



En las infancias **P.2**

Uso de pantallas: especialistas sugieren controlar horas y revisar contenidos

Sin embargo, aclaran que estos dispositivos forman parte de la vida cotidiana y una restricción total no es una buena estrategia.

Patología congénita / P.4

**QUÉ ES EL
MOEBIUS, LA RARA
ENFERMEDAD QUE
IMPIDE SONRÍR**

→ BREVE

CLAVES DE HIDRATACIÓN

Especialistas del Hospital de Clínicas advirtieron sobre el impacto del calor sobre la salud y la necesidad de ingerir agua para prevenir la deshidratación, a la que son especialmente vulnerables los niños y adultos mayores. El médico Damian Zopatti recordó que se recomienda consumir a lo largo del día al menos dos litros u ocho vasos de agua potable.

PROGRAMAS DE DISCAPACIDAD

El director ejecutivo de la Agencia Nacional de Discapacidad (ANDIS), Diego Spagnuolo, garantizó "la continuidad de todos los programas que benefician a las personas con discapacidad en todo el país", ante la situación de emergencia declarada por el sector debido a la desactualización de aranceles y la suspensión del servicio del transporte.

DATOS DE DENGUE

Los datos oficiales sobre el dengue sugieren una fuerte suba de los casos en la última semana: a nivel país el crecimiento promedió un 60,5% y las autoridades sanitarias llaman a extremar medidas. Los datos pertenecen al último Boletín Epidemiológico del Ministerio de Salud nacional. La cifra total de casos declarados pasó de 10.056 a 16.141 en solo una semana en todo el país.

→ Datos globales **P.3**



En el mundo. La cifra de fumadores se redujo, pero aún no alcanza y preocupa el hábito entre los jóvenes.

Tabaquismo: uno de cada cinco adultos es fumador

Si bien las campañas de concientización iniciadas a principios de los años 2000 dieron sus frutos, desde la OMS admiten que las tasas de reducción aún no conforman y preocupa que el hábito crezca entre los jóvenes.

→ EN FARMACIAS

Crece la venta de autotest de Covid-19

La Confederación Farmacéutica Argentina (COFA) presentó un informe en el que muestra el crecimiento de la dispensa de los autotest de Covid en las últimas dos semanas de enero de 2024, cuando se cuadruplicaron. Según ese mismo informe, al menos el 36% de esas pruebas diagnósticas son positivas. Esos números vienen a reforzar el dato que da cuenta de un nuevo pico estival de contagios de coronavirus que se produjo en las últimas semanas, tal como viene informando el Boletín Epidemiológico Nacional del Ministerio de Salud.

Los datos del segundo Boletín Epidemiológico Nacional (BEN) del año fueron dados a conocer el domingo pasado y aportaron cifras significativas. En la segunda semana de enero, decía el texto, se habían registrado 2.583 casos y tres muertes por Covid. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 25 al 31 de enero de 2024.
Edición N°1308. Año 22.

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

Ecos Diarios, Necochea. Calle 56 N°3011
El Debate, Zárate. Justa Lima N° 950
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 Chaluf
mchaluf@dib.com.ar - marienchaluf@gmail.com

Oficina Central
Calle 48 N° 726, piso 4º. 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
Registro DNDA en trámite

PROFESIONALES DEL CONICET

Analizan pros y contras del uso de pantallas en la infancia: las conclusiones

El médico Sergio Terrasa y la psicóloga Olga Peralta exploran la utilización de tecnologías en los primeros años de vida.

Los dispositivos electrónicos –celulares, computadoras, tablets– pueden ser aliados para que las infancias utilicen en momentos como vacaciones, traslados en auto o esperas en consultorios médicos; incluso, en plena pandemia del coronavirus, fueron el medio que permitió sostener procesos de enseñanza y socialización.

