



Otitis, diarreas y conjuntivitis **P.2**

Enfermedades de verano: consejos para la prevención y el cuidado en vacaciones

Especialistas advierten sobre la importancia de la detección a tiempo de estas patologías relacionadas al uso de piletas y a las altas temperaturas.

Desde la OMS / P. 4

TUBERCULOSIS:
BUSCAN ACELERAR
DESARROLLO DE
NUEVA VACUNA

→ BREVE

CONTRA LA DIABETES

El Ministerio de Salud bonaerense comenzó a llamar a más de 340.000 personas con diabetes con el objetivo de garantizar el acceso a los medicamentos, insumos, controles médicos y a los cuidados necesarios para prevenir las complicaciones que puede desencadenar esta enfermedad que, según cifras oficiales, afecta al 13% de la población adulta bonaerense.

CÁNCER DE OVARIO

Un estudio científico asegura que los microbiomas, comunidad de microorganismos como los hongos, bacterias y virus que viven en un entorno particular, son "un importante indicador para la detección precoz, el diagnóstico y el pronóstico del cáncer de ovario, y sus respuestas a la terapia". El cáncer de ovarios ocupa el quinto lugar en muertes entre las mujeres.

CIENCIA Y SALUD

Un equipo internacional de científicos demostró que la proteína codificada por el gen p53, conocida como el "guardián del genoma", ayuda a mantener la integridad del material hereditario de las células y protege contra la mayor parte de las enfermedades cardiovasculares, entre las que se encuentra la aterosclerosis, que es la acumulación de grasas y colesterol en las paredes de las arterias.

→ Temporada de verano **P.3**



Dormir mal. Cada vez más especialistas afirman que no descansar bien constituye un factor de riesgo cardiovascular.

El mal descanso también es un factor de riesgo

Establecer una rutina, evitar consumos de alcohol y cafeína antes de acostarse, eliminar ruidos y bloquear la luz son algunos de los consejos de la Asociación Americana del Corazón para reducir el estrés y cuidar la salud cardiovascular.

→ EN EE.UU

Autorizan un nuevo tratamiento contra el Alzheimer

La agencia federal reguladora de medicamentos de Estados Unidos (FDA) autorizó un nuevo fármaco contra el Alzheimer, destinado a reducir el deterioro cognitivo.

El nuevo tratamiento, denominado "Leqembi", es recomendado por la FDA para pacientes que aún no han alcanzado una etapa avanzada de la enfermedad.

Este fármaco representa "un importante paso en nuestra batalla para tratar eficazmente la enfermedad de Alzheimer", expresó la FDA.

Los resultados de los ensayos se publicaron en una revista científica y resaltan una reducción del 27% en el deterioro cognitivo. Sin embargo, los ensayos clínicos también mostraron efectos adversos, ya que algunos de los pacientes sufrieron hemorragias cerebrales. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 19 al 25 de enero de 2023.
Edición N°1255. Año 21.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:

Ecos Diarios, Necochea. Calle 62 N°2486**El Debate**, Zárate. Justa Lima N° 950**El Norte**, San Nicolás. Francia N°64**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

Diaris Bonaerenses S.A.**Director:** Alfredo Ronchetti**Consejo Editor:** Haroldo Zuelgaray. José Filippini**Producción Comercial:** Ricardo Beltrán:

rbeltran@dib.com.ar - rmbelt@gmail.com

Oficina Central

Calle 48 N° 726, piso 4°. La Plata, Buenos Aires.

Teléfono (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

ENFERMEDADES DE VERANO

Otitis, diarreas y conjuntivitis, consejos para la prevención y el cuidado en vacaciones

Especialistas advierten sobre la importancia de la detección a tiempo de estas patologías relacionadas al uso de piletas y a las altas temperaturas.

■ En plena temporada de verano, especialistas recomiendan distintas medidas para prevenir las enfermedades típicas de la época, cuando las altas temperaturas, la exposición al sol, el mar, las piletas y las comidas al paso, fuera de la rutina del año, pueden provocar enfermedades como otitis, conjuntivitis y diarreas.

La larga permanencia en medios acuáticos, en especial en piletas, aumenta la propensión a tener otitis externa, una inflamación en el oído que puede derivar en una infección si no es tratada en forma oportuna por un especialista.

La otitis externa es una infección característica del verano, que aparece en la región más externa del oído, o sea en el conducto auditivo externo. Esta infección puede comprometer todo el conducto, en ese caso se denomina otitis externa difusa, o bien sólo una parte del mismo, cuando se trata de la otitis externa circunscrita.

