



Recomendaciones P.2

Salud cardiovascular: los beneficios de la actividad física regular, según la edad

Expertos insisten en que no existe ningún fármaco o intervención terapéutica que brinde tantos beneficios, como lo hace realizar ejercicio.

Alzheimer / P. 4

FÁRMACO PODRÍA REDUCIR EL TAMAÑO DEL CEREBRO

→ BREVE

JÓVENES DEL GARRAHAN

Jóvenes deportistas trasplantados en el Hospital Garrahan representarán a la Argentina en la edición número 24 de los Juegos Mundiales de Trasplantados de Australia que se realizará entre el 15 y el 21 de abril con el objetivo de promover la donación de órganos, tejidos y sangre. Del certamen, que tendrá lugar en la capital australiana Perth, participarán 3.500 competidores de más de 50 países.

NOVEDOSA CAMPAÑA

“Cuidá tus huevos” es el lema de una campaña de prevención del cáncer testicular que lanzó Cáncer con Ciencia de la Fundación Sales y la Agencia DO con las Pascuas como excusa y apelando al juego de palabras con la golosina típica de esta celebración para hablar del auto examen como primer paso para la detección y tratamiento oportuno de la enfermedad.

INSTRUMENTADOR QUIRÚRGICO

El gobierno de la provincia de Buenos Aires aprobó la reglamentación de la Ley N° 14.865, que regula el ejercicio de la profesión del instrumentador quirúrgico en forma autónoma o en relación de dependencia. A partir del decreto, se jerarquizan las tareas que llevan adelante las y los licenciados de instrumentación quirúrgica, organización y asistencia de quirófanos; y se los incorpora a la carrera profesional hospitalaria, enmarcada en la Ley 10.471.

→ Informe de la OMS P.3



Infertilidad. Afecta a una de cada seis personas en todo el mundo y puede generar angustia y estigmatización.

La infertilidad afecta a una de cada seis personas

Para el organismo internacional, se trata de un “problema de salud mayor”, que afecta a cerca del 17% de la población adulta. Esta situación puede generar gran angustia, estigmatización y dificultades financieras, debido a que aún existe una presión social importante para procrear.

➔ MÁS EXPERTOS

Argentina, líder en investigación clínica

Uno de los indicadores más importantes que tiene un país para promover su desarrollo y bienestar en su población es la inversión que se realiza en ciencia y salud. En ese sentido, Argentina tiene muy buenas noticias. La inversión en investigación clínica creció 130% y se duplicó la cantidad de expertos en los últimos 5 años. Según la última Encuesta sobre Investigación y Desarrollo (I+D) del Sector Empresario Argentino (ESID) realizada por la Dirección Nacional de Información Científica del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación (MINTeC), las empresas dedicadas a investigación clínica en Argentina invirtieron 41.134 millones de pesos en actividades de I+D durante el año 2021. ■

➔ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 6 al 12 de abril de 2023.
Edición N°1266. 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: Víctor Cabrerós

Consejo Editor: Haroldo Zuelgaray. José Filippini

Edición periodística: Marien Chaluf

marienchaluf@gmail.com / mchaluf@dib.com.ar

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

RECOMENDACIONES DE LOS ESPECIALISTAS

Los beneficios de la actividad física regular con foco en la salud cardiovascular

Desde la Sociedad Argentina de Cardiología insisten en que no existe ningún fármaco o intervención terapéutica que brinde tantos beneficios a nuestro corazón, como lo hace la práctica regular de actividad física.

■ Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo occidental. El infarto de miocardio, la muerte súbita, las arritmias cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son enfermedades que pueden prevenirse con diversas estrategias, ya sea farmacológicas o no farmacológicas. Los fármacos destinados a controlar la hipertensión arterial, la dislipemia (elevación del colesterol en sangre), la diabetes y el sobrepeso, entre otras, administrados de manera crónica han demostrado mejorar el pronóstico a largo plazo de los pacientes.

Sin embargo, una premisa de gran importancia y que debemos tener siempre presente es que, cuando hablamos de prevención cardiovascular, no existe ningún fármaco o intervención terapéutica que brinde tantos beneficios a nuestro corazón, como lo hace la práctica regular de actividad física.

Así lo afirmó Mario Fitz Maurice, ex Director del Consejo de Arritmias y Director de Prensa y Comunicación de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) en línea con las asociaciones médicas y cardiológicas mundiales.

Es que desde la Sociedad Argentina de Cardiología instaron a promover el ejercicio y la actividad física regular para contribuir con el estado de salud en general, pero con especial foco en la salud cardiovascular. La recomendación fue realizada en pleno marco del Día Mundial de la Salud, que se conmemora el 7 de abril.

