



Más frecuentes p.2

Alergias de verano: es fundamental conocer los síntomas y las medidas de prevención

Picaduras de insectos, exposición al sol y el consumo de determinados alimentos, entre los principales desencadenantes.

Golpe de calor / P. 4

LA SED ES
EL PRIMER
INDICADOR DE
DESHIDRATACIÓN

→ BREVES

ALTERNATIVA PARA GLAUCOMA

Un sector de profesionales oftalmólogos señala que hay investigación probada de la eficacia de los cannabinoides para reducir la presión intraocular y actuar como neuroprotector retinal para evitar así el primer factor de riesgo de glaucoma, la segunda causa de ceguera. Según algunos investigadores podría atenderse con medicina cannábica con resultados superiores respecto de los tratamientos convencionales.

LIBRE DE HUMO

Inglaterra se despertó días atrás con una noticia increíble: Phillip Morris publicó avisos diciendo que para 2018 quiere dejar de comercializar cigarrillos y ayudar a construir un futuro libre de humo. Pero la empresa no planea extinguirse. Su intención es atacar las alternativas modernas como los cigarrillos electrónicos y otros productos.

MÁQUINA DE ADN

Los biólogos argentinos Sebastián Kraves y Ezequiel Álvarez Saavedra desarrollaron un dispositivo portátil, barato y liviano para que los estudiantes estudien genética, que ya lo usan desde cientos de estudiantes de los Estados Unidos y los Emiratos Árabes hasta los astronautas de la Estación Espacial Internacional para hacer experimentos.

→ Informe del Colegio de Kinesiólogos bonaerense p.3



Un mito. Los especialistas insisten en que las caídas no deben ser consideradas parte inevitable del envejecimiento.

Tercera edad: las caídas, entre las principales causas de muerte

La actividad física es clave para el fortalecimiento de huesos y músculos, y reduce los riesgos en un 60%. En mujeres que sufren fracturas de cadera, el índice de mortalidad alcanza el 20% durante el primer año después de la caída; y en varones, las estadísticas son aún más desalentadoras y rondan el 35%.

→ SALUD Y TECNOLOGÍA

Una cápsula envía datos al celular desde el intestino

Una cápsula "inteligente" que una vez ingerida ofrece información sobre el estado del intestino fue probada por primera vez en humanos, lo que representa un "gran avance" que podría "revolucionar" la prevención y diagnóstico de enfermedades, publicó la revista Nature.

La píldora en cuestión detecta y mide en tiempo real los gases presentes en el intestino, como el hidrógeno, el dióxido de carbono o el oxígeno, datos que pueden enviarse a un celular. Los primeros ensayos con dicha cápsula revelaron mecanismos del cuerpo que no se habían observado hasta ahora y un potencial nuevo sistema inmunológico, según un comunicado del australiano Real Instituto de Tecnología de Melbourne.

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 11 al 17 de enero de 2018.
Edición Nº 993. Año XVII.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:

Ecos Diarios, Necochea. Calle 62 Nº 2486

El Debate, Zárate. Justa Lima Nº 950

El Norte, San Nicolás. Francia Nº 64

El Progreso, General Alvear. Alsina Nº 231

El Tiempo, Azul. Burgos y Belgrano

La Mañana, Bolívar. Alvear Nº 47

La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 Nº 457

La Opinión, Trenque Lauquen. Roca Nº 752

La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento Nº 74

La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano Nº 1650

La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martín Nº 991

Noticias, Pehuajó. Av. Perón Nº 370

Nueva Era, Tandil. Gral. Rodríguez Nº 445

Resumen, Pilar. San Martín Nº 128

El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca Nº 1065

Tiempo, Nueve de Julio. Libertad Nº 759

TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia Nº 175

Es una publicación propiedad de

Diarios Bonaerenses S.A.