Pero su uso cotidiano presenta un dilema difícil de resolver para muchas personas: ¿Qué tan recomendable es utilizar tecnología y pantallas en edades tempranas? ¿Cuáles son los efectos de esa exposición?

“Así como antes las generaciones más viejas nos criábamos con libros, las infancias de ahora se crían con tecnología. Es parte de la cultura. Cuando las infancias actuales lleguen a la adultez cambiará nuevamente la tecnología, vendrán nuevos medios, pero creo que hoy el desafío es enseñar y guiar a las infancias a apropiarse de la tecnología de un modo que sea constructivo y no alienante”, aseguró Olga Peralta, psicóloga del Conicet especializada en la interacción entre adultos y niños mediada por imágenes impresas y digitales.

Diversos organismos de salud, como la Academia Americana de Pediatría (AAP), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), emitieron recomendaciones sobre el uso de estas herramientas para edades tempranas.

“En línea con las recomendaciones de la SAP, sabemos que no es conveniente un uso cotidiano de las pantallas en niños menores de 2 años. No solo por cuestiones psicosociales y lingüísticas, sino de desarrollo motor y general de los chicos, y especialmente por el desarrollo neurológico, que puede verse afectado”, explicó Peralta.

“A partir de los 24 meses, se recomienda que los niños pequeños usen la pantalla acompañados por algún adulto. No hay pantalla interactiva que suplante la interacción entre seres humanos. Está ampliamente demostrado que el uso educativo de las pantallas tan en boga, que es muy bueno, no suplanta lo analógico o a los materiales concretos, sino que viene a complementarlos”, señaló.

En síntesis, el desarrollo y la apropiación de tecnologías es un proceso en permanente construcción, que requiere de constantes actualizaciones”, advierte la científica, cuyo lugar de trabajo es el Instituto Rosario de Investigaciones en Ciencias de la Educación (IRICE) y en 2023 publicó el estudio Infancia y pantallas: un estudio sobre tenencia, hábitos y percepción en el uso de tecnologías



Pantallas. Los especialistas sugieren actualizar las guías de uso de dispositivos electrónicos en la infancia.

en una muestra de hogares, realizado junto a las científicas Mariana Sartori y Gabriela Raynaudo.

EL ESTUDIO

Las científicas indagaron en las actividades que los niños realizan con dispositivos móviles, como tablets y smartphones y encontraron, sobre todo, “que la mayoría los utiliza para mirar videos y jugar. En menor proporción, mirar TV, usar aplicaciones, leer o que les lean, mientras que algunos pocos niños no usan estas herramientas”.

Estos usos cobraron especial relevancia en la pospandemia del COVID-19, ya que durante la etapa de confinamiento los dispositivos tecnológicos se constituyeron como un medio privilegiado para sostener actividades sociales y educativas.

“Actualmente, los especialistas enfatizan la necesidad de supervisar la calidad del contenido y el contexto en que las infancias emplean estas herramientas y no sólo el tiempo de uso. Se destaca, fundamentalmente, la guía adulta como elemento clave para regular el acceso y evitar la exposición a contenidos inapropiados”, aseguran las científicas en el estudio.

Justamente a partir del auge en el uso de pantallas durante la pandemia del coronavirus, el médico del Conicet Sergio Terrasa en conjunto con un equipo de investigación que se desempeña en el Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires y el Instituto Universi-

tario Hospital Italiano se planteó la necesidad de llevar adelante una investigación sobre Exposición a pantallas en niñas, niños y adolescentes: recomendaciones, límites y controversias en el marco del distanciamiento social obligatorio. Un estudio cualitativo.

“En 2019 ya nos venía llamando la atención que las principales guías de las asociaciones médicas que se encargan de dar recomendaciones sobre salud infantil restringían el uso de pantallas durante la crianza. Si bien había matices en las recomendaciones, la mayoría de ellas recomendaba limitar su uso a no más de dos horas por día”, recuerda Terrasa.

