vida&salud hoy

Comer huevos mejora la masa muscular
P.2

www.dib.com.ar

Semana del 2 al 8 de octubre de 2026. **Año 23 / Nº 1448**

OFTALMOLOGÍA P.4

Llega la edición 2026 de la campaña de prevención de ceguera por diabetes

La jornada para detección gratuita de retinopatía diabética tendrá lugar el 13 de noviembre en todo el territorio nacional.

Oncología / P. 4

TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER DE MAMA

→ VIVIR SIN AIRE P.2

FIBROSIS PULMONAR

Una tos seca que no para, o quedarse sin aire al subir una escalera. Estos síntomas que parecen normales pueden ser señales de la fibrosis pulmonar, un grupo de enfermedades caracterizadas por una cicatrización anormal del tejido pulmonar. El proceso afecta principalmente la zona donde se produce el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, por lo que uno de sus síntomas más característicos es la falta de aire o disnea.
La fibrosis puede estar relacionada con enfermedades autoinmunes, como la esclerosis sistémica y la artritis reumatoide, o con la exposición a partículas nocivas, entre ellas el asbesto, el sílice, hongos presentes en paredes y deyecciones de aves. En otros casos no se identifica una causa y se habla de fibrosis pulmonar idiopática. Esta última es considerada la forma más grave. Suele presentarse después de los 60 años y uno de sus principales factores de riesgo es el tabaquismo.

P. 2

CHICOS Y SOBREPESO

→ NICOTINA, ASESINO MULTIFORME P.3

Hábito insalubre. Las nuevas formas de consumir tabaco son tan perniciosas como las antiguas.

Tabaquismo en adolescentes: los nuevos consumos y los desafíos de la prevención

Aunque el uso tradicional de cigarrillos disminuye, aparecieron vapeadores, bolsas de nicotina y otras alternativas.

NUTRICIÓN

El aporte del huevo a la masa muscular

El huevo puede contribuir al aumento y la recuperación de la masa muscular por su aporte de proteína de alto valor biológico. Cada unidad contiene, en promedio, entre 6 y 7 gramos de proteína y los nueve aminoácidos esenciales, incluida la leucina, vinculada con la síntesis de proteína muscular. No existe una cantidad universal de huevos para ganar músculo, aunque personas sanas que realizan actividad física intensa pueden incluir entre tres y cuatro por día dentro de una alimentación equilibrada. La cantidad debe adaptarse a las necesidades individuales y al resto de las fuentes de proteína. Para aprovechar sus nutrientes sin sumar demasiada grasa, se recomiendan preparaciones como hervido, pochado, revuelto o a la plancha. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 2 al 8 de octubre de 2026.
Edición Nº1448. Año 24.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:
Ecos Diarios, Necochea. Calle 56 Nº3011
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 Nº 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 Martin 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 Nº604

Es una publicación propiedad de
Diarios Bonaerenses S.A.

Edición periodística: Marcelo Metayer
yomarce@gmail.com

Oficina Central
Calle 48 Nº 726, piso 4º. 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

NEUMONOLOGÍA

No te quedes sin aire: cuáles son los síntomas de la fibrosis pulmonar

Es un grupo de enfermedades caracterizadas por una cicatrización anormal del tejido pulmonar. No tiene cura, pero hay tratamientos para que su progreso sea más lento.

Una tos seca que no para, o quedarse sin aire al subir una escalera. Estos síntomas que parecen normales pueden ser señales de la fibrosis pulmonar, un grupo de enfermedades caracterizadas por una cicatrización anormal del tejido pulmonar. El proceso afecta principalmente la zona donde se produce el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, por lo que uno de sus síntomas más característicos es la falta de aire o disnea.

La neumonóloga Gabriela Tabaj, del Hospital Cetrángolo de Vicente López, explicó que la fibrosis puede estar relacionada con enfermedades autoinmunes, como la esclerosis sistémica y la artritis reumatoide, o con la exposición a partículas nocivas, entre ellas el asbesto, el sílice, hongos presentes en paredes y deyecciones de aves.