Director: Alfredo Ronchetti

Consejo Editor: Haroldo Zuelgaray. José Filippini

Producción Comercial: Ricardo Beltrán:
rbeltran@dib.com.ar - rmbelt@gmail.com

Oficina Central

Calle 48 Nº 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

PREVENCIÓN

Alergias de verano: ¿cuáles son los principales desencadenantes en esta época del año?

Es importante conocer los síntomas, las medidas de prevención y a qué cuestiones hay estar alerta.

■ Las picaduras de insectos, la temperatura del agua, la exposición al sol o el consumo de determinados alimentos, se encuentran entre los principales desencadenantes de las reacciones alérgicas durante el verano.

"El movimiento turístico hacia la costa conlleva, en muchos casos, cambios en el hábito alimentario y la ingesta de algunas comidas que habitualmente no se consumen como, por ejemplo, mariscos, camarones y langostinos que tienen como hecho llamativo que en un porcentaje de pacientes con alergia a ácaros les van a desencadenar reacciones alérgicas, fundamentalmente urticaria y angioedema", señaló Jorge Máspero, especialista en Alergia e Inmunología. Director de la Fundación CIDEA (Centro de Investigación de Enfermedades Alérgicas y Respiratorias).

El médico explicó que los moluscos comparten con los ácaros algunas proteínas, de modo tal que los pacientes con alergias respiratorias al ingerir camarones o langostinos en muchos casos tienen reacciones alérgicas cutáneas. "No les ocurre a todos ellos, solamente a un porcentaje pero debe ser tenido en cuenta porque suele repetirse", dijo Máspero.

→ La severidad puede variar dependiendo de la zona donde el insecto pica, las más peligrosas son en las partes del cuerpo muy vascularizadas como, por ejemplo, la cabeza, los dedos, los labios o los genitales.

Asimismo, señaló que durante el verano hay más aparición de casos de urticaria y en particular de algunas urticarias físicas que son reacciones alérgicas que se desencadenan frente a un estímulo como, por ejemplo, el calor, el frío o la presión. "La urticaria por frío en particular es mucho más severa durante los meses de verano y se manifiesta generalmente con una reacción urticariana, a veces, incluso con pérdida de conocimiento en pacientes que se han expuesto al agua fría en un día de calor", explicó.

Con respecto a la exposición al sol, algunas personas con alergias cutáneas de base suelen empeorar si sufren quemaduras solares pero también existen las fotoalergias o las fito-fotoalergias



Urticaria. Las reacciones se desencadenan frente a un estímulo como, por ejemplo, el calor, el frío o la presión.

que son reacciones alérgicas que se desencadenan después de una exposición solar las cuales muchas veces requieren la colaboración, la ayuda de algún tipo de savia.

Es decir, es muy común que luego del contacto con la savia de la ruda, si la persona se expone a la luz solar, le produzca una dermatitis con ampollas que se parece mucho a una quemadura. Es una situación frecuente y no es la ruda la única que puede desencadenarla, por eso merece una llamada de atención para los médicos y los padres.

PICADURAS DE INSECTOS

Otra situación habitual en la temporada estival son las reacciones alérgicas a picaduras de insectos y ésta reacción puede ser de distintos tipos. "Las más comunes son las llamadas reacciones locales exageradas que son ronchas más grandes, dolorosas y duraderas que se ven sobre todo cuando niños pequeños con alergia de base que son picados por mosquitos y en algunos casos, son motivo de preocupación si las picaduras son muchas, o si son en la cara, en los párpados o en las orejas".

Sin embargo, no implican un riesgo mayor. El peligro está dado

por las reacciones alérgicas sistémicas a picaduras de hormigas, abejas o avispa que en muchos casos van a producir reacciones de tipo anafiláctica que pueden costarle la vida al paciente que tiene ese tipo de alergia.

"Es fundamental tener en cuenta que si luego de una picadura los síntomas exceden la reacción local, la persona debe ser evaluada por un profesional. Hay que recordar que estas reacciones sistémicas severas suelen repetirse ante nuevas picaduras, muchas veces con mayor severidad, y en general no desaparecen espontáneamente con el crecimiento, sólo se curan si reciben inmunoterapia con el veneno adecuado", indicó el experto.

