

COMUNICACIÓN

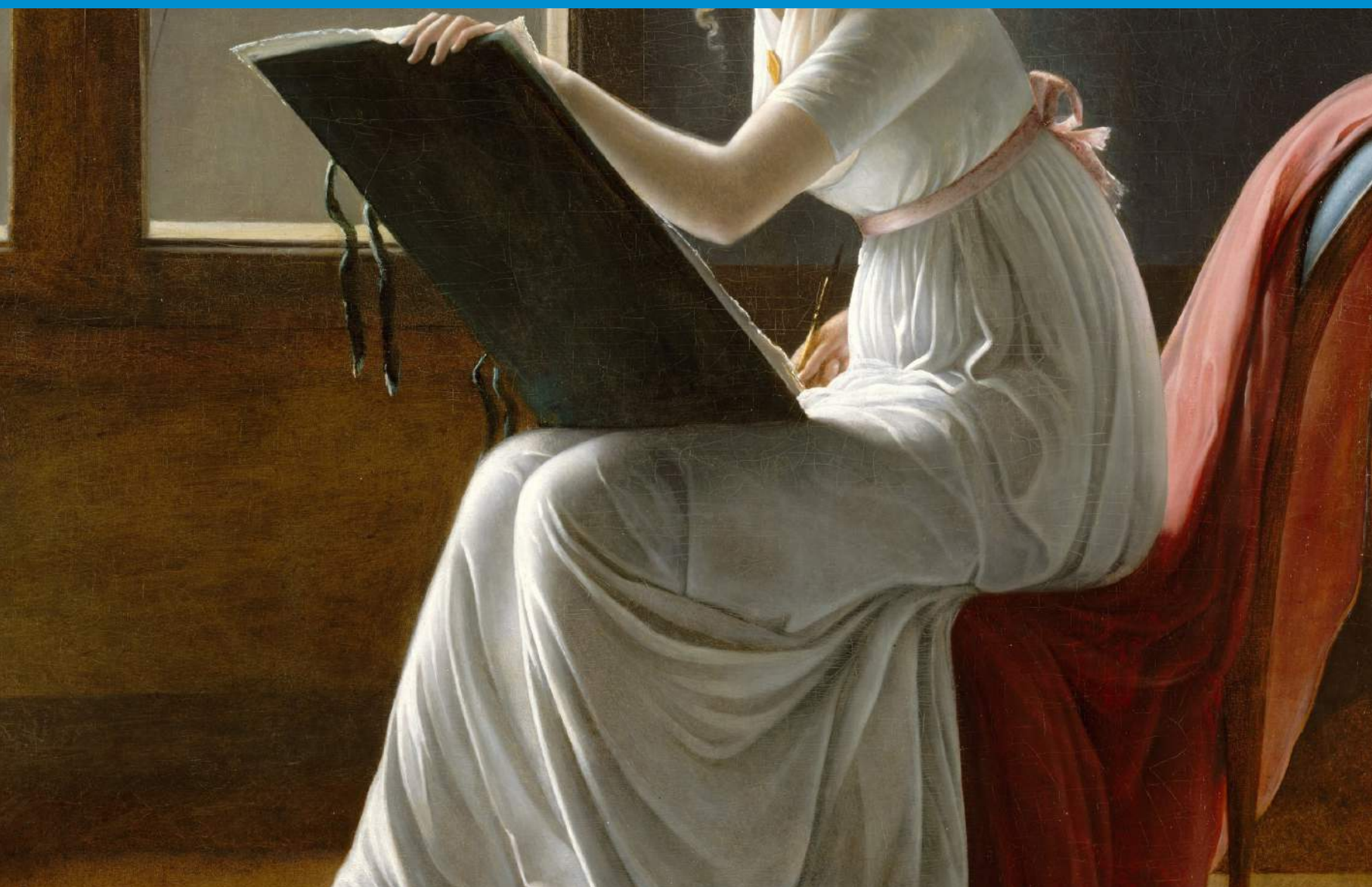
SALUD SIGLO XXI



p. 12 El futuro de las vacunas depende de algo que escasea: los monos de laboratorio

p. 17 Neumólogos destacan importancia de vacunación contra Covid-19 en pacientes con enfermedades respiratorias

p. 20 La velocidad de la tecnología atropella nuestros cerebros y cambia el sentido de lo que entendemos por desigualdad.



8 de marzo

Día Internacional de la mujer

El Día Internacional de la Mujer del 8 de marzo fue declarado por las Naciones Unidas en 1975. Dos años más tarde se convirtió en el Día Internacional de la Mujer y la Paz Internacional.

¿Por qué se eligió ese día? La explicación más verosímil se remonta a mediados del siglo XIX, en plena revolución industrial. El 8 de marzo de 1857, miles de trabajadoras textiles decidieron salir a las calles de Nueva York con el lema 'Pan y rosas' para protestar por las míseras condiciones laborales y reivindicar un recorte del horario y el fin del trabajo infantil.

Fue una de las primeras manifestaciones para luchar por sus derechos, y distintos movimientos, sucesos y movilizaciones (como la huelga de las camiseras de 1909) se sucedieron a partir de entonces.

Atención al cliente: 0800 8313
tresul@adinet.com.uy
www.tresul.com



Calidad internacional al alcance de sus manos

Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108

2486 3683 - 2486 3747

Coronavirus: por qué la vacunación sin confinamiento puede convertir a Brasil en una "fábrica" de variantes superpotentes

El escenario actual en Brasil, que combina el inicio de la vacunación con la transmisión incontrolada de la Covid-19, puede convertir al país en una "fábrica" de variantes potencialmente capaces de escapar a la eficacia de las vacunas por completo.



Esta es la evaluación de un grupo de científicos británicos directamente involucrados en algunas de las principales investigaciones sobre las mutaciones del coronavirus.

Investigadores del Imperial College de Londres y de la Universidad de Leicester sostienen que los confinamientos y otras medidas de contención son especialmente necesarios durante la vacunación de la población.

Explican que es precisamente el contacto entre vacunados y variantes lo que propicia la aparición de mutaciones "superpotentes", capaces de burlar totalmente la acción de la inmunización.

Y, en Brasil, hay una combinación explosiva para que esto ocurra: la vacunación todavía marcha a un ritmo lento, existe la variante con la mutación E484k (que evita los anticuerpos) y hay altas tasas de infección.

La variante de Manaus y las vacunas

El mayor peligro está en el contacto de la variante de Manaus, apodada P.1, con personas recién vacunadas, explica el virólogo Julian Tang, de la Universidad de Leicester, en Reino Unido.

Al entrar en la célula humana y encontrarse con una cantidad aún pequeña de anticuerpos de la vacuna, la variante, al replicarse, puede promover mutaciones más resistentes a esos anticuerpos, advierte.

"Si te vacunas un lunes, no estás inmediatamente protegido. Los anticuerpos de la vacuna tardan unas semanas en aparecer y aún se puede contraer el virus original o la variante P.1", explica Tang.

"Si esos anticuerpos de la vacuna surgen mientras se produce la infección y está extendiéndose por el cuerpo, el virus puede replicarse de forma que evada los anticuerpos en un proceso de selección natural". Este desarrollo forma parte del proceso de evolución del virus, que trata de adaptarse a la "adversidad".

Una persona vacunada, pero infectada, puede transmitir ese virus mutado si no hay medidas de control, como cuarentenas y cierre de negocios y espacios de ocio.

El riesgo de que esto ocurra sería menor si la variante de Manaus no se extendiera por el país y si los contagios estuvieran bajo control.

Esto se debe a que la posibilidad de que el virus original pueda adherirse en grandes cantidades a las células de una persona

vacunada es pequeña, ya que la inmunización es lo que pretende evitar, precisamente.

Pero la mutación E484k, presente en la variante de Manaus, afecta exactamente al principal punto de unión entre el virus y las células, haciendo más efectivo el "acoplamiento" y reduciendo la eficacia de los llamados anticuerpos neutralizantes.

Las investigaciones preliminares indican una eficacia reducida de la vacuna Oxford-AstraZeneca contra las variantes cargadas con la mutación E484K, y el Instituto Butantan está investigando su impacto en el porcentaje de protección que ofrece la CoronaVac.

"Si hay una transmisión incontrolada del virus, es decir, en un entorno sin normas de distancia social, sin confinamiento ni uso de mascarillas, las personas susceptibles de contagiarse se mezclarán con las vacunadas".

"Sin barreras, el virus puede transmitirse entre poblaciones, generando potencialmente variantes que escapen a la vacuna", le explica Tang a BBC News Brasil.

"Y ocurrirá especialmente si se produce una situación de epidemia importante en un país con un éxito de vacunación moderado

Por Nathalia Passarinho - @npassarinho
Fuente: BBC News Brasil

MiSalud
TUS PACIENTES EN UN SOLO LUGAR

- PROMOCIONATE EN REDES SOCIALES
- TRABAJA DE FORMA ONLINE O PRESENCIAL
- RECIBE LOS PAGOS PREVIO A LA CONSULTA

Escribinos para conocer como lo hacemos
✉ info@misalud.uy
📱 @misalud.uy

La primera y única inmunoterapia Anti-PD-L1

DISEÑADO PARA DURAR

TECENTRIQ[®]

(Atezolizumab)

TECENTRIQ[®] ESTÁ INDICADO PARA EL TRATAMIENTO DE:



- Pacientes adultos con cáncer de pulmón no microcítico (CPNM) localmente avanzado o metastásico después de quimioterapia previa.¹
- **Supervivencia superior vs. Docetaxel²**
Mediana de OS: 13.8 meses vs. 9.6 meses (p = 0.0003).



- Pacientes adultos con carcinoma urotelial (CU) localmente avanzado o metastásico:
 - después de quimioterapia previa que contenga platino o
 - en los que no son considerados aptos para el tratamiento con cisplatino y cuyos tumores tengan una expresión de PDL1 \geq 5%.¹
- **37% de los pacientes con tratamiento previo estaban vivos al cabo de 1 año³**
Mediana de OS 7.9 meses.

Para mayor información, diríjase al prospecto:



Administración de dosis fija cada 3 semanas, simple y conveniente para sus pacientes y su práctica médica.¹

1. TECENTRIQ. Core Data Sheet. Versión 8 parcial + 9 parcial + 10 + MSP. Roche. Julio 2018.

2. Rittmeyer A et al. Atezolizumab versus docetaxel in patients with previously treated non-small-cell lung cancer (OAK): a phase 3, open-label, multicentre randomised controlled trial. *Lancet* 2017;389(10066): 255-265

3. Rosenberg JE, Hoffman-Censits J, Powles T et al. Atezolizumab in patients with locally advanced and metastatic urothelial carcinoma who have progressed following treatment with platinum-based chemotherapy: a single-arm, multicentre, phase 2 trial. *Lancet*. 2016 May 7;387(10031):1909-20

UYTCN/1809/0062



Roche International LTD
Luis Bonavita 1266, Torre IV, piso 35, Complejo World Trade Center
Montevideo – Uruguay
Por información científica: servicio.cientifico@roche.com
www.dialogoroche.com
Impreso en Uruguay - Sin valor comercial

 **TECENTRIQ[®]**
atezolizumab

¿Cómo será la alimentación del futuro?

De imprimir alimentos en 3D y buscar una nutrición individualizada a la inteligencia artificial y las granjas verticales en edificios: descubrimos las innovaciones de la industria alimentaria.



Platos concebidos en impresoras 3D, granjas verticales, microencapsulados con nutrientes decisivos, hongos que curan el medio ambiente... La I+D+i expresa en la industria alimentaria una de sus más solventes manifestaciones. Algunos de sus plazos de implantación, de momento, están condicionados con precipitados reclamos de marketing. Echemos un vistazo a la despensa y la nevera del futuro.

El planeta cambia a una velocidad supersónica. La investigación mejora todos los ámbitos de nuestra vida, incluida la industria alimentaria, sumida ya en un giro más intenso en los próximos 10 años de lo que lo ha hecho en las últimas cinco décadas. Hoy, nuestras decisiones de compra se encuentran con retos globales como la emergencia climática, la superpoblación y el agotamiento de los recursos. Motivos más que suficientes para que el sector esté inmerso en una transformación dominada por cuatro debates:

- el cultivo de productos vegetales de la forma más eficiente.
- la producción de alimentos más respetuosos con el medio ambiente y el bienestar animal.
- el favorecimiento de la acuicultura como alternativa a la sobreexplotación de los mares.
- la obtención de insectos para el consumo humano.

Estrategias que se verán aceleradas con el nuevo programa de I+D+i de la Unión Europea denominado Horizonte Europa 2021-2027, que busca impulsar la ciencia abierta, la competitividad industrial y la innovación, con especial atención a aspectos de nuestra vida cotidiana como la salud, el medio ambiente y la alimentación. En definitiva, una evolución de la comida cuyo respaldo a través de tecnologías como la impresión 3D, el IoT (Internet de las cosas, integración de todo tipo de objetos informáticos o electrónicos a través de la red gracias a sensores) o el big data (el poder que otorgan los datos de los usuarios) permiten transformar nuestros menús a un

ritmo de vértigo.

