



12 5

PRENSA & COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Reporte marzo 2021



ASOCIACION ARGENTINA DE
MEDICINA RESPIRATORIA

RESUMEN PRENSA



350
PUBLICACIONES
TOTALES



50 millones
AUDIENCIA



4
COMUNICADOS
DE PRENSA



20 millones
VAP*

***Valor Aproximado Publicitario:** Criterio cuantitativo que mide el espacio en centímetros/píxeles o el tiempo en minutos/bloques que le asignó un medio a nuestra información de prensa, con el objetivo de estimar el costo que ese espacio tiene para ese mismo medio en términos de pauta publicitaria.



REPERCUSIONES DESTACADAS

TV Pública. Noticiero.
Entrevista al Dr. Alejandro Videla.
Tema: Vacunación y COVID19



[VER NOTA COMPLETA](#)



**Canal de
la Ciudad**

Cobertura: Nacional
Origen: Entrevista
Tipo de medio: TV
Fecha: 19/03/2021
VAP: SD

Canal de la Ciudad.
Entrevista a la Dra. Mirta Coronel.
Tema: Día Mundial del Sueño



[VER NOTA COMPLETA](#)



**Canal de
la Ciudad**

Cobertura: Nacional
Origen: Entrevista
Tipo de medio: TV
Fecha: 15/03/2021
VAP: SD

Canal de la Ciudad.
Entrevista a la Dra. Laura Pulido.
Tema: Recomendaciones vacunas



[VER NOTA COMPLETA](#)



**Canal de
la Ciudad**

Cobertura: Nacional
Origen: Entrevista
Tipo de medio: TV
Fecha: 15/03/2021
VAP: SD

Canal de la Ciudad.
Entrevista al Dr. Alejandro Chirino.
Tema: Vacunas COVID-19 y vacunas de invierno



[VER NOTA COMPLETA](#)

Aire de Santa Fe.
Entrevista al Dr. Alejandro Videla.
Tema: Segunda ola



[VER NOTA COMPLETA](#)

8 | CORONAVIRUS

LA NACION | SÁBADO 13 DE MARZO DE 2021

CORONAVIRUS | LA SITUACIÓN SANITARIA



Mendoza es una de las provincias que ya comenzaron a inmunizar a mayores de 70 años contra el nuevo coronavirus. MARCELO AGUIAR

Recomiendan esperar 14 días entre la inmunización antigripal y la del Covid-19

Como este año ambas vacunas van a superponerse, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria sugirió ese lapso para los grupos de riesgo

Fabiola Czubaj
 LANCING

En pleno avance con tropiezos del plan de vacunación contra el coronavirus, los expertos aconsejan incluir en las previsiones de salud la vacunación antigripal de cara al otoño-invierno. La necesidad radica en que habrá inevitablemente una superposición de las dos campañas en algunos grupos prioritarios, como el personal de salud, los adultos mayores o la población con problemas de salud crónicos.

Antes de eso, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) difundió una primera lista de "sugerencias" sobre la aplicación de estas vacunas que, de acuerdo con la estimación oficial, deberían recibir unos 14 millones para Covid-19 y unos 12 millones para gripe.

En esta segunda temporada de frío atípico por la pandemia, la AAMR define que la prioridad debe ser siempre vacunarse contra el nuevo coronavirus y sugiere esperar dos semanas para recibir tanto la vacuna antigripal como también la antineumocócica, cuando esté indicada. Con las demoras en las asignaciones de los turnos para iniciar el esquema de Covid-19, aconseja también anticiparse con la antigripal siempre que sea posible.

Mientras que la entidad elaboró estas recomendaciones para el personal de salud que atiende a pacientes con enfermedades respiratorias, Laura Pulido, coordinadora de la Sección de Infecciones de AAMR, dijo a LA NACION que se pueden extrapolar al resto de las vacunas y los grupos de riesgo.

"Si bien no existen hasta el momento reportes de reacciones adversas graves por la administración conjunta de las vacunas, se sugiere esperar las vacunaciones para vigilar los efectos adversos. Esto tiene que ver con el mecanismo de aprobación de las vacunas que exige ese tipo de monitoreo", explicaron los integrantes de la Sección Clínica de Infecciones

Respiratorias de la AAMR que redactaron estas primeras recomendaciones. Para eso, tuvieron en cuenta la última actualización del Manual del Vacunador nacional para el plan de inmunización contra el coronavirus.

En el Manual del Vacunador, para cada una de las tres vacunas disponibles en el país - Sputnik V, Covishield y Sinopharm - el Ministerio de Salud aclara que aún no se evalúa la administración simultánea con otras vacunas de calendario y, por eso, según define, "se recomienda respetar un intervalo de 14 días". Si por una emergencia es necesario aplicar las vacunas antineumocócica o antituberculosa, la recomendación oficial es aplicar la misma espera para completar o comenzar el esquema para Covid-19.

"Se aconseja esa espera entre vacunas para que si aparecen efectos adversos no se pueda confundir qué los causó, no porque si se aplica juntas podría ocurrir algo. Las vacunas para Covid-19 son desarrolladas por científicos y están autorizadas para su uso de emergencia, por lo que hay que estar atentos a cualquier efecto adverso que pudiera aparecer, si es que ocurre", indicó Pulido, que también es neumóloga del Sanatorio Delta de Rosario.

Y aun cuando "la prioridad" es la vacuna contra el virus pandémico, recordó que "no hay que dejar de lado las enfermedades crónicas y tratar, en este contexto de emergencia, a las personas que manejan con los lapsos posibles, y de poder hacerlo, mantener esas dos semanas de espera, evitar que para la influenza también se necesita protección para reducir el riesgo de infección".

Los cinco criterios que en todos los casos hay que transmitir a los pacientes que se priorizarán vacunarse contra el Covid-19: se reciben la notificación de la fecha de vacunación contra el coronavirus, se sugiere diferir la antineumocócica y/o antigripal y priorizar Covid.

En el caso de haber recibido el esquema completo de Covid-19, se sugiere esperar 14 días para la vacuna antigripal y/o antineumocócica, que pueden darse juntas.

Si están en lista de espera, se les indica que la primera dosis contra el Covid-19, se sugiere esperar a recibir la segunda dosis, luego. Esos días para la vacunación antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

Si están en lista de espera, se les indica que la primera dosis contra el Covid-19, se sugiere diferir para dejar un intervalo de 14 días entre vacunaciones, siempre que sea posible. De lo contrario, proceder con ambas vacunaciones.

"Son orientaciones indicativas, con respecto siempre al criterio del personal de salud tratante y de las autoridades de cada jurisdicción", aclararon desde la AAMR. Como sucedió con la pandemia de gripe A H1N1 en 2009, las infecciones respiratorias estacionales afectaron hasta más del 80% del año pasado respecto de 2009, de acuerdo con las estadísticas oficiales.

"La circulación de virus respiratorios fue baja durante el aislamiento, pero no puede descartarse que ante la liberación de las medidas aumente esta circulación, con una carga mayor de enfermedad", explicaron los expertos de la AAMR.

En 2020, la mortalidad atribuida a neumonías aumentó significativamente por la pandemia, lo que lleva a extremar los cuidados para evitarla. En este año tan particular, es prioritario que las personas con enfermedades respiratorias reciban la vacunación contra Covid-19 sin descuidar las vacunaciones tradicionales de invierno.

Rubén Solari, jefe de sala del Hospital Muñiz y del Servicio de Infectología del Centro Médico Fitz Roy, opina que esta temporada de la demanda de la vacuna antigripal va a ser mayor por la apertura de los colegios y la mayor circulación en las calles, mientras observa que en salas de internación por Covid-19 empiezan a subir levemente los casos de una ocupación que nunca terminó de disminuir a niveles que le permitan al sistema sanitario enfrentar más cómodamente una nueva ola de contagios. "Se acerca el invierno y la ocupación de terapia intensiva se mantiene constante", comenta.

En el centro primario donde trabaja adquieren 10.000 dosis de antigripal, alrededor del doble que el año pasado, para los pacientes con problemas cardíacos, renales, respiratorios crónicos, diabetes y obesidad. En algunas prepagas ya aconseja pedir la orden médica para recibir la vacuna y las obras sociales que necesitan dosis de la Nación tienen que el lunes próximo para solicitarlas a través de la Superintendencia de Servicios de Salud.

"Si llega a haber una segunda ola, hay que minimizar las internaciones de la Nación teniendo en cuenta graves", agregó Solari, que no participó de la redacción del informe de la AAMR.

En el caso de haber recibido el esquema completo de Covid-19, se sugiere esperar 14 días para la vacuna antigripal y/o antineumocócica, que pueden darse juntas.

Si están en lista de espera, se les indica que la primera dosis contra el Covid-19, se sugiere esperar a recibir la segunda dosis, luego. Esos días para la vacunación antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

Si están en lista de espera, se les indica que la primera dosis contra el Covid-19, se sugiere diferir para dejar un intervalo de 14 días entre vacunaciones, siempre que sea posible. De lo contrario, proceder con ambas vacunaciones.

"Son orientaciones indicativas, con respecto siempre al criterio del personal de salud tratante y de las autoridades de cada jurisdicción", aclararon desde la AAMR. Como sucedió con la pandemia de gripe A H1N1 en 2009, las infecciones respiratorias estacionales afectaron hasta más del 80% del año pasado respecto de 2009, de acuerdo con las estadísticas oficiales.

"La circulación de virus respiratorios fue baja durante el aislamiento, pero no puede descartarse que ante la liberación de las medidas aumente esta circulación, con una carga mayor de enfermedad", explicaron los expertos de la AAMR.

En 2020, la mortalidad atribuida a neumonías aumentó significativamente por la pandemia, lo que lleva a extremar los cuidados para evitarla. En este año tan particular, es prioritario que las personas con enfermedades respiratorias reciban la vacunación contra Covid-19 sin descuidar las vacunaciones tradicionales de invierno.

Rubén Solari, jefe de sala del Hospital Muñiz y del Servicio de Infectología del Centro Médico Fitz Roy, opina que esta temporada de la demanda de la vacuna antigripal va a ser mayor por la apertura de los colegios y la mayor circulación en las calles, mientras observa que en salas de internación por Covid-19 empiezan a subir levemente los casos de una ocupación que nunca terminó de disminuir a niveles que le permitan al sistema sanitario enfrentar más cómodamente una nueva ola de contagios. "Se acerca el invierno y la ocupación de terapia intensiva se mantiene constante", comenta.

En el centro primario donde trabaja adquieren 10.000 dosis de antigripal, alrededor del doble que el año pasado, para los pacientes con problemas cardíacos, renales, respiratorios crónicos, diabetes y obesidad. En algunas prepagas ya aconseja pedir la orden médica para recibir la vacuna y las obras sociales que necesitan dosis de la Nación tienen que el lunes próximo para solicitarlas a través de la Superintendencia de Servicios de Salud.

"Si llega a haber una segunda ola, hay que minimizar las internaciones de la Nación teniendo en cuenta graves", agregó Solari, que no participó de la redacción del informe de la AAMR.

La vacuna alemana también se probará en la Argentina

Desde el lunes está abierta la inscripción para los voluntarios que participarán del ensayo

Martin De Ambrosio
 PARA LA NACION

Aun con los planes de vacunación avanzados en todo el mundo -sin contratiempos- y con una media docena de productos aprobados con distintas estrategias, continúan los ensayos clínicos en fases de otras vacunas que vienen algo detrás del primer pelotazo. Y si no se llega primero, hay que haberlo mejor: esa es la estrategia que buscan los laboratorios que tienen que mostrar ser más simples (de una dosis u oral, por ejemplo) o poder producirse más rápido. Este último es el caso de la vacuna del laboratorio alemán CureVac (CVAC), que usa una plataforma de ARN mensajero (ARNm), tal como las norcoreanas de Pfizer y de Moderna, con la ventaja, afirman, de usar menos cantidad del componente activo, lo que posibilitaría una producción que si podría satisfacer las demandas mundiales.

La empresa tiene experiencia en el uso de ARNm para enfermedades infecciosas y cáncer, y sus fundadores convicieron de la tecnología al propio Bill Gates, que financió su crecimiento, más de una década atrás.

Como en todos los casos, antes de su aprobación hay que hacer los ensayos en gran número de voluntarios. Y la Argentina será una de las sedes, desde el lunes pasado y durante todo marzo se están inscribiendo voluntarios (desde los 18 años) en nuevos hospitales del Gran Buenos Aires (cinco), de la Capital, de Zárate, de Mar del Plata y de Rosario, para llegar a los 9000 necesarios. La idea es reunir cerca de 40.000 en total, sumando los centros de reclutamiento de Alemania, Bélgica, México, Colombia y Perú, entre otros. Para la producción en escala, CureVac se alió con el gigante Bayer, que tiene presencia en la Argentina desde hace más de un siglo, y puede hacer el seguimiento a través de la Anmat la apte. La OMA es una vacuna de una dosis, con un intervalo de 28 días.

El coordinador de ensayos científicos del país, Juan Martín, director del Hospital Ezeiza en Berazategui, dice que la intención es que en 30 días se levante el cepaje del virus que se hace con una rama plasmática, en la que la mitad recibe la vacuna y la otra mitad placebo, y a la vez se hacen las cuarentenas y se vacunan a todos los voluntarios.

"No me voy a quedar 90 días", aclaró para el mismo día de la demanda de la vacuna antigripal va a ser mayor por la apertura de los colegios y la mayor circulación en las calles, mientras observa que en salas de internación por Covid-19 empiezan a subir levemente los casos de una ocupación que nunca terminó de disminuir a niveles que le permitan al sistema sanitario enfrentar más cómodamente una nueva ola de contagios. "Se acerca el invierno y la ocupación de terapia intensiva se mantiene constante", comenta.

En el centro primario donde trabaja adquieren 10.000 dosis de antigripal, alrededor del doble que el año pasado, para los pacientes con problemas cardíacos, renales, respiratorios crónicos, diabetes y obesidad. En algunas prepagas ya aconseja pedir la orden médica para recibir la vacuna y las obras sociales que necesitan dosis de la Nación tienen que el lunes próximo para solicitarlas a través de la Superintendencia de Servicios de Salud.

"Si llega a haber una segunda ola, hay que minimizar las internaciones de la Nación teniendo en cuenta graves", agregó Solari, que no participó de la redacción del informe de la AAMR.

En el caso de haber recibido el esquema completo de Covid-19, se sugiere esperar 14 días para la vacuna antigripal y/o antineumocócica, que pueden darse juntas.

Si están en lista de espera, se les indica que la primera dosis contra el Covid-19, se sugiere esperar a recibir la segunda dosis, luego. Esos días para la vacunación antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

Si están en lista de espera, se les indica que la primera dosis contra el Covid-19, se sugiere diferir para dejar un intervalo de 14 días entre vacunaciones, siempre que sea posible. De lo contrario, proceder con ambas vacunaciones.

"Son orientaciones indicativas, con respecto siempre al criterio del personal de salud tratante y de las autoridades de cada jurisdicción", aclararon desde la AAMR. Como sucedió con la pandemia de gripe A H1N1 en 2009, las infecciones respiratorias estacionales afectaron hasta más del 80% del año pasado respecto de 2009, de acuerdo con las estadísticas oficiales.

"La circulación de virus respiratorios fue baja durante el aislamiento, pero no puede descartarse que ante la liberación de las medidas aumente esta circulación, con una carga mayor de enfermedad", explicaron los expertos de la AAMR.

En 2020, la mortalidad atribuida a neumonías aumentó significativamente por la pandemia, lo que lleva a extremar los cuidados para evitarla. En este año tan particular, es prioritario que las personas con enfermedades respiratorias reciban la vacunación contra Covid-19 sin descuidar las vacunaciones tradicionales de invierno.

La fábrica está en Alemania y en Bélgica, pero la Argentina se posiciona en mejores condiciones para el futuro en cuanto al acceso.

«Será así? Después de la experiencia de la Pfizer, cuyos ensayos en argentinos permitieron la aprobación por parte de la FDA de EE.UU., no llegó ni un solo embarque, quedan dudas.

«Yo no tengo que ver con la comercialización, pero el precio de mercado a la mitad de la de Pfizer, eso también es positivo.

«¿Qué tipo de voluntarios buscan? Personas de más de 18 años, cuando estén embarazadas ni con proyectos de embarazo, que no estén en tratamiento con quimioterapia, ni sean inmunosuprimidos. Pacientes con otras comorbilidades, o diabetes o hipertensión, están habilitados. Tampoco hay limitante de edad, ya que en Holanda hay vacunados de hasta 85 años.

«¿Qué tipo de voluntarios pueden participar? Si tuvo coronavirus no entra en protocolo, pero a los que pudieron ser asintomáticos no los hacemos un análisis para saber si tienen anticuerpos. Es decir, se les saca sangre el mismo día de la vacunación, pero no lo tenemos previamente analizado. Salvo que el día que viene la persona tenga síntomas, en cuyo caso se la hisopa y se le hace un test rápido.

«¿Creen que va a llegar a aplicarse masivamente este año? La posibilidad está. Hay que ver qué ha hecho el Ministerio de Salud con la empresa. Pero para conseguir la inmunidad de rebaño la Argentina tiene que vacunar como mínimo a ocho millones de personas y estamos muy lejos de eso. Así que todas las vacunas son bienvenidas.

«Después de tantos ensayos se hacen y hacen en el país de estas vacunas (Pfizer, Sinopharm, CanSino, Johnson, qué diferenciales o ventajas tiene llegar un poco después? Como decía, cualquier vacuna es una mejora, cualquier vacuna que anticuerpos por un tiempo y ayuda a aplicar la vacuna, bienvenidas sean.»

Los centros médicos donde inscribirse

Evita Pueblo
 7713-0505 / 7713-0550
 heraldismed@gmail.com

Vicente López y Planes
 quiroesoculturarioro@quiroesoculturarioro.com.ar

Dr. Ramón Carrillo
 4142-1247
 cvquipo@gmail.com

Ins. de Investigaciones Clínicas Quilmes
 4142-1247
 contacto@icquilmes.com.ar

Ins. de Investigaciones Clínicas Mar del Plata
 2213-4932/224

Corporación Médica San Martín
 4754-7500

Centro de Investigaciones Clínicas Zárate
 03487-15-692303
 info@vacunacovidzarate.org

Sanitario Parque (Rosario)
 0341-420-0222 / 0230

Fund. Centro para la Investigación (CABA)
 6009-1205

En 24 horas, se notificaron 7849 nuevos contagios

En la víspera del anuncio de una nueva fase de distanciamiento social, preventivo y obligatorio (Dispo), el Gobierno reportó que en el país se detectaron 7849 nuevos casos de coronavirus y el total de contagios llegó a 2.185.747. De ese número ya superaron al SARS-CoV-2 1.074.866 personas y son casos activos 157.303.

Además, los centros de salud de todas las provincias ingresaron en el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud (SNVS) 86 muertes y los fallecidos por la pandemia son 53.578. Sobre la base de la información disponible en la Sala de Situación Coronavirus online en el Ministerio de Salud de la Nación ayer, las provincias que sumaron contagios fueron: Buenos Aires (2527), la Capital (429), Catamarca (10), Chaco (156), Chubut (108), Corrientes (32), Córdoba (827), Entre Ríos (151), Formosa (26), Jujuy (73), La Pampa (10), La Rioja (34), Mendoza (168), Misiones (135), Neuquén (155), Rio Negro (102), Salta (100), San Juan (51), San Luis (139), Santa Cruz (147), Santa Fe (464), Santiago del Estero (168), Tierra del Fuego (23) y Tucumán (100).

Entre los muertos ingresados en el SNVS, 48 eran hombres que vivían en Buenos Aires (34), la Capital (6), Chaco (1), Chubut (16), Córdoba (6), Entre Ríos (1), La Pampa (1), Mendoza (2), Misiones (5), Neuquén (5), Rio Negro (2), Salta (1), San Luis (1), Santa Cruz (2) y San Fe (1).

En tanto, las mujeres eran 38 y vivían en: Buenos Aires (19), ciudad de Buenos Aires (4), Catamarca (3), Chaco (2), Chubut (1), Córdoba (3), Entre Ríos (2), Mendoza (2), Misiones (1), Rio Negro (5), Salta (3), Santa Fe (3) y Tucumán (1).

Por otra parte, anteayer entró en la semanapasa del Gobierno, se indica que, con datos hasta las 22 de ayer, se distribuyeron 2.496.965 dosis. De ese total, 2.086.205 se aplicaron: 1.719.543 recibieron una o dos dosis y 366.662 completaron el proceso de vacunación. • José María Costa

llega al 60%, lo que representa una leve baja.

CORONAVIRUS | LA SITUACIÓN SANITARIA

Tras el Covid. Las secuelas que interfieren en la calidad de vida

El síndrome pos-Covid o Covid largo desafía a los médicos; son una serie de síntomas que varían desde los respiratorios hasta los cardíacos; se detectan más en los hombres



La sala del Hospital Fernández para seguimiento de pacientes

ARCHIVO

Martín De Ambrosio
 PARA LA NACION

Para algunos, es una pandemia sobre la pandemia. Y hay hospitales de todo el mundo que ya generan unidades especiales para atender a quienes lo sufren: se trata del síndrome pos-Covid o Covid largo. Incluso, los cuadros se llegan a describir como "secuelas posagudas de la infección por SARS-CoV-2" (PASC, por sus siglas en inglés). El nombre, y el concepto, aún son parte de la discusión entre expertos, y existen varias investigaciones en marcha para acotar sus alcances y conocer sus causas fisiológicas. Se lo denomina como se lo denomine, lo cierto es que luego de la fase crítica, que lleva a una letalidad global de alrededor del 1%, un buen porcentaje de los infectados sufre una serie de síntomas: se cuentan hasta 200 en diversos órganos. Se presentan o perduran en el paciente y pueden derivar en la muerte, según la edad y otros factores de riesgo, y se detectan más en hombres que en mujeres.

No hay estudios definitivos respecto de cuántos pacientes en total se ven afectados. Sin embargo, existen diversas estimaciones que van desde el 10% al 30% de quienes tuvieron Covid. Ese número, solo en la Argentina, implicaría tener que atender (o continuar atendiendo) como mínimo a 200.000 personas, únicamente usando para el cálculo los casos confirmados por PCR. Desde luego, no todos necesitarán acceder a un tratamiento específico y los síntomas pueden remitir con el paso de las semanas.

Qué tan mortal llegará a ser esta "segunda ola interna" es algo que aún los médicos e investigadores están tratando de determinar, pero podría depender de cuán grave fue el período agudo de la enfermedad. "Es un tema enorme desde muchos puntos de vista y ya se describió tanto en China como en Italia desde el

año pasado", dice Jorge Mercado, director del curso de médico especialista en Medicina Interna de la Asociación Médica Argentina. "Lo que resulta llamativo es que dura mucho tiempo. Son personas que siguen con síntomas tras meses de haber tenido el contagio. Aunque es cierto que solo en algunas hay riesgo de muerte, sí afecta a todas en la calidad de vida: algunos síntomas por los que consultan son fatiga, astenia o falta de energía, dolores de cabeza, trastornos de la memoria y atención o niebla mental", aporta.

Cómo considerar estos cuadros para las licencias es uno de los interrogantes que plantea Mercado. Según el experto, se trata de "todo un capítulo para la medicina del trabajo".

Alejandro Videla, neumólogo del Hospital Universitario Austral y vicepresidente de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, agrega: "Las personas con este síndrome tienen muchos síntomas. Los más comunes son los respiratorios, como tos y dificultad pulmonar, pero también otros, como decaimiento y fatiga, dolores musculares, taquicardia y opresión torácica. A la lista se suman algunos menos conocidos, pero recurrentes. Se ha descrito un estado de confusión mental con pérdida de memoria y de la capacidad de concentración. Son muy comunes los síntomas de depresión y ansiedad. Es especialmente difícil diagnosticarlo en personas mayores, pero los cuadros son en general leves y no requieren internación", indica.

Más preguntas

Ahora, si una persona tuvo la enfermedad y después aparece alguno de estos síntomas, ¿cómo pueden estar seguros los médicos de que la causa es el Covid y no otro virus u otra situación vital? ¿No se podría confundir con la debilidad adquirida por quienes estuvieron mucho tiempo en terapia intensi-

va? "No siempre se puede saber la causa, hay que hacer análisis de los factores de riesgo, pero en el caso de un paciente que no es hipertenso, no tiene antecedentes y después de tener Covid, a los pocos meses, tiene un accidente cerebral, no puedes dejar de evaluarlo [al Covid] como factor".

