

## URUGUAY PONE WI FI EN TRANSPORTE

Desde ayer los usuarios de transporte urbano en Montevideo pueden acceder gratuitamente a Internet por conexión inalámbrica WiFi instalada en los vehículos.

## ANUARIO DE NACIONES UNIDAS EN LÍNEA

<http://unyearbook.un.org/> La ONU presentó ayer la versión en línea de su anuario, publicación que reúne el trabajo y los logros de la organización.



**EN PELIGRO:** Unas 1.200 especies de aves están en peligro de extinción, de las cuales 190 están en situación crítica, según un informe elaborado por la organización Bird Life International.

**SALUD. VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO ES MUY COMÚN**

# Un adecuado estilo de vida puede evitar contagios de VPH

■ No todas las infectadas con VPH desarrollan cáncer de cuello uterino

■ Existen vacunas para evitarlo, pero como parte de un tratamiento integral

BRUNO ORTIZ BISSO

Uno de los virus más comunes y contagiosos es el del papiloma humano (VPH). Sin embargo, se trata también de uno de los más peligrosos, pues el 99% de los casos de cáncer cervical o de cuello uterino está vinculado directamente con infecciones provocadas por este virus. A continuación trataremos de contestar las preguntas más frecuentes relacionadas con este tema.

## 1 ¿Cómo se contagia y qué enfermedades causa?

Se transmite a través de las relaciones sexuales. Existen más de 100 tipos de VPH. La mayoría son inofensivos, pero unos 30 se asocian directamente con un mayor riesgo de tener cáncer cervical. Este cáncer se suele presentar en mujeres desde los 35 años en adelante.

## 2 ¿Es el hombre quien contagia a la mujer?

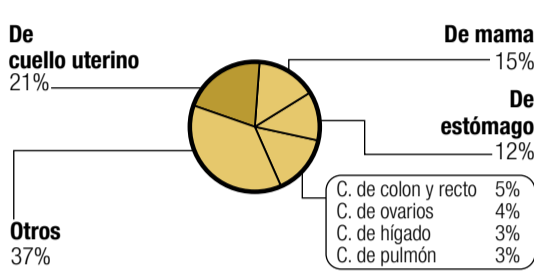
“Es como preguntarse: ¿Quién fue primero, el huevo o la gallina? El VPH es tan común que cualquiera puede contagiarse”.

## Un asesino silencioso

Al igual que el cáncer de hígado y estómago, el cáncer de cuello uterino (CCU) es una enfermedad infecciosa 100% prevenible. Lamentablemente, la mayoría de las veces se detecta en estadios demasiado avanzados.

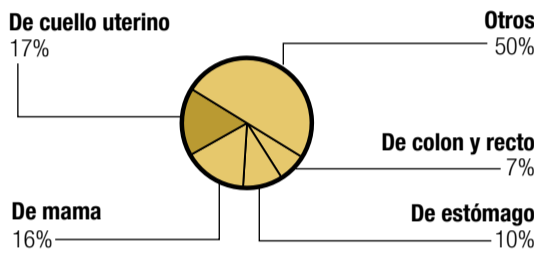
### Casos de cáncer en mujeres peruanas

Todas las edades



### Muertes anuales en mujeres peruanas

Todas las edades



Fuente: Globocan 2002/Registro Nacional del Cáncer del INEN

### Casos de cáncer en mujeres peruanas

En Latinoamérica se diagnostica el CCU a

**72.000 mujeres** cada año



En el Perú se diagnostica CCU a

**4.500 mujeres** cada año



Trujillo, en La Libertad, es la segunda ciudad de Latinoamérica en cuanto a elevada incidencia de mujeres con CCU. Lima también tiene una alta tasa.

	Incidencia/casos nuevos	Mortalidad
Trujillo	24 de cada 100.000	10 de cada 100.000

## EN PUNTOS

### Existen dos vacunas en el mercado peruano

■ Gardasil (Merck & Co.) y Cervarix (GlaxoSmithKline) son las dos vacunas existentes contra el VPH. La primera está disponible en nuestro país desde el 2006, mientras que la segunda se vende desde este año.

■ Gardasil protege contra las cepas oncogénicas 16 y 18 del VPH (las más malignas) y contra las cepas no oncogénicas 6 y 11 (relacio-

nadas con la aparición de verrugas genitales). Se aplica en tres dosis: en el momento inicial, luego al segundo mes y luego al sexto mes.

■ Por su parte, Cervarix además de las cepas 16 y 18, protege contra las 31 y 45 (también oncogénicas). Cuenta con un adyuvante que alarga la protección. También se aplica en tres dosis: en el momento inicial,

al primer mes luego al sexto mes.

