vida&salud hoy

Colesterol: ¿es mejor comer almendras o maní?
P.2

www.dib.com.ar

Semana del 13 al 19 de noviembre de 2026. Año 23 / Nº 1454



EPIDEMIOLOGÍA P.4

Brote de Mpox en Brasil: el aumento de contagios podría impactar en Argentina

Según los datos del Ministerio de Salud brasileño, el país vecino acumula 832 casos confirmados de esta infección en lo que va del año.

A prevenirse / P. 4

DOLORES QUE SON SEÑALES DE ALERTA

→ TECNOLOGÍA P.2

UNA GALA PARA EL CLÍNICAS



La Universidad de Buenos Aires (UBA) reunió más de 2,2 millones de dólares para equipar al Hospital de Clínicas José de San Martín con una plataforma robótica quirúrgica de última generación. Con los fondos obtenidos durante una gala solidaria, la institución lanzará en diciembre la licitación para adquirir el equipamiento.
La recaudación se alcanzó durante la primera edición de la Noche a Beneficio de la UBA 2026, realizada en la Facultad de Derecho, con la participación de más de 800 personas. La iniciativa contó con aportes de empresas, instituciones, particulares y donaciones de distintos sectores.
El equipamiento permitirá aumentar la precisión de las intervenciones, reducir complicaciones y acelerar los tiempos de recuperación de los pacientes. Además, facilitará la realización de una mayor cantidad de cirugías y servirá como plataforma de formación para profesionales de todo el sistema sanitario.

P. 2

EL CHAGAS EN LA ESCUELA

→ DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD P.3



La región en peligro. Cuidados. La prevención y los controles son fundamentales para frenar el avance de la diabetes.

Diabetes en Argentina: crecen los casos y preocupa el subdiagnóstico

Advierten sobre los riesgos de detectar la enfermedad tarde y destacan la importancia de los controles, la prevención y la continuidad de los tratamientos.

NUTRICIÓN

Colesterol: ¿es mejor comer almendras o maní?

Las almendras y el maní pueden contribuir al cuidado cardiovascular, aunque con diferencias. Las almendras llevan una leve ventaja por su aporte de fibra y grasas insaturadas: una porción de 28 gramos contiene 3,1 gramos de fibra, frente a los 2,4 gramos del maní.

El maní, por su parte, se destaca por los fitoesteroles, compuestos vegetales que reducen la absorción intestinal del colesterol LDL o "malo". Una porción aporta unos 0,62 gramos, frente a los 0,39 gramos de las almendras.

No hay un ganador absoluto: ambos son buenas opciones. Se recomienda consumir alrededor de 28 gramos diarios, preferentemente naturales o tostados sin sal ni azúcar.

La clave es incorporarlos en reemplazo de alimentos ricos en grasas saturadas. Ninguno reduce por sí solo el colesterol elevado, claro: importa el conjunto de la alimentación. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 13 al 19 de noviembre de 2026. Edición Nº1454. 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

TECNOLOGÍA Y MEDICINA

El Hospital de Clínicas incorporará un robot quirúrgico de avanzada

Se comprará a partir de una subasta realizada por la Universidad de Buenos Aires, que recaudó más de US$ 2,2 millones.

La Universidad de Buenos Aires (UBA) reunió más de 2,2 millones de dólares para equipar al Hospital de Clínicas José de San Martín con una plataforma robótica quirúrgica de última generación. Con los fondos obtenidos durante una gala solidaria, la institución lanzará en diciembre la licitación para adquirir el equipamiento, que permitirá ampliar la capacidad de atención y mejorar las prestaciones médicas.

La recaudación se alcanzó durante la primera edición de la Noche a Beneficio de la UBA 2026, realizada en la Facultad de Derecho, con la participación de más de 800 personas. La iniciativa contó con aportes de empresas, instituciones, particulares y donaciones de distintos sectores.

El momento central fue una subasta solidaria que reunió alrededor de veinte objetos donados por figuras del deporte, la música y el arte. Entre las piezas más destacadas estuvieron los guantes autografiados por Emiliano "Dibu" Martínez, vendidos por 20 millones de pesos; una gorra firmada por Franco Colapinto, por 8 millones; y una camiseta de la Selección argentina de básquet de Manu Ginóbili, que alcanzó los 20 millones de pesos.

También se subastaron conjuntamente tres camisetas de los futbolistas Cristian "Cuti" Romero, Enzo Fernández y Julián Álvarez, por un total de 15 millones de pesos.



