



## Mayor prevalencia femenina **P.2**

### Síntomas y prevención: claves para evitar la infección urinaria

Los pacientes diabéticos tienen 2 a 3 veces más riesgo de padecerlas y más del 50% de las mujeres tendrán algún episodio a lo largo de su vida.

Nueva ley / P. 4

AMPLÍAN LA  
COBERTURA DE  
ALIMENTOS LIBRES  
DE GLUTEN

#### → BREVE

### A 70 AÑOS DEL ADN

La publicación en la revista Nature de la estructura del ADN permitió entender desde cómo esta molécula clave se replica y pasa de generación en generación hasta comprender el origen del cáncer o lograr el desarrollo de la medicina forense, dijo la doctora en Biología Humana Vanesa Gottifredi, al cumplirse 70 años de aquel hito que revolucionó la ciencia.

### TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Un informe realizado por los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC por su sigla en inglés) de Estados Unidos proporcionó nuevos detalles sobre los tipos de problemas de salud mental que afectan a una generación de adolescentes. El estudio reveló que la proporción de visitas por trastornos alimentarios se duplicó entre las adolescentes, provocada por factores de riesgo relacionados con la pandemia.

### DIABETES Y DISCRIMINACIÓN

Tras conocerse la noticia del impedimento de realizar una excursión a personas con diabetes tipo 1 por parte de una empresa turística en las Cataratas del Iguazú, especialistas y sociedades científicas explicaron que quienes presentan esta condición "no tienen ninguna restricción para realizar actividades" y remarcaron la importancia de difundir información para evitar "estos actos de discriminación".

## → La mitad desconoce su diagnóstico **P.3**



**Asma.** Los síntomas de la enfermedad presentan limitaciones en todas las actividades diarias.

# Unos 4 millones de argentinos sufren asma

Los síntomas de la enfermedad presentan limitaciones en todas las actividades diarias, lo que puede provocar ausentismo escolar y laboral, y un marcado deterioro de la calidad de vida. Afirman que la tasa de asma viene en aumento.

## → EN ARGENTINA

## Lanzan una campaña contra el bullying

El Gobierno nacional lanzó la campaña "Argentina contra el Bullying", que tiene por objetivo la concientización, difusión, capacitación y abordaje de esa problemática y que abarca a toda la sociedad. La iniciativa propone la consigna de "respetarnos, fomentar la solidaridad y construir vínculos sanos" como una "responsabilidad compartida". La campaña tiene como premisa el hashtag #ArgentinaContraElBullying y está destinada a personas adultas; chicos, chicas, adolescentes; jóvenes en general, y a los medios de comunicación. En ese sentido, la campaña apunta además a construir relaciones plurales, democráticas y diversas, para lo cual resulta fundamental actuar frente a cualquier forma de maltrato o violencia. ■

→ CORREO DE LECTORES  
vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2023.  
Edición N°1269. Año 21.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:  
**Ecos Diarios**, Necochea. Calle 62 N°2486  
**El Debate**, Zárate. Justa Lima N° 950  
**El Norte**, San Nicolás. Francia N°64  
**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  
marienchaluf@gmail.com / mchaluf@dib.com.ar

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

## SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

## Claves para evitar la infección urinaria, una afección con alta prevalencia en mujeres

Cuando la infección alcanza los riñones aparece el dolor de espalda, la fiebre elevada, y se pueden agregar náuseas y vómitos.

■ Beber abundante agua, limpiarse los genitales de adelante hacia atrás y orinar luego de las relaciones sexuales son tres hábitos que podrían disminuir la aparición de infección urinaria, una afección que la mitad de las mujeres tendrán en algún momento de su vida, según informaron especialistas del Hospital de Clínicas.

"Es posible adoptar algunas medidas para prevenir una infección urinaria. No garantizan que una persona no se enferme, por supuesto, pero podrían colaborar en la disminución de la aparición. Entre las principales podemos mencionar algunos hábitos como beber abundante agua ya que eso arrastra gérmenes, limpiarse los genitales de adelante hacia atrás y orinar luego de las relaciones sexuales", señaló Florencia Fulco, de la División Urología del Hospital de Clínicas, en un comunicado difundido por el centro de salud.

La especialista también sostuvo que "los arándanos podrían fortalecer la inmunidad del árbol urinario. Si bien esto no está acabadamente confirmado por los estudios, tampoco tiene efectos colaterales".

