



## Autoexamen **P.2**

### Melanoma: aumenta la incidencia del cáncer de piel más agresivo

Los expertos coinciden en la importancia de que la población conozca e implemente la regla del "ABCDE".

En jóvenes / **P.4**

**SALUD MENTAL:**  
REVELAN EL  
IMPACTO DE LAS  
REDES SOCIALES

## → BREVE

### DENGUE EN LA PROVINCIA

El Gobierno bonaerense confirmó la tercera víctima fatal por dengue en lo que va del año y los casos en la provincia de Buenos Aires ya casi llegan a 9.000. A través de su último boletín epidemiológico (el correspondiente del 7 al 13 de mayo), Provincia informó sobre la muerte por dengue de una persona oriunda de Vicente López de "71 años, con comorbilidades y antecedente de viaje en investigación".

### CERA DE ABEJAS

El Instituto de Investigaciones en Procesos Tecnológicos Avanzados (INIPTA), dependiente del Conicet y de la Universidad Nacional del Chaco Austral, investiga la utilización de la cera de las abejas para la elaboración de oleogeles que permitan que los aceites permanezcan en los alimentos apto celiacos, una línea de investigación que combina lo saludable con la producción a base de materias primas regionales.

### ESTRÉS EN EL EMBARAZO

Investigadores del Conicet realizan el primer estudio sobre los efectos de la interacción entre el estrés y las patologías de la tiroides en la gestación que aumentaría la predisposición para desarrollar en la adultez trastornos de depresión y ansiedad, relación sobre la que todavía no hay evidencia a nivel internacional.

## → Se evidencian pocos contagios de Covid-19 **P.3**



**Cuadros respiratorios.** Fuerte aumento de las consultas y las internaciones.

# Creced los casos de bronquiolitis y otros cuadros respiratorios

Los especialistas sostienen que hay casos récord porque a raíz de la pandemia las madres no tuvieron contacto con el virus y no generaron los anticuerpos que habitualmente pasan a través de la placenta y protegen a los más pequeños.

## → LA OMS

## Lanzan red para detectar enfermedades infecciosas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una red internacional de vigilancia para detectar rápidamente las amenazas que plantean las enfermedades infecciosas emergentes como el Covid-19 y compartir información para prevenir pandemias. La Red Internacional de Vigilancia de Patógenos (IPSN por sus siglas en inglés) proporcionará una plataforma para conectar países y regiones, mejorando los sistemas de recolección y análisis de muestras, dijo la OMS. El objetivo de la red es facilitar la identificación rápida y la trazabilidad de las enfermedades transmisibles, así como el intercambio de información y las medidas necesarias para prevenir catástrofes sanitarias como la pandemia de coronavirus. ■

## → CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

## vida&amp;salud hoy

Semana del 25 al 31 de mayo de 2023.  
Edición N°1273. 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 **Diarios Bonaerenses S.A.**

**Edición periodística:** Marien Chauf.  
mchaluf@dib.com.ar - marienchauf@gmail.com

**Oficina Central**  
Calle 48 N° 726, piso 4°. La Plata, Buenos Aires.  
Telefax (0221) 4220054 / 4220084

**Contactos**  
E-mail: editor@dib.com.ar  
E-mail: publicidad@dib.com.ar  
Internet: www.dib.com.ar

## CRECE LA INCIDENCIA

## Melanoma, un tumor agresivo que amenaza con convertirse en uno de los más frecuentes

Es el tipo de cáncer de piel que más mortalidad produce. Si no se les da una atención adecuada tienen altas probabilidades de expandirse a otras partes del cuerpo.

■ La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y resulta, además, uno de los más visibles. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar si realmente la "conocemos" lo suficiente. Controlarla en forma regular es una rutina saludable que puede evitar problemas mayores en un futuro. Hay algunos cambios que, en caso de ser detectados, requieren una consulta con un médico especializado: pueden ser manifestaciones del desarrollo de un melanoma, uno de los tipos más agresivos del cáncer de piel.

Estos tumores se originan a partir de unas células llamadas melanocitos -que son las que producen el pigmento (melanina) de la piel normal- y aparecen como una lesión nueva ("novo") o sobre un lunar preexistente. Su tiempo de evolución es imprevisible: hay casos en los que se desarrolla con velocidad y otros en forma más paulatina. Aunque no es lo más frecuente, pueden afectar también las mucosas y los ojos. Cuando son detectados a tiempo estas patologías son curables, pero si no se les da una atención adecuada tienen altas probabilidades de expandirse a otras partes del cuerpo.

