

vida&salud hoy

Prevención
contra la
muerte
súbita
P.4

www.dib.com.ar

Semana del 22 al 28 de agosto de 2025. Año 23 / Nº 1390



DERRIBANDO BARRERAS P.2

Restaurantes para todos: cuando la accesibilidad es un factor clave

La accesibilidad en la gastronomía busca garantizar que las personas, con o sin discapacidad, puedan disfrutar de una salida a la mesa con igualdad y dignidad.

Desarrollo nacional / P. 4

**BIOSIMILAR
CONTRA
LA FABRY**

→ NUTRICIÓN

LOS PRO Y LOS CONTRA DE LAS ACEITUNAS



Las aceitunas son uno de los aperitivos más populares y saludables del Mediterráneo, gracias a su alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, vitaminas, minerales y antioxidantes. Sin embargo, expertos advierten que su consumo diario debe evaluarse según las condiciones de cada persona, especialmente por el aporte de sal: entre 3 y 6 gramos por cada 100 gramos de aceitunas curadas en salmuera. Esto puede ser perjudicial para quienes presentan hipertensión, problemas cardíacos, renales o hepáticos. Las versiones rellenas de anchoa incrementan aún más la sal, aunque existen alternativas reducidas. Existen diversas variedades, como gordal, manzanilla y hojiblanca, así como aceitunas verdes, negras naturales o negras oxidizadas, todas con alto valor energético -entre 120 y 180 kcal cada 100 gramos- pero con fibra, proteínas, potasio, calcio, magnesio y vitaminas A, C, E y del grupo B. Según el nutricionista Felipe Baier, el consumo moderado y acompañado de otros alimentos equilibrados permite aprovechar sus beneficios sin riesgos, consolidando a la aceituna como un aperitivo nutritivo y versátil.

→ UNA ENFERMEDAD "OLVIDADA" P.3



Insecto peligroso. La enfermedad de Chagas es transmitida principalmente por la picadura de la vinchuca.

Un millón y medio de argentinos viven con el Mal de Chagas

El 25 de agosto es del Día Nacional de la Lucha contra el Chagas. Tres de cada diez personas con esta enfermedad, endémica en gran parte del país, pueden tener complicaciones de tipo cardiovasculares o digestivas.

BOTÁNICA Y SALUD

El potus purifica el aire de tu hogar

La NASA identificó al potus (*Epipremnum aureum*), una de las plantas de interior más comunes, como un aliado para purificar el aire del hogar. Según el estudio Interior Landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement, esta especie puede eliminar hasta un 73% del benceno y reducir en menor medida otros químicos cancerígenos como el tricloroetileno y el formaldehído, presentes en productos de limpieza y cosméticos. De hojas verdes en forma de corazón, el potus no solo decora los ambientes sino que también ayuda a reducir contaminantes peligrosos. Los investigadores observaron que, con exposición continua a estas sustancias, la planta incluso mejora su capacidad de metabolizarlas y aprovecharlas como fuente de alimento, reforzando así su rol como purificador natural. El potus solo necesita que no le dé el sol directamente y un riego moderado. ■

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 8 al 14 de agosto de 2025. Edición N°1388. Año 23.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:
Ecos Diarios, Necochea. Calle 56 N°3011
El Debate, Zárate. Justa Lima N° 950
El Progreso, General Alvear. Alsina N°231
El Tiempo, Azul. Burgo y Belgrano
La Mañana, Bolívar. Alvear N°47
La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 N°457
La Opinión, Trenque Lauquen. Roca N°752
La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento N°74
La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano N°1650
La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martín N°991
Noticias, Pehuajó. Av. Perón N°370
Resumen, Pilar. San Martín N°128
El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca N°1065
Tiempo, Nieve de Julio. Libertad N°759
TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia N°175
Impacto, de Los Toldos. Avellaneda N°604

Es una publicación propiedad de **Diarios Bonaerenses S.A.**Edición periodística: Marien Chaluf
mchaluf@dib.com.ar - marienchaluf@gmail.comOficina Central
Calle 48 N° 726, piso 4º. La Plata, Buenos Aires.
Telefax: (0221) 4220054 / 4220084Contactos
E-mail: editor@dib.com.ar
E-mail: publicidad@dib.com.ar
Internet: www.dib.com.ar
Registro DNDA en trámite

DERRIBANDO BARRERAS

Restaurantes para todos: por qué la accesibilidad es un factor clave para la gastronomía

Comer afuera no debería ser un privilegio. La accesibilidad en la gastronomía busca garantizar que todas las personas, con o sin discapacidad, puedan disfrutar de una salida a la mesa con igualdad y dignidad.