"Habitualmente los motivos de consulta suelen ser el ardor o el dolor al orinar, la sensación imperiosa y constante de orinar, orinar frecuentemente y en pequeñas cantidades, o al terminar de orinar sentir que no se vació totalmente la vejiga; también son frecuentes el dolor abdominal o pélvico y la orina turbia, oscura, con olor fuerte o con sangre", añadió.

Cuando la infección alcanza los riñones aparece el dolor de espalda, la fiebre elevada, y se pueden agregar náuseas y vómitos.

"En las mujeres es frecuente la infección urinaria recurrente, que puede tener épocas de recrudescimiento con temporadas sin síntomas. Algunas personas tienen factores que los predisponen a contraer infecciones urinarias, como la litiasis, la hiperplasia prostática benigna, una sonda vesical, el haber recibido antibióticos por otras causas en los días previos, el antecedente de haber tenido cirugías urológicas, los niños que nacen con malfor-

→ "Los arándanos podrían fortalecer la inmunidad del árbol urinario. Si bien esto no está acabadamente confirmado por los estudios, tampoco tiene efectos colaterales".



**Infección urinaria.** Cuando alcanza los riñones aparece el dolor de espalda.

maciones del árbol urinario o los pacientes inmunocomprometidos", sostuvo.

Según Fulco, se trata de una infección altamente frecuente y "entre el 4 y el 10% de las embarazadas pueden presentar bacteriuria asintomática, que es la presencia de bacterias en la orina pero sin los síntomas", al cual "si no es tratada hasta el 60% desarrollarán una infección urinaria baja o una pielonefritis, con todo el riesgo obstétrico que ello implica".

Los pacientes diabéticos tienen 2 a 3 veces más riesgo de padecerlas y más del 50% de las mujeres tendrán algún episodio de infección urinaria a lo largo de su vida.

"También la menopausia es una etapa en la que las infecciones urinarias aparecen con mayor frecuencia debido a que la disminución del estrógeno disminuye el grosor y funcionamiento del epitelio de la vejiga y de la uretra", agregó.

La especialista indicó que los varones tienen dos picos de mayor incidencia: antes del año de vida y luego de los 50 relacionado a los problemas prostáticos.

La bacteria responsable en el 75% de las infecciones urinarias

es la *Escherichia Coli*, un tipo de germen habitualmente encontrado en el tracto gastrointestinal, a la que le siguen en orden de frecuencia las *Klebsiellas* (7,5%), los estafilococos (6%), otras enterobacterias (4,7%) o *Proteus* (4,7%).

Finalmente, en relación al diagnóstico, indicó que "el primer estudio que corresponde pedir es un análisis de orina o sedimento urinario, que en general se informa en el momento, y además un urocultivo, que suele demorar alrededor de 72 horas".

## EN ANCIANOS

La infección de orina es más habitual en ancianos porque el envejecimiento implica la debilitación del sistema inmunitario y su acción contra la enfermedad, pero también por la acumulación de bacterias. En rigor, los músculos de la vejiga se aflojan y cuando el adulto mayor va a orinar, esta no llega a vaciarse completamente, quedando orina residual que contribuye al crecimiento de estas bacterias.

Antes de que un anciano lleve a experimentar algunos de los peligros que puede producir una infección de orina, lo ideal es mantener ciertos hábitos de

→ **La bacteria responsable en el 75% de las infecciones urinarias es la *Escherichia Coli*, un tipo de germen habitualmente encontrado en el tracto gastrointestinal, a la que le siguen en orden de frecuencia las *Klebsiellas* (7,5%), los estafilococos (6%), otras enterobacterias (4,7%) o *Proteus* (4,7%).**

prevención:

- Mucha hidratación.
- Alimentación equilibrada rica en fibra para evitar el estreñimiento.
- Fomentar la movilidad, los cambios de postura y el ejercicio moderado.
- Mantener una higiene diaria, prestando atención a la zona genital. ■



## La Anmat aprobó en Argentina la vacuna contra el dengue



La Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) aprobó la vacuna del laboratorio Takeda para la prevención del dengue causado por cualquiera de los cuatro serotipos existentes del virus, en personas a partir de los 4 años, con o sin antecedentes de dengue. El

esquema completo incluye dos dosis que deben aplicarse separadas por un intervalo de 3 meses.

Con la aprobación de la vacuna comienza un proceso que incluye diferentes etapas hasta que esté disponible en la Argentina para su utilización. El laboratorio está trabajando para acortar los tiempos

de producción y distribución, estimando que estará disponible en nuestro país para mediados de la primavera.