Facultad de Derecho. En la primera Noche a Beneficio de la UBA participaron más de 800 personas.

"La enfermedad no distingue entre ricos y pobres. Y la calidad de la medicina tampoco debería hacerlo".

EQUIPAMIENTO

El equipamiento permitirá aumentar la precisión de las intervenciones, reducir complicaciones y acelerar los tiempos de recuperación de los pacientes. Además, facilitará la realización de una mayor cantidad de cirugías y servirá como plataforma de formación para profesionales de todo el sistema sanitario, tanto público como privado.

El director del Hospital de Clínicas, Marcelo Melo, destacó que la incorporación representa «nuevas oportunidades para nuestros pacientes, para nuestros profesionales y para las futuras generaciones de médicos».

En ese sentido, subrayó la importancia de democratizar el acceso a los avances tecnológicos y sostuvo que la medicina de excelencia no debe quedar reservada a quienes pueden pagarla. "La enfermedad no distingue entre ricos y pobres. Y la calidad de la medicina tampoco debería hacerlo", afirmó.

La convocatoria continuará con una subasta en línea el jueves 19 de noviembre, a través del portal del Banco Ciudad, donde se ofrecerán nuevas piezas donadas y autografiadas por referentes del deporte, la música y las artes visuales. ■

CHAGAS EN LAS ESCUELAS

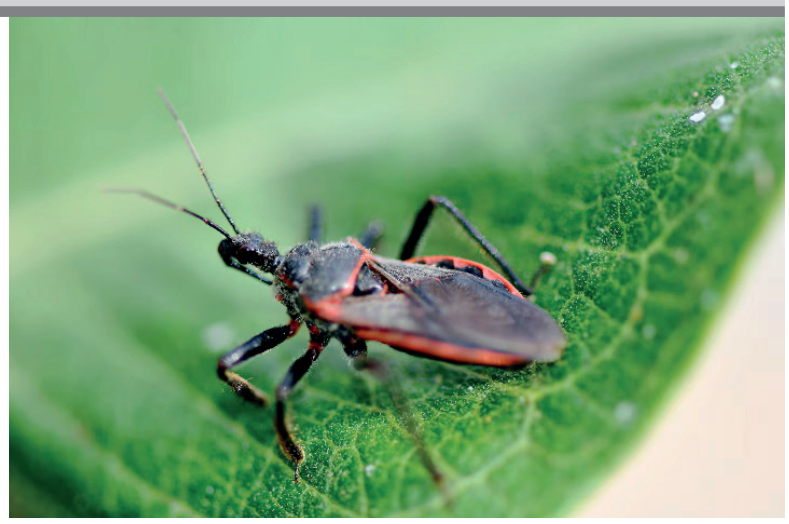
Un proyecto impulsado por el senador nacional Carlos Linares busca incorporar controles para detectar infecciones que pudieron pasar inadvertidas durante la infancia, especialmente los casos de transmisión congénita.

La enfermedad de Chagas puede permanecer silenciosa durante años. Frente a ese escenario, la propuesta plantea sumar una instancia de detección durante el ingreso a la escuela primaria.

La escuela funcionaría como un punto estratégico para alcanzar a una amplia proporción de la población infantil, sin que la realización de las pruebas ni sus resultados puedan convertirse en una condición para acceder a la educación.

Uno de los impulsores es el médico sanitarista Héctor Berzel, quien estuvo a cargo del Programa de Pesquisa Neonatal que incorporó la detección de Chagas al nacimiento. El especialista sostiene que el control escolar permitiría encontrar infecciones que escaparon al diagnóstico inicial y que una estrategia sostenida podría beneficiar a varias generaciones.

El proyecto pone especial atención en el Chagas congénito, transmitido durante el embarazo, cuyos casos pueden llegar a la edad escolar sin ser identificados.



DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

Diabetes en Argentina: crecen los casos y preocupa el subdiagnóstico

Especialistas advierten sobre los riesgos de detectar la enfermedad tarde y destacan la importancia de los controles, la prevención y la continuidad de los tratamientos.

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una fecha para poner el foco sobre una enfermedad crónica que afecta a millones de personas. En la Argentina, además del aumento de los casos, preocupa el subdiagnóstico: muchas personas viven con diabetes sin saberlo, lo que demora el tratamiento y favorece la aparición de complicaciones.

