



LA MIRA EN LOS INFLUENCERS P.4

“¡Basta de truchos!”, campaña contra el intrusismo en la nutrición

El Colegio de Nutricionistas bonaerense advirtió sobre “los graves riesgos para la salud pública que implica seguir consejos de influencers sin titulación profesional”.

Audición / P. 4

EL OÍDO,
CLAVE PARA
EL EQUILIBRIO

→ ALERGIAS

EL PROBLEMA DEL PLATANO



En las calles de muchas ciudades argentinas -como Buenos Aires, La Plata o Mar del Plata- los plátanos son tan familiares como las veredas que cubren. Con sus copas frondosas y su resistencia al calor, este árbol de gran porte se convirtió en un ícono del arbolado urbano, pero también en el protagonista de las quejas primaverales de quienes padecen alergias. Según expertos, el 90% de las molestias que causa este árbol se debe a irritación mecánica -por las pequeñas espículas que flotan en el aire-, incluso en personas no alérgicas. Solo un 10% corresponde a alergias verdaderas mediadas por el sistema inmunológico, que se manifiestan con picor nasal, estornudos, tos seca, lagrimeo y, en casos severos, broncoespasmo. En Argentina la época crítica suele extenderse desde mediados de agosto hasta fines de octubre, aunque puede variar según el clima.

P.2

COLUMNA
SANA

→ 29 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL ACV P.3



Cifras que sacuden. En Argentina unas 120.000 personas sufren un ACV cada año, y 40.000 de éstas fallecen.

Cada minuto cuenta: cómo detectar a tiempo los síntomas de un ACV

En Argentina unas 120.000 personas sufren un accidente cerebrovascular (ACV) cada año y cerca de 40.000 mueren por esta causa. Cómo detectar los síntomas y qué hacer.

➔ ALIMENTACIÓN

Espicias que se destacan

Hay especias que deben estar siempre en la cocina, ya que destacan por sus propiedades para mejorar el sistema inmunológico. Por ejemplo, la cúrcuma. Contiene curcumina, que bloquea la molécula NF-kB, principal en procesos inflamatorios crónicos. Contribuye al alivio de enfermedades como la artritis y ciertos trastornos metabólicos. La pimienta negra aporta piperina, un antioxidante con capacidad de inhibir citocinas proinflamatorias. Mientras que en el azafrán destacan la crocina y la crocetina, carotenoides con acción antioxidante y capacidad para disminuir el estrés oxidativo. Y el jengibre es rico en gingeroles y compuestos fenólicos. Reduce la producción de prostaglandinas, responsables del dolor. Se evaluó su utilidad para molestias musculares, articulares y la mejora de la digestión. ■

➔

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 24 al 30 de octubre de 2025. Edición N°1399. 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

A PURO ESTORNUDO

El plátano urbano, el árbol convertido en el peor enemigo de los alérgicos

Expertos explican los beneficios ambientales del plátano y qué hacer para evitar los problemas respiratorios que provoca su polinización.

■ En las calles de muchas ciudades argentinas -como Buenos Aires, La Plata o Mar del Plata- los plátanos son tan familiares como las veredas que cubren. Con sus copas frondosas y su resistencia al calor, este árbol de gran porte se convirtió en un ícono del arbolado urbano, pero también en el protagonista de las quejas primaverales de quienes padecen alergias. Aquí, consejos para aliviar los peores síntomas.

Desde el punto de vista ecológico, el plátano es un aliado. “El volumen de su copa filtra el aire y retiene material particulado, uno de los principales causantes de enfermedades respiratorias”, explican especialistas en arbolado urbano. Además, captan gases de efecto invernadero, reducen la temperatura del entorno y favorecen la biodiversidad: en sus ramas anidan aves y pequeños mamíferos.

Por eso, aunque algunos municipios comenzaron a reemplazarlos, el objetivo no es erradicarlos, sino sustituir progresivamente las variedades más irritantes por otras que generen menos frutos y, en consecuencia, menos polvillo.

IRRITACIÓN MECÁNICA

El problema no está tanto en el árbol como en su biología. Durante la primavera, el plátano libera grandes cantidades de polen y filamentos que pueden irritar las mucosas

➔ El 90% de las molestias que causa este árbol se debe a irritación mecánica -por las pequeñas espículas que flotan en el aire-, incluso en personas no alérgicas.



