



TRAGEDIA EVITABLE **P.4**

Cada siete días se ahoga un menor de cinco años en nuestro país

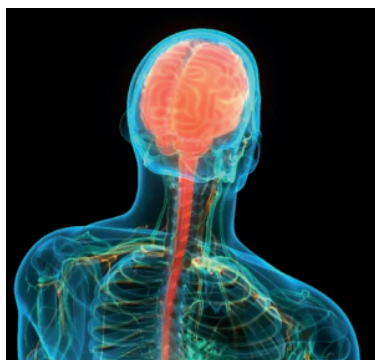
De cara a la temporada de verano, la Sociedad Argentina de Pediatría aseguró en un informe que los ahogamientos son prevenibles y la supervisión

Sin brotes / P. 4

SARAMPIÓN: PIDEN MÁS VACUNACIÓN

→ NEUROLOGÍA **P.2**

GUILLAIN-BARRÉ



Hace pocos días falleció a los 35 años el exfutbolista y actual entrenador del Club Luján Santiago "El Pulga" Fredes. Fue otra víctima de una enfermedad neurológica poco frecuente, el síndrome de Guillain-Barré (SGB). ¿En qué consiste este trastorno, cómo se detecta y qué se puede hacer?

El SGB, según expertos, registra un aumento de casos en distintas partes del mundo y mantiene en alerta a los organismos sanitarios. Aunque su causa exacta sigue siendo desconocida, la afección se desencadena cuando el sistema inmunitario del propio cuerpo ataca a los nervios periféricos, provocando debilidad muscular, entumecimiento y, en los casos severos, parálisis. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 30% de los pacientes requiere internación en terapia intensiva y hasta el 5% puede morir por complicaciones, incluso bajo atención médica adecuada.

P.2

EXCESO DE PROTEÍNAS

→ INFORME ESPECIAL **P.3**



Consecuencias. Los creadores de contenido pueden causar daños psicológicos, físicos y económicos de gran magnitud.

El lado oscuro de la salud en manos de influencers y sus consejos "inútiles"

Un estudio internacional analizó la calidad de la información médica en redes y alertó por sesgos, desinformación y vínculos comerciales ocultos. El caso de Santiago Maratea.

➔ ALIMENTACIÓN

¿Sirve la dieta antes de Navidad?

Con la proximidad de las Fiestas, , muchas personas comienzan a alimentarse de manera diferente pensando en las próximas vacaciones o en llegar con menos peso a los festejos, pero los especialistas consideran que no es muy beneficioso restringir demasiado la alimentación porque eso traería consecuencias. Según advierten los expertos, no existe ningún beneficio que justifique hacer dietas muy restrictivas antes de Navidad. Los planes de alimentación hipocalóricos muy estrictos (es decir, aquellos que aportan menos de 800-1.000 kcal/día) producen una pérdida de peso rápida, pero casi siempre no sostenida en el tiempo . Estas dietas pueden usarse en contextos muy concretos, como una obesidad severa, siempre bajo un control médico estricto, pero, de ningún modo como una estrategia puntual “pre Navidad” en la población general. ■

➔

CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 5 al 11 de diciembre de 2025. Edición N°1405. 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 4º. 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

ENFERMEDADES POCO FRECUENTES

Guillain-Barré: qué es, cómo avanza y por qué preocupa su avance mundial

El síndrome neurológico autoinmune se llevó hace poco al exfutbolista Santiago “El Pulga” Fredes. Alerta en los organismos sanitarios.

■ Hace pocos días falleció a los 35 años el exfutbolista y actual entrenador del Club Luján Santiago “El Pulga” Fredes. Fue otra víctima de una enfermedad neurológica poco frecuente, el síndrome de Guillain-Barré (SGB). ¿En qué consiste este trastorno, cómo se detecta y qué se puede hacer? El SGB, según expertos, registra un aumento de casos en distintas partes del mundo y mantiene en alerta a los organismos sanitarios. Aunque su causa exacta sigue siendo desconocida, la afección se desencadena cuando el sistema inmunitario del propio cuerpo ataca a los nervios periféricos, provocando debilidad muscular, entumecimiento y, en los casos severos, parálisis. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 30% de los pacientes requiere internación en terapia intensiva y hasta el 5% puede morir por complicaciones, incluso bajo atención médica adecuada.

