

REVISTA MANDATO

SANDRA BRIZUELA: REFERENTE DEL PERIODISMO SOCIAL Y DEFENSORA DE LA COMUNIDAD CELÍACA EN TUCUMÁN

Entre micrófonos, escritos y compromiso, la comunicadora social reinventa el modo de narrar la realidad



El recorrido de **Sandra Brizuela**, permite comprender cómo la identidad periodística se construye en la intersección entre la formación temprana, los vínculos familiares y las experiencias vitales que dejan huella. Su infancia y adolescencia, atravesadas por la austeridad y por el clima social de la última dictadura, no solo delinearon una sensibilidad particular frente a la injusticia y el silencio, sino que forjaron una mirada atenta a las zonas menos visibles de la realidad. Esa matriz se proyecta, años después, en la decisión de crear un espacio propio como Otro Estilo, donde la radio se concibe no como mero soporte informativo, sino como herramienta de acompañamiento, denuncia y pedagogía social. La experiencia personal de Sandra con la celiaquía introduce, además, una dimensión central del debate contemporáneo sobre inclusión alimentaria y derechos en salud. Su testimonio expone las persistentes barreras

culturales, económicas y educativas que enfrentan las personas celíacas en Tucumán y en la Argentina, y subraya el papel insustituible del periodismo en la construcción de una agenda pública informada. Desde una perspectiva rigurosa, advierte sobre la necesidad de desmontar estigmas, comunicar con precisión los riesgos reales, como la contaminación cruzada, y contribuir a la formulación de políticas públicas que garanticen igualdad y cuidado. En paralelo, su vínculo con la poesía y la literatura amplía el horizonte interpretativo del oficio. La escritura surge como elaboración simbólica, sanación y reflexión, que no compite con el periodismo, sino que lo complementa al aportar profundidad, sensibilidad y sentido. En esa convergencia entre palabra pública y palabra íntima, Sandra Brizuela encarna una práctica profesional donde la ética, el compromiso social y la humanidad no se disocian, sino que se potencian.

Sandra, ¿dónde nació y qué recuerdos fundantes guardas de su infancia en Tucumán?

Nací en Banda del Río Salí, a la vera del Ingenio Concepción, localidad que se destaca por la creciente actividad azucarera y el trabajo afín. Nací en el Hospital Guillermina Leston de Guzmán, en medio de una traza urbanística austera, donde los trapiches y el humo de las chimeneas de los ingenios ganaban las callecitas de tierra y el cansancio de la clase obrera de los surcos y la zafra.

¿Qué marcas le dejó la niñez y la adolescencia en términos emocionales, sociales y

REVISTA MANDATO



culturales?

Vengo de una familia modesta y trabajadora. Mi padre trabajaba en el ing. Concepción en épocas de zafra, donde la cosecha demandaba un esfuerzo denodado por la envergadura del trabajo manual en la molienda de la caña. Mi madre era una mujer muy amorosa, laboriosa, dedicada meramente a la crianza de sus hijos y a sostener el hogar. No teníamos casa propia. Vivíamos en la casa de mis abuelos paternos, allí donde la vida pesaba. A pesar de mis escasos años, ya podía vislumbrar y atesorar las manos prodigiosas de mi madre cuando amasaba el pan en horno de barro y el mate cocido, como aliados del hambre por aquellos tiempos. La pobreza arreciaba. Hay recuerdos que vienen a mi mente sobre esa época oscura del país. Tenía nueve años y me visualizo en el regazo de mi abuela Clara, cuando nos decía que nos tapáramos los oídos e hiciéramos silencio cada vez que sonaba una sirena en las calles de tierra de mi barrio (época de la dictadura) y se escuchaban los pasos de hierro de los soldados, y el terror respirando detrás de la cerradura de la puerta. En esa vorágine de lucha diaria y agitación social, mis padres pudieron darme una formación, la que considero es mi baluarte.

Cursé mis estudios primarios hasta segundo año de la secundaria, en el Colegio Inmaculada Concepción (de las Hnas. Azules) Ése fue mi bastión. Allí no sólo me formé como estudiante, sino que alimenté mi fe y mi adoración mariana. Luego, vino el mayor movimiento emocional que marcó mi adolescencia y perduró por mucho tiempo. La separación de mis padres. Sin dudas que fue un vacío plagado de vacilación y tristeza inagotables. Recordemos que, en aquel entonces, de muchos temas cruciales no se hablaba. Y así morían conmigo en mis silencios. Al mismo tiempo duelaba por haber dejado atrás a mi amado colegio y compañeros. Mi madre estaba sola y tuvo que rediseñar su vida, para poder seguir dándonos estudios a mis hermanos y a mí. Gracias a ella pude terminar la secundaria en el Instituto Santo Cristo, en aquel inolvidable diciembre y en marzo del siguiente año ya estaba trabajando en una librería de capital, para ser consecuente con lo que fuera nuestra nueva vida austera y sin mi padre.

¿Hubo alguna figura familiar, docente, comunicadora, que haya despertado en Usted la necesidad de intervenir con la palabra?

Mi padre fue un poeta innato. Otra veta entre muchas. Amante de la palabra. Era locutor y presentador de eventos. Siempre nos contaba que tomó un micrófono a los 17 años para nunca más bajarse de los escenarios, en formato popular y social. Hizo muchas acciones solidarias desde el ámbito comunicacional y humano. Él fue muy reconocido en medios de comunicación y llegó a ocupar un cargo importante en el Departamento de Prensa y Difusión del Municipio. Mi padre también me enseñó cómo viajar a otros mundos a través de la lectura, entre otras cosas. Él me inculcó el gusto por los libros. En primaria, yo intervenía en la presentación de actos y en esa época comencé a escribir poesía. Después,

REVISTA MANDATO



en la secundaria, mi profesora Beatriz Rodríguez fue mi inspiración para perseguir el sueño de estudiar la carrera de Lengua y Literatura.

Si mira hacia atrás, ¿qué parte de esa Sandra niña sigue hablando hoy en su trabajo periodístico?

Cuando miro a esa niña del pasado, veo a esa niña inquieta y curiosa, llena de interrogantes, que lo cuestionaba todo y cuánto nos costó salir de ese laberinto de obstáculos y volver a ver el sol. La abrazo fuerte y le digo que juntas lo haremos otra vez. Es la que me habita en el desandar periodístico. Está en mi ADN como una suerte de resabio quijotesco, lejos de pretender ser la justiciera de la sociedad, sino que veo a esta Sandra con muchos años a cuestas, cargados de valoración por lo conquistado. Como decía el Quijote de Cervantes: “Soñar el sueño imposible, esa es mi búsqueda”, es decir que nada impida confiar y creer en uno mismo y este oficio como puente de solidaridad y visibilización entre los que necesitan voz, los que transitan el olvido, el abandono y las omisiones fortuitas del contexto social. Hay un precedente en mi vida para elegir el camino solidario. En el año 2006

aproximadamente, un ex intendente de donde vivo me propuso colaborar con ayuda médica en la zona y no me negué al ofrecimiento, sin dimensionar en lo que estaba por embarcarme. Habilité un espacio en mi casa para que funcionara como un Centro Asistencial Primario de Salud, donde el Dr. Pacheco atendía a una gran cantidad de personas de la zona (en situación de vulnerabilidad) donde actualmente vivo. Allí se les daba medicamentos gratuitos a los pacientes, por medio de un plan nacional “Remediar” de aquel entonces. Hice el curso de agente sanitario y fui encargada del centro de atención médico. Ahí viví la realidad con otros ojos, en carne propia. Fue maravilloso y muy osado. Pero fue otra manera de “mirar” con el corazón.

¿Cuándo y cómo aparece la vocación periodística en su vida?

A veces busco el génesis de esta alquimia que se conjuga entre la pasión y la vocación y juntas provocaron en mí el nacimiento del amor al periodismo. La certeza es una virtud cerrada para el género humano. En lo personal, pienso que somos una constante construcción de nosotros mismos. En esa dinámica y fiel a mi espíritu inquieto, advertí el periodismo como una necesidad pidiendo a gritos que le abriera la puerta.

¿Qué le atrajo del periodismo, la posibilidad de informar, de acompañar, de denunciar, de transformar realidades?

En 2012 me recibí de Técnica en Comunicación Social. La carrera me hizo despertar de muchos interrogantes que oscilaban entre la realidad y lo que los medios “querían” contar. En esa dicotomía sobre la objetividad del periodismo, estábamos mi deslumbramiento por el oficio y yo. Así nació este vínculo, por la necesidad de informar, difundir, promover causas que pueden salvar vidas (temáticas de salud como el banco de

REVISTA MANDATO



aféresis, donación de médula ósea, etc) acompañar a correr el velo de lo que se mantiene silenciado o en algunos casos indiferentes y olvidados. En otro contexto de prevención, pude ser parte de un voluntariado por causas como el Grooming en Tucumán (recordemos la muerte de Micaela Ortega en Argentina a causa del grooming) y poder interactuar con los niños y jóvenes estudiantes, hablándoles de un delito capaz de matar desde una computadora o un móvil, fue una experiencia profundamente humana.

En un contexto muchas veces adverso para el oficio, ¿a qué se aferró para elegir la comunicación como camino de vida?

Cuando era estudiante de Comunicación Social, los docentes nos motivaban sobre el oficio del periodismo y a la vez encendían “luz amarilla” en su retórica desafiante, para ver quien se resistía al fuego sagrado de una profesión por demás precarizada en las antípodas del popularizado slogan, “cuarto poder”. A sabiendas de esta realidad latente detrás de la vocación, el periodismo no es un trabajo redituable en la mayoría de los casos, pero para mí es un tendón importante que moldea mi

vida, mi camino y me define en el orden primario de mis principios, como apostolado de servicio al bien común.

¿Qué tipo de periodista sieste que es y cuál nunca quisiera ser?

En la amplitud de significantes que encierra el periodismo, fui moldeando mi derrotero en el periodismo social. Creo que estuvo arraigado desde siempre, mucho antes de haberlo pensado como oficio. Allí está mi sentido de pertenencia. Por el contrario y respondiendo a tu pregunta puntual, nunca quise abordar el periodismo militante.

Fue distinguida en varias oportunidades por su labor periodística y de concientización. ¿Qué significado tienen esos reconocimientos en su recorrido?

Considero que en el plano periodístico la única estrella es la información y en el caso de la radio, que es lo que más me hizo sentir cerca de la gente, es precisamente ella la protagonista, la audiencia. Ella es la merecedora de nuestra permanencia en los medios. Por lo tanto, los reconocimientos si bien no son los que definen la tarea, son un gran envión, un estímulo a continuarme mejorando en el camino elegido, y se agradece.

Sandra, produce y conduce “Otro Estilo”, que no es solo un programa radial, es una forma de narrar. ¿Cómo nació el proyecto y qué buscas construir desde ese espacio?

Es la primera vez que me preguntan por mi primer hijo radial (jaja). Hablar de Otro Estilo es realizar un viaje muy ansiado y encontrar la piedra filosofal, metafóricamente hablando. Venía haciendo camino en varios medios, con una impronta demasiado rígida para mi gusto. Así que después de experiencias amargas (destratos), decidí producir mi propio programa y abrir los micrófonos para que se vuelvan propiedad de los invitados y así fui

REVISTA MANDATO



nutriéndome de cada historia como si fuese un hilo de sangre que iba formando lazos de solidaridad, de empatía y hasta me animo a decir que sellamos una amistad fraternal con muchos de ellos. Como el caso de Hugo Bulacio, Técnico de Hemoterapia del Hospital Padilla y fundador del Banco de Donantes por aféresis, quien falleció durante la pandemia. Sólo por citar un ejemplo de muchísimos. Cuando pensé en el nombre del programa, surgió la idea de hacer “otro estilo” en radio, con latidos propios y con total libertad. Y así vio la luz este programa que me complementó en muchos sentidos. Comenzó como revista cultural y se transformó en programa de interés general, en un medio que me dio esa posibilidad, por lo que siempre estoy agradecida.

¿Qué significa para Usted conducir: guiar una conversación, abrir preguntas, dar lugar a otras voces?

Me preparé haciendo talleres teórico prácticos sobre producción de radio, producción periodística, oratoria y demás. Pero una vez que se enciende la luz roja, comienza “la verdadera función”. Es un lenguaje visceral, sostener la mirada con el entrevistado y poder leer su mirada sin quebrarse, cuando hablamos de temas vitales como la Epidermiólisis Bullosa o Piel de mariposa en la

vida diaria de un hijo (por ejemplo, el caso de Noha), o que el guion y la improvisación se diluya en las márgenes de preguntas que las escribía pero casi nunca las leía. Eso y mucho más me dio ese programa. Para mí conducir en radio es un cuasi ritual sagrado.

En tiempos de discursos rápidos y fragmentados, ¿qué valor le da a la escucha atenta en la radio?

En tiempos de digitalización y la omnipresente IA, la escucha fue es y será canal imprescindible para el entendimiento, el aprendizaje, el conocimiento y la comunicación asertiva. La IA es tendencia, el tema imperante de aquí en más y merece una reflexión profunda, ya tiene un costado vulnerable y negativo si se quiere, que se presta a que no todo lo que vemos sea real. En ese universo de streaming, de redes sociales, de nuevas tecnologías (IA), la radio se sitúa como canal de resistencia, por lo tanto, para los comunicadores, la escucha es el nuevo desafío.

¿Qué le devuelve la audiencia y cómo impacta eso en su manera de comunicar?

En los primeros años de Otro Estilo teníamos como canal de contacto un correo electrónico. Recibíamos mensajes de aprobación y a la vez nos pedían temas para que abordáramos, también desde otras latitudes del mundo nos hacían saber que escuchaban el programa. Colonias de argentinos en países con culturas diferentes, asintiendo gustosos por el formato que recibían cada miércoles. Ellos son los verdaderos protagonistas, los de aquí y los del mundo a través de la web, los forjadores de Otro Estilo. La audiencia nos interpela y nos enseña a crecer.

Integra grupos de escritores de cuentos y poesías, ¿qué lugar ocupa la escritura en su vida personal y profesional?

Escribo poesía desde que tenía nueve años. Actualmente pertenezco a Ediciones el

REVISTA MANDATO



Parque (Tucumán) a La Voz de Tus Escritos, grupo de Escritores Internacionales y a otros de relevancia, de Latinoamérica. Si bien a veces discrepo el título de escritora, siento que la escritura tiene un valor intrínseco en mi vida. Es como el aire que respiro, la luz que me permite ver las maravillas de Dios en mi vida y que las puedo expresar en el blanco de un papel (en todos los formatos). Escribir es mi modo de vivir, de remediar, de amar, de sanar.

¿La poesía y el cuento dicen cosas que el periodismo no siempre puede decir?

La poesía y los cuentos tienen musicalidad, magia y encanto. Incluso un poder sanador. El periodismo tiene matices más rígidos, estructurados en muchos aspectos, por los principios inherentes al oficio, comunicar los mensajes, con objetividad en un lenguaje sencillo, preciso y eficaz.

¿Escribe para sanar, para entender, para resistir al silencio?

Escribir poesía es sinónimo de libertad. Es como liberar el alma y dejarla volar. Poder hablar sin censura, sin limitaciones sobre lo que le pasa al mundo, el dolor de los

niños de las guerras, del daño que sufre el planeta, del amor, de mis miedos, mis fragilidades, del asombro que me abstrae cuando miro las estrellas. Para mí, escribir poesía es un acto sublime de contemplación y sanación.

¿Qué temas le encuentran cuando escribe sin micrófono ni audiencia?

Soy una mujer que ha sabido congraciarse consigo misma en la profundidad de la soledad. En esa desnudez, muchos temas encienden luz roja en mi cabeza. Temas del mundo, pero tan cercanos a la especie. La guerra despiadada en Oriente y el dolor indecible de los niños en Gaza, por ejemplo. Otros más cercanos y que lastiman tanto, caso Loan (y tantos niños que son víctimas a diario), la desaparecida docente Beatriz Argarañaz, los abuelos que alguna vez fueron padres y sus hijos se olvidaron de ellos, a todo eso le escribo cuando no hay micrófonos.

¿Cómo ve hoy el rol de las mujeres en el periodismo tucumano y nacional?

El papel de la mujer en los medios de comunicación provincial y nacional en la actualidad ha vislumbrado nuevos horizontes, no obstante, la conquista por alcanzar la igualdad en el cupo laboral seguirá siendo materia pendiente en cuestión de agenda. En Tucumán veo más intervenciones y protagonismo femenino en cuanto a los formatos deportivos, conducción y producción de contenidos. Si bien hubo una suerte de transformación favorable, a nivel nacional y provincial, hablar de economía, por ejemplo, es competencia del periodismo masculino, por antonomasia.

¿Qué desafíos cree que enfrenta la comunicación con perspectiva humana y social en los próximos años?

En estos tiempos de avance tecnológico, la comunicación ha cambiado radicalmente de paradigma. Con la llegada de la IA, la brecha

REVISTA MANDATO



interaccional se ha vuelto un verdadero desafío para el comunicador. Las audiencias han elegido las redes sociales, lo digital como puente de comunicación, en su mayoría (de carácter efímero). Una nueva percepción de la realidad, con riesgos de desinformación y de fake news. Otro gran desafío es “aggiornarnos”, asumir el aprendizaje de esta nueva plataforma, para poder acompañar el proceso, para que el mensaje no se diluya en la telaraña virtual ya que la misma carece de las emociones y características inherentes al ser humano a la hora de impactar en el emisor.

¿Qué proyectos personales o profesionales le ilusionan hoy?

Hay un proyecto que había dado inicio en otro momento y quedó en el camino. Y tiene que ver con una temática de salud, puntualmente. Fuera del ámbito periodístico me espera en la comodidad del tiempo, el nacimiento de mi primer hijo literario.

Si tuviera que definir tu recorrido en una frase, ¿cuál sería?

Si con una frase debiera definir mi hoja de vida, haría una recitaría la frase inspiradora de Ana Frank: “No veo

la miseria que hay, sino la belleza que queda”. Y “a pesar de todo, la vida vale la pena ser vivida”.

Al leer su entrevista, ¿qué le gustaría que entiendan de Usted los lectores?

Me gustaría que quien lea esta entrevista, advierta que detrás de mi historia hay una construcción que contiene muchos fracasos con los NO recibidos y las derrotas que fueron importantes y necesarias. Que nadie tiene el poder de hacernos sentir menospreciados sin nuestro permiso, que todo sacrificio tiene su recompensa y toda crisis tiene un sentido, que no hay peor batalla que la que no se intenta, que nadie se salva solo y que siempre, siempre, hay que confiar y creer en uno mismo. Y todo eso fue necesario para ser quien decidí ser. Y que, sin el otro, no puedo ser. Que antes de saber hablar, hay que saber escuchar. Y que tener las paredes empapeladas con muchos títulos y reconocimientos no sirven de nada, si no tenemos empatía y respeto con el prójimo. Sobre todo, que los sueños se cumplen y que hay que hacer lo que nos haga feliz. Por eso, siempre hay que escuchar al corazón, que sabe más que nadie de nuestro andar.

Enfrentado la Celiaquía

Sandra, ¿cuándo le diagnosticaron celiacía y cómo vivió ese proceso?

Cuando mi madre falleció en 2011, comencé a desarrollar varios síntomas que no podían determinar los médicos qué me pasaba. Pronto me diagnosticaron con celiacía y me enteré de que se debía a mi inestabilidad emocional porque no podía sobrellevar el luto, la tristeza en aquel momento le había ganado terreno a mi salud. Estaba a punto de recibirme de la tecnicatura en Comunicación Social y estaba muy baja de defensas, luchando con mi gran pérdida y con la promesa que le había hecho a mi madre de

REVISTA MANDATO



recibirme.

¿Qué desafíos enfrentó a nivel personal y profesional desde ese momento?

Fue muy duro, muy difícil recibir el diagnóstico y no saber nada de la enfermedad celíaca, no saber por dónde seguir, más aún cuando pregunté cómo sería mi nueva vida; me respondieron que googlee, que allí estaba todo (fue desolador). Sin dudas que iba a impactar en mi vida laboral, sobre todo en lo social. Las salidas con amigos fueron cada vez más lejanas y también incomprendidas. En las ruedas de prensa o eventos periodísticos, donde a veces ofrecen un break para los colegas, obvio que yo siempre quedaba excluida porque nadie tomaba en cuenta que pudiera haber algún periodista celíaco.

¿Cómo influyó su experiencia como celíaca en tu forma de ejercer el periodismo?

Un día, sumé a la agenda del programa entrevistar a importantes referentes de la Enfermedad Celíaca (EC), en la Tucumán y así conocí sobre el tema. Al tiempo me propusieron integrar la Fundación de Celíacos de Tucumán. Después comencé a realizar numerosos talleres sin tacc, incluso participé en eventos de gran

visibilidad sobre la alimentación saludable, como el sándwich de milanesa más largo sin tacc. Conocí gente maravillosa que impulsó y motivó a “la manada celíaca”, con caminatas de concientización, día del niño celíaco, etc. Desde mi labor comunicacional la premisa fue, es y será concientizar todo lo relacionado a la E.C.

¿Considera que los medios abordan con responsabilidad esta enfermedad?

Respecto al abordaje sobre el universo celíaco en Tucumán, percibo que aún no se profundiza la difusión sobre los riesgos que un celíaco corre a la hora de sentarse a consumir determinados productos (desayunos, meriendas, etc.) en un bar, en reuniones de amigos, de trabajo o eventos sociales. Me refiero puntualmente sobre “la contaminación cruzada”.

¿Qué errores comunes detecta en la cobertura periodística del tema?

Por ejemplo, cuando se dice que la celiaquía tiene cura, que tiene grados, que se puede tomar al menos un permitido en la alimentación habitual. (Es vital concientizar sobre el tema porque) la celiaquía es una enfermedad sistémica, autoinmune que afecta el intestino delgado y no tiene cura. El tratamiento es una dieta libre de gluten de por vida. La celiaquía no tiene grados. Es fundamental llegar a este diagnóstico a través de la biopsia. Los grados de lesión intestinal son cuatro y se los denomina Marsh por el patólogo que la analizó, Michael Marsh. Y no existen permitidos de ninguna manera, en la alimentación.

¿Qué importancia tiene visibilizar esta condición desde una mirada informada y sin estigmas?

Las redes sociales ayudan mucho en este camino de concientización. Es importante la empatía. Personalmente, me ha tocado vivir muchas experiencias de exclusión social,

REVISTA MANDATO



anécdotas en las que pude sentir la indiferencia, falta de respeto e ignorancia por parte de personas que no saben o no dimensionan de qué se trata la enfermedad celíaca. Una vez, el mozo de un café situado frente a plaza Independencia, mientras yo estaba merendando con amigas, dijo “el café con leche es para la señorita anormal”. Me reí mucho y pude entender la falta de capacitación de estos lugares.

¿Cuáles son las principales problemáticas que enfrenta hoy la comunidad celíaca en Argentina?

A pesar de los avances registrados en los últimos años en la elaboración y certificación de productos sin gluten, así como en la implementación del rótulo “Sin TACC” (sin trigo, avena, cebada ni centeno), y de la tarjeta destinada a personas celíacas limitada al requisito de no contar con obra social, persisten serias dificultades en el plano de la comercialización y del cumplimiento efectivo de la normativa vigente. Tanto la ley nacional como la legislación provincial contemplan, entre otros aspectos, la obligatoriedad de que bares y restaurantes incluyan al menos dos opciones sin gluten en sus cartas menú. Sin embargo, en la práctica, esta disposición no se cumple de manera generalizada en la provincia, lo que restringe el

derecho de las personas celíacas a una alimentación segura fuera del hogar. A ello se suma un desafío central en materia de política económica que es la necesidad de reducir los costos de los insumos y de los productos sin gluten. Resulta clave avanzar en una baja del IVA u otras medidas de alivio fiscal, dado que, por ejemplo, un kilo de harina premezcla sin gluten puede llegar a triplicar el valor de un kilo de harina de trigo convencional, encareciendo de manera significativa la dieta de quienes deben consumir estos productos de forma permanente.

¿Cómo es comunicar sobre salud y derechos sin caer en el alarmismo ni la banalización?

Cuando hablamos de celiarquía debemos hacerlo con responsabilidad, sin que roce la banalización. Lamentablemente vivimos en una sociedad plagada de estigmatización y etiquetas, por lo tanto, desde lo comunicacional debemos enfocarnos en los peligros y riesgos que encierra la contaminación cruzada, con argumentos de valor empírico, realizar la entrevista con el especialista en celiarquía y el testimonio de la persona recuperada. En el ámbito de una persona enferma sintomática, también sugerirle que le solicite a su médico el estudio de laboratorio, como paso previo a la endoscopia, ya que no todos los facultativos están actualizados en este tema y por lo tanto, lo subestiman o lo descartan de plano. Asimismo, debo resaltar lo diverso de la enfermedad celíaca y sus comorbilidades si no se la detecta a tiempo (otras condiciones médicas que frecuentemente coexisten con la enfermedad celíaca, incluyendo trastornos autoinmunes (Diabetes Tipo 1, tiroides), problemas reproductivos (infertilidad, abortos), neurológicos (epilepsia, neuropatía), óseos (osteoporosis), cutáneos (dermatitis herpetiforme) y hepáticos, resultantes a menudo de la inflamación y mala absorción por la reacción al gluten).

REVISTA MANDATO



¿Qué papel deberían jugar las instituciones públicas y privadas en la inclusión alimentaria?

Las instituciones públicas y privadas deben asumir un rol activo y responsable en la inclusión alimentaria, entendiendo que la celiaquía es una condición de salud y no una elección. Dado que su prevalencia alcanza a una persona cada cien, la capacitación en alimentación sin gluten, manipulación segura de alimentos y prevención de la contaminación cruzada debería ser obligatoria. Escuelas, oficinas, empresas y organismos con jornadas extendidas o servicios de comida tienen la responsabilidad de garantizar opciones seguras e información adecuada, promoviendo entornos inclusivos que protejan la salud, la igualdad y la dignidad de quienes viven con esta condición.

¿Qué rol puede cumplir el periodismo en la transformación cultural sobre la celiaquía?

El periodismo puede cumplir un rol clave, en la transformación cultural sobre la celiaquía, si aborda el tema con rigor y responsabilidad, evitando su banalización. En una sociedad atravesada por estigmas, la comunicación debe centrarse en informar con claridad sobre los riesgos reales, en especial sobre la

contaminación cruzada (que ocurre cuando un alimento libre de gluten entra en contacto, directa o indirectamente, con alimentos, utensilios, superficies o manos que contienen gluten). Es fundamental incorporar la voz de especialistas médicos y el testimonio de personas diagnosticadas, así como promover información útil para la detección temprana, incluyendo la orientación sobre estudios de laboratorio previos. Además, el periodismo debe visibilizar la diversidad de manifestaciones de la enfermedad celíaca y las comorbilidades asociadas cuando no se detecta a tiempo, contribuyendo así a una comprensión más profunda y empática del problema.

¿Cuál fue la nota, entrevista o cobertura más significativa que realizó vinculada a la celiaquía?

En mi transitar en radio tuve la oportunidad de hacer una entrevista, en tiempos de la pandemia, que me marcó mucho en lo personal. Fue el caso de la Sra. Marta Campero, quien se comunicó conmigo pidiendo difusión sobre su problema de salud, ya que decía tener “celiaquía refractaria 2” de alto riesgo y que necesitaba conseguir urgente la medicación porque de no ser así, podría haber tenido mayores y graves complicaciones. Nunca había oído sobre un caso similar y desconocía que la enfermedad celíaca necesitaba de medicación. Inmediatamente me puse en contacto con el médico que la diagnosticó, me explicó la sobre el tema, hicimos un vivo por Instagram, felizmente logró conseguir la medicación y celebramos su mejoría.

¿Qué mensaje le gustaría dejar a las personas recientemente diagnosticadas?

Mi mensaje, para todas las personas recién diagnosticadas, es que sepan que siempre habrá un oído presto a escucharlos. Existen muchos avances en relación a años anteriores, respecto a la certificación de productos sin

REVISTA MANDATO



Comunicación consciente

Sandra no solo es una periodista; es un testimonio de que la comunicación consciente puede transformar vidas. Su trayectoria demuestra que escuchar, acompañar y dar voz son herramientas de poder cívico y social. A través de su labor, invita a los lectores a comprender que detrás de cada noticia hay personas, historias y emociones que merecen ser visibilizadas. En un mundo atravesado por la información rápida y fragmentada, Sandra recuerda que la escucha, la empatía y la acción responsable son las verdaderas fuerzas que conectan al periodismo con la sociedad.

gluten. En las góndolas hay muchas opciones, pero la naturaleza nos brinda muchas bondades que no requieren de grandes costos como los productos industrializados. Podemos consumir carnes, frutas, pescados, legumbres, verduras, entre otros productos y también informarnos acerca de lugares donde brindan talleres de cocina sin gluten para pacientes celíacos que brinda de manera gratuita la provincia, desde el Ministerio de Salud Pública de Tucumán, y en hospitales públicos.

Recibir un diagnóstico inesperado pesa. Pero en este camino no estás solo. Somos muchas las personas que estamos para ayudar y sostenernos en este nuevo andar. Dejando el gluten de lado, y para siempre, se mejoran muchas otras posibles patologías. Al fin y al cabo, la dieta resulta beneficiosa. Ser celíaco es un camino de ida. Se puede llegar a la aceptación en comunidad. Juntos podemos recuperar el intestino dañado y revertir la malabsorción de nutrientes y normalizar nuestra salud, para así dejar de percibir esa connotación que muchas veces invita al desaliento por llamarse “condición celíaca”. En mí tienen a una amiga que los puede tomar de la mano y caminar juntos este camino sin gluten.

