



CUIDADOS DE VERANO **P.4**

Cómo hacer para que el brote de diarrea en Brasil no arruine las vacaciones

Autoridades sanitarias brasileñas reportaron que al menos 10 mil personas sufrieron diarrea en lo que va de la temporada estival en Florianópolis.

Incontinencia / **P. 4**

**TIPS PARA
CONTROLAR
LA VEJIGA**

→ GERONTOLOGÍA **P.2**

¿UNA VACUNA PARA LA VEJEZ?



Científicos de la Escuela de Gerontología Davis, en la Universidad del Sur de California, Estados Unidos, hallaron que la vacuna contra el herpes zóster, que se aplica a personas mayores de 50 años con indicación médica, puede a su vez demorar el envejecimiento de las personas que la reciben. Los investigadores analizaron siete parámetros del deterioro celular, y descubrieron que esta vacuna, que actúa contra el "virus dormido" de la varicela, ofrece ventajas contra cuatro de ellos, retrasándolos. El trabajo fue publicado en The Journals of Gerontology y se enlaza a otro estudio previo, que descubrió que esta misma vacuna reduce la demencia. Para la investigación, los científicos utilizaron datos del Estudio de Salud y Jubilación de Estados Unidos, y pusieron el foco en descubrir si la vacunación contra este virus se asocia con un impacto positivo sobre varios aspectos del envejecimiento biológico.

P.2

**COMBATÍ LA
SUPERGRIPE**

→ NUTRICIÓN **P.3**



El gran fermentado. El yogur natural se posiciona como un alimento clave para la microbiota.

El regreso de los microbios buenos: lo que perdimos y podemos recuperar

Especialistas coinciden en que ingerir microorganismos vivos diariamente, como los que se encuentran en alimentos fermentados seguros, puede fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la digestión y absorción de nutrientes.

→ SANA Y DELICIOSA

Canela para la memoria

Avalada por la Cleveland Clinic y respaldada por estudios científicos, la canela no solo endulza de forma natural, sino que también ofrece beneficios para la memoria, la función cerebral y el bienestar general. Incorporarla en infusiones es una forma sencilla de sumar salud y sabor a la rutina diaria.

La relación entre la canela y la función cognitiva ha despertado el interés de la comunidad científica. Según expertos en nutrición de la Cleveland Clinic, la canela ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre, lo que resulta fundamental para el funcionamiento óptimo del cerebro. Esta estabilidad glucémica favorece la concentración y protege la memoria, al reducir el impacto de las fluctuaciones energéticas que pueden afectar las capacidades cognitivas tanto a corto como a largo plazo. ■

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 23 al 29 de enero de 2026.
Edición N°1412. 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

GERONTOLOGÍA

Hallan que la vacuna contra la culebrilla retrasa el envejecimiento y la demencia

Expertos determinaron que la vacuna contra el herpes zóster, que se aplica a personas mayores de 50 años con indicación médica, ofrece beneficios contra el deterioro celular.

■ Científicos de la Escuela de Gerontología Davis, en la Universidad del Sur de California, Estados Unidos, hallaron que la vacuna contra el herpes zóster, que se aplica a personas mayores de 50 años con indicación médica, puede a su vez demorar el envejecimiento de las personas que la reciben.

Los investigadores analizaron siete parámetros del deterioro celular, y descubrieron que esta vacuna, que actúa contra el "virus dormido" de la varicela, ofrece ventajas contra cuatro de ellos, retrasándolos.

El trabajo fue publicado en The Journals of Gerontology y se enlaza a otro estudio previo, que descubrió que esta misma vacuna reduce la demencia.

Para la investigación, los científicos utilizaron datos del Estudio de Salud y Jubilación de Estados Unidos, y pusieron el foco en descubrir si la vacunación contra este virus se asocia con un impacto positivo sobre varios aspectos del envejecimiento biológico.

Los análisis incluyeron una muestra de 3.884 adultos mayores de 70 años, con dosajes de muestras de sangre, estudios celulares y evaluaciones físicas. Los resultados fueron sistematizados para ajustarlos a variables sociodemográficas y



Descubrimiento. La vacunación contra el herpes zóster puede influir en los sistemas relevantes para el envejecimiento.

de salud de los participantes.