SÍNTOMAS Los primeros síntomas suelen incluir pérdida de reflejos, hormigueo en las extremidades y dolor muscular, pero el cuadro puede progresar con rapidez. En las formas más agresivas, las dificultades para respirar o tragar obligan a recurrir a asistencia respiratoria.

➔ **La afección se desencadena cuando el sistema inmunitario del propio cuerpo ataca a los nervios periféricos.**



Víctima. Santiago Fredes era entrenador del Club Luján.

Aunque la mayoría de los casos aparece después de infecciones virales o bacterianas, ciertas cirugías pueden actuar como desencadenante. El diagnóstico se basa principalmente en la evaluación clínica y neurológica, sin que sea necesario demorar el tratamiento para realizar estudios complementarios como punción lumbar o electromiografía. La velocidad de progresión del SGB exige un seguimiento estrecho, especial-

mente para detectar complicaciones respiratorias. **TERAPIAS** No existe cura definitiva, pero dos terapias -la plasmáferesis y la inmunoglobulina intravenosa (IgIV)- pueden reducir la severidad del cuadro si se aplican dentro de las dos primeras semanas de síntomas. La investigación actual busca comprender qué factores del sistema inmunitario desencadenan la respuesta errónea que daña la

mielina, la capa que protege a los nervios. Una de las hipótesis más firmes es el “mimetismo molecular”: ciertas proteínas de virus y bacterias serían tan similares a componentes de la mielina que el organismo, al combatir la infección, termina atacando también al sistema nervioso. Mientras la ciencia avanza para dilucidar estos mecanismos, los especialistas coinciden en un punto: reconocer los síntomas tempranos y actuar de inmediato es clave para mejorar el pronóstico y reducir complicaciones. ■

PROTEÍNAS EN EXCESO

Durante los últimos años, la proteína pasó de ser un nutriente más a convertirse en protagonista de góndolas, posteos fitness y planes de alimentación. El boom no solo alcanzó a deportistas: hoy hay galletitas, postres y hasta agua “proteínificada”. Pero, según advierten especialistas en nutrición, más proteína no siempre significa mejor salud. Entonces, conviene prestar atención a ciertas señales. Mal aliento persistente: cuando el consumo de proteína sube pero los carbohidratos bajan demasiado, el cuerpo comienza

a usar grasa como energía porque no recibe suficiente glucosa. Este proceso puede generar el típico “aliento ceto”, seco y fuerte. Cambios digestivos: La proteína puede ser difícil de digerir en grandes cantidades. Si además se reduce la fibra es frecuente que aparezcan distensión, estreñimiento o, por oposición, diarrea. Más sed o deshidratación: Cuando el cuerpo metaboliza proteínas, produce urea, un residuo que los riñones deben filtrar. Si orinás más, tenés la boca seca o dolor de cabeza, podría ser una señal. Aumento de peso involun-



tario: Aunque se asocie con el fitness, la proteína también tiene calorías (4 por gramo). Y las calorías extra se convierten en grasa independientemente de su origen.

INFORME ESPECIAL

Cuidado con seguir consejos en redes de los “influencers de la salud”

Un estudio internacional analizó la calidad de la información médica en redes y alertó por sesgos, desinformación y vínculos comerciales ocultos. El caso de Santiago Maratea.

■ Un artículo publicado en The British Medical Journal (BMJ) por un grupo de investigadores de Austria y Estados Unidos volvió a encender una señal de alarma en torno a una práctica cada vez más extendida: la influencia creciente de los creadores de contenido en temas de salud y medicina, un fenómeno que, según los autores, puede generar daños psicológicos, físicos y económicos de gran magnitud.

