



¿Nuevo factor de riesgo? P.2

La vida social poco satisfactoria puede impactar en la salud cardiovascular

Investigadores vieron que existen una serie de condicionantes que predisponen a desarrollar enfermedades crónicas.

Nuevo registro / P. 4

EXISTEN MÁS
DE 10 MIL
ENFERMEDADES
POCO FRECUENTES

→ BREVE

VACUNACIÓN INFANTIL

Uno de cada seis adultos cuidadores de chicos de hasta 14 años aseguró que alguna vez un profesional de la salud le recomendó no vacunar al menor a cargo, según el Índice de Confianza y Acceso a Vacunas (IN-CAV) 2022 que también mostró una correlación entre esa recomendación y niveles más bajos de confianza y acceso. Por otro lado, el informe advirtió que se evidencia una gran variabilidad en la evolución en el nivel de confianza de acuerdo con el grupo de edades.

VIOLENCIA DE GÉNERO

El presidente Alberto Fernández anunció que en los próximos días reglamentará la Ley N° 27.696 de abordaje integral para las personas víctimas de violencia de género en el programa médico obligatorio de obras sociales. Con la reglamentación de esta ley, se garantizará la "cobertura integral de las prácticas preventivas y terapéuticas, médicas, psicológicas, psiquiátricas, farmacológicas, quirúrgicas, y toda otra atención que resulte necesaria", dijo.

RECETA ELECTRÓNICA

El presidente de la Federación Argentina de Cámaras de Farmacias (Facaf), Miguel Lombardo, destacó la implementación de la receta electrónica en la provincia de Buenos Aires y dijo que el sistema "significa mayor rapidez" para las farmacias y droguerías, y "claridad" para los pacientes. "Es el inicio de una organización muy favorable", dijo.

→ Herramientas para ayudar P.3



Bullying en la escuela. El Estado y varias ONG's ofrecen capacitaciones para padres, madres y educadores.

El bullying en el reinicio escolar

La vuelta a clases pone de manifiesto la problemática que sufren muchos chicos y adolescentes. En la Argentina, existe la Ley N° 26.892 de promoción de la convivencia en instituciones educativas. El Estado y varias ONG's ofrecen capacitaciones para padres, madres y educadores.

→ ANMAT

Cáncer de vejiga: autorizan un nuevo tratamiento

La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) aprobó el Erdafitinib, un tratamiento oral para pacientes con cáncer urotelial localmente avanzado o metastásico (que progresa a otros órganos), el tipo más común de cáncer de vejiga, para quienes actualmente no existían terapias disponibles. "El Erdafitinib es una molécula de la llamada medicina de precisión, lo que trae aparejados múltiples beneficios por tratarse de un tipo de tratamiento que reconoce que cada paciente es único y que las diferencias individuales en sus genes, entorno y estilos de vida deben tenerse en cuenta en los tratamientos que reciben", explicó Fernando Galanternik, investigador clínico y médico oncólogo del CEMIC. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 2 al 8 de marzo de 2023.
Edición N°1261. 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

FACTORES DE RIESGO

Un estudio advierte por el impacto en la salud de tener una mala vida social

Investigadores examinaron los datos de casi 7.700 mujeres en Australia y vieron que existe una serie de condicionantes que las predisponen a desarrollar enfermedades crónicas.

■ Tener malas relaciones con la pareja, los amigos e incluso los compañeros de trabajo puede ser tan malo para la salud como fumar o la obesidad, según concluyó un reciente estudio.

En rigor, investigadores de la Universidad de Queensland vieron que las mujeres de mediana edad que no logran tener conexiones sociales "satisfactorias" tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro.

El trabajo Satisfacción con las relaciones sociales y acumulación de enfermedades crónicas y multimorbilidad: una cohorte nacional de mujeres australianas, publicado en la revista *General Psychiatry* de BMJ, concluyó que "la asociación fue tan fuerte que es comparable con factores de riesgo bien establecidos, como una dieta deficiente, la inactividad física, el tabaquismo y el consumo de alcohol", dijeron los investigadores.

"Las conexiones sociales (por ejemplo, la satisfacción con las relaciones sociales) deben considerarse una prioridad de salud pública en la prevención e intervención de enfermedades crónicas", destacaron los autores del trabajo en la publicación de sus conclusiones. Para ellos, las actividades que mejoran las relaciones personales, como los grupos de artes y oficios, los clubes de lectura y las mañanas de café, podrían ayudar a prevenir enfermedades en la vejez.