Molestias. Consejos para aliviar los síntomas de la alergia al plátano urbano.

- nasales y oculares.
- Según el Comité de Alérgenos e Inmunoterapia de la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica, el 90% de las molestias que causa este árbol se debe a irritación mecánica -por las pequeñas espículas que flotan en el aire-, incluso en personas no alérgicas. Solo un 10% corresponde a alergias verdaderas mediadas por el sistema inmunológico, que se manifiestan con picor nasal, estornudos, tos seca, lagrimeo y, en casos severos, broncoespasmo.
- En Argentina, la época crítica suele extenderse desde mediados de agosto hasta fines de octubre, aunque puede variar según el clima.
- QUÉ HACER PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS**
- Los especialistas recomiendan medidas simples para reducir la exposición y aliviar la irritación respiratoria:
- Evitar caminar o hacer actividad física cerca de plátanos en

- plena floración.
- Cerrar las ventanas durante los días ventosos o de alta polinización.
 - Usar anteojos de sol y, si es necesario, mascarilla al aire libre.
 - Limpiar los ambientes con trapo húmedo en lugar de escoba.
 - Consultar con un alergólogo en los casos más sensibles, para evaluar tratamientos preventivos o inmunoterapia. ■

PARA MANTENER LA COLUMNA SANA

Especialistas enumeraron una serie de recomendaciones que ayudan a mantener la columna vertebral sana y fuerte y prevenir el dolor de espalda a cualquier edad.

Moverse cada día: el sedentarismo es uno de los mayores enemigos de la columna. Pasar muchas horas sentado debilita los músculos que la sostienen y acelera su deterioro.

Fortalecer el cuerpo: reforzar la musculatura abdominal, lumbar y de las piernas

mejora la estabilidad de las vértebras y previene lesiones.

Vigilar la balanza: el exceso de peso ejerce una presión constante sobre la columna vertebral y tener sobrepeso u obesidad multiplica el riesgo de dolor lumbar crónico.

Cuidar la postura: tanto al trabajar frente a la computadora como al usar el celular hay que procurar mantener la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.

Levantar peso de forma segura: antes de cargar

cualquier objeto, flexionar las rodillas, mantener la espalda recta y acercarlo al cuerpo.

Dormir bien y en buena posición: descansar de lado, con una almohada entre las rodillas y elegir un colchón firme que mantenga la curvatura natural de la espalda favorece la relajación muscular.

Aprender a gestionar el estrés: la tensión emocional puede manifestarse en forma de contracturas cervicales y lumbares.



29 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL ACV

Cada minuto cuenta: reconocer los síntomas de un ACV y actuar a tiempo puede salvar vidas

En Argentina unas 120.000 personas sufren un accidente cerebrovascular (ACV) cada año y cerca de 40.000 mueren por esta causa.

■ Cada 29 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del ACV, una jornada impulsada por la World Stroke Organization (WSO) que busca generar conciencia sobre la importancia de la prevención, la detección temprana y el acceso a tratamientos oportunos de esta emergencia médica que es una de las causas más frecuentes de muerte y discapacidad en el país.

En Argentina, organizaciones médicas y sociales se suman a la campaña global con acciones de sensibilización, controles gratuitos y charlas abiertas al público. La consigna es clara y urgente: reconocer los síntomas, actuar sin demora y salvar vidas.

El ACV ocurre cuando el flujo de sangre hacia una parte del cerebro se interrumpe o se reduce, impidiendo que las neuronas reciban oxígeno y nutrientes. En cuestión de minutos, las células comienzan a dañarse, por lo que reconocer los síntomas y actuar rápido puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Según datos oficiales, se estima que unas 120.000 personas sufren un ACV cada año en nuestro

país y alrededor de 40.000 mueren como consecuencia.

CADENA DE VIDA

Existen dos tipos principales de accidente cerebrovascular:

- **Isquémico:** es el más frecuente y ocurre cuando una arteria que lleva sangre al cerebro se obstruye.
- **Hemorrágico:** se produce por la ruptura de un vaso sanguíneo, lo que provoca sangrado dentro o alrededor del cerebro.

