



CUIDADO CON LA PRIMAVERA P.4

Más de 5 millones de argentinos padecen de rinitis alérgica

Entre el 10 y el 15% de la población presenta esta condición, aunque la prevalencia asciende al 20,5% entre los 20 y los 40 años.

Neurociencia / P.4

EPILEPSIA
Y TERAPIA
CETOGENICA

→ ADICCIONES P.2

VUELVE “CHAU PUCHO”



La Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) anunció el inicio de una nueva edición del programa “Chau Pucho”, para dejar de fumar con acompañamiento profesional. El tabaquismo es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias químicas, tóxicas y cancerígenas. Según la OMS es la primera causa de muerte en los países desarrollados. En Argentina el tabaquismo mata 40.000 personas por año.

El programa “Chau Pucho” propone un abordaje integral, que combina herramientas prácticas, apoyo emocional y seguimiento profesional. Incluye una entrevista psiquiátrica inicial para evaluar la situación; acompañamiento médico durante todo el programa; apoyo psicológico con enfoque conductual y motivacional; técnicas de relajación para manejar el estrés y el craving (antojo desmedido); y seguimiento post programa con controles médicos.

P.2

EL DRAMA DE
LAS MIGRAÑAS

→ ENFERMEDADES DE LA PIEL P.3



Persistente. La dermatitis atópica afecta a uno de cada diez chicos, y de ellos muchos la sufrirán en su adultez.

Dermatitis atópica: la picazón permanente que afecta la vida

Es una enfermedad con múltiples causas, común en los niños, pero que puede pasar a la adultez con graves consecuencias.

SEXOLOGÍA

El orgasmo es bueno para el cerebro

Más allá del instante de placer, la neurociencia resalta que el orgasmo tiene múltiples beneficios:

Mejora el estado de ánimo: gracias a la dopamina y la serotonina, aumenta la motivación y la sensación de bienestar.

Reduce el estrés: disminuye los niveles de cortisol y adrenalina, hormonas vinculadas a la tensión crónica.

Fortalece los vínculos: la oxitocina y la vasopresina refuerzan la intimidad y la confianza en la pareja.

Favorece la función cognitiva: el aumento de oxigenación y flujo sanguíneo cerebral durante la excitación estimula áreas ligadas a la memoria, la atención y la creatividad.

La neurocientífica y terapeuta sexual Theodora Blanchfield subraya que el placer no es un lujo, sino una necesidad: “El placer sexual es un excelente ejemplo de hedonismo saludable. Nos hace sentir bien y también es bueno para nosotros”.

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 12 al 18 de septiembre de 2025. Edición N°1393. 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. Burgos y Belgrano
 - La Mañana**, Bolívar. Alvear N°47
 - La Mañana**, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 N° 457
 - La Opinión**, Trenque Lauquen. Roca N°752
 - La Razón**, Chivilcoy. Av. Sarmiento N°74
 - La Voz de Bragado**, Bragado. Belgrano N°1650
 - La Voz del Pueblo**, Tres Arroyos. Av. San Martín N°991
 - Noticias**, Pehuajó. Av. Perón N°370
 - Resumen**, Pilar. San Martín N°128
 - El Progreso**, Hurlingham. Julio A. Roca N°1065
 - Tiempo**, Nueve de Julio. Libertad N°759
 - TiempoSur**, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia N°175
 - Impacto**, de Los Toldos. Avellaneda N°604

Es una publicación propiedad de **Diarios Bonaerenses S.A.**

Edición periodística: Marien Chaluf
mchaluf@dib.com.ar - marienchaluf@gmail.com

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

Contactos
E-mail: editor@dib.com.ar
E-mail: publicidad@dib.com.ar
Internet: www.dib.com.ar
Registro DNDA en trámite

ADICCIONES

LALCEC anunció la nueva edición de su exitoso programa para dejar de fumar “Chau Pucho”

El plan combina herramientas prácticas, apoyo emocional y seguimiento profesional.

La Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) anunció el inicio de una nueva edición del programa “Chau Pucho”, para dejar de fumar con acompañamiento profesional.

El tabaquismo es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias químicas, tóxicas y cancerígenas. Según la OMS es la primera causa de muerte en los países desarrollados y la principal causa de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad. En Argentina el tabaquismo mata 40.000 personas por año.

