macetas se convierten con frecuencia en los criaderos domiciliarios más habituales si no se interviene a tiempo.

RECOMENDACIONES
Para interrumpir el ciclo biológico del mosquito de manera efectiva, se

destacan los siguientes pasos preventivos dentro de la rutina del hogar:

- **Limpieza mecánica de bebederos:** no alcanza con volcar el agua estancada. Es imprescindible cepillar las paredes internas de los recipientes de agua de los animales de compañía para desprender los huevos adheridos a la superficie antes de renovarla.
- **Desmalezado y mantenimiento ambiental:** cortar el césped de forma periódica y despejar hojas secas o malezas, ya que el mosquito adulto busca zonas sombrías y

húmedas para descansar.

- **Eliminación de criaderos residuales:** vaciá, tapá o colocá bajo techo cualquier elemento que pueda acumular agua (baldes, macetas en desuso, juguetes, cubiertas, canaletas obstruidas).

Ante la presencia de mosquitos, es crucial recordar que nunca se deben aplicar repelentes de uso humano en los animales. Las sustancias que contienen pueden ser altamente tóxicas e incluso mortales si son ingeridas a través del acicalamiento o absorbidas por la piel. ■

¿QUÉ ES EL DENGUE Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

El dengue es una enfermedad infecciosa transmitida principalmente por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, que adquiere el virus al alimentarse de personas con la enfermedad, y lo transmite al picar a otras. El contagio no ocurre de persona a persona. Este mosquito tiene hábitos domiciliarios, es decir que solo necesita agua acumulada en algún objeto o recipiente para dejar sus huevos y reproducirse. Mediante tareas simples, podemos evitar que el mosquito se reproduzca.

¿Cuándo sospechar de dengue?
Ser se presenta fiebre (38° o más) acompañada de algunos de estos síntomas, es posible que la infección sea por dengue:

- **Dolor de cabeza y/o dolor detrás de los ojos**
- **Dolor muscular y/o en las articulaciones**
- **Náuseas, vómitos y/o diarrea**
- **Malestar general**
- **Sarpullido en la piel**



ADVIERTEN QUE EL PAÍS ATRAVIESA UNA SITUACIÓN SANITARIA Y SOCIAL GRAVE

La tasa de suicidios en Argentina es la más alta de la historia

Desde la Asociación Argentina de Salud Mental reclamaron una respuesta urgente del Estado ante una problemática social y comunitaria, que no es individual.

La Asociación Argentina de Salud Mental (AASM) expresó su profunda preocupación ante los alarmantes datos sobre suicidios en el país, ya que, según informes del Observatorio de Política Criminal (OPC) y del Ministerio de Salud, Argentina registra una tasa de 11,8 suicidios cada 100.000 habitantes, la más alta de la historia.

La cifra, además, supera los decesos producidos por otros hechos violentos y se ubica por encima del promedio mundial estimado por la

OMS, configurando una situación de gravedad sanitaria y social. “Estas cifras no son solo como un dato estadístico, ya que constituyen una grave señal que exige respuestas urgentes por parte del Estado”, subrayó la AASM.

“FENÓMENO COMPLEJO Y MULTICAUSAL”

Los especialistas de la entidad explicaron que es importante no desconocer que el suicidio “es un fenómeno complejo y multicausal”,

por lo que sería irresponsable “reducirlo a una única explicación o establecer relaciones causales lineales”. Asimismo, aseveraron que “sería igualmente irresponsable ignorar las condiciones sociales, económicas, laborales y comunitarias en las que se produce el sufrimiento de las personas”.

Desde la AASM enumeraron situaciones que actualmente atraviesa gran parte de la población, que derivan en problemas de salud mental: mencionaron la pérdida del trabajo, la precarización laboral, el endeudamiento y las dificultades para sostener la vida cotidiana afectan los vínculos y las expectativas de futuro.

“Preocupa que problemas colectivos sean presentados como responsabilidades exclusivamente individuales. Frente al padecimiento social, la empatía no puede ser considerada una debilidad: las políticas públicas deben reconocer el sufrimiento y brindar respuestas antes de que sea demasiado tarde”, aseveraron los especialistas.

CONDICIONES SOCIALES Y SALUD MENTAL

La OMS advierte que la pobreza, la desigualdad, la violencia y otras condiciones sociales y económicas afectan la salud mental. “Frente al aumento de las conductas suicidas, no podemos responder con silencio, indiferencia ni culpabilización de las víctimas”, apuntaron desde la entidad. Y cerraron: “Desde la AASM reclamamos respuestas urgentes a los problemas de base y políticas públicas inmediatas de prevención del suicidio, con presupuesto suficiente, trabajo intersectorial y participación de la sociedad civil, las universidades, los trabajadores



Impacto del día a día. Situaciones como la pérdida del trabajo y el endeudamiento afectan la salud mental.

de la salud y las familias”.