■ En Latinoamérica existen alrededor de 85 millones de personas con discapacidad, según la OMS. Expertos indican que un 72% de estas personas prefiere no acudir a restaurantes por temor a no encontrar condiciones de accesibilidad suficientes, por lo que estos especialistas sostienen que acondicionar los locales gastronómicos no solo representa una medida antidiscriminatoria, sino también una decisión comercial inteligente.

Un restaurante accesible es aquel que garantiza una propuesta gastronómica para todos. Se trata de una definición intencionalmente amplia, porque su objetivo es incluir y transmitir un mensaje claro: todos tienen derecho a acceder a espacios confortables y amenos, sea cual sea su condición física, mental o sensorial.

A partir de este precepto, la doctora Betina Anzilutti, magíster en accesibilidad y diseño de ciudades inteligentes, aclara que existen dos tipos de accesibilidad: tangible e intangible.

La primera refiere a aquellos aspectos que hacen al diseño físico de los espacios, mientras que la segunda apunta al grado de conocimiento y empatía con el que el personal atiende a las personas con discapacidad.

DEMANDAS

La especialista, quien expondrá sobre esta cuestión en Hotelga 2025, insiste en que es un error considerar este tipo de medidas



Sin discriminación. Un restaurante accesible es aquel que garantiza una propuesta gastronómica para todos.

como demandas de segundo orden: "El 15% de la población mundial posee alguna discapacidad, y la OMS considera a la accesibilidad como uno de los 4 elementos esenciales del derecho a la salud. 72% de estas personas

no acude a restaurantes u otros establecimientos por temor a la falta de acondicionamiento".

Algunas medidas relacionadas con la accesibilidad tangible ya son parte de la cotidianidad de los restaurantes argentinos, e incluso

están reguladas por ley, como las rampas de acceso y los baños adaptados. Otras, como la implementación de señalización y menús en braille, o la inclusión de superficie podotáctil, cada vez ganan mayor adherencia en los locales.

Los referentes del sector reconocen que, en los últimos años, el interés por cumplir con los objetivos de accesibilidad ha crecido, e inclusive entidades como FEHGRA han desarrollado distintas capacitaciones y conferencias tendientes a avanzar en este sentido.

Implementar estas propuestas puede representar un costo mayor, pero Anzilutti afirma que por la alta demanda de mercado que existe alrededor de la accesibilidad, proveniente de potenciales clientes con discapacidad que existen en el país: "Incorporar la accesibilidad no es un gasto, es una inversión". ■

CUIDADO CON EL PERFUME EN EL CUELLO

Al salir de casa, muchas personas siguen el mismo ritual: un toque de perfume en el cuello para dejar una buena impresión. Pero este hábito puede no ser tan inofensivo como parece. Miguel Assal, experto español en emergencias, explicó en redes sociales que la principal preocupación está en la piel y en la posibilidad de usar fragancias no certificadas. "Hay productos sin homologación que pueden contener ingredientes ocultos", advierte.

Uno de los efectos más frecuentes del perfume aplicado en el cuello es la fotosen-

sibilidad. Algunas fragancias contienen compuestos que, al entrar en contacto con la luz solar, pueden provocar manchas, irritaciones y hasta envejecimiento prematuro.

Estas reacciones ocurren porque ciertos componentes se vuelven agresivos bajo el sol, aumentando la vulnerabilidad cutánea.

Además del impacto dermatológico, los perfumes pueden influir en las vías respiratorias. En algunas personas, sobre todo sensibles a los estímulos ambientales, las fragancias pueden disparar rinitis vasomotora.

Se trata de una inflamación nasal que no necesita un alérgeno para activarse. Los síntomas se parecen a los de una alergia, pero sin fiebre ni infección: nariz tapada, goteo acuoso, hipersensibilidad y malestar diario.

■ **Algunas medidas relacionadas con la accesibilidad tangible** ya son parte de la cotidianidad de los restaurantes argentinos.

UNA ENFERMEDAD “OLVIDADA”, SEGÚN LA OMS

Cómo prevenir el Chagas, un mal que afecta a un millón y medio de argentinos

El 25 de agosto es del Día Nacional de la Lucha contra el Mal de Chagas. Tres de cada diez personas con esta enfermedad pueden tener complicaciones de tipo cardiovasculares o digestivas.