"La incidencia de melanoma es variable en diferentes países o continentes. Australia, por ejemplo, tiene una de las incidencias más altas del mundo, aunque con los programas de cuidado y detección precoz es uno de los líderes en disminuir la casuística. En Estados Unidos es el sexto tumor en frecuencia. En Latinoamérica, según el Globocan, el melanoma no está dentro de los 10 más frecuentes. Sin embargo se proyecta que el aumento en la incidencia de este tumor lo va a posicionar dentro de los cinco más frecuentes en las próximas décadas", advirtió la oncóloga Yanina Pflüger, jefa del servicio de Melanoma y Sarcoma del Instituto Alexander Fleming (IAF).

Los expertos coinciden en la importancia de que la población conozca e implemente la regla del "ABCDE". ¿A qué hace referencia esta sigla? "Nos sirve como ayuda para alertar al paciente para que le preste atención a la aparición de una lesión Asimétrica, de Bordes irregulares, de Color irregular, de Diámetro en aumento o mayor a 6 milímetros y especialmente a su Evolución", detalló la dermatóloga Marcela Moreno (MN 106685), jefa del Servicio de Dermatología Oncológica del IAF.

## LOS CONTROLES, DE CASA AL CONSULTORIO MÉDICO

El diagnóstico temprano del melanoma, destacó Moreno, es una herramienta determinante al momento de hablar del pronóstico de esta enfermedad: la detección precoz disminuye tanto la morbilidad como la mortalidad. En personas sin antecedentes ni factores de riesgo, se re-



**Melanoma.** Un tumor agresivo que amenaza con convertirse en uno de los más frecuentes.

comiendan dos instancias de control.

1) El autoexamen. Es el control de toda la superficie cutánea que hace por el propio paciente. "Puede realizarse cada 2 o 3 meses, con ayuda de espejos, o de alguna persona de confianza para aquellas zonas de difícil acceso. De esta manera se busca que el paciente conozca su piel, y pueda descubrir y distinguir lesiones nuevas, o cambios en aquellas que ya conocía. Así podrá recurrir en forma temprana a un profesional médico", explica la experta.

2) El control periódico con personal médico. Al momento de elegir un profesional, está comprobado que a mayor especialización, mayor será la certeza del diagnóstico de lesiones malignas. Por esto se recomienda que el control lo realicen médicos dermatólogos especializados en control de lunares, con experiencia en dermatoscopia. "Esta técnica mejora el diagnóstico, disminuyendo al mínimo los falsos positivos, evitando conductas y medidas innecesarias como las biopsias y cirugías. Por otro lado

aumenta la capacidad de detectar lesiones malignas", agregó Moreno. Luego, el especialista determinará cuál debe ser la frecuencia de los chequeos posteriores y si es necesario hacer nuevos controles.

Uno de los déficits en la lucha contra el melanoma es que aún no es habitual la asistencia a controles dermatológicos preventivos, a pesar del alto beneficio que representan. "La mayoría de los pacientes consulta por el hallazgo de alguna lesión que les llama la atención. Es una ventana de oportunidad en la cual deberíamos trabajar desde la salud pública y la prevención primaria", agregó Pflüger.

Si el paciente tiene un antecedente personal o familiar de melanoma, más de 100 nevos o síndrome del nevo atípico, se le sugiere hacer los controles con mayor frecuencia y además se le indica una dermatoscopia digital corporal total, conocida como el "mapeo de los lunares". "En la Unidad de Oncología Cutánea del IAF contamos con el Fotofinder. En este estudio se sacan imágenes clínicas del cuerpo entero en distintas posiciones y además se registran las fotos derma-

→ **Al momento de elegir un profesional, está comprobado que a mayor especialización, mayor será la certeza del diagnóstico de lesiones malignas. Por esto se recomienda que el control lo realicen médicos dermatólogos especializados en control de lunares, con experiencia en dermatoscopia.**

toscópicas de aquellos nevos más importantes para un mejor seguimiento. Se realiza anualmente, se comparan las imágenes y así detectamos en forma temprana un lunar nuevo o cambios en los preexistentes", resumió la dermatóloga Carolina Spinelli (MN 117118), miembro del equipo de la institución. ■

## Un hombre volvió a caminar gracias a la combinación de dos tecnologías



Un hombre parapléjico volvió a caminar de manera natural en Suiza gracias a la combinación innovadora de dos tecnologías que permitieron restablecer la comunicación entre el cerebro y la médula espinal.