Jorge Mercado
 ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

"Son personas que siguen con síntomas tras meses de contagiarse. Algunos son fatiga, astenia o falta de energía, dolores de cabeza y niebla mental"

Alejandro Videla
 HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

"A la lista de síntomas se suman otros, como la pérdida de memoria y de capacidad de concentración, la depresión y la ansiedad"

Tampoco la fisiología de este síndrome está del todo clara todavía, pero hay un cierto consenso en que la respuesta inflamatoria que genera el propio cuerpo ante el ataque del virus permanece incluso después de que el sistema inmunológico elimina el virus. "Hay marcadores de inflamación, como la ferritina, que son un índice de que la enfermedad aguda se transforma en crónica. Eso es lo que se está viendo e investigando", afirma Mercado. Y remarca que "cuanto más graves estuvieron los pacientes, mayor respuesta inflamatoria y más síntomas". Sin embargo, aquellos que cursaron la infección sin complicaciones tampoco están exentos. "Vemos pacientes que tuvieron Covid leve que no recuperan el olfato, siguen con tos seca, no pue-

den hacer ejercicios...", ejemplifica.

Y eso explicaría por qué ataca a órganos tan distintos. Así lo detalla Greg Vanichkachorn, especialista en medicina ocupacional de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, ante la consulta de LA NACION: "En los pulmones, puede producir fibrosis, que lleva a dificultades del movimiento pulmonar, la oxigenación y finalmente la respiración. En el corazón, hemos visto signos de una inflamación llamada miocarditis, incluso varias semanas después de la infección aguda. En el sistema nervioso, hemos observado neuropatías de pequeñas fibras que controlan el sistema autónomo, por ejemplo, el de los vasos sanguíneos. La neuropatía puede llevar a una disfunción de los nervios que controlan el dolor y provocar dolores en músculos y ligamentos".

Tratamientos

A diferencia del coronavirus, sin un tratamiento estándar, para este síndrome sí se pueden generar acciones, según el órgano afectado. "Lo primero es aceptar que esta enfermedad existe y validar los síntomas que cuentan los pacientes. Luego hay que instrumentar una rehabilitación respiratoria y motora. Son especialmente necesarios equipos multidisciplinarios, que tomen en cuenta también los aspectos psíquicos y emocionales", señala Videla. Aclara que las personas con Covid prolongado pueden vacunarse y que se trata de "una vía de tratamiento en exploración".

El experto explica que los centros médicos ya reaccionaron. "Hay unidades en los hospitales que se están creando para este síndrome. En el Hospital Fernández, de hecho, ya funciona una unidad para tratamiento y seguimiento de los pacientes con repercusión inflamatoria, con grupos kinesiológicos para la rehabilitación de la marcha. Pero también en otros lugares del mundo se crearon unidades para el manejo de estas situaciones, que incluyen neurología, atención cardiovascular y respiratoria", precisa.

¿Y en niños? ¿También se presenta este síndrome? Gabriela Ensínck, secretaria del Comité Nacional de Infectología de la Sociedad Argentina de Pediatría, señala que hay dos cuadros principales del "síndrome inflamatorio multisistémico pos-Covid". Comprende dos conjuntos de síntomas: "El síndrome tipo Kawasaki, que consta de fiebre de cinco a más días con un tipo de conjuntivitis sin secreción, una erupción en la piel generalizada, náuseas, vómitos y dolor abdominal, que puede provocar un shock" y otro cuadro un poco más indefinido, pero que "puede tener síntomas respiratorios, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, sin erupción en la piel, ni ojos rojos", explica. La mayoría de los niños, casi en un 90%, son asintomáticos o leves; un muy pequeño porcentaje requieren terapia intensiva y es aún menor la cantidad que se complica más, informa. "Serán alrededor de 120 casos que fueron denunciados al Ministerio de Salud", precisa. ●

Mendoza: analizan si sirven dosis congeladas por error

Fueron enfriadas más de lo sugerido 100 vacunas chinas en Las Heras

Pablo Mannino
 PARA LA NACION

MENDOZA.- Otro caso llamativo y preocupante con el manejo de las vacunas contra el Covid-19 surgió en tierra cuyana, por lo que se espera la decisión de la Nación para determinar los pasos por seguir. Se trata de un lote de 100 dosis chinas que fueron congeladas por error, al confundirlas con las rusas Sputnik V, lo que podría significar que terminen descartadas, en medio de la escasez de inmunizaciones.

El caso se produjo esta semana en la comuna de Las Heras, donde se está vacunando a mayores de 70 años y a docentes, por lo que los sueros fueron puestos en "cuarentena" en el Vacunatorio Central y se espera ahora la resolución del Ministerio de Salud de la Nación para determinar si sirven o no, sobre la base de las evidencias científicas.

De esta manera, las autoridades sanitarias locales aguardan la resolución de la Dirección de Control de Enfermedades Inmunoprevenibles de la Nación, que determinará si las dosis chinas Sinopharm puestas a -18°C podrán ser utilizadas en la compleja y demorada campaña de vacunación. El producto asiático solo debe conservarse a una temperatura de entre 2°C y 8°C.

Las dosis de la polémica fueron congeladas días atrás en un freezer especial dispuesto en el estadio Vicente Polimeni, donde se realiza la inoculación masiva de los vecinos de Las Heras, y ahora quedaron bajo observación del Vacunatorio provincial, mientras se espera el análisis que realicen los especialistas de Buenos Aires. "Estamos a la espera de una respuesta de la Nación, no tenemos plazos. Esto es parte de un estudio científico", indicaron a LA NACION fuentes de la cartera de Salud local.

Entanto, de acuerdo con el Manual del Vacunador del Ministerio de Salud de la Nación sobre las dosis chinas de Sinopharm, se estipula "no utilizar el producto antes de un almacenamiento inadecuado". Por tal motivo, serán los especialistas nacionales los que determinen el futuro de las 100 dosis conservadas a registros bajos extremos, teniendo en cuenta que podrían verse afectadas la eficacia y la potencia de la sustancia.

Mientras, desde la oposición justicialista avanzan con un pedido de informes al gobierno provincial para que dé explicaciones de lo ocurrido, poniendo en valor que buscan controlar las acciones oficiales. "Pedimos las explicaciones correspondientes y esperamos que lo respondan a la brevedad. Debería haber responsables políticos, pero parece que siempre son errores y no se hacen cargo de nada", señaló a LA NACION el senador Lucas Ibarro, titular del bloque opositor. ●

LA CIFRA DE CONTAGIOS



2.210.121 casos

Es la cantidad total de personas que contrajeron el nuevo coronavirus en el país, según confirmó ayer el Ministerio de Salud de la Nación

8235 nuevos infectados

Son los notificados ayer. Las jurisdicciones que más sumaron fueron Buenos Aires (3762), ciudad de Buenos Aires (967), Córdoba (809) y Santa Fe (583)

54.036 muertos

Ayer se registraron los últimos 202. Fueron 114 hombres, 84 mujeres y 4 cuatro personas de la provincia de Buenos Aires sin datos de sexo

Mundo 121.084.622 infectados | 2.677.517 muertos

Demoras en México retrasarían la llegada de vacunas al país

La tardanza en aprobar el envasado de la inmunización de AstraZeneca complica la campaña; la Argentina compró 22 millones de dosis

José María Costa
LA NACION

Una demora en el proceso de aprobación para el envasado de la vacuna de Oxford y AstraZeneca en México retrasaría la llegada de las dosis a la Argentina. Se trata de 22 millones de unidades que compró el gobierno de Alberto Fernández.

Martha Delgado, subsecretaria para Asuntos Multilaterales de la Secretaría de Relaciones Exteriores de México, informó ayer en una conferencia de prensa que estaban en tratativas para que el gobierno de los Estados Unidos, a cargo de Joe Biden, les "prestará" parte de las dosis de la vacuna de AstraZeneca que ese país tiene guardadas y que no utiliza, porque aún no fue aprobada por la Food and Drug Administration (FDA).

Entre los motivos del pedido se informó que el proceso regulatorio mexicano hizo que se demorara la puesta en marcha de la planta de Lionmont, encargada de envasar el principio activo que produjo en la Argentina el laboratorio mAbxience, de Hugo Sigmán.

Este retraso se sumó a la demora en conseguir los frascos que ya había demorado la salida de las primeras dosis de marzo a abril. El nuevo contratiempo significó, según la funcionaria de la administración del presidente, Andrés Manuel López Obrador, que recién puedan comenzar a entregarse las dosis en mayo.

Consultados anoche por LA NACION, desde el Ministerio de Salud de la Nación respondieron: "El Ministerio no tiene información de esa demora, y a la parte de la Argentina están en tiempo. Estamos en contacto con AstraZeneca y esta semana hay reunión de actualización de la situación".

Por su parte, la filial local del laboratorio AstraZeneca había dicho que no había respondido a las consultas efectuadas por este medio. La noticia de la demora en la producción de este producto se suma a las trabas que comenzó a sufrir la semana pasada la vacuna en diferentes países de Europa, donde se suspendió su aplicación para investigar posibles reacciones adversas graves.

Los últimos cinco países en dejar de administrar dosis de la vacuna desarrollada por la Universidad de Oxford y AstraZeneca fueron Alemania, Italia, Francia, España y Holanda. Mientras tanto, distintos países del Viejo Continente dicen haber identificado casos de trombosis entre los vacunados con esta fórmula e investigan si hay una relación de causa y efecto con ese desarrollo que busca frenar la pan-

demia de coronavirus Covid-19.

Otros países, como Irlanda, Holanda, Dinamarca, Noruega, Islandia y Bulgaria, suspendieron la semana pasada la aplicación de la vacuna de AstraZeneca. En tanto, Austria, Estonia, Letonia, Lituania y Luxemburgo retiraron un lote en concreto de esa inmunización.

Tras los reportes y las suspensiones, el laboratorio Oxford, que desarrolló la vacuna, volvió a emitir un comunicado en el que remarco que no existen evidencias de un aumento de los coágulos sanguíneos a causa de la vacuna, tras analizar los resultados de 17 millones de dosis.

Bajo porcentaje

Por su parte, AstraZeneca argumentó que los 15 casos de trombosis venosa profunda y los 22 de embolia pulmonar reportados entre personas que recibieron la vacuna representan un porcentaje "muy bajo" de lo que se esperaba que ocurriera naturalmente en una población general.

"La naturaleza de la pandemia ha hecho que se preste mayor atención a los casos individuales y estámos moviendo más allá de las prácticas habituales de control de la seguridad", afirmó Ann Taylor, directora médica de AstraZeneca global.

En total, arribaron a la Argentina poco más de 4 millones de vacunas contra el Covid-19: 2.470.540 dosis del desarrollo ruso Sputnik V (1.660.540 de la primera aplicación y 810.000 correspondientes a la segunda dosis). Además, llegaron 580.000 dosis de la Covishield, desarrollada por la Universidad de Oxford, el laboratorio AstraZeneca, y producidas por el laboratorio Serum Institute de la India.

En tanto, el país cuenta también con un millón de dosis de la vacuna Sinopharm, desarrollada por laboratorios de China. ■



Vacuna Oxford-AstraZeneca AFP

Reaparecen diagnósticos respiratorios no Covid, que comparten algunos síntomas

Así lo señalan especialistas al recordar que en el otoño e invierno pasado las enfermedades estacionales habían bajado hasta un 80%

Fabiola Czabaj
LA NACION

El año pasado, las enfermedades respiratorias estacionales, como la gripe, la faringitis y la neumonía, disminuyeron hasta un 80% por la aparición del nuevo coronavirus. Por estos días, ya sin confinamiento y con una mayor actividad social, parecerían estar volviendo los diagnósticos respiratorios no Covid que comparten síntomas como tos, fiebre, dolor de garganta y malestar general.

En un edificio de Villa Urquiza, sobre la avenida Olazábal, un mensaje de la administración al grupo de WhatsApp de los vecinos alertó de un posible caso de Covid-19: un joven de uno de los departamentos tenía desde el sábado fiebre y otros síntomas similares a los de un resfriado. A las pocas horas, la noticia del hisopado negativo y el diagnóstico de una infección bacteriana habitual de esta época del año calmaron los ánimos.

Ayer, a un maestro de música de una escuela privada de Palermo le dieron el alta para volver a dar clases después de que la prueba para Covid-19 le dio negativo. Joaquín, de 24 años, había empezado la semana pasada con fiebre, dolor de garganta y algo de malestar muscular. Por teléfono, el médico de su obra social le indicó esperar hasta el tercer día para hacer un hisopado ante la posibilidad de que hubiese contraído la infección por el virus SARS-CoV-2. Con el resultado negativo, también se pudo precisar el diagnóstico: faringitis.

"Estamos en una pausa epidemiológica: sigue habiendo casos de Covid-19 en una meseta baja y es posible que varios de los cuadros similares a Covid o gripe no los sean. Esto es algo que también lo podemos ver con la positividad de los tests: la mayoría de muchas de las pruebas que indicamos no son Covid", dijo Alejandro Chirino, neumólogo y coordinador de la Sección de Infecciones Pulmonares de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

El año pasado, en el otoño-invierno, los nuevos contagios, por lo tanto, se redujeron en un 80% y los desplazó casi totalmente. A mediados de junio, como publicó LA NACION, los casos de Covid-19 se imponían al resto de las infecciones respiratorias. Para entonces, se detectaban hasta tres veces menos casos de las demás enfermedades estacionales, como influenza, neumonía o bronquiolitis, con respecto a 2019.

"Ahora, hay una mezcla y están apareciendo los gérmenes habituales de las infecciones de las vías aéreas superiores y los

síntomas pseudogripales que no son Covid", agregó Chirino sobre un posible aumento de las consultas con diagnósticos como gripe, faringitis, anginas o laringitis en estas semanas. "Estamos recién arrancando en la zona epidemiológica donde empiezan a subir los casos. Hacia mayo empiezan a aparecer habitualmente las infecciones respiratorias. Es posible que se estén viendo otros virus o agentes que producen síntomas similares", concedió.

Para Rubén Solari, jefe del Servicio de Infectología del Centro Médico Fitz Roy y jefe de Sala del Hospital Múñiz, el mayor desplazamiento social, la vuelta de los chicos a las escuelas y el aumento de la actividad en general con respecto a marzo pasado, podrían favorecer la reaparición de otros diagnósticos. "Por el momento, no vemos un incremento en la consulta en el hospital, pero al haberse relajado las condiciones de aislamiento van a aparecer las enfermedades respiratorias que el año pasado no tuvimos

por la cuarentena estricta", dijo. Insistió que "lo importante" es que no se presenten como cuadros graves "que motiven la internación y se sumen a los de Covid".

Alejandra Lafont, jefa del Servicio de Pediatría de la Fundación Hospitalaria, que se especializa en la atención de la salud materna e infantil, comentó que en las últimas semanas comenzaron a recibir consultas por las afecciones respiratorias más comunes en los chicos. En todos los casos, se trata de afecciones leves.

"Empezamos recién ahora a recibir más consultas por virus respiratorios de los chicos relacionados con el inicio del colegio y el contacto con pares. Por suerte, no estamos teniendo un incremento de las internaciones de los cuadros respiratorios. Hasta ahora, la mayoría son leves, con consultas telefónicas o guardias", explicó Lafont.

Ante la sospecha de Covid-19, en los consultorios no se atienden los casos con fiebre. "Aunque sean cuadros leves, no se atienden en los consultorios pediátricos por todas las recomendaciones por la pandemia. Se ve aumentada la demanda en los servicios de emergencias de sanatorios y hospitales", agregó la especialista.

Indicó, además, que "con los requerimientos de los colegios para asegurar que se trata o no de un caso de Covid-19 para abrir y cerrar las burbujas, hay una demanda alta. No tanto por la gravedad, sino por la necesidad de aclarar y decidir si un chico puede ir al colegio y si pueden seguir dando clases en esa burbuja. Hay muchas consultas en ese sentido", que atribuyó al protocolo de vuelta a clases.

No se observa hasta ahora un aumento de los casos más graves de bronquiolitis u otras enfermedades respiratorias que demandan internación, según coincidió con los otros especialistas consultados.

"El año pasado estaba vigente el aislamiento total en esta época. Es posible que sea distinto este año", continuó Chirino. "Hay ciertas medidas que, al bajar los otros gérmenes que causan enfermedad respiratoria, ayudan a que aquellos casos crónicos se exacerbemos menos. Esas medidas de cuidado demostraron ser muy buenas y, antes, no las teníamos en cuenta", agregó.

Eso incluye, por ejemplo, no ir a la escuela o al trabajo y aislarse si se tiene síntomas (tos, fiebre, dolor de garganta, cefalea, decaimiento y malestar general), ventilar los ambientes y mantener el lavado de manos. "Sería importante que la pandemia sirva para ayudarnos a arraigar costumbres para mejorar los cuidados en la población", dijo Chirino. ■

SE SUPERARON LOS 54.000 MUERTOS POR EL VIRUS

La Argentina sumó ayer 202 muertos por coronavirus en el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud (SNVS) y pasó la barrera de 54.000 fallecidos por la pandemia, cuyo primer caso se detectó hace 378 días. En total ya se registraron 54.036 muertes y se ubicó al país en el 13º lugar entre las naciones.

Entre los muertos ingresados en el SNVS, cuatro personas residentes en la provincia de Buenos Aires no presentaban datos de género. Del resto, 144 eran hombres y 84, mujeres.

Según los datos actualizados esta tarde en la Sala de Situación Coronavirus online del Ministerio de Salud de la Nación, también se reportaron 8235 nuevos contagios, para llegar a los 2.210.121 infectados. De ese total, ya superaron la enfermedad 1.998.594 personas y son considerados casos activos 157.491.

Hasta anoche eran 3469 las personas que cursan la enfermedad en unidades de terapia intensiva (UTI). La ocupación de camas UTI, más allá de la dolencia que explique la internación del paciente, a nivel nacional promedia el 54,6% y en el AMBA llega al 59,4%.

22 **Sociedad**

SA
20
03
21
PUB

VACUNAS

Para la gripe, después

El coordinador de la Sección Infecciones Pulmonares de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, Alejandro Chirino, recomendó que quienes padecen enfermedades crónicas prioricen "el turno para la vacuna contra el covid-19", y que recién después de aplicadas las dos dosis procedan a "aplicarse las vacunas de la gripe y la neumonía, que se pueden dar jun-



tas". El médico explicó que, como "las vacunas contra el covid se aprobaron en todo el mundo para el uso con procedimientos de emergencia, es muy importante la fase de vigilancia epidemiológica mientras se está aplicando". Por ello, es necesario "que haya una separación con las otras dos vacunas para que, si hubiera algún evento por reportar, no haya confusión sobre qué vacuna fue".

BUENOS AIRES

Record en enfermería

La pandemia de coronavirus suscitó un interés inédito en la carrera de enfermería en la provincia de Buenos Aires, con un record histórico para estudiar en el ciclo 2021 de 27.000 inscriptos, el doble de las solicitudes habituales. El "boom" se debe a que la covid-19 despertó en las nuevas generaciones la vocación para trabajar en salud y en el cuidado del otro, estimaron autoridades del Ministerio de



Salud bonaerense, que destacaron cómo la pandemia visibilizó la importancia de esa especialidad en el sistema de salud público y privado. En 2021, en sólo dos semanas de convocatoria -del 1 al 12 de marzo-, las solicitudes para la carrera que dura 3 años y tiene formación teórico-práctica duplicaron las de los últimos años, como en 2019, cuando los aspirantes fueron 11.000.

La asociación civil Ciencia Sativa y el equipo regional del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) comenzaron a trabajar en el primer proyecto de cultivo de cannabis con destino medicinal en la Patagonia. El 29 de enero el Ministerio nacional de Salud había aprobado el proyecto, al que se sumó también el laboratorio rionegrino Profrarse (Productora Farmacéutica S.E.). "Es el primer proyecto posterior a la Ley nacional de Cannabis Medicinal -reglamentada el año pasado- que está a cargo de una asociación de auto cultivadores" señaló a **Página 12** Gabriela Calzolari, bióloga, investigadora del Conicet y presidenta de Ciencia Sativa, y remarcó que "la idea es abastecer con fitopreparados terapéuticos al sistema de salud de Neuquén y Río Negro". El otro gran objetivo de la investigación es describir el comportamiento de la semilla en las condiciones ambientales de la Patagonia Norte, para adaptar el manejo técnico y productivo que requiere.

La Estación Experimental de Alto Valle, ubicada en el paraje de Guerrico -entre las ciudades de Allen y General Roca- ya tiene la tierra lista, los cercos instalados, y ahora sólo le faltan las semillas. Con la resolución del Ministerio de Salud, del 29 de enero, los investigadores pudieron presentar ante el Instituto Nacional de Semillas (Inase) la solicitud para importar las semillas.

"El año pasado hubo un incremento fuerte en las consultas y en la demanda del aceite de cannabis para todo tipo de patologías, desde dolores oncológicos hasta insomnio o ansiedad", relató la referente de la organización, fundada hace tres años en la ciudad de Bariloche, que se encarga de vincular a profesionales de la salud, usuarios -personas que demandan el producto-, y micro cultivadores solidarios, y advirtió que, hasta el momento, "lo legal es el aceite importado, que es la vía menos utilizada porque el costo es altísimo y no sirve para todas las patologías". En la provincia de Río Negro, la otra forma de acceder al producto es recurrir al autocultivo o al excedente de otros micro cultivadores.

En Argentina hay actualmente tres proyectos de producción nacional de aceite de cannabis: uno en Jujuy, en manos de la empresa Cannava, que preside Gasión Morales y depende del financiamiento de la compañía estadounidense Green Leaf Farms, otro en Posadas, a cargo de la empresa con participación estatal Biofábrica Misiones S.A., y el proyecto de la compañía Pampa Herp, en la localidad bonaerense de Pergamino. Uno de los objetivos del proyecto de INTA y

El INTA y autocultivadores producirán cannabis medicinal

Las nuevas flores patagónicas

El objetivo es "abastecer con fitopreparados terapéuticos al sistema de salud de Neuquén y Río Negro", detallaron autoridades.



El proyecto es el primero a cargo de autocultivadores.

Ciencia Sativa es generar una semilla apta para crecer en las condiciones climáticas de la Patagonia. "Tenemos un fotoperíodo muy inestable, con pocas horas de luz en invierno y demasiadas en verano", explicó Calzolari y aclaró que "tenemos que evaluar qué variedades pueden resistir las condiciones del suelo, el clima y

cir material floral para la elaboración de fitopreparados estandarizados, caracterizar las variedades de semillas para lograr la adaptabilidad local, y generar un banco de germoplasma -semillas- de distintas variedades. "Con la resolución del Ministerio podemos importar las semillas, una variedad con una con-

terio, el paso siguiente es importar las semillas. Después, hay que esperar el cultivo y caracterizar las variedades y, en una tercera etapa, recurrir a los laboratorios públicos. Según afirmaron las referentes del proyecto, el laboratorio de Río Negro, Profrarse, tiene los recursos para producir en escala el aceite, una vez que esté lista la cosecha. "Mi trabajo está en evaluar la formulación -la receta del producto- para que el laboratorio pueda producirlo", explicó Calzolari y remarcó que "tenemos todos los recursos y capacidades para producir aceite de cannabis legal en nuestro país".

Para llevar a cabo ese análisis, la investigadora obtuvo una beca cofinanciada por el Conicet y la Agencia Nacional de Laboratorios Públicos (Anlap). "Vamos a necesitar diferentes perfiles químicos para cubrir la mayoría de patologías. Es un proyecto largo y ambicioso, que requiere de varias etapas", aseguró la referente de Ciencia Sativa y especuló que "si plantamos este año, esperamos una primera cosecha a principios de 2022".

La Estación Experimental de Alto Valle,

en Guerrico, ya tiene la tierra lista, los cercos instalados, y ahora sólo le faltan las semillas.

los vientos de la zona".

"Nuestro espíritu es el trabajo interinstitucional. Tenemos los recursos y ellos como cultivadores tienen la experiencia", precisó a este diario Mariana Amorosi, directora del centro regional Patagonia Norte del INTA. El proyecto, que el organismo presentó junto a la asociación civil en octubre del 2019, prevé el cultivo de plantas cannábicas en dos hectáreas de la chacra experimental de Guerrico, en el valle de Río Negro, para produ-

centración alta de CBD -uno de los componentes cannabínicos que lleva el aceite- que nos dona un banco de semillas para investigación de Colombia", explicó Amorosi. "En la industria del cannabis necesitamos generar evidencia, registrar y estudiar la trazabilidad para poder valorar nuestro propio cultivo nacional", añadió.

El paso a paso

Con la aprobación del Minis-

Informe: Lorena Bermejo.

PANDEMIA

DETALLES CLAVE



SPUTNIK V. Las llamadas dosis rusas se aplican hoy en Rosario a los adultos mayores y al personal de la salud.

¿Qué pasa si me vacuné primero contra la gripe y me llaman a los pocos días para vacunarme contra el coronavirus, puedo diferir el turno? ¿Hay otras vacunas que pueden generar interacciones con la vacuna contra Covid?
 Si, hay que diferir el turno. La indicación por ahora es que no se debe coadministrar con otras vacunas y para inocular otra se debe esperar 14 días antes y 14 después.

