vida&salud hoy

Cómo mantener las reservas de hierro en el organismo
P.2

www.dib.com.ar

Semana del 30 de octubre al 5 de noviembre de 2026. **Año 23 / Nº 1452**

PRIMERA INFANCIA P.4

Leches medicamentosas: la cobertura está garantizada pero siguen los reclamos

La Ley Nacional 27.305 establece la cobertura integral de las fórmulas especiales pero persisten rechazos, demoras y entregas insuficientes.

Merck-CONICET / P. 4

PREMIO A LA INVESTIGACIÓN DE LA EPILEPSIA

CONSUMO P.2

LOS OCTÓGONOS NEGROS, ACEPTADOS

El 90% de los argentinos considera que los octógonos negros del etiquetado frontal ayudan a tomar mejores decisiones al comprar alimentos, según un relevamiento de UNICEF y la Fundación Interamericana del Corazón Argentina realizado en 2024. Los sellos permiten identificar rápidamente productos con exceso de azúcares, sodio o grasas saturadas y facilitan elecciones informadas.
La medida busca contribuir a mejorar la alimentación en un contexto preocupante: las enfermedades no transmisibles representan cerca de dos de cada tres muertes en el país. Además, Argentina ocupa el tercer puesto en América Latina en exceso de peso en menores de cinco años, mientras que cuatro de cada diez chicos de entre 5 y 17 años tienen sobrepeso u obesidad. Los ultraprocesados aportan más del 35% de la energía diaria consumida por niños y adolescentes, y la ingesta de frutas y verduras apenas alcanza el 20% de lo recomendado.

P. 2

CUIDADO CON EL HÍGADO GRASO

NEUROLOGÍA P.3

Estadísticas duras. En Argentina ocurren unos 60.000 accidentes cerebrovasculares al año.

ACV: cuando el tiempo es vida, recibir atención a tiempo puede cambiarlo todo

Actuar rápidamente ante los primeros síntomas puede marcar la diferencia entre vivir con secuelas importantes y recuperar la autonomía para seguir disfrutando de una vida plena.

NUTRICIÓN

Qué comer para mantener las reservas de hierro

La alimentación es clave para mantener las reservas de hierro del organismo y prevenir su déficit. Entre los alimentos recomendados por especialistas se encuentran carne vacuna, pollo, cerdo y mariscos, que aportan hierro de origen animal, más fácil de absorber. También ayudan los porotos, las lentejas, la espinaca, el tofu, los cereales fortificados, la crema de trigo y la melaza.

Para mejorar la absorción del hierro vegetal, se aconseja combinar estos alimentos con fuentes de vitamina C, como naranjas, frutillas, tomates y morrones. En cambio, el café y el té pueden reducir su aprovechamiento, por lo que conviene tomarlos al menos una hora antes o después de las comidas ricas en hierro.

El calcio también puede interferir si se consume junto con este mineral. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 30 de octubre al 5 de noviembre de 2026. Edición Nº1452. 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

CONSUMO CONSCIENTE

Octógonos: 9 de cada 10 personas creen que los ayudan a elegir mejor

La medida modificó hábitos de consumo e impulsó cambios en las recetas de la industria, aunque persisten desafíos frente al sobrepeso infantil y el consumo de ultraprocesados.

El 90% de los argentinos considera que los octógonos negros del etiquetado frontal ayudan a tomar mejores decisiones al comprar alimentos, según un relevamiento de UNICEF y la Fundación Interamericana del Corazón Argentina realizado en 2024. Los sellos permiten identificar rápidamente productos con exceso de azúcares, sodio o grasas saturadas y facilitan elecciones informadas.

La medida busca contribuir a mejorar la alimentación en un contexto preocupante: las enfermedades no transmisibles representan cerca de dos de cada tres muertes en el país. Además, Argentina ocupa el tercer puesto en América Latina en exceso de peso en menores de cinco años, mientras que cuatro de cada diez chicos de entre 5 y 17 años tienen sobrepeso u obesidad. Los ultraprocesados aportan más del 35% de la energía diaria consumida por niños y adolescentes, y la ingesta de frutas y verduras apenas alcanza el 20% de lo recomendado.