CONCLUSIONES

Las conclusiones del trabajo determinaron que la vacunación contra el herpes zóster -también conocida popularmente como "culebrilla"- se asoció significativamente con puntuaciones de inflamación más bajas, un envejecimiento de los genes más lento y una puntuación de envejecimiento biológico compuesto más baja, "lo que sugiere posibles beneficios para la inflama-

ción sistémica, el envejecimiento molecular y el envejecimiento biológico general", dice la publicación.

A su vez, varias de las mejoras en los parámetros estudiados fueron más sobresalientes dentro de los tres años posteriores a la vacunación, al tiempo que el envejecimiento más lento persistió más allá de esa ventana de tiempo.

"Los resultados respaldan la hipótesis de que la vacunación contra el herpes zóster puede influir en los sistemas biológicos clave

relevantes para el envejecimiento", precisaron los investigadores. Y añadieron: "Si bien aún se desconocen los mecanismos biológicos exactos, el potencial de la vacunación para reducir la inflamación la convierte en un plus prometedor a estrategias más amplias destinadas a promover la resiliencia y frenar el deterioro relacionado con la edad. Así, la vacunación contra el herpes zóster podría considerarse como una estrategia que promueva un envejecimiento saludable". ■

→ **"La vacunación contra el herpes zóster podría considerarse como una estrategia que promueva un envejecimiento saludable".**

CÓMO COMBATIR LA SÚPER GRIPE

La confirmación de la circulación del subclado K de la influenza A (H3N2) en Argentina, con una muerte incluida en los últimos días y 28 casos positivos registrados en 14 provincias al cierre de esta edición de Vida & Salud Hoy reordenó la agenda sanitaria en pleno verano.

En ese escenario, la vacunación es fundamental. Los expertos destacan que la vacunación sigue siendo recomendable porque reduce el riesgo de desarrollar una infección grave o requerir hospitalización.

Asimismo, remarcaron que como medidas de prevención,

lo importante es estar adecuada y robustamente vacunados. No importa si se tienen cinco vacunas para gripe: si la última fue en 2022, no alcanza. Hay que tener una vacuna antigripal si se está en los grupos de riesgo. Los bebés y las embarazadas también deben vacunarse cada año. Lo mismo para gripe, para COVID y para sincicial en adultos mayores y embarazadas, sobre todo si van a tener a sus bebés en épocas de circulación del virus.

Mientras que el Ministerio de Salud destacó que la recomendación de completar el esquema anual de vacunas



no solo abarca la influenza, sino también otras infecciones como SARS-CoV-2, neumo-

coco, Haemophilus influenzae tipo B, Bordetella pertussis y virus sincicial respiratorio.

NUTRICIÓN

No todos los microbios son enemigos: los fermentados que protegen la salud

Especialistas coinciden en que ingerir microorganismos vivos diariamente, como los que se encuentran en alimentos fermentados seguros, puede fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la digestión y absorción de nutrientes.

■ Durante millones de años, la evolución humana estuvo marcada por un contacto constante con microorganismos presentes en los alimentos, el ambiente y las relaciones cotidianas. Sin embargo, el estilo de vida moderno redujo drásticamente esa exposición. La urbanización, el uso temprano y excesivo de antibióticos y productos antisépticos, el aumento de los partos por cesárea, la menor duración de la lactancia y una dieta dominada por alimentos ultraprocesados contribuyeron a empobrecer la diversidad de la microbiota intestinal. En los últimos años, un creciente cuerpo de evidencia científica comenzó a mostrar las consecuencias de esta pérdida microbiana y, al mismo tiempo, a revalorizar el rol de los alimentos fermentados como una herramienta clave para mejorar la salud.

Un estudio publicado en Nutrients halló que un mayor consumo de microbios vivos se asoció con

una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares. Otro trabajo, publicado en mSystems, observó que las personas que consumen alimentos fermentados como yogur, kimchi, kefir, kombucha o chucrut presentan una microbiota intestinal más diversa, lo que se traduce en una mejor función inmunitaria y metabólica.