“La llegada de una nueva vacuna siempre abre una esperanza de prevenir una enfermedad y, fundamentalmente de poder prevenir el impacto más grave de la misma, sobre todo aquellos

casos que pueden requerir internaciones y poner en riesgo la vida. En relación con esta vacuna contra el dengue, lleva varios años de investigación y desarrollo, que permiten confirmar su seguridad y eficacia”, sostuvo Pablo Bonvehí, Jefe de Infectología del Hospital Universitario CEMIC. ■

## SEMANA MUNDIAL

# Se estima que 4 millones de argentinos sufren asma y la mitad desconoce su diagnóstico

Los síntomas de la enfermedad presentan limitaciones en todas las actividades diarias, provocando ausentismo escolar y laboral, y un marcado deterioro de la calidad de vida.

■ En Argentina, aproximadamente 4 millones de personas sufren de asma. Se registran 15.000 internaciones debidas a crisis asmáticas (exacerbaciones) y, a pesar de contar con tratamientos adecuados, todavía mueren por asma 400 personas al año, según datos de la Primera Encuesta de Prevalencia de Asma (2015). Se calcula que aproximadamente la mitad de los que padecen la enfermedad no lo saben.

De acuerdo con el Global Asthma Report 2022 de la OMS, se estima que en todo el mundo el asma afecta a aproximadamente un 9% de niños, 11% de adolescentes y 6,6% de adultos. En ediciones previas, el reporte informó la existencia de al menos 330 millones de casos en el mundo, estimando que para 2025 esta cifra se vería incrementada en 100 millones en todas las edades y para todas las etnias.

La tasa de asma aumenta a medida que las comunidades adoptan estilos de vida occidentales y se urbanizan. Pero los efectos económicos y humanitarios de esta enfermedad son probablemente mayores en los países en vías de desarrollo, que aportan el 80% de la mortalidad mundial por esta causa y en los que la prevalencia está aumentando rápidamente en los últimos años.

### DIAGNÓSTICO Y CONTROL

El asma es una enfermedad en la que se genera una inflamación crónica de los bronquios, lo cual genera estrechez de los mismos. Esto se manifiesta en el paciente como falta de aire, dolor u opresión en el pecho, tos persistente o silbidos al respirar.

Estos síntomas generan una limitación en las actividades diarias, desde la práctica deportiva hasta actividades tan cotidianas como caminar o bañarse. La principal consecuencia de esto es un mayor ausentismo escolar y laboral.

Cabe destacar que es una enfermedad sumamente variable, tanto a nivel poblacional (distintos pacientes pueden presentar distintas características dentro de los síntomas men-

cionados) como individual (un mismo paciente puede variar la forma en la que el asma se manifiesta a lo largo del tiempo).

De la misma manera, también existen condiciones asociadas que pueden empeorar los síntomas, o ser factores que dificulten el manejo del asma aún con un tratamiento adecuado (enfermedades alérgicas como rinitis crónica o dermatitis, sinusitis crónica, reflujo gastroesofágico, obesidad, medicamentos concomitantes, tabaquismo, etc.)

Aun los pacientes con asma leve sufren de crisis de asma (hasta 4 de cada 10 pacientes) y pueden fallecer como consecuencia de la misma a pesar de tener un diagnóstico de asma leve. Sin embargo, al tener síntomas tan variables con periodos de tiempo asintomáticos, y ante la falta de educación médica, muchos pacientes suelen abandonar los tratamientos.

Esto ocurre con más frecuencia cuando los pacientes están incorrectamente tratados, no tratados o no controlados por su patología. Al tratarse de una enfermedad inflamatoria, el mejor tratamiento son los antiinflamatorios de las vías aéreas (corticosteroides inhalatorios de acción tópica que son seguros para el paciente y pueden utilizarse solos o asociados a broncodilatadores). En muchos casos los pacientes no reciben la prescripción correcta o

abandonan el tratamiento. La falta de acceso a los medicamentos es otro factor implicado.

Tener el asma bajo control significa no presentar síntomas, no tener limitación para las actividades físicas habituales y no necesitar medicación aliviadora rápida o de rescate.

El tratamiento de las exacerbaciones requiere el uso de corticoides sistémicos (vía oral o inyectable), contribuyendo al aumento de las dosis acumuladas de dicha droga, la cual puede provocar efectos adversos importantes u otras enfermedades asociadas. Cabe destacar que ante la presencia de una crisis asmática toda la evidencia disponible deja en claro que la relación riesgo/beneficio favorece el uso de corticoides sistémicos, a pesar de sus efectos adversos.