El panorama general sobre esta problemática que describe la OMS es preocupante: cada año, 727.000 personas se quitan la vida y muchas más lo intentan. Todos los casos son tragedias para las familias, su entorno país, y dejan efectos duraderos para los allegados. Los suicidios pueden ocurrir a cualquier edad y resultan la tercera causa más frecuente de muerte en las personas de 15 a 29 años a nivel mundial, de acuerdo a estadísticas de 2021.

Este fenómeno no ocurre solo en los países de ingresos altos, sino que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, el 73% de los suicidios en 2021 ocurrió en países de ingresos bajos o medianos.

GRUPOS DE RIESGO

En los países de ingresos altos se ha demostrado la relación entre el suicidio y los trastornos mentales, en particular, la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, si bien el principal factor de riesgo es, con diferencia, un intento previo de suicidio. Sin embargo, muchos casos ocurren de forma impulsiva en situaciones de crisis, cuando la persona no se siente capaz de enfrentar factores muy estresantes, como problemas económicos, conflictos de pareja y enfermedades o dolores crónicos.

Además, es un hecho probado que vivir bajo guerras, desastres naturales, sufrir violencia, abusos o la pérdida de un ser querido, o sentirse aislado también son factores que pueden inducir conductas suicidas. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables y discriminados, como los refugiados y migrantes, los pueblos

→ **El panorama general sobre esta problemática que describe la OMS es preocupante: cada año, 727.000 personas se quitan la vida y muchas más lo intentan.**

indígenas, el colectivo LGBTQ+ y las personas privadas de la libertad.

PREVENCIÓN Y CONTROL

Es posible prevenir los suicidios mediante intervenciones a nivel social, grupal e individual. La OMS ha elaborado una guía para prevenir el suicidio denominada Vivir la vida en la que se recomiendan las siguientes intervenciones de eficacia demostrada que se basan en la evidencia:

- Educar a los medios de comunicación para que informen con responsabilidad sobre el suicidio.
- Fomentar aptitudes socioemocionales en los adolescentes.
- Detectar a tiempo, evaluar y tratar a las personas con conductas suicidas, además de hacerles un seguimiento.

Estas medidas se deben acompañar de intervenciones básicas como el análisis de la situación, la colaboración multisectorial, la sensibilización, la creación de capacidad, la financiación, la vigilancia, y el seguimiento y la evaluación.

La prevención del suicidio es más eficaz cuando colaboran varios sectores de la sociedad, como los de la salud, la educación, el empleo, la agricultura y la ganadería, la empresa, la justicia, el derecho, las fuerzas del orden, la política y los medios de comunicación. Estas actividades deben ser amplias e integrales, ya que ningún enfoque puede atajar por sí solo un problema en el que influyen tantos factores. ■



A tiempo. Detectar, evaluar y tratar a las personas con conductas suicidas, además de hacerles un seguimiento, son acciones para gestionar la problemática.

RESIGNIFICAR LOS TABÚS Y LA ESTIGMATIZACIÓN

La estigmatización, especialmente en torno a los trastornos mentales y el suicidio, disuade de buscar ayuda a muchas personas que piensan en quitarse la vida o tratan de hacerlo y, por lo tanto, les impide recibir la ayuda que necesitan. La prevención del suicidio no se ha abordado debidamente a causa de la falta de sensibilización sobre su importancia para la salud pública y del tabú existente en muchas sociedades que impide hablar abiertamente sobre este tema. Hasta la fecha, solo unos pocos países han incluido la prevención del suicidio entre las prioridades de sus políticas de salud y solo 38 han notificado que cuentan con una estrategia nacional específica de prevención.

Es importante aumentar la



sensibilidad de la sociedad y superar los tabús para que los

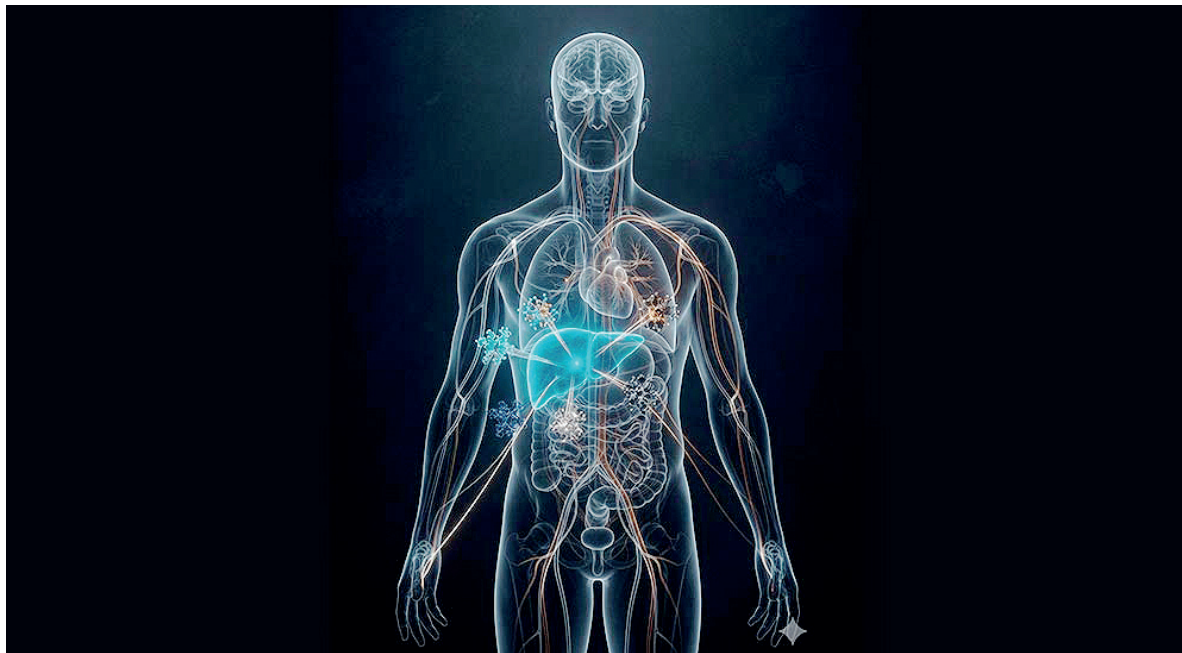
países avancen en la prevención del suicidio.

→ **La OMS advierte que la pobreza, la desigualdad, la violencia y otras condiciones sociales y económicas afectan la salud mental.**

INVESTIGACIÓN DEL CONICET

Desarrollo científico anticipa y detecta formas graves del hígado graso

La herramienta posibilita reconocer diferentes subtipos de esa patología asociada a la disfunción metabólica.



Motor de enfermedad sistémica. Ilustración conceptual generada por IA (Gemini) por los autores que representa al hígado como motor metabólico activo capaz de influir en la salud general.

■ El hígado graso, afección que reduce la funcionalidad hepática, tiene una prevalencia mundial que se acerca al 30% en población adulta. Esta enfermedad se origina por el depósito anormal de grasa en el hígado y se asocia a otras comorbilidades, como la hipertensión arterial, la obesidad, diabetes tipo 2 y dislipidemia (alteración de los niveles de grasas o lípidos en la sangre).

Científicos del CONICET revelaron que hay diferentes subtipos de esta condición con distintos niveles de severidad y desarrollaron una herramienta que, por medio de análisis de sangre, permite reconocerlos de manera temprana con la finalidad de desarrollar diagnósticos y terapias personalizadas. El avance se describe en GUT, una publicación de la Sociedad Británica de Gastroenterología.

“Nuestra investigación demuestra que esta enfermedad tiene subtipos o clases con manifestaciones en otros órganos, que impactan en el sistema cardiovascular y aumentan el riesgo de cáncer, entre

otras afecciones”, afirma Silvia Sookoian, autora del estudio e investigadora del CONICET en el Centro de Investigación Traslacional en Salud (CENITRES) de la Universidad Maimónides (UMAI).

PASO A PASO

Para llegar a estos resultados, el equipo de investigación analizó datos producidos con una técnica llamada proteómica, que permite medir simultáneamente miles de proteínas en sangre. Los resultados fueron contrastados mediante análisis estadísticos avanzados con una larga serie de datos clínicos y de laboratorio de una población de aproximadamente 500 mil personas del Reino Unido.

“Tras un seguimiento longitudinal superior a 15 años demostramos que los subtipos clínicos y moleculares más agresivos registran tasas de mortalidad elevadas, impulsadas predominantemente por tumores y patologías del corazón”, afirma Carlos Pirola, también autor del estudio e investigador del CONICET en el CENITRES.

Otro de los hallazgos relevantes es la demostración de una profunda diferencia entre la manifestación de la enfermedad entre los sexos, fenómeno llamado dimorfismo sexual. “Al analizar el espectro de la enfermedad, descubrimos que la gravedad difiere sustancialmente entre los sexos biológicos: la fibrosis hepática avanzada se observó en el 50 por ciento de las mujeres frente a un 20 por ciento de los hombres dentro de los subgrupos de alto riesgo”,

señala Pirola. Y agrega: “Además, el análisis estadístico identificó un grupo de alto riesgo conformado únicamente por mujeres, donde la prevalencia de fibrosis del hígado alcanzó el 15 por ciento, obligando a replantear los modelos pronósticos con una perspectiva de sexo biológico obligatoria”.