La nicotina es la sustancia encargada de provocar dependencia, pero también tiene muchos otros químicos nocivos para la salud, como el benceno, el monóxido de carbono, metales y plaguicidas, por mencionar algunos. Cuando no se fuma, o se deja de fumar, dejamos de exponernos a estos químicos y en pocos días comienzan a notarse los beneficios: mejora la circulación sanguínea y la función pulmonar, disminuye la tos y las dificultades para respirar, etc.

El consumo de tabaco genera dependencia física, causada por la nicotina; también, psicológica y social.

Además, fumar aumenta el riesgo de contraer cáncer de pulmón de 5 a 10 veces y está vinculado con



En la lista. **Flagelo.** El tabaquismo es la principal causa de muerte en los países desarrollados

el cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cervix, riñón y vejiga, así como con las leucemias mieloides agudas. Pero dejar de fumar no previene sólo la posibilidad de contraer cáncer, sino también disminuye el riesgo de contraer muchas otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en los niños, como la otitis y enfermedades respiratorias como el asma. Además, disminuye las probabilidades de sufrir impoten-

cia, infertilidad, partos prematuros y abortos.

ABORDAJE INTEGRAL

El programa “Chau Pucho” propone “un abordaje integral, que combina herramientas prácticas, apoyo emocional y seguimiento profesional”, según cuentan desde LALCEC.

Así, “Chau Pucho” incluye una entrevista psiquiátrica inicial para evaluar la situación; acompaña-

miento médico durante todo el programa; apoyo psicológico con enfoque conductual y motivacional; técnicas de relajación para manejar el estrés y el craving (antojo desmedido); y seguimiento post programa con controles médicos.

El programa se inicia el próximo 9 de octubre y se lleva a cabo los jueves a las 15 horas. Hay que inscribirse en la web lalcec.org.ar/chau-pucho, o escribir a chaupucho@lalcec.org.ar.

MIGRAÑA EN FOCO

En Argentina alrededor del 9,5% de la población -más de 4 millones de personas- sufre migraña, un trastorno neurológico que va mucho más allá de un simple dolor de cabeza. Provoca crisis de dolor intenso acompañadas de sensibilidad a la luz y al sonido, náuseas y vómitos, y es una de las principales causas de discapacidad en el mundo, sobre todo entre mujeres jóvenes.

Un estudio nacional presentado en el 22° Congreso Internacional de Cefaleas en San Pablo reveló que los pacientes tardan en promedio 11 años en recibir un diagnóstico preciso. Además, suelen consultar a tres profesionales antes de dar con

el especialista adecuado: en casi la mitad de los casos es un neurólogo y en un tercio, un experto en cefaleas.

El retraso diagnóstico y la automedicación con analgésicos sin control médico no solo empeoran la calidad de vida, sino que generan un fuerte impacto económico por ausentismo y pérdida de productividad. “La migraña es un problema de salud pública que no debe seguir siendo invisibilizado”, advirtieron desde la Asociación Migrañas y Cefaleas Argentina (AMYCA), que en el Día Mundial de la Migraña -12 de septiembre- llama a no naturalizar el dolor y consultar a un neurólogo ante síntomas frecuentes.



ENFERMEDADES DE LA PIEL

Dermatitis atópica: cuando la picazón persistente impacta en la calidad de vida

Es una enfermedad con múltiples causas, común en los niños, pero que puede pasar a la adultez con graves consecuencias.

■ El 14 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Dermatitis Atópica (DA), una enfermedad crónica y multifactorial de la piel, cuyo principal síntoma es la picazón permanente, con lesiones que pueden ubicarse en la cara, el cuero cabelludo, las orejas, el dorso de las manos y las zonas de las extremidades. Se calcula que en nuestro país afecta a uno de cada diez niños y adolescentes y en el 30% de los casos, la enfermedad se mantiene en la adultez.

“El impacto en la calidad de vida de los pacientes con dermatitis atópica es muy alto ya que atraviesa todo su entorno familiar, laboral y social. Es común en los niños pequeños, pero puede manifestarse a cualquier edad”, explica la dermatóloga Carolina Ledesma, presidenta de la Sociedad Argentina de Psoriasis (SOARPSO).

