

¿Qué pasa con los subtipos? P.2

El Covid-19 en la Argentina: alta circulación y nuevas variantes

Las autoridades sanitarias insisten con la importancia de la vacunación ante el crecimiento de los contagios.

Fertilidad / P. 4

SALUD
REPRODUCTIVA: LA
IMPORTANCIA DE UN
ENFOQUE INTEGRAL

→ BREVE



CONTAMINACIÓN Y DIABETES TIPO 2

La contaminación del aire daña la salud y, cada vez con más frecuencia, los científicos encuentran evidencia del vínculo entre la polución y el desarrollo de diversas enfermedades, no sólo las referidas al sistema respiratorio. Según una reciente investigación de la Universidad de Oslo (UiO), Noruega, esas micropartículas están vinculadas con el desarrollo de diabetes tipo 1, ya que, incluso en bajas concentraciones, estos contaminantes pueden provocar que las células produzcan menos insulina. Según explicaron los científicos, cada año, unos 400 niños y adolescentes son diagnosticados con diabetes tipo 1 en Noruega. Una cifra que, desde 1970, se ha duplicado en dicho grupo etario. Pero eso no es todo, ya que también los adultos padecen esta enfermedad. La contaminación del aire daña la salud y, cada vez con más frecuencia, los científicos encuentran evidencia del vínculo entre la polución y el desarrollo de diversas enfermedades, no sólo las referidas al sistema respiratorio. Esto ocurre porque un gran número de contaminantes ambientales, como los PCB y los pesticidas, pese a estar prohibidos, aún permanecen presentes tanto en el ambiente como en algunos alimentos.

→ Estrategias preventivas P.3



Envejecimiento ocular. Las recomendaciones de los especialistas para una buena salud visual.

Consejos para lograr un “envejecimiento visual” sano

Con el transcurso del tiempo, el ojo sufre modificaciones en su estructura y función. Poder gozar de una buena visión va a permitir disfrutar de mejores niveles de bienestar, y autonomía, dos cuestiones siempre presentes en sus preocupaciones diarias.

→ AUTÓCTONOS

Detectan nuevos casos de dengue

En la Argentina, se confirmaron tres casos de dengue autóctono recientemente. Hasta el momento, dos de ellos fueron reportados por el Ministerio de Salud de Córdoba, y el tercero fue notificado en la Ciudad de Buenos Aires y reportado en el boletín de la cartera de salud nacional. Significa que los pacientes adquirieron la infección a través de mosquitos dentro esas jurisdicciones y sin haber viajado. El caso de dengue en la Ciudad de Buenos Aires fue confirmado durante la primera semana de diciembre pasado, según informó el último Boletín Epidemiológico del Ministerio de Salud de la Nación. En tanto, los otros dos casos registrados en Córdoba fueron confirmados por la cartera sanitaria de esa provincia. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 5 al 11 de enero de 2023.
Edición N°1253. 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 CentralCalle 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

EN EL PAÍS

Alta circulación y nuevas variantes: los casos de Covid-19 siguen en crecimiento

Las autoridades sanitarias insisten con la importancia de la vacunación. ¿Qué pasa con los subtipos y cuál es el nuevo protocolo?