Para Gonzalo Pérez, médico cardiólogo, miembro titular de la SAC, "el ejercicio físico posee múltiples efectos beneficiosos directos e indirectos que mejoran el estado de las arterias y del corazón: reduce la inflamación, mejora los niveles de colesterol, los fenómenos trombóticos, disminuye el sobrepeso y la presión arterial; mejora el metabolismo de la glucosa en sangre, previene la aparición de arritmias cardíacas, la formación de aterosclerosis coronaria y reduce la probabilidad de muerte de causa cardiovascular. Por otro lado, es importante resaltar sus beneficios más allá de lo cardiovascular, ya que previene la aparición de cáncer, de diabetes, de hipertensión arterial y de enfermedades inmunológicas, entre otras".

La Asamblea Mundial de la Salud (WHA) ya en 2018 creó el llamado 'Plan de acción mundial sobre actividad física (GAPPA) 2018-2030 promoviendo una nueva meta global voluntaria para reducir los niveles mundiales de inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030, a partir de lo cual la OMS en 2020 estableció



Ejercicio. La OMS establece que para todos los rangos etarios, hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada.

nuevas directrices sobre actividad física y hábitos alimentarios.

RECOMENDACIONES POR EDADES

Entre otras recomendaciones, la OMS establece que, para todas las poblaciones y rangos etarios, hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada. En el caso de los adultos de 18 a 64 años, muchos de los beneficios de la actividad física se observan en cantidades semanales de entre 150' y 300 minutos a una intensidad moderada (caminata, golf), y de 75' a 150 minutos a intensidad vigorosa (nadar, andar en bicicleta, correr), y al menos, 2 días a la semana, entrenamiento de fuerza.

La combinación de estos dos tipos de ejercicios ha demostrado prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares y mejorar dicha condición en aquellos que ya la padecen. Mientras que en niños y adolescentes de entre 5 y 17 años, un promedio de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa brinda beneficios para la salud, más aún si se realizan más de 60' de ejercicios por día.

Para los adultos mayores (de 65 años y más) la evidencia demuestra un beneficio de la actividad física aeróbica en la disminución del riesgo de desarrollar limitaciones funcionales físicas.

Mientras que el riesgo de lesiones relacionado con caídas puede reducirse con actividad física multicomponente, que es aquella que combina entrenamiento de equilibrio, la fuerza, la resistencia, la marcha y la función física.

CON ENFERMEDADES PREVIAS

Desde la SAC afirman que los beneficios de la actividad física se han demostrado no solamente en las personas sin enfermedades previas (prevención primaria), sino también en aquellos que han padecido en alguna oportunidad enfermedad cardiovascular, como infarto de miocardio, angioplastia coronaria, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, o arritmias cardíacas, entre otras (prevención secundaria).

Cuando se indica la realización de actividad física, las personas suelen tener muchos interrogantes en torno a esta recomendación. Un artículo recientemente publicado por Barry Franklin y colaboradores en el American Journal of Preventive Cardiology, a partir de un consenso de expertos revisa algunos aspectos generales y específicos en torno a los beneficios del ejercicio físico y aborda algunos interrogantes sobre el posible perjuicio que éste podría ocasionar.

Ante casos de personas que

tuvieron o tienen algún tipo de enfermedad cardíaca, contrariamente a lo que la mayoría en general considera, el trabajo afirma que no sólo pueden, sino que 'deben' realizar actividad física para mejorar los parámetros de su corazón y calidad de vida. Es en este grupo de pacientes donde el ejercicio físico ha demostrado mayor beneficio. No obstante, se destaca que todo paciente debe consultar con un médico especialista previo al inicio de cualquier plan de entrenamiento para la realización de una evaluación cardiovascular.

Respecto del tipo de ejercicio a realizar, la respuesta de la SAC es que cualquiera es beneficioso para la salud: el problema es la inactividad física. Lo importante es reducir el tiempo de inactividad más que el tipo de actividad física a realizar. Las recomendaciones actuales se encuentran enfocadas en reducir el sedentarismo, a mayor tiempo de inactividad física, mayor es la probabilidad de presentar enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, dentro de las recomendaciones generales, se debe tratar de combinar dos tipos de ejercicio físico: el aeróbico (caminar, andar en bicicleta, correr o nadar) y el de fuerza muscular, este último con fuerte evidencia a favor de la reducción de eventos cardiovasculares. ■

¿Por qué los argentinos no incorporan el pescado en su alimentación?