“La cadena de vida del ACV es una serie de acciones que deben desarrollarse sin demora desde el inicio de los síntomas hasta la atención especializada. Todo comienza con el reconocimiento de los signos de alarma, continúa con el llamado inmediato al servicio de emergencias y el traslado rápido a un centro de salud con capacidad para diagnóstico y tratamiento”, explicó la doctora Valeria El Haj, directora médica de OSPEDYC.

La especialista recordó que “por cada minuto sin atención, el cerebro pierde cerca de 1,9 millones de neuronas”.



Cifra. En Argentina unas 120.000 personas sufren un accidente cerebrovascular cada año.

RECONOCER LAS SEÑALES

La detección temprana es determinante. “Cuando una persona sufre un ACV, cada segundo cuenta. A veces, la diferencia entre la vida y la muerte -o entre recuperarse y vivir con secuelas- está en que alguien reconozca lo que ocurre y actúe sin dudar”, señaló Ailín Catalá, especialista en comunicación en salud y jefa de Comunicación Institucional

de OSPEDYC.

Catalá destacó la importancia de identificar los síntomas más comunes: dificultad para hablar, pérdida repentina de fuerza en un brazo y desviación de la boca. “Son signos que no deben pasar desapercibidos. Si aparecen, hay que llamar de inmediato al servicio de emergencias. Entender que no es ‘ya va a pasar’ es clave. En salud, la información tiene poder”, remarcó.

➔ **“A veces, la diferencia entre la vida y la muerte -o entre recuperarse y vivir con secuelas- está en que alguien reconozca lo que ocurre y actúe sin dudar”.**

TAMBIÉN EN MENORES DE 55

Según un estudio publicado en The Lancet, la incidencia de ACV en personas jóvenes menores de 55 años ha mostrado un incremento sostenido en los últimos años, mientras que para 2050 la mortalidad mundial por ACV aumentará en un 50% y se cobrarán 9,7 millones de vidas.

Históricamente, los ACV se asociaban a adultos mayores, pero los últimos años evidencian un cambio preocupante: personas menores de 55 años representan un porcentaje creciente de los casos, afectando no solo su salud, sino también su desempeño laboral, relaciones familiares y calidad de vida. La percepción de que el ACV era exclusivo de la edad avanzada ha quedado obsoleta, y los especialistas alertan sobre la necesidad de que esta población reconozca los riesgos y

señales tempranas para actuar a tiempo.

“Entre los principales factores que contribuyen a esta tendencia en jóvenes se encuentran el estrés crónico, la mala alimentación, el sedentarismo, el consumo de alcohol y otras sustancias, así como problemas cardiovasculares congénitos. Aunque las enfermedades clásicas como hipertensión, diabetes y colesterol alto siguen siendo determinantes, estos factores específicos en adultos jóvenes explican el aumento alarmante de casos y resaltan la importancia de la prevención activa desde edades tempranas”, explicó el doctor Pablo Díaz, especialista en Neurología y Terapia Intensiva del CMC San Juan de Boreal Salud.

Aunque históricamente eran menos frecuentes en este grupo etario, los casos recientes muestran que los jóvenes también pueden sufrir un ACV con consecuencias graves.



Por otro lado, la tecnología empieza a jugar un papel relevante en la prevención y tratamiento. Aplicaciones móviles que permiten detectar síntomas de forma temprana, dispositivos de monitoreo de presión arterial y campañas de concientización en redes sociales se convierten en aliados estratégicos para llegar a los jóvenes, un grupo que no suele percibirse como “en riesgo” pero que hoy representa una parte cada vez mayor de los diagnósticos.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

“El tratamiento del ACV depende de su tipo”, explicó El Haj. “En el caso del isquémico, el objetivo es restablecer el flujo sanguíneo lo antes posible mediante medicación trombolítica o procedimientos como la trombectomía mecánica. En el hemorrágico, se busca controlar la presión arterial, reparar el vaso dañado y, si es necesario, drenar el sangrado. La rehabilitación temprana y el acompañamiento de un equipo multidisciplinario son fundamentales para recuperar funciones motoras, cognitivas y del lenguaje”. La mayoría de los ACV pueden

prevenirse mediante el control de los factores de riesgo. La hipertensión, el tabaquismo, el colesterol elevado, la diabetes no controlada, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol o drogas y la apnea del sueño son los principales enemigos de la salud cerebral.