Las microcápsulas

Una de las revoluciones procede del microencapsulado, un conjunto de técnicas mediante el cual pequeñas partículas, gotas de líquido o gases da lugar a microcápsulas o partículas agregadas para desarrollar alimentos más seguros, con mayor extensión de su vida útil, más saludables y con nuevas propiedades. No es ciencia ficción: la microencapsulación permite mantener la estabilidad de nutrientes como la vitamina C (una proteína decisiva en la producción y regeneración de piel, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos) o los omega 3 (ácidos grasos trascendentes para fortalecer las neuronas y mantener el corazón sano) o incorporar calcio en bebidas vegetales.

El futuro no se puede concebir sin esta revolución. Así lo asegura Daniel Rivera, responsable de Tecnologías de Microencapsulación de Ainia, un centro tecnológico de referencia en I+d+i alimentaria. "Esta tecnología transcurre paralela al desarrollo de nuevos materiales que permitan cumplir con más requerimientos, soportar mejor determinadas condiciones y liberarse en aspectos y límites concretos", como aumentar su vida útil, prolongando la fecha de caducidad, y contribuir a un menor desperdicio de alimentos, o permitir flexibilizar condiciones de conservación (por ejemplo, reduciendo su permanencia en sistemas de refrigeración).

La metagenómica

La microbiología tradicional posibilita el control sanitario de los alimentos basándose en el recuento de microorganismos patógenos como la Listeria monocytogenes, la Salmonella o la Campylobacter. Este sistema cuenta con cierto margen de error a la hora de detectar otros intrusos que también pudieran estar presentes en la muestra del alimento analizada.

Para solventar este problema, la metagenómica se abre camino como una técnica que permite un examen exhaustivo de los patógenos existentes para identificar qué especies microbianas están presentes y en qué porcentaje, gracias a un análisis de ADN en la muestra para analizar. Los resultados son mucho más completos que en un análisis microbiológico, porque ofrecen información sobre todos los patógenos existentes en la muestra, y no solo sobre las bacterias que se buscan en el otro sistema.

Biotecnología fúngica

Las setas y los hongos tienen un poder más allá de la temporada de cesta y mercado. Estos frutos del campo protagonizan una importante línea de investigación para dar respuesta al desarrollo de una industria alimentaria con capacidad para proporcionar sustento a todo el planeta, a partir de la eliminación de daños medioambientales. La clave de la biotecnología fúngica está en el ciclo de vida de los filamentos de los hongos y de sus transformaciones celulares partiendo de las esporas, una tecnología reconocida como motor de innovación dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, con múltiples aplicaciones en la industria química, textil y alimentaria.

 www.alianzapacientesuy.org

 contacto@alianzapacientesuy.org

 [alianzapacientesuy](https://www.facebook.com/alianzapacientesuy)

 [pacientesuy](https://twitter.com/pacientesuy)

 [@alianzadepacientesuy](https://www.instagram.com/alianzadepacientesuy)

 [alianzadepacientesuy](https://www.youtube.com/alianzadepacientesuy)

 **ALIANZA de PACIENTES**
URUGUAY

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Y aquí está lo que nos interesa. Hay proyectos como el denominado PECOSAIN, llevado a cabo por AZTI –un centro científico y tecnológico que desarrolla proyectos de transformación de alto impacto–, que persigue mejorar la calidad de los productos de pescado mediante la generación –vía biotecnología fúngica– de coberturas (empanados y/o rebozados) innovadoras, crujientes y saludables. Y otros a más corto plazo, como el que ya desarrolla el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), con aplicación en el campo de la enología: se desarrollan vinos con mejores condiciones organolépticas o funcionales.

La revolución de las máquinas

Los procesos de producción se encuentran sumidos en una revolución, de la mano de tecnologías como el IoT, el big data y la inteligencia artificial. Tres prodigios en permanente evolución que ya tienen hitos palpables. Por ejemplo, en el sector primario, los algoritmos de big data pueden prever con antelación a las cosechas el precio de las materias primas, y una vez dentro de la cadena de suministro, el llamado Internet de las cosas provee de sensores inteligentes que posibilitan una monitorización constante sobre la calidad del producto. Por último, la inteligencia artificial (combinación de algoritmos gracias a la cual las máquinas pueden imitar las funciones del ser humano) permite una toma de decisiones inmediata al respecto de la monitorización registrada por los sensores.

En definitiva, como señala David Martínez, experto en Tecnologías de la Información de Ainia, “conjuntamente cambiarán de forma profunda la manera en la que se gestionan las fábricas, permitiendo una mayor autonomía”. Esto hará posible, por ejemplo, conocer en tiempo real si una partida de productos está saliendo defectuosa en pleno proceso y hacer modificaciones sobre la marcha, reducir excedentes de producción y otorgar a las empresas un conocimiento profundo sobre los comportamientos del consumidor adelantándose a sus gustos y reforzando la imagen de marca.

¿Nutrición individualizada con alimentos impresos en 3D?

Individualizar el patrón dietético, de forma que satisfaga necesidades en función del estilo de vida, los gustos y las pautas de salud de cada individuo, es una realidad cada vez más tangible en el ambicioso progreso de la I+D+i alimentaria. Sobre todo, en poblaciones específicas: ancianos que presentan problemas para ingerir alimentos, por ejemplo, o pacientes de determinados fármacos con efectos secundarios sobre la percepción de los sabores. Una solución que, como indican en Ainia, se plantea desde el desarrollo de

nuevos productos ajustados a preferencias de olor, sabor, textura o formatos de envase adaptados.

En este sentido, el modelo se encuentra con la paradoja de que la restauración colectiva (en hospitales o centros socio-sanitarios) es por el momento la vía de distribución más recurrente, y no las cocinas de cada hogar de estos perfiles con necesidades específicas de alimentación. El reto inmediato será llevar estas propuestas a los domicilios y, como señala Lidia Tomás, responsable de Estudios de Modelos Celulares de Ainia, no estamos lejos. “Se trata de hacer más investigación traslacional, es decir, utilizar los conocimientos científicos y implementarlos en nuevos procesos y aplicaciones para ampliar la gama de productos a diferentes segmentos de población”, apunta. La impresión 3D –que permite construir todo tipo de máquinas y hasta edificios– es en materia alimentaria una de las vías predilectas hacia esa individualización aplicable a dietas, intolerancias y cualquier otro perfil personalizado. Se permite el control de la diversidad y cantidad de nutrientes, vitaminas y calorías con precisión, a la carta... científica. Las propuestas de innovación culinaria se instalaron primero en la restauración. Un ejemplo: los chefs del restaurante ruso Twins Garden demostraron en la última edición de la feria Madrid Fusión que la impresión 3D podía recrear a la perfección un alimento con el sabor, la forma, la textura y el olor del marisco apto para personas alérgicas a estos productos del mar.

Y fuera de la alta gastronomía, la fabricación 3D puede, según los expertos, dar respuesta al desarrollo de alimentos para mercados globales. Ello permite una mejor optimización de los recursos, dada su

facilidad para reproducir la información de elaboración de alimentos. Y, de paso, se allanan inconvenientes tales como la ingesta de nutrientes procedentes de insectos, que siempre ha encontrado fuertes reticencias en la población a pesar de la reiterada recomendación de la FAO (Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura) para normalizarlas en el patrón dietético mundial, probadas sus cualidades nutricionales y su potencialidad como fuente sostenible. La extracción de sus fuentes de proteínas, y el procesado posterior en impresora 3D, permite disponer de soluciones líquidas o con formas y texturas distintas a las reconocibles de estos seres vivos hasta hacerlas atractivas al comensal e incentivando su consumo y aceptación. Soluciones futuristas que casi están a la orden del día.

Granjas verticales: agricultura a ras del cielo

La afectación del cambio climático sobre los cultivos, junto a la creciente demanda de productos consecuencia del crecimiento de la población, exigen nuevas formas de abordar la agricultura. Una de las propuestas más prometedoras son las granjas verticales, grandes extensiones de cultivo de plantas dentro de edificios denominados farmscapers, que funcionan con la mayor eficiencia energética.

Eso es posible utilizando la energía LED (Light Emitting Diode, diodo emisor de luz) como herramienta de fotosíntesis y su cultivo en hidropónico (en una solución mineral, en lugar de en suelo agrícola). A su vez, se consigue reducir un 95 % el consumo de agua con respecto a un cultivo tradicional. Además, la automatización del big data evita depender de las inclemencias climáticas y tener varias cosechas al año de productos de calidad y cercanía. Sin embargo, las críticas a este sistema surgen de la desvinculación de la agricultura del entorno rural.

Por Natalia L. Pevida

Fuente: www.consumer.es (12 marzo de 2021)



VIA ZOOM

**PROGRAMA DE FORMACION
PARA LIDERES DE
ORGANIZACIONES DE PACIENTES**

2da EDICION

9 TALLERES **3 CONFERENCIAS**

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

Marzo a Diciembre 2021

**ALIANZA de
PACIENTES
URUGUAY**

Psic. Agustín Menéndez - 099 268 397 Lic. Sandra Toledo - 095 797 444
contacto@alianzapacientesuy.org

Los beneficios del aceite de oliva para el estreñimiento

La alimentación desempeña un papel clave para prevenir el estreñimiento, y el aceite de oliva es uno de los alimentos que ayuda a combatir este trastorno digestivo



El estreñimiento es uno de los trastornos digestivos más frecuentes. Solo en España afecta del 12 % al 20 % de la población, sobre todo a mujeres. La vida sedentaria y una dieta baja en líquidos y fibra aumenta la posibilidad de padecer este molesto síntoma. De hecho, la alimentación desempeña un papel clave para prevenir el estreñimiento. Además de las frutas y verduras, uno de los alimentos naturales más efectivos para combatirlo es el aceite de oliva, ya que algunos de sus componentes mejoran la evacuación intestinal. Diversos estudios confirman que la ingesta diaria de este producto es beneficiosa para la salud digestiva. Lo explicamos a continuación.

Posibles causas del estreñimiento

El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad, que se caracteriza por la escasez de deposiciones semanales (menos de tres), con presencia de heces duras, escasas y secas. "En el caso del denominado estreñimiento primario o funcional, el paciente sufre una alteración de la motilidad del colon aunque no padezca problemas digestivos, enfermedades neurológicas, metabólicas o musculares", explica la especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) Tamara Ortiz.

Por su parte, el estreñimiento secundario está ligado a ciertas situaciones clínicas como el cáncer de colon, enfermedad inflamatoria intestinal, estenosis, hemorroides complicadas, dolencias neurológicas o al uso de algunos fármacos como antidepresivos, diuréticos, antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), analgésicos...

Beneficios del aceite de oliva para el estreñimiento

Uno de los múltiples beneficios de consumir aceite de oliva es que mejora la salud intestinal. Entre los componentes presentes en este alimento destacan los ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E y compuestos fenólicos, todos ellos remedios naturales contra el estreñimiento crónico.

"Por una parte, tiene un efecto lubricante que mejora la evacuación intestinal y disminuye el estreñimiento. También se ha evidenciado que el aceite de oliva puede proporcionar una mayor biodiversidad de las bacterias intestinales, por lo que potencia un equilibrio en la microbiota intestinal", afirma la doctora Ortiz. Este punto es relevante, ya que un desequilibrio o disbiosis de la microbiota puede repercutir en un estreñimiento funcional y contribuir al síndrome del intestino irritable de tipo estreñimiento.

Cómo tomar aceite de oliva para el estreñimiento

Distintos estudios han demostrado que una ingesta diaria de 50 a 60 ml de aceite de oliva (una cucharada equivale a unos 15 ml) de 20 a 30 días disminuye de manera drástica el estreñimiento, ya que sus componentes tienen un efecto ligeramente laxante que ayuda a regular el tránsito intestinal. Lo idóneo es repartir la cantidad en tres tomas.

No obstante, para obtener los máximos beneficios, lo aconsejable es consumir aceite de oliva cada día, ya que también mejora la digestión, previene la aparición de gastritis y de úlceras en el estómago, protege contra la enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) y ayuda al bienestar del sistema cardiovascular.

Consejos para evitar el estreñimiento

Para prevenir o tratar el estreñimiento, es imprescindible "reforzar una serie de medidas higiénico-dietéticas", señala Tamara Ortiz. Entre ellas:

- beber de 1,5 a 2 litros de agua diarios.
- realizar actividad física, sobre todo deportes en los que intervienen los músculos abdominales (correr, montar en bicicleta, nadar, elíptica y remo, entre otros).
- consumir más fibra, ya que aumenta el volumen de las heces, incrementa la frecuencia de las deposiciones y reduce el tiempo de tránsito intestinal.

"La ingesta de fibra debe ser tanto del tipo insoluble, presente sobre todo en los cereales integrales, así como soluble, que es la que contienen las legumbres, avena, frutas y verduras, como manzana y zanahoria", sostiene la especialista en aparato digestivo. Por ello se recomienda un consumo diario de dos raciones de verduras, tres piezas de frutas y cereales integrales o enriquecidos con salvado de trigo o avena y, al menos, cuatro raciones de legumbres a la semana.