"El agua, la humedad y el calor producen inflamación en el oído y constituyen el caldo de cultivo idóneo para la proliferación de bacterias y hongos, que pueden llegar a afectar la flora habitual de la piel que recubre el conducto auditivo externo", explicó Graciela Liliana Tiberti, especialista en Otolología y Otoneurocirugía del Hospital Británico, y agregó que "además, los productos como cloro, alguicidas o decantadores, utilizados para el mantenimiento de las piletas, resultan irritantes para la piel y pueden provocar micro erosiones que representan la puerta de entrada de las bacterias".

¿CÓMO DETECTARLA?

El síntoma más fácil de percibir es el dolor intenso en la zona del oído, que aumenta al tocar la oreja, fundamentalmente al tirar del lóbulo hacia abajo. Puede ocurrir hinchazón del conducto y supuración. Si bien puede aparecer fiebre, esta patología generalmente avanza sin cuadro febril.

"En pacientes diabéticos o inmunosuprimidos que presenten esta sintomatología, con un dolor más agudo, erupciones en la piel o bien una secreción purulenta, hay que descartar la presencia de una otitis externa maligna, que puede ocasionarse por una pseudomona y puede comprometer el nervio facial del paciente y hasta su propia vida si no se trata de forma correcta", advirtió la especialista del Hospital Británico.

Al aparecer cualquiera de los síntomas, es imprescindible que un especialista realice un examen clínico:

■ Las personas que presentan lesiones crónicas de la piel tienen



Enfermedades de verano. Especialistas advierten sobre la importancia de la detección a tiempo.

predisposición para estos cuadros, deben evitar la entrada de agua, no sólo en verano sino durante todo el año.

■ Cuando aparecen los síntomas siempre se debe suspender la entrada de agua, tanto de la pileta como de la ducha o bañera.

■ Para las personas que nadan frecuentemente o realizan natación como deporte, se recomienda el uso de tapones.

■ Productos comerciales con alcohol y ácido acético, como el alcohol boricado, pueden ayudar a secar el conducto. "El alcohol actúa como astringente a la vez que disminuye la densidad del agua permitiendo eliminarla. A la vez, el ácido acético o el ácido bórico acidifican el medio, evitando el desarrollo de gérmenes", detalló Tiberti.

■ Las personas diabéticas deberían evitar la entrada de agua, y en caso de que suceda y aparezca dolor, consultar con un especialista inmediatamente.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

■ Controlarse con especialista en otorrinolaringología antes del verano, para que quite el exceso de cerumen del canal y así se evite la retención de agua en el mismo

luego del baño.

■ No rascar el oído, ni pasar hisopos, ni golpear el oído al salir

de la pileta.

■ Si usa alcohol boricado, evite aplicarlo si tiene dolor de oído. ■

→ OTRAS PATOLOGÍAS FRECUENTES

Los ojos no escapan a los padecimientos del verano, así es como la conjuntivitis es otra de las afecciones que pueden enturbiar la mirada en esta época del año.

Es que la conjuntivitis viral es una enfermedad frecuente de la época estival. La incidencia es más alta en verano, razón por la cual es clave tomar medidas de higiene como lavarse las manos de manera frecuente y usar toalla propia.

Todo paciente que perciba secreción y el ojo rojo debe consultar al médico oftalmólogo porque es importante hacer el diagnóstico para ver qué tipo de conjuntivitis es y cómo medicarlo.

En tanto, un malestar frecuente en el verano son las diarreas agudas o gastroenteritis, debido al clima, ya que

el calor favorece la propagación de las bacterias, virus o parásitos.

Generalmente, estos microorganismos llegan al ser humano por aguas -clubes, natatorios, colonias- o alimentos contaminados, o a través de la transmisión de persona a persona por falta de lavado de manos.

Estas son las diarreas llamadas estivales, y los grupos de mayor riesgo son los niños, los ancianos y las personas que tienen alguna enfermedad crónica que cursan con inmunocompromiso.

Por este motivo, lo central para prevenir estas diarreas es realizar un manejo adecuado de los alimentos, que no se pierda la cadena de frío, realizar la adecuada cocción de los alimentos y el lavado correcto de frutas y verduras.

Contienen brote de una bacteria resistente a todas las drogas



El Servicio Antimicrobianos del Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas (INEI)-Anlis Malbrán informó a la comunidad médica y científica que fue detectado y controlado un brote de una bacteria resistente a todas las drogas disponibles en Argentina.