“Recuperé la libertad”, aseguró en una rueda de prensa el neerlandés Gert-Jan (no

quiso dar su apellido), quien se benefició de esta innovación tecnológica en un hospital suizo en Lausana, informó la agencia de noticias AFP.

Gracias a ella, este paciente de 40 años, volvió a mover un pie detrás del otro por primera vez desde que sufrió -hace unos diez años- una lesión en la médula espinal, a la altura

de las vértebras cervicales a raíz de un accidente en bicicleta.

Antes de él, otros parapléjicos ya habían logrado andar gracias a instrumentos tecnológicos, pero en su caso se trata de la primera vez en que controla gracias a su cerebro el movimiento de sus piernas y el ritmo de sus pasos.

Esta hazaña resultó posible gracias a la combinación de dos tecnologías implantadas en el cerebro y en la médula espinal, explicó Guillaume Charvet, investigador en el Comisariado de la Energía Atómica (CEA), un importante laboratorio francés de investigación científica e industrial.

## POCOS CASOS DE COVID-19

# Crece los cuadros respiratorios y preocupan los casos de bronquiolitis entre los más chicos

El coronavirus ya no es el problema, pero otros virus están de regreso. ¿Por qué volvieron con más fuerza y por qué se evidencian más casos que otros años?

Los cuadros de bronquiolitis por virus sincicial respiratorio (VSR) aumentaron en las últimas semanas al punto tal de que desde el Ministerio de Salud bonaerense advirtieron por casos récord, y según el boletín epidemiológico más reciente también circulan Covid-19 -aunque en menos medida-, adenovirus, influenza y parainfluenza.

Frente a esto, especialistas destacaron la importancia de las medidas de prevención tradicional (lavarse las manos o estornudar y toser en el pliegue del codo) y la ventilación, una enseñanza que dejó la pandemia.

El ministro de Salud bonaerense, Nicolás Kreplak, pidió “ser cuidadosos, no ir a guardias si no es indispensable y no mandar a chicos a la escuela con síntomas respiratorios”.

El crecimiento de los casos de bronquiolitis preocupa en la provincia de Buenos Aires y desde el Ministerio de Salud ya hablan de “la peor epidemia de bronquiolitis” de la que se tenga registro, al tiempo que piden tomar medidas para evitar mayores contagios, en un contexto en el que hay escasez de pediatras.

El ministro explicó que este pico de casos se debe a que durante los años de la pandemia no hubo circulación de la bronquiolitis, por lo que “hay una falta de anticuerpos en los niños y hay más niños susceptibles de lo que debiera haber año tras año”.

Asimismo, indicó que esta situación “ocurrió durante el verano en el hemisferio norte y ahora está pasando en esta región” y estimó que se espera que “este pico se extienda de seis a ocho semanas más”.

Entre el 60% y el 70% de las infecciones respiratorias pediátricas que se consultan hoy en todos los centros de salud del país son por bronquiolitis por el virus sincicial respiratorio, indicó Patricia García Arrigoni, Directora Médica Ejecutiva del Hospital Garrahan sobre el aumento en las últimas semanas de esos cuadros que implicaron un adelantamiento respecto de los años anteriores.

“La contingencia que estamos viviendo por las infecciones respiratorias es algo particular si la comparamos con los años pre-pandemia. Estos cuadros estacionales de virus y bronquiolitis se dan siempre, pero este año tenemos un adelantamiento de los casos ya que habitualmente el pico se da en la semana 24 (comienzos de junio) y nosotros ya superamos esos picos hace unas semanas”, señaló García Arrigoni.

La especialista indicó que también se ven consultas de bebés más chiquitos, lo que puede vincularse “con que en los últimos años y a raíz de la pandemia las madres no tuvieron contacto con el virus y por lo tanto no generaron los anticuerpos que habitualmente son los que pasan a través de la placenta y protegen a los más pequeños”.

Por su parte, Eduardo Pucci, director del Hospital de Niños Sor María Ludovica de La Plata, señaló que “durante la última semana han estado aumentando los casos en la provincia un 20%” y recomendó “una vacunación completa para niños y adultos” y potenciar “medidas de cuidado”, en diálogo con radio Provincia.