En otros casos no se identifica una causa y se habla de fibrosis pulmonar idiopática. Esta última es considerada la forma más grave. Suele presentarse después de los 60 años y uno de sus principales factores de riesgo es el tabaquismo.

Fibrosis. La tos seca que dura mucho tiempo es una de las señales de alerta.

CÓMO SE MANIFIESTA Y DIAGNOSTICA

La enfermedad suele comenzar con falta de aire durante la actividad física, aunque en etapas más avanzadas la dificultad respiratoria puede aparecer incluso en reposo. También es frecuente una tos seca y persistente, que puede ser difícil de tratar.

El diagnóstico se realiza generalmente mediante una tomografía computada de tórax, que permite detectar el compromiso del tejido pulmonar. El estudio puede complementarse con una espirometría, pruebas de función pulmonar, análisis de sangre y la búsqueda de autoanticuerpos para determinar si existe una enfermedad autoinmune asociada.

Para el paciente, es necesario mantener hábitos saludables, evitar el cigarrillo y los vapeadores y reducir la exposición a ambientes contaminados.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Actualmente no existen medicamentos capaces de revertir la fibrosis pulmonar, pero sí tratamientos que pueden enlentecer su progresión. Por eso, la detección precoz resulta fundamental: cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes puede iniciarse el tratamiento y preservarse una mayor capacidad respiratoria.

La especialista también destacó la importancia de mantener hábitos saludables, evitar el cigarrillo y los vapeadores y reducir la exposición a ambientes contaminados. También recomendó realizar actividad física, rehabilitación respiratoria y controles médicos periódicos.

La prevención de infecciones respiratorias es otro aspecto importante, por lo que se aconseja mantener actualizado el calendario de vacunación. ■

CHICOS: ALERTA POR SOBREPESO

En el 44% de los alumnos de primer grado que fueron evaluados en escuelas de la provincia de Buenos Aires se detectó algún tipo de exceso de peso, lo que llevó a que sean derivados a una segunda evaluación. Así surge de los resultados del programa Salud Escolar Bonaerense, que puso bajo la lupa a miles de niños.

De acuerdo con datos que dio a conocer en los últimos días el ministro de Salud, Nicolás Kreplak, casi la mitad de los alumnos de primer grado (seis años promedio) tiene exceso de peso. Mientras al 17% se le detectó obesidad, un 27% tiene sobrepeso. Frente a ello, las autoridades hicieron la derivación correspondiente para que los niños hagan una segunda consulta.

Mientras que según Unicef, las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en chicos son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. La cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.

El programa de Salud Escolar, en tanto, ya alcanzó a 38.885 alumnos en 1.819 establecimientos educativos.

NICOTINA, ASESINO MULTIFORME

Tabaquismo en adolescentes: nuevos consumos y desafíos de la prevención

Aunque el uso tradicional de cigarrillos disminuye, el avance de los vapeadores, las bolsas de nicotina y otras alternativas abren nuevos interrogantes para la prevención, especialmente entre los más jóvenes.

El tabaquismo es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria. El tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo y causa cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares, disminución de la fecundidad, debilitamiento del sistema inmunitario y muerte prematura. Aunque el consumo de cigarrillos ha disminuido en las últimas décadas, ahora están disponibles los vapeadores y las bolsas de nicotina, que ofrecen un atractivo especial a los más jóvenes por parecer inocuos. Por qué estas alternativas no son inofensivas y por qué hay que prevenir el consumo de tabaco desde temprano, es el centro de esta nota.

Novedad. Las bolsitas de nicotina, otra forma de llegar al tabaco.

"Desde el año 2000 hasta la actualidad se observa un descenso del consumo de cigarrillos: la prevalencia pasó de alrededor del 35% al 22,6% en 2018. Además, de acuerdo con un estudio del Centro de Estudios de Estado y Sociedad (CEDES), las personas nacidas en los últimos años tienen menores probabilidades de fumar", explica el doctor Raúl Mejía, médico consultor de la División de Medicina Interna General del Hospital de Clínicas de la UBA.

Pero "la aparición de vapeadores y bolsas de nicotina muestra que, si bien disminuyó el consumo de cigarrillos combustibles, aumentó el uso de otros productos con nicotina", advierte Mejía.