“Sin embargo, muchas de las recomendaciones venían desde la época en que las principales pantallas disponibles eran las de la televisión, sin que estas recomendaciones tomaran en cuenta los aspectos vinculados con la estimulación cognitiva, especialmente en un mundo donde cada vez cobra más importancia la alfabetización digital”, advierte el autor del trabajo junto con Diego Terceiro, Leticia Gavoto, Camila Volij y Vilda Discacciati.

En el trabajo, entrevistaron a veintitrés profesionales, pediatras y generalistas, sobre las pantallas en la consulta ambulatoria de niños sanos, su percepción sobre daños, beneficios, pantallas en épocas de ASPO y pensamientos y acciones contradictorios sobre el uso de pantallas. “A la hora de recomendar sobre exposición a pantallas, en nuestros entrevistados predominó la intuición

personal por sobre la evidencia científica disponible. Reconocieron que el contexto de ASPO visibilizó algunos beneficios asociados a la conectividad que brindan estos dispositivos”, asegura Terrasa y equipo, y destacan un resultado inesperado: “Notamos que la percepción sobre las pantallas se está volviendo cada vez más neutral en términos del balance entre sus riesgos y beneficios, conduciendo a que los profesionales sean más flexibles en sus recomendaciones al respecto”.

Esa posición, cada vez más neutral respecto del uso de pantallas, según Terrasa, se vincula a que “durante la pandemia por COVID-19, se visibilizaron algunos beneficios asociados a la conectividad que brindan estos dispositivos”. Sin embargo, advierte que “los profesionales reconocieron que la evidencia científica disponible es limitada y que sus recomendaciones se basaban principalmente en su intuición personal. Por eso, como equipo investigador consideramos que se necesitan más investigaciones para comprender mejor los efectos de la exposición a pantallas durante la niñez y nos parece adecuado adoptar una postura más flexible respecto de la consejería, que las recomendaciones taxativas de las guías que se encuentran en uso actualmente”.

Para Terrasa, “las pantallas son hoy en día parte de la vida cotidiana de la gente y la evidencia científica para no recomendar su uso es débil e insuficiente. No son buenas ni malas en sí mismas”. ■

→ Dos personas muertas por encefalitis equina en territorio bonaerense

Dos personas fallecieron en los últimos días tras contraer encefalitis equina en localidades del oeste de la provincia de Buenos Aires, donde se desplegaron operativos para erradicar al mosquito transmisor.

En la provincia de Buenos Aires, los casos confirmados hasta el 18 de enero último

son 15 y hay 8 probables, según detalla el último Boletín Epidemiológico.

Los casos positivos pertenecen a los municipios de General Viamonte, Junín, Leandro N. Alem, Nueve de Julio, Arrecifes, Baradero, Pergamino, Ramallo, Salto, Las Flores, Campana, Exaltación de la Cruz, Tandil, 25 de Mayo,

Bragado, Suipacha y La Plata.

De estos casos positivos 4 se encuentran internados actualmente, 2 casos fallecieron y los restantes fueron dados de alta.

El 11 de enero se informó el fallecimiento de una mujer de 74 años, oriunda de la localidad platense de Villa Elisa; en tanto no se brindaron

precisiones sobre la identidad de la segunda víctima de la encefalitis equina del Oeste.

En este marco, las autoridades sanitarias confirmaron el despliegue de operativos territoriales que consisten en la fumigación de zonas afectadas, búsqueda activa de casos sintomáticos y la difusión de medidas de prevención. ■

LAS TASAS SE REDUCEN, PERO NO LO SUFFICIENTE

Tabaquismo: uno de cada cinco adultos es fumador y preocupa el hábito entre jóvenes

La OMS recordó que en el año 2000, una de cada tres personas adultas consumía tabaco, y si bien esa conducta está en caída, preocupa la lentitud del cambio.