El equipo -integrado por los profesores Raffael Heiss, Steven Woloshin y Erin Willis, la directora ejecutiva Sneha Dave y los doctorandos Elena Engel y Sascha Gell- analizó cómo figuras con miles o millones de seguidores se consolidaron como fuentes de información médica, muchas veces por fuera de su campo de conocimiento. Según explican, el ecosistema de influencers no es homogéneo: conviven profesionales de la salud, comunicadores especializados y personas sin ningún tipo de formación, todos compitiendo por la atención de usuarios que buscan respuestas rápidas a problemas complejos.

Los investigadores citan datos de

Austria que grafican el fenómeno: el 83% de los jóvenes de entre 15 y 25 años vio contenido de salud producido por influencers, y una proporción considerable actuó en consecuencia: 31% compró suplementos, 13% medicamentos y 11% autopruebas médicas, motivados por publicaciones en redes. El problema, señalan, es que gran parte de ese contenido es promocional, presenta solo beneficios potenciales y omite riesgos. Un estudio reciente analizado por los autores detectó que el 87% de las publicaciones sobre pruebas médicas populares destacaban ventajas, mientras que apenas el 15% mencionaba efectos adversos o limitaciones diagnósticas.

Otro trabajo, enfocado en influencers alemanes que promocionaban suplementos dietarios, mostró que dos tercios de las dosis recomendadas excedían los niveles de seguridad nacionales, y un preocupante 7% superaba los límites máximos autorizados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Ese es el tipo de contenido que, según el artículo de BMJ, puede derivar en sobredosis, tratamientos inadecuados o gastos



Consecuencias. Los creadores de contenido pueden causar daños psicológicos, físicos y económicos de gran magnitud.

innecesarios para los usuarios.

SESGOS, VÍNCULOS PARASOCIALES Y DESINFORMACIÓN

El artículo identifica cuatro fuentes principales de sesgo en la información difundida por influencers: falta de conocimiento médico, influencia de la industria, intereses económicos personales y sesgos personales o ideológicos. Estos factores, señalan, se vuelven más peligrosos debido a la relación “parasocial” entre influencers y seguidores: vínculos unilaterales que generan cercanía emocional, confianza inmediata y una percepción de autenticidad que muchas veces no se corresponde con la evidencia científica.

Este efecto amplificador permite que contenidos incorrectos se vuelvan virales con facilidad. Los autores recuerdan, por ejemplo, una recomendación de Kim Kardashian, quien instó a sus 360 millones de seguidores a someterse a una resonancia magnética corporal completa, una práctica sin beneficios comprobados para personas sanas y asociada al sobrediagnóstico, intervenciones innecesarias y

costos elevados.

LA INFLUENCIA DE LA INDUSTRIA

El trabajo también se detiene en las estrategias comerciales detrás de buena parte del contenido de salud en redes sociales. Las empresas —desde laboratorios hasta firmas de cosmética o compañías de tecnología médica— ofrecen productos gratuitos, pagos por publicaciones, comisiones por ventas mediante enlaces de afiliación e incluso acuerdos largos como embajadores de marca.

Lo más problemático, advierten, es que médicos influencers también forman parte del circuito promocional. Cuando un profesional de la salud recomienda productos de forma paga y sin transparentarlo, la línea entre divulgación y publicidad se difumina, y el público queda expuesto a mensajes que parecen información confiable pero responden a intereses comerciales.

¿POR QUÉ SIGUEN CONFIANDO EN ELLOS?

La pregunta que atraviesa el estudio es por qué millones de per-

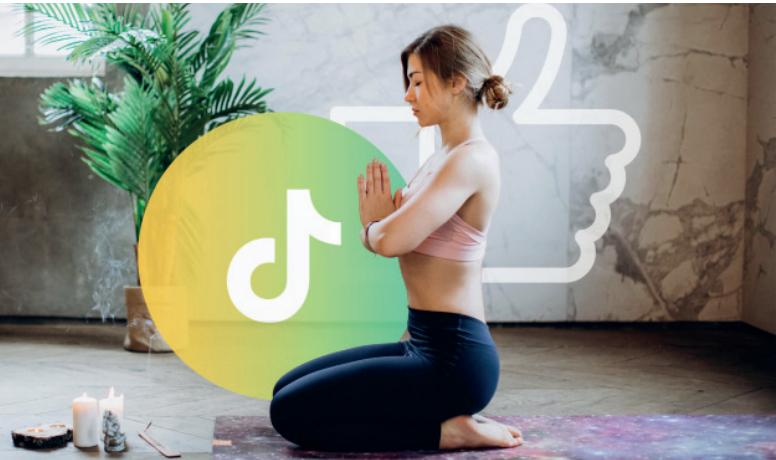
sonas confían más en influencers que en profesionales médicos o periodistas especializados.