La severidad puede variar dependiendo de la zona donde el insecto pica, las más peligrosas son en las partes del cuerpo muy vascularizadas como, por ejemplo, la cabeza, los dedos, los labios o los genitales.

Los síntomas de reacciones graves por picaduras de insectos son: urticaria en grandes áreas del cuerpo; inflamación en la garganta o la lengua; dificultades para respirar, mareos, calambres, náusea o diarrea; y en casos extremos, una rápida caída de la presión arterial puede producir shock y pérdida

del conocimiento.

Si una persona sufre alguno de estos síntomas después de una picadura de insecto, requiere tratamiento médico de urgencia inmediatamente. Luego de superado el episodio debe encararse un plan de manejo a largo plazo para prevenir en lo posible nuevos episodios o tratarlos rápida y eficazmente si se repiten. ■

→ Con respecto a la exposición al sol, algunas personas con alergias cutáneas de base suelen empeorar si sufren quemaduras solares pero también existen las fotoalergias o las fito-fotoalergias que son reacciones alérgicas que se desencadenan después de una exposición solar las cuales muchas veces requieren la colaboración, la ayuda de algún tipo de savia.

Tomar ibuprofeno en forma prolongada reduce la fertilidad del hombre



El ibuprofeno, uno de los antiinflamatorios más utilizados, puede afectar negativamente a la salud reproductiva de los hombres si se toma en dosis importantes y durante un periodo prolongado, advirtió hoy el Instituto Nacional de la Salud y de la Investigación Médica de Francia (Inserm).

Esta es la conclusión de un equipo de investigadores del

Inserm, con apoyo de otros del hospital universitario de Rennes, del instituto Laberca de Nantes y de colegas daneses, que trabajaron con una muestra de 31 jóvenes de 18 a 35 años, deportistas, que recurren con mucha frecuencia a este medicamento, ya que se puede obtener sin receta.

Tomar prolongadamente dosis importantes de ibuprofeno (1.200 miligramos al día durante

6 semanas) causa en los hombres jóvenes "efectos perturbadores endocrinos severos que conducen a un estado llamado 'hipogonadismo compensado'", señaló el Inserm en un comunicado reproducido por la agencia de noticias Efe.

Cuando los participantes tomaron ibuprofeno, se elevaron "fuertemente" los niveles de hormona hipofisaria, que tiene

un papel clave en el control de la producción de testosterona.

Otras experiencias permitieron demostrar que el medicamento inhibe una hormona producida por las células de Sertoli -la inhibina B- que regula la hormona folículo-estimulante.

El Inserm recordó que otros trabajos previos ya habían puesto en evidencia "los efectos de la aspirina y del paracetamol". ■

CALIDAD DE VIDA

Adultos mayores: un año de ejercicio reduce el riesgo de las caídas en un 60%

Preventiva y terapéutica, la kinesiología desarrolla técnicas para promover una adecuada función muscular en personas de la tercera edad.

■ Una de cada tres personas mayores de 65 años y la mitad de los mayores de 80 sufren al menos una caída al año. Las lesiones y sus consecuencias son una de las principales causas de mortalidad en la tercera y cuarta edad.

Desde el Colegio de Kinesiólogos bonaerenses (Cokiba) advierten que un año de ejercicio reduce el riesgo de golpes contra el piso en un 60% y también puede generar grandes cambios en la salud. Es que si bien la expectativa de vida va en crecimiento -para 2050 en nuestro país va a estar entre los 80 y 90 años- el desafío es avanzar también en calidad de vida.

"El 10 por ciento de las caídas son serias y traen consecuencias en la salud de las personas, produciendo déficits funcionales que los limita en su vida cotidiana pudiendo llevarlos a depender del cuidado de otras personas, la reclusión social y en situaciones extremas, la muerte", señalaron desde la Delegación Regional 7 del Cokiba.