Adoptar una alimentación equilibrada, realizar actividad física regular y asistir a controles médicos periódicos son medidas esenciales para reducir el riesgo.

“Actuar a tiempo salva vidas. Ante cualquier síntoma, no hay que esperar: cada minuto cuenta, y llamar al servicio de emergencias es el primer paso en la cadena de vida del ACV”, concluyó la doctora El Haj. ■

LA CAMPAÑA “HABRASO”

En nuestro país se impulsa la campaña “HaBraSo”, una iniciativa que busca concientizar sobre la detección precoz del ACV mediante tres pasos simples:

HA (Habla): pedirle a la persona que repita una frase. Si tiene dificultad o no puede hacerlo, es un signo de alerta.

BRA (Brazos): pedirle que levante ambos brazos. Si

uno de ellos cae o no puede mantenerlos arriba, hay que prestar atención.

SO (Sonrisa): pedirle que sonría y observar si la sonrisa es simétrica. Si un lado del rostro se ve caído, puede estar sufriendo un ACV.

Ante cualquiera de estos signos, se debe actuar rápido y buscar ayuda médica de inmediato.

CON LA MIRA EN LOS INFLUENCERS

“¡Basta de truchos!”, la campaña de los nutricionistas bonaerenses contra el intrusismo profesional

El Colegio de Nutricionistas advirtió sobre “los graves riesgos para la salud pública que implica seguir consejos de influencers sin titulación profesional”.

■ Bajo el lema “¡Basta de truchos!”, el Colegio de Nutricionistas de la provincia de Buenos Aires intensificó su campaña de concientización para “alertar a la población sobre los peligros del intrusismo profesional en el ámbito de la salud y la nutrición, especialmente a través de las redes sociales”.

La campaña, que cuenta con la participación activa de numerosos matriculados del Colegio, busca “poner un freno a influencers y personas sin título habilitante”, que recomiendan dietas o “recetas mágicas” que “prometen mejoras en la salud sin contar con el debido aval científico ni control profesional”, según se informó.

EL CASO MARATEA

La mirada de los nutricionistas hacia los influencers viene, sobre todo, por el conflicto con Santiago Maratea. El influencer publicó un video donde asegura que hay un té que “ayuda a tu cuerpo a que use los carbohidratos mejor como energía y que no los acumule como grasa, aparte de que evita esos picos de glucosa que te dan hambre a la media hora”.

A raíz de estas declaraciones, el Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires “le envió a Maratea una carta documento para que se retracte y borre esos posteos pero al no obtener respuestas lo denunció penalmente”, según comunicaron.

La causa, radicada en el Juzgado Correccional N°2 de La Plata a cargo del juez Diego Tatarsky, derivó en una citación judicial a la que el influencer no se presentó, lo que motivó la activación de un protocolo para dar con su paradero.

Ante la medida, Maratea respondió con ironía en redes sociales, donde aseguró que “estaba en su casa” y se burló de la búsqueda. El conductor de “Trato Hecho” defendió sus dichos y acusó al Colegio de Nutricionistas de no “soltar el conflicto”: “Tardaron menos en soltar su vínculo traumático con la comida que en soltar el conflicto conmigo”.

“ESTÁ EN JUEGO LA SALUD PÚBLICA”

“No vamos a detenernos porque está en juego la salud pública”, afirmó la presidenta de la entidad, Laura Salzman, en “un llamado a defender la salud de la comunidad”.

➔ “Los riesgos de seguir recomendaciones no profesionales son múltiples y significativos”.



“Basta”. Los nutricionistas bonaerenses denuncian el intrusismo.

Salzman argumentó que “cuando alguien sin el título y la matrícula profesional recomienda actividades que son exclusivas de la incumbencia de un nutricionista, está incurriendo en el ejercicio ilegal de la profesión”.

“Esta situación -continuó- se agrava exponencialmente en el entorno digital, donde la masividad de las redes sociales multiplica la llegada y el alcance de estos consejos potencialmente dañinos”.

“NO TODO LO QUE RECOMIENDA UN INFLUENCER ES SEGURO”

“No todo lo que recomienda un influencer es seguro y puede afectar tu salud”, advirtió por su parte la licenciada en Nutrición Denisse Reynoso Peitsch. Y agregó: “Cuando esto es a través de las redes sociales, se vuelve mucho más grave por la masividad que adquiere”.

De acuerdo con el Colegio de Nutricionistas, “los riesgos de seguir recomendaciones no profesionales son múltiples y significativos”. Fernanda Delgado, secretaria del Colegio, señaló que “son muchos los riesgos de difundir este tipo de recetas o resultados mágicos sin control profesional”. Destacó además que “cada persona es diferente y requiere una intervención individualizada basada en su historia clínica y particularidades”.

CONSEJO FINAL

De este modo, “el Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires recomienda a la comunidad consultar siempre a profesionales matriculados y verificar las credenciales de quienes ofrecen servicios de salud y nutrición”.

“La defensa de la salud pública depende de la rigurosidad profesional y la decisión firme de combatir el ejercicio ilegal de la misma”, cierra el comunicado. ■



El oído, clave para el equilibrio: qué es el nistagmo y cómo detectarlo

Especialistas explican cómo reconocer el nistagmo y por qué cuidar la salud auditiva también protege el equilibrio.

■ Caminar en línea recta, girar la cabeza o simplemente mantenerse de pie son acciones automáticas que dependen de un complejo sistema sensorial que coordina el cerebro, los ojos y el oído. Cuando esta conexión se altera, pueden aparecer mareos, vértigo o movimientos oculares involuntarios. Uno de los trastornos más frecuentes que revela esta disfunción es el nistagmo, una afección relacionada con la función vestibular y la salud auditiva.

El nistagmo se caracteriza por movimientos oculares rápidos e involuntarios, horizontales, verticales o circulares, que pueden provocar vértigo, visión borrosa o sensación de inestabilidad. Su origen suele encontrarse en el oído interno, donde se ubica el sistema vestibular, encargado de enviar información al cerebro sobre la posición y el movimiento de la cabeza.

CONGÉNITO O ADQUIRIDO

El nistagmo puede ser congénito o adquirido y estar vinculado con infecciones del oído interno, traumatismos craneales, enfermedades neurológicas, ciertos medicamentos

o alteraciones visuales.

Entre las causas más comunes figuran el vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB), la neuronitis vestibular, la laberintitis y la ototoxicidad por fármacos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 430 millones de personas en el mundo padecen pérdida auditiva discapacitante, y alrededor del 30% de ellas experimentan episodios de vértigo o trastornos del equilibrio.

TRATAMIENTOS

La buena noticia es que el nistagmo puede diagnosticarse y tratarse. El abordaje depende de la causa y puede incluir ejercicios de rehabilitación vestibular, terapia visual, medicación o ajustes posturales.

Aunque no todos los casos son prevenibles, cuidar la salud auditiva y realizar controles periódicos resulta clave. Infecciones no tratadas, exposición a ruidos fuertes o el uso de ciertos medicamentos pueden dañar el oído interno. Detectar a tiempo mareos persistentes o cambios en la audición ayuda a prevenir complicaciones. ■

IA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Durante los próximos 12 meses, decenas de miles de mujeres en Estados Unidos accederán a un análisis de riesgo de cáncer de mama completamente innovador.

Este método calcula la probabilidad de desarrollar la enfermedad en los próximos 5 años, partiendo únicamente de las características detectadas en las mamografías mediante inteligencia artificial (IA), sin tener en cuenta genética ni antecedentes familiares.

La herramienta prota-

gonista de este avance es Clairity Breast, autorizada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en mayo.

Tras ser entrenada con 400.000 mamografías de rutina, Clairity detecta señales tan sutiles que los especialistas aún no logran identificar, según detalló The Wall Street Journal. El desarrollo representa una evolución clave en el uso de algoritmos predictivos aplicados a la imagenología mamaria.