### LEY NACIONAL DE ASMA, UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER

Frente a la falta de Programas de Asma y Políticas de Salud, para dar respuesta a este gran problema se está trabajando desde diferentes Sociedades Científicas como la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR), la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica (AAAeIC) y la Sociedad Argentina de Medicina (SAM), la ONG GANOA y la Asociación Argentina de Pacientes con Asma.



**Asma.** Se estima que 4 millones de argentinos la sufren y la mitad desconoce su diagnóstico.

Dichas instituciones conformaron un grupo Asesor con el fin de proponer la Ley Nacional de Asma que permita la capacitación, educación, prevención y, fundamental-

mente, acceso al tratamiento, para que los pacientes puedan llevar una vida digna y de calidad. El proyecto de ley fue presentado en mayo 2022 y está esperando ser tratado. ■



## ASMA EN NÚMEROS:

• **PREVALENCIA:** 6% registraron una crisis asmática en los 12 meses previos a la encuesta, 9% ha tenido diagnóstico de asma confirmado por un médico. Se estima aproximadamente una prevalencia de 10% en la población argentina.

• **DIAGNÓSTICO:** 1 de cada 2 (50%) están diagnosticados.

• **MUERTES:** 400 muertes al año.

• **INTERNACIONES:** 15.000 al año.

Todas las novedades y tendencias en salud encontralas ahora en

[WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR](http://WWW.VIDAYSALUDHOY.COM.AR)



## MENÚ SIN TACC

# Ley celíaca: amplían la cobertura de alimentos libres de gluten

La normativa busca ampliar la oferta de alimentos. Declara de interés nacional la atención médica por esta condición.



**Sin TACC.** Amplían la cobertura de alimentos libres de gluten

El Gobierno nacional reglamentó la ley de Enfermedad Celíaca que define la cobertura que deben brindar las obras sociales y prepagas en relación al acceso de alimentos sin TACC.

En ese sentido, establece las adecuaciones que deberán realizar las instituciones y establecimientos para poder ofrecer un menú libre de gluten seguro.

La reglamentación se estableció a través del Decreto 218/2023 que aprobó la reglamentación de la Ley de Celíaquia 26.588, modificada por Ley 27.196.

Según informó el Ministerio de Salud, la normativa declara de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, su difusión, acceso a alimentos y medicamentos libres de gluten.

“La implementación de la Ley 26.588 (modificada por Ley 27.196) permitirá, por un lado, ampliar esta mayor oferta de alimentos convirtiéndola en un derecho para todas las personas celíacas, pero también establecer los estándares a cumplir para garantizar que al momento de ofrecerlos sean seguros”, sostuvo un comunicado de esa cartera.

La reglamentación establece, por un lado, la metodología para fijar el monto actual de cobertura de obras sociales y prepagas, y por

otra parte se deja establecida la periodicidad con la que se realizarán las actualizaciones subsiguientes cada 6 meses.

El monto de cobertura pasará de \$2.672 a \$7.806,73 contemplando la canasta básica alimentaria (CBA) publicada por el Indec el 20 de abril de 2023.

Asimismo, todos los medicamentos deberán identificarse en función de su contenido o ausencia de gluten como “Libre de gluten” o “Este medicamento contiene gluten”.

Este aspecto constituye una preocupación en las personas con enfermedad celíaca dado que los medicamentos pueden constituir también una posibilidad de incorporar gluten en el organismo de manera involuntaria por el desconocimiento de su composición.

Esta nueva reglamentación se incorpora a una lista de acciones que se vienen llevando adelante desde 2009 en función de mejorar la calidad de vida de las personas con celíaquia.

Luego de la sanción de la Ley 26.588 en 2009 se estableció un logo oficial para identificar los envases o envoltorios de Alimentos Libres de Gluten.

## EL DIAGNÓSTICO

Por otra parte, a través del Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca, dependiente de la Dirección

Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud, se logró la incorporación al Programa Médico Obligatorio (PMO) de las herramientas para la pesquisa y diagnóstico de la enfermedad.

También se logró la implementación de una constancia médica de EC como herramienta para acreditar la condición de paciente celíaco (instrumento necesario para la gestión de los derechos); el financiamiento de proyectos de investigación, y el incremento de la capacidad para el diagnóstico a través de la provisión, por parte de dicho programa, de kits de diagnóstico serológico en 100 hospitales de 21 provincias.