Por Ramiro Varela
Fuente: www.consumer.es (12 marzo de 2021)

VIDEO CONSULTA
ucm.

Con **ucm** podés consultar con un **médico** en el **momento** en que lo necesites y desde el **lugar** donde estés.

Descargá la App y accedé a una **Video Consulta**. *

*Servicio exclusivo para socios. Atención todos los días las 24h.

ucm, tu médico personal.

Si sos afiliado a ucm, registrate en portal.ucm.com.uy | Descargá la App | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)

ucm.com.uy

VIDEO CONSULTA DE ORIENTACIÓN MÉDICA *ucm*.



Descargá la App

Por más información **2487 3333**



Si sos afiliado a *ucm*, registrate en:
portal.ucm.com.uy



Descargá la **App**

Seguinos en



ucm, tu médico personal

La vacuna de Pfizer funciona con la variante brasileña de la covid-19, la más agresiva

La cepa brasileña es una de las variantes más contagiosas de la Covid-19. Los laboratorios plantean la necesidad de una tercera dosis del antídoto para variantes más resistentes.



La vacuna anticovid-19 desarrollada por Pfizer Inc y BioNTech funciona con la cepa brasileña. El antídoto ha podido neutralizar la nueva variante del coronavirus que se propaga rápidamente en Brasil, según un estudio de laboratorio publicado el lunes en el New England Journal of Medicine.

La sangre extraída de personas a las que se les había administrado la vacuna funcionó para en una versión de laboratorio del virus, que contiene las mismas mutaciones que la variante altamente contagiosa P.1 identificada por primera vez en Brasil, según el estudio realizado por científicos de las empresas y la Universidad de Texas.

Los científicos aseguran que la efectividad de la vacuna Pfizer para la variante brasileña tiene el mismo efecto que para la versión tradicional y menos contagiosa del virus.

Pfizer planea una tercera dosis para cepas más resistentes

En estudios publicados anteriormente, Pfizer había descubierto que su vacuna neutralizaba otras variantes más contagiosas identificadas por primera vez en el Reino Unido y Sudáfrica, aunque la variante sudafricana puede reducir los anticuerpos protectores provocados por la vacuna.

Pfizer ha dicho que cree que es muy probable que su vacuna actual aún proteja contra la variante sudafricana. Sin embargo, el fabricante de medicamentos planea probar una tercera dosis de refuerzo de su vacuna.

Fuente: www.niusdiario.es (marzo 2021)

La 'inmunidad natural' a la Covid-19 no es más segura que una vacuna

¿Qué pasa si ya has tenido Covid-19? ¿Aún necesitas una vacuna?

Aunque los investigadores no están seguros de si una vacuna o la propia infección produce una respuesta inmunológica más fuerte, una cosa está clara: la vacuna es mucho más segura.

Aunque los investigadores no están seguros de si una vacuna o la propia infección produce una respuesta inmunológica más fuerte, una cosa está clara: la vacuna es mucho más segura. Credit...Marco Bello/Reuters

La vacuna anticovid-19 desarrollada por Pfizer Inc y BioNTech funciona con la cepa brasileña. El antídoto ha podido neutralizar la nueva variante del coronavirus que se propaga rápidamente en Brasil, según un estudio de laboratorio publicado el lunes en el New England Journal of Medicine.

La sangre extraída de personas a las que se les había administrado la vacuna funcionó para en una versión de laboratorio del virus, que contiene las mismas mutaciones que la variante altamente contagiosa P.1 identificada por primera vez en Brasil, según el estudio realizado por científicos de las empresas y la Universidad de Texas.

Los científicos aseguran que la efectividad de la vacuna Pfizer para la variante brasileña tiene el mismo efecto que para la versión tradicional y menos contagiosa del virus.

Pfizer planea una tercera dosis para cepas más resistentes

En estudios publicados anteriormente, Pfizer había descubierto que su vacuna neutralizaba otras variantes más contagiosas identificadas por primera vez en el Reino Unido y Sudáfrica, aunque la variante sudafricana puede reducir los anticuerpos protectores provocados por la vacuna.

Pfizer ha dicho que cree que es muy probable que su vacuna actual aún proteja contra la variante sudafricana. Sin embargo, el fabricante de medicamentos planea probar una tercera dosis de refuerzo de su vacuna.

Por Apoorva Mandavilli
Fuente: The New York Times (diciembre 2020)

IBV INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE BIOMECÁNICA DE VALLEJO

Centro de Prevención de Caídas

TEST DE VALORACIÓN DE CAÍDAS
"Una Caída puede Cambiar tu VIDA"

Una caída supone un deterioro en la autonomía de la persona mayor, disminuyendo su calidad de vida y de su entorno familiar y social.

Hoy en Uruguay es posible valorar y determinar el riesgo de sufrir una caída que tiene una persona gracias al FallSkip

Es un Test rápido y sencillo, no invasivo, que se realiza en consultorio o en domicilio.

Consultas:
Agende su Test llamando al:

2401 6686 - 099 684 007 - 094 551 300

Centro de Medicina y Especialidades
Acevedo Díaz 1024 esq. Br. España
centroprevenciondecaidas@gmail.com

Celebramos 9 años de experiencia¹

 <p>Tratamiento de 1^o línea^{2,3}</p>	 <p>Eficacia sostenida^{9,30}</p> <ul style="list-style-type: none"> • No progresión radiográfica • Calidad de vida • Rápida respuesta 	 <p>Perfil de seguridad bien identificado, no inferior a otros biológicos^{9,28,31}</p>
--	---	---



1,000,000

DE PACIENTES ALREDEDOR DEL MUNDO¹
han sido tratados con la **eficacia sostenida**
de **ACTEMRA® CON O SIN MTX.**

Para obtener más información sobre este producto



Referencias: 1. Periodic Benefit-Risk Evaluation Report: PSUR (PBRER) tocilizumab, 11th April 2017 to 10th April 2018. F. Hoffmann-L Roche Ltd Report Number: 1094447. 2. Burrows CR, et al. Tocilizumab in early progressive rheumatoid arthritis: FUNCTION, a randomized controlled trial. Ann Rheum Dis 2010;70:1081-1091. 3. Hoshino N, Mitsuoka N, Yamamoto K, et al. Long-term safety and efficacy of tocilizumab, an anti-IL-6 receptor monoclonal antibody, in monotherapy in patients with rheumatoid arthritis: the STRONG study: evidence of safety and efficacy in a 5-year extension study. Ann Rheum Dis 2019;68(12):2580-4. 28. Ogata A, et al. Long-term Safety and Efficacy of Subcutaneous Tocilizumab Monotherapy: Results from the 2-year Open-label Extension of the MUSASHI Study. Journal of Rheumatology 2015;42(5):799-803. 30. Tocilizumab Periodic Benefit-Risk Evaluation Report. 31. Kremer JM, Bensen R, Etzke S, et al. Tocilizumab inhibits structural joint damage in rheumatoid arthritis: patients with inadequate responses to methotrexate: results from the double-blind treatment phase of a randomized placebo-controlled trial of tocilizumab safety and prevention of structural joint damage at one year. Arthritis Rheum 2011; 63: 609-21.



CASMU recibió a la representante de la OEA en Uruguay

El presidente de la institución, Raúl Rodríguez, le dio la bienvenida a Claudia Barrientos junto a integrantes de la Fundación Humanitaria PROCASMU, que participará en la IX Cumbre de las Américas.



Como muestra del profundo interés por contribuir con el bienestar integral de la población, autoridades de CASMU y su fundación, PROCASMU, recibieron la visita formal de la representante de la Organización de los Estados Americanos (OEA) en Uruguay, Claudia Barrientos.

El encuentro, en el que participó el presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez, e integrantes de PROCASMU, se dio como antesala de la IX Cumbre de las Américas, que se celebrará este año y contará con la participación de PROCASMU.

Barrientos conoció detalles de las actividades que lleva adelante la fundación, creada con el fin de seguir desarrollando acciones de Responsabilidad Social Empresarial que ayuden a quienes se encuentran en un contexto de vulnerabilidad

La reunión también contó con la participación de la asesora literaria y autora del libro "Greg Mortimer" – Bitácora de un Rescate", Mariana Zabala, y del maestro Juan Pedro Mir, quien está apoyando a la organización en todos aquellos aspectos educativos y en el enlace entre la educación y la salud.

"Esta primera visita que hace la representante realmente nos enorgullece y nos permite conocernos para construir un camino sólido hacia la planificación y concreción de acciones", mencionó el doctor Raúl Rodríguez, presidente de CASMU.

La participación activa de PROCASMU como organización no gubernamental representante de Uruguay en la Cumbre de las Américas nació del interés por formar parte de un ámbito conveniente para conocer lo que sucede en Uruguay, así como en el resto de América.



Como preámbulo de la Cumbre, se produjo una primera actividad, que consistió en un diálogo con la sociedad civil y actores sociales de Uruguay para definir los puntos más trascendentes a abordar y elaborar un documento, que será presentado ante el resto de los países miembros de la OEA que participan de esta actividad.

En la segunda instancia, se establecerá un diálogo con la OEA y con representantes del gobierno uruguayo, donde se les pone en conocimiento de qué es lo que la sociedad civil está viendo como los puntos fuertes para trabajar durante el próximo año. Entre de los principales desafíos y metas establecidas dentro de las temáticas que la OEA está priorizando, se destaca la lucha contra la corrupción y temas de actualidad como la situación extraordinaria que atraviesa el país y el mundo debido a la pandemia del COVID-19.

Sobre las expectativas que tiene la fundación acerca de la Cumbre de las Américas, Rodríguez dijo que el foco está puesto en la posible apertura de frentes al acceso a nuevas investigaciones y estudios y, fundamentalmente, en el intercambio con experiencias del resto de los países de Latinoamérica, entendiendo que "si hay caminos ya recorridos no tenemos por qué empezar de cero".

"Esta participación es un reconocimiento a un trabajo en el cual tenemos para aportar pero me parece que tenemos mucho más para aprender", señaló Rodríguez.

Fuente: Quatromanos



Fundación PROCASMU inició ciclo de talleres para comunicadores sobre información científica

La primera instancia, denominada "Hablemos de Vacunas", contó con la participación del virólogo Gonzalo Moratorio, la responsable de prensa del Institut Pasteur, Daniela Hirschfeld, y el presidente de la Federación Latinoamericana de Hospitales, Ruben Torres.



Con el objetivo de ofrecer a los profesionales de la comunicación las herramientas para acceder a información científica confiable en el contexto de la pandemia por COVID-19, la Fundación Humanitaria PROCASMU dio inicio a la "Academia para Comunicadores", un espacio de capacitación, desarrollo profesional y actualización continua en comunicación médica, científica y ambiental.

"El objetivo es trabajar junto a los comunicadores para traducir los conceptos científicos y que la población pueda acceder a toda la información de mucha importancia en los tiempos que corren", dijo el Dr. Raúl Rodríguez, presidente de CASMU, en el inicio del primer taller, denominado "Hablemos de vacunas".

Esta instancia contó con las exposiciones de Gonzalo Moratorio, virólogo e investigador de la Facultad de Ciencias de la Universidad de la República y del Institut Pasteur de Montevideo; Daniel Hirschfeld, responsable de la Unidad de Prensa y Comunicación del Institut Pasteur; y Ruben Torres, presidente de la Federación Latinoamericana de Hospitales.

Como recomendación principal para los periodistas, Hirschfeld señaló la importancia de saber dónde buscar la información científica y a qué profesional recurrir de acuerdo al tema que se está abordando. "Los periodistas solemos tener dos o tres científicos de cabecera que siempre consultamos, pero hay que identificar si es la persona adecuada para hablar sobre ciertos temas, como por ejemplo las vacunas", apuntó.

En el contexto de la pandemia, y más aún con el arribo de las vacunas contra el coronavirus (COVID-19), los científicos se han visto abrumados por consultas de medios y de la población en general, que muchas veces no pueden responder por no ser temas del área en la que se desempeñan. "Los científicos hemos organizado la cancha para hablar sobre los diferentes temas relacionados a la pandemia", indicó Moratorio.

Hirschfeld apuntó hacia la importancia de brindar información confiable para no alimentar los temores y la incertidumbre presente en la sociedad.

"No hay que darle voz a los que no tienen datos", expresó Moratorio, haciendo referencia a algunos grupos anti vacuna que, según el científico, no tienen sustento en sus argumentaciones. "El contraste de posturas se tiene que dar dentro del ámbito científico y médico, donde existen datos", agregó.

Por otra parte, Hirschfeld indicó que la ciencia está en constante

evolución y más aún en el tema del COVID-19 donde quedan muchos aspectos por investigar. Por eso, los científicos se ven enfrentados a situaciones en las que cambian sus posturas e información, lo que puede generar confusión. Como ejemplo, Moratorio se refirió al almacenamiento de las vacunas de Pfizer: "Si se conservan a -70°C, duran seis meses; a -25°C, dos semanas; y a temperatura de heladera, entre 2 y 4°C, cinco días. Todas son válidas, pero es información que puede generar confusión en la población".