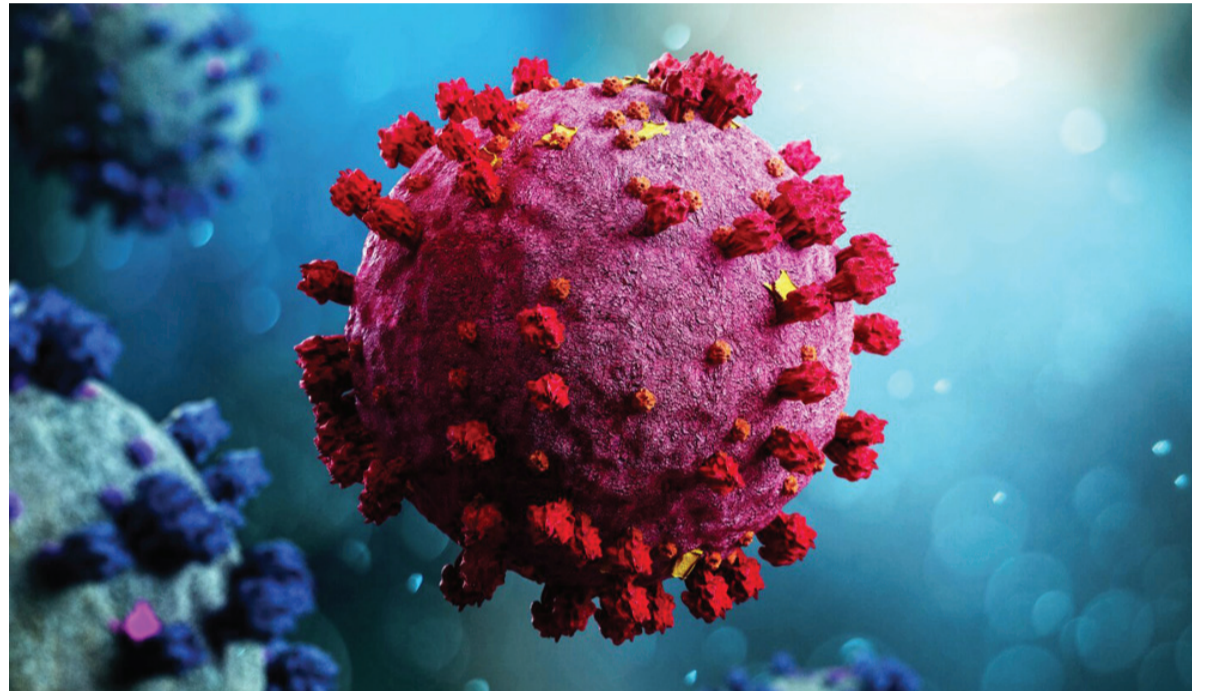
■ El Gobierno nacional advirtió que en el país hay una circulación "muy alta" de coronavirus en un contexto en el que también hay un aumento de casos de otros virus respiratorios.

"Hoy estamos con una circulación muy, muy alta de Covid. Durante todo este año tuvimos circulación viral, empezamos 2022 con una circulación altísima de Covid, SARS-CoV-2, concomitantemente con influenza, que fue una cosa rara porque influenza no circula generalmente en verano", dijo la directora nacional de Epidemiología e Información Estratégica, Analía Rearte.

En ese marco, agregó que durante todo el año "hubo circulación viral que también es algo raro porque los virus respiratorios tienen su estacionalidad en invierno, con lo cual la circulación de SARS-CoV-2 ha alterado un poco este año que pasó".

"Y hoy nos encontramos entonces ya con una disminución pero hasta hace un par de semanas teníamos una circulación muy fuerte de virus de influenza", añadió.

Además, Rearte remarcó que el "SARS-CoV-2 con estas nuevas variantes es un virus tremendamente transmisible", por lo cual recomendó "la vacunación" como base para la prevención, además



Alza de contagios. El Gobierno nacional advirtió que en el país hay una circulación "muy alta" de Covid-19.

de los cuidados específicos como el uso adecuado de barbijo en espacios cerrados, especialmente en momentos de alta circulación de virus respiratorios; hacer las reuniones al aire libre; asegurar la adecuada ventilación de ambientes;

te; y el lavado de manos frecuente, entre otros.

De acuerdo a los datos difundidos la última semana por el Ministerio de Salud, se reportaron 47 muertes por coronavirus y 72.558 contagios en la última semana en

la Argentina.

Cabe señalar que más del 80% de los fallecidos tenían comorbilidades, y 32 de ellos tenían aplicada al menos una dosis de refuerzo, aunque solo tres la habían recibido en los últimos cuatro meses.

En cuanto a los contagios, la cifra de ayer significa un incremento del 17% respecto al parte anterior (61.903).

NUEVO SUBLINAJE

En los primeros días de diciembre, la proporción de personas afectadas por la subvariante BQ.1.1 de Ómicron, conocida popularmente como "perro del infierno", es de 1 cada casi 3 contagios en la Argentina.

El último Boletín Epidemiológico emitido por la cartera que dirige Carla Vizzotti brindó algunos aspectos sobre las mutaciones más contagiosas de Ómicron.

Según indica el documento, en la Argentina existe una circulación exclusiva de esta variante, aunque al evaluar las subvariantes advirtieron que, entre principios de noviembre y primeros días de diciembre, "comienza a detectarse un mayor número de muestras positivas para Ómicron BQ.1.1, con algunos casos identificados de Ómicron XBB.1, BA.2, BA.4 y BA.5".