Se trata de la bacteria

Klebsiella pneumoniae que fue detectada en muestras de orina tomadas entre el 28 de agosto y el 15 de septiembre de 2022 de tres pacientes con infección urinaria que habían tenido un trasplante renal en un centro de salud de la ciudad de Buenos Aires.

Para los especialistas el

hallazgo “es un llamado de atención acerca de que la resistencia antimicrobiana no es problema a futuro sino que está sucediendo aquí y ahora”.

El informe, que se publicó en estos días, detalla que los pacientes fueron tratados “en forma compasional”, es decir para aliviar los sín-

tomos, con tres antibióticos y que “sobrevivieron aunque perdieron sus injertos renales”.

“El brote pudo ser contenido, sin casos fatales y sin reportes de nuevas infecciones PDR (pan-drogo resistentes, es decir, resistentes a todas las drogas) hasta la fecha”, señala el documento. ■

HÁBITOS Y RUTINAS

La importancia de cuidar el sueño para prevenir enfermedades del corazón

Expertos brindan doce consejos para lograr un buen descanso. ¿Qué hacer ante el insomnio y la apnea?

■ Establecer una rutina, evitar consumos de alcohol y cafeína antes de acostarse, eliminar ruidos y bloquear la luz son sólo algunos de los doce consejos para dormir bien, incorporados recientemente por la Asociación Americana del Corazón a la lista de hábitos “esenciales de la vida” y que, sin embargo, no sucede de manera cada vez más prevalente.

“Distintas sociedades científicas ponen a la duración del sueño como un factor de riesgo independiente para padecer un evento cardiovascular mayor, es decir, un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular o muerte temprana, que es aquella que se da antes de la edad esperada para una población. Estas nuevas recomendaciones ponen en su lugar al sueño, algo tan importante como los otros factores de riesgo o enfermedades citadas”, señaló

Ramiro Heredia, médico clínico de la Séptima Cátedra de Medicina Interna del Hospital de Clínicas.

La duración del sueño se sumó recientemente a la lista de los “Siete esenciales de la vida”, que ahora pasaron a ser ocho, de la Asociación Americana del Corazón, lo que significa que los pacientes deberían ser interrogados, evaluados y aconsejados por sus médicos en las consultas al igual que como se hace con la hipertensión arterial, la glucosa en sangre, el colesterol, la diabetes, la actividad física, el fumar y el peso corporal y la dieta.

En relación a cuántas horas se debería dormir, Heredia describió que “en un estudio reciente, un grupo de investigadores, luego de analizar más de 500.000 individuos con encuestas acerca de cómo dormían, cuestionarios de salud mental, pruebas cognitivas y resonancias de cerebro, llegó

a la conclusión de que un adulto sano debería dormir al menos 7 horas por día para tener una mejor salud mental, menos incidencia de trastornos psiquiátricos y una menor declinación de la cognición”.

A la vez, “dormir más de 7 horas también se asoció a una disminución de la incidencia de enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico, sobrepeso, obesidad y muerte temprana”.

➔ **“Dormir más de 7 horas también se asoció a una disminución de la incidencia de enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico, sobrepeso, obesidad y muerte temprana”.**

En cuanto a la población pediátrica, el especialista señaló que un bebé debería dormir la mayor parte del día, un niño al menos 10-11 horas, un adolescente 9-10, y un adulto mayor podría dormir un poco menos que un adulto.

“No obstante, si una persona duerme 8 horas, y luego de esto no se siente descansada, repuesta o plena, probablemente necesite dormir más horas. No hay un número mágico. Se dice que deberíamos dormir al menos 1/3 de nuestra vida. En general, para un adulto sano, se recomienda dormir alrededor de 8 horas”, explicó el profesional en un comunicado difundido por el Clínicas.

Respecto a los trastornos del sueño, advirtió que son “sumamente frecuentes” y ejemplificó con una investigación reciente que en Estados Unidos el 35% de la población adulta duerme menos de 7 horas, el 20% relata somnolencia diurna, y menos del 50% de la población reportó “dormir bien” todas las noches.

A esto se suman la presencia de distintos desórdenes del sue-



Mal descanso. Cada vez más especialistas consideran que dormir poco también es un factor de riesgo.