Además, Hirschfeld sostuvo que las dudas que presenta parte de la población sobre la vacuna contra el COVID-19 no es nada nuevo y es recurrente en la generalidad de las vacunas, como el caso de la VPH (virus del papiloma humano), que se cuestiona si se administra o no a niños varones, o la de la gripe estacional, que muchas personas señalan que genera una afectación más fuerte. La periodista indicó que eso se debe a que los medios tratan poco los temas relacionados a las vacunas. "Su propio éxito hace que las vacunas sean cuestionadas, ya que permitieron erradicar enfermedades, y como esas enfermedades ya no existen, la gente duda", destacó.

En su participación, el Dr. Torres hizo referencia a la situación epidemiológica en Argentina, país donde reside, y contó que allí los estudiantes y profesionales del ámbito médico y científico crearon la plataforma "Ciencia Anti-Fake News", con el objetivo de combatir a la información falsa que surgió en relación a la pandemia.

Fuente: Quatromanos

Sendas OPERADOR TURÍSTICO

LA MEJOR EXPERIENCIA PARA TUS VIAJES AHORA EN NUESTRO NUEVO LOCAL

ESTAMOS PRONTOS PARA ZARPAR AL MUNDO.

DEPARTAMENTOS DE INTERNACIONAL Y REGIONAL, CUMPLIRÁN TUS SUEÑOS

AGENDA NUESTRA NUEVA DIRECCIÓN

AV. LIBERTADOR BRIG. GRAL. LAVALLEJA 1525 ESQ. URUGUAY TEL : 2902 1250

El futuro de las vacunas depende de algo que escasea: los monos de laboratorio

Estados Unidos depende de China para abastecerse de animales de investigación, lo que ha vuelto a encender los llamados para contar con una “reserva estratégica de monos”.



Mark Lewis estaba desesperado por encontrar monos. Millones de vidas humanas corrían peligro en todo el mundo. Lewis, el director ejecutivo de Bioqual, era el responsable de suministrar los monos de laboratorio a las farmacéuticas como Moderna y Johnson & Johnson, las cuales necesitaban animales para desarrollar sus vacunas contra la COVID-19. Sin embargo, el año pasado, cuando el coronavirus arrasó en Estados Unidos, en el mundo casi no había monos criados especialmente para este propósito. Ante la falta de suministro de monos para fines científicos, los cuales pueden costar más de 10.000 dólares cada uno, casi una decena de empresas tuvieron que hacer todo lo posible por encontrar este tipo de animales en la parte más álgida de la pandemia.

“Perdimos trabajo porque no pudimos proveer los animales en ese periodo”, dijo Lewis. El mundo necesita monos, primates con un ADN muy parecido al de los humanos, para desarrollar vacunas contra la COVID-19. No obstante, una prohibición reciente a la venta de vida salvaje procedente de China, el principal proveedor de animales de laboratorio, ha exacerbado una escasez mundial provocada por la demanda inesperada a causa de la pandemia.

La más reciente escasez ha revivido el debate en torno a la creación de una reserva estratégica de monos en Estados Unidos, una reserva de emergencia similar a las de petróleo y granos que mantiene el gobierno.

Debido a que las nuevas variantes del coronavirus amenazan con volver obsoleto el lote actual de vacunas, los científicos se apresuran para encontrar nuevas fuentes de monos y Estados Unidos reevalúa su dependencia de China, un rival con sus propias ambiciones biotecnológicas.

La pandemia ha dejado claro el control que tiene China sobre el



suministro de los productos de emergencia, entre ellos las mascarillas y los fármacos que necesita Estados Unidos en una crisis. Los científicos estadounidenses han buscado tanto en instalaciones privadas como en las que reciben financiamiento gubernamental del sureste de Asia y Mauricio, una diminuta isla al sureste de África, un suministro de sus sujetos de estudio preferidos, los macacos Rhesus y macacos Cynomolgus, también conocidos como macacos de cola larga.

Sin embargo, ningún país puede compensar el suministro de China. Antes de la pandemia, en 2019, China suministró más del 60 por ciento de los 33.818 primates, en su mayoría macacos Cynomolgus, importados a Estados Unidos, de acuerdo con estimados de analistas que se basaron en datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Estados Unidos tiene hasta 25.000 monos de laboratorio —en su mayoría macacos Rhesus de cara rosada— en sus siete centros de primates. Desde que empezó la pandemia, entre 600 y 800 de esos animales han sido sujetos de investigación del coronavirus.

Según los científicos, los monos son los especímenes ideales para investigar las vacunas contra la COVID-19 antes de que sean probadas en humanos. Los primates comparten más del 90 por ciento de nuestro ADN y gracias a su biología se les pueden hacer pruebas con hisopos nasales y escanear los pulmones. Los científicos aseguran que es casi imposible encontrar un sustituto para probar las vacunas contra la COVID-19, aunque los fármacos como la dexametasona, el esteroide que usó el expresidente Donald Trump para tratarse, se han probado en hámsteres.

En el pasado, Estados Unidos recurrió a India para el suministro de macacos Rhesus. Pero en 1978, India interrumpió sus exportaciones



FEDERACIÓN PERUANA DE ADMINISTRADORES DE SALUD



después de que la prensa india informó que los monos se usaban en pruebas militares en Estados Unidos. Las empresas farmacéuticas buscaron una alternativa. Al final llegaron a China.

La pandemia alteró lo que había sido una relación de décadas entre los científicos estadounidenses y los proveedores chinos.

“El cierre del mercado chino obligó a todo el mundo a recurrir a un menor número de animales disponibles”, dijo Lewis.

Durante años, varias compañías aéreas, incluidas las principales estadounidenses, también se han negado a transportar animales utilizados en la investigación médica debido a la oposición de los activistas de los derechos de los animales.

Mientras tanto, el precio de un mono cynomolgus se ha duplicado con creces con respecto a hace un año, superando ampliamente los 10.000 dólares, según Lewis. Los científicos que investigan la cura de otras enfermedades, como el alzhéimer y el sida, afirman que su tarea se ha retrasado, ya que los investigadores del coronavirus tienen la prioridad para trabajar con los animales.

A causa de la escasez, cada vez más científicos estadounidenses han empezado a pedirle al gobierno que garantice un suministro constante de los animales.

Skip Bohm, subdirector y jefe de veterinaria del Centro Nacional de Investigación de Primates de la Universidad de Tulane, ubicado a las afueras de Nueva Orleans, señaló que el debate en torno a una reserva estratégica de monos comenzó hace unos diez años entre los directores de los centros nacionales de investigación de primates. Sin embargo, nunca se creó una reserva debido a la cantidad de dinero y el tiempo necesarios para iniciar un programa de reproducción. “Nuestra idea era algo parecido a una reserva estratégica de petróleo, en el sentido de que hay mucho, pero mucho combustible por ahí que solo se usa en caso de emergencia”, dijo Bohm. Sin embargo, con el descubrimiento de nuevas variantes del virus que podrían reiniciar la carrera para obtener una vacuna, los científicos aseguran que el gobierno debe tomar medidas de inmediato a fin de crear la reserva.

“La reserva estratégica de monos es justo lo que necesitamos para enfrentar a la covid y simplemente no la tenemos”, opinó Keith Reeves, investigador principal del Centro de Virología e Investigación de Vacunas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. No obstante, una sólida reserva estratégica tal vez no pueda satisfacer la demanda estratosférica de animales de laboratorio, como se han

percatado los investigadores de China. Incluso con una reserva de unos 45.000 monos bajo el control del gobierno, los investigadores de China afirman que también batallan con la escasez.

A menudo, los investigadores recolectan cientos de muestras de un solo mono, cuyos tejidos pueden estar congelados durante años y estudiarse durante largos periodos. Los científicos aseguran que aprovechan al máximo cada animal, pero los monos infectados con COVID-19 no pueden regresar a vivir con otros animales sanos y a la postre deben ser sacrificados.

En enero, Shen Weiguo, director general del Grupo de Capital Riesgo Tecnológico de Shanghái, declaró a los legisladores locales que tres grandes empresas biomédicas de la ciudad necesitaban, y no tenían, 2750 monos de investigación el año pasado, según un informe de los medios de comunicación estatales. Se espera que el déficit crezca un 15 por ciento anual en los próximos cinco años, dijo Shen.

Hubei Topgene Biotechnology cría monos para su propia investigación y para la exportación. Anteriormente, Estados Unidos era su principal destino de exportación, pero actualmente la empresa no tiene suficientes animales para realizar sus propios experimentos, dijo Yan Shuo, director de ventas.

“Ahora, ni siquiera es una cuestión de dinero”, dijo Yan. “Ni siquiera tenemos monos para vender en el extranjero”.

Estados Unidos tiene siete centros de investigación de primates a nivel nacional, donde los animales, cuando no participan en investigaciones, viven en colonias con acceso al exterior y actividades de enriquecimiento. Las instalaciones están afiliadas con universidades y financiadas por los Institutos Nacionales de Salud. Desde hace años, los activistas que defienden el bienestar de los animales han acusado a los centros de cometer abusos, como separar a las crías de sus madres.

Matthew R. Bailey, presidente de la Asociación Nacional de Investigaciones Biomédicas, comentó que se estaba preparando para presentar el problema de la escasez de monos al gobierno de Biden. Bailey mencionó que la decisión que tomó China al inicio de la pandemia de detener las exportaciones “probablemente fue una maniobra prudente de emergencia”, pero sugirió que China podría volver a exportar porque ahora se sabe cómo se propaga el virus. El Ministerio del Exterior de China declaró que la prohibición no tenía blancos específicos, ni especies ni países.

“En cuanto mejore la situación internacional y se cumplan las condiciones para importar y exportar, China sopesará a detalle aprobar la reanudación de las importaciones y exportaciones y otras actividades relacionadas”, dijo el ministerio en un comunicado. Los expertos dijeron que Estados Unidos tenía que asumir cierta responsabilidad por no tener suficientes monos de investigación. Los presupuestos de los centros nacionales de primates se han mantenido estables o han disminuido durante más de una década. Koen Van Rompay, experto en enfermedades infecciosas del Centro Nacional de Investigación de Primates de California, dijo que el gobierno federal pidió al centro que ampliara sus colonias de cría hace unos diez años, pero no le dio más fondos, por lo que al final la colonia se redujo.

Por Sui-Lee Wee
Photographs by Bryan Tarnowski
Fuente: The New York Times (Publicado 28 de febrero de 2021)



FEDERACIÓN PERUANA DE ADMINISTRADORES DE SALUD

Salud mental: Mitos y realidades sobre discapacidad psicosocial

Según refiere el Glosario de términos sobre discapacidad de la Comisión de Política Gubernamental en materia de Derechos Humanos (2012), algunos ejemplos asociados a la discapacidad psicosocial pueden ser: un primer diagnóstico de trastorno obsesivo-compulsivo, ansiedad, bipolaridad, generalizados del desarrollo (autismo y asperger), entre otros.



Esta discapacidad es reconocida por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en su artículo 1: "Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás"

En el caso de las personas en situación de discapacidad psicosocial, ésta se genera al momento de la interacción donde las barreras culturales y actitudinales del entorno son la principal causa que las excluye.

Este colectivo a menudo tiene que enfrentarse a un doble problema: su diversidad funcional y el estigma asociado a ésta, con la que puede tener una relación más conflictiva que con la diversidad misma.

Dado el desconocimiento asociado a esta situación de discapacidad, el día de hoy conversaremos sobre mitos y verdades sobre salud mental.

Mitos y realidades sobre la Discapacidad psicosocial

Mito: Son violentas

Realidad: No. Las personas usuarias de los servicios de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que otras personas. De hecho, son 10 veces más propensas a ser víctimas de delitos violentos en comparación con la población general.

Mito: Son impredecibles

Realidad: Es posible que usted conozca a una persona usuaria del servicio de salud mental y no se haya dado cuenta, ya que muchas son miembros muy activos y productivos de nuestras comunidades.

Mito: No pueden trabajar.

Realidad: Las personas en situación de discapacidad psicosocial pueden ser tan productivas como las demás. Cuando en el lugar de trabajo se promueve la salud mental: flexibilidad de los horarios, adaptación de tareas (ajustes razonables), luchas contra dinámicas negativas, se puede producir un mejor ambiente laboral y motivación para el trabajo.

Mito: "La depresión se cura con un cambio de actitud"

Realidad: No. Los problemas de salud mental no tienen nada que ver con el esfuerzo y/o la actitud. Muchas personas necesitan ayuda para estar mejor. Diversos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre ellos: factores biológicos, química del cerebro o experiencias de vida.

Mito: Hacer terapia con una psicóloga o psicólogo, no sirve de nada

Realidad: Diferentes tipos de terapias pueden ser muy efectivas para casos de depresión o ansiedad, entre otros.

Mito: Las personas con trastornos mentales nunca se recuperan.