No obstante, en las últimas dos semanas, los casos de Covid se diagnosticaron por tests domiciliarios fueron entre un 27 y un 30%. En este caso, los expertos no pueden hacerse de las muestras para evaluar cuáles son las subvariantes que ganan terreno en la Argentina, ya que para eso es necesario contar con testeos por PCR. ■

→ LA EXPLOSIÓN DE CONTAGIOS EN CHINA

■ Las imágenes impactantes que vienen de China hacen recordar el comienzo de la pandemia, tres años atrás. Esta semana se difundieron fotos y videos de cómo los hospitales de Beijing y otras ciudades se han visto abrumados por una explosión de infecciones de COVID-19.

Esta extraordinaria suba se registró luego de la decisión del gobierno del presidente Xi Jinping de levantar las estrictas reglas que habían mantenido a raya al virus en gran medida, pero que avanzaron sobre las libertades individuales y provocaron protestas generalizadas.

Para entender por qué China está viviendo un brote masivo de Covid, los expertos afirman que hay varias razones, pero que una prevalece por sobre las demás: la poca vacunación en el país, especialmente en los ancianos. Además, las vacunas Sinovac

y Sinopharm, desarrolladas en suelo chino, presentan una baja efectividad al ser comparadas con sus competidoras basadas en la tecnología ARN mensajero, como Pfizer o Moderna.

La directora del departamento de Inmunización de la Organización Mundial de la Salud, Katherine O'Brien, advirtió que el aumento de casos de COVID-19 en ese país se debe, sobre todo, a la falta de vacunación con la pauta completa de la mayoría de la población de dicho país.

"La tasa de cobertura de vacunación es alta, la cuestión es sobre las dosis que se han distribuido. Sabemos que las vacunas de vector viral, con proteína, son muy buenas protegiendo contra la enfermedad severa, la hospitalización y la muerte; pero la vacuna no activada, como es el caso de la china, ha quedado claro que requiere una tercera dosis

para obtener el máximo beneficio", apuntó O'Brien. "No hablamos de una dosis de refuerzo, sino que hablamos de que es necesaria una tercera dosis para que la vacuna sea efectiva, y en la mayoría de la población china solo se han puesto dos".

La OMS informó que en China mientras que el 87% de la población está vacunada con dos inyecciones de las vacunas locales homólogas, Sinopharm y Sinovac-Coronavac, solo el 55% tienen una dosis de refuerzo. Por encima de los 80 años, la cifra se reduce a alrededor del 40%. En tanto, la cuarta dosis no fue autorizada todavía a nivel general.

El nuevo plan del gobierno publicado esta semana estableció objetivos para que el 90% de las personas mayores de 80 años reciban al menos una dosis para enero, y el 95% de las personas de 60 a 79 años tengan al menos dos.

Sin protección UV: se venden 2 millones de anteojos truchos en la costa



La Cámara Argentina de Industrias Ópticas y Afines (Cadioa) alertó sobre la comercialización de millones de anteojos de sol en la Costa Atlántica, que no cumplen con la norma ISO que garantiza la protección ocular de las personas.

“Cuando una persona compra un antejo trucho está com-

prando un vidrio pintado; no está comprando un lente con calidad óptica adecuada para tener una protección en los ojos”, aseguró Norberto Fermari, presidente de la entidad.

Según los datos relevados por la cámara, más de dos millones de anteojos de sol falsos se comercializan en las localidades de la costa atlántica

cada verano.

El empresario óptico explicó que “cuando alguien utiliza anteojos con vidrios coloreados, el color no significa que esté filtrando los rayos UV; lo que hace es engañar a los ojos, y uno abre la pupila permitiendo que entren rayos nocivos que producen degeneración celular”.

Por este motivo, hizo hincapié en la importancia de que los consumidores de anteojos “verifiquen que dentro del grabado y el etiquetado incluya a la familia del producto, un número de CUIT de quién es el responsable, la categoría de la lente y una certificación del fabricante, que se puede solicitar directamente en el punto de venta”.

CAPACIDAD VISUAL

Estrategias preventivas: consejos para lograr un “envejecimiento visual” sano

Con el transcurso del tiempo, el ojo sufre modificaciones en su estructura y función. ¿Cómo cuidarlo?