ño como el insomnio y la apnea obstructiva del sueño: ésta última afecta hasta al 15% de las mujeres, al 15-30% de los hombres y se relaciona con una mayor incidencia

de hipertensión arterial, arritmias, insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus y muerte súbita. ■

HORARIOS, ALCOHOL Y ALIMENTACIÓN

En este contexto, Heredia recomendó doce consejos para tener un mejor descanso: establecer un horario regular para ir a dormir y levantarnos; si se tiene la costumbre de dormir la siesta no debería exceder los 45 minutos; evitar el consumo en exceso de alcohol al menos 4 horas antes de acostarse y de cafeína unas 6 horas antes de ir a la cama, y no fumar.

También hay que evitar los alimentos con alto contenido graso, picantes, o ricos en azúcar, y calorías hasta 4 horas antes de acostarse, esto incluye al chocolate, que tiene un efecto estimulante.

Hacer actividad física en forma regular puede ayudar a un mejor descanso, pero

no justo antes de acostarse; usar ropa de cama cómoda; mantener la habitación bien ventilada, con una temperatura agradable; eliminar o bloquear el ruido que distrae, y la mayor cantidad de luz posible.

Además, recomienda usar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales, evitando que esta sea un lugar de trabajo, lectura, comidas, etcétera, y advierte que no es recomendable ir a dormir con hambre (en estos casos se puede comer algo liviano antes de acostarnos).

Por último, si una persona se acuesta y no se puede dormir, algunos expertos recomiendan no permanecer en la cama y postergar el horario en que se va a la cama.

Todas las novedades y tendencias en salud encontralas ahora en

WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR

SE DETECTAN UNOS 11.600 CASOS AL AÑO

Los cinco indicios que permiten sospechar del cáncer de próstata

Es el tipo de tumor más frecuente en los hombres. Si bien los síntomas suelen ser variables, algunas manifestaciones facilitan el diagnóstico.



Cáncer de próstata. Es el tercer tipo de tumor maligno que más mortalidad ocasiona en hombres.

Los especialistas advierten que, contrariamente a lo que indica cierto imaginario popular, el cáncer de próstata no es una enfermedad benigna o inofensiva, sino que es el tercer tipo de cáncer que más mortalidad ocasiona en hombres en la Argentina, ya que más de 3.700 fallecen al año, lo que equivale a más de 10 muertes por día. Es el cuarto cáncer más mortal, considerando ambos sexos.

Según un nuevo informe de la Sociedad Estadounidense del Cáncer, gracias a avances en los tratamientos, la detección temprana y al menor tabaquismo, el número de vidas perdidas disminuyó de manera continua.

En el país, el cáncer de próstata es el tumor más frecuente en los hombres. Se detectan más de 11.600 casos al año, lo que es más que la suma de los casos, en hombres, de cáncer de riñón (3.370), páncreas (2.357), estómago (2.549) y testículo (2.047).

Por eso, la Fundación Atención Comunitaria Integral al Paciente Oncológico (ACIAPO) viene trabajando por la concientización sobre la necesidad de detectar a tiempo este cáncer y remarca que la mejor estrategia es tener un urólogo de cabecera y realizarse controles frecuentes.

CINCO RAZONES PARA SOSPECHAR

■ **1. Alteraciones al orinar:** "No hay que esperar a tener síntomas

urológicos para realizar una consulta médica. La mejor medicina es la que se anticipa y llega antes de que la enfermedad avance. Por eso, siempre insistimos en la importancia de ir al médico. Las mujeres tenemos incorporada la necesidad de realizarnos una mamografía al año, pero el hombre aún no va al urólogo, ni siquiera ante la presencia de síntomas", sostuvo Marta Artigas, fundadora y presidenta de ACIAPO.

Las ganas frecuentes de orinar, sobre todo por la noche, la dificultad para hacerlo, el flujo débil, entre otros, son síntomas urológicos que llegan con los años y los hombres asumen erróneamente que son inevitables y que responden únicamente al paso del tiempo. Los síntomas del cáncer de próstata son distintos en cada hombre, de hecho, algunos no presentan ningún síntoma.

■ **2. Otras manifestaciones urológicas:** la presencia de sangre en el semen y/o el dolor al eyacular ya son un signo y un síntoma que tienen que orientar al médico en que algo está sucediendo en el sistema urinario, por lo que seguramente indicará estudios para explicar su causa.

■ **3. Dolores:** dolor persistente en la espalda, cadera o la pelvis, seguramente no sean síntomas que lo hagan pensar a uno en enfermedades prostáticas, pero si se

mantiene en el tiempo, es pertinente ver a un médico para identificar el origen de esos dolores y descartar cualquier problema mayor, porque lo cierto es que podrían ser signos de una enfermedad prostática.