VAPEADORES Y BOLSAS DE NICOTINA

En el caso de los vapeadores, en Argentina el 30% de los adolescentes de entre 14 y 17 años asegura haberlos probado alguna vez y el 20% de ellos afirma haberlos usado el año pasado, de acuerdo con datos de CEDES. "A pesar de no quemarse papel y otras sustancias, los vapeadores no son inocuos porque producen distintos daños a la salud, como el deterioro de los pulmones y el favorecimiento a la adicción a la nicotina", sostiene Mejía.

Además, suelen tener sabores, diseños y estrategias de marketing muy atractivas para adolescentes resultando especialmente vulnerables. "Muchos jóvenes comienzan vapeando sin haber fumado previamente, lo que genera una puerta de entrada a la adicción nicotínica", explica el especialista.

También se ha popularizado el consumo de las bolsas de nicotina, que vienen selladas, listas para usar y contienen nicotina sintética o derivada del tabaco mezclada con saborizantes y otros excipientes. No contienen hojas de tabaco, sino cristales de nicotina que se comercializan en diversos sabores (como menta o frutas) y presentan concentraciones muy variables de nicotina.

Con respecto al consumo de bolsas de nicotina, el doctor Gabriel Arcidiacono, jefe de Toxicología del Hospital, explica que "si bien no hay combustión ni aerosol, la nicotina sigue siendo adictiva y puede causar efectos en el corazón, la boca y, en caso de exceso, intoxicación. Algunas bolsas también pueden contener metales pesados y sustancias cancerígenas".

CIGARRILLOS ARMADOS

Otro estudio reciente encontró que los adolescentes argentinos perciben a los cigarrillos armados como menos nocivos que los cigarrillos industriales. Uno de los hallazgos del estudio es que las descripciones presentes en los paquetes (como "natural" o "libre de aditivos"), llevan a muchos adolescentes a creer que el tabaco de armar es menos nocivo que los cigarrillos de fabricación industrial.

Pero Arcidiacono explica que los cigarrillos los armados tienen "incluso mayor cantidad de nicotina y alquitrán por cigarrillo, y más riesgo de cáncer de boca, garganta y laringe".

¿POR QUÉ LA NICOTINA GENERA ADICCIÓN?

"La nicotina es el principal componente adictivo de los productos del tabaco y una de las sustancias con mayor potencial adictivo. Se trata de un alcaloide presente naturalmente en diversas plantas", explica por su parte la doctora Sandra Braun, médica a cargo del Consultorio de Cesación Tabáquica de la División de Medicina Interna General.

Peligro. Gran parte de los jóvenes probó el vapeo, pensando que es algo inocuo.

Cuando una persona fuma, la nicotina llega al cerebro en cuestión de segundos y activa receptores que favorecen la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con la sensación de placer y recompensa. Con el consumo repetido, el cerebro se adapta a la presencia de nicotina y necesita mantener determinados niveles de la sustancia para evitar los síntomas de abstinencia. Por eso, con el tiempo, muchas personas continúan fumando no solo para experimentar los efectos de la nicotina, sino también para aliviar el malestar que aparece cuando dejan de consumirla. Este mecanismo contribuye al desarrollo y mantenimiento de la dependencia.

En el caso de los adolescentes, Arcidiacono explica que su cerebro, precisamente la corteza prefrontal, está en desarrollo hasta alrededor de los 25 años. La nicotina justamente actúa sobre unos receptores específicos del cerebro, que están muy presentes, especialmente activos, en la corteza prefrontal y en circuitos de recompensa. "Por eso, el mismo consumo de nicotina es más dañino en un adolescente que en un adulto: no solo engancha más, sino que puede afectar el desarrollo mismo del cerebro y dejar secuelas en la atención, el aprendizaje y el control de los impulsos", señala.

> **"El consumo de nicotina es más dañino en un adolescente** que en un adulto: no solo engancha más, sino que puede afectar el desarrollo del cerebro y dejar secuelas".

PREVENIR DESDE EDADES TEMPRANAS

La psiquiatra infanto-juvenil Silvia Ongini, del Departamento de Pediatría del Clínicas, puntualiza la importancia de que exista una "alianza entre las familias y las escuelas" a la hora de prevenir la adicción a la nicotina en adolescentes. Además, destaca la importancia de ofrecer información certera a los jóvenes y hacerlos parte de la investigación sobre los efectos nocivos y sus consecuencias a largo plazo.

"No se trata de prohibir, de ningunear, ni de demonizar, sino de ser honestos y favorecer el pensamiento crítico. En la medida en la que se prohíba, establecemos una barrera de comunicación que termina operando en contra. Esa prohibición va a hacer que busquen una alianza entre pares para acceder a estos elementos", señala. A su vez, advierte que "si los adultos no tienen la convicción de que la nicotina es adictiva y es dañina, difícilmente se lo puedan transmitir". ■

TIKTOK Y SKINCARE

Casi el 95% de los videos de TikTok sobre skincare y la llamada "glass skin" contiene información potencialmente engañosa, según estudios presentados en el Congreso EADV 2026.

Los especialistas advierten que copiar rutinas virales y combinar varios activos sin orientación profesional puede dañar la barrera cutánea, y entre las reacciones más frecuentes aparecen dermatitis, acné, rosácea, manchas y quemaduras químicas.

Así, recomiendan priorizar protección solar e hidratación y adaptar la rutina a cada tipo de piel.

OFTALMOLOGÍA

Llega la edición 2026 de la campaña nacional de prevención de ceguera por diabetes

La jornada para detección gratuita de retinopatía diabética tendrá lugar el 13 de noviembre.

"Ojo con la diabetes". El flyer oficial de la campaña de los oftalmólogos argentinos.

El viernes 13 de noviembre, el Consejo Argentino de Oftalmología (CAO) organizará la 26ª edición anual de la Campaña Nacional de Prevención de Ceguera por Diabetes. Durante ese día, cientos de médicos oftalmólogos de todo el país atenderán de manera gratuita a pacientes diabéticos para detectar o descartar la presencia de retinopatía diabética, una enfermedad nociva para la salud visual que puede llevar a la ceguera.

La acción consistirá en la realización de fondo de ojos a los pacientes diabéticos que se presenten en las sedes: un examen rápido e indoloro que consiste en la aplicación de gotas oftálmicas que dilatan la pupila y permiten que el médico oftalmólogo analice las estructuras internas más importantes de la parte posterior del globo ocular. Como resultado, el médico informará al paciente sobre el estado general de su salud visual y detallará los pasos a seguir de allí en adelante.

La campaña se realizará en centros oftalmológicos públicos y privados y contará con la coordinación del doctor Guillermo Iribarren, del Servicio de Oftalmología del Hospital Alemán.

La lista de los centros de salud participantes está disponible en www.oftalmologos.org.ar/diabetes2026. El registro de sedes es un acto voluntario y los médicos oftalmólogos que participan de esta campaña no perciben honorarios por su trabajo.

La diabetes es la segunda causa de ceguera en los países industrializados y la principal en personas de 25 a 74 años.

¿QUÉ ES LA RETINOPATÍA DIABÉTICA?

Es una complicación de la diabetes causada por el deterioro de las arterias y venas que irrigan la retina, una capa de nervios que recubre al ojo por dentro y cuya función es percibir la luz e imágenes que llegan al cerebro. El daño en los vasos sanguíneos puede disminuir la visión o distorsionar las imágenes. Generalmente, no presenta síntomas en sus inicios. En paralelo, los riesgos de que los pacientes diabéticos desarrollen esta patología aumentan con el avance de la enfermedad y con el mal control de la glucemia.

Para diagnosticarla, el médico oftalmólogo examina el fondo de ojo (retina, mácula y nervio óptico), generalmente recurriendo a la dilatación de las pupilas mediante la aplicación de gotas. Es un proceso rápido e indoloro. Si se comprueba la presencia de retinopatía diabética se pueden efectuar otros estudios para determinar si el caso requiere tratamiento.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN?

La diabetes es la segunda causa de ceguera en los países industrializados y la principal en personas de 25 a 74 años. Según datos de la Sociedad Argentina de Diabetes (SAD), en Argentina existen alrededor de 4 millones de personas que padecen esta enfermedad, pero un alto porcentaje de ellas no lo sabe dado que muchas veces es asintomática o su padecer es silencioso. Casi todos los pacientes diabéticos desarrollarán algún grado de retinopatía a lo largo de su vida.

Desde el inicio de la campaña en 1999, se han atendido casi 50.000 pacientes diabéticos en forma gratuita. El 40% de ellos presentaba lesiones compatibles con retinopatía diabética y el 9% mostraba formas avanzadas de la enfermedad, los cuales fueron derivados para su tratamiento correspondiente. También se comprobó que el 1% de los pacientes presentaba ceguera por diabetes.

"Es necesario informar a la población diabética sobre la necesidad de realizar controles oftalmológicos, con examen del fondo de ojo, al menos 1 vez por año, y a cargo de un médico oftalmólogo, ya que es el único profesional con la capacitación suficiente para realizar esta tarea dentro de su área de incumbencia", destacó el CAO. ■

Cáncer de mama: hay más de 300 medicamentos bajo investigación

El desarrollo de nuevas terapias busca ampliar las alternativas y avanzar hacia tratamientos cada vez más precisos.

Más de 300 medicamentos se encuentran actualmente en distintas etapas de investigación clínica y preclínica para el cáncer de mama, según datos difundidos por la Cámara Argentina de Especialidades Medicinales (CAEMe) en el marco del Mes Internacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama. El desarrollo de nuevas terapias busca ampliar las alternativas para pacientes con necesidades aún no cubiertas y avanzar hacia tratamientos cada vez más precisos.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres en prácticamente todo el mundo. En Argentina se diagnostican alrededor de 21.000 nuevos casos por año, cerca de un tercio de todos los cánceres registrados en mujeres.

La investigación continúa porque los tumores de mama presentan características biológicas y moleculares diferentes, que condicionan su respuesta a los tratamientos. Además, algunos pueden desarrollar resistencia a terapias que inicialmente resultaban efectivas. Conocer estos mecanismos permite identificar nuevos blancos terapéuticos.

En las últimas décadas se incorporaron a la cirugía, radioterapia, quimioterapia y tratamientos hormonales nuevas terapias dirigidas contra blancos específicos, inmunoterapias y anticuerpos conjugados a drogas. Uno de los principales avances fue el desarrollo de medicamentos contra HER2, una proteína que puede favorecer el crecimiento de determinados tumores. El objetivo de estas estrategias es concentrar la acción sobre las células tumorales y reducir el impacto sobre los tejidos sanos.

NUEVOS RETOS

CAEMe destacó que la innovación farmacéutica es un proceso de largo plazo y que los medicamentos actualmente en estudio buscan responder a los desafíos que todavía persisten. El propósito es ampliar las opciones terapéuticas y mejorar la sobrevida y la calidad de vida.

Sin embargo, los avances en tratamientos no reemplazan una herramienta fundamental: la detección temprana. La mamografía puede identificar lesiones pequeñas, incluso antes de que sean palpables, permitiendo iniciar el tratamiento en etapas más tempranas y con mejores posibilidades de curación. ■

PATINETAS PELIGROSAS

Las admisiones en urgencias de Estados Unidos por lesiones vinculadas a patinetas eléctricas aumentaron un 92% entre 2021 y 2023, al pasar de 2.311 a 4.430 casos, según un estudio presentado ante el American College of Surgeons.

El 88% de los conductores lesionados no llevaba casco. Aunque el 85% de las lesiones fueron leves o moderadas, el 16,2% requirió cuidados intensivos y el 11,3%, cirugía. Otro estudio analizó 2.185 casos en menores de 19 años y halló que dos tercios de las lesiones en menores de 16 fueron graves.

Los investigadores advirtieron que el desarrollo corporal de los niños puede aumentar la gravedad de las lesiones, incluso a velocidades menores.

Recomendaron reducir la velocidad, respetar las normas de tránsito y utilizar casco, ya que estos vehículos pueden provocar fracturas, traumatismos craneales y lesiones que requieren cirugía.