### INTERNACIONES

Este incremento de cuadros de bronquiolitis lleva a muchos pacientes pediátricos a la internación. “Estamos con niveles de internación plena pero no estamos todavía desbordados, por lo menos en el Gutiérrez; pero uno calcula que no llegamos todavía al pico de casos”, señaló Eduardo López, jefe del Departamento de Medicina del Hospital Gutiérrez en relación a lo que se ve en ese centro de salud pediátrico.

Como no existen vacunas ni antivirales para el virus sincicial respiratorio, el tratamiento a los pacientes internados es de sostén: hidratación, oxígeno (actualmente con la técnica de alto flujo) y se utilizan en menor medida que antes los broncodilatadores y corticoides.

Según datos del último Boletín Epidemiológico, hasta la semana 17 (29 de abril), se habían registrado



**Preocupan internaciones.** Los cuadros de bronquiolitis por virus sincicial respiratorio (VSR) aumentaron en las últimas semanas.

178.714 casos de ETI (Enfermedad Tipo Influenza), 26.006 de neumonía, 23.992 de bronquiolitis en menores de dos años y 4.414 de Infección Respiratoria Aguda Internada (IRAG).

Entre los casos hospitalizados, hasta la semana 18 (6 de mayo) el porcentaje de positividad calculado para SARS-CoV-2 era de 12,98%; de influenza, de 16,05%, y de VSR, de 24,84%; es decir, que 1 de cada 4 personas internadas tenía este último virus.

“Los virus de la influenza, los rinovirus (causantes del resfrío común), el SARS-CoV-2, adenovirus y el VSR son especialmente peligrosos para bebés y niños pequeños y provocan internaciones por neumonía y bronquiolitis”, enfatizó, por su parte, Ángel Colque, especialista en Medicina Interna y Enfermedades Infecciosas.

Y añadió que “en la población adulta, los virus más comunes son la influenza, SARS-CoV-2 y rinovirus, siendo los dos primeros causa de internación en pacientes con factores de riesgos”.

Todas las novedades y tendencias en salud encontralas ahora en

[WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR](http://WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR)

## EVITAR DOLORES

## Home office, influencers y gamers: sugerencias para mejorar la postura

El uso excesivo de dispositivos electrónicos genera cada vez más trastornos musculares y visuales.



**Postura.** El uso excesivo de dispositivos electrónicos genera cada vez más trastornos.

■ El uso excesivo de dispositivos electrónicos genera cada vez más trastornos musculares y visuales que nos obligan a repensar nuestros espacios de ocio y de trabajo.

Desde el Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires (CoKi-BA) indicaron que en todo momento de la vida hay que atender la salud postural personal.

Según los especialistas, "entendemos a la salud postural como una correcta posición y alineación de nuestro cuerpo tanto en estados de reposo y en movimiento, en las cuales nuestros sistemas se encuentran en un equilibrio óptimo y economizando las cargas que pueden ser nocivas o provocar algún tipo de patología".

Para Rodrigo Gómez, licenciado en Kinesiología con especialización en Ortopedia y Traumatología, hay que trabajar en la salud postural desde tempranas edades "acompañando el desarrollo psicomotriz de los niños. Es importante contar con una adecuada enseñanza del movimiento" mencionó y agregó que "por eso la recomendación de hacer actividad física. Esta es beneficiosa para nuestra postura y, la que uno realice, tiene que ser reconfortante para la persona".

"El movimiento es la clave. Una columna saludable se basa en que pueda moverse libremente, por supuesto, siempre de manera con-

trolada y, a su vez, poder entrenar la fuerza como capacidad biomotora fundamental para nuestro cuerpo", explicó el licenciado.

Los kinesiólogos en la actualidad utilizan la ergonomía para tratar de mejorar los conceptos posturales en el área de estudio, trabajo o deporte. "En esta adaptación del medio al cuerpo de la persona, buscamos la mejor manera de trabajar sin tener consecuencias patológicas a futuro", comentó Gómez.

El licenciado remarcó que "los dispositivos móviles hoy en día son los que gobiernan la mayoría de las actividades. El multitasking es cada vez más frecuente y sobre todo el lugar donde uno estudia o trabaja".

Según coinciden los kinesiólogos especialistas en este tipo de lesiones, este cuadro se agravó desde el inicio de la pandemia de Covid y eso se refleja en un incremento en las consultas por tendinitis, contracturas, aumento de las miopías y problemas posturales derivados de esa deficiencia visual.