■ Es frecuente escuchar decir a nuestros abuelos frases como “Después de 40 años manejando me rechazaron cuando intenté renovar el registro”, “No puedo leer los clasificados del diario”, “No puedo coser en telas oscuras” o “no puedo leer los subtítulos de la TV”, “los anteojos que tengo no me ayudan en nada”, etc.

“Las personas cada vez viven más años. Entonces las perspectivas y posibilidades de afrontar un envejecimiento visual sano son cada vez mayores. Sólo hay que saber cómo cuidar la visión para poder lograrlo”, señaló Betty Giselle Arteaga, Jefa de Baja Visión y Rehabilitación Visual del Hospital Italiano de Buenos Aires.

“Con el transcurso del tiempo, el ojo sufre modificaciones en su estructura y función, lo que denominamos envejecimiento ocular”, amplió la especialista. Y en ese sentido, dijo que “el poder gozar de una buena visión va a permitir a nuestros mayores disfrutar de mejores niveles de bienestar, y autonomía, dos cuestiones siempre presentes en sus preocupaciones diarias”.

En ese sentido, la oftalmóloga realizó “un resumen sobre los principales problemas que pueden afectar la capacidad visual de las personas de edad, así como una propuesta de soluciones y estrategias preventivas”.

■ **Catarata:** es la opacificación del cristalino, que es un lente natural que todos poseemos en los ojos, cuando nacemos es transparente y a medida que envejecemos se enturbia causando disminución de visión lenta y progresiva, deslumbramiento, atenuación de los colores y en algunos casos visión doble. Se presenta aproximadamente en el 80% de los mayores de 65 años y prácticamente en el 100% de los mayores de 80 años.

La catarata es la primera causa de ceguera legal reversible en el mundo. Los factores de riesgo que pueden inducir su formación son: tabaquismo, esteroides, la luz

ultravioleta, las radiaciones ionizantes, la malnutrición, la diabetes, el alcohol y los traumatismos oculares. En la actualidad, la cirugía es el único tratamiento eficaz, en ella se remueve la catarata y en su lugar se coloca un lente intraocular artificial transparente.

■ **Glaucoma:** el glaucoma, es una enfermedad ocasionada por el aumento de la presión dentro del ojo más allá de los valores normales lo cual daña al nervio óptico, con la consecuente pérdida del campo visual y finalmente la disminución de la visión y ceguera. Su prevalencia aumenta con la edad. El tratamiento en el glaucoma consiste en bajar la presión en el ojo a cifras adecuadas para mantener la vida del nervio óptico. Si bien el Glaucoma no se cura en forma definitiva, sí se puede detener su evolución para evitar la ceguera. La presión ocular se puede bajar mediante la aplicación de gotas en el ojo, siendo esta la primera línea de tratamiento. En ciertos casos también se puede usar el láser y cirugía.

■ **Retinopatía por diabetes:** dentro de las causas de ceguera en mayores de 65 años, la retinopatía diabética representa un 7%. Esta es causada por el daño a los vasos sanguíneos de la retina. La retina es la capa de tejido en la parte de atrás del interior del ojo. Ésta transforma la luz y las imágenes que entran al ojo en señales nerviosas que son enviadas al cerebro. Para prevenir la ceguera por diabetes, se debe mantener un control estricto de la glucemia, la presión arterial y los niveles de colesterol. Una vez que la retina se ve afectada, el tratamiento no contrarresta el daño sufrido, pero puede ayudar a impedir la discapacidad visual. Láser o cirugía son el tratamiento oftalmológico principal para la retinopatía diabética.

■ **Degeneración Macular Relacionada con la Edad:** constituye una de las causas más importantes de ceguera legal irreversible. Casi el 50% de los mayores de 80 años

presentan algunos hallazgos típicos de la misma. La maculopatía es una patología ocular degenerativa que afecta a la zona central de la retina llamada mácula. Esta es la parte más sensible de la retina que usamos para realizar todas las actividades visuales de alta resolución, como discriminar rostros, leer o conducir. Cuando la mácula enferma se genera una pérdida de la visión central y de la agudeza visual. Como la retina y la mácula están formadas por células neurales al igual que el cerebro, el tejido dañado no se puede regenerar, así que las maculopatías son “tratables” pero no “curables”.