■ **4. Edad:** tener más de 50 años incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de próstata. El paso del tiempo es un factor de riesgo, tal vez el más contundente. Por eso, teniendo un urólogo de cabecera, uno puede conversar en cada consulta sobre qué estudio es el más conveniente realizar en cada oportunidad, atendiendo las particularidades de cada caso.

A grandes rasgos, una vez detectado el tumor, las diferentes opciones de tratamiento son la vigilancia activa, seguimiento de la evolución sin indicar un tratamiento específico, la cirugía, radioterapia, crioterapia, terapia hormonal, quimioterapia e inmunoterapia.

■ **5. Antecedentes familiares:** tener o haber tenido un familiar de primer grado con cáncer de próstata (padre o hermano) duplica el riesgo de desarrollar la enfermedad. "No es algo que deba generar alarma, pero sí la conciencia suficiente para no postergar una consulta médica. De hecho, la indicación habitual de ir al urólogo desde los 50 años se anticipa a los 45 o 40 ante la existencia de antecedentes", insistieron desde ACIAPO. ■



Tuberculosis: lanzan plan para acelerar desarrollo de nueva vacuna

La BCG es actualmente la única vacuna autorizada contra la enfermedad, que ofrece una eficacia "moderada" en la prevención.

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció la puesta en marcha de un nuevo Consejo Acelerador de Vacunas contra la Tuberculosis siguiendo como ejemplo la del coronavirus, cuando se consiguió desarrollar una vacuna totalmente nueva en tan solo un año.

Durante la jornada "Acabar con la tuberculosis: ¿Cómo lograrlo?", celebrada dentro de las actividades del Foro Económico Mundial de Davos, Suiza, Tedros resaltó que este consejo "facilitará la autorización y el uso de nuevas vacunas contra la tuberculosis, acelerando la coordinación entre financiadores, organismos mundiales, gobiernos y pacientes para identificar y superar los obstáculos al desarrollo de vacunas contra la tuberculosis".

La BCG es actualmente la única vacuna autorizada contra la enfermedad, que ofrece una eficacia "moderada" en la prevención de formas graves de tuberculosis en lactantes y niños pequeños, no protege adecuadamente a los adolescentes y adultos, que representan cerca del 90% de los casos en todo el mundo.

En ese sentido, Tedros recordó que las perspectivas de nuevas vacunas eficaces contra la enfermedad mejoraron en los últimos años, con al menos 16 vacunas

→ **La tuberculosis se propaga por el aire cuando las personas con la enfermedad tosen, estornudan o escupen, suele afectar a los pulmones, y una persona sólo necesita inhalar unos pocos gérmenes para infectarse.**

candidatas en fase de desarrollo.

Un estudio encargado por la OMS en diciembre de 2022 estimó que, en 25 años, una vacuna con una eficacia del 50% en la prevención de la tuberculosis entre adolescentes y adultos podría evitar hasta 76 millones de nuevos casos, 8,5 millones de muertes, 42 millones de tratamientos con antibióticos y 6.500 millones de dólares en costes para que los hogares afectados, especialmente para los más pobres y vulnerables.

En el caso de que su eficacia fuera del 75%, se podría evitar hasta 110 millones de nuevos casos y 12,3 millones de muertes.

AUMENTO DE CASOS

En su informe anual, publicado en octubre, la OMS advirtió un aumento del 4,5% de los casos de tuberculosis en 2021 -más de 10 millones de personas enfermaron de esta enfermedad-, en comparación con 2020, debido a las consecuencias de la pandemia de Covid-19.

A pesar de ser una enfermedad prevenible y curable, alrededor de 1,5 millones de personas mueren de tuberculosis cada año, lo que la convierte en la principal causa de muerte infecciosa en el mundo, siendo la principal causa de muerte entre las personas con VIH y una de las principales responsables de la resistencia a los antimicrobianos.

La tuberculosis se propaga por el aire cuando las personas con la enfermedad tosen, estornudan o escupen, suele afectar a los pulmones, y una persona sólo necesita inhalar unos pocos gérmenes para infectarse.

La mayoría de las personas que enferman de tuberculosis viven en países de ingresos bajos y medios, pero está presente en todo el mundo, se estima que la mitad de las personas con esta enfermedad se encuentran en ocho países: Bangladesh, China, India, Indonesia, Nigeria, Pakistán, Filipinas y Sudáfrica. ■