“Además hay una tercera vacuna que hay que tener en cuenta en mayores de 65, la antineumococo”

¿Se le preguntará específicamente en los vacunatorios a la gente cuánto hace que se puso la vacuna de Covid cuando vayan a vacunarse por la gripe?
 —Sí, sobre la del covid y cualquier otra.

—Es importante también vacunarse contra el neumococo, ¿qué produce este virus, a quiénes afecta?

—Sí, además de Covid y gripe, hay una tercera vacuna que hay que tener en cuenta en mayores de 65 y en inmunodeprimidos o con comorbilidades que es la vacuna antineumococo que previene la enfermedad invasiva por este germen. Existen dos tipos de vacunas antineumococo y se indican secuencialmente según indicación médica, guía indicó las posibles estrategias a seguir teniendo en cuenta un mínimo 14 días entre vacuna Covid y el resto:

Covid y gripe: recomendaciones para la aplicación de las vacunas

El infectólogo Damián Águila, integrante de Salud municipal, explica por qué las dosis contra el coronavirus no deben aplicarse junto con otras

Florencia O'Keeffe
 florencia@lacapital.com.ar

LA CAPITAL

La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria advirtió sobre ciertos cuidados que hay que tener a la hora de aplicarse la vacuna contra la gripe (se estima que como todos los años la campaña comience a fines de marzo o principios de abril) si la persona recibió o está por recibir, a su vez, la vacuna contra el Covid. Lo primero que expresaron los especialistas es que debe priorizarse la vacuna contra el coronavirus y esperar como mínimo 14 días para recibir tanto la de la gripe como la del neumococo.

LA CAPITAL consultó al médico rosarino Damián Águila, infectólogo, especialista en clínica médica y referente de infectólogos del COE

(área sanitaria de la Municipalidad), además de director la carrera de posgrado en Infectología de la UNR para que dé más precisiones sobre este tema y la importancia de la vacunación en general, a poco de que comience el otoño y los primeros fríos, que incrementan la posibilidad de contraer enfermedades respiratorias, no solo Covid. Algunas tienen la posibilidad de generar complicaciones serias en la salud, especialmente en personas de edad o menores en grupos de riesgo. Además ofreció algunas estrategias para considerar a la hora de recibir la vacuna del Covid, la de la gripe y la del neumococo.

—¿A qué poblaciones se considera para la vacuna de la gripe?
 —El criterio se basa dos situaciones:

1 Aquellas personas que si se enferman podrían presentar más posibilidades de complicaciones.

2 Aquellas personas de alta exposición por su ocupación, que si se enferman podrían contagiar a personas que ellas atienden y, por su ausentismo, disminuir el recurso humano en

época crítica de alta demanda. Por lo tanto, las poblaciones que tienen indicación de vacunarse y deben priorizarse son: mayores de 65 años, embarazadas en cualquier trimestre de la gestación, niños de 6 a 24 meses de edad, y personas entre los 2 y 64 años que tengan factores de riesgo: enfermedades cardíacas, respiratorias crónicas, diabetes, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, obesidad, enfermedades oncológicas, y trasplantados, entre otras.

—¿Hay más riesgo de complicaciones en personas de mayor edad cuando se contagian algún virus?

—A medida que se envejece, el sistema inmunológico también lo hace. Es un proceso natural que se llama inmunosenescencia. Esta situación reduce la capacidad de responder a las infecciones y desarrollar memoria inmunitaria. Además, a mayor edad hay más probabilidad de tener comorbilidades como la diabetes y del deterioro de algún órgano sea por enfermedad o por el paso de los años. Entre las principales complicaciones vemos la neumonía producida por virus y que puede

sobreinfectarse por una bacteria. Esta es situación es muy grave sobre todo si la persona padece una enfermedad subyacente y va a tener muchas probabilidades de descompensarse, por ejemplo si tiene diabetes, insuficiencia cardíaca, renal o respiratoria. Por otro lado, hay que tener en cuenta que en época invernal, debido a las patologías respiratorias estacionales y en este momento pandémico en particular, los servicios de salud se estresan al máximo y tal como ocurrió en muchas partes del mundo inclusive en países con grandes recursos económicos, podría llevarnos a la tan temida saturación de guardias y terapias intensivas. Y cuando se saturan los servicios de salud no hay cama para nadie, sea un accidente de tránsito, enfermedad cardiovascular o una patología que requiere una cirugía de urgencia.

—Habrá gente que necesitará recibir ambas vacunas ¿cuál debe priorizarse en este año?

Esa respuesta varía de acuerdo a la epidemiología. En este momento aún no está circulando gripe y si Sars-CoV 2. Entonces ahora priorizamos la vacuna para prevenir el Covid.

1 Colocar la primera dosis de la vacuna contra el coronavirus, esperar 14 días y hacer lo propio con las antigripal/neumococo, luego aguardar otros 14 días y aplicarse segunda dosis de Covid.

2 Aplicarse las dos dosis de Covid y esperar 14 días para antigripal/neumococo.

3 Darse la antigripal/neumococo y esperar 14 días para las dos dosis de Covid (siempre con un intervalo de 21 días entre una dosis y la otra).

“En 2020 hubo muy escasa circulación de gripe y de virus sincial respiratorio (de la bronquiolitis) y las posibles explicaciones, entre otras, están ligadas a los hábitos que adquirimos para evitar el Covid y que son los mismos que contrarrestan todos los virus respiratorios: distancia, cubrebocas, lavado de manos, ventilación, no compartir bebidas, evitar aglomeraciones y las reuniones en espacios cerrados. Por eso insistimos en que las vacunas son tan indispensables como seguir cuidándonos con las estrategias que ya aprendimos”, enfatizó el médico.



Cómo ordenar las vacunas contra el coronavirus, gripe y el neumococo

En estos días, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) emitió unas recomendaciones con el fin de unificar criterios para dar información clara a los pacientes.

Ante la inminente llegada de las bajas temperaturas comenzarán a circular los virus responsables de la gripe y el neumococo, por lo que es importante que quienes tienen indicadas las tres vacunas cumplan con la inoculación contra los otros patógenos, pero **priorizando la que es contra Covid-19**, aseguran especialistas que explican cómo ordenar este proceso.

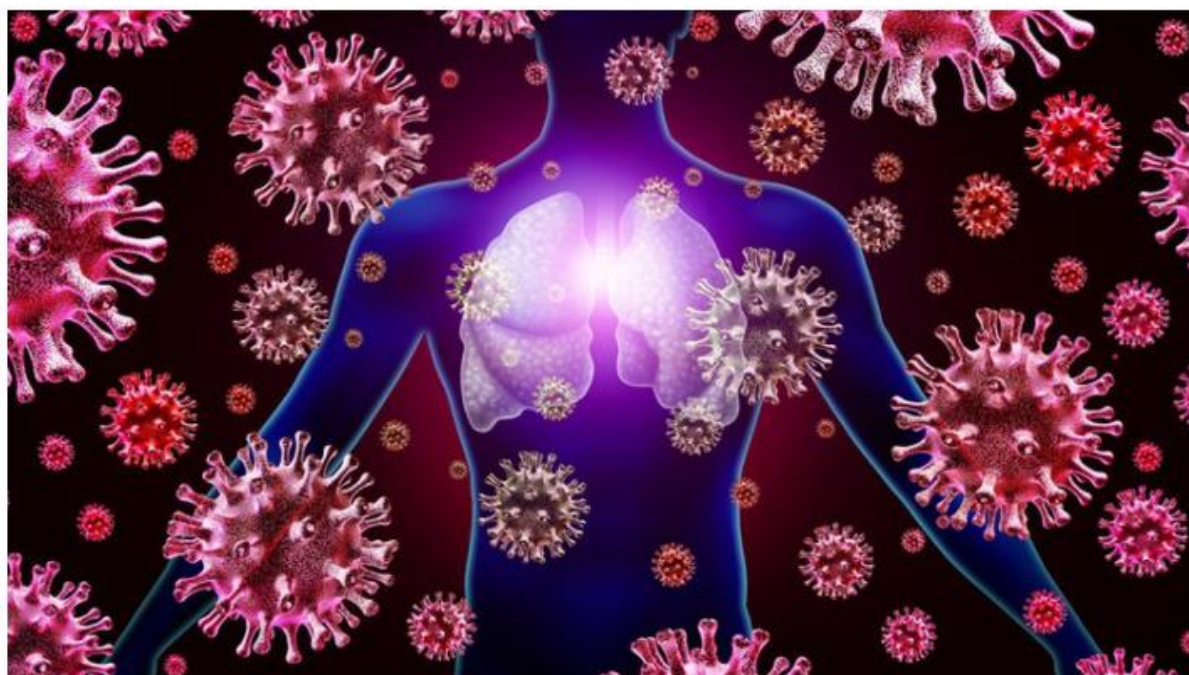
En estos días, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) emitió unas recomendaciones con el fin de unificar criterios para dar información clara a los pacientes que, en todos los casos, **"es prioritario que reciban la vacunación contra Covid-19"**.

[VER NOTA COMPLETA](#)

SALUD

Se viene el otoño: ¿hay que vacunarse primero contra el COVID-19 o la gripe?

La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria publicó las recomendaciones en el contexto de la pandemia



El aparato respiratorio está expuesto a aproximadamente 10.000 litros por día de diferentes elementos en suspensión, incluyendo virus y otros microorganismos presentes en el aire que los seres humanos respiran. Pero las vías aéreas del organismo poseen poderosos mecanismos de vigilancia y protección que evitan que suframos muchas de esas infecciones, explicó la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. WILDPixel.

En 10 días empieza a sentirse el otoño en el hemisferio sur, y este año se abre con una disyuntiva: ¿hay que vacunarse primero contra el COVID-19 o contra la gripe? En base a la evidencia aportada por los ensayos clínicos sobre las vacunas, **la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria recomendó que se le debe dar prioridad a la vacuna contra el coronavirus, y esperar al menos 14 días para recibir la inmunización contra la gripe y el neumococo.**

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

JUEVES 11
 DE MARZO DE 2021
 MENDOZA, ARGENTINA

EDICIÓN Nº 47.521
 24 PÁGINAS

PRECIO
 LUNES A VIERNES \$90
 SÁBADO Y DOMINGO \$120

losandes.com.ar

LOS ANDES

PERIODISMO DE VERDAD

MIN 22° / MAX 28°
 Parcialmente nublado,
 ventoso e inestable.
 Descenso de la
 temperatura. Ingreso
 de frente frío.

Piazzolla inmortal

El músico que cambió
 el tango hubiera
 cumplido un siglo
 hoy y el mundo
 lo homenajea.

PÁGINA 11



Latam planea volver a volar de Chile a Mendoza

ANUNCIO

La aerolínea chilena, en un comunicado, reveló que retomará su ruta apenas se levanten las restricciones a los vuelos internacionales en el aeropuerto mendocino.

PÁGINA 2

Graduarse en una privada puede costar \$1 millón

UNIVERSIDADES

Estudiar una carrera en alguna de las casas de estudios privadas de la provincia cuesta en promedio 12 mil pesos mensuales, pero algunas llegan a \$17 mil.

PÁGINA 4

GIUFFRÉ
maderas
 DISTRIBUIDOR OFICIAL
LP OSB
 info@giuffremaderas.com.ar
 Tel.: +54 261 4261186
 Bandera de los Andes 6660
 Guaymallén - Mendoza



IGNACIO BLANCO / LOS ANDES

TRATAMIENTO. En las últimas semanas, se han registrado menos de 200 contagios diarios y la ocupación hospitalaria es baja.

Confían en que la vacunación frenará el impacto del rebrote

COVID-19. El Ministerio de Salud provincial estima que la llamada segunda ola llegará pero será más leve que en el hemisferio Norte. Los factores clave.

Priscila Mateos
 Especial para Los Andes

El fantasma de la segunda ola de Covid-19 sigue acechando. Si bien se esperaba para mediados de febrero o comienzos de marzo, las autoridades provinciales descartan que se estén dando las condiciones.

No obstante, sabiendo que tarde o temprano ocurrirá, y justo al cumplirse hoy un año desde que la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia al coronavirus, el subsecretario de Salud de Mendoza, Oscar Sagás, señaló que esperan un

panorama distinto aquí.

Frente al antecedente del hemisferio Norte, el funcionario señaló que "ellos no tuvieron la vacuna" cuando comenzó el rebrote, por lo que aquí "va a ser distinto porque, al vacunar a los grupos más vulnerables, el impacto puede ser menor".

Victoria Codina, médica infectóloga del Hospital Privado, coincidió en que el impacto será menor "porque nos va a agarrar con la vacunación avanzada", aunque estimó: "Lo vamos a poder ver recién a fin de año".

Por su parte, Sagás destacó el hecho de que hayan comenzado la va-

vacunación por los profesionales de salud, tanto los de primera línea como quienes han sido inoculados luego. "Si están vacunados, evidentemente no va a haber bajas y el recurso humano va a estar disponible para la atención", indicó en referencia a cuando se incrementen los positivos.

Teniendo en cuenta que luego se siguió con la vacunación en geriátricos, adultos mayores de 70 años y docentes -quienes ya han empezado a recibir las primeras dosis- Sagás aseguró que "la estrategia es buena".

"Hay países donde directamente vacunaron a personas menores de 60

años para impedir la transmisión, pero el problema está en las dosis de vacunas. Nosotros necesitaríamos como 60 millones para dar el esquema completo y debería ser obligatorio vacunarse, lo que hace que esta opción sea impracticable", describió Codina.

Por esta razón, la especialista calificó de "adecuada y lógica" la estrategia seguida en Mendoza. Es que el objetivo no es evitar la infección sino impedir las formas graves que requieran internación, principalmente en terapia intensiva, y las muertes.

A los 14 días de recibida la primera dosis ya se generan anticuerpos, mientras que a las tres semanas ya hay respuesta inmune completa, lo que "impide completamente las formas graves", remarcó la infectóloga.

La médica llamó a la población a "estar muy atenta" para que "apenas vean que están dentro de un grupo llamado a recibir la vacuna, se anoten, sin importar la marca".

Niegan repunte de casos

Si bien en los últimos días se ha notado un incremento en la cantidad de casos positivos en Mendoza, Sagás descartó que sea un rebrote y llamó a "ver la película completa" y no analizar el contexto por lo que ocurre en tres o cuatro días.

"Deberíamos tomar de referencia varias semanas o, al menos, 14 días y tendría que ser un incremento constante, que se mantenga", avaló Codina la posición oficial.

A su vez, existen otros parámetros a tener en cuenta, como la ocupación de camas de terapia intensiva, que por el momento se mantiene baja.

Al parecer de Sagás, Mendoza se encuentra en "un amesetamiento, en una pausa epidemiológica", con un "número de positividad entre 16 y 17 por ciento". En cuanto a la letalidad, señaló: "Estamos en un 2%".

También es positivo que, hasta la fecha, en Mendoza no se han detectado casos de coronavirus relacionados a las nuevas variantes, que tanta preocupación generan en el mundo. Se trata de las mutaciones de Manaus, del Sur de Gran Bretaña y de Sudáfrica.

Sagás precisó: "Podemos estar tranquilos por el momento". Igual, la infectóloga Codina alertó: "Si llegan a darse casos, puede que el panorama actual cambie".

Pico invernal Las razones de que el frío traiga más casos

Se espera que, con la llegada del frío, los contagios por coronavirus aumenten. El frío impone determinadas condiciones que favorecen la propagación del Covid-19 entre las personas, por lo que se estima que habrá una nueva ola, aunque su impacto dependerá de la inmunización.

"Se esperan más contagios en invierno. Todas las enfermedades virales transmisibles por vía respiratoria tienen un pico en los meses invernales, ya que las personas ventilan menos los ambientes y están más tiempo adentro de habitaciones y hay menos distanciamiento social", explicó Alejandro Chirino, coordinador de la sección Infecciones Pulmonares de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

Con respecto a la presunta suba de contagios, Chirino afirmó que "es probable que aumente el porcentaje", pero advirtió que "no se puede prever". Si bien destacó que la vacunación es la medida "más efectiva para reducir la transmisión viral", aclaró que la "velocidad con la que se está vacunando no alcanzaría para inmunizar a la suficiente cantidad de población para los meses de invierno. Se requiere que un porcentaje muy grande esté cubierto". **Vía Pais**

155

Nuevos casos en Mendoza. El Ministerio de Salud registró ayer 152 positivos y tres contagios por nexo epidemiológico. Se informaron también tres muertes. La provincia suma 65.642 contagiados y 1.476 muertes.

7.693

Positivos en el país. Con estas cifras, el total de casos a nivel nacional es de 2.169.694. Hay 154.695 casos activos y se recuperaron 1.961.640 pacientes. Ayer fallecieron 107 personas y el total de muertos es de 53.359.

cierre



HOY
PARCIALMENTE NUBLADO
28° / 23°

MAÑANA
SOL
27° / 23°

PASADO MAÑANA
SOL
28° / 23°

JORNADA FINANCIERA

DÓLAR Promedio bancos y casas de cambio				Más datos en ámbito.com				EURO	
Compra	89,1200 +0.04%	Venta	95,1200 +0.04%	BNA Compra	89,6200 +0.08%	BNA Venta	89,8200 +0.08%	Futuro (Mayo)	99,2200 +0.05%
Informal Venta	146,0000 +2.10%	de Referencia (BCRA)	89,8250 +0.08%	"Contado con liqui"	145,3200 -0.10%	Mayorista Venta	89,8200 +0.08%	S vend. Casas cambio	113,21 -0.09%
REAL									
BNA en \$	17,70 S/V	BITCOIN	46,328,15 -5.93%	RIESGO-PAÍS	1,517,00 +1.20%	TÍTULOS PÚBLICOS	36,00 S/V	Bono 2029 LA	35,40 +0.28%
Bono 2035 LA	31,80 S/V	Bono 2038 LA	34,30 S/V	TASAS	33,50 S/V	Plazo fijo BNA (30/días)	37,00 S/V	BADLAR	34,1875 S/V
S&P MERVAL									
Puntos	48,432,27 -1.00%	GRANOS	517,45 -0.16%	Trigo (u\$/t)	240,68 -2.49%	Maíz (u\$/t)	219,09 +0.32%	INTERNACIONAL	1,2075 -0.93%
Petróleo WTI u\$/b. Abr.	61,68 -2.91%	Petróleo Brent u\$/b. Abr.	65,97 -1.36%	Oro u\$/oz NY	1,727,70 -2.76%	Libor	0,20300 +0.00237	Wall St. Dow Jones	30,932,37 -1.50%

A 12 MESES DEL PRIMER FALLECIDO POR CORONAVIRUS EN EL PAÍS

¿Causó más muertes el covid-19 en Argentina que enfermedades respiratorias otros años?

El cantidad de fallecidos en 12 meses rondará los 53.000. Entre 2016 y 2018, los decesos por neumonía, influenza, bronquiolitis y otras patologías similares, que fueron desplazadas por la pandemia, provocaron más de 60.000 fallecidos por año.

Horacio Alonso
halonso@ambito.com.ar

El domingo próximo, 7 de marzo, se cumplirá un año del primer muerto por coronavirus en la Argentina. Guillermo Abel Gómez había llegado de Francia el 25 de febrero, el 28 comenzó a sentir síntomas y falleció en el Hospital Argerich. Desde entonces, el país acumula unos 52.000 decesos por esta causa. Al ritmo actual diario, estimando los casos que se sumarán en esta semana, las víctimas fatales, en doce meses, rondarían a las 53.000.

Según los especialistas, el covid-19 desplazó al resto de

enfermedades infecciosas del sistema respiratorio como influenza, neumonía, bronquitis, bronquiolitis y demás. "El covid copó todo. Esto es algo habitual en las pandemias, que el virus predominante desplace al resto", aseguró a **Ámbito** Alejandro Chirino, coordinador de la sección de enfermedades infecciosas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratorias (AAMR).

De esta manera, se desprende que las muertes originadas por este tipo de patología habrían sido motivadas, casi con exclusividad, por el mal que sacude al mundo desde inicios del 2020. Hasta el momento, las últimas estadísticas que se cuentan en la

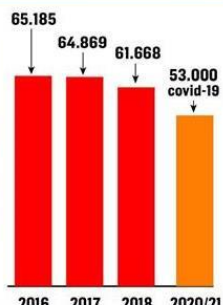
Argentina sobre causas de mortalidad llegan hasta el 2018 y son suministradas por el Ministerio de Salud. Tomando estos informes como fuente confiable, las defunciones totales en el país se ubican entre 330.000 y 350.000 personas por año sobre la base de los datos oficiales. La Dirección de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) de ese ministerio clasifica la totalidad de los decesos por tipo de patologías. Así se sabe que, en 2016, murieron 65.185 argentinos por enfermedades del sistema respiratorio, con las mencionadas neumonía e influenza, bronquiolitis entre las principales. En 2017, las víctimas fatales por enfermedades del sistema respiratorio fueron 64.869 mientras que, en 2018, llegaron a 61.668. Del 2019, no hay registros oficiales todavía, pero sobre base de la opinión de especialistas, fue un año con un comportamiento normal de este tipo de patologías, por lo que se puede suponer que, números más, números menos, habrían rondado entre 60.000 y 65.000 casos.

Es decir, si se toma la opinión de los expertos, sobre el desplazamiento de estas enfermedades como consecuencia de la aparición del covid-19, y se comparan las defunciones por causas infecciosas respiratorias de los últimos años, se podría concluir que, en números concretos, el coronavirus no provocó más muertes que otros años. Sólo se habría sustituido una causa por otra.

"Desde que empezó la pandemia se dejaron de ver las neumonías clásicas o gripes de invierno. Los agentes infecciosos se pe-

MUERTES POR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

En Argentina



lean por los huéspedes. Cuando el covid arreció, desplazó a los otros agentes. Recién en estos días se empieza a ver alguna neumonía porque hay menos casos de covid porque estamos en una pausa epidemiológica", agregó Chirino. En una carrera, el virus que más rápido se propaga gana.

La opinión del especialista coincide con la del director del Hospital Fernández, Ignacio Previgliano: "El covid fue la patología preponderante de los últimos meses. Por ejemplo, no vimos casos de bronquiolitis. Los cuidados de la gente, el uso de tapaboca, ayudó a evitar estas patologías. Pero, sin duda, el covid desplazó a otras enfermedades respiratorias. En el caso de mi hospital, llegó a representar el 80% de la ocupación de camas de terapia intensiva. El resto fue para enfermedades de otro tipo".

Si se toman en cuenta estos datos, donde la cantidad de muertos por covid no supera a los decesos por patologías que fueron desplazadas, habría que analizar el impacto que provoca en la población la permanente información sobre infectados y muertos que hubo estos últimos meses contra las defunciones, sin difusión, de otros años por enfermedades respiratorias.

Distintas fuentes consultadas mostraron cautela en el momento de minimizar la gravedad del coronavirus por el hecho de que termine provocando menor mortalidad a la que se produce otros años por infecciones respiratorias, aunque dejan trascender que esa podría ser la conclusión que se obtenga cuando pase la pandemia y se cuente con cifras totales. "En la Argentina no hay

Continúa en página 19

HUMOR





10 recomendaciones para un sueño reparador

Mantener una buena rutina de sueño mejora la calidad de vida y refuerza el sistema inmunológico.

TEXTOS. DRA. MIRTA CORONEL, NEUMÓLOGA (MP 4230) Y LIC. EN PSICOLOGÍA ANDREA HERRERA BRUNO (MP 2383). FUENTE. ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MEDICINA RESPIRATORIA.

Los seres vivos tenemos un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de sueño y vigilia con la luz y la oscuridad. Este reloj cumple ciclos que duran cerca de un día (entre 24 y 25 horas). Para mantenerse "en hora", necesita de ciertas "pistas"

o señales, sin estas señales el reloj tiende a estirar o acortar nuestro día haciendo que la llegada del sueño se altere.

Un sueño saludable desempeña un papel fundamental siempre y a lo largo de toda la vida: mejora la salud general, proporciona bienestar emocional, mejora la salud mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros trastornos. También aumenta nuestro rendimiento cognitivo: fortaleciendo la memoria, la concentración y ayudando a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas. Además, fortalece al sistema inmunológico, ayudando a mantener nuestras defensas fuertes.

No dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño

de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas. Durante el sueño, se producen hormonas valiosas que contribuyen al crecimiento en los niños y en los adultos contribuye a aumentar la masa muscular, en detrimento de la masa grasa. Mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de sufrir obesidad y diabetes.