EL ÍNDICE PS4

Para conectar la disfunción metabólica del hígado con el riesgo de vida sistémico, los autores del trabajo desarrollaron y validaron el índice PS4, derivado de los niveles en sangre de cuatro proteínas específicas (FTCD, ADGRG1, FBP1 y GAST).

La detección del PS4 en sangre superó a los índices tradicionales y demostró una capacidad predictiva global sólida, indica el trabajo.

Sookoian subraya que la investigación apunta a la transición desde el simple examen del hígado aislado “hacia un diagnóstico integral de las enfermedades asociadas, conjunto denominado Síndrome Metabólico, así como a la prevención de la progresión y la intervención temprana”. Y concluye: “Permite personalizar los tratamientos de los pacientes, así como el seguimiento de las posibles complicaciones. Cada subtipo molecular podría ser reconocido tempranamente y de este modo poder evitar consecuencias fatales. Además, identificar proteínas relacionadas con la mortalidad global, permitiría que se diseñen estrategias de tratamiento dirigidas a estos blancos terapéuticos”. ■



El estrés aumenta por la noche: causas y posibles soluciones

Casi el 60% de la población asume que tiene problemas para conciliar el sueño o que descansa mal.

■ Un estudio reciente publicado por el Observatorio de Psicología Social Aplicada (OPSA) sobre un total de 2.213 personas de todo el país asegura que el 58,98 % de los participantes manifestó sufrir alteraciones del sueño.

Según la investigación, el segmento más afectado es el de los jóvenes de entre 18 y 29 años, mientras que las personas mayores de 60 años son las que muestran los mejores resultados. “La ansiedad es el síntoma de la época por excelencia y suele impactar con mayor fuerza a la hora de descansar, cuando nos enfrentamos a nuestros pensamientos en soledad”, sostiene la licenciada en Psicología Carolina Schaller (M.N: 75009).

Según el Instituto de Investigaciones del Sueño, cuando el insomnio se instala, el organismo genera una reacción fisiológica que aumenta los niveles de alerta, haciendo aún más difícil relajarse. Una serie de recomendaciones hace a lo que se llama “higiene del sueño”, que apunta a un descanso real.

HIGIENE DEL SUEÑO

En primer lugar, es necesario garantizar un espacio cómodo y confortable, uno que favorezca el sueño en

vez de perjudicarlo. La iluminación, el ruido, la temperatura y las características de la superficie de descanso pueden favorecer o dificultar la relajación, ya que un soporte adecuado se asocia de forma consistente con mejor calidad de sueño.

Otra medida que recomiendan los especialistas en gestión del estrés consiste en reservar entre 45 y 60 minutos antes de acostarse para actividades tranquilas, reducir el uso de pantallas y evitar noticias o contenidos que generen preocupación puede ayudar a disminuir la activación mental.

Los horarios también tienen un papel importante: acostarse y levantarse a la misma hora permite mantener una mayor regularidad en los ciclos de sueño. La actividad física debe realizarse durante el día, alejada de la hora de dormir, y se recomienda moderar el consumo de cafeína durante la tarde.

Por último, hay que prestar atención a los síntomas. La dificultad para conciliar el sueño, los despertares frecuentes, la tensión muscular, los pensamientos acelerados y la sensación de no haber descansado son, muchas veces, síntomas de una ansiedad nocturna problemática, que requiere consulta médica. ■

DISCAPACIDAD: DEUDA SALDADA

Las personas con discapacidad que vivan en la provincia de Buenos Aires tendrán, a partir de ahora, garantizado por ley el sistema de prestaciones básicas de atención integral, contemplando acciones de prevención, asistencia, promoción y protección, con el objeto de brindarles una cobertura integral a sus necesidades y requerimientos.

La sanción establece un marco legal inamovible, obligando de forma estricta tanto a la salud pública como a las

obras sociales a brindar una cobertura completa, gratuita y sin interrupciones en todo el territorio bonaerense.

La Cámara de Diputados de la Legislatura bonaerense convirtió en ley el proyecto de adhesión formal a la Ley Nacional 24.901, sancionada en la década de 1990, por lo que esta formalidad legal era una deuda pendiente para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de estas personas que requieren facilidades y atención para llevar una vida digna.

→ **La gravedad difiere sustancialmente entre los sexos biológicos:** la fibrosis hepática avanzada se observó en el 50 por ciento de las mujeres frente a un 20 por ciento de los hombres.