Beneficiosos. Los sellos negros modificaron hábitos de consumo.

CAMBIO DE HÁBITOS

La experiencia regional muestra cambios en los hábitos. En México, cuatro de cada diez consumidores modificaron sus decisiones de compra a partir del etiquetado, según datos de 2025. Chile, pionero en implementar una legislación integral, registró una reducción del consumo de productos poco saludables, de acuerdo con estudios citados en la nota.

Los sellos también impulsaron cambios en la industria alimentaria argentina, con empresas que revisaron sus recetas y aumentaron la oferta de productos sin advertencias o con menos octógonos.

Sin embargo, UNICEF sostiene que el etiquetado debe integrarse a una estrategia más amplia. Entre las medidas propuestas figuran mejorar la oferta de alimentos en los kioscos escolares, controlar la publicidad dirigida a menores, facilitar el acceso a productos frescos, promover la lactancia e incentivar la reformulación de alimentos.

El objetivo de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable es garantizar el derecho a una alimentación adecuada mediante información clara y accesible. Para UNICEF, cualquier modificación en su implementación debe basarse en evidencia científica y preservar su finalidad: ayudar a las familias, especialmente a los niños, a elegir alimentos más saludables. ■

CUIDADO CON EL HÍGADO GRASO

El hígado graso puede avanzar sin dar señales durante años, mientras el daño se acumula en uno de los órganos esenciales para el funcionamiento del organismo. Aunque suele asociarse con el sobrepeso, también puede aparecer en personas sin obesidad y, en algunos casos, evolucionar hacia complicaciones graves.

La enfermedad se produce cuando se deposita una cantidad excesiva de grasa en las células hepáticas. Entre sus principales factores de riesgo figuran la obesidad abdominal, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2, la hipertensión, los triglicéridos elevados y el consumo de alcohol.

Cuando aparecen síntomas, pueden incluir cansancio intenso, malestar general y dolor en la parte superior derecha del abdomen. Por eso, muchas veces se detecta durante controles médicos de rutina, mediante análisis de sangre o ecografías.

En algunos pacientes, la acumulación de grasa provoca inflamación y daño de las células hepáticas. Con el tiempo, esto puede generar fibrosis, una cicatrización del tejido que, en casos avanzados, deriva en cirrosis y aumenta el riesgo de cáncer hepático.

Para evaluar el estado del hígado, los médicos pueden indicar análisis de laboratorio y estudios como la elastografía, que mide la rigidez del órgano.

NEUROLOGÍA

ACV: cuando el tiempo es vida, recibir atención a tiempo puede cambiarlo todo

En Argentina ocurren cerca de 60 mil ACV por año. Actuar rápidamente ante los primeros síntomas puede marcar la diferencia entre vivir con secuelas importantes y recuperar la autonomía para seguir disfrutando de una vida plena.

Volver a caminar, compartir una comida en familia, viajar, trabajar, bailar o simplemente desenvolverse sin ayuda en las actividades cotidianas. Después de un accidente cerebrovascular (ACV), recuperar estas posibilidades puede depender, en buena medida, de recibir atención a tiempo durante las primeras horas desde la aparición de síntomas.

Con motivo del Día Mundial del ACV, que se conmemora cada 29 de octubre, especialistas reflexionaron sobre los avances alcanzados y los desafíos pendientes para que cada vez más personas puedan superar esta emergencia con las menores secuelas posibles.

En la Argentina se estima que ocurren alrededor de 60.000 ACV por año y esta enfermedad constituye la primera causa de discapacidad adquirida. Aunque sus consecuencias pueden ser graves, hoy existen tratamientos que, administrados oportunamente -en determinados casos, dentro de una ventana terapéutica de hasta 4,5 horas desde el inicio de los síntomas-, permiten mejorar considerablemente las posibilidades de recuperación.

"NO PODEMOS PERDER UN MINUTO"

"Cuando hablamos de actuar rápido frente a un ACV, hablamos de mucho más que salvar una vida. Hablamos de la posibilidad de que esa persona vuelva a caminar, a comunicarse, a disfrutar de su familia y a hacer las cosas que le gustan. Hoy tenemos herramientas que pueden cambiar significativamente su pronóstico, pero necesitamos que los pacientes lleguen a tiempo para poder utilizarlas. Cada minuto que se pierde puede condicionar su calidad de vida futura", explicó el doctor Federico Giner, médico neurólogo del Hospital Luis Carlos Lagomaggiore y coordinador de la Red de TeleACV y Teleneurología de Urgencia de la provincia de Mendoza.

Para los especialistas, lograr que más pacientes reciban tratamiento oportuno requiere tanto una comunidad capaz de reconocer las señales de alarma como servicios de emergencia y hospitales preparados para responder rápidamente. La coordinación entre instituciones, los protocolos de derivación y el acceso a centros especializados son fundamentales para transformar los avances de la medicina en oportunidades concretas de recuperación.

Estadística. En Argentina se registran unos 60 mil ACV cada año.

EN LAS PROVINCIAS

Las diferencias geográficas y sanitarias del país plantean obstáculos que todavía deben resolverse. En algunas regiones, las grandes distancias dificultan el acceso a centros especializados; en otras, las demoras se relacionan con dificultades de coordinación entre instituciones o en los traslados.

Córdoba es una de las provincias que avanzó en la organización de una red de atención del ACV, integrando hospitales de referencia y estableciendo protocolos de derivación. Esta experiencia muestra cómo la coordinación entre instituciones permite aprovechar mejor los recursos disponibles y facilitar el acceso a tratamientos especializados.

Cada momento cuenta. La recuperación de un ACV depende de recibir atención a tiempo.

"Detrás de cada paciente hay una historia, una familia, proyectos y una vida que merece continuar de la mejor manera posible. Por eso es tan importante que el lugar donde una persona sufre un ACV no determine sus oportunidades de recuperación. Organizar la respuesta sanitaria significa darles a más personas la posibilidad de recibir el tratamiento que necesitan y de preservar su independencia y su calidad de vida", señaló la doctora Pamela Dorrego, médica neuróloga, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Italiano de Córdoba y coordinadora de la Red de ACV de la provincia.

Los especialistas identificaron barreras que siguen limitando el acceso oportuno al tratamiento: dificultades para reconocer los síntomas, demoras en la activación de los servicios de emergencia, problemas en las derivaciones y falta de articulación entre jurisdicciones y entre los sectores público, privado y de la seguridad social.

También destacaron la importancia de contar con registros que permitan conocer cuántos pacientes acceden a tratamientos específicos, cuáles son los tiempos de atención y qué resultados se obtienen, para identificar oportunidades de mejora y orientar las decisiones sanitarias.

Este año, el Ministerio de Salud de la Nación creó el Programa Nacional para el Diagnóstico y Tratamiento del Accidente Cerebrovascular (PRONAC-ACV), que contempla un Código ACV Nacional, centros coordinadores regionales y mecanismos de articulación entre hospitales y servicios de emergencia. En agosto, además, el ACV fue incorporado al Sistema Nacional de Vigilancia de la Salud como evento de notificación obligatoria.

LUEGO DE LA EMERGENCIA

Pero la atención del ACV no termina cuando se supera la emergencia. Para muchos pacientes comienza entonces un proceso de rehabilitación que puede extenderse durante meses y que resulta fundamental para recuperar funciones, autonomía y calidad de vida. "Cada avance que consigue una persona después de un ACV puede tener un valor enorme: volver a vestirse sola, recuperar el habla, caminar sin ayuda o retomar una actividad que disfrutaba. La rehabilitación es parte esencial de ese camino y debemos procurar que más pacientes tengan acceso a ella. El objetivo no es solamente que sobrevivan, sino que puedan recuperar la mayor autonomía posible y volver a disfrutar de su vida", agregó el doctor Giner.

→ "Es muy importante que el lugar donde una persona sufre un ACV no determine sus oportunidades de recuperación".

En este contexto, la concientización de la comunidad sigue siendo indispensable. La aparición repentina de debilidad en un lado del cuerpo, asimetría facial, dificultades para hablar, alteraciones visuales o pérdida del equilibrio puede indicar un ACV. Ante cualquiera de estas señales, incluso si desaparecen espontáneamente, se debe llamar inmediatamente al servicio de emergencias.

"Hay algo que todos podemos hacer y que puede cambiar la historia de una persona: reconocer los síntomas y pedir ayuda sin demora. Muchas veces se espera a ver si el malestar pasa, sin saber que ese tiempo puede ser determinante. Cuando decimos que el tiempo es vida, también hablamos de la vida que esa persona podrá seguir teniendo después del ACV", concluyó la doctora Dorrego. ■

ACTIVIDADES Y CAMINATAS

En distintos puntos del país están teniendo lugar iniciativas orientadas a promover la prevención y el reconocimiento temprano de los síntomas de un ACV. El 22 de octubre se realizó el 1° Foro Provincial de ACV de Mendoza. Y el 26 se llevó a cabo otro encuentro en Salta.

Mientras tanto, este sábado 31 se llevarán a cabo varias caminatas en todo el país. Por ejemplo, una, llamada "Por una vida libre de ACV", tendrá lugar junto a los lagos de Palermo, en la Ciudad de Buenos Aires. Y otra, "Caminá por tu salud, corré contra el ACV", se realizará en el Parque Las Heras de la ciudad de Córdoba.

PRIMERA INFANCIA

Leches medicamentosas: la cobertura está garantizada pero siguen los reclamos

La Ley Nacional 27.305, sancionada en 2016, establece la cobertura integral de las fórmulas especiales pero persisten rechazos a la cobertura, demoras y entregas insuficientes.

Problemas con la fórmula. Solo entre enero y septiembre hubo más de 1.100 quejas.

A diez años de la sanción de la Ley Nacional 27.305, que garantiza la cobertura gratuita de las leches medicamentosas por parte de las prepagas, obras sociales y el Estado, numerosas familias argentinas siguen encontrando obstáculos para acceder a estos tratamientos nutricionales esenciales para la salud de sus hijos. Solo durante los primeros nueve meses de este año, desde la asociación Leches Medicamentosas recibieron y gestionaron 1.185 reclamos por vía administrativa y judicial, un 76% más que en el mismo periodo de 2025.

Las leches medicamentosas son fórmulas especiales que pueden ser necesarias en situaciones clínicas que requieren alimentación especializada, como trastornos del eje intestino-cerebro (cólicos, regurgitaciones, constipación), alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV) y también para bebés prematuros, siempre bajo evaluación y prescripción profesional.

La legislación establece la obligación de garantizar la cobertura gratuita e integral de las fórmulas especiales, de acuerdo con la prescripción médica. En ese marco, no pueden establecerse límites arbitrarios de edad, restringir la cantidad, ni reducir la duración del tratamiento indicado. Es el médico tratante quien determina qué fórmula especial necesita cada paciente, en qué cantidad y durante cuánto tiempo, de acuerdo con su diagnóstico y evolución clínica.

“Una década después de la sanción de la ley, todavía tenemos que explicar que la cobertura debe ser del 100%”.

EXPLICACIONES

“Diez años después de la sanción de la ley, todavía tenemos que explicar que la cobertura debe ser del 100% y que no existe un número máximo de cantidades ni una edad a partir de la cual se pierde automáticamente ese derecho. La cantidad y duración del tratamiento deben responder a la indicación médica, no a restricciones administrativas y procedimientos burocráticos de las obras sociales o prepagas”, sostuvo Leandro Desplats, abogado y fundador de la asociación Leches Medicamentosas.

Aunque se trata de una ley nacional vigente desde hace diez años, más de la mitad de las provincias argentinas aún no han adherido formalmente a la normativa, lo que genera mayores barreras para el acceso efectivo a estos tratamientos.

Asimismo, pese a la protección legal, un relevamiento nacional realizado por IPSOS reveló que tres de cada diez pacientes no acceden a una cobertura integral. Entre los obstáculos más frecuentes aparecen los rechazos de autorización, las exigencias de renovar reiteradamente documentación, la entrega de menos unidades que las prescriptas y las demoras en la provisión.