En el país se producen 750.000 toneladas de productos marinos. Por eso decimos que Argentina es un país en el que el pescado es de fácil accesibilidad. Sin embargo, los argentinos consumen solo entre 5 y 7 kg de pescado al año per cápita y esto, un 30% menos en comparación con el resto de Latinoamérica.

Debido a la abstinencia de

carnes rojas durante la Semana Santa ese consumo aumenta considerablemente. Pero no se trata de un hábito constante ya que durante el resto del año, cada persona consume menos de 100 gr (1 filet- por semana). ¿Por qué sucede esto?

“Una de las principales razones es por falta de hábito. El hecho de ser por excelencia, un

país productor de carne vacuna hace que los productos provenientes de nuestras costas no tengan adecuada promoción”, señaló Luciana Paduano, licenciada en Nutrición, miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas Dietistas y gerente de Medical Marketing del laboratorio ENA.

Los nutricionistas recomien-

dan incorporar el pescado en la dieta diaria al menos dos veces por semana, básicamente porque aporta los ácidos grasos esenciales que no están presentes en otros productos naturales. Por otro lado, el pescado presenta menos colágeno que otras carnes, particularidad que lo vuelve más tierno y de fácil digestión. ■

INFORME MUNDIAL

La infertilidad afecta a una de cada seis personas en todo el mundo, según la OMS

Para el organismo internacional, se trata de un “problema de salud mayor”, que afecta a cerca del 17% de la población adulta.

■ Cerca de “una de cada seis personas en todo el mundo sufre de infertilidad”, informó hoy la Organización Mundial de la Salud (OMS), que hizo un llamado urgente para aumentar el acceso a los “tratamientos que reduzcan la enfermedad”.

Para el organismo internacional, se trata de un “problema de salud mayor”, que afecta a cerca del 17,8% de la población adulta de los países ricos y al 16,5% de las personas en los países pobres y en vías de desarrollo.

El informe no analiza las posibles causas médicas, ambientales u otros factores que pueden causar infertilidad, ni su evolución a lo largo del tiempo, pero constituye un registro de la prevalencia de este problema analizando otros estudios realizados entre 1990 y 2021.

“Una persona de cada seis, en todo el mundo, está afectada por la incapacidad de tener un hijo en algún momento de su vida”, destacó hoy el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus,

en un informe oficial, emitido por la autoridad sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas (UN).

“Esto sucede independientemente de dónde vivan y de los recursos que dispongan, este informe es el primero de este tipo en diez años, y es revelador de un hecho importante: la infertilidad no discrimina”, señaló el investigador, nacido en Asmara, Etiopía (actual Eritrea).

“La infertilidad afecta a millones de personas, el tema “sigue sin investigarse lo suficiente y la solución siguen estando poco financiada, siendo inaccesible para muchos, es debido a sus elevados costos, al estigma social y la disponibilidad limitada”, enfatizó Tedros, según la agencia de noticias AFP.

La OMS define a la infertilidad como “una enfermedad del sistema reproductivo, masculino o femenino, definida por la incapacidad de poder obtener un embarazo después de doce meses o más de relación sexual de forma regular, sin protección”.

“Esta situación puede generar gran angustia, estigmatización y dificultades financieras. Hay una presión social importante para procrear. Hay países en los que el embarazo está ligado a percepciones sobre la femineidad y a lo que constituye una pareja. El fracaso se estigmatiza”, declaró a los periodistas Pascale Allotey, directora del Departamento de Salud Sexual y Reproductiva de la OMS.

“Las personas que tienen un problema de fertilidad sufren habitualmente ansiedad y depresión”, también hay un riesgo mayor de “violencia” en la pareja asociado a la infertilidad, agregó la médica marroquí.

La OMS llamó a los países a desarrollar soluciones para la prevención, diagnóstico y tratamientos de la infertilidad, incluyendo las “tecnologías de procreación asistida”, como la “fecundación in vitro”.

La organización también hizo un llamado a los países a que se esfuercen para aumentar la disponibilidad de datos sobre esta enfermedad, desglosar los casos por edad y por causa, para ayudar a cuantificar el problema, identificar las necesidades de atención, así como reducir los posibles riesgos.

“Queremos asegurarnos lograr romper el silencio sobre la infertilidad, garantizando que se incluya en las políticas, en los servicios y el



Infertilidad. Afecta alrededor del 17% de la población adulta a nivel mundial, según la OMS.

financiamiento de la salud sexual y reproductiva”, indicó a los periodistas el médico de la OMS Gitau Mburu, natural de Zambia.

Este informe muestra la “elevada

prevalencia mundial” de la infertilidad y destaca la falta de datos en muchos países, especialmente en África, en la zona oriental del Mediterráneo y en el Sudeste Asiático. ■

¿QUÉ ES LA AZOOSPERMIA Y CÓMO ES EL TRATAMIENTO?

La enfermedad se caracteriza por la ausencia de espermatozoides en el semen, pero los pacientes pueden recurrir a un procedimiento quirúrgico.

Algunos hombres en busca de la paternidad pueden encontrar dificultades en el proceso de embarazo de la pareja, requiriendo una evaluación de su fertilidad.

Al realizar los exámenes iniciales, se toparán con un espermograma, un examen que evalúa la fertilidad masculina y puede encontrar cambios graves que caracterizan la azoospermia, es decir, la ausencia total de espermatozoides en el semen.

Cuando esto sucede, las parejas suelen entrar en pánico

y dejan de buscar alternativas, pensando que es un diagnóstico definitivo. La actitud es incorrecta, porque las posibilidades de que este hombre se convierta en padre aún existen.

Actualmente, existen varias formas de obtener, mediante una cirugía pequeña, espermatozoides de los testículos de un paciente diagnosticado de azoospermia.

Las técnicas utilizadas se conocen como ‘colección alternativa de semen’ y, asociadas a la fecundación in vitro, hacen posible que un hombre alcance el sueño de la paternidad. Así lo explica la especialista Nilka Donadio, consultora en reproducción humana y medicina fetal.

Además de la evaluación previa

realizada por un especialista en el campo de la andrología, es necesario descartar la posibilidad de algunas enfermedades genéticas, que conducen a la infertilidad y pueden causar problemas de salud en los fetos.

“Sabemos que las parejas muchas veces tienen barreras en relación al uso del banco de semen. Pero vale la pena recordar que nadie abraza ni besa un ADN. Abrazamos, besamos, recibimos y damos cariño a un niño, sin importar el origen de ese ADN. Para que estas barreras sean superadas y que estas familias puedan ejercer y alcanzar el sueño de la paternidad y la maternidad”, concluyó la especialista.

Todas las novedades
y tendencias en salud
encontralas ahora en

WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR

DESDE LA OMS

Alertan que el cambio climático aumenta la circulación del dengue

Por efecto del calentamiento global los insectos que propagan enfermedades se reproducen con más facilidad.



Dengue. Es una infección viral que se transmite al ser humano a través de la picadura del mosquito *Aedes aegypti*.

El dengue es una infección viral que se transmite al ser humano a través de la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, que es el vector de la enfermedad. Algunas décadas atrás, estaba circunscrito a climas tropicales e intertropicales, pero eso cambió frente al calentamiento global y sus efectos en la naturaleza.

Según el jefe de la unidad del Programa Mundial de Control de Enfermedades Tropicales Desatendidas de la OMS, Raman Velayudhan, el cambio climático y el aumento de las temperaturas en el sur de Europa y Sudamérica están permitiendo que los insectos se reproduzcan con más facilidad.

La OMS alertó especialmente sobre el aumento registrado en los últimos meses de 2022 y en los primeros de 2023 en el número de casos de dengue y chikungunya en países como Paraguay, Perú, Brasil o Argentina, pero apuntó a un descenso en el número de casos del virus del zika.

En ese sentido, Diana Rojas, responsable técnica de zika y chikungunya y codirectora de la iniciativa mundial sobre arbovirus de la OMS, indicó que el incremento de casos en los países latinoamericanos podría

servir de aviso a los países más meridionales de Europa como España, Francia, Italia, Grecia o Croacia.

“Con el cambio climático, han ido aumentando por altitud y por latitud. Así que ahora estamos viendo transmisión donde antes no la veíamos. Así, por ejemplo, en América del Sur, en Argentina, en el sur de Brasil, Uruguay, y así sucesivamente. Y si vamos al hemisferio norte ahora hay casos autóctonos reportados en el sur de Europa, por ejemplo”, añadió Rojas y apuntó a que las elevadas temperaturas que se registran en los países europeos en los meses de la primavera y el verano son favorables para que aumente el número de ejemplares de mosquitos en todo el continente.

Los expertos recordaron que, a diferencia del mosquito que transmite la malaria, los insectos del género *Aedes* pican a las personas a lo largo del día y no por la noche. Además, insistieron en que los animales pueden atacar a varias personas en una misma jornada, favoreciendo así que los brotes de las enfermedades que transmiten surjan en los entornos urbanos con mayor densidad de población.

Como parte de la alarma que

genera esta enfermedad, científicos ya reportan que el dengue se está extendiendo a nuevas zonas, incluida Europa, y se observan fuertes brotes. En 2010 se notificó por primera vez transmisión local en Francia y Croacia y se han detectado casos importados en otros tres países europeos, como Portugal, España e Italia.

DENGUE EN LA PROVINCIA

El Gobierno bonaerense detalló en su último boletín epidemiológico que ya se notificaron 1.123 casos de dengue autóctonos y que los mismos circulan en unos 15 municipios de la provincia de Buenos Aires.

“Actualmente la Provincia de Buenos Aires se encuentra en período epidémico y presenta áreas con circulación de dengue, con identificación de los serotipos DEN 1 y DEN 2”, indicó el Ministerio de Salud provincial en el boletín epidemiológico que va de la semana del 19 al 25 de marzo.

Según explica el documento, en lo que va del año se registraron en todo el territorio bonaerense “2.870 casos compatibles con dengue”, de los cuales “1.123 casos positivos (confirmados y probables)” son “autóctonos”. ■



Advierten que fármaco contra el Alzheimer reduce el tamaño del cerebro

Investigaciones estimaron que en 2019 había 57 millones de personas en todo el mundo sufriendo alguna forma de demencia.

Un estudio reciente publicado en la revista *Neurology*, arrojó que el medicamento lecanemab contra el Alzheimer, aprobado de forma experimental en Estados Unidos, redujo el tamaño del cerebro de los pacientes tratados en un 28 % respecto de los que recibieron terapias alternativas.

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa del cerebro que afecta la memoria, el pensamiento, la comprensión, el lenguaje y la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas y provoca daños cognitivos en los pacientes.

Investigaciones estimaron que en 2019 había 57 millones de personas en todo el mundo sufriendo alguna forma de demencia, la mayoría de ellas producida por la enfermedad del Alzheimer, y que podrían aumentar en 150 millones de personas afectadas para 2050.

Una revisión científica publicada en la revista *Neurology* advirtió días atrás, que las terapias contra el Alzheimer están provocando una pérdida en el volumen cerebral.

Hasta el momento, en los ensayos realizados por la farmacéutica japonesa Eisai y la estadounidense Biogen, el “prometedor” medicamento lecanemab había logrado reducir en un 27 % el deterioro cognitivo de los pacientes frente a otras terapias alternativas.

Por este motivo, en enero de este año, lecanemab fue aprobado de forma experimental en Estados Unidos.

Se trata de un anticuerpo monoclonal humanizado con alta afinidad que se administra como una infusión intravenosa cada dos semanas en un período de 18 meses, con el objetivo de eliminar la proteína beta amiloide del cerebro.

Sin embargo, el estudio realizado por las y los científicos Francesca Alves, Pawel Kallinowski, y Scott Ayton del Instituto Florey de Neurociencia y Salud Mental de la Universidad de Melbourne, Australia, advirtió que los pacientes que tomaron lecanemab sufrieron una reducción del cerebro

un 28 % mayor que los que fueron tratados con un placebo.

Los autores del artículo realizaron un metanálisis de 31 estudios clínicos sobre medicamentos antiamiloides contra el Alzheimer, entre ellos el lecanemab.

Los análisis encontraron una mayor pérdida del volumen cortical con el fármaco lecanemab en comparación con quienes consumieron el placebo.

“Es posible que la atrofia acelerada del cerebro sea causada por otros factores, pero cuando se considera la posibilidad de un daño cerebral, deberíamos ser cautos en nuestras interpretaciones y acumular más datos”, indicó Ayton en Twitter.

“Recomendamos a los doctores que alerten a los pacientes sobre el riesgo de atrofia cerebral, que la atrofia cerebral sea activamente monitorizada en los ensayos clínicos (incluyendo seguimiento a largo plazo), y que las farmacéuticas que realicen los ensayos publiquen más información sobre cambios de volumen del cerebro”, agregó.

PÉRDIDA DE VOLUMEN

En tanto, la farmacéutica Eisai postuló a través de un comunicado que, aunque los participantes en su ensayo experimentaron “una mayor pérdida de volumen cortical con lecanemab en comparación con el placebo, estas reducciones pueden deberse a que los anticuerpos eliminan la proteína beta amiloide del cerebro y reducen la inflamación”.

En ese sentido, los científicos reconocieron que se necesitan más estudios para determinar si la reducción del encéfalo es un efecto secundario común de los fármacos que eliminan los depósitos de proteína beta-amiloide.

Por el momento, aún está pendiente la aprobación para otorgarle la autorización permanente o no al medicamento lecanemab por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). ■