Realidad: Con la ayuda adecuada, la mayoría de estas personas pueden recuperarse y llevar una vida productiva, saludable y satisfactoria. La recuperación se refiere al proceso por el cual las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar por completo en sus comunidades. Está comprobado que los sistemas de apoyo comunitarios son más eficaces.

Fuente: [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) Ministerio de Salud – MINSA Pronadis
Comisión de Política Gubernamental en Materia de Derechos Humanos
Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Especiales, no videntes y otros eufemismos a evitar al hablar de discapacidad

Los eufemismos son palabras o expresiones más suaves o decorosas con que se sustituye otra considerada tabú, de mal gusto, grosera o demasiado franca (RAE 2002).



En la actualidad, eufemismos como “personas con capacidades diferentes” o “especiales” suelen utilizarse para referirse a las personas en situación de discapacidad. Para algunas personas, la palabra “discapacidad” sigue teniendo una connotación negativa u ofensiva, cuando en realidad no debe ser vista de esta manera.

¿Qué es la discapacidad?

“La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan la participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás”. (Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad, 2006).

El Modelo Social o de Barreras Sociales de la Discapacidad, hace una distinción entre deficiencia —la condición del cuerpo y de la mente— y discapacidad —las restricciones sociales que se experimentan—. (El modelo social de discapacidad, Agustina Palacios, 2008). Es decir, la discapacidad se produce cuando una persona con una deficiencia física, mental, sensorial, etc., intenta realizar una acción cotidiana, por ejemplo, tomar el ómnibus. Sin embargo, se ve impedida de hacerlo por las barreras del entorno. Estas barreras pueden ser físicas (Un ómnibus que no es accesible para que pueda subirse a este, por ejemplo). O, también, sociales (Las personas que no respetan el espacio preferencial en el ómnibus, por ejemplo).

“una incapacidad para caminar es una deficiencia, mientras que una incapacidad para entrar a un edificio debido a que la entrada consiste en una serie de escalones es una discapacidad

(El modelo social de discapacidad. Pág 123. Agustina Palacios, 2008).

De tal manera que al evitar decir la palabra “discapacidad” con eufemismos, se están invisibilizando los factores sociales que restringen, limitan o impiden a las personas con deficiencias, vivir una vida en sociedad, ejercer su ciudadanía y el goce pleno de todos sus derechos, como cualquier otra persona.

Si quedasen dudas al respecto, siempre es bueno recordar que la “discapacidad” no se refiere a una cuestión de salud o rehabilitación

de la persona. Sino a una cuestión de Derechos Humanos que compete a toda la sociedad y no de manera individual a la persona. Por qué decimos Personas con Discapacidad o en situación de discapacidad

La Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (ONU) dispuso que el término adecuado para referirse al colectivo es Personas con Discapacidad (PCD) o Personas en Situación de discapacidad. Por lo tanto, la utilización de estos términos se considera como los únicos a nivel mundial.

Al hablar de discapacidad, es importante poner énfasis en la persona y no en etiquetas o eufemismos. Por ejemplo, se recomienda decir “persona sorda” o “persona con discapacidad” en lugar de “el sordo” o “el discapacitado” o “especial”.

Asimismo, también se propone el uso del término “persona en situación de discapacidad”. De este modo, se entiende que la discapacidad es una situación en el tiempo provocada en la interacción de las personas con el entorno físico y social y que puede disminuir o acentuarse. De no existir estas barreras, las personas no necesariamente estarían en una situación de discapacidad o desventaja respecto a otras personas.

Especiales, no videntes y otros eufemismos a evitar

A continuación, dejamos una lista de algunos eufemismos utilizados erróneamente

- Personas con capacidades diferentes: Desde el principio de igualdad de las personas, no existen las capacidades diferentes. Todas y todos tenemos las mismas capacidades (potenciales, reales, en desarrollo).
- Personas Especiales: Todas las personas compartimos la misma esencia humana en igualdad. Por lo que no es correcto utilizar el término especial, para referirse a una persona en situación de discapacidad.
- Personas con necesidades especiales: Las personas en situación de discapacidad tienen necesidades que satisfacer como cualquier otra. Poder usar el transporte público, por ejemplo, es una necesidad para todas las personas, incluidas aquellas con discapacidad, por lo que no es necesidad especial.
- No videntes o invidentes: Según la RAE, la definición de vidente es persona que ve ó que pretende adivinar el porvenir. Referirse a personas ciegas con estos eufemismos es erróneo. Si bien la persona tiene una deficiencia sensorial visual, interpreta el mundo a su manera. Además, no adivina el futuro o esclarece lo que está oculto. En su lugar se utiliza el término persona ciega, ciego o con discapacidad visual.

Fuente: Fundación Bensadoun Laurent



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Estos son los beneficios de comer despacio

Comer despacio y de manera consciente no solo permite disfrutar mejor de los alimentos y degustarlos, también es bueno para cuidar la salud y el peso corporal.



Veinte minutos. Es lo mínimo que debería durar cada comida principal para que el hipotálamo (parte del cerebro que regula la temperatura corporal, la sed, el hambre o el estado de ánimo) detecte la saciedad. También da margen para disfrutar de todos los matices organolépticos de los alimentos, convirtiendo una necesidad vital como la nutrición en un placer. En el siguiente artículo te contamos por qué es tan importante comer despacio y cuáles son los beneficios para tu salud.

Dedicar al menos 20 minutos a comer es un precepto que, a priori, cumplen la mayoría de los españoles. Así lo revela el reciente informe 'Preparados para Telecomer', elaborado por la Asociación Española de Fabricantes de Platos Preparados (Asefapre): el 62,6 % dedica a la comida entre 30 minutos y una hora. Además, almorzar en casa, más frecuente ahora por el auge del teletrabajo, ha permitido que otro 25 % dedique algo más de tiempo al almuerzo, si bien queda un 12 % que reconoce que en casa come más rápido que cuando se gana el sueldo fuera.

Pero no basta con medir la duración global de cada comida. La clave para entender si se tiene o no una relación saludable con el acto de comer es ver si los minutos consagrados para ello se reparten de forma homogénea a lo largo de toda la ingesta. De nada sirve demorar los últimos bocados, si los primeros llegaron al estómago de forma atropellada y sin apenas masticar. La consigna es mantener una pauta de ingesta sosegada con el primer plato, el segundo y el postre. "Comer con serenidad es una de las claves para poder llevar una alimentación saludable. No solo se trata de saber qué comer, sino del ritmo y la proporción adecuada", explica Yolanda Cuevas Ayneto, psicóloga especializada en Salud y Deporte. Es lo que se conoce popularmente como "comer despacio".

¿Qué es comer despacio y cuáles son sus beneficios?

Comer despacio no es lo mismo que eternizarse ante el plato o marear la comida. Consiste en ingerir todos los alimentos del menú a un ritmo moderado y constante por un espacio superior a esos 20 minutos. La cifra no es casual.

Desde que llega el primer trozo a la boca se ponen en marcha diversos procesos físicos, metabólicos y cognitivos que avisan al hipotálamo de

que se está satisfaciendo la necesidad esencial de alimentarse. También informan de cuándo ya está cubierta y hay que parar. Son los que algunos expertos denominan como "procesos mediadores de la saciación": consisten en la confluencia entre diversas señales de regulación interna que llevan al comensal a disminuir o detener su ingesta.

Devorar los alimentos en unos pocos minutos no permite detectar la saciedad, aun cuando ya se hayan satisfecho las necesidades calóricas. Es muy posible que se siga comiendo. De ahí que comer deprisa sea uno de los principales factores de riesgo de obesidad. Además, los alimentos de sabor muy agradable (dulces, salados, altos en grasas) y fáciles de deglutir se prestan más a la ingesta rápida. La alimentación consciente

El ritmo al que el comensal da cuenta del plato depende también de múltiples factores cognitivos y ambientales. Entre ellos, el contexto social que rodea al acto de comer, las propiedades sensoriales de los alimentos (la textura, la apariencia, el aroma o el sabor), el estado de ánimo y la capacidad de autocontrol. Este es el terreno de la llamada alimentación consciente o mindful eating: comer de forma controlada, saboreando todos los matices de los alimentos y sin dejarse llevar por la fruición.

Comer despacio: beneficios para la digestión

Sentarse a la mesa con serenidad aporta indudables beneficios para el proceso digestivo. De entrada, se disfruta más. A contrarreloj, la comida apenas se saborea. Los catadores expertos saben que, en un alimento, el sabor es un concepto amplio que evoluciona en la boca y abarca la intensidad, la persistencia y la capacidad de saturación. Valores que difícilmente se aprecian al comer rápido.

Dejarse llevar por el estrés para acabar cuanto antes con la comida no solo elimina ese momento de relajación a mitad de la jornada, sino que puede complicar la digestión. "El 30-40 % de la población general ha padecido o padecerá dispepsia en algún momento. Es esa sensación de dolor, malestar general y pesadez tras las comidas que se localiza en la parte alta del abdomen. Se puede acompañar de náuseas, distensión abdominal, incapacidad para terminar una comida, acidez, eructos y regurgitaciones. Puede deberse a varios factores, entre ellos, el estrés, la ansiedad o no comer con moderación", señala el endocrinólogo Víctor Escrich, del Servicio de Digestivo del Hospital San Pedro (La Rioja).

Una forma de acelerar la comida es ingerir bocados más grandes o a mayor velocidad. O masticar menos. Esto supone un tremendo error: la digestión no empieza en el estómago, sino en la boca. Al masticar se segrega mucina salival, que lubrica el bolo facilitando la deglución. Pero la saliva también contiene enzimas que van a empezar a descomponer los nutrientes complejos en moléculas más simples. María José Noriega, del Departamento de Fisiología y Farmacología de la Universidad de Cantabria, pone el foco en tres enzimas: la ptialina, que degrada los almidones en azúcares más simples (maltosa); la lipasa, para simplificar las grasas; y la proteasa, que digiere las proteínas.

Por Salomé García

Fuente: www.consumer.es (martes 16 marzo de 2021)

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



COLEGIO INGLÉS
En cada paso de tu vida

colegioingles.edu.uy



Neumólogos destacan importancia de vacunación contra COVID-19 en pacientes con enfermedades respiratorias

En el marco del plan de vacunación contra el coronavirus (Covid-19), la Cátedra de Neumología en conjunto con la Sociedad Uruguaya de Neumología recomiendan la inoculación en todos los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, ya que estas son factor de riesgo en caso de contraer el virus SARS-CoV-2 y pueden generar un cuadro más severo.



EPOC, Asma, Apnea del Sueño y Fibrosis Pulmonar son enfermedades que afectan a una cantidad importante de uruguayos, contando en el país con los tratamientos adecuados para su mejor calidad de vida.

Sin embargo, el Covid-19 podría generar una gran afectación durante el transcurso de esta enfermedad. Según los datos del Ministerio de Salud Pública (MSP), de los

fallecidos por Covid-19 durante el 2020, el 24% padecía de enfermedades pulmonares crónicas.

En ese contexto, es fundamental la vacunación contra el coronavirus en todos los pacientes que padecen enfermedades respiratorias y también en las personas de sus núcleos más cercanos, como medida para prevenir una complicación en el tratamiento de estas patologías.

La Cátedra de Neumología y la Sociedad Uruguaya de Neumología señalan que todas las vacunas aprobadas en Uruguay son confiables y eficaces para las personas con enfermedades pulmonares. Ante ello, recomiendan la inoculación en medida que las autoridades nacionales lo autoricen de acuerdo a la franja etarias y las profesiones que desempeñen cada uno de los pacientes.

Fuente: UyPress - Agencia Uruguaya de Noticias (marzo 2021)

30 años de emociones.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.

 **COLEGIO INGLÉS**
En cada paso de tu vida

 colegioingles.edu.uy

Este es el mejor desayuno para ganar músculo y adelgazar según la ciencia

Son muchos los especialistas que recomiendan consumir el mayor número de calorías en las primeras horas del día



Si bien los trucos rápidos y las dietas milagro son unas fórmulas que llaman la atención de aquellos que quieren adelgazar, seguir estos hábitos agravará la pérdida de peso. Para tener éxito en un proceso de adelgazamiento es fundamental comer de manera saludable. Uno de los miedos en el racionamiento de la ingesta de alimentos es pasar hambre. Esto puede provocar atracones o picoteos que tiran por la borda todo el trabajo.

Son muchos los especialistas que recomiendan consumir el mayor número de calorías en las primeras horas del día, y por algo el desayuno es la comida más importante. En el momento de adelgazar, hay que tener en cuenta qué productos comer, y lo mismo pasa con las personas que desean ganar músculo a la vez que pierden peso. La experta en nutrición de la Fundación Británica, Sarah Coe, ha contado a Mens Health que en la primera comida del día "solo hará falta consumir dos huevos grandes". Este alimento aporta aminoácidos a tus músculos, además de vitamina B12, selenio, yodo y ácidos grasos Omega-3.