Los autores plantean varias respuestas: muchos usuarios no identifican el contenido patrocinado, desconocen los sesgos detrás de una recomendación o directamente prefieren la cercanía y el estilo directo de los influencers frente a la comunicación institucional.

Los creadores de contenido, además, suelen presentarse como “pares” que hablan desde la experiencia personal, lo que genera mayor empatía. En ese marco, explican, las comunidades online funcionan como espacios de pertenencia donde la palabra del influencer adquiere autoridad emocional, incluso en contextos promocionales o cuando la información no es del todo precisa.

QUÉ SE PUEDE HACER

El artículo concluye que no existe una solución única, pero sí un conjunto de medidas necesarias para contener el fenómeno: regulación más eficaz, mayor responsabilidad de plataformas e influencers, transparencia comercial obligatoria y educación del público para fortalecer el pensamiento crítico. También señalan la necesidad de acceso a información fiable y verificada, algo que en el ecosistema digital actual se vuelve esencial para equilibrar la avalancha de contenido patrocinado que domina muchas plataformas. ■



Precauciones. Muchos de esos influencers son médicos también.

EL CASO MARATEA

Semanas atrás, 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”. Bajo el lema “¡Basta de truchos!”, los

expertos fueron con los tapones de punta sobre todo contra Santiago Maratea, con quien tuvieron un duro cruce que llegó incluso hasta la Justicia.

Maratea fue denunciado por el Colegio por brindar consejos sobre alimentación en su cuenta de Instagram: promocionó un té que presuntamente “adelgaza”. La

causa está radicada en el Juzgado Correccional N°2 de La Plata a cargo del juez Diego Tatarsky.

El joven redobló la apuesta 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”.