■ Una de cada cinco personas adultas fuma hoy en el mundo, y si bien las campañas de concientización globales iniciadas a principios de los años 2000 dieron sus frutos, desde el Organización Mundial de la Salud (OMS) admiten que las tasas de reducción de tabaquismo aún no conforman y preocupa que el hábito crezca entre los jóvenes.

En rigor, el consumo de tabaco a nivel global disminuyó nuevamente, aunque todavía no alcanza la reducción del 30% que es el objetivo para 2030, y además las realidades son muy desiguales entre los países: incluso en seis naciones este mal hábito se encuentra en constante incremento, según un informe presentado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“Para 2022, la reducción relativa proyectada es del 24,9%. Pero el progreso es desigual entre

países y regiones del mundo, y se necesitan más esfuerzos para lograr el objetivo general objetivo de reducción del 30%”, indicó el documento publicado por el organismo que releva la prevalencia del consumo de tabaco haciendo un recorrido entre 2000 y proyectando hacia 2030.

La OMS recordó que en el 2000, una de cada tres personas adultas fumaba, en tanto que hoy esa cifra descendió a una de cada cinco.

Actualmente, la Región de Asia Sudoriental de la OMS tiene el mayor porcentaje de población que consume tabaco, con un 26,5%, y le sigue muy cerca la Región de Europa con un 25,3%.

El informe muestra que para 2030 se prevé que la Región Europea de la OMS tenga las tasas más altas a nivel mundial, con una prevalencia de poco más del 23%.

“Las tasas de consumo de

tabaco entre las mujeres en la región europea de la OMS son más del doble del promedio mundial y se están reduciendo mucho más lentamente que en todas las demás regiones”, indicaron.

Si bien las cifras disminuyeron constantemente a lo largo de los años, a este ritmo no se alcanzará el objetivo global voluntario de una reducción del 30% con respecto de 2010: “Sólo 56 países en todo el mundo llegarán a este objetivo, cuatro países menos que el último informe de 2021”, señalaron.

La prevalencia del consumo de tabaco cambió poco desde 2010 en algunos países, mientras que seis países siguen viendo un aumento en el consumo de tabaco: Congo, Egipto, Indonesia, Jordania, Omán y República de Moldova.

Otro punto de preocupación que destaca el documento es que en la mayoría de las encuestas



Tabaquismo. Uno de cada cinco adultos es fumador y preocupa el hábito entre los jóvenes.

UNA CAMPAÑA EFECTIVA

En 2003, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. En el artículo 11º se establece la implementación de advertencias sanitarias con imágenes en todos los productos del tabaco, estrategia que ayuda a disminuir en un 9% el consumo de cigarrillos.

Según la OMS, las advertencias que más se recuerdan son aquellas que incluyen imágenes, ocupan más de la mitad del paquete y están situadas en ambas caras. Además, sugiere que incluyan algún contacto (teléfono o mail) para ayudar a la persona fumadora a dejar de fumar y que se renueven periódicamente (cada dos años) para maximizar su impacto.

Se estima que las personas que fuman visualizan estas advertencias hasta unas 7.000 veces al año, por lo cual se consideran un mecanismo importante para concientizar acerca

de los riesgos del consumo de tabaco para la salud.

La ley nacional de control del tabaco obliga a que todos los productos del tabaco contengan una advertencia sanitaria que incluya en el 50% de una de las caras una leyenda como “Fumar causa cáncer”, “Fumar quita años de vida”, etc.

Y en la cara posterior, ocupando también el 50% de la superficie, debe haber una imagen relacionada y en uno de los laterales un teléfono gratuito de ayuda para dejar de fumar.

Para evitar el acostumbramiento y mantener el efecto para desanimar el consumo de tabaco, la evidencia demuestra que es necesario renovar los mensajes periódicamente, teniendo en cuenta el entorno y la cultura donde se implementan.

nacionales se muestra sistemáticamente que los niños de entre 13 y 15 años consumen tabaco y productos con nicotina.