"Es un mito que las caídas son parte inevitable del envejecimiento ya que podemos tomar medidas para minimizar las causas por las cuales se producen. La clave es el

ejercicio, la actividad física preventiva y terapéutica que desarrollamos con la población adulta", explicó David García, licenciado en Kinesiología y Fisiatría, quien brindó una conferencia sobre "Estrategias de prevención de caídas en el adulto" que organizó la Delegación Regional 7 del Colegio.

En mujeres que sufren fracturas de cadera, el índice de mortalidad alcanza el 20 por ciento durante el primer año después de la caída; y en varones, las estadísticas son aún más desalentadoras y rondan el 35 por ciento.

García explicó que "la kinesiología promueve un abordaje preventivo que permite a los pacientes adultos mantenerse activos, reducir sus limitaciones funcionales, enlentecer el envejecimiento y añadir calidad de vida". La recomendación básica es "salir del sedentarismo, la función muscular es clave".

SEGUNDA CAUSA DE MUERTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el fortalecimiento muscular y ejercicios de equilibrio realizados por profesionales sanitarios con formación adecuada. Según un informe de



Prevención. El envejecimiento saludable es posible con el fortalecimiento de músculos y huesos.

la OMS de 2017, las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales.

Los ejercicios de fuerza y

equilibrio realizados no menos de tres veces por semana durante un año, reducen las chances de sufrir tropiezos y lesiones en un 60 por ciento.

García detalló que "nunca es tarde para comenzar. Existen ejercicios apropiados, incluso para pacientes que están experimentando dolor por alguna enfermedad específica".

El especialista explicó que la Organización Mundial de la Salud recomienda que la solución se enfoque en evitar la dependencia de otra persona en los adultos mayores y uno de los factores desencadenantes de la dependencia son las caídas.

Las personas que están con mayor riesgo de estos accidentes son quienes ya han tenido una experiencia anterior, porque el miedo a un nuevo episodio comienza a limitar los movimientos y eso genera una reducción en la actividad, el alerta y la función.

Uno de los principales factores que tiene incidencia, es la debilidad en los músculos distales de la extremidad inferior, lo que genera el roce

→ **En mujeres que sufren fracturas de cadera,** el índice de mortalidad alcanza el 20 por ciento durante el primer año después de la caída; y en varones, las estadísticas son aún más desalentadoras y rondan el 35 por ciento.

(arrastre) del pie en el piso y por consiguiente, deriva en el desplome de la persona.

Otros factores que influyen en los tropiezos, son los problemas de equilibrio durante la marcha, el déficit en la visión o en la audición, el uso de múltiples medicaciones e incluso la ingesta de alcohol, que a raíz de la menor masa muscular que tienen los adultos, es absorbido en menor medida e ingresa con mayor facilidad al torrente sanguíneo. ■

PAUTAS DE SEGURIDAD

Es fundamental ocuparse de generar un entorno y un ambiente seguro. Algunas pautas de seguridad en el hogar incluyen el cuidado de las alfombras, que no deben estar sueltas, una apropiada iluminación, los cables mal ubicados y los alargues que interfieren el paso, los ambientes con mucho resplandor o penumbra, los animales domésticos adultos, que pueden cruzarse delante de las personas y las veredas con desniveles y roturas.

Es importante usar calzado apropiado, tacos anchos y bajos, de goma. Si fuese necesario, es importante incorporar el uso de un bastón y no tomarlo como un paso atrás, sino como un elemento para asegurar la independencia, estar más seguro y prevenir las caídas, sostuvo García.

Desde el año 1995, el Colegio de Medicina del deporte de Estados Unidos emitió un comunicado que indica que todos los adultos deberían hacer actividad física todos los días; el mínimo recomendado es 150 minutos

por semana, el ideal es el doble de esa cifra cada semana.

La Delegación Regional 7 del Colegio de Kinesiólogos de la provincia de Buenos Aires (CoKiBA), está integrada, entre otras, por las ciudades de Lincoln, General Villegas, Trenque Lauquen, Pehuajó, Bragado, 9 de Julio, 25 de Mayo, Rivadavia, Carlos Casares, Alberti, General Viamonte, Carlos Tejedor, Daireaux, General Pinto, Florentino Ameghino, Tres Lomas, Salliquelo, Hipólito Yrigoyen y Pellegrini.

ANCIANOS Y NIÑOS, ENTRE LOS MÁS PERJUDICADOS

La sed es el primer indicador de un cuerpo deshidratado

La pérdida de líquido corporal aumenta con el calor y puede traer consecuencias graves sobre la salud, especialmente en grupos vulnerables.

■ La sed, una sensación que muchas personas subestiman, es el primer síntoma de que el cuerpo está deshidratado, aseguraron los especialistas y alertaron que la pérdida de líquido corporal aumenta con las altas temperaturas y puede traer consecuencias graves sobre todo en grupos vulnerables, como niños, ancianos, y embarazadas.

“Si de líquidos hablamos, el 60% de nuestro peso corporal total es agua, relacionando la cantidad de agua con algunos de nuestros órganos podemos decir que tres cuartas partes de nuestro cerebro y corazón están representadas por agua así como el 83% de nuestros pulmones y el 31% de nuestros huesos son agua. Sin embargo, a lo largo del día grandes cantidades desaparecen a través de la orina, el sudor, o incluso la respiración”, Edgardo García Espina, Jefe de Emergencias de la Clínica Zabala.

La deshidratación se define como la disminución del agua corporal total producida por el desequilibrio entre las pérdidas de líquidos o fluidos y su ingreso, es decir, que las pérdidas superan los ingresos. “Cuando tenemos sed es porque ya existe cierto grado de deshidratación, con lo cual hay que anticiparse bebiendo agua durante todo el día. En principio, nos podemos ayudar colocando alarmas en el celular que nos recuerden que debemos hidratarnos de forma continua, de esta forma realizamos un ejercicio consciente de una correcta hidratación”, agregó García Espina.

Una adecuada hidratación permite al organismo mantener un



Hidratación. El 60 por ciento de nuestro peso corporal total es agua

buen funcionamiento de muchas reacciones químicas internas, el adecuado equilibrio de muchos minerales como el sodio, potasio, calcio entre otros, es decir, que resulta fundamental para mantener el buen funcionamien-

to celular y de muchos órganos. “Además, la deshidratación puede traer consecuencias graves sobre la salud sobre todo en los grupos vulnerables, como lactantes, niños, ancianos, embarazadas y deportistas”, agregó. ■

DEPORTE Y SUDORACIÓN

■ A pesar de que la producción de sudor es baja estando en reposo, pueden llegar a exceder 1 a 2 litros por hora en deportistas que realizan ejercicios en climas cálidos y secos; bajo estas condiciones climáticas niños y ancianos aumentan las pérdidas de agua (por sudoración y respiración) produciendo deshidratación grave, situación que se puede agravar aún más en condiciones de enfermedad asociadas con fiebre, vómitos, diarrea, entre otras.

La deshidratación puede bajar el rendimiento deportivo, traer alteraciones musculares como calambres, entre otros

problemas. En los demás grupos de riesgo como niños o ancianos, la deshidratación puede llevar a problemas neurológicos y renales, situaciones realmente graves que ponen en riesgo la vida y requieren consulta y eventualmente internación para hidratación endovenosa. En la tercera edad, la deshidratación puede tener mayor impacto y producir debilidad, cambios de conducta, somnolencia progresando a desorientación y cuadros confesionales.

“Los problemas de salud vinculados a la deshidratación pueden ocurrir en todas las edades. En general la deshidratación produce sequedad de

la mucosas, debilidad, dolores de cabeza, fatiga, náuseas, la orina comienza a concentrarse y aparece más oscura hasta que finalmente si la falta de agua persiste los riñones dejan de funcionar y no se produce la cantidad de orina necesaria para eliminar los productos metabólicos de desechos”, agregó el especialista.