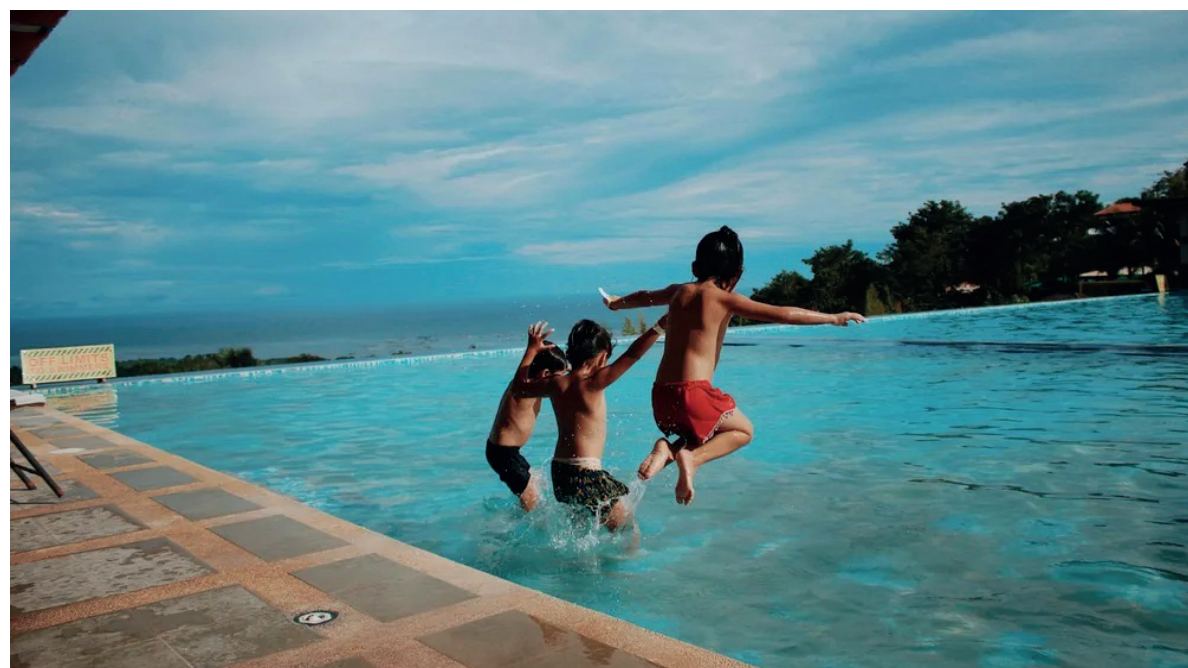


➔ **Gran parte del contenido que muestran los influencers es promocional, presenta solo beneficios potenciales y omite riesgos.**

TRAGEDIA EVITABLE

Ahogamientos: en Argentina muere un menor de cinco años cada siete días

De cara a la temporada de verano, la Sociedad Argentina de Pediatría aseguró en un informe que los ahogamientos son prevenibles y la supervisión salva vidas.



Que no se pierdan de vista. Los niños siempre deben estar vigilados por adultos en piletas y piscinas.

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) dio a conocer un documento estratégico en el marco de la Semana de la Prevención de los Ahogamientos, que se conmemora del 4 al 10 de diciembre. El trabajo, llevado a cabo por especialistas del Comité de Prevención de Lesiones de la SAP, ofrece un análisis riguroso sobre los factores de riesgo, las estadísticas más recientes y una batería de recomendaciones prácticas.

Los ahogamientos constituyen la segunda causa de muerte por lesiones no intencionales en el mundo y el 63% de los casos se produce en menores de cinco años. En Argentina, de acuerdo con el último informe del Ministerio de Salud, 48 niños menores de cinco años fallecieron por ahogamiento en 2023, lo que da el triste promedio de prácticamente un deceso cada siete días.

“El dato es tan estremecedor como evitable. Estamos hablando de muertes que pueden prevenirse con medidas sencillas, pero eficaces, como la supervisión constante, la eliminación de riesgos domésticos y la concien-

tización comunitaria”, señaló la doctora Adela Armando, médica pediatra, secretaria consultora del Comité de Prevención de Lesiones de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y una de las autoras del documento.

VIGILANCIA TOTAL

La SAP insiste en que los ahogamientos pueden ocurrir en cualquier momento del año, no solo en época estival o durante vacaciones. En los niños más pequeños, especialmente menores de cinco años, los incidentes suelen suceder en el hogar o sus inmediaciones: bañeras, inodoros, baldes con agua sin vaciar, pozos sin tapar, estanques, canales, acequias e incluso bebederos para ganado. La vulnerabilidad se acentúa en los menores de un año, que dependen completamente de la atención de sus cuidadores.

“El ahogamiento en niños pequeños es rápido, silencioso y requiere muy poca cantidad de agua. Por eso hablamos de una vigilancia 100% dedicada: sin celular, sin distracciones, con un adulto atento y a no más de un metro del niño. Es una forma concreta de salvar vidas”, explicó la doctora María Cecilia Rizzuti, prosecretaria del Comité de Prevención de Lesiones de la SAP y quien también participó en la confección del trabajo.

El trabajo también aborda

las particularidades del riesgo en adolescentes, quienes suelen exponerse a peligros en entornos naturales como ríos, lagos o el mar. En estos casos, las causas más frecuentes de ahogamiento son la imprudencia, la subestimación del riesgo, el uso de sustancias como alcohol o drogas, el equipamiento inadecuado y el desconocimiento del entorno.

“Con los adolescentes hay que trabajar la conciencia del riesgo y en conductas prudentes en entornos acuáticos. No zambullirse en lugares donde no se ve el fondo, no ingresar al agua en sitios no habilitados, bañarse en horarios donde estén los guardavidas, respetar indicaciones y señales, utilizar el equipamiento adecuado para actividades acuáticas y nunca hacerlo bajo los efectos de sustancias. La idea no es infundir miedo, sino promover el autocuidado responsable”, expresó la doctora Rizzuti.