Los investigadores examinaron los datos de casi 7.700 mujeres en Australia, que tenían entre 45 y 50 años y no tenían 11 afecciones comunes a largo plazo cuando comenzó el estudio en 1996. Durante el estudio, las participantes informaron sus niveles de satisfacción con sus parejas, familiares, amigos, trabajo y actividades sociales cada tres años, en un período de dos décadas.

Así, pudieron rastrear quién desarrolló diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, acciden-



Relaciones sociales. Los malos vínculos predisponen a desarrollar enfermedades, según un estudio.

te cerebrovascular, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma, osteoporosis, artritis, cáncer, depresión y ansiedad. Y vieron que más de la mitad (58%) desarrolló más de una de esas condiciones.

En ese sentido, observaron que aquellas participantes que habían reportado niveles más bajos de satisfacción con sus relaciones sociales tenían el doble de riesgo de desarrollar múltiples condiciones en comparación con las que reportaron los niveles más altos.

Y lo que llamó la atención es que encontraron resultados similares en cada tipo diferente de relación social -de pareja, amistad o laboral- lo que sugiere que todos

son importantes cuando se trata de la salud en la vejez.

Cada vez hay más pruebas que indican un vínculo entre las redes sociales sólidas y la buena salud y el bienestar en la vejez, pero hasta ahora no se sabía si estas conexiones podrían reducir el riesgo de múltiples afecciones a largo plazo o multimorbilidad.

Y si bien el estudio incluyó sólo a mujeres australianas, los hallazgos tuvieron "implicaciones significativas" para la salud, según dijeron los investigadores de Queensland. Es que los resultados destacan "los beneficios de iniciar o mantener relaciones sociales diversas y de alta calidad a lo largo de la vejez media o temprana".

Según vieron los expertos, la posición socioeconómica, los comportamientos de salud y el estado menopáusico en conjunto explicaron menos de una quinta parte de la asociación observada. Por lo que enfatizaron que las relaciones sociales deben tratarse como un factor de riesgo similar a otros factores de estilo de vida poco saludables médicamente establecidos.

Para los autores del estudio, los hallazgos "tienen implicaciones significativas para el manejo y las intervenciones de enfermedades crónicas", lo que sugiere que los médicos deberían preguntar a los pacientes sobre sus relaciones sociales, del mismo modo que los interrogan sobre sus hábitos

→ **"Las conexiones sociales** (por ejemplo, la satisfacción con las relaciones sociales) deben considerarse una prioridad de salud pública en la prevención e intervención de enfermedades crónicas", destacaron los autores del trabajo en la publicación de sus conclusiones.

de vida.

"En primer lugar, a nivel individual, estas implicaciones pueden ayudar a aconsejar a las mujeres sobre los beneficios de iniciar o mantener relaciones sociales diversas y de alta calidad a lo largo de la vejez media o temprana. En segundo lugar, a nivel de la comunidad, las intervenciones que se centran en la satisfacción o la calidad de las relaciones sociales pueden ser particularmente eficaces para prevenir la progresión de las enfermedades crónicas", señalaron.

Por último, "a nivel nacional y mundial, las conexiones sociales deben considerarse una prioridad de salud pública en la prevención e intervención de enfermedades crónicas", concluyeron. ■

SÍNDROME DEL CORAZÓN ROTO

Los especialistas afirman que la expresión 'me rompió el corazón' verdaderamente puede llegar a tener un origen orgánico. El síndrome de Takotsubo se caracteriza por tener una presentación similar a la del infarto de miocardio, con síntomas como dolor de pecho, falta de aire, electrocardiograma anormal,

enzimas cardíacas elevadas y disminución de la irrigación del corazón, que en este caso no se debe a la oclusión de una arteria por un coágulo de sangre como en la enfermedad aterosclerótica. En la mayoría de los casos esta debilidad se recupera transcurridas algunas semanas y el corazón vuelve a contraerse normalmente.

Dengue: se registraron 673 casos, la gran mayoría sin antecedente de viaje



El Ministerio de Salud reiteró recomendaciones para prevenir la transmisión del virus del dengue en el país, donde se registraron 673 casos.

La cartera sanitaria recordó que la medida más importante de prevención “es la eliminación de todos los criaderos de mosquitos, es

decir, de todos los recipientes que contienen agua tanto en el interior de las casas como en sus alrededores”.