Hábitos de sueño en jóvenes y adultos

Un estudio sobre la calidad del sueño en jóvenes y adultos realizado entre el 1 al 10 febrero del 2021 en la provincia de Tucumán, arrojó nuevos datos sobre la calidad del descanso. La investigación contó con una muestra



Un mimo al alma
para cada momento de tu vida

San Jerónimo 1999
Tel. (0342) 155-018875
Petunias Flores
floresyplantas@petuniasflores.com.ar
www.petuniasflores.com.ar

Novias | 15 años | Eventos

de 326 cuestionarios, 66% fueron mujeres, la edad se concentró entre 33 y 53 años para ambos sexos, con un mínimo de 12 y un máximo de 93 años.

Tanto varones como mujeres, expresaron dormir menos horas de las recomendadas por grupos de edad. Solo 30% de los jóvenes adultos y adultos mayores registró haber dormido las horas recomendadas, sin embargo, la autopercepción de la calidad de sueño, en el 50% fue bastante mala o muy mala.

La mayor proporción de los encuestados (80%) refirió haber podido conciliar el sueño en la primera hora de acostarse, siendo la actividad más realizada, antes de dormir, mirar la televisión y navegar por las redes sociales (75%). Al analizar la eficacia habitual del sueño, el 53% presentó una eficacia mayor al 80%.

El 30% de las mujeres refirió consumir de medicamentos (por su cuenta o recetados por el médico) para dormir, al menos una vez a la semana o más, al igual que 1/4 de los varones, la diferencia entre los sexos no fue estadísticamente significativa.

Los principales problemas para conciliar el sueño expresados fueron despertarse durante la noche o madrugada, levantarse para ir al baño, no poder respirar bien, toser o roncarse ruidosamente, sentir frío, sentir demasiado calor, tener pesadillas o malos sueños y sentir dolores.

Un alto porcentaje refirió tener somnolencia durante las actividades diarias (60%), representando en más de la mitad (54%) mucho esfuerzo tener ánimo para realizar tareas cotidianas.

Con estos datos preliminares podemos describir la baja calidad de sueño y su repercusión en la vida cotidiana tanto del que padece los problemas de sueño, así como también del compañero de cama ya que el 54% de los encuestados refirió dormir acompañado.

En conclusión, los argentinos necesitamos dormir mejor. Con ese objetivo, especialistas en sueño de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria brindan 10 consejos para dormir mejor:

- **Mantener una rutina de sueño.** acostarse y levantarse a la misma hora cada día.

- **Intentar mantener el ritmo de luz de día y oscuridad de noche.** Tratar de mantener el ritmo luz (de día) y oscuridad



de noche, atenuando las luces cuando comienza a oscurecer. Usar luz roja (que no modifica la secreción de melatonina) en caso de que no fuera posible cambiar estos hábitos de luz intensa a la mañana, oscuridad de noche.

- **Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir.** Ventilar y mantener una temperatura confortable en su habitación entre 22 a 24 grados. Usar la ropa de cama solo cuando se va a acostar.

- **Evitar el uso excesivo de pantallas.** Deshacerse de las distracciones que haya en la habitación: ruidos, luces brillantes, un televisor, celulares o computadora. Limite la exposición a la información de la pandemia. No se exponga a noticias justo antes de acostarse.

- **Abstenerse del consumo excesivo de estimulantes.** La cafeína, nicotina, bebidas cola, te o mate, entre otras, pueden hacer difícil iniciar o mantener el sueño. Tampoco utilizar el alcohol para conciliar el sueño, al contrario de lo esperado, disminuirá su calidad de sueño.

- **Cuidado con las comidas.** No realizar comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche, esto puede fragmentar su sueño generando una noche con mala calidad del mismo. Consumir comidas ricas en triptófano por la noche (kiwi, banana, leche, entre otros). Disminuir también la cantidad de líquido que consume hacia el final de día.

- **Siesta ¿sí o no?** Si se opta por una siesta, que dure 30 minutos y preferentemente se haga de forma semisentada en un sillón. No duerma una siesta después de las 3 pm.

- **No automedicarse.** No automedicarse ni modificar las dosis de los medicamentos para

dormir. El tratamiento debe ser indicado y supervisado por un médico.

- **Hacer ejercicio.** Realizar actividad física en forma regular y evitarla a partir de las 18.

- **Consulta.** Visitar al médico si continúa teniendo problemas para dormir.

ESTAMOS

Desde hace 48 años juntos.



osde

Existen prestaciones obligatorias de cobertura médica sistemática, informe de los términos y alcances del Programa Médico Obligatorio en la siguiente dirección de Internet: www.buenosaires.gov.ar. La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operación de los seguros. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes de 10 a 17 horas, llamando al 0800-222-SALUD (72683) - www.salud.gov.ar - R.N.O.S. 4-0089-Q, R.N.E.M.P. (Prov.1408).

Esta semana partiría un vuelo a Moscú para traer más Sputnik V

Analizan que cada pasajero pague su PCR y alojamiento

El Jefe de Gabinete de Ministros, Santiago Cafiero, y la ministra de Salud, Carla Vizzotti, analizaron ayer propuestas para la "implementación de medidas adicionales de control" y nuevos anuncios para desalentar la salida de argentinos y residentes hacia países con nuevas olas y cepas de covid-19, informaron fuentes oficiales.

Entre las medidas analizadas, se encuentra la de "implementar decisiones como las de Canadá, donde cada pasajero tiene la obligación de pagarse sus test de PCR y su alojamiento de confinación de modo obligatorio".

Las fuentes agregaron que "hay preocupación por los argentinos que, aún ante el contexto regional de aumentos de casos y la aparición de nuevas cepas, todavía analizan viajar al exterior".

Los funcionarios analizaron ayer modelos tomados por distintos países para evitar el ingreso de personas con coronavirus.

En la Casa Rosada afirman que esta semana habrá un vuelo a Moscú a buscar una nueva partida de Sputnik V y, como siempre, la cifra oscilará en alrededor de 500.000 dosis, un poco más o un poco menos.

Altas fuentes del gobierno confirmaron que está previsto esta semana un vuelo a Moscú para traer un nuevo embarque de Sputnik V. Pese a que se había convenido re-



Las medidas buscan desalentar la salida de argentinos hacia países con nuevas cepas.

gularizar los embarques, la realidad es que desde el 3 de marzo que no llegan vacunas. Incluso el vuelo de esta semana no está confirmado oficialmente, pero las autoridades confían en que se concretará.

SIN VIAJES

Más temprano, en una rueda de prensa realizada con periodistas de distintos medios, Vizzotti había declarado que "sin lugar a dudas tenemos que desalentar los viajes, la gente tiene que saber que ir a un lugar con casos (de coronavirus), con una variante nueva, es un riesgo individual y sanitario para el país".

Además de las medidas adoptadas por Canadá, mencionaron

una de las políticas adoptadas por España, en la que "los viajeros procedentes de países de riesgo deben acreditar disponer un PCR con resultado negativo, realizado en las 72 horas previas a la llegada" a ese país.

También consideraron las medidas del Reino Unido, donde para ingresar o regresar (excepto desde Irlanda) los viajeros deben "proporcionar su detalles de contacto y de viaje además de presentar una prueba covid-19 negativa antes de viajar" y luego entrar en cuarentena, en un hotel destinado especialmente "si el ingreso a Inglaterra o Escocia se realiza desde un país con prohibición de viaje".

Para las dosis del covid-19, la gripe y el neumococo

¿Cómo ordenar las distintas vacunas?

Ante la inminente llegada de las bajas temperaturas comenzarán a circular los virus responsables de la gripe y el neumococo, por lo que es importante que quienes tienen indicadas las tres vacunas cumplan con la inyección contra los otros patógenos, pero priorizando la que es contra covid-19.

En estos días, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) emitió unas recomendaciones con el fin de unificar criterios para dar información clara a los pacientes que, en todos los casos, "es prioritario que reciban la vacunación contra covid-19".

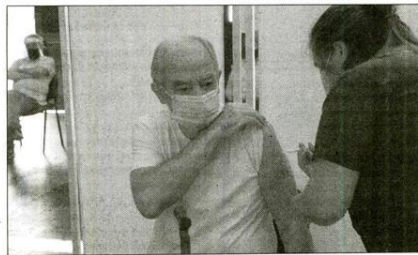
"Como el turno de vacunación contra el coronavirus la gente no lo puede manejar y esa inoculación la queremos priorizar, hay que intentar espaciar todo lo que se pueda ese turno y el de la vacunación contra la gripe y anti-neumocócica", detalló Alejandro Videla, vicepresidente de la AAMR.

Y continuó: "Si este espacio puede ser 14 días como mínimo perfecto; pero si me acabo de dar la vacuna de gripe y al día siguiente me llega el turno de la de coronavirus me vacuno igual porque la distancia entre las vacunas no es un tema médico en relación que la vacuna puede

perder efecto o generar menos efectos adversos".

Videla señaló que este intervalo de 14 días tiene que ver con "poder monitorear mejor los efectos adversos de las vacunas, sobre todo de la del coronavirus que en todos los casos tiene una autorización para uso de emergencia".

En este contexto, desde la AAMR establecieron varios escenarios concretos y cómo hay que proceder en cada caso. En primer lugar, sugieren a los profesionales



Los expertos aconsejan la vacunación contra la gripe y el neumococo, pero priorizando la del coronavirus.

Hay 53.836 muertos y 2.201.886 casos

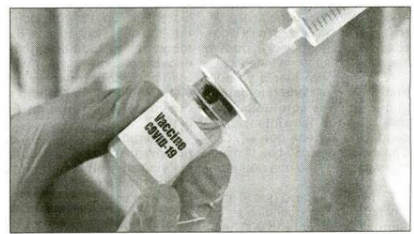
Coronavirus: 166 fallecidos y 6.164 nuevos diagnósticos

Otras 166 personas murieron y 6.164 fueron reportadas con coronavirus en las últimas 24 horas en la Argentina, con lo que suman 53.836 los fallecidos y 2.201.886 los contagiados desde el inicio de la pandemia.

La cartera sanitaria indicó que son 3.469 los internados en unidades de terapia intensiva, con un porcentaje de ocupación de camas de adultos de 54,2% en el país y del 58,6% en la Área Metropolitana de Buenos Aires.

De acuerdo con el Monitor Público de Vacunación actualizado ayer a las 18, el total de inculados asciende a 2.404.194, de los cuales 1.952.883 recibieron una dosis y 451.311 las dos, mientras que las vacunas distribuidas llegan a 3.823.465.

Un 59,96% de los infectados de ayer corresponden a la Ciudad y a la provincia de Buenos Aires. De los 2.201.886 contagiados, el 90,52% (1.993.215) recibió el alta y 154.835 son casos confirmados activos. El reporte consignó que murieron 81 hombres y 82 mujeres, mientras que 2 personas de la provincia de Buenos Aires y 1 de la Ciudad de Buenos Aires fueron registradas sin datos de sexo. Ayer se registraron en la provincia de Buenos Aires 2.610 casos; en la Ciudad de Buenos Aires, 1.086; en Catamarca, 91; en Chaco, 120; en Chubut, 123; en Corrientes, 69; en Córdoba, 383; en Entre Ríos, 121; en Formosa, 32; en Jujuy, 28; en La Pampa, 114; en La Rioja, 14; en Mendoza, 125; en Misiones, 118; en Neuquén, 123; en Río Negro, 94; en Salta, 63; en San Juan, 69; en San Luis, 1; Santa Cruz, 84; en Santa Fe, 333; en Santiago del Estero, 71; Tierra del Fuego, 35 y en Tucumán 257.



De acuerdo con el Monitor Público de Vacunación, el total de inculados asciende a 2.404.194.

Demuestran la eficacia del ibuprofeno inhalable

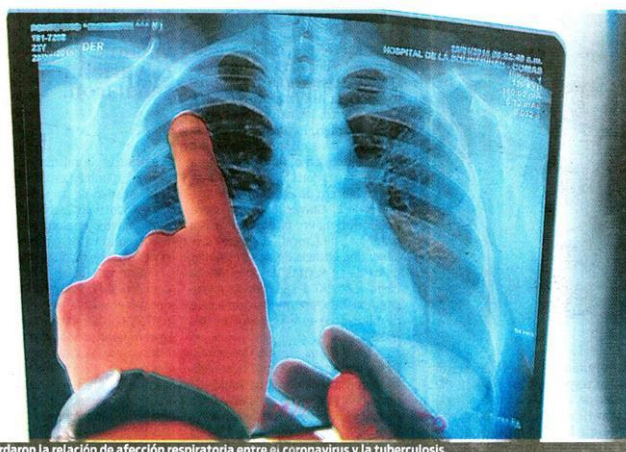
Investigadores de la Universidad de Villa María, Córdoba, comprobaron en un estudio de simulación computacional que el ibuprofeno inhalable (ibuprofeno) actúa sobre una proteína clave del virus SARS Cov-2, la inhibe e impide que el virus se replique, un trabajo que podría ser la base científica para la utilización de este medicamento como terapia de rescate en pacientes graves. Se trata "del primer trabajo de estas características que se realiza a nivel mundial y es la Argentina el primer país que lo desarrolla", dijo Ariel Garro, bioquímico e investigador del Centro de Excelencia en Productos y Procesos Córdoba (Ceproc), quien señaló que el estudio fue publicado en la revista científica "Journal of Biomolecular Structure and Dynamics". La utilización del ibuprofeno como terapia de rescate está aprobado como "uso compasivo ampliado" en Córdoba, Buenos Aires, Mendoza, Santa Fe, La Rioja y Jujuy.

IVERMECTINA

La venta de ivermectina se triplicó en lo que va del año y, entre los motivos que dispararon la compra de la misma, se encuentra la ausencia de otras alternativas terapéuticas, la demora en la vacunación, y su precio accesible y, si bien está autorizado su uso en humanos, la Anmat aún no lo aprobó para el coronavirus. A la fecha, Corrientes, Salta, La Pampa, Misiones y Tucumán avalan su uso para el tratamiento de pacientes covid positivos o como prevención en personal sanitario. Un tratamiento preventivo ronda los 3.000 pesos, sin tomar los descuentos de la obra social. "Aunque hay en curso numerosas investigaciones que aportarán mayor evidencia sobre los beneficios de la ivermectina en la prevención y tratamiento temprano del covid-19, muchas personas y profesionales médicos de nuestro país están recurriendo a ella por la demora en la vacunación, su bajo costo y por sus beneficios evidenciados en las investigaciones publicadas", dijo el médico endocrinólogo Héctor Carvallo.

▶ ARGENTINA, ENTRE LOS PAISES CON MEDIANA A BAJA INCIDENCIA DE LA ENFERMEDAD. ▶

Piden que el coronavirus no tape la tuberculosis



Recordaron la relación de afección respiratoria entre el coronavirus y la tuberculosis.

❶ **Especialistas verificaron un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad y lamentaron la falta de asignación de recursos.**

Las similitudes entre los síntomas de la tuberculosis y el coronavirus hizo que los especialistas verificaran un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad, afirmaron desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

"Con toda la locura que ha sido el coronavirus, con el temor, con la sospecha, con la duda, con la vacuna, muchas veces ha quedado de lado la tuberculosis, una pandemia que nunca se pudo erradicar", dijo a Télam María Cristina Brian, médica Tisió-Neumóloga y coordinadora de la Sección Tuberculosis de la AAMR.

Brian recordó que el 24 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis y lamentó que muchas veces "los recursos están asignados para otras cosas, en este momento para la Covid que es tan necesario, pero no olvidemos también de tener recursos para la tuberculosis", advirtió.

La tuberculosis (TB) es una de las enfermedades más antiguas que afectan al hombre. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento, esta enfermedad prehistórica sigue siendo un grave problema de Salud Pública a nivel mundial.

La pandemia de coronavirus generó un nuevo escenario y encendió la alarma

en los pacientes que padecen esta enfermedad y en los profesionales de la salud.

En el informe global sobre tuberculosis del año pasado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó una incidencia de 10 millones de casos nuevos, 8,2% de ellos asociados al VIH y una carga de mortalidad de 1,4 millones.

Más allá de los auspiciosos objetivos de eliminar esta enfermedad antes de que promedie este siglo, la tendencia es aún de un discreto descenso.

La Argentina precisa la AAMR: no escapa a esta situación, aunque se encuentra dentro de los países con mediana a baja incidencia de la enfermedad, reportamos unos 11.500 casos nuevos anuales.

Brian explicó a Télam que "la Covid y la tuberculosis tienen algo muy particular: ambos comienzan con algo intenso, con el cansancio, con la fiebre, con un paciente que tose, con un paciente que se vuelve toseador, con un paciente en malas condiciones respiratorias".

Y agregó: "Ese paciente muchas veces fue confundido, creyendo que tenía Covid y en realidad cuando fue a hacerse ver por la Covid, descubrieron una tuberculosis".

Brian aclaró que "todavía no tenemos cifras exactas de lo que fue este matrimonio tan terrible de pandemia, de tuberculosis y Covid, pero pronto las tendremos".

Uno de los hechos más lamentables para la doctora, en este año de pandemia, fue que "muchos lugares han cerrado y que en muchos lugares sólo se atendía a pacientes con Covid. Y nuestros queridos pacientes con tuberculosis quedaron de lado", lamentó.

"El abandono significa que ese pa-

❷ **"Todavía no tenemos cifras exactas de lo que fue este matrimonio tan terrible de pandemia", indicaron.**

ciente puede tener, luego, formas muy especiales de tuberculosis como la tuberculosis resistente, la multidroga resistente o la extremadamente resistente, y no sólo lo afecta a él sino también ese paciente está contagiando a quienes lo rodean".

La especialista insistió que "el tratamiento para la tuberculosis no se debe abandonar y se tienen que establecer todos los medios necesarios para asegurar la supervisión y abastecimiento de los fármacos".

La coordinadora de la Sección Tuberculosis de la AAMR señaló imprescindible "garantizar los servicios de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad; realizar diagnóstico diferencial precoz de tuberculosis/Covid-19 al ingreso del paciente al sistema de salud y realizar baciloscopías de esputo e hisopado RtpCR para coronavirus cuando se sospeche por clínica, epidemiología y/o estudios de imágenes que revelen presencia de la enfermedad".

Y "valorar siempre la importancia de trabajar en red, georreferenciando los pacientes y sus contactos; de esta forma se podrán continuar los controles de tratamiento y el suministro de medicación; evitando de esta forma abandonos y traslados innecesarios", agregó.

Por último, Brian aclaró que "si bien hay publicaciones que mencionaban el factor protector de la vacunación BCG ante la presencia de Covid-19, no ha sido debidamente comprobado y, por lo tanto, no se aconseja por el momento, su utilización a tal fin".

Pensar la Argentina

Por: **Facundo Manes**

conocer@popular.com.ar
 TW: @ManesF - FB: facundomanes - Instagram: manesfacundo



Un futuro mejor



Los últimos datos del Observatorio de la Deuda Social de la UCA estiman que al menos 20 millones de personas en la Argentina viven en la pobreza. Casi la mitad de nuestro país. Lamentablemente hay algo que es aún más inhumano: seguir con las mismas formas de hacer las cosas, mientras esta realidad sigue empeorando. Necesitamos innovación y creatividad en las propuestas para salir de esta situación. Cuando logramos dialogar superando la grieta, nos damos cuenta de que podemos encontrar suficiente consenso acerca de las medidas básicas para encaminarnos a un desarrollo sostenible. Debemos dejar de organizarnos en torno a los ciclos electorales y lograr acuerdos de largo plazo. Porque los problemas que hoy nos ahogan permanecerán a menos que logremos fijarnos metas colectivas firmes y sustentables a fin de mejorar el bienestar de toda la sociedad.

Argentina necesita un nuevo pacto social, que nos una en una visión estratégica para el largo plazo más allá de las diferencias superficiales. En España, los Pactos de la Moncloa fueron producto de un compromiso histórico que unió a diversos sectores en un proyecto común de desarrollo y progreso. Fue el hito que marcó de manera indeleble el comienzo de la nueva democracia española luego de 40 años de dictadura. No sólo se trató de un gran acuerdo político, sino también de un proyecto de reconstrucción de

las instituciones y un programa de recuperación económica. Así consiguieron asentar la democracia en un momento crítico de alta inflación, alto desempleo, ingresos públicos reducidos, economía frenada. Como sociedad civil, tenemos la responsabilidad de demandar a nuestros representantes y a nuestros líderes que dejen de lado las chicanas políticas para abordar los problemas serianamente. Necesitamos un diagnóstico detallado y honesto, sin mequindades, sin buscar culpables y sin especulaciones electorales que nos oriente a diseñar ese gran pacto que necesitamos para crecer. Lograr esa comunidad de entendimiento requiere que todos hagamos concesiones, se dejen de lado los fundamentalismos y se ponga el bienestar de la nación por delante de los intereses partidarios. En este período tan extraordinario, tenemos que enfrentar grandes desafíos económicos, ecológicos, educativos, de salud. No será fácil resolverlos. Pero sepamos una cosa: si pretendemos abordarlos, debemos poner la cooperación por encima del miedo, y el propósito común por encima del conflicto y la discordia. Argentina necesita de todos para sanar las heridas que ya traíamos, las que produjo la pandemia y, sobre todo, las que de una manera o de otra profundizaron el odio y el rencor entre quienes deberíamos estar unidos. La recompensa será un futuro mejor para todos.

Facundo Manes es neurólogo y neurocientífico. Presidente de la Fundación INECO.

Preocupa a la Nación el aumento de casos de Covid-19 en Córdoba

PANDEMIA. Lo dijo la ministra de Salud, Carla Vizzotti. Inquietan los grandes conglomerados urbanos. Buscan evitar un nuevo confinamiento.

Corresponsalía Buenos Aires

El Gobierno nacional ha puesto la lupa sobre el Gran Córdoba y otros cuatros distritos populosos del país por el aumento de casos de Covid-19 en las últimas semanas y advierte que busca evitar por todos los medios que se deban generar grandes confinamientos, aunque ya se evalúan medidas como la reducción de circulación por franjas horarias y en unidades geográficas mínimas. Así lo reveló ayer la ministra de Salud, Carla Vizzotti, quien aclaró que el Gobierno nacional y los gobiernos provinciales que forman el Consejo Federal de Salud (Cofesa) están "en situación de alerta hace semanas", no sólo por la situación local sino por la regional e internacional.

"No sólo vemos el total del país, sino lo que está ocurriendo en algunas jurisdicciones que ya están experimentando un aumento de casos", expresó Vizzotti. Y señaló que la lupa está puesta sobre los distritos más densamente poblados como el Área Metropolitana de Buenos Aires y las de Tucumán, Córdoba, Santa Fe y Mendoza, que "han tenido un aumento importante de casos".

El martes se reportaron 9.405 contagiados detectados y ayer fueron

8.300 a nivel nacional, cuando en las últimas semanas había una media de 7.000 por día. Para Vizzotti, ese salto "no es aún una tendencia" sino que hay que evaluarlo en el contexto y atender los promedios semanales para tener una mejor proyección del curso de la pandemia.

La ministra dijo que Nación, el Cofesa y los expertos están analizando cómo evoluciona la situación. Pero aclaró que es un momento en el cual hay que reforzar los cuidados y la prevención.

"Se vienen los fríos más intensos, pero en la medida que se pueda hay que mantener reuniones al aire libre o en ambientes muy bien ventilados. Todo esto hará que retrasemos lo más posible el aumento de casos mientras vacunamos a la población", dijo la funcionaria.

Y agregó que "hoy Argentina está en condiciones de escalar su campaña de inoculación" a medida que vayan llegando más vacunas.

Un informe de **La Voz** publicado el martes mostró la evolución de contagios en la provincia. En cantidad de casos, es mayor en el área más poblada (Capital y alrededores), pero en proporción a sus habitantes los departamentos que en la última semana generaron más inquietud



CÓMO SIGUE. Vizzotti no ve medidas de confinamiento masivo, sino muy puntuales.

fueron Tercero Arriba, Unión, Ischilín, Roque Sáenz Peña, General San Martín y Punilla.

Viajes al exterior

La ministra ratificó que, por la aparición de nuevas variantes más contagiosas del coronavirus en el exterior, es clave que se desalienten los viajes fuera del país y celebró que "las reservas de vuelos cayeron un 50 por ciento" desde que comenzó la reciente campaña con ese fin.

También aclaró que el Gobierno apunta a retrasar todo lo que se pueda el aumento exponencial de contagio, que hoy complican a países vecinos, y a la vez que la campaña de vacunación pueda acelerar.

"Cuanto más vacunemos, aunque haya circulación del virus, la mortalidad bajará en los mayores de 60 y fundamentalmente en los mayores de 70 años, y no vamos a tener tensiones fuertes en el sistema de salud", explicó la ministra.

En un año, tres mil muertes en la provincia

El Ministerio de Salud notificó ayer 762 nuevos contagios detectados en Córdoba (354 en Capital y 408 en el interior), con los que la suma total acumulada llega a las 174.364 personas. El 95% ya está recuperado. En fallecimientos se sumaron ayer otros seis, haciendo un total de 2.987 decesos adjudicados al Covid-19 en la provincia, desde el primero notificado el 29 de marzo de 2020. La edad promedio de los fallecidos en Córdoba es de 72,6 años.

Vizzotti aclaró que predecir lo que va a pasar es imposible y señaló que los países fueron teniendo sus propias dinámicas. "Algunos no tuvieron una ola tan grande y ahora tiene un impacto altísimo, como Uruguay y Paraguay", dijo. "Y hay otros países como Brasil y Chile que han tenido una primera ola negativa muy importante y ahora enfrentan otra situación muy preocupante", señaló.

Al explicar cómo será la estrategia sanitaria en adelante, señaló que se buscará tomar medidas lo más temprano posible, pero focalizando en "una unidad geográfica mínima" para reducir la circulación "por franjas horarias y no ir a un confinamiento" de tipo masivo o generalizado.

Si hay restricciones puntuales, serán por zonas o localidades.

Expectativas por la vacunación contra la gripe

INVIERNO. ¿Si una persona ya recibió alguna dosis contra el Covid-19 se puede vacunar ahora contra el virus de la influenza? Qué recomiendan los especialistas.

Héctor Brondo

hbrondoglavoz@elinterior.com.ar

Con la llegada del otoño, comenzaron a arribar a las farmacias de Córdoba vacunas antigripales contra las cepas 2021 de la familia del virus causante de esa enfermedad infecciosa. Si bien la cantidad de dosis liberadas por los laboratorios aún es limitada, se advierte un interés moderado y en crecimiento gradual por parte de quienes desean inmunizarse contra la gripe, según el Colegio de Farmacéuticos de la provincia.

El precio al público del producto que ofrecen dos de las empresas del mercado oscila entre los 2.100 y los 2.500 pesos; algunas obras sociales,

mutuales y farmacias aplican descuentos a esos valores. Las bonificaciones van del 20 al 40 por ciento.

En la última campaña, el Ministerio de Salud de la Nación repartió más de 10 millones de dosis antigripales en todo el país; en muchos casos se tuvieron que implementar estrategias innovadoras para poder aplicar el pinchazo preventivo a la población prioritaria (adultos mayores, niños y personas con factores de riesgo) en el primer tramo de la cuarentena para ralentizar el avance del Sars-Cov-2.

A esta altura del calendario, los boticarios cordobeses coinciden en al menos tres cosas respecto de la vacuna antigripal: las trivalentes (tres cepas del virus) no despiertan demasiado interés; las tetravalentes están llegando en cuantías a las farmacias, y los requerimientos del público se hallan sensiblemente por debajo de la cota de ansiedad de 2020.

Acuerdan, también, en que la menor inquietud reconoce como causa principal el hecho de que más

de 285 mil cordobeses (unos 100 mil adultos mayores) ya recibieron al menos una dosis de la vacuna contra el Covid-19. Y eso descomprime bastante la situación, interpretan.

Cuándo vacunarse

Ahora, las consultas de los interesados en desarrollar anticuerpos para prevenir la influenza apuntan en gran medida a determinar la conveniencia o no de aplicarse la vacuna antigripal en caso de haber recibido dosis de la Covid-19, y cuándo a habría que recibir la inyección.

La médica infectóloga Ana Crinejo dice que la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) recomienda priorizar la vacuna contra el coronavirus. "Si se ha recibido notificación de fecha de vacunación de Covid, conviene diferir la antigripal y/o antineumocócica", avisa la trabajadora del hospital Rawson.

Ahora bien, para quienes recibieron la primera dosis contra el Sars-Cov-2, lo recomendable —dice— es



OTRAS VACUNAS. Inmunizar contra la gripe, una necesidad más allá de la pandemia.

esperar a recibir la segunda aplicación y a los que ya obtuvieron el esquema completo contra el coronavirus, la sugerencia es esperar al menos 14 días para aplicarse la antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

Al respecto, el gerontólogo Carlos Presman apunta: "Si una persona aún no recibió la vacuna antioídico o está en lista de espera, sin fecha cierta de vacunación, puede aplicarse la anti-

gripal y la antineumocócica" con tranquilidad. El médico también aclara que si alguien ya recibió la antigripal o la vacuna para prevenir la neumonía y la meningitis, "debe esperar 15 días para recibir la antioídico", tal como indica la AAMR.

Esa asociación recomienda proceder con ambas vacunaciones a la vez en caso de no ser posible aguardar las dos semanas recomendables entre una vacunación y la otra.

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

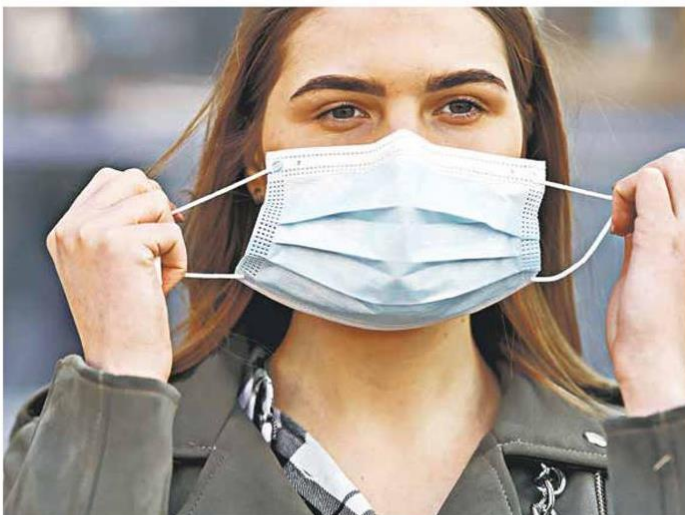
A esta altura de la pandemia nadie duda de la utilidad y necesidad del barbijo, pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina. Cuando esto sucede ¿es una señal de alerta?

TEXTOS. REVISTA NOSOTROS. ASESORAMIENTO. DR. WALTER MATTARUCCO (MN 80161), ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MEDICINA RESPIRATORIA.

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de COVID-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que implican movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez.

La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieren sufrido este síntoma previamente). Utilizar el tapabocas puede transformar su respiración, hasta ese momento "inconsciente" en una actividad laboriosa, ruidosa y consciente. Esta experiencia desfavorable genera no



sólo alarma, sino también efectos psicológicos que van más allá de la severidad de la enfermedad y afectan la calidad de vida de la persona que la padece.

Esta experiencia multidimensional negativa -denominada disnea- alcanza su máxima expresión en pacientes con disnea previa al uso del barbijo, que no pudo ser mejorada por los tratamientos médicos para su patología. Hablamos de enfermedades como Asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados más severos.

Esta situación transforma a la dificultad respiratoria en algo permanente, angustiante y además "invisible", impactando negativamente en la vida diaria. En algunos casos este síntoma es pasado por alto y no investigado en profundidad debido a que no es apreciado en todas sus dimensiones en el momento de la consulta, lo que genera aún más desesperación.

Por otro lado, cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias, como estar en espacios cerrados o hablar caminando, si está usando un tapabocas. De todas formas, se recomienda prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con el uso del tapabocas o barbijo, así como realizar el mini experimento de hacer alguna actividad de la vida diaria con este elemento colocado.

Es importante aclarar que esta sensación tiene sus orígenes en la resistencia que pone el

tapabocas en la entrada y salida del aire, tanto por la boca como por la nariz. Debido a esta resistencia el síntoma puede aparecer en individuos que tengan algún tipo de obstrucción a nivel nasal (Rininitis, rinosinusitis, tabique desviado) y la desconozcan. Es por eso que alertamos para que eventualmente realicen una consulta para descartar patologías que pueden resolverse con mínimas intervenciones.

Si siente dificultad respiratoria con el uso del tapabocas y no tiene antecedentes clínicos, una consulta podría ayudarlo y en aquellos pacientes con diagnóstico de enfermedades que podrían generar dificultad respiratoria se debe evaluar un eventual empeoramiento o complicación.

Finalmente, si usted pertenece al grupo de personas en las cuales este padecimiento empeora sobre el ya establecido, se recomienda usar un barbijo quirúrgico en lugar de tela o de algodón si el quirúrgico no está a su alcance. También puede ser útil pausar los movimientos y respirar lentamente como silbando.

Petunias FLORES

Novias | 15 años | Eventos

Un mimo al alma
para cada momento de tu vida

☎ San Jerónimo 1999
 ☎ Tel. (0342) 155-018875
 📍 Petunias Flores
 ✉ floresplantas@petuniasflores.com.ar
 🌐 www.petuniasflores.com.ar



Las secuelas que interfieren en la calidad de vida tras el Covid-19

18 de marzo de 2021 • 03:17

Por [Martín De Ambrosio](#)

PARA LA NACION

Para algunos, es una **pandemia sobre la pandemia**. Y hay hospitales de todo el mundo que ya generan unidades especiales para atender a quienes lo sufren: se trata del síndrome post [Covid](#) o Covid largo. Incluso, los cuadros se llegan a describir como “**secuelas** post agudas de la infección por SARS-CoV-2” (pasc, por sus siglas en inglés). El nombre, y el concepto, aún son parte de la discusión entre expertos, y existen varias investigaciones en marcha para acotar sus alcances y conocer sus causas fisiológicas. Se lo denomine como se lo denomine, lo cierto es que luego de la fase crítica, que lleva a [una letalidad global de alrededor del 1%](#), **un buen porcentaje de los infectados sufre una serie de síntomas, se cuentan hasta 200 en diversos órganos**. Se presentan o perduran en el paciente y pueden derivar en la muerte, según edad y otros factores de riesgo, y se detectan **más en hombres que en mujeres**.

No hay estudios definitivos respecto a cuántos pacientes en total se ven afectados. Sin embargo, existen diversas estimaciones, que van **desde el 10 al 30% de quienes tuvieron Covid**. Ese número, sólo en la Argentina, implicaría tener que atender (o continuar atendiendo) como mínimo a 200.000 personas, únicamente usando para el cálculo los casos confirmados por PCR. Desde luego, no todos necesitarán acceder a un tratamiento específico y los síntomas pueden remitir con el paso de las semanas.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Qué hacer frente a la postergación de la segunda dosis contra el coronavirus

Covid, gripe y neumonía: en qué orden hay que aplicarse las vacunas

Mientras la vacunación contra el nuevo coronavirus avanza de acuerdo al plan sanitario de cada distrito, adultos mayores de 65 años y personas con factores de riesgo deberán aplicarse las otras dos vacunas. Pero, ¿cuáles son las indicaciones en estos casos y cuánto tiempo hay que esperar entre una y otra?



Con la llegada del otoño y el descenso de la temperatura se espera una mayor circulación de las **enfermedades respiratorias estacionales, que este año se suman a la temida segunda ola de covid-19**. Mientras la vacunación contra el nuevo coronavirus avanza de acuerdo al plan sanitario de cada distrito, adultos mayores de 65 años y personas con factores de riesgo deberán aplicarse las vacunas contra la gripe y contra la neumonía. Pero, ¿cuáles son las indicaciones en caso de aplicar las tres y cuánto tiempo hay que esperar entre una y otra?

[VER NOTA COMPLETA](#)

19/03/2021 OPINIÓN

Mantener una buena rutina de sueño mejora la calidad de vida y refuerza el sistema inmunológico

El viernes anterior al equinoccio de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, fecha que tiene como objetivo tratar las causas y síntomas de la falta de sueño, un problema que, si no es tratado a tiempo, puede ocasionar serios problemas de salud. Sobre la necesidad de mantener una buena rutina de sueño, opinaron para Télam la Dra. Mirta Coronel, neumonóloga, comité ejecutivo sección Sueño, Oxigenoterapia y Asistencia Ventilatoria de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, jefa Unidad de Sueño y VMNI Hospital Ángel C. Padilla, Tucumán, y la Lic. Andrea Herrera Bruno, psicóloga, Ref. Epidemiológico Hospital Ángel C. Padilla.



Por Mirta Coronel

Los seres vivos tenemos un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de sueño y vigilia con la luz y la oscuridad. Este reloj cumple ciclos que duran cerca de un día (entre 24 y 25 horas). Para mantenerse "en hora", necesita de ciertas "pistas" o señales, sin estas señales el reloj tiende a estirar o acortar nuestro día haciendo que la llegada del sueño se altere.

Un sueño saludable mejora la salud, fortalece la memoria, la concentración y refuerza el sistema inmunológico, ayudando a mantener nuestras defensas fuertes. En cambio, no dormir lo suficiente o una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras condiciones médicas.

Un estudio sobre la calidad de sueño en jóvenes y adultos realizado en febrero 2021 en Tucumán, arrojó nuevos datos sobre la calidad del descanso en dicha provincia. La investigación contó con una muestra de 326 cuestionarios, 66% fueron mujeres, la edad se concentró entre 33 y 53 años para ambos sexos.

Solo 30% de los jóvenes adultos y adultos mayores registró haber dormido, en el último mes, las horas recomendadas, sin embargo, la autopercepción de la calidad de sueño, en el 50% fue bastante mala o muy mala.

La mayor proporción de los encuestados (80%), refirió haber podido conciliar el sueño en la primera hora de acostarse, siendo la actividad más realizada antes de dormir, mirar la televisión y navegar por las redes sociales (75%).

Los principales problemas para conciliar el sueño fueron despertarse durante la noche o madrugada, levantarse para ir al baño, no poder respirar bien, toser o roncar ruidosamente, sentir frío, sentir demasiado calor, tener pesadillas o malos sueños y sentir dolores.

Con estos datos preliminares podemos describir la baja calidad de sueño y su repercusión en la vida cotidiana tanto del que padece los problemas de sueño, así como también del compañero de cama, ya que el 54% de los encuestados refirió dormir acompañado.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

10 recomendaciones para un sueño reparador

Mantener una buena rutina de sueño mejora la calidad de vida y refuerza el sistema inmunológico



Los seres vivos tenemos un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de sueño y vigilia con la luz y la oscuridad. Este reloj cumple ciclos que duran cerca de un día (entre 24 y 25 horas). Para mantenerse "en hora", necesita de ciertas "pistas" o señales, sin estas señales el reloj tiende a perderse a lo largo de nuestro día haciendo que la llegada del sueño se altere.

Un sueño saludable desempeña un papel fundamental siempre y a lo largo de toda la vida: mejora la salud general, proporciona bienestar emocional, mejora la salud mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros trastornos. También aumenta nuestro rendimiento cognitivo: fortaleciendo la memoria, la concentración y ayudando a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas. Además, fortalece al sistema inmunológico, ayudando a mantener nuestras defensas fuertes.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Coronavirus y gripe: ¿qué vacuna se debe priorizar?

Los especialistas recomiendan anteponer la aplicación de la dosis contra el virus SARS-CoV-2. Conocé cómo distribuir el plan de inmunización contra los otros patógenos.



Faltan pocos días para el fin del verano y la llegada del otoño. Con el cambio de estación, las temperaturas comienzan a descender y la circulación de virus como la gripe, neumococo y la bronquiolitis se hacen presentes.

Este año, a diferencia de 2020, la vacunación contra estas patologías puede coincidir con el turno para recibir la dosis contra el coronavirus. En este contexto, surge la duda entre las personas que desean inmunizarse contra la SARS-CoV-2 y los otros patógenos; sobre que vacuna deberían priorizar, que pasa en caso de que se superpongan y cuánto tiempo debería pasar entre las dosis.

“La prioridad al día de hoy es la vacuna contra el coronavirus, por la situación de pandemia que estamos atravesando. En primer lugar, porque todavía no hay circulación viral importante de la influenza y en cambio, cada vez hay mayor circulación del virus de la covid-19”, explicó **Gustavo Costilla** Campero, Jefe de Infectología del Hospital Padilla.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

PANDEMIA

DETALLES CLAVE



SPUTNIK V. Las llamadas dosis rusas se aplican hoy en Rosario a los adultos mayores y al personal de la salud.

¿Qué pasa si me vacuné primero contra la gripe y me llaman a los pocos días para vacunarme contra el coronavirus, puedo diferir el turno? ¿Hay otras vacunas que pueden generar interacciones con la vacuna contra Covid?
 Sí, hay que diferir el turno. La indicación por ahora es que no se debe coadministrar con otras vacunas y para inocular otra se debe esperar 14 días antes y 14 después.

“Además hay una tercera vacuna que hay que tener en cuenta en mayores de 65, la antineumococo”

¿Se le preguntará específicamente en los vacunatorios a la gente cuánto hace que se puso la vacuna de Covid cuando vayan a vacunarse por la gripe?

—Sí, sobre la del covid y cualquier otra.

—Es importante también vacunarse contra el neumococo, ¿qué produce este virus, a quiénes afecta?

—Sí, además de Covid y gripe, hay una tercera vacuna que hay que tener en cuenta en mayores de 65 y en inmunodeprimidos o con comorbilidades que es la vacuna antineumococo que previene la enfermedad invasiva por este germen. Existen dos tipos de vacunas antineumococo y se indican secuencialmente según indicación médica. guila indicó las posibles estrategias a seguir teniendo en cuenta un mínimo 14 días entre vacuna Covid y el resto:

Covid y gripe: recomendaciones para la aplicación de las vacunas

El infectólogo Damián Águila, integrante de Salud municipal, explica por qué las dosis contra el coronavirus no deben aplicarse junto con otras

Florencia O'Keefe
 florencia@lacapital.com.ar

LA CAPITAL

La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria advirtió sobre ciertos cuidados que hay que tener a la hora de aplicarse la vacuna contra la gripe (se estima que como todos los años la campaña comienza a fines de marzo o principios de abril) si la persona recibió o está por recibir, a su vez, la vacuna contra el Covid. Lo primero que expresaron los especialistas es que debe priorizarse la vacuna contra el coronavirus y esperar como mínimo 14 días para recibir tanto la de la gripe como la del neumococo.

LA CAPITAL consultó al médico rosarino Damián Águila, infectólogo, especialista en clínica médica y referente de infectólogos del COE

(área sanitaria de la Municipalidad), además de director la carrera de posgrado en Infectología de la UNR para que dé más precisiones sobre este tema y la importancia de la vacunación en general, a poco de que comience el otoño y los primeros fríos, que incrementan la posibilidad de contraer enfermedades respiratorias, no solo Covid.

Algunas tienen la posibilidad de generar complicaciones serias en la salud, especialmente en personas de edad o menores en grupos de riesgo. Además ofreció algunas estrategias para considerar a la hora de recibir la vacuna del Covid, la de la gripe y la del neumococo.

—¿A qué poblaciones se considera para la vacuna de la gripe?
 —El criterio se basa dos situaciones:

1 Aquellas personas que si se enferman podrían presentar más posibilidades de complicaciones.

2 Aquellas personas de alta exposición por su ocupación, que si se enferman podrían contagiar a personas que ellas atienden y, por su ausentismo, disminuir el recurso humano en

época crítica de alta demanda. Por lo tanto, las poblaciones que tienen indicación de vacunarse y deben priorizarse son: mayores de 65 años, embarazadas en cualquier trimestre de la gestación, niños de 6 a 24 meses de edad, y personas entre los 2 y 64 años que tengan factores de riesgo: enfermedades cardíacas, respiratorias crónicas, diabetes, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, obesidad, enfermedades oncológicas, y trasplantados, entre otras.

—¿Hay más riesgo de complicaciones en personas de mayor edad cuando se contagian algún virus?

—A medida que se envejece, el sistema inmunológico también lo hace. Es un proceso natural que se llama inmunosenescencia. Esta situación reduce la capacidad de responder a las infecciones y desarrollar memoria inmunitaria. Además, a mayor edad hay más probabilidad de tener comorbilidades como la diabetes y del deterioro de algún órgano sea por enfermedad o por el paso de los años. Entre las principales complicaciones vemos la neumonía producida por virus y que puede

sobreinfectarse por una bacteria. Esta es situación es muy grave sobre todo si la persona padece una enfermedad subyacente y va a tener muchas probabilidades de descompensarse, por ejemplo si tiene diabetes, insuficiencia cardíaca, renal o respiratoria. Por otro lado, hay que tener en cuenta que en época invernal, debido a las patologías respiratorias estacionales y en este momento pandémico en particular, los servicios de salud se estresan al máximo y tal como ocurrió en muchas partes del mundo inclusive en países con grandes recursos económicos, podría llevarnos a la tan temida saturación de guardias y terapias intensivas. Y cuando se saturan los servicios de salud no hay cama para nadie, sea un accidente de tránsito, enfermedad cardiovascular o una patología que requiere una cirugía de urgencia.

—Habrà gente que necesitará recibir ambas vacunas ¿cuál debe priorizarse en este año?

Esa respuesta varía de acuerdo a la epidemiología. En este momento aún no está circulando gripe y si Sars-CoV2. Entonces ahora priorizamos la vacuna para prevenir el Covid.

1 Colocar la primera dosis de la vacuna contra el coronavirus, esperar 14 días y hacer lo propio con las antigripal/neumococo, luego aguardar otros 14 días y aplicarse segunda dosis de Covid.

2 Aplicarse las dos dosis de Covid y esperar 14 días para antigripal/neumococo.

3 Darse la antigripal/neumococo y esperar 14 días para las dos dosis de Covid (siempre con un intervalo de 21 días entre una dosis y la otra).

“En 2020 hubo muy escasa circulación de gripe y de virus sincial respiratorio (de la bronquiolitis) y las posibles explicaciones, entre otras, están ligadas a los hábitos que adquirimos para evitar el Covid y que son los mismos que contrarrestan todos los virus respiratorios: distancia, cubrebocas, lavado de manos, ventilación, no compartir bebidas, evitar aglomeraciones y las reuniones en espacios cerrados. Por eso insistimos en que las vacunas son tan indispensables como seguir cuidándonos con las estrategias que ya aprendimos”, enfatizó el médico.

Noelia Marzol y el arte de ser sexy durante el embarazo.
 Baile, erotismo y adiós a los tabúes

TODA LA SEMANA

Murió Marvin Hagler, una gloria del boxeo.
 Fue uno de los mejores campeones de la historia

SUP. DEP.



Boca y River, cara a cara en la Bombonera desde las 18

SUP. DEP.



La Plata, domingo 14 de marzo de 2021

Nº 13 del año CXXXVIII
 Edición de 80 páginas
 en cinco secciones
 Precio del ejemplar: \$ 110,00
 Recargo venta en el interior: \$ 5,00
 En Uruguay: \$ 30,00
 En España: Euros: 3,50

WHATSAPP: 221 477-9896

EL MERCADO DE ALQUILERES, LIBRERÍAS, FOTOCOPIADORAS Y ALMACENES DE ZONAS DE ESTUDIANTES, ENTRE LOS AFECTADOS

Sin universitarios, sufren varios rubros del comercio local

Al no haber clases presenciales en las facultades desde hace un año, muchos alumnos se fueron y no volvieron. Este fenómeno impacta en la Ciudad. Hay locales que sufren una caída en las ventas de hasta un 80 por ciento.

PÁGS. 14 Y 15

CÓMO ADMINISTRARLAS

Vacunas: al COVID se suman otras enfermedades

De cara a la llegada del frío, al coronavirus se sumarán otras enfermedades como la gripe o la neumonía y resulta clave hacer una administración correcta de las vacunas para cada una. Médicos recomiendan no descuidar ninguna afección, pero piden priorizar las dosis contra el COVID-19 y que haya un lapso de 14 días entre éstas y las dos restantes. Los detalles. **PÁG. 18**

6.278

Nuevos contagios de coronavirus y 68 muertes se registraron en el país en las últimas 24 horas. **PÁG. 19**

EN CHUBUT

Ataque contra el Presidente y repudio

Manifestantes golpearon y apedrearon el vehículo en el que se trasladaba Alberto Fernández en esa Provincia, donde visitó las zonas afectadas por los incendios. Desde el oficialismo hasta la oposición, con Macri y Rodríguez Larreta a la cabeza, se solidarizaron con el Jefe de Estado. Detalles de un día agitado. **PÁG. 8**

INSEGURIDAD AL ROJO VIVO

Más de una docena de tiros y milagro en el Centro

Dos motochorros asaltaron un kiosco en 11 y 54 y se toparon con un policía, que intentó detenerlos. Terminaron a puro balazo, aunque no hubo heridos. **PÁG. 25**



Se pinchó ante el líder y dejó pasar el tren

Estudiantes jugó un flojo partido de local y cayó 2-0 ante Colón, que se consolidó en lo más alto de la Zona 1 de la Copa de la Liga Profesional. Varios jugadores albirrojos rindieron por debajo de lo esperado y, además del invicto, perdieron la chance de saltar a la cima de la tabla. **SUP. DEP.**

EL AUMENTO DE CONSULTAS POR TERRENOS EN LA PERIFERIA

Dejar la Ciudad en busca de verde, una idea que se profundizó en pandemia

Así como el alquiler de departamentos en el Centro sufrió una importante caída a partir de la ausencia de estudiantes universitarios, durante la pandemia por el coronavirus crecieron un 40 por ciento las consultas por terrenos en la periferia de la Ciudad. Si bien era una tendencia que se

venía acentuando en los días anteriores al COVID, está claro que el virus y la cuarentena potenciaron el sueño de una casa agreste y, en la medida de lo posible, una vida más tranquila para los habitantes de las grandes ciudades. Especialistas analizan este fenómeno. **PÁGS. 2 A 4**

SOCIEDAD

ANTE LA LLEGADA DEL FRÍO

Gripe, neumonía y coronavirus, como administrar las distintas vacunas

Los médicos recomiendan no descuidar ninguna, priorizar la del COVID y mantener 14 días entre ésta y las dos restantes

Si bien la circulación de virus respiratorios fue baja en el escenario del aislamiento por la pandemia de coronavirus, con la llegada de los próximos fríos no puede descartarse que, ante la liberación de las medidas, aumente esta circulación, produciendo una carga mayor de enfermedad. También, el año pasado la mortalidad atribuible a neumonías aumentó significativamente por la pandemia, lo que lleva a extremar los cuidados para evitarlas. En este marco, ¿qué hacer entonces con las vacunas para protegerse de gripe y neumonías teniendo en cuenta que también se está vacunando para evitar al coronavirus?