■ Este 25 de agosto se conmemora el Día Nacional de la Lucha contra el Mal de Chagas, una enfermedad que padecen un millón y medio de argentinos y representa uno de los principales problemas de salud pública en el país. Es una afección parasitaria causada por el Trypanosoma cruzi y transmitida principalmente por la picadura de la vinchuca, el insecto cuyo control y erradicación constituyen “medidas fundamentales para cortar la cadena de transmisión del Mal de Chagas”.

La enfermedad de Chagas es considerada por la OMS como una de las enfermedades olvidadas y desatendidas. Se estima que en el mundo hay entre 6 a 8 millones de personas infectadas. La mayoría de ellas se encuentran en América Latina, en donde se reportan cada año aproximadamente 30.000 nuevos casos, 12.000 muertes y 8.000 recién nacidos que contraen la infección durante el embarazo. La enfermedad es endémica en varias regiones de América Latina y puede generar complicaciones graves si no se diagnostica a tiempo. El Chagas puede transmitirse por transfusiones

de sangre, trasplantes de órganos de personas infectadas, transmisión de madre a hijo (durante el embarazo o parto) así como por el consumo de alimentos contaminados con el parásito, que ingresa al organismo a través de la mucosa oral.

“En su fase aguda, que puede durar semanas o meses, la enfermedad suele presentarse con síntomas leves como fiebre, malestar general, enrojecimiento en la zona de la picadura, inflamación de ganglios, dolor de cabeza, irritabilidad y diarrea. Sin embargo, durante la etapa crónica, puede permanecer asintomática durante años y, con el tiempo, afectar el corazón o el sistema digestivo. Se estima que el 30% de las personas infectadas desarrollarán complicaciones cardíacas o digestivas, lo que refuerza la importancia de su detección temprana”, explicó la doctora Valeria El Haj, directora médica nacional de OSPEDYC.

El diagnóstico se realiza mediante un análisis de sangre y está especialmente indicado para quienes hayan vivido en zonas endémicas. En Argentina, éstas son las provincias de Catamarca, Chaco,



Peligro. La enfermedad de Chagas es transmitida principalmente por la picadura de la vinchuca.

Córdoba, Corrientes, Entre Ríos, Formosa, Jujuy, La Pampa, La Rioja y Mendoza, principalmente.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

En cuanto a la prevención, según los especialistas lo primero que se debe hacer es eliminar y controlar la presencia de vinchucas en las viviendas, especialmente en zonas rurales con condiciones habitacionales precarias. Para ello, se recomienda realizar fumigaciones periódicas con insecticidas adecuados, bajo supervisión sanitaria, y mantener una correcta higiene y organización del hogar: reparar grietas en paredes y techos, limpiar detrás de muebles, y evitar la acumulación de objetos que puedan servir de refugio para el insecto. También es importante mejorar las condiciones estructurales de las viviendas, utilizando materiales resistentes y minimizando los espacios donde la vinchuca pueda esconderse.

Además, en zonas de riesgo se aconseja utilizar mosquiteros en camas y ventanas, aplicar repelentes y mantener alejados a los animales domésticos de las áreas de descanso, ya que pueden actuar como reservorios del parásito.

Otra vía de transmisión a tener en cuenta es la oral, que puede darse a través del consumo de alimentos contaminados con heces del insecto. Por eso, es fundamental lavar bien frutas y verduras, consumir alimentos en lugares confiables y prestar especial atención a los métodos de conservación e higiene en la preparación de jugos y productos artesanales.

Mientras tanto, otra forma de prevención es el testeo obligatorio durante el embarazo, incluido en los controles prenatales. Esto permite detectar si la persona gestante está infectada, evitar la transmisión vertical, en caso de ser necesario, realizar un seguimiento y tratamiento adecuado del recién nacido.

“Es importante recordar que, sin la presencia de la vinchuca, la enfermedad no se transmite, por lo que su control y erradicación son medidas fundamentales para cortar la cadena de transmisión del Mal de Chagas”, finalizó El Haj.

hospitales públicos, obras sociales y prepagas.

■ Responsabilidad de empresas y propietarios para cumplir con medidas de saneamiento ambiental y de vivienda que reduzcan la transmisión.

Asimismo, crea un sistema nacional de información, impulsa la inclusión del tema en la currícula escolar, fortalece los institutos de investigación y establece sanciones económicas para quienes incumplan.