Fomentar la ingesta de este producto de origen animal, por encima de bollos o cereales, "siempre es mejor", en opinión de la experta. Esto se debe a que las primeras opciones provocan alteraciones en el cerebro relativas a la motivación alimentaria e impulsan más recompensas. Se trata del famoso lema "no carbs for breakfast" (no tomes carbohidratos para desayunar).

En caso de que alguien no se pueda resistir a incluir hidratos en su primera comida del día, Sarah Coe recomienda recurrir al pan integral, de espelta o centeno, que son ricos en fibra, tienen un mayor efecto saciante y son de "buena calidad". De este modo, el "desayuno ideal" consiste en dos huevos, pan integral o similar y 80 gramos de verduras o champiñones o tomates a la plancha.

Estos productos son ricos en fibra soluble, categorizada como la mejor: "La fibra soluble actúa como alimento para la microbiota del intestino, ayudándolo a producir ácidos grasos que pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardíacas", argumenta Coe.

¿Por qué son saciantes?

La propuesta de la nutricionista está directamente relacionada con un estudio llamado 'Egg breakfast enhances weight', en el que unos investigadores explican por qué los huevos son saciantes, además de una fuente de proteínas.

Y es que, se trata del producto perfecto para aquellos que quieran controlar el hambre durante el proceso de adelgazamiento. Incluir huevos evita picoteos innecesarios o atracones, que entorpecerían el objetivo de seguir un estilo de vida saludable.

Además, desayunar dos huevos constituye una forma de administrar al organismo la energía que necesita, ya que son altamente proteicos. Consumirlos hace sentir a cualquiera más energético durante el día, por lo que fomenta la realización de una actividad física que queme las calorías ingeridas.

Alternativas con huevo

En caso de que te resulte monótono comer dos huevos cada mañana y estés falto de imaginación, proponemos a continuación una receta de tostadas con huevo y aguacate.

Para preparar este desayuno, hacen falta dos huevos, un aguacate, dos rebanadas de pan de centeno y la mitad de una lima. Una vez que tengas todo listo, tendrás que escalfar los huevos en una olla de agua hirviendo mientras tuestas las dos rebanadas de pan. A continuación, se recomienda cortar en rodajas el aguacate y colocarlo sobre las tostadas. Una vez esté listo, saca el huevo escalfado y deposítalo igualmente sobre las rebanadas. Para dar más sabor al plato, puedes añadir especias o exprimir unas gotas de lima con la mano.

Una vez que tengas el estómago lleno, puedes completar el desayuno con una infusión que contribuya al adelgazamiento. Además, se aconseja realizar una sesión de deporte completa matutina.

Fuente: El Confidencial (marzo 2021)

PREVENGA Y EVITE LA GRIPE
Y SUS COMPLICACIONES,
ANTE LOS PRIMEROS SINTOMAS



OSELTA

Osetamivir 75 mg

★ Activo frente a las diferentes variedades del virus de la influenza A y B incluyendo A/H1N1 y H5 N1.

POSOLOGÍA:

- **Como tratamiento de la influenza:** En adultos y adolescentes mayores de 13 años: 2 cápsulas de 75 mg al día durante al menos 5 días. Desde la aparición de los primeros síntomas.
- **Como Prevención de la influenza:** En adultos y adolescentes mayores de 13 años: 1 cápsula de 75 mg al día durante al menos 7 días. Dentro de las 48 hs de la exposición.



PRESENTACIÓN:
Envase conteniendo
10 cápsulas de 75 mg cada una.





**LA MEJOR EXPERIENCIA PARA TUS VIAJES
AHORA EN NUESTRO NUEVO LOCAL**

**ESTAMOS PRONTOS PARA ZARPAR AL
MUNDO .**

**DEPARTAMENTOS DE INTERNACIONAL Y
REGIONAL , CUMPLIRÁN TUS SUEÑOS**

AGENDA NUESTRA NUEVA DIRECCIÓN

**AV. LIBERTADOR BRIG. GRAL. LAVALLEJA
1525 ESQ. URUGUAY
TEL : 2902 1250**



La velocidad de la tecnología atropella nuestros cerebros

Y cambia el sentido de lo que entendemos por desigualdad.



En la notable serie Mrs. America, ambientada en los años setenta, llama la atención que la conservadora protagonista use grabaciones en cintas de casete y correo postal para difamar a sus oponentes feministas. En solamente una generación hemos pasado de esas tecnologías de la comunicación, que ahora nos parecen lentísimas, a la instantaneidad de Gmail, Facebook, Twitter o WhatsApp. Un salto de puro vértigo.

La velocidad del transporte, las comunicaciones y el conocimiento no ha parado de incrementarse exponencialmente en este cambio de siglo. En El futuro va más rápido de lo que crees, Peter Diamandis y Steven Kotler ponen un ejemplo rotundo de ello. En 1997, la computadora Deep Blue de IBM derrotó al ajedrez al campeón del mundo, Gary Kasparov; exactamente veinte años más tarde, la AlphaGo de Google ganó al campeón de go Lee Sedol. La complejidad del ajedrez es de 10 elevado a 40; la del go, de 10 elevado a 360. Una diferencia de 320 en solamente dos décadas.

Esas diferencias aumentarán pronto, abismalmente, con la computación cuántica. Según otro tecnólogo estadounidense, Ray Kurzweil, en unos años cualquier ordenador portátil tendrá la misma potencia de cálculo que el cerebro humano. La tecnología está acelerando el mundo a una velocidad frenética y sin precedentes. El problema es que nuestros cerebros, en cambio, no han ganado en las últimas décadas mayor capacidad de procesamiento. De modo que nuestro ritmo mental, aunque sea extraordinario, es cada vez más lento en comparación con el de las redes y las máquinas.

El desequilibrio cada vez más extremo entre la velocidad del mundo y la de nuestros cerebros, entre la complejidad de la realidad y nuestra capacidad de pensarla y entenderla, está dilatando la brecha digital y está cambiando el sentido de lo que entendemos por desigualdad. Entre 2015 y 2030 vamos a pasar de 15.000 millones de dispositivos conectados a cerca de 500.000 millones en todo el mundo. Y se van a acabar de configurar dos categorías de ciudadanos o —lo que es lo mismo— de usuarios de internet. La distancia cada vez mayor entre los hiperconectados y los simplemente conectados no solo está decidiendo el futuro, también está creando un nuevo mercado.

Porque las mismas megacorporaciones que convirtieron el ordenador personal, el teléfono móvil o la conexión a internet en bienes de primera necesidad, ahora experimentan con los neuroimplantes que —en las próximas décadas— todos necesitaremos para no vernos obligados a bajarnos del tren superrápido de la ultramodernidad. Las grandes compañías tecnológicas van a lucrar con esa nueva ansiedad, comparable a la que durante el siglo pasado provocó la creación de las industrias de la autoayuda o la cirugía estética.

“Una de las formas de interpretar la aceleración tecnológica descrita en este libro es como parte de un viaje continuo hacia la abundancia”, afirman Diamandis y Kotler. La multiplicación de los recursos tecnológicos apunta, según ellos, hacia más democracia y mayor conciencia medioambiental. Ven la implementación de la robótica



también con optimismo: va a permitir que el ser humano se dedique al ocio, los cuidados o la creatividad, mientras llega la renta básica universal. Los más talentosos y capaces, de cualquier rincón del planeta, podrán acceder a una educación superior y participar de esa supuesta fiesta de la inteligencia colectiva.

Pero la verdad no apoya esas fantasías. Según el último informe de Freedom House, no se puede afirmar que la democracia esté avanzando mientras sí lo hacen, brutalmente, las redes 5G o la interconexión de las cosas. Y ya ha empezado la carrera entre Estados Unidos y China por el 6G, que hará que internet sea cien veces más rápido de lo que es hoy. De modo que es legítimo pensar que la única motivación del cambio de paradigma y de la velocidad que lo impulsa es la sed de poder de las superpotencias y el lucro de sus mejores ingenieros.

El epílogo de El futuro va más rápido de lo que crees apoya esa idea: es un sorprendente espacio publicitario de los cursos, el coaching, las becas o los fondos de inversión que ofrece o gestiona Diamandis. Se trata de talleres y lecciones para “entrar en este estado de conciencia llamado ‘flujo’ —mayor productividad, aprendizaje, creatividad, cooperación, colaboración (y la lista sigue)—” que supuestamente “nos regala la habilidad necesaria para seguir el ritmo”.

En paralelo, Elon Musk y muchos otros emprendedores disruptivos y multimillonarios están invirtiendo en proyectos de neuroimplantes, que, al mismo tiempo que ayudarán a neutralizar la parálisis cerebral o el Alzheimer, también mejorarán brutalmente la memoria o la capacidad de aprendizaje de quien pueda pagárselos. Y multiplicarán fortunas que ya están fuera de toda escala.

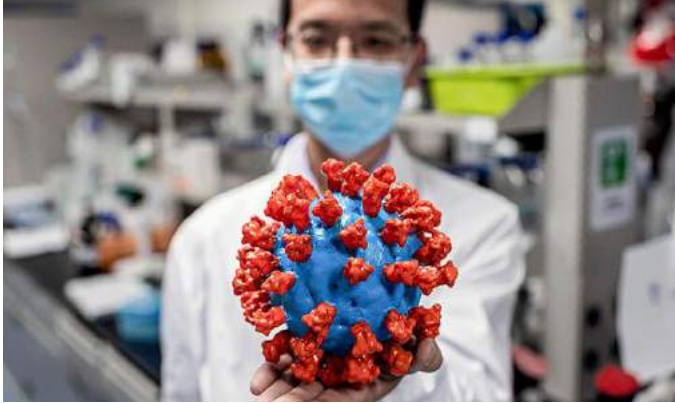
El desfase entre la velocidad de la humanidad y la de cada uno de los seres humanos que la componen se está convirtiendo en un fallo central del sistema. Se trata de una brecha que trasciende la noción de género, de un abismo que se dilata en el corazón del abismo de la desigualdad. Mientras los ricos se vuelven cada vez más ricos y acumulan, en las nubes de sus empresas, más información y más conocimiento, millones de personas son atropelladas por la velocidad excesiva de la realidad.

Por Jorge Carrion
Fuente: The New York Times (marzo 2021)



La pandemia y los límites de la ciencia

¿Qué hemos aprendido del año que duró un siglo?



“La pandemia que acaba de arrasarse a la tierra no ha tenido precedente”.

Eso observaba un artículo de mayo de 1919 en la revista *Science*, titulado “Las lecciones de la pandemia”. El autor, George A. Soper, era un ingeniero civil y de saneamiento que, entre otros logros, había ideado un plan para ventilar el sistema de metro subterráneo de Nueva York. Era famoso por haber vinculado, en 1904, una serie de brotes de fiebre tifoidea con una cocinera de nombre Mary Mallon que era inmune a la enfermedad: Mary Tifoidea, la primera superpropagadora asintomática de la que tuvo conocimiento la ciencia moderna.

La pandemia, por supuesto, era la de gripe española de 1918-1919 que causó 50 millones de muertes en todo el mundo, incluidas 675.000 en Estados Unidos. Los científicos no tenían idea de lo que los había golpeado. Soper escribió: “Lo más sorprendente de la pandemia fue el absoluto misterio que la rodeaba”. Los virus aún no se conocían; la enfermedad era claramente respiratoria —un resultado común era la neumonía— pero el culpable se creía que era bacteriano. (El patógeno en sí, un virus de H1N1 de influenza A, no fue identificado sino hasta los años 90).

“Nadie parecía saber qué era la enfermedad, de dónde había venido o cómo detenerlo”, escribió Soper. “Las mentes ansiosas se preguntan hoy si vendrá otra vez otra ola”.

La pandemia actualmente en curso difícilmente podría ser, en comparación, más transparente. A las semanas de detectarse los primeros casos de la COVID-19 en Wuhan, los científicos habían identificado el patógeno como un nuevo coronavirus, lo nombraron SARS-CoV-2, secuenciaron su genoma y compartieron los datos con laboratorios en todo el mundo. Cada una de sus mutaciones y variantes se monitorean. Sabemos cómo se propaga, quiénes entre nosotros son los más vulnerables y cuáles son las sencillas precauciones que pueden tomarse para protegerse. En tiempo récord se desarrolló no una sino varias vacunas altamente efectivas.

Así que tal vez una clara lección de nuestra pandemia sea que, cuando se le da la oportunidad, la ciencia funciona. No de forma impecable y no siempre a un ritmo adecuado para una emergencia global. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades se demora

ron en reconocer que el coronavirus era una amenaza que se propagaba por el aire. Incluso ahora, la medicina tiene una mejor idea de cómo prevenir el contagio del coronavirus —cubrebocas, distanciamiento, vacunación— que de cómo tratarlo. Pero incluso esto es edificante. El público ha podido ver la ciencia en su mejor, imperfecta, repetitiva y desordenada versión, mientras los investigadores se esfuerzan por sacar conclusiones en tiempo real a partir de montones de datos cada vez más numerosos. Nunca la ciencia ha sido más evidentemente un proceso, más músculo que hueso.

Y, aún así, el virus se propagó. Restricciones de viaje, cierre de escuelas, órdenes de confinamiento. Enfermedad y aislamiento, ansiedad y depresión. Pérdida tras pérdida: de amigos queridos y familiares, de empleo, de la sencilla compañía de los demás. La semana pasada, los CDC concluyeron que 2020 había sido el año más mortífero de la historia de Estados Unidos. Para algunos, este año pareció durar un siglo. Para demasiadas personas, este año pasado fue el último.

Que entonces esta sea otra lección de nuestra pandemia: la ciencia por sí sola no es suficiente. Necesita defensor, púlpito, escenario, audiencia. Durante meses, el consejo sólido y obvio —lleva mascarilla, evita las reuniones— fue desestimado, minimizado con fines políticos. Daba igual el tejido social: descartar el propio cubrebocas fue presentado como un acto de desafío e independencia personal.

Al leerse hoy día, el ensayo de Soper destaca en primer lugar por su pintoresco consejo médico. Instaba a los lectores, sensiblemente, a “evitar las multitudes innecesarias”, pero también, “evitar la ropa apretada, los zapatos apretados” y masticar la comida minuciosamente. Agregaba: “No es deseable hacer obligatorias las mascarillas de manera general”.

Lo más impactante, sin embargo, son las principales lecciones que sacaba de su pandemia, que son demasiado aplicables a la nuestra. Uno, las enfermedades respiratorias son altamente contagiosas e incluso las comunes requieren atención. Dos, la carga de prevenir la propagación recae fuertemente en el individuo. Estas dan lugar a tres, el desafío dominante: “La indiferencia pública”, escribió Soper. “La gente no comprende los riesgos que corre”.

Ciento y pico de años de progreso médico más tarde, sobrevive el mismo obstáculo. Es tarea del liderazgo, no de la ciencia, sacudir la indiferencia de los ciudadanos. Por supuesto, la indiferencia no termina de capturar la realidad por la cual ha resultado tan difícil dejar de congregarnos en interiores o sin mascarillas. La pandemia tal vez también ha revelado el poder del deseo de comunidad de nuestra especie. Nos necesitamos unos a otros, incluso en contra de la razón y el consejo sensato de salud pública.

Por Alan Burdick
Fuente: *The New York Times* (marzo 2021)



Red Iberoamericana de
Mercadotecnia en Salud,
A.C.



“Mercadotecnia al Servicio de la Salud”

Unicef Uruguay destaca actuación frente a la pandemia de covid-19

Un informe elaborado por Unicef Uruguay destaca la respuesta del Estado para posibilitar el acceso a alimentos y productos de higiene en el contexto de la crisis económica desatada por la pandemia de covid-19.



"La pandemia de covid-19 ha generado grandes efectos sanitarios, económicos y sociales a escala mundial. Aunque los niños parecen ser menos vulnerables al virus de la covid-19, el impacto colateral en ellos es considerable", comienza señalando el informe de Unicef Uruguay dado a conocer este jueves titulado "La respuesta de Uruguay frente a la crisis generada por el coronavirus (COVID-19).

"El encierro, la reducción de los ingresos de las familias y la interrupción de las actividades presenciales tienen un impacto negativo en la nutrición y el derecho a una alimentación adecuada de niños, niñas y adolescentes", continúa señalando el documento en su introducción, y agrega que Unicef "ha hecho un llamamiento para satisfacer sus necesidades, protegerlos contra la enfermedad y abordar los impactos inmediatos de la pandemia, tanto en términos de salud como en términos socioeconómicos"

El sistema de protección social uruguayo permitió atender de forma rápida a la ciudadanía, mediante la expansión de programas de transferencias monetarias condicionadas ya existentes focalizados en los hogares con niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad socioeconómica, asegura el informe, que resalta la respuesta del Estado para favorecer el acceso a los alimentos y los productos de higiene, en el marco de la crisis económica generada por la pandemia de covid-19 en Uruguay, entre marzo y julio. Señala que se basó en una serie de medidas definidas a nivel central que fueron complementadas por abordajes descentralizados y focalizados de las administraciones departamentales.

También se destaca que el sistema de protección social permitió responder rápidamente, mediante la expansión de programas de transferencias monetarias condicionadas ya existentes focalizados en hogares con menores de edad en situaciones de vulnerabilidad socioeconómica.

Las modificaciones al seguro de desempleo y al de enfermedad para sostener el acceso a trabajo y minimizar el impacto de la crisis en el nivel de ingresos de los hogares fue otro aspecto resaltado. Respecto a las nuevas iniciativas de transferencias condicionadas y no condicionadas en el ámbito departamental, si bien el informe



menciona que en algunos casos pueden haberse superpuesto con los programas nacionales, reconoce que en otros se enfocaron en distintos segmentos de población, con base en las características de los hogares, la relación de los beneficiarios con otros programas del Estado y con sus vínculos con el sector de actividad informal. Además señala que la entrega de alimentos y productos de higiene se realizó tanto a través de programas ya existentes, del Sistema Nacional de Comedores, del Programa de Alimentación Escolar o del Programa de Atención a las Situaciones de Calle, como de nuevas prestaciones, entre las que mencionó a la aplicación móvil TuApp.

El informe explica que las canastas de alimentos incluyeron componentes diferenciados según la institución proveedora y que, en general, estaban compuestas por alimentos mínimamente procesados, ingredientes culinarios y alimentos procesados. También señala que varias intendencias departamentales incluyeron, además, alimentos naturales, con el doble fin de mejorar su composición nutricional y beneficiar a productores locales de frutas y verduras en un contexto de paralización de la economía. En el mismo sentido, enumera que la entrega de alimentos también se realizó a través de otras organizaciones, para lo cual algunas intendencias ayudaron a sostener ollas populares, mediante la donación de alimentos para elaborar las comidas.

El informe concluye en que las iniciativas desarrolladas significaron contribuciones importantes y necesarias en un marco de disminución de la actividad económica y que alcanzaron a grandes sectores de trabajadores del sector formal y a segmentos específicos de la población en situación de vulnerabilidad socioeconómica. No obstante, advierte que el país deberá asumir el desafío de repensar y fortalecer las políticas y los programas para favorecer la seguridad alimentaria y el acceso a productos de higiene de las familias, en especial las que incluyen niños o adolescentes.

Fuente: UyPress - Agencia Uruguaya de Noticias (19 de noviembre 2020)

Oxa

Una respuesta para cada tipo de dolor

Oxa B12

Tratamiento del dolor agudo y neuropático a nivel periférico

Oxa flex

Tratamiento del dolor con contractura. Corta el círculo vicioso Contractura Dolor

Oxa gestic
Oxa gestic forte

Tratamiento de todo tipo de dolor agudo

Urufarma

La pandemia provocó un aumento sin precedentes en los niveles de pobreza en América Latina

En un nuevo informe anual, la CEPAL estima que el total de personas pobres ascendió a 209 millones a finales de 2020, 22 millones más que el año anterior.



La pobreza y la pobreza extrema alcanzaron en 2020 en América Latina niveles que no se han observado en los últimos 12 y 20 años, respectivamente, así como un empeoramiento de los índices de desigualdad en la región y en las tasas de ocupación y participación laboral, sobre todo en las mujeres, debido a la pandemia de la covid-19 y pese a las medidas de protección social de emergencia que los países han adoptado para frenarla, informó este jueves la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

La Secretaria Ejecutiva de la comisión regional de las Naciones Unidas, Alicia Bárcena, presentó una nueva edición del informe anual Panorama Social de América Latina 2020, que señala que la pandemia irrumpe en un escenario económico, social y político complejo: bajo crecimiento, aumento de la pobreza y crecientes tensiones sociales. Además, pone al desnudo las desigualdades estructurales que caracterizan las sociedades latinoamericanas y los altos niveles de informalidad y desprotección social, así como la injusta división sexual del trabajo y organización social del cuidado, que atenta contra el pleno ejercicio de los derechos y la autonomía de las mujeres.

De acuerdo a lo señalado en el informe y en la presentación de Bárcena, según las nuevas proyecciones de la CEPAL, como consecuencia de la fuerte recesión económica en la región, que registrará una caída del PIB de -7,7%, se estima que en 2020 la tasa de pobreza extrema se situó en 12,5% y la tasa de pobreza alcanzó el 33,7% de la población. Ello supone que el total de personas pobres ascendió a 209 millones a finales de 2020, 22 millones de personas más que el año anterior. De ese total, 78 millones de personas se encontraron en situación de pobreza extrema, ocho millones más que en 2019. El documento indica que persisten las brechas entre grupos de población: la pobreza es mayor en áreas rurales, entre niñas, niños y adolescentes; indígenas y afrodescendientes; y en la población con menores niveles educativos. Agrega que el aumento de los niveles de pobreza y pobreza extrema sería todavía mayor sin las medidas implementadas por los gobiernos para transferir ingresos de emergencia a los hogares. Sin esas medidas, la incidencia de la pobreza extrema habría alcanzado el 15,8% y la pobreza el 37,2% de la población.

"La pandemia ha evidenciado y exacerbado las grandes brechas estructurales de la región y, en la actualidad, se vive un momento de elevada incertidumbre en el que aún no están delineadas ni la forma ni la velocidad de la salida de la crisis. No cabe duda que los costos de la desigualdad se han vuelto insostenibles y que es necesario reconstruir con igualdad y sostenibilidad, apuntando a la creación de un verdadero Estado de bienestar, tarea largamente postergada en la región", afirmó Alicia Bárcena.

El informe señala que el efecto adverso de la pandemia sobre los ingresos de las personas afecta principalmente a los estratos de ingresos bajos y medio-bajos. Se estima que en 2020 unos 491



millones de latinoamericanos vivían con ingresos hasta tres veces la línea de pobreza. Alrededor de 59 millones de personas que en 2019 pertenecían a los estratos medios experimentaron un proceso de movilidad económica descendiente.

El reporte advierte también sobre los fuertes impactos de la crisis de la covid-19 sobre el mercado laboral. La tasa de desocupación regional se ubicó en 10,7% al cierre de 2020, lo que representa un incremento de 2,6 puntos porcentuales respecto del valor registrado en 2019 (8,1%). La caída generalizada del empleo y la salida de la fuerza de trabajo ha afectado con mayor intensidad a mujeres, trabajadoras y trabajadores informales, jóvenes y migrantes. América Latina y el Caribe han sido una de las regiones más golpeadas por la pandemia: con solo poco más del 8% de la población mundial, a diciembre de 2020 acumulaba una cifra cercana al 20% de los contagios mundiales y el 27,8% de los muertos a escala global.

Fuente: CEPAL

La clave para dormir mejor: un divorcio en la alcoba

Ese ronquido zumbador al costado, la habitación helada, el codo en tu cara. Una manera de conciliar mejor el sueño en pareja podría ser la creación de un espacio independiente para dormir.



Quizá Lucy y Ricky Ricardo (y los censores de la televisión) siempre estuvieron en lo correcto: debes dormir en tu propia cama. Si bien la mayoría de las parejas consideran que compartir la cama es una expresión de intimidad y unión, las investigaciones muestran que quizá hay motivos para dormir en camas separadas, tal como en las escenas de dormitorio del programa televisivo de la década de los cincuenta *I Love Lucy*, protagonizado por Lucille Ball y su esposo en la vida real, Desi Arnaz.

Las parejas que duermen en la misma habitación son más proclives a experimentar perturbaciones nocturnas causadas por el otro (como ronquidos, falta de higiene, vueltas en la cama y horarios diferentes). Todo esto puede acarrear problemas de salud, disfunción sexual y disputas maritales.

Un estudio de 2016 de la Paracelsus Private Medical University en Núremberg, Alemania, reveló que los problemas para dormir y los conflictos de pareja tienden a ocurrir de manera simultánea. De hecho, un estudio de 2013 realizado en la Universidad de California, campus Berkeley, descubrió que una noche de insomnio provocada por las perturbaciones de tu pareja puede causar conflictos en la relación al día siguiente.

“Aunque dormir juntos tiene sus beneficios, los hábitos de sueño molestos o problemáticos de una persona pueden afectar a su pareja e incrementar la producción de cortisol, la hormona del estrés, y así provocar problemas que impactan a la pareja en su conjunto”, explicó Mary Jo Rapini, una psicoterapeuta especializada en relaciones e intimidad que vive en Houston.

Los expertos dicen que, sentirte descansado puede ayudarte a administrar tu vida con más atención y control, lo cual, a su vez, puede hacer que sientas más confianza y felicidad en tu relación. “Cuando ambas partes de la relación disfrutan de un sueño profundo y reparador, esto les permite sentirse más saludables a nivel emocional, mental y físico sin que una le guarde resentimiento a la otra por no dejarla dormir, o sin que la otra se sienta culpable por molestar a su pareja”, dijo Jennifer Adams, autora de *Sleeping Apart Not Falling Apart* (Finch Publishing, 2015). “Esa es una buena base para construir y desarrollar una relación”.

No compartir un lecho conyugal se está convirtiendo en el sueño de muchas parejas.