Profesionales de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, señalan que "en este año tan particular, es prioritario que las personas con enfermedades respiratorias reciban la vacunación contra COVID-19 sin descuidar las vacunaciones tradicionales de invierno. Si bien no existen hasta el momento reportes de reacciones adversas graves por la administración conjunta de las vacunas, se sugie-

OPINIÓN

Los virus del invierno

Alejandro Chirino
Médico neumólogo



Ha disminuido mucho la circulación del virus de la gripe en el año pandémico, así como hemos visto una reducción en los casos de neumonía bacteriana por neumococo. Esto puede deberse al efecto que ocasiona el virus pandémico, teniendo en cuenta que el virus nuevo, SARS-CoV-2, se disemina muy fácilmente porque toda la población es susceptible y de esa forma desplaza en el brote pandémico a virus que ya conocíamos.

Esto lo hemos visto el año pasado. Pero recién en los meses que van de 2021, donde hubo una reducción de los casos de COVID, estamos volviendo a ver algunos casos de neumonía bacteriana clásica, que casi no vimos en el 2020. Y es posible que en la época invernal que se aproxima vuelva a suceder lo que experimentamos el año

pasado, que el SARS-CoV-2 desplace a las otras enfermedades infecciosas respiratorias. En los inviernos en general hay varios virus. El de la influenza, que es el que ocasiona la gripe, es el más peligroso debido a la cantidad de casos y su más alto nivel de mortalidad a nivel mundial. Pero también hay otros virus respiratorios que pueden dar problemas, como los adenovirus, otros coronavirus, los rinovirus, y el virus sincicial respiratorio, este último especialmente en niños. Pero si la segunda ola del SARS-CoV-2 golpea fuerte, lo más probable es que no veamos tantos casos de estos otros virus.

Las vacunas de COVID fueron investigadas cada una por separado, por lo tanto lo que está indicado es iniciar y terminar el ciclo de vacunación, que en general es de dos dosis, con la misma clase de vacuna. No se pueden mezclar las dosis con otras vacunas para COVID. Existe una recomendación general de esperar 15 días para vacunarse entre distintos tipos de vacuna. Si

bien la recomendación es basada en suposiciones, no hay datos que indiquen que vacunar en un plazo menor tenga efectos perjudiciales. Lo que sí destacamos es que este año la prioridad debe tenerla la vacuna contra el COVID, por lo que nuestra recomendación es que las personas que tengan la oportunidad de vacunarse en breve, primero se vacunen contra el COVID y después contra gripe y neumococo. Y que si ya se dieron la primera vacuna contra el COVID, esperen a completar la vacunación y después de los 15 días de terminada completen con las otras vacunas.

Existen dos razones para hacer esta recomendación, una es que como las vacunas contra el COVID se han aprobado de forma rápida, estamos estudiando lo que se llama "vigilancia epidemiológica", que significa evaluar efectos adversos en la población. Por eso es recomendable dejar espacio entre las vacunas para poder relacionar efectos adversos a una vacuna en particular.

Pero así como hoy las vacunas de gripe y neumococo pueden darse juntas, es probable que en un tiempo se puedan también dar junto a la de COVID.

des respiratorias, acerca de la vacunación antigripal y antineumocócica en contexto de vacunación contra COVID-19, basándose en el Manual del Vacunador Sputnik V del Ministerio de Salud (versión del 10/02/2021) y de las recomendaciones del Centro de Control de Enfermedades (CDC) de EE UU, orientaciones que son indicativas, respetándose siempre el criterio del personal de salud tratante y de las autoridades de cada jurisdicción".

EL FRÍO Y LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

Durante la época más fría del año, suele ocurrir un incremento significativo de las infecciones del tracto respiratorio. El motivo es el aumento de la circulación viral, donde diminutos microorganismos se encuentran en condiciones excepcionales para su persistencia en suspensión en el aire y la transmisión por esa vía o por contacto a la vía respiratoria de otras personas.

El aparato respiratorio está expuesto a aproximadamente 10.000 litros por día de diferentes elementos en suspensión, incluyendo virus y otros microorganismos presentes en el aire que respiramos, pero las vías aéreas poseen poderosos mecanismos de vigilancia y protección que evitan que suframos muchas de esas infecciones.

Sin embargo, con la irrupción del coronavirus y los cuidados que se tomaron para evitarlo, como el aislamiento y las medidas de higiene con alcohol en gel, distanciamiento, tapabocas, etc., muchas de esas infecciones disminuyeron.

El doctor Ariel Manti, especialista consultor en Neumología y jefe de la sala de terapia intensiva del Hospital San Juan de Dios de nuestra ciudad, explica que "efectivamente, el año pasado muchas de estas infecciones, como la gripe, los rinovirus causantes de resfriados, o el virus sincicial respiratorio que provoca la bronquiolitis, disminuyeron significativamente, por los cuidados que tomó la población y por la prevalencia del coronavirus. Pero estos virus volverán a circular, especialmente en el próximo invierno, por lo que no hay que abandonar las vacunaciones respectivas, fundamentalmente las de la gripe que protegen contra la influenza A y B, y la que protege contra la bacteria del neumococo, causante de neumonías, que protege contra los serotipos más frecuentes. Lógicamente, en este marco de pandemia, se debe priorizar la vacunación contra el COVID-19, pero sin descuidar a las restantes".

Con respecto a la distancia de tiempo entre unas vacunas y otras, el doctor Manti señala que "la de la gripe y la antineumocócica se pueden aplicar juntas y en el mismo día sin ningún problema, una en cada brazo. Pero como las vacunas contra el COVID son muy recientes, no hay todavía estudios que refieran a la co-vacunación, por lo que se recomienda una ventana de separación de 14 días para evitar cualquier posible reacción adversa".

"En definitiva -concluyó el neumólogo platense- lo que se recomienda es que se vacune la mayor cantidad de población posible, y muy especialmente los grupos de riesgo, teniendo siempre prioridad la del COVID, ya que el coronavirus es actualmente el de mayor circulación".



re espaciar las vacunaciones para vigilar los efectos adversos. Dicho distanciamiento tiene que ver con el mecanismo de aprobación de las vacunas que exige este tipo de monitoreo".

Así, los médicos sugieren a aquellas personas que ya tengan notificación de la fecha de vacunación de COVID, diferir la vacunación antineumocócica y/o antigripal y priorizar la del COVID-19; en caso de haber recibido la primera dosis contra COVID-19 esperar a recibir la segunda dosis, y luego esperar 15 días para la vacunación antigripal y/o antineumocócica, que pueden darse juntas. Y en caso de ya haber recibido el esquema completo para COVID, esperar 14 días para la vacunación antigripal y/o antineumocócica.

"Desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria creemos útil unificar los criterios que pueden ser divergentes, e intentar acortar los tiempos entre vacunaciones, por lo que sugerimos en todos los casos transmitir-

les a los pacientes que es prioritario vacunarse contra COVID-19, pero que si están en lista de espe-



“

El año pasado muchas de estas infecciones, como la gripe, los rinovirus causantes de resfriados, o el virus sincicial respiratorio que provoca la bronquiolitis, disminuyeron significativamente, por los cuidados que tomó la población"

Dr. Ariel Manti
Jefe terapia intensiva del Hospital San Juan de Dios de La Plata

ra sin fecha definida para la vacuna contra el COVID-19, reciban la vacunación antineumocócica y/o antigripal. Y para quienes ya recibieron la vacuna antigripal y ahora reciben la notificación para vacunarse para COVID-19, diferir esta vacunación para dejar un espacio de 14 días entre vacunaciones siempre que sea posible. En caso contrario, proceder con ambas vacunaciones".

Asimismo, la entidad destacó que "la Sección Científica de Infecciones Respiratorias de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria preparó estas orientaciones para el personal de salud que atiende personas con enfermeda-

Radio MDZ.
Entrevista al Dr. Alejandro Chirino.
Tema: Vacunación COVID

SALUD

Antigripal o anticovid: ¿qué vacuna hay que ponerse primero?

Los especialistas explicaron cuál es la prioridad a la hora de inocularse.



[VER NOTA COMPLETA](#)

SALUD

26 DE MARZO DE 2021

Piden que el coronavirus no tape la tuberculosis, una pandemia nunca erradicada

Las similitudes entre los síntomas de la tuberculosis y el coronavirus hizo que los especialistas verifiquen un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad, afirmaron hoy desde Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).



"Con toda la locura que ha sido el coronavirus, con el temor, con la sospecha, con la duda, con la vacuna, muchas veces ha quedado de lado la tuberculosis, una pandemia que nunca se pudo erradicar", dijo María Cristina Brian, médica Tisio-Neumóloga y coordinadora de la Sección Tuberculosis de la AAMR.

Brian recordó que el 24 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis y lamentó que muchas veces "los recursos están asignados para otras cosas, en este momento para la Covid que es tan necesario, pero no olvidemos también de tener recursos para la tuberculosis", advirtió.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Esto cuesta la vacuna antigripal que ya se consigue en farmacias



A la espera del lanzamiento de la campaña de inmunización, mayores de 65 años eligen pagar las dosis ante el riesgo que se superponga con la del COVID 19.



Por:
Adriana Lui
adriana.lui@elsol.com.ar
[AdrianaLuiPh](#)

El Gobierno de Mendoza aguarda las definiciones de Nación para lanzar la **campaña de vacunación antigripal**, en medio de la llegada de la segunda ola de la pandemia y el operativo en todo el país para vacunar contra el coronavirus.

A la par, la inmunización **tetravalente**, diseñada para proteger contra cuatro virus de la influenza, ya se puede encontrar en los vacunatorios privados y farmacias a **\$2.100 y la trivalente (para tres virus) a \$1.700.**

[VER NOTA COMPLETA](#)

Detectan nuevos casos de Tuberculosis debido a la pandemia

A raíz de la pandemia se detectan nuevos casos de Tuberculosis y plantea un nuevo escenario para quienes la padecen ¿qué deben tener en cuenta?



La tuberculosis (TB) es una de las enfermedades más antiguas que afectan a la especie humana. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento, esta enfermedad prehistórica sigue siendo un grave problema de Salud Pública a nivel mundial y nuestro país no es ajeno a esto. La pandemia producida por el COVID-19 generó un nuevo escenario y encendió la alarma en los pacientes que padecen esta enfermedad y en los profesionales de la salud.

En el informe global sobre TB 2020, la OMS reporta una incidencia de 10 millones de casos nuevos, 8,2% de ellos asociados al VIH y una carga de mortalidad de 1,4 millones. Más allá de los auspiciosos objetivos de eliminar la TB antes de que promedie este siglo, la tendencia es a un discreto descenso. Argentina no escapa a esta situación, aunque se encuentra dentro de los países con mediana a baja incidencia de la enfermedad, reportamos unos 11.500 casos nuevos anuales.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Por la pandemia se detectan más casos de tuberculosis

Debido a las similitudes en los síntomas de esta enfermedad y el COVID, los médicos observan un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado



La tuberculosis es una de las enfermedades más antiguas que afectan a la especie humana. A pesar de los avances en su diagnóstico y tratamiento, continúa siendo un grave problema de salud pública a nivel mundial y nuestro país no es ciertamente una excepción. En él la pandemia producida por coronavirus generó un nuevo escenario encendiendo la alarma tanto entre pacientes que la padecen como entre profesionales de la salud.

Si bien a nivel mundial existe evidencia de la asociación entre tuberculosis y COVID, todavía no hay datos suficientes que sustenten esa relación. Lo cierto es que al tener ambas patologías síntomas similares de presentación, los médicos han comenzado a observar un aumento del diagnóstico en paciente que nunca antes habían consultado, según señala un informe de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

[VER NOTA COMPLETA](#)

Sábado 20.03.2021 - Última actualización - 3:28

3:27 | Menos pantallas por la noche y más actividad física durante el día

Diez recomendaciones para un sueño reparador

Mantener una buena rutina del descanso mejora la calidad de vida y refuerza el sistema inmunológico, afirman expertos de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.



Los seres vivos tienen un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de sueño y vigilia con la luz y la oscuridad. Este reloj cumple ciclos que duran cerca de un día (entre 24 y 25 horas). Para mantenerse "en hora", necesita de ciertas "pistas" o señales, pues sin estas señales el reloj tiende a estirar o acortar nuestro día haciendo que la llegada del sueño se altere.

Un sueño saludable desempeña un papel fundamental siempre y a lo largo de toda la vida: mejora la salud general, proporciona bienestar emocional, mejora la salud mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros trastornos. También aumenta el rendimiento cognitivo, fortaleciendo la memoria, la concentración y ayudando a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas. Además, fortalece al sistema inmunológico, ayudando a mantener las defensas fuertes.

[VER NOTA COMPLETA](#)

CIUDADANOS • TUBERCULOSIS

Piden que el coronavirus no tape la tuberculosis, una pandemia nunca erradicada según médicos

Las similitudes entre los síntomas de la tuberculosis y el Covid-19 hizo que los especialistas verifiquen un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad, afirmaron hoy desde Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).



Tuberculosis. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento, esta enfermedad prehistórica sigue siendo un grave problema de Salud Pública a nivel mundial. (AP)

Las similitudes entre los síntomas de la [tuberculosis](#) y el [coronavirus](#) hizo que los especialistas verifiquen un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad, afirmaron hoy desde Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

"Con toda la locura que ha sido el coronavirus, con el temor, con la sospecha, con la duda, con la vacuna, muchas veces ha quedado de lado la tuberculosis, una pandemia que nunca se pudo erradicar", dijo a Télam María Cristina Brian, médica Tisio-Neumóloga y coordinadora de la Sección Tuberculosis de la AAMR.

Brian recordó que el 24 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis y lamentó que muchas veces "los recursos están asignados para otras cosas, en este momento para la Covid que es tan necesario, pero no olvidemos también de tener recursos para la tuberculosis", advirtió.

La tuberculosis (TB) es una de las enfermedades más antiguas que afectan al hombre. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento, esta enfermedad prehistórica sigue siendo un grave problema de Salud Pública a nivel mundial.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Viernes 19.03.2021 - Última actualización - 18:50

18:42 | Asociación Argentina de Medicina Respiratoria

Piden que el coronavirus no tape la tuberculosis, una pandemia nunca erradicada según médicos

"Con toda la locura que ha sido el coronavirus, con el temor, con la sospecha, con la duda, con la vacuna, muchas veces ha quedado de lado la tuberculosis, una pandemia que nunca se pudo erradicar", dijo María Cristina Brian



Las similitudes entre los síntomas de la tuberculosis y el coronavirus hizo que los especialistas verifiquen un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad, afirmaron este viernes desde Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

"Con toda la locura que ha sido el coronavirus, con el temor, con la sospecha, con la duda, con la vacuna, muchas veces ha quedado de lado la tuberculosis, una pandemia que nunca se pudo erradicar", dijo a Télam María Cristina Brian, médica Tisio-Neumonóloga y coordinadora de la Sección Tuberculosis de la AAMR.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

19/03/2021 A PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Recomiendan aplicarse la vacuna contra el Covid y luego las de la gripe y la neumonía

El especialista en infecciones pulmonares Alejandro Chirino instó a las personas con enfermedades crónicas a separar las dosis para garantizar la vigilancia epidemiológica.



El coordinador de la Sección Infecciones Pulmonares de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, Alejandro Chirino, recomendó a la población que padece enfermedades crónicas priorizar "el turno para la vacuna contra el Covid-19" y, luego de concretada las dos dosis, "aplicarse las vacunas de la gripe y la neumonía, que se pueden dar juntas".

En declaraciones a Radio Provincia, el médico explicó que, como "las vacunas contra el Covid se aprobaron en todo el mundo para el uso con procedimientos de emergencia, es muy importante la fase de vigilancia epidemiológica mientras se está aplicando".

Por ello, remarcó que es necesario "que haya una separación con las otras dos vacunas para que, si hubiera algún evento por reportar, no haya confusión sobre qué vacuna fue", aunque advirtió que, "en el futuro, es posible que se puedan dar juntas".

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Aconsejan priorizar la vacunación contra el COVID antes que la antigripal

Desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria recomendaron esperar 14 días entre la aplicación de ambas. No obstante, aclararon que sólo es por observación.



Con la llegada de la temporada invernal comienza nuevamente en Argentina el calendario de vacunación antigripal. Sin embargo, este año se superpone con el cronograma de aplicación de las vacunas para la COVID entre los grupos prioritarios. Desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) aconsejaron a la población un tiempo prudencial entre la aplicación de ambas para observar posibles reacciones del organismo.

[VER NOTA COMPLETA](#)



The image shows a Newsweek article cover. The background is a photograph of a person's arm and hand resting on a white, wrinkled bedsheet. The Newsweek logo is in the top left corner. The date '19 DE MARZO' and the title 'DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO' are centered. Below that, the number '10' is prominently displayed, followed by the subtitle 'CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR'.

Newsweek

19 DE MARZO
DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

10
CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

newsweek_argentina • Siguiendo ...

newsweek_argentina Un sueño saludable desempeña un papel fundamental a lo largo de toda la vida: mejora la salud general, proporciona bienestar emocional, mejora la salud mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros trastornos. También aumenta nuestro rendimiento cognitivo (fortalece la memoria, la concentración y ayuda a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas) y fortalece al sistema inmunológico.

Con el objetivo de dormir mejor, y con la excusa del Día Mundial del Sueño, especialistas en sueño de la Asociación Argentina de Medicina

Les gusta a aamr_ok y 22 personas más

19 DE MARZO

Añade un comentario... [Publicar](#)

[VER NOTA COMPLETA](#)

Piden priorizar el turno para la vacuna contra el coronavirus y luego para dosis de la gripe y neumonía

Desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, hacen hincapié en que "haya una separación con las vacunas para que, si hubiera algún evento por reportar, no haya confusión sobre qué vacuna fue"



El coordinador de la Sección Infecciones Pulmonares de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, Alejandro Chirino, recomendó a la población que padece enfermedades crónicas priorizar "el turno para la vacuna contra el Covid-19", y, luego de concretada las dos dosis, "aplicarse las vacunas de la gripe y la neumonía, que se pueden dar juntas".

En declaraciones a radio Provincia, el médico explicó que, como "las vacunas contra el Covid se aprobaron en todo el mundo para el uso con procedimientos de emergencia, es muy importante la fase de vigilancia epidemiológica mientras se está aplicando".

[VER NOTA COMPLETA](#)

Alerta: detectan síntomas a largo plazo en pacientes que padecieron coronavirus

Jueves, 18 de Marzo de 2021 10:36



Pacientes que permanecieron en terapia intensiva, más afectados por secuelas de la infección

Para algunos, es una pandemia sobre la pandemia. Y hay hospitales de todo el mundo que ya generan unidades especiales para atender a quienes lo sufren: se trata del síndrome post Covid o Covid largo. Incluso, los cuadros se llegan a describir como “secuelas post agudas de la infección por SARS-CoV-2” (pasc, por sus siglas en inglés). El nombre, y el concepto, aún son parte de la discusión entre expertos, y existen varias investigaciones en marcha para acotar sus alcances y conocer sus causas fisiológicas. **Se lo denomine como se lo denomine, lo cierto es que luego de la fase crítica, que lleva a una letalidad global de alrededor del 1%, un buen porcentaje de los infectados sufre una serie de síntomas, se cuentan hasta 200 en diversos órganos. Se presentan o perduran en el paciente y pueden derivar en la muerte, según edad y otros factores de riesgo, y se detectan más en hombres que en mujeres.**

No hay estudios definitivos respecto a cuántos pacientes en total se ven afectados. Sin embargo, existen diversas estimaciones, que van desde el 10 al 30% de quienes tuvieron Covid. Ese número, sólo en la Argentina, implicaría tener que atender (o continuar atendiendo) como mínimo a 200.000 personas, únicamente usando para el cálculo los casos confirmados por PCR. Desde luego, no todos necesitarán acceder a un tratamiento específico y los síntomas pueden remitir con el paso de las semanas.

Qué tan mortal llegará a ser esta “segunda ola interna” es algo que aún los médicos e investigadores están tratando de determinar, pero podría depender de cuán grave fue el período agudo de la enfermedad. “Es un tema enorme desde muchos puntos de vista y ya se describió tanto en China como en Italia desde el año pasado”, dice Jorge Mercado, director del curso de médico especialista en medicina interna de la Asociación Médica Argentina. “Lo que resulta llamativo es que dura mucho tiempo. Son personas que siguen con síntomas tras meses de haber tenido el contagio. Aunque es cierto que sólo en algunas hay riesgo de muerte, sí afecta a todas en la calidad de vida: algunos síntomas por los que consultan son fatiga, astenia o falta de energía, dolores de cabeza, trastornos de la memoria y atención o niebla mental”, aporta.

Aunque sólo en algunas personas hay riesgo de muerte, afecta a todas en la calidad de vida.

Cómo considerar estos cuadros para las licencias es uno de los interrogantes que plantea Mercado. Según el experto, se trata de “todo un capítulo para la medicina del trabajo”.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

¿Cómo interactúan las vacunas COVID-19 con las tradicionales de invierno?

Si me aplico la vacuna contra el covid, ¿puede darme también las que habitualmente me doy en invierno? En esta nota, la respuesta de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, y sus sugerencias a la hora de aplicarlas.



Por Daniela Fajardo  **LIFESTYLE** marzo 16, 2021

La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria difundió sugerencias acerca de la vacunación antigripal y antineumocócica en el contexto de vacunación contra COVID-19. ¿Son compatibles?

[VER NOTA COMPLETA](#)

Coronavirus, gripe y neumococo: ¿A qué vacuna hay que darle prioridad?

Ante la inminente llegada de las bajas temperaturas comenzarán a circular los virus responsables de la gripe y el neumococo, por lo que la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) emitió unas recomendaciones para que quienes tienen indicadas las tres vacunas sepan cómo ordenarlas en el calendario.



Cómo ordenar las vacunas contra el coronavirus, gripe y el neumococo | Foto: NA

16 de Marzo de 2021

El 21 de marzo comienza el otoño en el hemisferio sur y es inminente la llegada de las bajas temperaturas. Estas condiciones ambientales hacen que sean más frecuentes las infecciones por el virus de la gripe o por la bacteria del neumococo. Esto sucederá en medio del plan de inoculación contra el coronavirus cuyo momento de administración las personas no pueden controlar.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Diez consejos fundamentales para conciliar el sueño y levantarse bien

La Asociación de Medicina Respiratoria difundió una serie de recomendaciones. En pandemia los problemas para dormir se agravaron. Cómo afecta a la salud tener una mala calidad de descanso



Los seres vivos tenemos un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de **sueño** y **vigilia** con la luz y la oscuridad. Este reloj cumple ciclos que duran cerca de un día. Para mantenerse “en hora” necesita de ciertas “pistas” o señales, sin estas señales el reloj tiende a estirar o acortar nuestro día haciendo que la llegada del sueño se altere.

Un sueño saludable desempeña un papel fundamental siempre y a lo largo de toda la vida: mejora la salud general, proporciona bienestar emocional, mejora la salud mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros trastornos. También aumenta nuestro rendimiento cognitivo: fortaleciendo la memoria, la concentración y ayudando a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas. Además, fortalece al sistema inmunológico.

[VER NOTA COMPLETA](#)

¿Hay que vacunarse contra la gripe o la COVID-19?

12 DE MARZO 2021 - 14:12

Se viene el otoño y hay dudas acerca de qué inmunización recibir primero.