En una publicación redes sociales, las autoridades recomendaron eliminar todos los recipientes en desuso que puedan acumular agua (como latas, botellas, neumáticos) y dar vuelta los objetos que

se encuentran en el exterior y pueden acumular agua cuando llueve (baldes, palanganas, tambores, botellas).

Asimismo, para prevenir las picaduras del mosquito que contiene el virus sugirieron usar repelentes; usar ropa clara que cubra los brazos y las piernas.

En Argentina se notifi-

caron en el país 673 casos positivos de dengue, de los cuales 587 no registran antecedentes de viaje, y en relación al virus chikungunya, 3 casos fueron detectados en dos localidades de la provincia de Buenos Aires, mientras que otros 132 permanecen en investigación, se informó. ■

HERRAMIENTAS PARA AYUDAR

La vuelta a clases pone de manifiesto la problemática del bullying a los más chicos

En la Argentina, existe la Ley N° 26.892 de Promoción de la convivencia y abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas.

Manuales y materiales de lectura, capacitaciones, convocatorias de investigación y un 0800 de Convivencia Escolar son algunas de las herramientas que se ofrecen desde el Estado y desde distintas ONG's en el marco del reinicio escolar, que vuelve a poner en agenda el abordaje de la problemática del bullying.

En la Argentina, existe hace 10 años la Ley N° 26.892 de Promoción de la convivencia y abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas (2013), que establece las bases para la promoción, intervención institucional y la investigación y recopilación de experiencias sobre la convivencia.

“Hablar de bullying o violencia entre pares es una oportunidad para reflexionar sobre nuestros modos de vincularnos y construir la vida en común, visibilizar el tema nos ayuda a comprender el problema y pensar maneras de actuar para que chicas y chicos puedan disfrutar de su vida cotidiana con respeto y en convivencia democrática”, detalla en tanto, un reciente documento del Ministerio de Educación.

Por su parte, María Zysman, fundadora de la Asociación Civil Libres de Bullying, sostuvo que escucha “con gran preocupación, cómo se han ‘reavivado’ ciertos modos de nombrarse de manera discriminatoria y humillante. A veces conociendo sus significados y otras no tanto. Chicos y chicas, hiperconectados, repiten palabras que atentan -de una u otra manera- contra la integridad y dignidad del otro”.

El caso de las gemelas argentinas que se arrojaron de un balcón en Barcelona en un pacto suicida volvió a poner la problemática del acoso escolar en agenda. Las niñas de 13 años sufrían bullying en el colegio, según confirmaron sus familiares.

En una reciente columna de opinión, Zysman lamentó que “aparecen con mucha fuerza agravios referidos al cuerpo del otro,

la orientación sexual, la identidad de género, el origen. Niños, niñas y adolescentes se encuentran en una enorme confusión de palabras que lastiman, y necesitan con urgencia un freno del mundo adulto”.

DISTINTAS HERRAMIENTAS

En las escuelas se viene difundiendo un material destinado a escuelas, familias y comunidad titulado “Hablemos de Bullying. Violencia entre pares” que se encuentra disponible en el sitio www.educ.ar/recursos.

Además, continúa activa la línea telefónica gratuita de Convivencia Escolar, 0800-222-1197, “un recurso que permite que las familias, estudiantes, docentes y miembros de la comunidad puedan informar situaciones problemáticas que se desarrollan en el ámbito educativo”.

En tanto, el Ministerio de Educación implementó acciones de formación docente que se encuentran disponibles en el canal de YouTube del Instituto Nacional de Formación Docente (INFoD).

Uno de los cursos, “La intervención institucional en torno a la convivencia: del disciplinamiento al vivir-con-otros/os. Nuevas modalidades de lazo y violencias”, a cargo del INFoD, está activo desde junio hasta el mes en curso de este año.

A su vez, en agosto se impartió el taller “Pensar sobre el bullying en las escuelas para intervenir desde un enfoque de derechos” y tres jornadas de formación docente con la participación de la especialista en Educación del Conicet, Carina Kaplan, y la coordinadora del Área Convivencia escolar de la cartera educativa, Ana Campelo.

La iniciativa “Leer es tu derecho, del Plan Nacional de Lecturas” es una selección de cuentos para el Área Convivencia Escolar, con la dirección de Educación para los Derechos Humanos, Género y ESI que propone publicar una selección de cuentos orientada a estudiantes para reflexionar acerca de la convivencia.