En la DA, “la piel tiende a estar seca con una tendencia a generar eczemas y a picar. No siempre está igual o estable, está en la naturaleza de la dermatitis atópica volver. Se presenta en forma de brotes y remisiones”,

describe por su parte la especialista Paula Luna, presidenta de la Sociedad de Dermatología Pediátrica para Latinoamérica (SDPL). “No podemos curarla, pero tenemos la posibilidad de mejorarla y hacer muchas cosas para tenerla bajo control y que moleste lo menos posible”, agrega.

FACTORES

En esta patología intervienen factores genéticos, ambientales, alteraciones inmunológicas y problemas en la función de barrera de la piel. Además, existen otras enfermedades desencadenadas por el mismo proceso inflamatorio. “Es muy frecuente que la dermatitis coexista con diferentes afecciones alérgicas como la rinitis, el asma o manifestaciones alérgicas alimentarias”, indica la doctora Anahí Yáñez, médica especialista en alergia e inmunología, miembro de la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica (AAAeIC).

“En estos casos es importante un abordaje multidisciplinario en donde el dermatólogo y el alergólogo trabajen de manera interdisciplinaria beneficiando al paciente en el cuida-



Persistente. La dermatitis atópica afecta a uno de cada diez chicos, y de ellos muchos la sufrirán en su adultez.

do simultáneo de su piel y su alergia”, agrega Yáñez.

IMPACTO

La dermatitis atópica impacta en los ámbitos laboral, escolar, social, vincular y económico. La picazón, su principal síntoma, no es un aspecto menor. Las personas a las que la piel les pica en forma crónica e intensa, en contextos o situaciones imposibles de controlar como la escuela, el trabajo, en el transporte público, en un evento social o al intentar dormir, tienen el triple de posibilidades de desarrollar depresión y el doble de experimentar ansiedad.

“Esta es una enfermedad que tiene un alto impacto en la calidad de vida. Muchas de las personas con esta enfermedad manifiestan aumento en el nivel de estrés, ansiedad, depresión y problemas para conciliar el sueño”, describe la periodista Silvia Fernández Barrio, presidenta de la Asociación Civil para el Enfermo de Psoriasis (AEPESO).

DIAGNÓSTICO A TIEMPO

El diagnóstico a tiempo es el primer paso para poder cambiar el rumbo de la dermatitis. Dependiendo del perfil del paciente, es una enfermedad que, especialmente en la primera infancia, puede lograr la remisión en un número significativo; en otros casos, puede requerir de un tratamiento crónico y controlado por profesionales especializados.

Es muy importante consultar ante los primeros síntomas. “Este enfoque posibilita la implementación de un tratamiento personalizado y adaptado a las características específicas del paciente, facilitando la mitigación de

los síntomas en casos de enfermedad de mayor gravedad y avance. Asimismo, permite la identificación y manejo, cuando sea pertinente, de las comorbilidades asociadas, y en las formas leves, contribuye a prevenir la progresión del eczema”, explica la doctora Luna.

MANEJO DERMATOLÓGICO ADECUADO

En el último tiempo, los especialistas han comenzado a utilizar el concepto de MDA (Manejo Dermatológico Adecuado), que consiste en trabajar de manera conjunta entre el médico y el paciente para definir los objetivos del tratamiento. Esto significa que el control de la enfermedad no depende solo de la medicación, sino también de una comunicación permanente, seguimiento regular y adaptación de las estrategias según la evolución de cada persona.

El tratamiento compartido permite que el paciente participe activamente en las decisiones y en el cuidado diario de su piel, logrando así mejores resultados y una mayor calidad de vida.

TRATAMIENTOS

Para los casos con enfermedad

moderada o grave se siguen utilizando los tratamientos convencionales, pero en los últimos años han aparecido diversas herramientas terapéuticas que permiten mejorar sustancialmente la calidad de vida, controlando la picazón y las lesiones cutáneas de los pacientes que van desde los medicamentos biológicos (inhibidores de las interleuquinas 4 y 13), hasta los tratamientos orales (inhibidores de JAK).