“En los últimos años se han logrado buenos avances en el control del tabaco, pero no hay tiempo para la autocoplacencia. Estoy asombrado de hasta dónde llegará la industria tabacalera para obtener ganancias a expensas de innumerables vidas. Vemos que en el momento en que un gobierno cree que ha ganado la lucha contra el tabaco, la industria tabacalera aprovecha la oportunidad para manipular las políticas sanitarias y vender sus productos mortales”, señaló Ruediger Krech, Director del Departamento de Promoción de la Salud de la OMS, en un comunicado difundido por el organismo.

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

Es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a

más de 7.000 sustancias, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas.

Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte preventible en los países desarrollados, y también la causa más importante de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

Se calcula que sólo en Argentina mueren cada año 40.000 personas por esta causa.

¿CÓMO AFECTA A LA SALUD?

Está directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente: distintos tipos de cáncer: de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros; enfermedades cardiovasculares: infartos, ACV, aneurismas; enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e infecciones respiratorias reiteradas. Además, en las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor. ■

CONTRA LOS PREJUICIOS

Qué es el Moebius, la rara enfermedad que impide sonreír o llorar

Se trata de una patología congénita que afecta la posibilidad de realizar gestos fundamentales para comunicarse.



Afecta la comunicación gestual. El síndrome de Moebius es una rara enfermedad neurológica.

■ El síndrome de Moebius es una rara enfermedad neurológica de nacimiento que se caracteriza por la falta de desarrollo de los nervios craneales y cuya característica más visible es la imposibilidad de realizar gestos fundamentales para la comunicación, como sonreír o llorar.

Quienes la padecen también ven afectada su calidad de vida por la vigencia de muchos prejuicios, como la presunción de antipatía o de una discapacidad cognitiva.

Matías Villalba, un joven de 23 años con Moebius, estudia Composición Coreográfica en la UNA y el año pasado llegó hasta cuartos de final en la competencia televisiva "Got Talent".

"De más chico me resultaba bastante incómodo lidiar todo el tiempo con las miradas o con las preguntas

sobre por qué soy así", reveló a la agencia estatal Télam.

El joven, que tiene afectados los músculos oculares y faciales del lado derecho, contó que estas actitudes inquisitivas en general provenían de los adultos y no de otros niños que "te miraban un poco y después te decían '¿jugamos?'".

Como parte de su tratamiento, en su infancia Villalba tuvo que ser sometido a una intervención quirúrgica para corregir el estrabismo, a inyecciones de bótox y dos veces estuvo a punto de atravesar una cirugía experimental de reanimación facial que le cancelaron a último momento: "Pienso que no tenía que hacérmela", dice ahora.

Además, después de sus dos presentaciones bailando estilo contemporáneo en el primetime

de Telefé a mediados del 2023, se puso a contactar con otras personas que atraviesan lo mismo: "Me pasó que mucha gente me habló por Instagram para decirme que también tenía la enfermedad, pude entablar conversación con ellos y conocer sus experiencias".

LA ENFERMEDAD

Los seres humanos tenemos doce pares de nervios craneales que salen del tronco del encéfalo y le dan movilidad a la cara y la cabeza: el sexto y el séptimo son los que suelen estar afectados en el síndrome de Moebius. Así lo explicó el jefe del servicio de neurología infantil del Hospital Austral, Hernán Amartino.

La neuróloga infantil Valeria Muro, del Hospital Británico, amplió que mientras "el sexto permite mover los ojos de manera lateral, el séptimo inerva toda la musculatura de la cara y es el que permite sonreír".

Por eso, -prosigue Amartino- estos niños "nacen con dificultades para la movilidad de los músculos faciales, para la mimética facial, la movilidad de los globos oculares o párpados", una incapacidad que "no es progresiva, sino permanente", aunque existen tratamientos que permiten rehabilitar parcialmente algunas de estas funciones.