Los factores de riesgo son: edad (17% más frecuente en mayores de 65 años), tabaquismo, consumo de alcohol, hipertensión arterial mal controlada, dislipemias, obesidad, raza blanca, sexo femenino, y herencia (un 10 a 20% de los pacientes tienen antecedentes familiares positivos).

LOS TRATAMIENTOS

Asimismo, en relación a las medidas generales preventivas, la especialista enumeró el control oftalmológico de rutina, la dieta equilibrada, el ejercicio regular, evitar el tabaquismo y el control clínico estricto de los factores de riesgo. Y señaló que hay tratamientos específicos de acuerdo al tipo de maculopatía.

En el caso de las Maculopatías húmedas contamos con terapia con láser y drogas llamadas antiangiogénicas. En el caso de las Maculopatías secas o atróficas, no hay un tratamiento activo, se dan suplementos vitamínicos específicos y minerales antioxidantes.

“Si bien en esta enfermedad perdemos las células que están en la mácula, el resto de las células de la retina funcionan bien. Es allí donde se puede rehabilitar a fin de mejorar la calidad de vida de estos pacientes mediante en el aprendizaje de técnicas para el mejor aprovechamiento de su visión residual”, explicó Arteaga.

En ese sentido, recordó que la pérdida de visión en una persona mayor puede favorecer el aislamiento, la soledad y ser el inicio de una depresión por las dificultades que le genera en la relación con su entorno. Los trastornos de visión ha-



Envejecimiento visual. Con el transcurso del tiempo, el ojo sufre modificaciones en su estructura y función.

cen al adulto mayor más vulnerable para sufrir accidentes en su medio habitual. Por todo esto la detección precoz de los problemas visuales constituye el mejor sistema de pre-

vencción primaria. Los exámenes de agudeza visual, fondo de ojo y toma de presión intraocular por lo menos una vez al año están indicados como parte del control habitual de la salud.

Todas las novedades
y tendencias en salud
encontralas ahora en

WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR

SALUD REPRODUCTIVA

Fertilidad y emociones: la importancia de un enfoque integral

Transformar el dolor en fortaleza es posible con acompañamiento terapéutico y una mirada más holística.



Enfoque integral. Transformar el dolor en fortaleza es posible con acompañamiento terapéutico.

■ En los últimos tiempos, la sociedad ha comenzado a tomar más conciencia respecto de la importancia del manejo de las emociones y del impacto que pueden tener en el bienestar general de las personas.

Esta tendencia, se observa también en lo referido a salud reproductiva. Especialistas concuerdan que en el caso de las personas con problemas de fertilidad y de quienes acceden a tratamientos de reproducción asistida, el manejo de los sentimientos y el acompañamiento emocional es fundamental.

“En este camino se generan grandes niveles de ansiedad, incertidumbre y frustración que hay que trabajar para que no afecte negativamente ni a la persona, ni al tratamiento en sí”, señaló María Villamil, coordinadora de la unidad de apoyo emocional del centro WeFIV.

Por eso es necesario entender cómo trabajar las emociones para evitar que lastimen la autoestima de las personas y generen sentimientos de tristeza, e incluso provoquen depresión. “El primer paso a tener en cuenta es reconocer las emociones y sentimientos que se tienen, para poder ser conscientes y saber transitarlas, cuestionando los pensamientos negativos que aparezcan y desechar la visión de futuro catastrófica”, destacó la

especialista.

Si la situación se vive en pareja, no solo hay que reconocer el sentir propio, sino también desarrollar una buena comunicación, entender y empatizar con las emociones de la otra persona y también ser capaces de expresar las propias.

“Es esencial poder contarle y concienciar al resto de los vínculos, como familiares y amigos, cuando sus palabras o acciones provocan estímulos negativos, ya que generalmente no son conscientes de ello”, subrayó Villamil.

Para colaborar en el proceso y acompañar a las personas que inician tratamientos, hay diferentes aspectos a tener en cuenta. “Cada caso es único y habrá que contemplar diversas variables; pero indudablemente la vivencia personal y el impacto emocional dependerá de la personalidad, el equilibrio emocional con el que llega hasta el tratamiento, los recursos emocionales con los que cuenta, la red de apoyo social que haya desarrollado previamente, la historia personal, el vínculo de pareja y la disponibilidad económica, entre otros”, focalizó la especialista.