La SAP propone fomentar, desde edades tempranas, el aprendizaje progresivo de habilidades acuáticas. Aprender a nadar es una herramienta crucial, pero no suficiente por sí sola. Deben incorporarse también conductas prudentes y evaluar siempre las condiciones del entorno. Además, el informe recomienda que todos los cuidadores realicen cursos de reanimación cardiopulmonar (RCP) y que estas capacitaciones se incorporen en las escuelas. ■



Salud pide a las familias que vacunen a los chicos contra el sarampión

Tras la alerta epidemiológica emitida el 24 de noviembre por el ingreso al país de cuatro viajeros provenientes de Bolivia y con destino a Uruguay, no se detectaron contagios asociados a ese evento.

El Ministerio de la Salud de la Nación comunicó que Argentina continúa sin casos de sarampión, y aconsejó, a través de una campaña, vacunar a los niños para evitar nuevos brotes de esta enfermedad viral grave, que estaba erradicada.

“No se registran casos desde la última semana de junio. El Ministerio de Salud de la Nación mantiene activa la vigilancia epidemiológica en todo el país. La provisión de vacunas a todas las provincias está garantizada y se intensifica la comunicación para concientizar sobre su importancia”, indicó un comunicado de la cartera que dirige Mario Lugones.

“El sarampión es una enfermedad altamente contagiosa que se previene a través de la vacunación. Es fundamental que todas las jurisdicciones sostengan las acciones de vacunación y que la población complete sus esquemas. La acción más efectiva para evitar la reintroducción del sarampión es vacunarse y vacunar”, agregó el texto.

Tras la alerta epidemiológica emitida el 24 de noviembre por el ingreso al país de cuatro viajeros provenientes de Bolivia y con des-

tino a Uruguay, no se detectaron contagios asociados a ese evento. La vigilancia intensificada seguirá activa hasta el 12 de diciembre, que es el tiempo máximo esperado para la aparición de casos secundarios.

BASE DE DATOS

Entre las acciones, la cartera sanitaria nacional elaboró una base de datos unificada que permite que todas las provincias compartan información epidemiológica en tiempo real, incluso cuando una persona consulta fuera de su lugar de residencia. Se difundió también un mapa georreferenciado del itinerario de los viajeros, para priorizar la vigilancia de Enfermedad Febril Exantemática (EFE) en centros de salud y paradores estratégicos.

La vacuna triple viral - incluida en el Calendario Nacional de Vacunación - protege contra el sarampión, la rubéola y las paperas. Se aplica a los 12 meses y a los 5 años.

A partir de 2026, la segunda dosis se adelantará a los 18 meses para aumentar la protección temprana, manteniendo transitoriamente la dosis de los 5 años. ■

LAS EDADES DEL CEREBRO

Un nuevo estudio publicado en Nature Communications reveló que el cerebro sigue reorganizándose toda la vida y no solo en la infancia.

A partir de más de 3.800 resonancias de personas de 0 a 90 años, los investigadores identificaron cinco grandes etapas y cuatro puntos de inflexión: a los 9, 32, 66 y 83 años.

La infancia es la fase de máxima plasticidad, con una sobreproducción de sinapsis que luego se depura. Entre los 9 y 32 años aumenta la eficiencia neuronal y mejora

la toma de decisiones.

De los 32 a los 66 llega la etapa más estable, con equilibrio entre memoria y habilidad cognitiva. Cerca de los 66 comienzan cambios metabólicos y estructurales propios del envejecimiento temprano. Finalmente, alrededor de los 83 las conexiones se reducen con más claridad y baja la velocidad mental.

Detectar estas transiciones ayuda a comprender cuándo el cerebro es más vulnerable o cuándo conviene intervenir.

➔ **“En los niños más pequeños los incidentes suelen suceder en el hogar o sus inmediaciones: bañeras, inodoros, pozos sin tapar, estanques.**