"En un bebé con Moebius no podemos darnos cuenta cuando llora, si está contento o triste, porque se produce una debilidad en esos músculos que dan muy poca expresividad. A veces quedan con la boca u ojo entreabiertos y hay limitaciones para seguir un objeto con la mirada, que queda fija en la línea", dijo Muro.

Amartino explica que, además de los problemas en la comunicación y el "malestar anímico" a ello asociado, este síndrome puede producir "dificultades en la articulación del habla, babeo, estrabismo e incluso afectar la dentición". ■



Protector, lentes de sol y sombra: los cuidados esenciales en verano

Aún en casos de exposición al sol existen muchas maneras de regularla, que incluyen medidas físicas, tópicas y sistémicas.

■ El uso correcto de protector solar diariamente como así también la protección con ropa adecuada, sombreros y lentes de sol son algunas de las recomendaciones que realizaron dermatólogos del Hospital de Clínicas para el cuidado esencial de la piel durante el verano.

"Lo primero que hay que tener en cuenta a la hora de tomar sol es hacerlo en horas adecuadas, cuando la exposición a los rayos UV no sea nociva para nuestra piel", explicó Graciela Manzur, jefa de la División Dermatología del Hospital de Clínicas.

La especialista recomendó "reducir el tiempo total de permanencia bajo el sol, y sobre todo evitar la exposición entre las 11 y las 16, que es cuando el sol está más fuerte".

Asimismo, aún en casos de exposición al sol existen muchas maneras de regularla y proteger la piel a través de la fotoprotección, que incluye medidas físicas, tópicas y sistémicas.

Según un comunicado difundido hoy por Hospital de Clínicas, la exposición a la radiación UV sigue siendo "el factor de riesgo más importante para el cáncer de piel y factores relacionados con el cambio climático pueden contribuir al aumento de casos".

Las mujeres tienen una ligera prevalencia antes de los 50 años, pero después de esa edad, los hombres son más afectados.

Diariamente se protegen del sol sólo el 20% de los hombres y el 33% de las mujeres y, según un estudio de la Sociedad Argentina de Dermatología, el 72% de las mujeres y el 53% de los hombres usan protector solar, mientras que sólo aproximadamente la mitad de estos lo reaplica.

En ese contexto, los especialistas advirtieron que, si bien los protectores solares son ampliamente utilizados, su aplicación adecuada y frecuente "puede ser costosa".

"Para un uso correcto de un protector solar, debemos aplicarlo media hora antes de salir al sol, y preferentemente en la casa, antes de ir a la playa o la pileta. La piel debe estar seca y se debe usar cantidades generosas del producto, y reaplicar cada dos horas como

mínimo", explicó Manzur.

"Aunque el protector solar diga que es 'a prueba de agua', con el uso de las toallas para secarse y el correr de las horas va perdiendo capacidad para protegernos del sol, por eso lo ideal es ponerse cada dos horas", precisó.

La especialista indicó que existen también sustancias con capacidad fotoprotectora que se pueden administrar por vía oral, que "deben ser contempladas y recomendadas por especialistas en dermatología".

Se estima que un factor de protección solar (FPS) mayor a 50 es necesario para disminuir la tasa de carcinogénesis en la piel blanca.

Con respecto a los autobronceantes, la especialista sostuvo que son "una alternativa segura al bronceado solar o artificial, pero no ofrecen protección contra la radiación ultravioleta". ■

MÁS ELEMENTOS

La ropa, los sombreros, los lentes de sol (que deben bloquear el 99% de la radiación UVA y B) y las sombras son también esenciales como métodos de protección física.

Los especialistas destacaron la importancia del examen periódico para detectar lesiones sospechosas y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

"La prevención del cáncer de piel es una tarea colectiva que requiere la participación activa de la sociedad y medidas integrales de cuidado y concientización", apuntó la médica.

Todas las **novedades** y **tendencias en salud** encontrarlas ahora en

WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR

