

Beber agua en exceso también puede ser peligroso: qué es la intoxicación hídrica y cómo prevenirla

Beber poca agua es dañino, pero hacerlo en exceso también. Conocé los síntomas, riesgos y recomendaciones médicas sobre el consumo adecuado de agua según los expertos.

“Tito” Urretavizcaya presenta fiebre y sigue con “pronóstico reservado”

El expiloto de Turismo Carretera (TC), Roberto “Tito” Urretavizcaya, presentó “registros febriles” en las últimas horas y sigue internado en un centro de salud de Junín con “pronóstico reservado”, luego del accidente sufrido el miércoles pasado mientras conducía su moto por un camino rural.

El actual dirigente de la [Asociación Corredores de Turismo Carretera \(ACTC\)](#), de 65 años, continúa hospitalizado en el área de terapia intensiva de la Clínica Centro Médico Privado de Junín.

De acuerdo al parte emitido esta tarde por el referido centro de salud, el paciente presentó “registros febriles relacionados con una neumonía asociada a la ventilación

mecánica. Su pronóstico sigue siendo reservado” se dijo.

Urretavizcaya está “sedado y con medidas de neurointensivismo. En las últimas horas mostró síntomas compatibles con distress respiratorio secundario” agregó el texto.

El automovilista oriundo de Chacabuco se accidentó en un camino rural entre su ciudad natal y Bragado. Primero fue trasladado al Hospital Municipal chacabuquense y luego, a partir de la complejidad de las heridas, lo llevaron a Junín para “una mejor atención”

“Tito” fue piloto de la máxima categoría automovilística local durante casi 25 años y en la actualidad se desempeña como el conductor del denominado ‘automóvil de seguridad’, que circula en las vueltas previas a los lanzamientos de cada una de las largadas de las carreras.

Urretavizcaya produjo su estreno en el TC en septiembre de 1986 en Junín manejando un Chevrolet del equipo Supertap, propiedad de Julio Nicieza. Y disputó su última competencia en la misma ciudad bonaerense, en 2011, con un Ford del Savino Sport.

A lo largo de su trayectoria en el TC, Urretavizcaya obtuvo 10 triunfos (6 con Ford, 4 con Chevrolet), 6 pole position, 26 podios y 12 récords de vuelta en 352 competencias.

**De mayor riesgo de
enfermedades a problemas en**

la piel: los impactos de la sequía en la salud

(Por Milagros Alonso) Aumento de contaminantes en el agua, mayor riesgo de enfermedades infecciosas, disminución en la calidad del aire, resequedad en la piel y el pelo, son algunos de los impactos en la salud que puede producir la sequía histórica que afecta a más de la mitad del país y genera una “situación crítica” para los recursos hídricos, según especialistas consultados por Télam que advirtieron sobre los cambios en nuestro estilo de vida.

“En gran parte del país hay un predominio casi absoluto de condiciones de sequía. Ni que hablar de la llanura pampeana que está entre los dos o tres años más secos de la historia”, dijo a Télam el subgerente de Sistemas de Información y Alerta Hidrológico del Instituto Nacional del Agua (INA), Juan Borús.

La superficie del territorio afectada por la sequía alcanzó a principio de enero 1.364.749 kilómetros cuadrados equivalentes al 54,48% del área total, según un informe del Sistema de Información sobre Sequías para el Sur de Sudamérica (Sissa).

Esta sequía prolongada que atraviesa Argentina desde hace más de tres años se volvió histórica por la combinación de varios factores, como la persistencia del fenómeno de La Niña, que está asociado con el déficit de lluvias, o el calentamiento global que genera impactos sin precedentes y pone al recurso hídrico en “una situación crítica” con la bajante de ríos, aseguró Borús.



Uno de los principales efectos en la salud es la dificultad para el abastecimiento de agua potable: *“ni bien se declaró la bajante del río Paraná en marzo del 2020, la toma de agua de Puerto Iguazú quedó al aire, sin una gota de agua”*, precisó el ingeniero.

Para mitigar el impacto se adaptaron las tomas, pero el hidrólogo advirtió que cuando se captan aguas muy bajas tienen una *“mayor concentración de contaminantes y de sedimentos, con lo que toda la operación de potabilización para el consumo urbano se encarece tremendamente”*.

“Durante el año pasado y a principios de este, algunas personas de ciudades como Corrientes o Puerto Bermejo (Chaco) veían que el agua tenía un color y un gusto distintos. Sin perder aptitud para el consumo, el agua no tenía la mejor de las calidades que habitualmente tiene”, añadió.

Para Borús, el problema más grave *“es el acceso al agua para consumo en las poblaciones rurales pequeñas que están lejos de los grandes ríos y no cuentan con infraestructura más que la captación de aguas subterráneas que hoy presentan niveles muy bajos”*.

La escasez de agua también aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas que se transmiten más fácilmente cuando la higiene se ve comprometida, como pueden ser los brotes de diarrea.

Sobre las enfermedades transmitidas por vectores, Oscar Salomón, director del Instituto Nacional de Medicina Tropical, aseguró a Télam que en toda el área subtropical Argentina la sequía provocaría *“la reducción de ciertas enfermedades porque disminuye la supervivencia de algunos insectos”*.



Imagen: [Télam](#)

Sin embargo, el investigador del Conicet aclaró que *“hay vectores que se dispersan mejor en áreas secas, como algunas garrapatas, pero lo más crítico es qué hacen las personas durante la sequía”*.

“Hay una situación de base donde una parte de la población empieza a tener desnutrición y entonces no está con tanta competencia inmunológica. Por otro lado, las personas conservan agua y eso puede generar pequeños reservorios alrededor de la casa que concentran vectores como roedores o el mosquito Aedes que transmite el dengue”, explicó a Télam Salomón.

A su vez, añadió que la sequía puede desencadenar *“la migración de animales silvestres hacia zonas más urbanizadas”*, como el caso de roedores, escorpiones y serpientes que causan accidentes o enfermedades al entrar en contacto con el ser humano.

Por otro lado, las condiciones secas, polvorientas y el humo de incendios forestales que suelen acompañar a las sequías pueden irritar el aparato respiratorio y agravar enfermedades crónicas como el asma.

“En un clima seco es más fácil que se aerosolicen las partículas, que queden más tiempo en suspensión. Por ejemplo, cuando el polen ya está asentado y hay viento se vuelve a aerosolizar”, indicó a Télam el médico Ledit Arduzzo, profesor adjunto de Inmunología y Alergia en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario (UNR).

No obstante, Arduzzo alertó que la situación más crítica se da con el humo de incendios, como el de las quemas intencionales de pastizales en las islas del Delta del Paraná.

Por la exposición al humo los síntomas mas frecuentes son *“picazón de ojos, lagrimeo, irritación ocular, nariz irritada, dolor de garganta y de cabeza”*, sostuvo el especialista y explicó que *“va mucho más allá porque tiene un impacto serio a largo plazo y sobre todo en niños que tienen su vía aérea y pulmones en desarrollo”*.

Otro de los efectos de la sequía puede observarse en la piel: *“Cuando en el ambiente no hay humedad, nosotros evaporamos más agua y la piel se seca”*, apuntó a Télam el médico Marcelo Label, presidente de la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD).

Si bien las personas más afectadas son los adultos mayores, las niñas y niños, y quienes tienen una predisposición genética a las alergias, el dermatólogo marcó que toda la población puede llegar a notar picazón y escamas en su piel.

El pelo también es afectado porque *“las proteínas que forman el tallo del pelo se van separando cuando no hay humedad adecuada y dan el aspecto de puntas abiertas o lo que llaman frizz”*, indicó Label.

Pero la sequía no solo afecta a nuestro cuerpo, sino que también impacta sobre las actividades humanas, tal como sucede frente a la ciudad de Rosario, en la zona del Paraná Viejo, donde los isleños tienen problemas para llegar a sus propias casas por el bajo caudal de agua.

“La zona actualmente está en 30 centímetros de agua y las lagunas están secas”, dijo a Télam Rodolfo Martínez, vecino de Rosario e integrante de la Multisectorial Humedales.

“Hay mucha gente que tiene que dejar su embarcación lejos de sus casas y llevar todo a cuestas o en una carretilla”, agregó.

Estos cambios forzados junto con las pérdidas económicas son algunos ejemplos de cómo los fenómenos climáticos inducen al estrés, depresión y otros problemas de salud mental, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Frente a los múltiples impactos, los especialistas consultados por Télam coincidieron en la necesidad de adaptar los sistemas de servicios, abordar de raíz las causas del cambio climático, desarrollar políticas para prevenir los incendios intencionales y promover cambios en nuestra vida cotidiana.

“Cualquier persona del oeste argentino que viene a la región de la llanura pampeana y ve cómo dilapidamos el agua se agarra la cabeza”, graficó Borús y concluyó: *“Estamos ante una oportunidad histórica para que recapacitemos y adquiramos hábitos culturales distintos”*.

Dejar de fumar reverdece tus células epiteliales bronquiales – AGENCIA EFE

“Tobacco smoking and somatic mutation in human bronchial epithelium”

Precauciones en casa para evitar ser alcanzado por la Salmonella

Algunos hábitos para tener en cuenta de casa, para evitar ser alcanzado por la Salmonella.

HÁBITOS PARA LA COMPRA:

- Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados.
- Es conveniente rechazar los huevos que no estén etiquetados y los que no lleven fecha de consumo preferente, estén sucios o rotos.
- En bares, cafeterías, restaurantes, etc., hay que rechazar los alimentos elaborados que, precisando de refrigeración, estén expuestos a temperatura ambiente.

SEA EXIGENTE EN LA HIGIENE PERSONAL Y ESPECIALMENTE:

- Cuidando de que los niños se laven con agua caliente y jabón las manos antes de comer y después de haber jugado con sus mascotas: perros, gatos, tortugas, patos, pollos, etc.
- Ayudando a ancianos, niños pequeños y personas con discapacidad en su cuidado e higiene personal y, en especial, en caso de procesos diarreicos.
- Extremando la limpieza e higiene de las manos cuando se preparen alimentos.
- Comprobando que las superficies, recipientes y utensilios en contacto con los alimentos estén limpios antes y después de cada uso.

ALMACENE LOS ALIMENTOS RACIONALMENTE

- Carnes, pescados y mariscos han de estar refrigerados lo antes posible tras su compra.
- Hay que evitar que las carnes puedan escurrir sobre otros alimentos destinados al consumo en crudo.
- No es conveniente lavar los huevos, puesto que la humedad favorece la entrada de la Salmonella a su interior.

EXTREME LAS PRECAUCIONES AL PREPARAR LA COMIDA...

- No rompa los huevos en los bordes de los recipientes donde vayan a ser batidos y emplee dicho recipiente únicamente para esa operación
- No separe las claras de las yemas aprovechando la propia cáscara del huevo.
- Descongelar las carnes y pescados en recipientes cerrados.

... Y SEA PRUDENTE AL CONSUMIRLA

- Evitar comer huevos crudos o alimentos poco cocidos que contengan huevos crudos.
- No consumir carnes insuficientemente cocinadas, especialmente las de aves.

- No tomar leche cruda

CONSERVE LA COMIDA PREPARADA ADECUADAMENTE

- No hay que poner en contacto alimentos crudos con comida preparada.
 - Utilizar recipientes herméticos para guardar y mantener la comida refrigerada.
 - Conservar en los frigoríficos los alimentos cocinados y sobras de comida hasta su consumo.
 - Cualquier mayonesa o salsa similar, si es casera, debe ser consumida inmediatamente tras su elaboración, sin guardar las cantidades sobrantes. Si es industrial, debe ser mantenida en el frigorífico una vez iniciado su consumo.
 - Consérvese siempre en los frigoríficos cualquier pastel, natillas, salsas, etc, y consúmanse a las 24 horas posteriores a su elaboración.
-

Porque la Salmonella puede contaminar el agua

Según cifras del Gobierno de la Provincia, en el 2019 ya se dieron el 21% de los casos de Salmonella, comparados con todo el 2018.