“Una leche medicamentosa no es un alimento opcional ni una elección de los padres. Es parte de un tratamiento médico indicado por un profesional de la salud. Una demora de varias semanas o una entrega insuficiente puede comprometer el crecimiento y desarrollo de un bebé y generar una enorme angustia familiar”, explicó Desplats.

DIEZ AÑOS “CON LAS VELITAS ENCENDIDAS”

Con motivo del décimo aniversario de la sanción de la ley, la asociación Leches Medicamentosas impulsó en los últimos días una campaña de concientización bajo la consigna: ‘Este 19 de octubre no vamos a soplar las velitas. Las vamos a dejar encendidas hasta que la ley se cumpla’.

“Celebrar los diez años de una ley que protege la salud de nuestros hijos debería ser una buena noticia. Sin embargo, mientras haya familias que deban reclamar o incluso recurrir a la Justicia para acceder a un tratamiento que está garantizado por ley, seguirá existiendo una deuda pendiente. Trabajamos para que ninguna familia tenga que atravesar ese camino para conseguir la alimentación que sus hijos necesitan”, concluyó Desplats. ■

Inédito proyecto para mejorar la evaluación de pacientes con epilepsia

La iniciativa NViES, desarrollado por investigadores del CONICET de La Plata, ganó el premio Merck-CONICET de Innovación en Ciencias de la Salud.

Un proyecto desarrollado por investigadores del Instituto de Investigaciones en Electrónica, Control y Procesamiento de Señales (LEICI, CONICET-UNLP), con sede en La Plata, obtuvo el primer puesto del Premio Merck-CONICET de Innovación en Ciencias de la Salud 2026. La iniciativa, liderada por el investigador Mariano Fernández Corazza, propone un software para mejorar la evaluación y el tratamiento quirúrgico de pacientes con epilepsia farmacorresistente.

Se trata de “NViES - NeuroVisualizer for Electrical Stimulation”, que busca optimizar la estimulación eléctrica intracraneal que se utiliza para identificar las regiones del cerebro donde se originan las crisis antes de una cirugía.

La herramienta funciona como una especie de “GPS del cerebro”: a partir de imágenes médicas del paciente, genera un modelo tridimensional que permite visualizar qué áreas se activan con cada combinación de electrodos. Así, los especialistas pueden explorar regiones cerebrales que con los métodos actuales podrían quedar sin evaluar, sin necesidad de implantar nuevos electrodos ni agregar riesgos.

PRECISIÓN

El objetivo es mejorar la precisión de los estudios prequirúrgicos y contribuir a intervenciones más seguras. Además, el sistema podría reducir la duración de las evaluaciones, los días de internación y la fatiga de los pacientes, al tiempo que facilita la coordinación entre neurólogos, neurocirujanos, especialistas en imágenes y neuropsicólogos.

Fernández Corazza destacó que el premio permitirá continuar el desarrollo de un software como servicio orientado a mejorar la calidad de vida de las personas con epilepsia. A futuro, sus creadores esperan que la tecnología también pueda aplicarse a otras enfermedades que requieren el uso de electrodos cerebrales, como el Parkinson.

El concurso, impulsado por el CONICET y la empresa alemana Merck Argentina, recibió 84 proyectos científicos y tecnológicos vinculados con la salud. ■

DEPRESIÓN POSPARTO EN VARONES

La depresión posparto también afecta a los varones: alrededor de uno de cada diez padres atraviesa este cuadro tras el nacimiento de un hijo. Sin embargo, suele pasar inadvertido porque el malestar puede manifestarse como irritabilidad, ansiedad, aislamiento o exceso de trabajo, y no necesariamente como tristeza.

Un análisis internacional estimó una prevalencia del 8,4% entre los padres. La falta de sueño, la presión económica, los cambios hormonales y los mandatos culturales de “aguantar” pueden contribuir al problema.

Los especialistas recomiendan prestar atención a síntomas que persisten más de dos semanas, como conflictos de pareja, dificultad para vincularse con el bebé, insomnio o mayor consumo de alcohol. El tratamiento puede incluir psicoterapia individual o de pareja, grupos de apoyo y medicación indicada por un profesional.