En 10 días empieza a sentirse el otoño en el hemisferio sur, y este año se abre con una disyuntiva: ¿hay que vacunarse primero contra el Covid-19 o contra la gripe? A base de la evidencia aportada por los ensayos clínicos sobre las vacunas, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria recomendó que se le debe dar prioridad a la vacuna contra el coronavirus, y esperar al menos 14 días para recibir la inmunización contra la gripe y el neumococo.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Cinco consejos para la aplicación de la vacuna antigripal frente a la inoculación contra covid-19

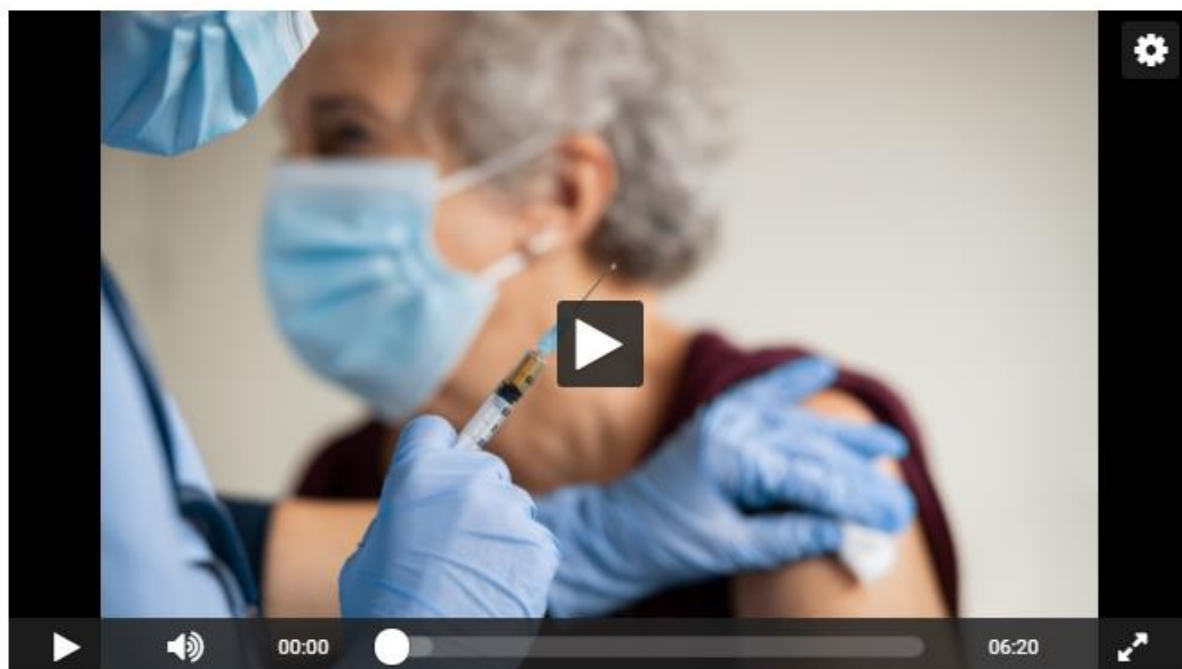
La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria difundió ciertos criterios para los grupos de riesgo, considerando que este año la inmunización contra la influenza se va a superponer con la del coronavirus.



Ante la próxima vacunación antigripal que iniciará en la Argentina, por la temporada otoño invernal, y la inevitablemente superposición con la campaña de inmunización contra el coronavirus, los expertos recomiendan tener en cuenta ciertos criterios a la hora de inocular a los grupos de riesgo (personal de salud, los adultos mayores o la población con problemas de salud crónicos).

[VER NOTA COMPLETA](#)

La vacuna antigripal y la anticovid: ¿Se pueden dar juntas?



La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria recomendó que se le debe dar total prioridad a la vacuna contra la covid, pero más allá de eso, aconsejó a la población que deben esperar mínimo 14 días para recibir la inmunización contra la gripe.

En pacientes con enfermedades crónicas con menos de 60 años. "Para ellos, que todavía las dosis para la covid no están disponibles físicamente, lo mejor es hacerlo al revés: primero gripe y neumonía y después la otra

Es importante que el tiempo de vacunación entre una dosis y otra sea de dos semanas, y esto lo recalcamos porque como son vacunas aprobadas con mecanismos de emergencia, es importante la vigilancia epidemiológica que se realiza, porque si hay que reportar algo, debe quedar claro que la vacuna anti-covid es prioridad.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Seguimos exigiendo verdad y justicia

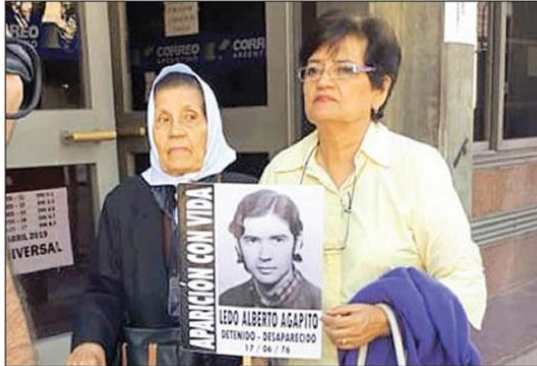
Madres de Plaza de Mayo Filia La Rioja y su Grupo de Apoyo, al cumplirse un nuevo aniversario del Golpe Militar genocida, expresamos nuestro total repudio a Estados Unidos, que lo promovieron y financiaron a los militares asesinos y cómplices civiles; empresarios que le facilitaron y la Cúpula de la Iglesia que lo encubrió.

La instalación de dictaduras sangrientas en toda América Latina obedeció a un plan sistemático elaborado por el gobierno de Estados Unidos para aniquilar las Fuerzas Revolucionarias por un lado por el otro; instalar un Plan Económico de Concentración que tuviera como base los Grupos Económicos, destinados a gobernar las economías de los países y quedarse con sus riquezas.

Todavía reclamamos la apertura de los Archivos de la dictadura, del Ejército, de la Iglesia; del Pentágono Norteamericano para saber qué destino tuvieron nuestros hijos. Los Juicios por Delitos de Lesa Humanidad prácticamente están paralizados. El último fallo sobre la desaparición del militante riojano Adrián Ferreyra en Córdoba donde se absolvió a los responsables, (los mismos jueces que absolvieron a Milani), confirma la tendencia de los jueces de dejar impunes a los asesinos.

Así pues, todo indica que sin la movilización del pueblo, no habrá Justicia, esto es una realidad, de otro modo por el transcurrir del tiempo morirán por igual los represores sin haber pagado por sus crímenes y los familiares de las víctimas sin conocer la verdad ni obtener justicia.

Reivindicamos al militante que en su conciencia política entendía que debía ser un Hombre Nuevo, que solo así debían anunciar esa sociedad más digna y justa por la que luchaban, que consecuentemente él o ella debían ser responsables de sus actos, ser buenos hijos, buenos padres, mejores amigos, vecinos, solidarios, fraternales, comprometidos en la lucha por la justicia.



Consideramos que es necesario hacer memoria del compromiso revolucionario de todos los militantes populares, de su lucha por la independencia de Estados Unidos, por un proyecto revolucionario que iba a reemplazar las estructuras de un modelo capitalista de exclusión, por una estructura de Justicia Social, para erradicar el hambre, y la desigualdad de nuestra sociedad y que restableciera el respeto por la dignidad humana, en pos de un destino común.

Esta utopía revolucionaria de nuestros militantes fue interrumpida por el terror ordenado desde Washington que puso en marcha la máquina de exterminar comandada por la Central de Inteligencia Americana, que con los servicios de inteligencia de todas las fuerzas de seguridad llevaron a cabo el aniquilamiento.

De los cuales uno de esos esbirros: César Milani, después de haber sobornado a los jueces corruptos que lo absolvieron, hoy ante la inmi-

nencia de otro fallo -el de los Jueces de la Cámara de Casación- que revocan por arbitrario el anterior y vuelva a la cárcel, anda comprando paliativos de impunidad que certifiquen que Macri vigiló a los jueces que lo liberaron, que interpreten que por lo tanto él es un perseguido político, y que en consecuencia no revocan el fallo, que no hagan lugar al pedido del fiscal de cámara que pide 18 años de prisión para él.

Washington, el enemigo del proyecto revolucionario de nuestros hijos y de todo otro proyecto socialista o de justicia social, ha parado durante el gobierno de Bush otro Programa para tiempo de la democracia como el NED que es un programa de la CIA, financiado además por los grandes Grupos Económicos como: Barrick Gold; Dreyfus Pool Singer, etc. por el que pone en marcha la RAD que es la sigla de la Red Acción Política.

La RAD actúa como una Fundación por la

cual la CIA prepara y financia a políticos oficialistas y opositores, de derecha y de "izquierda" en todos los países de América Latina en relación con las Embajadas Norteamericanas, para actuar en defensa de los intereses de Estados Unidos, de Inglaterra y de los Grupos Multinacionales. A la RAD hoy responden Concejales, Gobernadores, Diputados, Senadores, Jueces, Sindicalistas dirigentes sociales: barriales; de ONG; fundaciones etc. La mayoría de los funcionarios de Macri pertenecen a ella.

En la correspondencia entre la Embajada Norteamericana en la Argentina y el gobierno de Obama jaqueada por la Organización de Julián Assange, la Embajada le comunica a su gobierno que sostuvieron una serie de encuentros con líderes piqueteros claves. En su informe sobre el "fenómeno Piqueteros", la Embajada menciona reconocidos de ellos.

Así, en esta realidad minada por el enemigo imperialista, navega el proyecto revolucionario de la Patria Grande Latinoamericana, tan paciente de aquel otro proyecto revolucionario, de San Martín, Belgrano, Moreno. Las Madres seguiremos gritando por el hambre de nuestros hermanos, por el derecho a la vivienda, por el trabajo y un salario que dignifique la vida del hombre sobre la tierra, por los valores de respeto que empujaba la esperanza de nuestros hijos.

- Juicio y castigo a todos los responsables del genocidio.
- Cárcel común. No a las domiciliarias.
- Apertura de todos los archivos.
- La falta de trabajo y el hambre es un crimen.

30.000 Detenidos Desaparecidos PRESENTES

Alfredo Olivera por el Grupo de Apoyo. La Rioja, 22 de Marzo del 2021. Marcela Brizuola de Ledo por Madres de Plaza de Mayo - Filial La Rioja.

Por: Mirta Coronel y
Andrea Herrera Bruno

Recomendaciones para un sueño reparador

Mantener una buena rutina de sueño mejora la calidad de vida y refuerza el sistema inmunológico.

Los seres vivos tenemos un reloj biológico que mantiene sincronizados los ritmos de sueño y vigilia con la luz y la oscuridad. Este reloj cumple ciclos que duran cerca de un día (entre 24 y 25 horas). Para mantenerse "en hora", necesita de ciertas "pistas" o señales, sin estas señales el reloj tiende a estirar o acortar nuestro día haciendo que la llegada del sueño se altere.

Un sueño saludable desempeña un papel fundamental siempre y a lo largo de toda la vida: mejora la salud general, proporciona bienestar emocional, mejora la salud mental ayudando a prevenir o combatir la ansiedad, depresión y otros trastornos. También aumenta nuestro rendimiento cognitivo: fortaleciendo la memoria, la concentración y ayudando a pensar con mayor claridad a la hora de resolver problemas. Además, fortalece al sistema inmunológico, ayudando a mantener nuestras defensas fuertes.

No dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas. Durante el sueño, se producen hormonas valiosas que contribuyen al crecimiento en los niños y en los adultos contribuye a aumentar la masa muscular, en detrimento de la masa grasa. Mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de sufrir obesidad y diabetes.

HÁBITOS DE SUEÑO EN JÓVENES Y ADULTOS

Un estudio sobre la calidad del sueño en jóvenes y adultos realizado entre el 1 al 10 febrero

del 2021 en la provincia de Tucumán, arrojó nuevos datos sobre la calidad del descanso en dicha provincia. La investigación contó con una muestra de 326 cuestionarios, 66% fueron mujeres, la edad se concentró entre 33 y 53 años para ambos sexos, con un mínimo de 12 y un máximo de 93 años.

Tanto varones como mujeres expresaron dormir menos horas de las recomendadas por grupos de edad. Sólo 30% de los jóvenes adultos y adultos mayores registró haber dormido, en el último mes, las horas recomendadas, sin embargo, la autopercepción de la calidad de sueño, en el 50% fue bastante mala o muy mala.

La mayor proporción de los encuestados (80%) refirió haber podido conciliar el sueño en la primera hora de acostarse, siendo la actividad más realizada, antes de dormir, mirar la televisión y navegar por las redes sociales (75%). Al analizar la eficacia habitual del sueño, el 53% presentó una eficacia mayor al 80%. El 30% de las mujeres refirió consumir de medicamentos (por su cuenta o recetados por el médico) para dormir, al menos una vez a la semana o más, al igual que 1/4 de los varones, la diferencia entre los sexos no fue estadísticamente significativa.

Los principales problemas para conciliar el sueño expresados fueron despertarse durante la noche o madrugada, levantarse para ir al baño, no poder respirar bien, toser o roncar ruidosamente, sentir frío, sentir demasiado calor, tener pesadillas o malos sueños y sentir dolor.

Un alto porcentaje refirió tener somnolencia durante las actividades diarias (60%), representando en más de la mitad (54%) mucho esfuerzo

tener ánimo para realizar tareas cotidianas.

Con estos datos preliminares podemos describir la baja calidad de sueño y su repercusión en la vida cotidiana tanto del que padece los problemas de sueño, así como también del compañero de cama ya que el 54% de los encuestados refirió dormir acompañado en la misma cama.

En conclusión, los argentinos necesitamos dormir mejor. Con ese objetivo, especialistas en sueño de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria brindan 10 consejos para dormir mejor:

Mantener una rutina de sueño: acuéstese y levántese a la misma hora cada día.

Intentar mantener el ritmo de luz de día y oscuridad de noche: Trate de mantener el ritmo luz (de día) y oscuridad de noche, atenuando las luces cuando comienza a oscurecer. Use luz roja (que no modifica la secreción de melatonina) en caso de que no le fuera posible cambiar estos hábitos de luz intensa a la mañana, oscuridad de noche.

Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir: Ventile y mantener una temperatura confortable en su habitación entre 22 a 24 grados. Use la ropa de cama solo cuando se va a acostar.

Evitar el uso excesivo de pantallas: Deshágase de las distracciones que tenga en la habitación: ruidos, luces brillantes, un televisor, celulares o computadora. Limite la exposición a la información de la pandemia. No se exponga a noticias justo antes de acostarse.

Abstenerse del consumo excesivo de estimulantes: la cafeína, nicotina, bebidas cola, te

o mate, entre otras, pueden hacer difícil iniciar o mantener el sueño. Tampoco utilice el alcohol para conciliar el sueño, al contrario de lo esperado, disminuirá su calidad de sueño.

Cuidado con las comidas: No realice comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche, esto puede fragmentar su sueño generando una noche con mala calidad del mismo. Consuma comidas ricas en triptófano por la noche (kiwi, banana, leche, entre otros). Disminuya también la cantidad de líquido que consume hacia el final de día.

Siesta ¿sí o no? Si opta por una siesta, que dure 30 minutos y preferentemente semisentado en un sillón. No duerma una siesta después de las 3:00 p.m.

No automedicarse: No se automedique ni modifique las dosis de los medicamentos para dormir. El tratamiento con medicamentos para dormir debe ser indicado y supervisado por un médico.

Hacer ejercicio: Realice actividad física en forma regular, y evítala a partir de las 18 hs. Consulte: Visite a su médico si continúa teniendo problemas para dormir.

(*) Dra. Mirta Coronel, Neumónóloga (MP4230), Comité ejecutivo sección Sueño, Oxigenoterapia y Asistencia Ventilatoria de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, especialista en Sueño, Jefa Unidad de Sueño y VMNI Hospital Ángel C. Padilla, Tucumán;

Lic. Andrea Herrera Bruno, Psicóloga (MP 2383), Ref. Epidemiológico Hospital Ángel C. Padilla.

Piden que el coronavirus no tape la tuberculosis, una pandemia nunca erradicada según los médicos

Las similitudes entre los síntomas de la tuberculosis y el coronavirus hizo que los especialistas verifiquen un aumento del diagnóstico en pacientes que nunca antes habían consultado por esta enfermedad, afirmaron hoy desde Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

"Con toda la locura que ha sido el coronavirus, con el temor, con la sospecha, con la duda, con la vacuna, muchas veces ha quedado de lado la tuberculosis, una pandemia que nunca se pudo erradicar", dijo María Cristina Brian, médica Tisio-Neumóloga y coordinadora de la Sección Tuberculosis de la AAMR.

Brian recordó que el 24 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis y lamentó que muchas veces "los recursos están asignados para otras cosas, en este momento para la Covid que es tan necesario, pero no olvidemos también de tener recursos para la tuberculosis", advirtió.

La tuberculosis (TB) es una de las enfermedades más antiguas que afectan al hombre. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento, esta enfermedad prehistórica sigue siendo un grave problema de Salud Pública a nivel mundial.

La pandemia de coronavirus generó un nuevo escenario y encendió la alarma en los pacientes que padecen esta enfermedad y en los profesionales de la salud.

En el informe global sobre tuberculosis del año pasado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó una incidencia de 10 millones de casos nuevos, 8,2% de ellos asociados al VIH y una carga de mortalidad de 1,4 millón.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Cómo se deben combinar las vacunas de invierno con la del coronavirus

La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria difundió sugerencias de cómo desarrollar la vacunación antigripal y antineumocócica junto a los operativos de vacunación contra el coronavirus



La **Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR)** difundió sugerencias acerca de cómo debe desarrollarse la vacunación **antigripal** y antineumocócica en este momento coincidente con los operativos de vacunación contra el Covid-19.

"Junto con la sección de Infecciones tuvimos un año muy académico no solo poniendo el cuerpo sino con la necesidad de informarnos con lo último que iba saliendo. Tratamos de tomar lo más práctico y confirmado para pasarlo a la población y a nuestros pacientes", sostuvo la doctora de la AAMR, Laura Pulido.

"La prioridad es Covid-19, por ende hay que aprovechar la campaña de vacunación. Si el paciente ya tiene turno asignado primero se inyecta de Covid-19. Una vez que uno completa el esquema con las dos dosis, se espera aproximadamente 14 días para cualquier otra vacunación", afirmó.

[VER NOTA COMPLETA](#)

► SALUD

Cómo ordenar las vacunas contra el coronavirus, gripe y el neumococo

Ante la inminente llegada de las bajas temperaturas comenzarán a circular los virus responsables de la gripe y el neumococo, por lo que es importante que quienes tienen indicadas las tres vacunas cumplan con la inoculación contra los otros patógenos, pero priorizando la que es contra Covid-19, aseguran especialistas que explican cómo ordenar este proceso.

En estos días, la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) emitió unas recomendaciones con el fin de uni-

ficar criterios para dar información clara a los pacientes que, en todos los casos, "es prioritario que reciban la vacunación contra Covid-19".

"Como el turno de vacunación contra el coronavirus la gente no lo puede manejar y esa inoculación la queremos priorizar, hay que in-

tentar espaciar todo lo que se pueda ese turno y el de la vacunación contra la gripe y antineumocócica", detalló a Télam Alejandro Videla, vicepresidente de la AAMR. Y continuó: "Si este espacio puede ser 14 días como mínimo perfecto. Pero si me acabo de dar la vacuna de gripe y al día siguiente me llega el turno de la de coronavirus, me vacuno igual, porque la distancia entre las vacunas no es un tema médico en relación que la vacuna puede perder efecto o generar menos efectos adversos".

Videla, quien es también médico neumólogo del Hospital Universitario Austral, señaló que este intervalo de 14 días tiene que ver con "poder monitorear mejor los efectos adversos de las vacunas, sobre todo de la del coronavirus que en todos los casos tiene una autorización para uso de emergencia".

RECOMENDACIONES. En este contexto, desde la AAMR establecieron cinco escenarios concretos y cómo hay que proceder en cada caso.

En primer lugar, sugieren a los profesionales transmitirles a los pacientes que es prioritario vacunarse contra Covid-19. Así, si reciben notificación de fecha de vacunación de Covid, lo mejor es diferir la vacunación antineumocócica o antigripal y priorizar la inoculación contra coronavirus.

En segundo término, en caso de haber recibido el esquema completo para Covid se recomienda esperar 14 días para vacunación antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

En el supuesto de haber recibido la primera dosis contra coronavirus, se recomienda esperar a recibir la segunda dosis y luego 15 días para vacunación antigripal y antineumocócica.

Ahora bien, en caso de estar en lista de espera sin fecha definida para vacuna contra coronavirus la sugerencia es avanzar con la vacunación antineumocócica y antigripal.

Finalmente, señaló Videla, si se recibió la vacuna antigripal y al día siguiente se recibe la notificación para vacunarse contra coronavirus, lo ideal sería diferir esta vacunación para dejar un espacio de 14 días pero si esto no es posible, se puede proceder con ambas vacunaciones.

"Estas recomendaciones sirven para toda persona que tenga indicación de recibir las dos (gripe y coronavirus) o en caso de que justo deba recibir la del neumococo (para el que se dan dos dosis en toda la vida)", explicó Videla.

Y continuó: "Eso incluye personal de salud, esenciales, trabajadores de la industria del alimento y el transporte, personal de seguridad, docentes, aparte de los grupos de riesgo".

Desde AAMR explicaron que "durante la época más fría del año ocurre un incremento significativo de las infecciones del tracto respiratorio por el aumento de la circulación viral, donde diminutos microorganismos encuentran condiciones excepcionales para su persistencia en suspensión en el aire y la transmisión por esa vía o por contacto a la vía respiratoria de otras personas".

La circulación de virus respiratorios fue baja en 2020 por el aislamiento, pero no puede descartarse que ante la liberación de las medidas aumente produciendo una carga mayor de enfermedad, de ahí la importancia de vacunarse también contra gripe y neumococo.



En el supuesto de haber recibido la primera dosis contra coronavirus, se recomienda esperar a recibir la segunda dosis y luego 15 días para vacunación antigripal y antineumocócica.

► CORONAVIRUS

"Nada nos indica que no vayamos a tener una segunda ola"

El infectólogo Tomás Orduna dijo que "no hay ninguna razón" para que no ocurra en Argentina una segunda ola de casos de coronavirus, como sucedió en Europa al concluir el verano, por lo que pidió mantener los cuidados y la higiene y entender que "seguimos en pandemia".

"No hay ninguna razón para pensar que el modelo de lo que comenzó como segunda ola en Europa a partir de la finalización del verano europeo y que hoy se sostiene en algunos países como Francia e Italia no pase en Argentina", afirmó Orduna, miembro del Comité de Expertos que asesora al presi-

dente Alberto Fernández.

En diálogo con El Destape Radio, el infectólogo del Hospital Muñiz, indicó que "para que esto no ocurra tenemos que entender que seguimos en pandemia, independientemente de que estemos en campaña de vacunación, y que quizás llegamos a otoño con una buena parte de la población de riesgo vacunada".

Orduna explicó que esa situación "puede cambiar cualitativamente lo que pasa con los pacientes, pero la pandemia continúa".

En ese sentido, señaló que "la campaña de vacunación tardará mucho en llegar a los menores de 60 años sin comorbilidades por lo

que en estos grupos el virus seguirá circulando".

"Para poder seguir sosteniendo una vida lo más normal posible tenemos que seguir sosteniendo una distancia de dos metros, utilizar barbijo y no reunirse en espacios cerrados, y la higienización de manos; se trata de lograr un balance entre cuidarnos y poder contemplar no sólo la cuestión económica sino también lo psicoafectivo y la salud mental de las personas que necesitan encontrarse y el espaciamiento", sostuvo.

LA VACUNACIÓN. En referencia a la campaña de vacunación, Ordu-

na indicó que "viene lenta porque estamos dependiendo de la producción de vacunas en un mundo que está disputando como vacunar a todos sus habitantes, en especial los que tienen riesgo".

Recordó que para lograr el "efecto rebaño" se necesitarían más de 5 mil millones de dosis para todo el mundo y que "mientras tanto es una disputa a nivel mundial".

Como ejemplo, mencionó el caso de la vacuna Sputnik V, del instituto de investigación ruso Gamaleya, a la que "al principio no le tenían confianza pero hoy es requerida por un montón de otros compradores".

A nivel nacional, Orduna indicó que "cada vez se van mejorando más los errores que se pudieron haber cometido a nivel de logística local pero no tenemos la cantidad de vacunas suficientes" y eso excede al país.

"Si algo nos indicara que no se

pueden mantener las actividades por saturación del sistema, por aumento de fallecidos, habrá que pensar en ir marcha atrás con las aperturas, mientras tanto se apunta fuertemente a que la comunidad sostenga las medidas de cuidado", finalizó.