Imagen: [Foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov)

Un artículo del Diario el Tribuno, manifestó que desde la Dirección de Epidemiología de la Provincia de Salta se han reportado hasta el viernes pasado 19 casos confirmados de Salmonella, de los cuales 14 se habían registrado en diversos barrios de capital y el resto de Metán, Tartagal y Rosario de

**Lerma. Dichos casos fueron solamente contabilizando los
ocurrentes en Hospitales Públicos.**

Por ello se deben tener determinados cuidados para evitar contraer dicha enfermedad, primero **¿Sabía usted que las cepas de Salmonella pueden sobrevivir en agua durante varios meses?** Por lo tanto, tales bacterias nocivas se pueden encontrar en agua potable, así como en diversos productos alimenticios en contacto con agua contaminada.

Es peligrosa para la salud humana

Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), Salmonella es una bacteria que puede causar enfermedades a los consumidores en contacto con alimentos o agua contaminados. La enfermedad inducida, llamada Salmonelosis, es una zoonosis: es transmisible entre animales y humanos. En su informe anual sobre las zoonosis, los agentes zoonóticos y los brotes de origen alimentario, la EFSA afirma que la Salmonella es la primera causa de brotes de origen alimentario (incluidos los brotes de origen acuático) en la Unión Europea. En 2016 se notificaron 1.067 brotes de salmonella, con 94 530 casos en 2016, la salmonelosis es la segunda enfermedad de origen alimentario más notificada en la UE. Aunque el número de casos tendió a disminuir hasta 2014, aumentó entre 2014 y 2016 (+3%).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona que bebe agua o come alimentos contaminados por Salmonella puede desarrollar los siguientes síntomas: fiebre, calambres abdominales, diarrea, náuseas y a veces vómitos. Esta enfermedad generalmente ocurre de 6 a 72 horas después de la contaminación y dura de 2 a 7 días. La bacteria de salmonela puede tener un fuerte impacto en el sistema inmunológico tanto de los ancianos como de los bebés y llevar a la deshidratación, hospitalización y muerte. Cada año se registran 550 millones de casos de contaminación por Salmonella en el mundo (casi 1 de cada 10 personas) y se

pierden 33 millones de vidas.

¿Cómo contamina el agua la Salmonella?

A menudo oímos hablar de productos animales contaminados con Salmonella, pero el agua y los alimentos crudos como frutas y verduras no son inmunes a este riesgo. Las cepas de Salmonella viven en el tracto intestinal de los humanos infectados y de los animales de sangre caliente: **en su mayoría contaminan a los seres humanos a través de la carne y los productos de origen animal. Sin embargo, también pueden migrar a suelos y aguas, ya que millones de gérmenes pueden ser liberados en las deposiciones de un organismo infectado.**

Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos), los residuos contaminados pueden llegar al agua con mayor probabilidad debido a factores tales como desbordamientos de aguas residuales, sistemas de aguas residuales que no funcionan correctamente, escorrentía de aguas pluviales contaminadas y escorrentía agrícola. La Salmonella es omnipresente y resistente y puede sobrevivir varios meses en el agua.

De este modo, los alimentos como frutas y verduras pueden contaminarse posteriormente o contaminarse de forma cruzada debido a la irrigación o al agua de proceso. El agua potable como el agua del grifo o los pozos privados también pueden estar contaminados. En este caso, el departamento de salud puede aconsejar al consumidor final que utilice agua embotellada o que hierva el agua antes de beberla o utilizarla para cepillarse los dientes, lavar los platos, hacer hielo, cocinar, beber y preparar los alimentos para bebés.