“FUENTE ACCESIBLE DE MICROORGANISMOS”

“Consumimos cada vez menos microbios, y eso repercute en la diversidad de nuestra microbiota intestinal, con consecuencias en el desarrollo inmunitario y metabólico”, explicó Gabriel Vinderola, doctor en Química, investigador principal del Instituto de Lactología Industrial (CONICET-UNL) y docente de la Universidad Nacional del Litoral.

“Los alimentos fermentados son una fuente accesible de microorga-

nismos beneficiosos y constituyen una vía para reconectar con la naturaleza microbiana que hemos perdido”, destacó por su parte la doctora Andrea González, integrante de ProfenI, un grupo de trabajo que nuclea a destacados especialistas abocados al estudio de la problemática de la nutrición infantil, y jefa del Departamento de Alimentación del Hospital de Gastroenterología “Dr. C. Bonorino Udaondo”. “En este sentido, el yogur natural se posiciona como un alimento clave: por su accesibilidad, aceptación cultural, matriz alimentaria versátil y buena densidad nutricional, es una de las formas más efectivas y seguras de incorporar microbios vivos a la alimentación diaria”, insistió.

EL BUEN YOGUR

El yogur se elabora mediante la fermentación de leche con bacterias vivas, principalmente Lactobacillus delbrueckii, subsp. bulgaricus y Streptococcus thermophilus. Algunos productos también incluyen cepas probióticas adicionales, cepas específicas de las especies Lactobacillus casei o Bifidobacterium lactis, que han demostrado efectos positivos en la salud digestiva, la regulación inmunitaria y el control del colesterol, entre otros.

“El yogur es un producto de un elevado perfil nutricional por su aporte de calcio, proteínas y vitaminas, pero además agrega microorganismos vivos y, algunos, incluso determinados probióticos”, afirmó el doctor Omar Tabacco, médico pediatra gastroenterólogo,



El gran fermentado. El yogur natural se posiciona como un alimento clave.

integrante de PROFENI y expresidente de la Sociedad Argentina de Pediatría.

BUTIRATO

Una revisión publicada en Current Microbiology en 2025 evaluó el impacto de las leches fermentadas en la salud humana y concluyó que su consumo regular mejora la composición de la microbiota intestinal, aumenta la presencia de bacterias productoras de butirato (un ácido graso de cadena corta con propiedades antiinflamatorias) y favorece el equilibrio del metabolismo.

El butirato, producido por ciertas bacterias del colon a partir de la fermentación de fibras y otros sustratos, es clave en la salud intestinal. Ayuda a mantener la integridad de la barrera intestinal, reduce la inflamación y podría inclusive tener efectos protectores contra el cáncer de colon. El consumo de yogur se ha asociado con un aumento de estas bacterias productoras de butirato.

FRECUENCIAS

A diferencia de otros fermentados, como el kefir, que puede contener pequeñas cantidades de alcohol por su proceso de fermentación, el yogur es más apropiado para la infancia y para poblaciones sensibles.

“En nuestro país, el yogur es el fermentado más integrado culturalmente y el más aceptado en niños”, sostuvo el doctor Vinderola, quien también es integrante de PROFENI.

En términos de frecuencia, los especialistas recomiendan incorporar alimentos fermentados de forma diaria o al menos entre 3 y 5 veces por semana. Una investigación publicada en PeerJ estimó que las dietas occidentales actuales aportan una cantidad considerablemente baja de microbios vivos en comparación con dietas tradicionales más basadas en fermentados naturales.

“Estamos redescubriendo que

→ **“Una parte significativa de la salud depende de mantener un diálogo constante con los microbios que nos rodean y que ingerimos”.**

una parte significativa de la salud depende de mantener un diálogo constante con los microbios que nos rodean y que ingerimos; no se trata solo de lo que evitamos comer, sino de lo que decidimos incorporar: los alimentos fermentados son parte de esa elección activa por una salud más robusta”, señaló la doctora Noelia Rodríguez Cambao, médica especialista en Medicina Familiar y Psiquiatría, también integrante de PROFENI.

IMPACTOS

El impacto positivo de los microbios vivos no se limita al aparato digestivo. Estudios recientes indican efectos beneficiosos en la salud mental (a través del eje intestino-cerebro), la modulación del sistema inmune, la prevención de enfermedades respiratorias y de la piel, y la reducción de marcadores inflamatorios sistémicos.

“La microbiota se comporta como un órgano más del cuerpo humano: su alimentación, mantenimiento y diversidad son esenciales desde los primeros años de vida, cuando se forman los cimientos del sistema inmunológico y metabólico”, aseguró la doctora González.

“Debemos dejar de ver a todos los microbios como amenazas: la mayoría de ellos son nuestros aliados. Alimentarlos, protegerlos e incorporarlos mediante la dieta es una de las formas más simples y efectivas de cuidar nuestra salud”, concluyó el doctor Tabacco. ■



Sabrosa y saludable. La kombucha es otra bebida fermentada que tiene muchos adeptos.

EL CORAZÓN TIENE HORARIOS

Un estudio realizado en 2023 y publicado por Nature habló del vínculo que existe entre el horario de las comidas y las enfermedades cardíacas. Los investigadores recopilaron los datos dietéticos de más de 103.000 adultos recopilados durante siete años.

El descubrimiento fue que todas las personas que desayunaban después de las 9 tenían un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, mientras que, por cada hora de retraso iba aumentando más el riesgo. Esto también



ocurría con la cena porque los que cenaban después de las 21 tenían un 28% más de padecer una enfermedad cerebrovascular que los que lo hacían a las 20.

CUIDADOS DE VERANO

Alerta por brote de diarrea en Florianópolis: qué hacer para no arruinar las vacaciones

Autoridades sanitarias brasileñas reportaron que al menos 10 mil personas sufrieron diarrea en lo que va de la temporada de verano.



Precauciones. Cómo evitar el contagio de diarrea en las preciadas playas del sur de Brasil.

■ Como todos los años en plena temporada de verano, las playas del sur de Brasil enfrentan un aumento significativo de casos de diarrea. El mayor registro de infecciones se reportó en el estado de Santa Catarina, cuya capital es Florianópolis, ciudad muy elegida por turistas argentinos para el descanso estival.

Según informaron medios locales, en las últimas semanas se reportaron al menos 10 mil personas que acudieron a la atención médica o reportaron síntomas compatibles con la Enfermedad Diarreica Aguda, según datos oficiales del Ministerio de Salud y la Secretaría de Salud del Estado.

Esta infección que causa síntomas gastrointestinales afecta tanto a residentes como a turistas, dado que el contagio es principalmente a través de contacto con aguas contaminadas o por consumir alimentos y bebidas elaborados sin las condiciones adecuadas de higiene.

El cuadro tiene síntomas claros: deposiciones líquidas, dolor abdominal, náuseas y, en algunos casos, vómitos. Si bien se resuelve en el transcurso de una semana y no reviste gravedad en personas sanas, puede tener complicaciones debido a la combinación con el calor, por lo que hay que evitar deshidrataciones.

“TODO ENVASADO”

Según indicó el infectólogo Ricardo Teijeiro, el agua donde la

gente se está bañando y que están consumiendo está contaminada, lo cual calificó como “gravísimo”.

“La cantidad de gente que hay hace a la cantidad de gente que se puede enfermar porque cada uno que esté tiene alto riesgo de contagiarse”, dijo.

Además, explicó que se trata de bacterias como la *Escherichia coli* que, al consumirlas, producen un cuadro de gastroenteritis que puede ser simple, autolimitante o grave.

El infectólogo insistió: “Consumir todo envasado es la única posibilidad”. “El gran riesgo es cuando la gente va a bañarse. El problema es que, si va a una laguna o zonas del mar que están contaminadas, no hay ninguna posibilidad de no contagiarse”, explicó.

RECOMENDACIONES

Ante la manifestación de la Enfermedad Diarreica Aguda, las autoridades sanitarias brasileñas recomendaron:

- Beber líquidos después de cada evacuación intestinal.
- Lavarse bien las manos.
- Desinfectar adecuadamente los alimentos.
- Tratar el agua para su consumo seguro, ya sea hirviéndola, con filtros o colocando dos gotas de lavandina por litro.
- Evitar tomar medicamentos antidiarreicos sin consejo médico.
- No consumir bebidas indus-

triales y azucaradas.