Orduna señaló que "la campaña de vacunación tardará mucho en llegar a los menores de 60 años sin comorbilidades".



Cobertura: Misiones
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 10/03/2021
VAP: SD

Radio UGD
Entrevista al Dr. Walter Mattarucco.
Tema: Tapabocas y falta de aire

**VIVIR CON TAPABOCAS: ¿QUÉ PASA
CON LA SENSACIÓN DE FALTA DE
AIRE?**

10 marzo, 2021



[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Santa Fe
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 11/03/2021
VAP: SD

Lt9 de Santa Fe.
Entrevista a la Dra. Laura Pulido. Tema:
Recomendaciones vacunas

DRA. LAURA PULIDO (Asociación Argentina de Medicina Respiratoria)



[VER NOTA COMPLETA](#)

Radio Zónica.
Entrevista a la Dra. Mirta Coronel.
Tema: Día Mundial del Sueño



[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 04/03/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza.
Entrevista al Dr. Daniel Schönfeld.
Tema: Vacunas COVID-19

Actualidad de vacunas anti Covid-19 en Argentina

RED101RADIO • Mar 4, 2021 • 0

CINCUA SALUD



El mundo va avanzando como puede en sus planes de vacunación para frenar esta pandemia histórica. Las informaciones en la Argentina nos hacen discriminar lo esencialmente científico y médico, para analizar mejor el presente. Por eso dialogamos con el Dr. Alejandro Chirino (MP 7420), Coordinador de la Sección Infecciones Pulmonares de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.

[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 07/03/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza.
Entrevista al Dr. Daniel Schönfeld.
Tema: Vacunas COVID-19

Neumonólogos argentinos publican el informe más grande de Covid-19

RED101RADIO • Mar 7, 2021 • 0

CORONA SALUD



Gracias a un estudio de neumonólogos argentinos realizado sobre 200 mil casos de Covid-19, se dispone de datos propios y nos permite hablar del comportamiento de la enfermedad en Argentina evitando tener que extrapolar datos de otros países.

[VER NOTA COMPLETA](#)



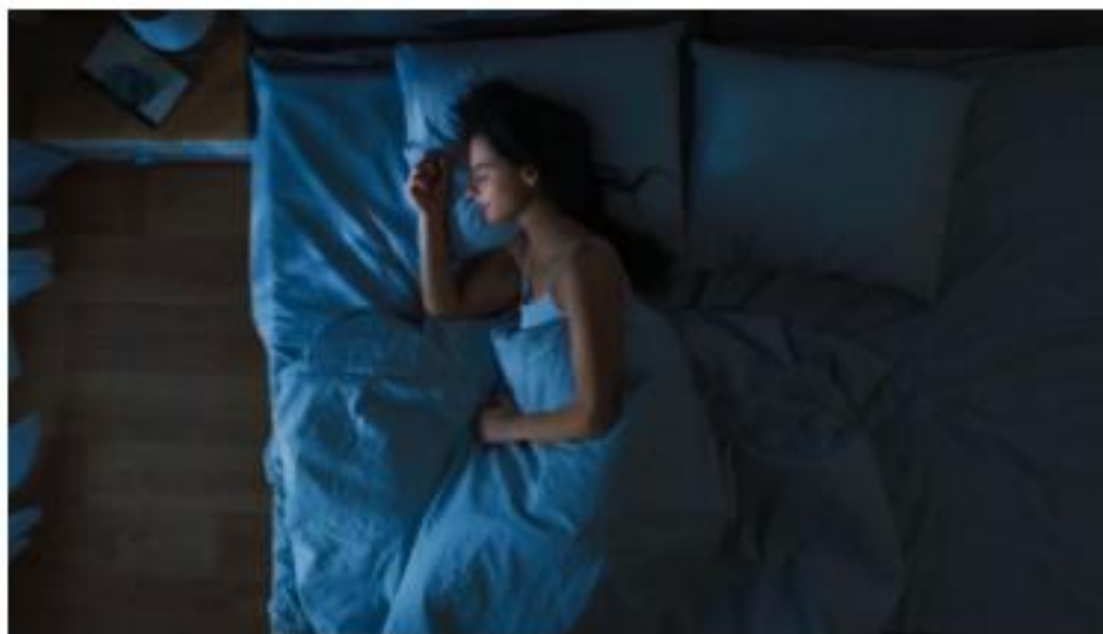
Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 18/03/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza.
Entrevista a la Dra. Mirta Coronel.
Tema: Día Mundial del Sueño

Día Mundial del Sueño

RED101RAZNO • Mar 18, 2021 • 0

COMUNIDAD SALUD



El sueño es algo más que una inspiración literaria o cinematográfica. Se trata de un evento físico de enorme valor para la salud humana. Dialogamos sobre esta, en el contexto del Día Internacional del Sueño, con la Dra. Mirta Coronel, Neumonóloga (MP4230), Comité ejecutivo de la sección Sueño de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, especialista en Sueño, Jefa Unidad de Sueño y VMNI Hospital Ángel C. Padilla, Tucumán.

[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 18/03/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza.
Entrevista a la Dra. Laura Pulido.
Tema: Recomendaciones vacunas

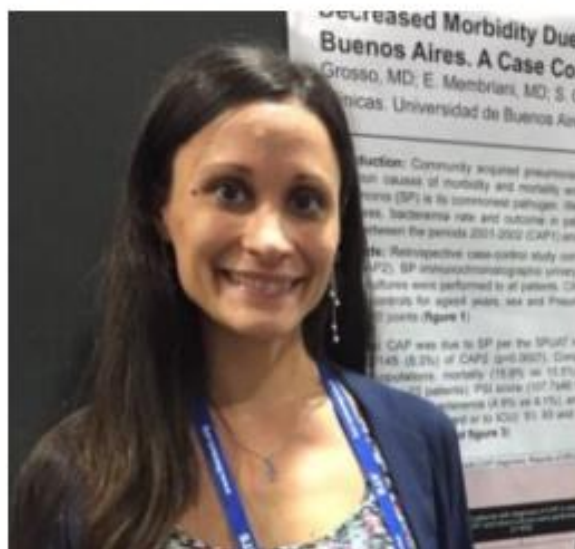
Vacunas invernales en contexto de pandemia

RED101RAE03 • Mar 18, 2021 • 1q 0

CORONA SALUD



Dialogamos con la Dra. Laura Pulido (MN 127115), Co-coordinadora de la Sección de Enfermedades Infecciosas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. El tema de este diálogo se refiere a la interacción de las vacunas propias del invierno, con las anti Covid 19.



[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 24/03/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza.
Entrevista a la Dra. Cristina Brian.
Tema: Día Mundial de la Tuberculosis

Tuberculosis en tiempos de Covid 19

RED101RADIO • Mar 24, 2021

CIENCIA SALUD



En el marco de esta extensa pandemia se han detectado casos de tuberculosis que, ante la similitud de síntomas, llevan a prestarles especial atención.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Radio Universidad de la Plata.
Entrevista al Dr. Alejandro Videla.
Tema: Vacunación y COVID19.

Salud / La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria publicó recomendaciones en este contexto



UNLP AM

Simultáneos

Creado por [RADIOULAPLATA](#)

12 de marzo, 2021 09:06

00:00 / 13:35

10 reproducciones

La institución recomendó que se le debe dar prioridad a la vacuna contra el coronavirus, y esperar al menos 14 días para recibir la inmunización contra la gripe y el neumococo.

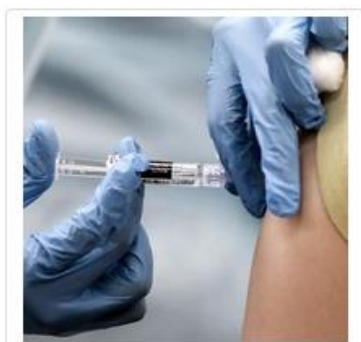
Entrevistado: Alejandro Videla, médico del Servicio de Neumonología del Hospital Universitario Austral y profesor de Atención Médica Primaria de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral

Entrevistadoras: Marcos Clavellino y Matías Bongiovanni [Leer más](#)

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Radio 10.
Entrevista a la Dra. Laura Pulido.
Tema: Recomendaciones vacunas

Gripe, neumonía y COVID ¿cómo administrar las distintas vacunas?



Radio 10

12 de marzo, 2021 19:35

Quién Dijo Que es Tarde

00:03 / 04:35

Creado por [WODAMComunicacion](#)

2 reproducciones

Dra. Laura Pulido (MN 127115), Co-coordinadora de la Sección de Enfermedades Infecciosas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria

[**VER NOTA COMPLETA**](#)



Cobertura: Misiones
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 12/03/2021
VAP: SD

FM Radio Activa de Misiones.
Entrevista a la Dra. Laura Pulido.
Tema: Recomendaciones vacunas



[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Mar del Plata
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 12/03/2021
VAP: SD

FM 99.9 Mar del Plata.
Entrevista al Dr. Alejandro Chirino.
Tema: Vacunas COVID-19 y vacunas de invierno



[VER NOTA COMPLETA](#)

LU2 de Bahía Blanca.
Entrevista al Dr. Alejandro Chirino.
Tema: ¿Qué va primero, vacuna COVID o antigripal?



[VER NOTA COMPLETA](#)

LV12 de Tucumán.
Entrevista a la Dra. Laura Pulido.
Tema: Recomendaciones vacunas



[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Santa Fe
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 18/03/2021
VAP: SD

LT10 Radio Universidad Nacional del Litoral.
Entrevista al Dr. Alejandro Videla.
Tema: Vacunación y COVID19.

Vacunación ¿en qué orden aplicarse las vacunas?



LT10 Radio Universidad Nacional
del Litoral

El cuarto poder

Creado por [WODAMComunicacion](#)

18 de marzo, 2021 07:12

00:00 / 08:36

6 reproducciones

El Dr. Alejandro Videla (M.N 85.057), vicepresidente electo de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria despeja todas las dudas sobre las vacunación de COVID-19, gripe y neumococo.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Es falso que el uso de barbijos produzca hipoxia y pleuresía



José Giménez

05 Marzo, 2021 19:22 pm | Tiempo de lectura: 2 minutos

Si tenés sólo unos segundos, leé estas líneas:

- Circulan en Facebook posteos que sostienen que se detectaron "casos de pleuresía inducida por hipoxia" (falta de aire en el organismo) a raíz del uso de barbijos.
- Según la OMS, los barbijos no producen hipoxia. En tanto, especialistas consultados por Chequeado indicaron que la pleuresía no está asociada al uso de mascarillas.
- En los posteos se muestra la imagen de una radiografía de pulmones, pero la misma no está relacionada con un caso de pleuresía generada por hipoxia, como se afirma en el mensaje.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Detectan nuevos casos de Tuberculosis debido a la pandemia

🕒 marzo 29, 2021 👤 J 📁 Covid19 💬 0



La tuberculosis (TB) es una de las enfermedades más antiguas que afectan a la especie humana. A pesar de los avances en diagnóstico y tratamiento, esta enfermedad prehistórica sigue siendo un grave problema de Salud Pública a nivel mundial y nacional. La pandemia de COVID-19 generó un nuevo escenario y encendió la alarma en los pacientes que padecen esta enfermedad.

En el informe global sobre TB 2020, la OMS reporta una incidencia de 10 millones de casos nuevos, 8,2% de ellos asociados al VIH y una carga de mortalidad de 1,4 millones. Argentina no escapa a esta situación, aunque se encuentra dentro de los países con mediana a baja incidencia de la enfermedad, se reportan unos 11.500 casos nuevos anuales.

Coronavirus y tuberculosis

Los pacientes con TB se han visto afectados con la llegada de la pandemia. El COVID-19 puede afectar a las personas infectadas o enfermas con TB, antes, durante o una vez curadas, facilitando en algunos casos el paso de infección latente a la enfermedad por una alteración del sistema inmunológico. También ha aumentado la posibilidad de hacer más severa la evolución de la TB por la mayor extensión de las lesiones pulmonares.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Nueva entrega de vacunas Sputnik V al Hospital local

Esta mañana llegaron a la ciudad 600 nuevas dosis de Sputnik V primer componente para que continúe la vacunación de adultos mayores. Paralelamente, se sigue avanzando con la vacunación a docentes.

En la mañana de este martes llegaron al Hospital Jaime Ferré 600 dosis de Sputnik V que serán utilizadas para continuar con el plan de vacunación para adultos mayores en edades prioritarias. En este caso, serán utilizadas para quienes tengan alrededor de unos 80 años, informó el Director del Hospital local, Doctor Diego Lanzotti.

"Tenemos como objetivo utilizar todas las dosis que obtenemos. Estamos esperando los turnos para este grupo que seguramente estarán rondando los 80 años", afirmó el médico. Dado que el sistema de turnos viene desde el Ministerio de Salud, desde el Hospital local se realiza un importante esfuerzo para conseguir todos los turnos, de modo de agotar todas las dosis existentes y que no queden vacunas de una semana para la otra.

Paralelamente a la vacunación de adultos mayores, en el Hospital Jaime Ferré se sigue avanzando en el plan de vacunación a docentes. En el día de ayer, se ha inculcado a 270 docentes. "Esperamos se vayan terminando por niveles.

En principio de provincia nos dicen que nivel inicial y directivos están todos vacunados, y estaríamos vacunando nivel primario", manifestó Lanzotti.

En cuanto al personal de seguridad, si bien en Rosario y Santa Fe ya ha comenzado el programa de vacunación para este segmento, esto no ha sido así en Rafaela donde todavía no hay directivas.

Plazos para la segunda dosis

A quienes están a la espera de un nuevo turno para colocarse una segunda dosis, el director del Hospital quiso llevarles tranquilidad. "Depende de la vacuna, son distintos tiempos de vacunación. En general, son entre tres y cuatro semanas de espera. Es a partir de esa fecha", subrayó el especialista. Respecto a esos plazos, resaltó que "con Sputnik V, que ya hicimos vacunaciones de segundas dosis, tenemos bien cumplidas esas fechas y estamos llamando también a los que se olvidaron o tuvieron inconvenientes con el turno, recordándoles que

tienen que venir a hacerse la segunda dosis. Recordar que viene de componentes de 5 unidades, por lo que hay que conformar grupos de 5 para congelar la vacuna".

En el caso de Covishield, si bien no requiere estar congelada, viene en componentes de 10 unidades, con lo cual tiene una complejidad al momento de organizar los turnos. En el caso de Sinopharm vienen componentes individuales con lo cual no habría problema. "La que genera más inquietud con la formación de grupo es con la Sputnik V porque son 5 personas y son distintos el primer y segundo componente". Vale destacar, además, que tanto las dosis de Sputnik V y Covishield pueden ser aplicadas a mayores de 18 años sin límites de edad, mientras que las dosis de Sinopharm solo pueden ser administradas a adultos entre 18 y 60 años.

Situación con las vacunas

"Nuestro vacunatorio recibió 3600 Sputnik V primer componente. Fueron colocadas en su totalidad. La Covishield no tenemos stock ya que se coloca



Doctor Diego Lanzotti, director del Hospital Jaime Ferré.

ron todas o fueron derivadas a centros de salud de la región para que sean aplicadas en grupos correspondientes y Sinopharm tenemos el stock para esta semana. El vacunatorio está cumpliendo con el objetivo de vacunar rápidamente con las dosis que tenemos", aclaró Lanzotti.

Asimismo, aclaró que "sobre

la población objetivo inicial estaríamos en aproximadamente en el 10% de la población, contando que para poder eliminar la circulación del virus tenemos que tener una gran población vacunada con la primera dosis y todo lo posible para la segunda. Falta mucho, pero estamos conformes por como viene el trabajo", finalizó.

Cómo interactúan las vacunas contra el Covid y la antigripal



Es prioritario vacunarse contra el Covid.

Según recomendaciones de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, es prioritario vacunarse contra el Covid. A continuación se plantean diversos casos a fin de evitar superponer las vacunas antigripal y/o antineumocócica con la del Covid.

Priorizar Covid-19

Si se recibe notificación de fecha de vacunación de Covid, se debe diferir la vacunación antineumocócica y/o antigripal y priorizar Covid.

Si ya recibió anti Covid dosis completa

En caso de haber recibido esquema completo para Covid esperar 14 días para vacunación antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

Si ya recibió anti Covid primera dosis

En caso de haber recibido la primera dosis contra Covid esperar a recibir la segunda dosis y luego de 15 días para vacunación antigripal y/o antineumocócica.

Si aún no recibí anti Covid

Si se está en lista de espera sin fecha definida para vacunarse contra Covid recibir la vacunación antineumocócica y/o antigripal.

Si recibió antigripal

Si se recibió la antigripal y se recibe la notificación para vacunarse contra Covid diferir esta vacunación para dejar un espacio de 14 días entre vacunaciones. Si no es posible, proceder con ambas vacunaciones.

BAGNA CAUDA

DEL VIERNES SANTO 2021

VENTA DE TICKETS

Asociación Piemontesa (Lavalle 475)
 Del 17 al 19, 22 al 26, 29 al 31 de Marzo
 10:00 a 12:30 hs - 17:00 a 19:30 hs
 Precio: 1 kg \$1200 / 0,650 kg \$900

ENTREGA

Sociedad Suiza (Lavalle 470)
 Viernes 2 de Abril
 11:00 a 12:30 hs



CONSULTAS: Norma 3492 412933 | Rosana 3492 305665

contratapa

INMUNIZACIÓN Y RIESGOS

Gripe, Covid-19 y neumonía: cómo se deben completar los esquemas de vacunación

Muchos pacientes de riesgo tienen que protegerse contra las tres patologías y aconsejan esperar entre aplicaciones

Ante la inminente llegada de las estaciones frías, van a comenzar a circular además del SARS-CoV-2 otros virus como la influenza, causante de la gripe, el sincial respiratorio en los niños, y el neumococo.

La Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) emitió recomendaciones con el fin de unificar criterios para dar información clara a los pacientes que, en todos los casos, "es prioritario que reciban la vacunación contra Covid-19".

"Como el turno de vacunación contra el coronavirus la gente no lo puede manejar y esa inoculación la queremos priorizar, hay que intentar espaciar todo lo que se pueda ese turno y el de la vacunación contra la gripe y antineumocócica", detalló Alejandro Videla, vicepresidente de la AAMR.

Y continuó: "Si este espacio puede ser 14 días como mínimo perfecto; pero si me acabo de dar la vacuna de gripe y al día siguiente me llega el turno de la de coronavirus me vacuno igual porque la distancia entre las vacunas no es un tema médico en relación que la vacuna puede perder efecto o generar menos efectos adversos".

Videla, quien es también médico



Dato. Hay que esperar 14 días entre cada vacuna. - Archivo -

neumólogo del Hospital Universitario Austral, señaló que este intervalo de 14 días tiene que ver con "poder monitorear mejor los efectos adversos de las vacunas, sobre todo de la del coronavirus que en todos los casos tiene una autorización para uso de emergencia".

Escenarios y acciones

En este contexto, desde la AAMR establecieron cinco escenarios concretos y cómo hay que proceder en cada caso.

En primer lugar, sugieren a los y las profesionales transmitirles a los pacientes que es prioritario vacunarse contra Covid-19. Así, si reciben notificación de fecha de vacunación de Covid, lo mejor es diferir la vacunación antineumocócica o antigripal y priorizar la inoculación contra coronavirus.

En segundo término, en caso de haber recibido el esquema completo para Covid se recomienda esperar 14 días para vacunación antigripal y/o antineumocócica (que pueden darse juntas).

En el supuesto de haber recibido la primera dosis contra coronavirus, se recomienda esperar a recibir la segunda dosis, decir completar el esquema, y luego 15 días para vacunación antigripal y antineumocócica.

Ahora bien, en caso de estar en lista de espera sin fecha definida para vacuna contra coronavirus, la sugerencia es avanzar con la vacunación antineumocócica y antigripal.

Finalmente, señaló Videla, si se recibió la vacuna antigripal y al día siguiente se recibe la notificación para vacunarse contra coronavirus, lo ideal sería diferir esta vacunación para dejar un espacio de 14 días pero si esto no es posible, se puede proceder con ambas vacunaciones.

"Estas recomendaciones sirven para toda persona que tenga indicación de recibir las dos (gripe y coronavirus) o en caso de que justo deba recibir la del neumococo (para el que se dan dos dosis en toda la vida)", explicó Videla.

- DIB/Télam -

Especialistas indican reducir exposición a las pantallas para dormir mejor

Recomiendan bajar el nivel de luz después de las 23 para que el cuerpo entre en reposo.

■ A poco de celebrarse el Día Mundial del Sueño, especialistas del Hospital de Clínicas advirtieron que la sobreexposición a las pantallas después de las 23 es perjudicial para la salud, en tanto impide un descanso saludable e instaron a realizar "pequeños actos que hacen grandes diferencias" a la hora de dormir.

"Es un fenómeno cultural propio de la modernidad: el ritmo de vida que llevamos hoy hace que en promedio se duerma dos horas menos que hace 50 años", sostiene

el doctor Facundo Nogueira, jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas.

"Con la llegada del celular, las computadoras, la televisión e Internet estimulamos demás nuestro cerebro, y lo exponemos a la luz artificial hasta más tarde, lo que impide que el organismo entre en la fase de reposo", agregó.

En promedio, el cerebro necesita descansar por lo menos ocho horas diarias, lo que en la mayoría de los casos implica que las personas vayan a la cama no después de las 23.

El especialista aseguró que es posible adquirir "pequeños hábitos que hacen grandes diferencias" además de descansar entre 7 a 9 horas diarias y reducir la exposición

a pantallas después de las 23, como dormir a una temperatura ambiente de entre 24 y 25° C, evitar las cenas pesadas y el consumo de cafeína después de las 17.

Además, recomendó hacer actividad física regular, dos a tres veces por semana, preferentemente por la mañana y la tarde.

En cuanto a las siestas, advirtió que no deben prolongarse más allá de los 20 a 30 minutos y no son recomendadas luego de las 16.

El Día Mundial del Sueño fue instituido el 19 de marzo de 2008 por la Comisión del Día Mundial del Sueño de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) para celebrar los beneficios de un sueño saludable. - Télam -

No se pueden bendecir las uniones entre homosexuales



Francisco dio el visto bueno. - Archivo -

Según se comunicó, el Papa fue informado y "dio su asentimiento".

■ El Vaticano dejó establecido a través de un documento que la Iglesia no bendecirá las uniones de personas del mismo sexo que, por lo tanto, no pueden "considerarse lícitas".

Así lo declaró la Congregación para la Doctrina de la Fe en un escrito de dos páginas publicado en siete idiomas y que fue elaborado en respuesta a un "dubium" - pregunta formal sobre un tema que genera controversia - que había sido presentado, informó hoy el portal de noticias de la Santa Sede, Vatican News.

Según se comunicó, Papa fue informado y "ha dado su asentimiento" a la publicación de la respuesta y de la nota explicativa que la acompaña y que lleva la firma del Prefecto, el cardenal Luis Ladaria, y por el Secretario, el arzobispo Giacomo Morandi.

En el texto de la Congregación resulta fundamental la distinción que se realiza entre personas y unión: la respuesta negativa a la

bendición de la unión no implica de hecho un juicio sobre las personas individuales implicadas, que deben ser acogidas "con respeto, compasión y delicadeza" evitando "toda marca de discriminación injusta", como ya se afirma en los documentos magisteriales.

El principal argumento para la respuesta negativa se funda en el valor "sacramental" de las bendiciones en tanto acciones litúrgicas de la Iglesia que requieren que lo que se bendiga esté "objetivamente ordenado a recibir y expresar la gracia, en función de los designios de Dios inscritos en la Creación".

Las relaciones, incluso estables, que implican "una praxis sexual fuera del matrimonio" - o sea, fuera de "la unión indisoluble de un hombre y una mujer", abierta a la transmisión de la vida, no responden a esos "designios de Dios", aunque haya "elementos positivos" en tales relaciones.

Por último, la Congregación para la Doctrina de la Fe precisa que la respuesta al "dubium" no excluye "que se impartan bendiciones a las personas individuales con inclinaciones homosexuales". - DIB - Télam -

CLICK ■ A 25 años del adiós de The Ramones



Hace 25 años, The Ramones, banda fundamental del punk neoyorquino, elegía ponerle fin a una extensa carrera con un concierto en el estadio de River Plate como señal de agradecimiento al público argentino por la inédita devoción otorgada, que le confirió al grupo una celebridad con la que no había contado en ningún otro país. Así, la banda se despidió en un megafestival llevado a cabo el 16 de marzo de 1996, del que formaron parte Iggy Pop, los alemanes Die Toten Hosen, y los locales Attaque 77, Dos Minutos y Superuva. - Télam -



CONTACTOS

YANINA GARASTO

15 6619 5049

FLORENCIA LANFRANCO

15 5161 9944

DANIELA MASCARO

15 3076 9888