Según el Atlas 2025 de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), en 2024 había unos 4,3 millones de adultos de entre 20 y 79 años con diabetes en el país. La prevalencia ajustada por edad era del 14% y alrededor de 1,26 millones desconocían su condición. Es decir, casi tres de cada diez adultos con diabetes no estaban diagnosticados. La mayoría de los casos corresponde al tipo 2.

Si se mantienen las tendencias actuales, la cantidad de adultos con diabetes en la Argentina podría llegar a 5,9 millones en 2050. En el mundo, más de 589 millones de adultos vivían con la enfermedad en 2024 y se estima que serán más de 853 millones para ese año. Alrededor del 90% de los diagnósticos corresponde a diabetes tipo 2.

Los datos nacionales también muestran una tendencia ascendente. La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo registró que el porcentaje de adultos que declararon tener glucemia elevada o diabetes pasó del 8,4% en 2005 al 12,7% en 2018. Al sumar mediciones bioquímicas, se observó que cerca de cuatro de cada diez personas con valores alterados desconocían su condición.



Vida sana. La prevención es fundamental para controlar el avance de la enfermedad.

UNA ENFERMEDAD QUE PUEDE AVANZAR EN SILENCIO

La diabetes tipo 2 es una enfermedad metabólica crónica en la que el organismo no utiliza adecuadamente la insulina y pierde capacidad para mantener la glucosa en sangre dentro de valores normales. Puede desarrollarse durante años sin síntomas evidentes, por lo que muchas personas llegan al diagnóstico cuando ya existen daños en distintos órganos.

La doctora Elena Zevallos, directora médica nacional de OSPEDYC, advirtió que sentirse bien no significa que la enfermedad no esté avanzando. Muchas personas postergan los controles porque no tienen síntomas. Por eso, destacó la importancia de reconocer los factores de riesgo y consultar a tiempo.

Entre esos factores figuran la edad, los antecedentes familiares, la prediabetes, la diabetes gestacional, la hipertensión, el exceso de peso y la falta de actividad física. Sin embargo, la enfermedad también puede aparecer en personas jóvenes y sin antecedentes familiares conocidos.

La glucosa elevada durante períodos prolongados puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, infarto, accidente cerebrovascular (ACV), insuficiencia renal, pérdida de visión y lesiones en los pies que, en casos graves, pueden terminar en amputaciones.

Un informe del Hospital Británico advierte que entre el 30% y el 50% de las personas con diabetes puede sufrir eventos vasculares a lo largo de su vida. La enfermedad duplica o cuadruplica el riesgo de infarto y ACV. El daño renal crónico afecta a entre el 30% y el 40% de los pacientes, mientras que más del 60% de las personas con diabetes tipo 2 presenta algún grado de retinopatía. También pueden aparecer neuropatía diabética y pie diabético: se estima que entre el 19% y el 34% de los pacientes desarrollará una úlcera en los pies a lo largo de su vida.



Concientización. El Día Mundial de la Diabetes se conmemora cada 14 de noviembre.

LA PREVENCIÓN NO DEPENDE SOLAMENTE DE LA VOLUNTAD INDIVIDUAL

El envejecimiento poblacional, el sedentarismo y los cambios en la alimentación contribuyen al aumento de la diabetes tipo 2. También influye un entorno que favorece el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Un estudio publicado en Nature Medicine en 2025 estimó que 2,2 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2 registrados en el mundo durante 2020 fueron atribuibles al consumo de bebidas azucaradas, el 9,8% del total.

Modificar las conductas no siempre resulta sencillo. Las jornadas laborales extensas, las responsabilidades de cuidado, las dificultades económicas y la falta de espacios seguros para hacer actividad física pueden limitar la adopción de hábitos saludables.

Zevallos señaló que no alcanza con recomendar una mejor alimentación o más ejercicio sin considerar las condiciones concretas en las que vive cada persona. La prevención, sostuvo, es una responsabilidad compartida.

En esa línea, Ailín Catalá, especialista en Comunicación en Salud y jefa de Comunicación Institucional de OSPEDYC, destacó el papel de la información. Señaló que el subdiagnóstico muestra cuánto queda por hacer en prevención y concientización, y remarcó la necesidad de acercar información clara para que la población reconozca sus riesgos y comprenda la importancia de realizar controles, incluso cuando no hay síntomas.