Acoso escolar. La vuelta a clases pone de manifiesto la problemática del bullying a los más chicos.

Y el juego interactivo “DesenREDados”, un simulador de decisiones, destinado principalmente a estudiantes de los últimos grados de nivel primario y de los primeros años de nivel secundario, “con la intención de que sea utilizado por las y los docentes como herramienta pedagógica para trabajar sobre los vínculos en entornos digitales”.

ENTORNOS DIGITALES

Para Zysman, los espacios digitales son sumamente ricos y provechosos si se utilizan para el encuentro, el aprendizaje, el entretenimiento, el desarrollo de la creatividad.

“Es imprescindible construir una ética digital que ayude a los chicos y chicas a elegir, discernir, proponer contenidos que valoricen al otro. Muchos de los ídolos que siguen (streamers, tiktokers, instagramers, etc) proponen el destrato y la discriminación”, afirmó.

Y consideró: “No podemos estar lejos de esos nuevos mundos y naturalizar estos discursos. No podemos permanecer inmóviles ante los grupos racistas, xenófobos y generadores de odio que convocan a los jóvenes cada vez desde más pequeños”.

“Desde Libres de Bullying sos-

tenemos que el espacio digital no es responsabilidad exclusiva de las familias y del que la escuela pueda desentenderse; que no se trata de delimitar culpas o

postergar intervenciones, sino de tomarlo como un espacio de todos, en el cual los docentes tienen la oportunidad y el privilegio de poder educar”, finalizó. ■

+ + + + +

Todas las novedades y tendencias en salud encontralas ahora en

WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR

+ + + + +

SEGÚN UN ESTUDIO

Crece el riesgo de trastornos de salud mental entre los argentinos

Se trata de un escenario similar al registrado durante 2021 con niveles muy superiores a los detectados antes de la pandemia de coronavirus.



Según un estudio. Uno de cada diez argentinos presenta riesgo de padecer trastornos mentales.

Uno de cada diez argentinos presenta riesgo de padecer trastornos mentales, escenario similar al registrado durante 2021 con niveles muy superiores a los detectados antes de la pandemia de coronavirus.

Así lo estableció un relevamiento del estado psicológico de la población argentina realizado por el Observatorio de Psicología Social Aplicada de la Facultad de Psicología de la UBA.

El balance se llevó a cabo en los principales centros urbanos del país a fines del año 2022 sobre un total de 2295 casos; y entre sus conclusiones más relevantes advirtieron que el 12,27% de los participantes presenta riesgo de padecer un trastorno mental.

Ese porcentaje es similar al hallado en 2021 y muy superior a los porcentajes registrados durante el inicio del año 2020, por lo que los investigadores advirtieron que no se ha vuelto a los niveles prepandémicos, sino que en 2021 y 2022 encontraron porcentajes de riesgo de padecer trastornos mentales mayores a todo el 2020.

El relevamiento señaló que los niveles de sintomatología ansiosa, depresiva y riesgo suicida son mayores en personas más jóvenes y

con un estatus socioeconómico autopercebido menor, y recuerda que el estado de salud mental requiere políticas de monitoreo, detección precoz e intervención.

LOS PRINCIPALES DATOS

Los participantes que realizan actividad física (44,79% del total) mostraron menores niveles de ansiedad y depresión que aquellos que no lo hacen.

El 12,27% de los encuestados presenta riesgo de padecer un trastorno mental. Quienes se perciben de sectores socioeconómicos bajos presentan mucho más riesgo que quienes se perciben como de sectores medios y altos.

Más del 50% de quienes no realizan tratamiento psicológico, dicen necesitarlo, pero el 34,75% tiene como impedimento no poder pagarlo. Es decir, las personas con mayor riesgo de padecer un trastorno mental son quienes tienen más dificultades para acceder a tratamientos psicológicos, siendo quienes más los necesitan.

El 54,55% de los participantes dice estar atravesando una crisis. De estos, el 49,44% mencionó una crisis económica. Luego se mencionaron otras crisis como la vital, familiar, de pareja, vo-

cacional, duelo, de identidad y por violencia de diferentes tipos (familiar, género, laboral, etc).

Ante el malestar psicológico, el 40,44% dialoga con amigos/as, el 22,61% practica el rezo, el 22,09% recurren a un profesional psicólogo/a, el 21,57% toma medicación, sin especificar cuál, el 18,26% practica un deporte y un 8,89% consume alcohol.