“Hoy en día disponemos de diversas opciones terapéuticas aprobadas para abordar esta enfermedad, que van desde medicamentos orales hasta terapias biológicas. Estas alternativas tienen como objetivo aliviar los síntomas cutáneos, disminuir la picazón y evitar recaídas. Además, es fundamental complementar el tratamiento con la identificación de factores que puedan desencadenar o empeorar la afección, así como con una correcta educación sobre el cuidado de la piel. Cabe destacar que cada tratamiento debe adaptarse a las necesidades específicas de cada paciente”, puntualiza la doctora Cecilia Civalé, presidenta de la Asociación Argentina de Dermatología (AAD). ■

ENCUESTA A ESPECIALISTAS



Acceder al tratamiento es clave para garantizar un mejor manejo y control de la enfermedad. En este sentido, AEPESO llevó a cabo recientemente una encuesta a nivel nacional a 150 especialistas de todo el país, que evidenció los principales obstáculos en el acceso a los tratamientos y cómo eso impacta en la calidad de vida de los pacientes.

Uno de los principales hallazgos tiene que ver con la demora en la autorización de la medicación: en el 71% de los casos la aprobación supera los 30 días o directa-

mente se rechaza. Sin ella, el tratamiento no puede iniciarse. La demora en la entrega es otra de las principales trabas que se identificaron en el relevamiento: el 22% espera más de 30 días o no recibe la medicación. Esto se traduce en inicios tardíos o dosis que se saltean.

La encuesta evidenció además que no siempre se respeta la indicación médica: en el 48% de los casos se cambian drogas o esquemas por motivos no clínicos (como precios o convenios) y esto puede afectar la adherencia y los resultados.

➔ “Es frecuente que la dermatitis coexista con diferentes afecciones alérgicas como la rinitis, el asma o manifestaciones alérgicas alimentarias”.



En 7 de cada 10 casos, los pacientes de dermatitis atópica tienen problemas para acceder al tratamiento.

OJO CON LA PRIMAVERA

Rinitis alérgica, un mal que afecta a millones de argentinos y puede terminar en asma

Entre el 10 y el 15% de la población presenta esta condición, aunque la prevalencia asciende al 20,5% entre los 20 y los 40 años.

■ Llega la primavera y en muchas personas empiezan los síntomas: nariz tapada, estornudos repetidos, lagrimeo constante y una picazón molesta en la garganta, los ojos y el paladar. Para muchos argentinos, esos signos se confunden con los de un resfrío común. Sin embargo, en realidad, en muchos de los casos se trata de rinitis alérgica, una enfermedad crónica que afecta la calidad de vida y que, de no tratarse adecuadamente, puede convertirse en la antesala del asma bronquial.

Especialistas de la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica (AAAeIC) advierten que, en líneas generales, tener más de cuatro episodios de resfríos al año con una duración igual o superior a los diez días podrían estar indicando la presencia de una rinitis alérgica. Se calcula que entre el 10 y el 15% de la población argentina -con mayor frecuencia en las mujeres- presenta esta condición, lo que equivale a cerca de cinco millones de personas.

Particularmente, la prevalencia asciende al 20,5% entre los 20 y los 40 años y en la infancia el impacto es aún mayor. Un estudio publicado en la revista *Journal of Allergy and Clinical Immunology* detectó que cuatro de cada diez chicos de entre 13 y 14 años sufren de rinitis.

Pese a estas cifras, el subdiagnóstico es alto. "Muchas personas creen tener 'resfríos prolongados y reiterados' cuando en realidad conviven con una enfermedad crónica que exige atención especializada", afirmó la doctora Silvana Monsell, médica especialista en alergia e inmunología y presidente de AAAeIC.

Por otro lado, la llegada de la primavera incrementa la presencia de polen en el ambiente, lo que exacerba los síntomas en muchos de los pacientes, sobre todo aquellos que presentan rinitis alérgica estacional.

CAUSAS

La rinitis alérgica se produce cuando el organismo reacciona de manera exagerada ante sustancias del ambiente llamadas alérgenos, como polvo doméstico, ácaros, pólenes, hongos, pelos de animales o inclusive determinados insectos como la cucaracha.

"Al entrar en contacto con el alérgeno, el sistema inmunológico de la persona sensible libera anticuerpos (denominados IgE) y mediadores inflamatorios, lo que provoca los síntomas típicos como estornudos en salva; rinorrea acuosa (nariz que 'gotea'), obstrucción nasal, lagrimeo y enrojecimiento ocular y picazón de nariz, gargan-



No es un resfrío. Cerca del 20% de los argentinos padece de rinitis crónica.

ta, oídos y paladar, entre otros", sostuvo por su parte la doctora Carla Ritchie, vicepresidente de la AAAeIC.