■ El precio de cada dosis de estas vacunas fluctúa entre los S/. 400 y S/. 700. Puede solicitarlas a su ginecólogo o pediatra de confianza.

■ Los especialistas recomiendan aplicar cualquiera de estas vacunas desde los 9 o 10 años de edad en adelante.

lo”, explica Jaime Seminario, ginecólogo de la clínica Ricardo Palma y presidente de la Sociedad Peruana de Fertilidad.

## 3 ¿Tener el VPH significará inevitablemente desarrollar cáncer de cuello uterino?

“No. La mayoría de tipos del VPH es de baja malignidad y puede desaparecer naturalmente por el sistema inmunológico de cada persona. Sin embargo, su peligrosidad está asociada a otros factores de riesgo como tabaquismo, promiscuidad sexual, malas condiciones de vida y pobreza, entre otros”, asegura el doctor Julio César Dueñas, director científico de Oncogyn.

## 4 ¿Qué tan efectivas son las vacunas contra el VPH?

Los especialistas consultados coinciden en que se trata de herramientas útiles, pero que no servirán si no forman parte de un tratamiento integral con relaciones sexuales protegidas y la ausencia de factores de riesgo.

## 5 ¿El VPH afecta también a los hombres?

“Aunque no lo origina directamente, puede estar involucrado en el cáncer de pene. Este se da en hombres con descuido higiénico crónico, que genere inflamación o infecciones crónicas en las que también aparezca un condiloma (verruca genital originada por el VPH). Sin embargo, el mayor peligro lo corre la mujer”, aclara el urólogo Alberto Tejada.

Lo fundamental es prevenir

Se sabe que la realización de un examen del Papanicolaou puede ayudar a la detección oportuna del cáncer de cuello uterino en la mujer, sin embargo los especialistas coinciden en que lo ideal es evitar infectarse con el virus del papiloma humano.

Para el ginecólogo Jaime Seminario lo ideal es “procurar tener relaciones sexuales con preservativo, vacunarse, someterse a controles regularmente y conocer bien a su pareja”.

El doctor Julio Dueñas agrega “desterrar problemas crónicos que se han convertido en naturales, como el tabaquismo y el alcoholismo. Ambos afectan nuestros sistemas inmunológicos”.

El doctor Alberto Tejada subraya la necesidad de dejar de ver el preservativo solo como método anticonceptivo. “Está demostrado que se trata de una herramienta útil para evitar una serie de enfermedades”.

El doctor Luis Cuéllar, infectólogo del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, recalca que lo más importante para la prevención es mejorar las condiciones de vida de las personas. “Combatir la pobreza nos va a librar del cáncer y otras enfermedades. Además, necesitamos mucha educación. Si se les enseña a los jóvenes cómo llevar correctamente su sexualidad el riesgo va a disminuir”, afirma.

Los especialistas coinciden en que otra recomendación es retrasarlo más posible el inicio de la vida sexual de la mujer, debido a que físicamente el organismo femenino entre los 12 y 16 años tiene las condiciones adecuadas para que el VPH pueda sobrevivir y desarrollarse sin problemas.

**SALUD. BENEFICIO PARA NIÑOS Y ADULTOS**

# En EE.UU. recomiendan hacer 2,5 horas de ejercicio por semana

■ Guía emitida por el Gobierno señala también que niños deben correr y jugar una hora por día

WASHINGTON [REUTERS]. Los adultos deberían realizar dos horas y media de actividad física por semana y los niños tendrían que correr y jugar al menos una hora por día, según las nuevas guías emitidas por el Gobierno de Estados Unidos.

Los lineamientos, que buscan acompañar al consejo nutricional de la llamada pirámide alimenticia, se basan en estudios que muestran beneficios claros para la salud del ejercicio regular y moderado.

## PRECISIONES

### Mala alimentación

El 25,6% de los adultos estadounidenses son médicamente obesos. La mala alimentación y la falta de ejercicio son los principales responsables.

### Caminatas son buenas

Las personas deberían ejercitar de la forma que puedan, recomienda la directora ejecutiva del Consejo de Bienestar Físico y Deportes de la Presidencia en EE.UU, Melissa Johnson. “Las caminatas ligeras son un ejemplo espectacular”, añadió.

“Más del 59% de los adultos no realiza la suficiente cantidad de actividad física y un cuarto de los adultos no es activo para nada en su tiempo libre”, indicó Michael Leavitt, secretario de Salud y Servicios Humanos.