EL CUIDADO DEBE CONTINUAR DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

Detectar la diabetes es apenas el primer paso. Una vez diagnosticada, requiere seguimiento, controles y tratamientos sostenidos. Roberto Fernández, gerente de Convenios de ORIEN, planteó que el crecimiento de la enfermedad obliga a garantizar respuestas sanitarias sostenibles. Consideró fundamentales el acceso a los medicamentos, la continuidad de los tratamientos y la articulación entre los distintos actores del sistema de salud.

Fernández también destacó la educación para el automanejo: quienes conviven con diabetes toman decisiones cotidianas sobre su cuidado y necesitan herramientas para comprender la enfermedad, reconocer señales de alerta y sostener el tratamiento.

Por su parte, la doctora Ailén Vaisman, médica del Servicio de Endocrinología, Metabolismo, Nutrición y Diabetes del Hospital Británico, sostuvo que alcanzar un buen control de la glucosa requiere hábitos saludables, ejercicio y alimentación adecuada. También señaló que existen tratamientos farmacológicos para abordar la obesidad, que pueden integrarse a la estrategia terapéutica según cada paciente.

Vaisman subrayó que el seguimiento no debe limitarse al diabetólogo: debe incluir evaluaciones cardiológicas, oftalmológicas, nutricionales y podológicas. ■

Si se mantienen las tendencias actuales la cantidad de adultos con diabetes en la Argentina podría llegar a casi 6 millones en 2050.

ESTILO DE VIDA

La prevención puede dar resultados concretos. El estudio Diabetes Prevention Program demostró que una intervención intensiva sobre los hábitos de vida redujo un 58% el riesgo relativo de desarrollar diabetes durante aproximadamente tres años en adultos con alto riesgo.

Las recomendaciones incluyen una alimentación saludable, reducir las bebidas azucaradas, aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra y realizar actividad física. Como referencia, la Asociación Americana de Diabetes aconseja al menos 150 minutos semanales de actividad moderada.



EPIDEMIOLOGÍA

Brote de Mpox en Brasil: el aumento de contagios podría impactar en Argentina

Según los datos del Ministerio de Salud de Brasil, el país vecino acumula 832 casos confirmados de esta infección en lo que va del año.



Llagas. El síntoma más característico de la viruela símica son las lesiones cutáneas.

El Gobierno brasileño informó que el país registra un aumento de contagios de Mpox (enfermedad conocida como viruela símica o del mono), concentrado principalmente en San Pablo, Río de Janeiro, Ceará y Brasilia. Las autoridades sanitarias reforzaron la vigilancia y adquirieron 25.000 dosis adicionales de vacunas para grupos de riesgo. Mientras tanto, el aumento de casos en el país vecino podría repercutir directamente en las detecciones en Argentina.

De acuerdo con los datos del Ministerio de Salud de Brasil, el país acumula 832 casos confirmados de esta infección en lo que va del año. Los contagios se concentran principalmente en San Pablo, con 64 nuevos casos en el último mes, Río de Janeiro, con 74 detecciones en los últimos dos meses, lo que representa siete veces más que en el mismo período de 2025, Ceará y Brasilia.

En tanto, en Argentina se acumulan 23 contagios reportados en lo que va de 2026, con al menos cuatro casos confirmados del clado Ib (detectados en Córdoba, San Juan y la provincia de Buenos Aires). La suba de casos en el aumento en el país vecino podría repercutir directamente en las detecciones locales.

En nuestro país ya se acumularon 23 contagios reportados de viruela símica en lo que va de 2026.

DE QUÉ SE TRATA

La Mpox (antes denominada viruela símica, viruela del mono o monkeypox) es una enfermedad zoonótica producida por un virus tipo Pox, que se puede transmitir de una persona a otra a través del contacto físico piel con piel. El período de incubación suele ser de 6 a 13 días, pero puede oscilar entre 5 y 21 días.

Los síntomas generalmente se resuelven espontáneamente dentro de los 14 a los 21 días.

La Mpox se transmite por contacto físico estrecho de persona a persona -por ejemplo, cara a cara, piel con piel, boca con boca, boca con piel-, incluido el contacto sexual. Un mayor número de parejas sexuales puede aumentar la exposición al virus.

La transmisión durante las relaciones sexuales puede ocurrir aunque no exista penetración o se use preservativo. Aunque este método es muy efectivo para prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, su rol para evitar la transmisión de la Mpox es muy limitado ya que el contacto físico general es causa de contagio del virus.

SÍNTOMAS

La Mpox se caracteriza por las lesiones en la piel y/o mucosas. Estas lesiones pueden ser manchas rosadas planas o sobreelevadas, úlceras, ampollas o costras y generalmente producen un dolor que puede ser intenso. Las lesiones pueden ser pocas o muchas y ubicarse en la piel o mucosas, con mayor frecuencia en la región genital o anal.

También pueden presentarse lesiones no visibles en la piel, por ejemplo, en la mucosa de la garganta o en el recto. Suele causar fiebre, cansancio, dolor muscular o de cabeza, inflamación de los ganglios y dolor en la región genital, el ano o el recto.

Es muy frecuente la coinfección con otras infecciones de transmisión sexual. Las personas con inmunidad disminuida tienen mayor riesgo de padecer formas graves.

PREVENCIÓN

En la actualidad, la mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar el contacto piel con piel con personas infectadas o que tengan síntomas como fiebre, malestar general o lesiones en la piel.

En algunos países, como Canadá, Estados Unidos, algunos países de la Unión Europea, Chile, Brasil y Perú, se ha utilizado la vacuna basada en una cepa del virus vaccinia. Su producción es limitada ya que está dirigida a la inmunización en áreas endémicas y poblaciones especiales específicamente seleccionadas. Actualmente no se recomienda la vacunación masiva ni de la población general.

En el caso de Argentina, no hay registro ni solicitud de registro en la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). No se encuentra disponible en Argentina. ■



Dolor de cuello, espalda o cintura: señales de alerta que no conviene ignorar

Las molestias musculares suelen atribuirse al estrés, las malas posturas o la edad, pero cuando se repiten, afectan el descanso o limitan los movimientos hay que estar atentos.

El dolor de cuello al levantarse, las molestias en la espalda después de trabajar o los tirones en la cintura al realizar esfuerzos suelen naturalizarse. Muchas personas los atribuyen al estrés, las malas posturas o el paso del tiempo y recurren a analgésicos o masajes para encontrar alivio. Sin embargo, cuando estas molestias se repiten, pueden ser una señal de que existe un problema que necesita atención profesional.

Chantal Paucar, especialista en terapia física y rehabilitación con 15 años de experiencia en dolor musculoesquelético, advierte que el malestar no debería convertirse en una parte habitual de la vida. El primer paso, sostiene, es identificar qué lo provoca y buscar un tratamiento adecuado, en lugar de limitarse a combatir los síntomas.

LAS CINCO SEÑALES QUE REQUIEREN ATENCIÓN

La especialista identifica cinco situaciones en las que conviene consultar con un profesional:

1. El dolor vuelve una y otra vez: las molestias reaparecen a los pocos días o siempre después de realizar una misma actividad.

2. Hay dificultades para moverse: cuesta girar el cuello, levantar los brazos, agacharse o caminar con normalidad.

3. El descanso se ve afectado: el dolor interrumpe el sueño o provoca despertares durante la noche.

4. Se necesitan analgésicos o masajes constantemente: el alivio es momentáneo y no se conoce el origen del problema.

5. Se modifica la rutina: la persona abandona el ejercicio o evita determinados movimientos por temor a sentir dolor.

La dimensión del problema es considerable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 1.710 millones de personas conviven con trastornos musculoesqueléticos en el mundo. El dolor lumbar es el más frecuente: afecta a unos 568 millones de personas y constituye la principal causa de discapacidad en 160 países.

Ojo: no siempre la zona donde se siente el dolor coincide con el lugar donde se origina. Por eso, Paucar destaca la importancia de una evaluación individual que contemple los antecedentes, los hábitos, los movimientos y las limitaciones de cada paciente. ■

ANIMALES DE COMPAÑÍA

La compañía de perros, gatos o aves puede mejorar el bienestar emocional de las personas mayores, combatir la soledad y favorecer una vida más activa. La elección debe considerar la movilidad, la salud, el espacio disponible y el tiempo para atender al animal.

Los perros promueven los paseos y el contacto social, mientras que los gatos requieren menos desplazamientos. Las aves también pueden aportar entretenimiento. Un estudio realizado con 1.600 adultos mayores de Barcelona encontró una asociación entre convivir con perros y un menor riesgo de soledad.

Los especialistas recomiendan que la decisión sea voluntaria y contemple los gastos y cuidados necesarios, además de prever quién atenderá al animal si su dueño pierde autonomía.