Del total de 2295 participantes, el 75,95% presenta una alteración del sueño de algún tipo; el 38,61% presenta insomnio o sueño interrumpido, el 21,39% duerme menos de lo habitual y el 15,95% duerme más de lo habitual.

Del todos los encuestados, el 35,25% toma medicación por un problema clínico, el 21,26% para disminuir la ansiedad, el 20,04% para dormir, el 16,38% para relajarse, el 13,81% para mejorar su estado de ánimo y el 11,63% para manejar sus "nervios".

En sus conclusiones, el relevamiento remarcó que los observados en estudios previos, destacándose la necesidad de políticas activas de salud mental a través de la promoción de conductas saludables, el incremento del acceso a tratamientos psicológicos y el desaliento de conductas problemáticas. ■



Enfermedades raras: un nuevo reporte afirma que existen más de 10 mil

La cifra que venía manejándose históricamente era la de entre 6 mil y 8 mil, pero ahora ese número creció. Hasta ahora hay 600 tratamientos disponibles.

A partir de nuevos y mejores métodos de diagnóstico, a diario se identifican más enfermedades raras y un reporte reciente ya identificó más de 10.800, mientras que la cifra que venía manejándose históricamente era la de entre 6 mil y 8 mil.

Gracias a avances científicos, a la optimización del diseño de estudios clínicos, la colaboración entre los actores involucrados y saltos gigantes en el campo de la inteligencia artificial, se está acelerando como nunca antes el desarrollo de opciones de tratamiento. No obstante, hasta el momento, existen solo 600 aprobados.

Las enfermedades poco frecuentes o EPOF, que afectan a más de 3.6 millones de argentinos, han venido teniendo un rol protagónico en la investigación y desarrollo de medicamentos, siendo el foco de más de 5 mil estudios clínicos en los últimos años.

El crecimiento del interés por las enfermedades de baja incidencia o poco frecuentes, combinado con nuevos abordajes en el desarrollo de medicamentos y modalidades de tratamiento innovadoras, beneficiarán a millones de pacientes.

Así lo afirmaron desde CAEME, la Cámara Argentina de Especialidades Medicinales, que representa a las empresas farmacéuticas y biotecnológicas que desarrollan y comercializan medicamentos innovadores en el país, en el marco del Día Mundial de las EPOF, que se conmemora este 28 de febrero.

La odisea que experimentan muchos pacientes con EPOF hasta dar con el diagnóstico certero, en promedio, lleva de 4 a 5 años, pero en ocasiones supera la década. En parte, se debe a que la mayoría de los profesionales de la salud no ha visto nunca un caso de este tipo en sus años de práctica médica, dado que algunas de estas patologías afectan solo a un puñado de personas en el mundo.

Esa incertidumbre y todo el tiempo que demandó un diagnós-

tico tan complejo, representan una carga enorme en términos psicológicos, físicos y socioeconómicos, que impacta tanto en el paciente como en su entorno.

Susana Baldini, Directora Médica de CAEME, describió que "para dar respuesta a la necesidad insatisfecha que existe, la industria farmacéutica ha venido consolidando su foco en I+D orientada a las EPOF y explorando caminos que permitan acelerar los tiempos para contar lo más pronto posible con más y mejores medicamentos. Para lograrlo, se está trabajando colaborativamente entre comunidades de pacientes, investigadores, laboratorios farmacéuticos y autoridades regulatorias".

Durante la última década, el número aceptado de enfermedades poco frecuentes variaba entre las 7 mil y 8 mil, siempre incrementándose. Recientemente, un reporte internacional consolidó diferentes registros y elevó la cantidad a 10.8672, un tercio por encima de los cálculos previos.

MEDICAMENTOS Y TERAPIAS

Además, el reporte identificó poco más de 500 EPOF para las cuales existen tratamientos (desde cambios en la alimentación, uso de dispositivos médicos, cirugías y terapias farmacológicas).

Al respecto, Baldini especificó que "algunas patologías tienen varios medicamentos e indicaciones para diferentes estadios, pero alrededor de un 90 a 95% no tiene ninguno todavía, aunque siempre se pueden aliviar los síntomas. Seguramente en los próximos años se vea un incremento significativo en el número de EPOF que cuenten con tratamiento específico, especialmente en las de causa monogénica por los avances en técnicas que permiten el desarrollo de terapias avanzadas; son procesos complejos y llevan tiempo, pero se están logrando avances impensados poco tiempo atrás". ■