Se implementó, además, la cobertura en concepto de alimentos libres de gluten por parte de obras sociales y prepagas, y desde el Ministerio de Desarrollo Social se brindó cobertura en concepto de alimentos libres de gluten para aquellas personas que no cuentan con obras sociales o prepagas.

Desde la Anmat, se amplió y actualizó el listado oficial de alimentos libres de gluten que al momento de la sanción de la Ley 26.588 contaba con 1.400 productos inscriptos, pero hoy son más de 23.000.

Finalmente, se elaboró y publicó una Guía de buenas prácticas de manufactura para establecimientos elaboradores de Alimentos Libres de Gluten (ALG). ■



## Inteligencia sexual: la clave para disfrutar del sexo toda la vida

La divulgadora y activista de la longevidad positiva, Flora Proverbio, dio varios tips para dejar atrás ideas “patologizantes” sobre el climaterio.

La divulgadora y activista de la longevidad positiva, Flora Proverbio, explica que la sexualidad es una dimensión importante para una longevidad positiva. “Que nuestro erotismo no caduque requiere cambiar el relato sobre la sexualidad en la madurez y vejez. Dejar atrás ideas patologizantes que se proyectan sobre la menopausia, andropausia y el climaterio, implica una decisión: abrazar con una mirada realista, amorosa y actitud positiva (¿por qué no?) el paso del tiempo. Ese tiempo que impacta en nuestro cuerpo, el terreno en el que la sexualidad se materializa”, señala la experta en una columna de opinión.

→ **“Los años nos dan dos herramientas maravillosas: la experiencia y el autoconocimiento. A medida que vivimos vamos conociendo nuestras preferencias”.**

En ese sentido, considera que “en todas las personas las constantes anatómicas se modifican con el tiempo. Sin embargo, los expertos explican que a pesar de los cambios, el deseo se suele mantener. Si bien la lubricación y la capacidad eréctil o intensidad del orgasmo se modifican, la piel no deja de sentir, el cerebro no pierde la capacidad de fantasear y en las mujeres el clítoris, órgano responsable del placer, no deja de funcionar”.

Entonces, ¿Cambia nuestro cuerpo? Sí. ¿Cambia su respuesta? Por supuesto. ¿Cambia nuestro erotismo? No necesariamente. Para seguir teniendo una vida sexual satisfactoria, lo más importante es decidir tenerla. ¿Cómo? Echando mano de la inteligencia sexual: desarrollando recursos para seguir gozando, si eso es algo importante para nosotros, reflexiona.

Así como se habla tanto de la inteligencia emocional o la artificial. Me gusta pensar que incorporar los cambios físicos y emocionales que vamos experimentando e integrarlos a nuestro favor, parándose en lo que sí podemos sexualmente, da cuenta de nuestra inteligencia sexual. ¡Una habilidad que definitivamente es bueno, y muy placentero, cultivar!

“Esta etapa, puede ser la oportunidad de reconvertir el erotismo en uno no centrado en la penetración; uno que privilegia el contacto, la piel, los besos, los matices de estimulación vulvar o peneana con la boca, las manos y juguetes; uno en donde el órgano sexual que se estimula es el más importante de todos: el cerebro. En cuanto a lo emocional, tratar de elaborar los cambios y cuidar la autoestima con conciencia y tenacidad, es una buena idea. En ese sentido, el autoerotismo siempre es una práctica positiva, que nos mantiene conectados con nuestro cuerpo y con lo que nos erotiza. Las fantasías y las sensaciones siempre aportan bienestar físico y emocional”, continúa la experta.

El ejercicio de la sexualidad no puede escapar de las posibilidades o limitaciones que impone nuestro cuerpo. Los años nos dan dos herramientas maravillosas: la experiencia y el autoconocimiento. A medida que vivimos vamos conociendo nuestras preferencias. Podemos discernir qué nos enciende, que nos excita, qué nos da placer y qué no. Solos o acompañados, nuestro repertorio crece y nuestra capacidad de expresión también. ¿No es eso estimulante?

“No quiero romantizar los desafíos que nos impone el paso del tiempo. Sí invitamos, a nombrar los cambios, ponerle un poco de humor a las situaciones nuevas, no dejar de experimentar y sobre todo a tener una mirada benévola sobre nuestros cuerpos. Agradecer que nos trajeron hasta aquí y que toda la vida serán capaces de sentir y gozar”, finaliza. ■