"NO ES UNA MOLESTIA MENOR"

"Lo importante es tener presente que no estamos hablando de una molestia menor, sino que es una enfermedad que afecta la calidad de vida en múltiples planos, produciendo trastornos del sueño, con despertares nocturnos, sueño no reparador y fatiga diurna; descenso en la productividad laboral, porque limita al individuo en la intensidad de su trabajo; ausentismo escolar y laboral, con pérdidas significativas de días de clase y de trabajo por año; e irritabilidad y cansancio, síntomas que suelen aparecer de manera recurrente", consignó Monsell.

"Otro riesgo latente es que una rinitis alérgica no tratada puede desencadenar un asma bronquial. Muchos minimizan sus síntomas y conviven con ellos como algo natural o inevitable, pero -con el tiempo- puede transformarse en un cuadro respiratorio de mayor gravedad: se estima que cuatro de cada diez pacientes con rinitis no controlada desarrollan asma en algún momento de sus vidas", insistió la doctora Monsell.

Ante la presencia de resfríos

➔ **Más de cuatro episodios de resfríos al año con una duración igual o superior a los diez días podrían estar indicando la presencia de una rinitis alérgica.**

intensos y prolongados, la recomendación es consultar a un especialista en alergia. ■



Epilepsia: los beneficios de la terapia cetogénica

El 9 de septiembre se conmemoró el Día Latinoamericano de esta enfermedad cerebral crónica.

■ El 9 de septiembre se conmemoró el Día Latinoamericano de la Epilepsia, una enfermedad cerebral crónica que afecta a unos 50 millones de personas en el mundo, y a cerca de 450 mil argentinos, lo que la convierte en uno de los trastornos neurológicos más frecuentes. En muchos casos la epilepsia no responde a tratamientos farmacológicos, por lo que se recomienda la llamada terapia cetogénica.

La enfermedad se caracteriza por crisis recurrentes, no provocadas, con diferentes manifestaciones clínicas, a veces acompañadas de pérdida de conciencia y del control de esfínteres.

Con un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado, aproximadamente el 70% de las personas con epilepsia puede alcanzar un control completo de las crisis. Sin embargo, en cerca del 30% de los casos, las crisis persisten a pesar de las terapias farmacológicas indicadas.

En estos pacientes, deben considerarse estrategias terapéuticas especializadas, como cirugía de epilepsia, neuroestimulación y/o la terapia cetogénica.

"Cuando dos medicamentos ya

no funcionaron, se puede probar un tercero, pero no hay beneficio en seguir probando una familia de fármacos tras otra; debemos priorizar encontrar rápidamente una respuesta para controlar el cuadro que presentan estos pacientes, por eso se indican opciones diferentes, como la terapia cetogénica", explicó la doctora Gabriela Reyes, neuróloga infantil, jefa del área de epilepsia del Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan.

SEGURA Y EFICAZ

La terapia cetogénica es segura y eficaz; cuenta con un respaldo sólido de estudios clínicos que demuestran reducción significativa de la frecuencia de crisis y mejoras en la calidad de vida en epilepsias de difícil control y síndromes epilépticos complejos.

Este abordaje consiste en una alimentación alta en grasas, adecuada en proteínas y muy baja en carbohidratos; esta combinación provoca un cambio metabólico: el cerebro deja de usar glucosa como principal fuente de energía y empieza a utilizar cuerpos cetónicos, lo que en muchos casos reduce o elimina las convulsiones. ■

CENA Y PESADILLAS

La cena, para muchos, es uno de los momentos más importante del día debido a que se puede compartir una comida en familia o, en el caso de vivir solos, es la hora en la que se puede disfrutar de comer algo rico y relajarse. Sin embargo, hay que tener en cuenta dos cosas: no cenar tarde y evaluar los alimentos que se van a ingerir ya que algunos pueden generar pesadillas.

Para los expertos hay que cenar comidas livianas y hacerlo, al menos, dos o tres

horas antes de acostarnos.

Algunos alimentos aumentan el riesgo de tener pesadillas cuando se ingieren en horas previas a acostarse. Estudios recientes, como el llevado a cabo por el Centro de Investigación Avanzada en Medicina del Sueño de Montreal, identificaron que los lácteos (leche, queso, yogur y helados), los dulces y los alimentos picantes están entre los principales implicados en la mayor frecuencia de sueños agitados o pesadillas.