Niños y ancianos con diarrea deben buscar atención médica inmediata, ya que corren un mayor riesgo de sufrir deshidratación grave. De igual modo, si aparecen signos de deshidratación (ojos hundidos, boca seca, poca orina, somnolencia), sangre o moco en las heces, fiebre alta o dolor abdominal intenso, vómitos frecuentes que impiden la hidratación, diarrea persistente o que empeora, se debe recurrir de inmediato a la supervisión en un centro de salud.

PELIGROS

Según describe la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades diarreicas son la tercera causa de muerte en niños menores de 5 años. La diarrea puede durar varios días y dejar el cuerpo sin el agua y las sales que necesita para vivir.

Se define como diarrea la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona), de heces sueltas o líquidas. La deposición frecuente de heces formes (de consistencia sólida) no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y pastosa por bebés amamantados.

La diarrea suele ser un síntoma de infección en el tracto digestivo, que puede estar ocasionada por muy diversos organismos, como bacterias, virus y parásitos. ■



Incontinencia urinaria: cambios de hábito para controlar la vejiga

La pérdida involuntaria de orina es más frecuente de lo que se cree y puede afectar la vida social, el descanso y la autoestima.

■ La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina. Puede aparecer de manera ocasional o transformarse en un problema persistente que interfiere con la vida cotidiana. Aunque no siempre requiere tratamiento médico inmediato, cuando se vuelve frecuente suele generar vergüenza, limitar actividades sociales, afectar la intimidad y reducir la calidad de vida. “Cuanto más frecuentes son los episodios y mayor el volumen de orina que se pierde, mayor es el impacto en la vida diaria”, explica el urólogo Toby C. Chai, jefe del área del Boston Medical Center.

POR QUÉ APARECE

La incontinencia no suele tener una única causa. En la mayoría de los casos, responde a una combinación de factores médicos, físicos y emocionales que afectan el funcionamiento normal de la vejiga, la uretra y los músculos del suelo pélvico.

Entre los factores de riesgo que pueden presentarse tanto en hombres como en mujeres se incluyen la diabetes, las infecciones urinarias, la obesidad, el síndrome metabólico, la apnea del sueño, enfermedades neurológicas, antecedentes de radioterapia pélvica,

falta de movilidad y estados de fragilidad general.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Los especialistas coinciden en que las modificaciones conductuales deben ser la primera opción terapéutica. Estas estrategias no tienen efectos secundarios médicos y pueden reducir de forma significativa los episodios de incontinencia.

Entre las más utilizadas se encuentran:

■ **Orinar con regularidad:** vaciar la vejiga en intervalos programados reduce el riesgo de accidentes.

■ **Regular la ingesta de líquidos:** beber menos en momentos clave (antes de salir, viajar o hacer ejercicio) disminuye la producción de orina.

■ **Mapeo del baño:** conocer con anticipación la ubicación de los sanitarios brinda mayor seguridad y reduce la ansiedad.

■ **Ejercicios de suelo pélvico:** los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos que ayudan a controlar la micción.

■ **Uso de protecciones absorbentes:** pueden disminuir el miedo y la vergüenza, lo que a su vez reduce la ansiedad asociada a los episodios. ■

EL VERANO TRAE SARPULLIDO

Con el aumento del calor y la humedad, muchas personas pueden desarrollar sarpullido por calor, una afección cutánea frecuente causada por la obstrucción de las glándulas sudoríparas, que atrapa el sudor bajo la piel y genera pequeños granos o ampollas, a menudo con picazón.

Técnicamente llamada miliaria, tiene tres formas: la *crystallina* (leve, sin picazón, común en bebés), la *rubra* (la más frecuente, roja y pruriginosa) y la

profunda (menos común, más dolorosa). Suele aparecer en zonas de pliegues como cuello, axilas, ingle y debajo de los senos, y es más común en recién nacidos y en personas que usan ropa ajustada. Puede confundirse con eccema u otras erupciones, pero se distingue por sus bultos bien definidos.

El tratamiento consiste en refrescar el cuerpo, evitar el calor, usar ropa suelta, duchas frías y productos calmantes.