Muchos estudios han demostrado que el ejercicio regular y moderado disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca, muchos cánceres, osteoporosis, diabetes, Alzheimer, depresión y otras dolencias. “En los niños y adolescentes, la actividad física induce el bienestar cardiovascular y respiratorio y también contribuye a la salud ósea”, dijo Leavitt.

En el Perú, el doctor Jorge Casas Castañeda, jefe del Servicio de Medicina Interna de la Clínica In-

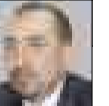
ternacional, dice que la recomendación no solo es para EE.UU., sino también para todo el mundo.

Señaló que caminar es la llave que lleva a una vida más saludable. “Recomiendo 10.000 pasos al día, esto quema 2.800 calorías adicionales/semana. Las personas sedentarias caminan alrededor de 2.500 pasos/día. Para llegar a la meta de 10.000 pasos ayuda grandemente un podómetro, un instrumento electrónico que mide la cantidad de pasos.”

También recomendó actividades sencillas como sacar a pasear a un perro, caminar con la familia después de almorzar, no usar sensores, no almorzar en la oficina, ejercicios que ayudan a tener una condición física adecuada. ■

## DEL CONSULTOR

ELMER HUERTA, Oncólogo



## Actividad física como prevención

La evidencia es indiscutible: separar 30 minutos diarios de nuestro ocupado horario para mover el esqueleto trae beneficios extraordinarios para nuestra salud. Esa modesta inversión diaria de nuestro tiempo previene enfermedades crónicas como la diabetes, la presión alta, los infartos cardíacos y los derrames cerebrales. Pero tan importante como que el adulto haga actividad física diaria es que inculquemos en nuestros niños la práctica diaria de ejercicios. La frecuencia de sobrepeso y obesidad no es solo un problema de los países ricos. Diversos estudios en el Perú y América Latina han demostrado que niños y adultos se

están volviendo gordos debido al exagerado consumo de comida chatarra y falta de ejercicio. Desarrollar hábitos de alimentación saludable: comer de todo, pero en porciones pequeñas, prefiriendo frutas y vegetales; y hacer actividad física por 30 minutos diarios pueden darnos la calidad de vida que nos permita llegar a viejos lo más jóvenes posible. No es necesario volverse un atleta de competición para lograr las ventajas del ejercicio. Una caminata a paso ligero por 30 minutos diarios puede darnos los beneficios del ejercicio y hacer que nuestros niños salgan a correr a un parque durante una hora al día es más que suficiente.

## notas breves

■ EN LA ANTÁRTIDA

### Pingüinos en peligro por cambio climático

BARCELONA [EFE]. La Fundación Mundial para la Naturaleza (WWF) y la Fundación Vida Silvestre Argentina presentaron un informe en el Congreso Mundial de la Naturaleza, con el que alertan sobre el peligro que correrían las colonias de pingüinos autóctonos, emperador y de Adelia, si la temperatura en la península antártica subiera dos grados, como apuntan algunos estudios.

■ EN TASMANIA

### Hallan 338 nuevas especies marinas

SIDNEY [EFE]. Científicos australianos descubrieron 338 nuevas especies marinas en dos reservas al sur de la isla de Tasmania. Entre los nuevos especímenes, los biólogos identificaron estrellas de mar, peces, cangrejos, esponjas, gambas y rayas jamás vistas en Australia. “Es un día impresionante para la ciencia australiana”, señaló el ministro de Medio Ambiente del país, Peter Garrett.



IMPRESIONANTE. Cientos de nuevas especies, como esta variante de la ‘Ophiacantha brittlestar’, se encontraron en las reservas marinas de Tasmania.

■ NUEVO INSTITUTO EN EE.UU.

### Quieren videojuegos útiles para enseñanza

SAN FRANCISCO [AFP]. La Universidad de Manhattan y Microsoft han creado el Instituto de Juegos para el Aprendizaje (G4LI, por sus siglas en inglés), que se dedicará a desarrollar y potenciar los videojuegos como herramientas útiles en la enseñanza de ciencias y otras materias relacionadas con la tecnología. Microsoft financia este instituto con 1,5 millones de dólares.

■ POR CALENTAMIENTO

### Selva tropical también se resentirá

MADRID [EFE]. El calentamiento que afecta el planeta empujará a plantas e insectos de la selva tropical a migrar hacia cotas más elevadas en busca de temperaturas más bajas. Así lo sugiere un estudio realizado en Costa Rica, publicado en ‘Science’. En las últimas décadas se han realizado estudios que han constatado cómo pájaros, mariposas y plantas en EE.UU. y Europa han desplazado sus hábitats hacia el norte o bien hacia las montañas.