"Lo que se busca es marcar tiempos de la dinámica del trabajo, en lo que se denominan pausas activas. Nosotros elaboramos estos últimos para que cada dos horas, por ejemplo, el trabajador de oficina o el estudiante tenga la posibilidad de generar modificaciones en su postura con movilidad articular. Movilidad

a nivel de columna, con estiramientos y elongaciones. Todo se hace en un paquete adaptado al lugar donde se encuentra esta persona", dijo Gómez.

Es común pasar varias horas frente a una pantalla, pero no pensar en cómo estamos sentados. Los kinesiólogos enumeraron algunas recomendaciones:

1. Cabeza: la línea de visión debe estar paralela al piso.
2. Cuello: relajado
3. Hombros: paralelos el uno con el otro y relajados.
4. Columna: recta y apoyada en el respaldo de la silla (con un ángulo de unos 100° y 110°)
5. Codos: apenas separados del tronco.
6. Antebrazos, muñecas y manos: en línea recta.
7. Piernas: ligeramente abiertas.
8. Muslos: paralelos al piso.
9. Rodillas: separadas del asiento.
10. Plantas de los pies: apoyadas en el piso. ■



## Salud mental: un informe reveló el impacto de las redes sociales

Los adolescentes que usan las redes sociales durante más de tres horas al día enfrentan el doble de riesgo de síntomas de depresión y ansiedad, afirma.

■ Las redes sociales pueden presentar un riesgo para la salud mental de los niños y adolescentes debido a que se encuentran desarrollando su cerebro y por la cantidad de horas que pasan frente a las pantallas, según un informe presentado por autoridades sanitarias de Estados Unidos.

El jefe de Salud Pública de los Estados Unidos, Vivek Murthy, publicó un informe llamado "Redes sociales y la salud mental de los jóvenes" donde señaló que los efectos del uso de las plataformas digitales está impactando en los niños y adolescentes porque ven sus cerebros afectados a partir de la cantidad de horas que consumen contenido.

"Los adolescentes que usan las redes sociales durante más de tres horas al día enfrentan el doble de riesgo de síntomas de depresión y ansiedad, lo cual es particularmente preocupante dado que la cantidad promedio de tiempo que los niños usan las redes sociales es de 3 horas y media al día", dijo Murthy en declaraciones al programa estadounidense Morning Edition.

En el informe, advirtieron que el uso de las redes sociales en los menores es "casi universal", ya que hasta el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años informaron que usan alguna plataforma de redes sociales y más de un tercio dijo que utilizan las redes sociales "casi constantemente".

Aunque los 13 años son comúnmente la edad mínima requerida para las redes sociales, en Estados Unidos cerca del 40% de los niños de 8 a 12 años usan las redes sociales, según el documento.

"A pesar de este uso generalizado entre niños y adolescentes, no se han realizado sólidos análisis sobre el impacto de las redes sociales sobre

la juventud. Cada vez hay más preocupaciones entre investigadores, padres y expertos en salud", alertaron en el informe firmado por Murthy.

### TIEMPO Y CONTENIDO

Los autores del informe explicaron que la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes está determinada por muchos factores como la cantidad de tiempo de uso, el tipo de contenido que consumen, las actividades e interacciones que ofrecen las redes sociales y el grado en que su uso interrumpe otras actividades esenciales para la salud como el sueño y la actividad física.

"El desarrollo del cerebro es un factor crítico a considerar al evaluar el riesgo. Los adolescentes, de 10 a 19 años, atraviesan un período muy sensible de desarrollo cerebral", se aclaró, y señalaron que el uso frecuente de las redes sociales puede estar asociado a cambios en el desarrollo de la amígdala, importante para el desarrollo emocional y la corteza prefrontal, que regula el control de los impulsos y el comportamiento social.

"Por lo tanto, los adolescentes pueden experimentar una mayor sensibilidad emocional por la naturaleza interactiva de las redes sociales", explicaron.

Por último, Murthy también hizo un llamado a las empresas tecnológicas para que hagan cumplir los límites de edad mínimos y creen configuraciones predeterminadas para niños con altos estándares de seguridad y privacidad.

Por último, instó al gobierno de Estados Unidos a crear estándares de salud y seguridad apropiados para cada edad en las plataformas digitales. ■