La normativa reemplazó a la anterior Ley 22.360 y dio origen al Fondo Nacional para la Erradicación de la Enfermedad de Chagas (Foneecha), destinado a financiar programas en todo el país.

Desde el año 2011 el último viernes de agosto se conmemora el Día Nacional de la Lucha contra el Chagas. Como iniciativa del Ministerio de Salud de la Nación y adherencia de todas las provincias de la República Argentina esta conmemoración tiene como objetivo central promover la participación del trabajo conjunto entre el ámbito científico, sanitario, escolar y la comunidad general con el fin de un mejor conocimiento de la enfermedad, acabar con los estigmas que la caracterizan y romper los silencios que la rodean. ■

IA PARA DETECTAR TUMORES



La Inteligencia Artificial (IA) está transformando la medicina moderna y, en particular, la oncología. Según un estudio publicado en The Lancet Digital Health, los sistemas de IA entrenados con miles de imágenes médicas y datos clínicos pueden identificar patrones sutiles que a menudo pasan desapercibidos para el ojo humano. Esto abre una nueva etapa en la detección precoz, con diagnósticos más rápidos, precisos y personalizados.

En centros de referencia se están probando algoritmos que analizan radiografías, resonancias magnéticas y biopsias digitales para predecir la presencia de tumores incluso antes de que aparezcan síntomas visibles.

■ En América Latina se reportan cada año 30.000 nuevos casos, 12.000 muertes y 8.000 recién nacidos que contraen la infección durante el embarazo.

UNA PRIORIDAD

La Ley 26.281, sancionada en 2007, estableció que la prevención y el control de la enfermedad de Chagas son de interés nacional y deben ocupar un lugar prioritario dentro de la política sanitaria argentina, con el objetivo de su erradicación definitiva.

La norma obliga al Estado a implementar políticas integrales en salud, educación, vivienda, medio ambiente y trabajo. El Ministerio de Salud debe diseñar planes quinqueniales con metas anuales, coordinar acciones con provincias y países vecinos, garantizar recursos económicos, fomentar la investigación y asegurar la provisión gratuita de medicamentos y tratamientos.

La ley también dispone:

■ Obligatoriedad de estudios serológicos en embarazadas, recién nacidos e hijos de madres infectadas, así como en donantes y receptores de sangre, tejidos y órganos.

■ Prohibición de utilizar análisis de Chagas como requisito laboral, para evitar discriminación.

■ Cobertura obligatoria de estudios y tratamientos por parte de



El Chagas también puede transmitirse al feto durante el embarazo.

ENFERMEDADES POCO FRECUENTES

EPOF: un laboratorio argentino desarrolló el primer biosimilar para tratar la Enfermedad de Fabry

El país logró producir un medicamento biosimilar de agalsidasa beta, clave en la terapia de reemplazo enzimático para esta enfermedad genética.



Desarrollo. Nueva esperanza argentina para luchar contra la Enfermedad de Fabry.

■ La enfermedad de Fabry es una EPOF, es decir, una enfermedad poco frecuente, causada por la deficiencia de una enzima, la alfa-galactosidasa A, cuya ausencia genera la acumulación de lípidos en distintas células del organismo. Ese depósito progresivo daña órganos como el cerebro, el corazón y los riñones, y puede derivar en accidentes cerebrovasculares, miocardiopatías e insuficiencia renal con necesidad de diálisis o trasplante. En este escenario, Argentina marcó un hito al producir el primer biosimilar de la región de la agalsidasa beta, una de las terapias de reemplazo enzimático (TRE) que se utilizan para tratar la Fabry.

Se estima que en nuestro país unas 1.200 a 1.500 personas conviven con esta patología, aunque solo unas 600 reciben tratamiento. El diagnóstico suele demorarse debido a que los síntomas son inespecíficos y se confunden con otras enfermedades. "La odisea diagnóstica puede extenderse hasta dos décadas", advierte el nefrólogo Fernando Perretta.

EL NUEVO DESARROLLO NACIONAL

En este escenario, Argentina marcó un hito al producir el primer biosimilar de la región de la agalsidasa beta, una de las terapias de reemplazo enzimático (TRE) que se utilizan para tratar la Fabry. La compañía nacional Biosidus completó un programa de estudios clínicos y

preclínicos que demostraron que el fármaco es tan seguro y eficaz como el original.