HÁBITOS Y RUTINA

Cualquiera sea el caso, el objetivo de promover un abordaje integral

es el de brindarle a los pacientes herramientas para convertir el dolor y la experiencia en fortaleza. ¿Cómo?: desarrollando hábitos saludables. “Los hábitos permiten sacar el foco de lo que no se consigue para dar lugar a objetivos o deseos de otra índole. Para ello, es recomendable seguir con las actividades habituales, como el trabajo o actividades físicas o sociales, en la medida de lo posible”, explicó la profesional.

Continuar con la rutina permite cuidar las relaciones, desarrollando vínculos sanos y cuidados, que ayudan a que las personas se sientan mejor. “La actividad física, por ejemplo, provoca grandes beneficios ya que genera bienestar y distrae de las preocupaciones. Igual de positivo resulta el ejercicio de reconocer las situaciones positivas, ya que esto permite desarrollar la autoestima y bajar el estrés”, sumó la licenciada.

El acompañamiento emocional es vital para asegurar el bienestar general de los pacientes; posibilita que la experiencia sea lo menos traumática posible, destacando los aspectos positivos que contribuyen al éxito del tratamiento. Forma parte del abordaje integral, que contempla al individuo y sus necesidades desde una mirada más holística y empática. ■



Hipertensión arterial: consejos para afrontar el verano

Las altas temperaturas y la deshidratación son amenazas para las personas que padecen esta patología.

■ Durante el verano, en diferentes lugares del país, las temperaturas son muy altas y el calor es sofocante. Si bien todas las personas sufren las consecuencias del calor, en ciertas poblaciones con patologías crónicas el riesgo puede ser mayor.

“La presión arterial es generalmente más baja en verano que en invierno, ya que las altas temperaturas producen una mayor vasodilatación. Esto no quiere decir que haya que modificar la medicación, salvo que el médico lo indique así, pero sí es importante hidratarse correctamente, usar ropa fresca y, dentro de lo posible, mantenerse en lugares frescos”, señaló Miguel Schiavone, Jefe del servicio de Hipertensión Arterial del Hospital Británico.

➔ **También se debe tener en cuenta que los adultos mayores deben recibir un cuidado especial, ya que presentan más dificultades en la percepción de la sed y en eliminar el calor corporal.**

La deshidratación y el exceso de sol pueden ser causantes de síncope (desmayo) y de malestar. Cuidarse del sol es un consejo frecuente, pero las personas que tienen hipertensión deben tomárselo aún más en serio. También se debe tener en cuenta que los adultos mayores deben recibir un cuidado especial, ya que presentan más dificultades en la percepción de la sed y en eliminar el calor corporal.

Para que las personas con hipertensión arterial puedan pasar el verano con bienestar, Schiavone, especialista del Hospital Británico, aconseja:

■ Llevar la medicación a las vacaciones y no olvidar tomarlas.

■ “Si bien en verano y vacaciones alteramos nuestra rutina, no hay que olvidar esta pieza fundamental para la vida de un hipertenso, que es tomar de forma adecuada la medicación que sostiene todo el año”, aclaró el especialista.

■ Mantener una dieta equilibrada y saludable, con muchas frutas y ensaladas.

■ Reducir el consumo de alcohol, ya que las bebidas con alcohol, con el calor, pueden generar malestar y mayor vasodilatación.

■ Evitar los destinos con temperaturas extremas o situados a una altitud mayor de dos mil metros. En caso de ir a un lugar turístico con dichas características se recomienda consultar con un médico, en especial en el caso de tener antecedentes cardiovasculares.

■ Evaluar las horas adecuadas de exposición solar. Hay que ser cautos y evitar el sol en las horas más calurosas, de 11.00 a 17.00 horas, y más aún las exposiciones prolongadas. Las causas de mortalidad en las olas de calor se asocian sobre todo a enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y respiratorias.

■ Mantenerse hidratado, bebiendo mucha agua.

■ Llevar ropa ligera, ya que ayuda a reponer los líquidos que perdemos por el sudor, impidiendo la deshidratación y golpes de calor. ■

➔ **La deshidratación y el exceso de sol pueden ser causantes de síncope (desmayo) y de malestar.**