Una adecuada hidratación también previene la descompensación de enfermedades prevalentes como la diabetes o la hipertensión así que debemos considerar al agua como esencial para mantener la homeostasis o equilibrio de nuestro organismo.



“El médico había quedado relegado en la discusión del cannabis medicinal”

Así lo manifestó Marcelo Morante, impulsor del primer posgrado universitario en la temática, del que egresaron 60 profesionales.

■ Unos 60 médicos y profesionales de la salud concluyeron el primer posgrado del país en cannabis medicinal dictado por la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP). “El hecho de que haya médicos especializados, es tan importante como la obtención de un producto de calidad para los pacientes”, dijo a la agencia DIB Marcelo Morante, especialista en medicina del dolor, docente e impulsor de la iniciativa, quien hizo hincapié en que este espacio de formación “es clave”, ya que en la discusión sobre el uso del aceite de cannabis “el médico había quedado algo relegado”.

Este espacio de formación hubiera sido impensado hace una año y medio atrás, antes de la sanción de la ley que habilita la utilización de aceite de cannabis para la epilepsia refractaria y posibilita la investigación científica sobre los alcances y usos de la planta. “Dentro del espíritu de la ley está la idea de alentar la capacitación y de generar convenios para capacitar. Cuando se plantea el uso de cannabis medicinal hay un requisito fundamental que es la calidad del producto y el acompañamiento médico”, remarcó Morante.

El especialista contó que la capacitación se pensó alejada de un formato vertical y se trató de hacer “más horizontal, más tipo un taller en el que el médico pueda interactuar con quien lo instruya sobre el uso medicinal del cannabis y a su vez pueda contar su experiencia”. Desde ese posicionamiento, describe, “se logró un ida y vuelta” en el que se pudo sumar la vivencia, lo que ya venía ocurriendo en los consultorios, al conocimiento científico. “Es una mirada del médico desde la formación continua, de un médico que se compromete con la temática”, señaló Morante.

El posgrado es semestral, se cursa un sábado por mes y para acreditar el título los participantes rinden un examen final escrito. En

esta primera edición participaron médicos y profesionales de la salud de varias provincias, para sorpresa de Morante, quien pensó que solo se iban a anotar colegas conocidos y allegados a su entorno.

A modo de balance, Morante dijo que vivió “con mucha alegría” el proceso llevado a cabo, después tantos meses de trabajo. “Las críticas y cuestionamientos que recogimos de los profesionales fueron muy interesantes, como por ejemplo, sobre la bibliografía, que no abunda, o sobre saber qué pasaba si ellos administraban el aceite de cannabis, o qué ponían en la historia clínica, si se animaban, o contar asimismo cuál es la actitud de la familia de los pacientes”, graficó.

CONTRA LOS PREJUICIOS

Como en la mayoría de los temas que generan tabúes y prejuicios, Morante señala la importancia de este curso como posibilidad de hacer circular la palabra. “Nos dimos cuenta de qué importante es que el médico rompa el silencio, que el médico visibilice que en todo este tiempo muchos pacientes han venido preguntando y que en muchos casos ya lo venían usando (al aceite), así como la necesidad de la existencia de la ley como marco regulatorio, para que no se criminalizara el acto médico”, detalló.

El posgrado está dirigido a médicos así como a otros profesionales y actores de la salud, como farmacólogos, kinesiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales. Si bien hubo mayormente médicos, la idea de los docentes era no dejar afuera a otras personas que trabajan en unidades de cuidados paliativos.

“Si uno tiene que hacer una reflexión sobre a qué tipo de médico interpeló este posgrado es a los médicos paliativistas, los médicos que asisten a pacientes con mucho sufrimiento, como cáncer, enfermedades neurológicas”, expresó el especialista. ■