El ensayo clínico de fase III, conocido como Estudio SMILE, se realizó íntegramente en el país con la participación de pacientes de Buenos Aires, Córdoba y La Rioja. Los resultados confirmaron la similitud en parámetros farmacocinéticos, farmacodinámicos e inmunológicos. "Este biosimilar cumple con todas las normativas regulatorias y demostró eficacia y seguridad. Es un logro nacional muy importante", destaca el neurólogo Juan Manuel Politei, uno de los investigadores.

El alto costo de las terapias innovadoras es una de las principales barreras en EPOF. "La posibilidad de contar con un producto biosimilar que asegura la misma eficacia permitirá mayor competencia y más acceso, no solo en Argentina, sino en muchos países donde los tratamientos son inalcanzables", subraya el especialista Norberto Antongiovanni.

EL IMPACTO EN LOS PACIENTES

La Fabry puede presentarse desde la infancia con dolores intensos en las extremidades, lesiones cutáneas llamadas angiokeratomas, diarreas recurrentes o ausencia de sudoración. En su forma tardía, aparece en la adultez cuando el daño ya avanzó sobre órganos vitales. "Es una enferme-

dad crónica y multisistémica que deteriora la calidad de vida desde muy temprano. Sin intervención terapéutica, la expectativa de vida se reduce de manera significativa", advierte la nefróloga Erika Nieto.

Desde comienzos de los 2000, la terapia de reemplazo enzimático cambió la historia de los pacientes, al permitir ralentizar el avance de la enfermedad y prevenir complicaciones graves. En Argentina existen dos modalidades: la administración endovenosa quincenal de la enzima y una terapia oral indicada para casos específicos. El nuevo biosimilar se integra en esta estrategia y refuerza la posibilidad de que más pacientes reciban atención adecuada.

El desarrollo argentino no solo representa una esperanza para los pacientes con Fabry, sino que también abre el camino a futuras investigaciones. "Los biosimilares son una necesidad en todo el mundo. Contar con una plataforma local para producirlos permitirá avanzar en nuevas terapias para otras enfermedades poco frecuentes", enfatiza Politei. ■



Prevención, RCP y DEA, los aliados para luchar contra la muerte súbita

En la Argentina, se producen alrededor de 40.000 muertes de este tipo por año. El 70% de los casos ocurre fuera del ámbito hospitalario.

■ Según datos de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) y la Fundación Argentina de Cardiología (FAC), la mayoría de las muertes súbitas ocurre fuera del ámbito hospitalario, en lugares cotidianos como la casa, el trabajo, la calle o el club. Por este motivo, hasta el 28 de agosto se lleva adelante la Semana de la Lucha contra la Muerte Súbita, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de la reanimación cardiopulmonar (RCP) y el uso del desfibrilador externo automático (DEA).

La muerte súbita se produce por la pérdida inesperada de las funciones cardíaca, respiratoria y cerebral. Frente a esta situación, el tiempo es determinante: por cada minuto sin asistencia, las probabilidades de supervivencia se reducen en un 10%.

"El 70% de las muertes súbitas ocurre fuera del ámbito hospitalario. Deberíamos estar todos preparados para asistir a un paciente, tanto con maniobras de RCP como con el uso de una herramienta fundamental como es el DEA", explicó Marcelo Filiberti, secretario de la Red Nacional de RCP y Prevención de Muerte Súbita de FAC.

La campaña de la Semana de Lucha contra la Muerte Súbita recuerda la secuencia básica de acción en estos casos: verificar signos vitales, llamar al servicio de emergencias, iniciar RCP, utilizar el DEA y sostener las maniobras hasta la llegada del equipo médico.

RCP Y DEA: HERRAMIENTAS QUE SALVAN VIDAS

La combinación de RCP y desfibrilación temprana puede elevar hasta un 70% las chances de recuperación de la persona afectada. El DEA es un dispositivo que analiza el ritmo cardíaco y, en caso de ser necesario, aplica una descarga eléctrica para restaurar la actividad normal. Está diseñado para que cualquier persona pueda utilizarlo, incluso sin conocimientos médicos previos.

En la Argentina existe un marco legal que regula su implementación: la ley 27.159 y el decreto 402/2022, que establecen la obligación de contar con DEAs en lugares de gran concurrencia y garantizar la capacitación del personal. Sin embargo, todavía persisten desafíos en la fiscalización y cumplimiento en distintos puntos del país. ■

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

WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR



