



## DATOS EN ARGENTINA **P.4**

### Las enfermedades no transmisibles causan siete de cada diez muertes

Las patologías cardiovasculares encabezan las causas de fallecimiento, seguidas por el cáncer. También hay mayor mortalidad en varones.

## Músicoterapia / **P. 4**

**CANTAR EN  
GRUPO HACE BIEN  
A LOS PULMONES**

## → CÓRDOBA **P.2**

### REDUCCIÓN DE VSR EN BEBÉS



La provincia de Córdoba cerró la contingencia invernal 2026 sin muertes por virus sincicial respiratorio (VRS) en niños menores de un año y con una reducción del 73% en las internaciones de ese grupo respecto de la temporada anterior, mientras que en la población general, las hospitalizaciones por el virus disminuyeron un 78%. Los resultados forman parte del balance del plan de contingencia por Infecciones Respiratorias Agudas Bajas (IRAB), presentado por el Ministerio de Salud provincial. El informe también registró una menor demanda de camas: el pico de ocupación se produjo en la semana epidemiológica 26, con 443 pacientes internados, frente a los 647 del año anterior. En tanto, entre los menores de cinco años internados el porcentaje de muestras positivas para VRS descendió un 65,31%, a la vez que se registraron 1.143 casos menos que en la temporada previa, y la tasa de incidencia del virus en ese grupo fue la más baja desde 2020.

## **P. 2**

**CUIDADO  
CON LAS  
PICADURAS**

## → INFECTOLOGÍA **P.3**



**Ayer y hoy.** Pasaron siglos desde la aparición de las "máscaras de la peste", pero la enfermedad continúa existiendo.

## Peste: una enfermedad medieval que sigue vigente avanzado el siglo XXI

Aunque quedó asociada a las grandes epidemias de la Edad Media, la infección causada por la bacteria *Yersinia pestis* todavía registra casos en distintas regiones del mundo.

NUTRICIÓN

Los siete alimentos para dormir mejor

La alimentación puede influir en la calidad del sueño y ayudar a lograr un descanso reparador. Entre los siete alimentos recomendados se encuentran las cerezas, cuya melatonina contribuye a regular el ciclo sueño-vigilia; las almendras y las semillas de calabaza, ricas en magnesio; los lácteos y los huevos, que aportan triptófano; el té de manzanilla, asociado con una mayor facilidad para conciliar el sueño; la quinoa, fuente de proteínas, y los pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa, que contienen omega-3. Estos nutrientes podrían favorecer la relajación y el descanso. En cambio, se aconseja evitar antes de acostarse la cafeína y el alcohol, que alteran los patrones del sueño, así como las comidas picantes o ácidas, que pueden provocar reflujo, y los alimentos con exceso de azúcar, capaces de generar fluctuaciones de glucosa. ■

CORREO DE LECTORES  
vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 9 al 15 de octubre de 2026.  
Edición N°1449. 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

EXITOSO PLAN CONTRA EL VSR

Córdoba: las internaciones por enfermedades respiratorias en bebés cayeron un 78%

La provincia mediterránea implementó un plan de contingencia por Infecciones Respiratorias Agudas Bajas (IRAB), que incluyó la aplicación de nirsevimab.

La provincia de Córdoba cerró la contingencia invernal 2026 sin muertes por virus sincial respiratorio (VRS) en niños menores de un año y con una reducción del 73% en las internaciones de ese grupo respecto de la temporada anterior, mientras que en la población general, las hospitalizaciones por el virus disminuyeron un 78%. Los resultados forman parte del balance del plan de contingencia por Infecciones Respiratorias Agudas Bajas (IRAB), presentado por el Ministerio de Salud provincial. El informe también registró una menor demanda de camas: el pico de ocupación se produjo en la semana epidemiológica 26, con 443 pacientes internados, frente a los 647 del año anterior. En tanto, entre los menores de cinco años internados el porcentaje de muestras positivas para VRS descendió un 65,31%, a la vez que se registraron 1.143 casos menos que en la temporada previa, y la tasa de incidencia del virus en ese grupo fue la más baja desde 2020. Ante la



Buenos resultados. Córdoba logró una significativa reducción de las enfermedades respiratorias en bebés.

Entre los menores de cinco años internados el porcentaje de muestras positivas para VRS descendió 65,31% y se registraron 1.143 casos menos que en la temporada previa.

estabilidad de las consultas e internaciones durante las últimas semanas, las autoridades sanitarias dieron por finalizada la contingencia invernal. **ESTRATEGIA** El VRS es la principal causa de bronquiolitis en lactantes y, para esta temporada, Córdoba combinó la vacunación de embarazadas con la aplicación del anticuerpo monoclonal nirsevimab a recién nacidos y lactantes sin protección materna. Esta estrategia alcanzó una protección del 96,4% de la población

infantil objetivo y más de 6.800 niños recibieron el anticuerpo, con una cobertura del 80% del grupo al que estaba destinado. La implementación se extendió a toda la provincia: 22 departamentos, que representan el 85% del total, alcanzaron o superaron el 80% de cobertura. También aumentó la aplicación de vacunas respecto de 2025. Durante la temporada se administraron 512.462 dosis antigripales, un 8,6% más que el año anterior, y 16.635 dosis contra el VRS en embarazadas, un

incremento del 9,4%. Durante la contingencia, el sistema sanitario provincial pudo dar respuesta al 100% de las internaciones en el sector público y para fortalecer la atención, se incorporaron más de 190 profesionales de medicina, enfermería, kinesiología y bioquímica. Los hospitales pediátricos mantuvieron sus cirugías programadas, sin necesidad de reprogramarlas. Según el balance oficial, la prevención y la optimización de los recursos generaron un ahorro estimado cercano a los 15.000 millones de pesos. ■

CUIDADO CON LAS PICADURAS

Con la llegada de los días cálidos, aumenta la exposición a mosquitos, abejas y avispas. Aunque la mayoría de las picaduras provoca molestias leves, algunas pueden desencadenar una anafilaxia, una reacción alérgica grave que requiere atención médica inmediata. La doctora Liliana Rolón, gerente médica de vittal, recomienda lavar la zona con agua y jabón, evitar rascarse y aplicar frío local protegido por un paño. Si queda un aguijón, debe retirarse rápidamente y con cuidado, y controlar la evolución de la lesión. Sin embargo, hay seña-

les de alarma que no deben ignorarse: urticaria generalizada, hinchazón de labios o lengua, sensación de garganta cerrada, ronquera, dificultad para respirar, mareos intensos, vómitos reiterados o desmayos. Rolón remarca que los antihistamínicos no sirven para tratar una anafilaxia. Aunque alivian la picazón y la urticaria, no revierten rápidamente la obstrucción respiratoria ni la caída de presión. En estos casos, la adrenalina es el tratamiento de primera línea. También requieren atención inmediata las picaduras



múltiples y cualquier deterioro rápido del estado general. Para prevenir incidentes, se aconseja usar repelentes, ves-

tir prendas que cubran brazos y piernas, evitar caminar descalzo y revisar vasos y latas antes de beber al aire libre.

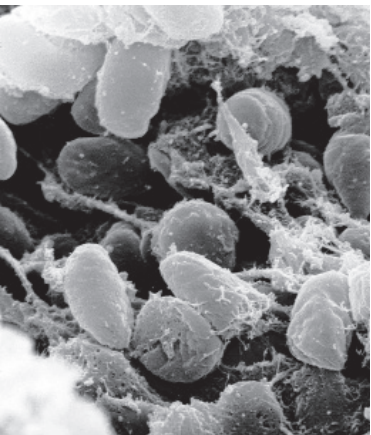
INFECTOLOGÍA

# Peste: el regreso a los titulares de una enfermedad ancestral

Asociada a las grandes epidemias históricas, la peste todavía provoca casos humanos en distintas partes del mundo. El episodio de Rusia reabrió el debate sobre sus riesgos, sus formas clínicas y las posibilidades actuales de tratamiento.

■ La muerte de una científica de 28 años que trabajaba en un instituto especializado en peste, en Siberia, reavivó las especulaciones sobre esta enfermedad infecciosa en pleno siglo XXI. El caso generó preocupación por la posibilidad de una infección vinculada con su actividad profesional. De todos modos la Sociedad Argentina de Infectología (SADI) recordó que la peste no pertenece exclusivamente al pasado: continúa bajo vigilancia sanitaria.

El caso volvió a poner en discusión una enfermedad asociada históricamente con grandes epidemias, pero que todavía circula en



La responsable. Microfotografía de la bacteria Yersinia pestis.

determinadas regiones del mundo.

## QUÉ ES Y CÓMO SE TRANSMITE

La peste es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria Yersinia pestis. Es una zoonosis, es decir, una infección que se transmite de animales a seres humanos. La bacteria circula principalmente entre pequeños mamíferos, especialmente roedores, y sus pulgas.

La transmisión depende de la forma clínica. La peste bubónica suele adquirirse mediante la picadura de pulgas infectadas, mientras que la variante neumónica puede propagarse entre personas a través de gotitas respiratorias, especialmente durante el contacto cercano con alguien enfermo.

Según la OMS, los síntomas suelen aparecer entre uno y siete días después de la exposición. En la peste neumónica, la evolución puede ser mucho más rápida.

## LAS TRES FORMAS DE LA ENFERMEDAD

La peste presenta tres manifestaciones clínicas principales: bubónica, septicémica y neumónica. Aunque comparten el mismo agente infeccioso, afectan distintas partes del organismo.

Peste bubónica. Es la forma más frecuente. Provoca fiebre repentina, escalofríos, dolor de cabe-

za, debilidad e inflamación dolorosa de los ganglios linfáticos, conocidos como bubones. Suelen aparecer en las ingles, las axilas o el cuello. Sin tratamiento, la infección puede extenderse a la sangre o alcanzar los pulmones.

Peste septicémica. Se produce cuando la bacteria invade el torrente sanguíneo. Puede causar fiebre, escalofríos, debilidad extrema, dolor abdominal, shock y hemorragias. En los cuadros avanzados pueden producirse lesiones y muerte de tejidos, especialmente en los dedos de las manos y los pies.

Peste neumónica. Es la forma que genera mayor preocupación por su gravedad y por la posibilidad de transmisión entre personas. Afecta los pulmones y puede manifestarse con fiebre, debilidad, dolor de pecho, dificultad para respirar y tos, que en ocasiones presenta secreciones sanguinolentas. Puede aparecer cuando la bacteria llega a los pulmones desde otra forma de peste o por la inhalación de partículas infecciosas.

## POCO FRECUENTE, PERO VIGENTE

La peste quedó asociada a la Peste Negra del siglo XIV, una de las pandemias más devastadoras de la historia. Sin embargo, la bacteria no desapareció y continúa circulando en focos naturales de distintos continentes.

La OMS informó que entre 2019 y 2025 diez países notificaron casos humanos sospechosos. En ese período se comunicaron 3.847 casos y 423 muertes. La mayor parte de los reportes correspondió a Madagascar y la República Democrática del Congo, donde la enfermedad continúa siendo endémica en determinadas zonas.

Estas cifras no significan que exista una pandemia en curso: corresponden a notificaciones



En la mira. La peste es una enfermedad que continúa bajo vigilancia sanitaria.

acumuladas durante siete años e incluyen casos sospechosos, no solamente confirmados.

## POR QUÉ PREOCUPA LA VARIANTE NEUMÓNICA

La principal diferencia respecto de la peste bubónica es que la forma neumónica puede transmitirse directamente entre personas. Al toser, una persona infectada puede expulsar partículas respiratorias que contienen la bacteria, que luego pueden ser inhaladas por quienes mantienen contacto cercano.

Esto no significa que la peste se propague con facilidad en cualquier circunstancia. En el caso ruso, la preocupación surgió por la muerte de una trabajadora de un centro dedicado al estudio de la enfermedad. Las autoridades realizaron controles y comunicaron que no encontraron pruebas de una infección vinculada con su actividad profesional.

## TRATAMIENTO

A diferencia de lo que ocurría durante las grandes epidemias históricas, hoy la peste puede tratarse con antibióticos. Sin embargo, las formas neumónica y septicémica pueden avanzar rápidamente y resultar mortales si no se administran los medicamentos adecuados a tiempo.

La OMS advierte que la peste bubónica puede presentar una letalidad del 30% al 60% sin tratamiento, mientras que las formas neumónica y septicémica también pueden ser mortales si no se tratan oportunamente. Estas cifras corresponden a cuadros sin tratamiento y no describen el pronóstico de quienes reciben atención médica temprana.

La confirmación requiere estudios de laboratorio para identificar Yersinia pestis en muestras de sangre, esputo o material obtenido de un ganglio afectado.

## PREVENCIÓN

Las medidas preventivas de-

→ **La peste neumónica puede transmitirse directamente** entre personas: al toser, una persona infectada puede expulsar partículas respiratorias que contienen la bacteria.

penden de la presencia de focos de infección y de las exposiciones registradas. Las recomendaciones sanitarias incluyen:

■ Evitar tocar roedores y otros animales enfermos o muertos.

■ Reducir la exposición a pulgas y utilizar repelentes o ropa protectora en zonas de riesgo.

■ Controlar las pulgas de perros y gatos y consultar al veterinario ante situaciones sospechosas.

■ No manipular tejidos o fluidos de animales potencialmente infectados sin protección.

■ Buscar atención médica ante fiebre y síntomas compatibles después de una exposición de riesgo o un viaje a una zona con casos.

■ Si hubo contacto estrecho con una persona con sospecha de peste neumónica, seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias.

La muerte de la científica rusa reabrió interrogantes sobre la vigilancia de enfermedades infecciosas y la seguridad en los laboratorios. Sin embargo, no está confirmado que haya muerto por peste ni que exista un brote asociado al episodio. La principal conclusión sanitaria es que se trata de una enfermedad grave, pero tratable, cuya detección temprana y vigilancia epidemiológica siguen siendo fundamentales. ■

## LA CULTURA DEL ALIVIO

En Argentina y el mundo crece el consumo de psicofármacos, ansiolíticos y analgésicos, lo que preocupa a especialistas por la medicalización del malestar cotidiano. Un informe de la UBA advirtió sobre el uso prolongado de benzodiazepinas y los riesgos de dependencia e interacciones, especialmente en adultos mayores.

Frente a la cultura del alivio inmediato, proponen un abordaje integral que contemple el contexto emocional, el descanso, la alimentación y la actividad física, sin negar el papel necesario de los medicamentos.



## DATOS OFICIALES

# Siete de cada diez muertes en Argentina son causadas por enfermedades no transmisibles

Las patologías cardiovasculares encabezan las causas de fallecimiento, seguidas por el cáncer. Un informe del Ministerio de Salud también detectó una mayor mortalidad en varones.



**Prevención.** Las cardiopatías constituyen las enfermedades no transmisibles con más mortalidad.

■ Casi siete de cada diez muertes registradas en la Argentina durante 2024 fueron causadas por enfermedades no transmisibles (ENT), principalmente afecciones cardiovasculares y cáncer. Así lo reveló el Boletín de Mortalidad por ENT del Ministerio de Salud de la Nación, que analizó la evolución de estas patologías y sus diferencias según la edad, el sexo y la jurisdicción.

De acuerdo con las Estadísticas Vitales de 2024, las enfermedades no transmisibles explicaron el 69,1% de los 376.405 fallecimientos notificados durante el año. Aunque continúan siendo la principal causa de muerte en el país, la mortalidad asociada a estas afecciones mantiene una tendencia descendente desde hace más de dos décadas.

Las tasas de mortalidad fueron superiores en los varones en todos los grupos etarios, mientras que la cantidad de fallecimientos creció con la edad y alcanzó su máximo entre las personas de 75 años o más.

## LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, AL FRENTE

Dentro del conjunto de enfer-

➔ **Dentro del conjunto de enfermedades no transmisibles, las cardiovasculares ocuparon el primer lugar y explicaron el 40,4% de las muertes.**

medades no transmisibles, las cardiovasculares ocuparon el primer lugar y explicaron el 40,4% de las muertes por ENT. En segundo término se ubicó el cáncer, responsable del 23%. Más atrás quedaron la enfermedad renal (3,7%), la diabetes (3,4%) y las enfermedades respiratorias crónicas (2,4%).

Entre los fallecimientos por enfermedades cardiovasculares, la insuficiencia cardíaca representó el 25,1%, seguida por las enfermedades isquémicas (21,7%), las cerebrovasculares (16,9%) y las hipertensivas (7%).

El perfil de las causas también presentó diferencias según el sexo. En los varones, las enfermedades isquémicas fueron la principal causa cardiovascular, con el 25,2%, seguidas por la insuficiencia cardíaca, con el 22,8%. En las mujeres, en cambio, predominó la insuficiencia cardíaca, que explicó el 27,5% de las muertes cardiovasculares, mientras que las enfermedades isquémicas representaron el 18,3%.

Las enfermedades cerebrovasculares tuvieron una incidencia similar en ambos grupos: 17,3% en varones y 16,5% en mujeres. En las enfermedades hipertensivas, la proporción fue del 6,2% en los varones y del 7,8% en las mujeres.

## DESDE 1997

El análisis se realiza desde 1997, cuando comenzó a implementarse en el país la décima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10). Desde entonces, las

ENT fueron la principal causa de fallecimiento, salvo durante la pandemia de Covid-19, cuando su peso relativo disminuyó por el impacto del SARS-CoV-2.

Pese a su predominio, la serie histórica muestra una reducción sostenida de la mortalidad ajustada por edad: el descenso anual fue del 1,2% en la población general, del 1,4% en los varones y del 1% en las mujeres.

## PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO TEMPRANO

Para sostener esa tendencia y reducir las muertes prematuras, el Ministerio de Salud destacó la necesidad de combinar prevención, detección oportuna, diagnóstico y control de factores de riesgo metabólicos y vasculares, como la hipertensión arterial.

Entre las iniciativas en marcha se encuentra el Programa Nacional para el Diagnóstico y Tratamiento del Accidente Cerebrovascular (PRONAC-ACV), destinado a coordinar la atención y reducir los tiempos de diagnóstico, derivación y tratamiento. En los últimos meses, incorporó al PAMI a su red y avanzó en un convenio con el municipio bonaerense de Tres de Febrero y el Hospital Nacional Posadas.

En paralelo, el INCUCAI, el Posadas y el Hospital de Alta Complejidad del Bicentenario de Esteban Echeverría firmaron acuerdos para fortalecer la atención de la enfermedad renal crónica avanzada, con énfasis en la detección temprana, el seguimiento y el cuidado integral de los pacientes. ■



## Cantar en grupo mejora la calidad de vida de enfermos pulmonares

Un estudio encontró beneficios en pacientes con EPOC y otras enfermedades, especialmente en el control de la falta de aire y el bienestar emocional.

■ Cantar no solo es una actividad recreativa: también puede ayudar a mejorar la calidad de vida de personas con enfermedades respiratorias. Un estudio presentado en el Congreso de la Sociedad Respiratoria Europea, en Ámsterdam, encontró resultados favorables en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedades pulmonares intersticiales.

La investigación SINFONIA incluyó a 101 participantes. De ellos, 50 realizaron sesiones de canto grupal por Zoom, de 90 minutos semanales durante un año, mientras que los otros 51 recibieron la atención habitual, con medicamentos, inhaladores, educación para el autocuidado y recomendaciones para dejar de fumar.

Al finalizar el seguimiento, quienes participaron en el programa de canto mostraron mayores mejoras en su calidad de vida, particularmente frente a la disnea o falta de aire, un síntoma que puede provocar angustia y estrés.

Los resultados también sugirieron beneficios más importantes entre las mujeres, las personas con

ansiedad o depresión y quienes nunca habían participado en programas de rehabilitación respiratoria.

## LOS BENEFICIOS DEL CANTO

La EPOC incluye enfermedades como el enfisema y la bronquitis crónica, que dificultan el paso del aire por las vías respiratorias. Las enfermedades pulmonares intersticiales, en tanto, afectan los tejidos que rodean los alvéolos y pueden provocar inflamación y fibrosis.

Natasha Smallwood, investigadora de la Universidad Monash de Melbourne, explicó que todavía no se conocen con certeza los mecanismos detrás de los beneficios del canto grupal. Entre las posibles explicaciones mencionó el mejor control de la respiración, la conexión social y los cambios positivos en el estado de ánimo.

Además de exigir una respiración más controlada, cantar en grupo favorece la socialización, el sentimiento de pertenencia y la integración. También puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y estimular áreas cerebrales relacionadas con las emociones y la memoria. ■

## QUÉ ES LA TÉCNICA 4-7-8

La técnica de respiración 4-7-8 puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y favorecer el descanso nocturno. Popularizada en 2015 por el médico Andrew Weil, se basa en una práctica yóguica llamada pranayama y consiste en inhalar durante cuatro segundos, contener el aire durante siete y exhalar lentamente durante ocho.

Para realizarla, se recomienda sentarse con la espalda recta, en un

ambiente tranquilo. Primero, hay que exhalar por la boca; luego, inhalar por la nariz contando hasta cuatro, mantener el aire durante siete segundos y expulsarlo por la boca durante ocho, produciendo un suave silbido. El ciclo debe repetirse cuatro veces.

Si resulta difícil contener la respiración, se puede acelerar el ejercicio. Con la práctica, puede combinarse con yoga, mindfulness, meditación o relajación muscular progresiva.