Una encuesta de 2012 realizada por Better Sleep Council (el área educativa de la Asociación Internacional de Productos para el Sueño) mostró que una de cada cuatro parejas duerme por separado para dormir mejor. Sin embargo, el 46 por ciento de 2000 estadounidenses encuestados en 2018 por la empresa de investigación de mercados OnePoll a pedido del minorista de ropa de cama Slumber Cloud dijo que desearía poder dormir apartado de su pareja.

“Algunas parejas están convencidas de que dormir separadas ha fortalecido su relación”, mencionó Ken Page, psicoterapeuta que vive en la ciudad de Nueva York, autor de *Deeper Dating* (Shambhala Publications, 2015) y anfitrión de un pódcast con el mismo título. “He trabajado con parejas que han dicho que dejar de preocuparse por dormir mal fue un alivio tal que les permitió apreciar los aspectos positivos de su relación y eliminó cualquier resentimiento que hubieran sentido en el pasado”.

Por supuesto que las parejas tienen sus propios motivos para querer dormir separadas.

“Más que una decisión, dormir algunas noches en camas separadas fue una solución práctica para lo difícil que me era descansar como es debido al compartir una cama con mi esposo”, comentó Jill Goebel, de 52 años, organizadora doméstica profesional de Brisbane, Australia. “Fue una combinación de sus ronquidos intensificados y mi dificultad intensificada para conciliar el sueño”.

Goebel mencionó que ella y su esposo, el científico Brett Goebel, de 52 años, “finalmente acordamos que yo dormiría en una habitación distinta unas cuantas veces a la semana, pero aún compartimos la misma alcoba”.

Cuanto más seguras se sienten las parejas en su relación, suelen sentirse más cómodas con la idea de dormir separadas.

“Las parejas felices de muchos años son más propensas a tener habilidades y patrones de comunicación bien desarrollados, los cuales son cruciales para que funcione el arreglo de dormir por separado”, explicó Adams.

Algunos dicen que el género también tiene algo que ver. “Normalmente, la esposa o la novia es la que está a favor de la idea de dormir en camas separadas”, dijo Rapini. “Las mujeres son más sensibles a los malos hábitos del sueño de su pareja, además de que el embarazo y los cambios o problemas hormonales pueden hacer que quieran dormir solas”.

Un estudio publicado en 2007 por la revista *Sleep and Biological Rhythms* reveló que las mujeres son más proclives a molestarse con la presencia del hombre en la cama que los hombres respecto de la mujer.

“Empezamos a dormir en camas separadas cuando me embarqué de nuestro primer hijo. Daba vueltas y vueltas, y no descansaba lo suficiente, así que de vez en cuando me iba a dormir a otro cuarto”, relató una mujer de 41 años de Brisbane, quien no quiso revelar su

Atención al cliente: 0800 8313
tresul@adinet.com.uy
www.tresul.com



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989
TeleFax: 2487 4108
2486 3683 - 2486 3747

Calidad internacional al alcance de sus manos



identidad por miedo al estigma en su círculo social. Lleva 18 años casada y tiene dos hijos con su esposo, también de 41 años. "Cuando quedé embarazada de nuestro segundo bebé, uno de nosotros se iba a otro cuarto para garantizar que ambos durmiéramos bien", narró. "Los ronquidos de mi esposo y su manera de acaparar todas las cobijas me frustraban cuando estaba muy cansada y a veces lo despertaba para decirle que parara, lo cual le molestaba, obviamente. Años después se volvió más como una rutina".

Los acuerdos para dormir separados pueden incluir el uso de camas de tamaño similar que estén una al lado de la otra, o tener una cama individual y una más grande en la misma habitación para cuando la pareja quiere un momento de intimidad, o designar ciertas noches en una habitación independiente. Otra opción pueden ser las recámaras separadas.

Tina Cooper, de 45 años, una trabajadora social certificada que tiene una casa en Baltimore con su novio de diez años, Donald Smith, de 63 años, que también es trabajador social, prefiere tener su propia habitación. "Soy una persona privada y necesito espacio", dijo. "Todas las personas con las que he estado sabían que si nos casáramos yo querría tener mi propio cuarto. Si la persona intentaba hacer que cambiara de opinión entonces sabía que no era la persona indicada". Al igual que muchas otras parejas que optan por tener habitaciones separadas, los hábitos de sueño de Cooper y Smith son muy opuestos. "Yo me quedo despierta hasta muy tarde, él suele levantarse muy temprano", explicó Cooper. "Yo necesito escuchar sonidos relajantes para dormir, él prefiere el silencio. A él le gusta que el colchón sea muy rígido, el mío es suave y lleno de almohadas. Además, como no me gusta ver la luz del sol por la mañana, Donald me cedió la habitación principal porque entra menos luz y la suya es la segunda más grande de la casa y desde ahí puede ver el amanecer que tanto le gusta".

Es esencial ser abierto y sincero con tu pareja sobre por qué quieres dormir en otra cama. "Así como decir por qué quieres dormir por separado, también es importante definir cómo planeas mantener la intimidad en la relación", aclaró Adams. "Es crucial que te asegures de tener una rutina para conectar, como desayunar juntos todas las mañanas o beber algo juntos antes de irse a la cama, y darse paso a la habitación del otro".

Cooper comentó que su novio y ella "sí pasamos mucho tiempo juntos. Pasamos el rato en el cuarto del otro, pero casi siempre estamos en la cocina. Y compartimos el tercer cuarto como oficina, donde ambos tenemos nuestro propio escritorio". Las parejas saludables que duermen por separado pueden ser igual de felices que las parejas saludables que duermen juntas. "Parecen



tener una vida sexual igual de buena que las parejas que comparten la misma cama", dijo Rapini. "Se sienten muy conectadas entre sí. Quizá se debe a que respetan el espacio personal del otro". Paulette Sherman, una psicóloga que trabaja en la ciudad de Nueva York y autora de *Dating From the Inside Out* (Atria Books/Beyond Words, 2008) también señaló que "algunas de las parejas que duermen en camas separadas afirman que extrañarse le agrega algo de emoción y deseo a su vida sexual".

La mujer australiana que quiso conservar su anonimato mencionó que su esposo y ella tienen una "relación maravillosa y, en términos de intimidad, tenemos una vida sexual muy saludable. En definitiva, nos emociona pasar una noche fuera de casa y cuando estamos ahí, él regresa a su cama o nos quedamos en la mía toda la noche, si sus ronquidos no son tan molestos".

Philip Shen, director ejecutivo de SleepChoices, una empresa de colchones con sede en Coral Springs, Florida, ha ayudado a muchas parejas a resolver sus problemas para dormir mediante la elección del colchón adecuado para su estilo de vida. "En general, el factor principal no tiene que ver con una falta de deseo por estar con la pareja", dijo. "Por lo general, sucede que el ambiente actual de su lugar de descanso no facilita que ambas partes disfruten de un sueño reparador".

Para las parejas que no están preparadas para dormir en espacios independientes, se puede encontrar un punto medio que proporcione la solución adecuada. Invertir en un colchón ajustable que se adapte a las necesidades del sueño de ambas partes o juntar dos colchones independientes puede ayudar a resolver los conflictos y, a la vez, permitir que la pareja permanezca unida. "Y cuando ambos se sientan cómodos y conectados pueden conversar acerca de cómo resolver sus incompatibilidades a la hora de dormir", sugirió Page. "No lo hables a la mitad de la noche cuando tu pareja está roncando y volviéndote loca".

Por Ivy Manners
Fuente: The New York Times (Agosto 2019)

Atención al cliente: 0800 8313
tresul@adinet.com.uy
www.tresul.com



Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989
TeleFax: 2487 4108
2486 3683 - 2486 3747

Calidad internacional al alcance de sus manos

Los datos están ahí: las vacunas Covid-19 están demostrando ser cruciales para frenar la pandemia al reducir las infecciones, las hospitalizaciones y las muertes

Las vacunas contra el coronavirus que se están inoculando son muy, muy buenas. Los primeros datos del despliegue en el mundo real revelan una enorme reducción de la transmisión, las infecciones y las hospitalizaciones. Las vacunas son más que una herramienta en la pandemia: son la salida.



Para las vacunas contra el coronavirus, las buenas noticias siguen llegando.

Los científicos que rastrean el rendimiento de las candidatas de Moderna, Pfizer y AstraZeneca han detectado que funcionan bien para proteger a las personas contra COVID-19 y que están a la altura de los resultados que arrojaron los ensayos en humanos de cada una de ellas.

Además, después de haberse administrado a millones de personas en todo el mundo, no se han detectado efectos adversos inesperados —un dato crucial, dado que los fármacos pueden funcionar de forma diferente en el mundo real en comparación con los ensayos en laboratorios o con voluntarios—. Los estudios clínicos se limitan a estimar la eficacia de un fármaco. Pero lo importante es su traslado al mundo real. Según las últimas investigaciones, las vacunas benefician a un gran número de personas, sobre todo a las que tienen un alto riesgo de padecer enfermedades graves.

No obstante, incluso con los mejores datos, todavía quedan años antes de que las vacunas lleguen a un número suficiente de la población mundial como para frenar la pandemia.

Se han administrado unas 265 millones de dosis de vacunas en todo el mundo —más de 4 millones sólo en España—, conforme a los datos de Bloomberg News. Al ritmo actual, calculan, se necesitará media década para que el 75% de la población mundial esté inmunizada, siempre y cuando las inyecciones respondan a las nuevas variantes originadas en Reino Unido, Brasil, Sudáfrica y Estados Unidos.



Aunque no es la misma realidad para todos. España, por ejemplo, prevé que para verano de 2021 el 70% de la población haya recibido la vacuna y esté a punto de alcanzar la inmunidad colectiva. Cada vez hay más pruebas de que las vacunas contra el coronavirus funcionan

El despliegue de las vacunas confirman lo que los expertos en salud pública esperaban: las vacunas son realmente eficaces.

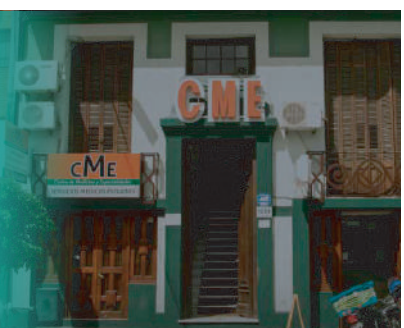
Los datos de España, Israel, Reino Unido y Estados Unidos lo reflejan en el mundo real:

- Los datos de Israel muestran que 2 dosis de la vacuna de Pfizer y BioNTech son un 94% eficaces para prevenir la enfermedad sintomática y un 92% para evitar las infecciones en general —datos que coinciden con los expertos españoles que afirman que las vacunas reducen los contagios—.
- En España, los contagios en las residencias de personas mayores ha caído un 95% en tan sólo un mes de vacunación, conforme a los datos del Ministerio de Sanidad. Además, informa El País, en Asturias, Cantabria, Murcia, Navarra y La Rioja no se ha detectado ningún caso en centros, en la última semana.
- Una única dosis de las candidatas de Pfizer y AstraZeneca reducen las hospitalizaciones en un 85% o 94%, respectivamente, según datos de Escocia.
- Las reacciones alérgicas a las vacunas de Pfizer y Moderna son muy, muy raras en España y Estados Unidos, con entre 3 y 4,5 reacciones por millón de dosis, es decir, hasta un 0,00045%.



Centro de Medicina y Especialidades

Acevedo Díaz 1024 y Bvar. España
2401.6686 - 2402.0244
fundacioncme@gmail.com
www.cmeuruguay.org



THE COVID-19 VACCINE
HELPS PROTECT YOU
& YOUR FAMILY.

A safe and effective vaccine to protect against COVID-19 is now available.

www.cdc.gov

• Los vacunados que se contagiaron con COVID-19 tenían cargas virales más pequeñas, lo que sugiere un menor riesgo de padecer enfermedades graves o de contagiar fácilmente el virus a otras personas, según una investigación llevada a cabo en Israel.

Algunos de estos datos todavía no han sido revisados por pares. Dada la urgencia de la pandemia, los resultados suelen compartirse primero como preimpresiones o como borradores preliminares de artículos que aún no se han publicado en una revista científica.

Pero la conclusión general es clara: estas vacunas están funcionando. Los científicos no han detectado efectos secundarios inesperados ni problemas de seguridad. Por lo general, las personas vacunadas experimentan los efectos secundarios comunes a cualquier otra inyección inmunológica, como dolor e hinchazón en el lugar de la inyección, dolores de cabeza y fatiga, que duran 1 o 2 días después de la vacunación y tienden a mejorar.

La protección es amplia y las vacunas parecen impedir la propagación del COVID-19

La protección que ofrecen las candidatas contra COVID-19 es notablemente alta.

Las vacunas parecen reducir drásticamente las posibilidades de contagiarse con COVID-19 y son especialmente eficaces para evitar hospitalizaciones y muertes.

De hecho, para el pequeño grupo de personas inmunizadas que terminan contagiándose con el SARS-CoV-2, el desarrollo de la patología que provoca suele ser más leve. Por ende, también es probable que las vacunas reduzcan la transmisión y el contagio del virus.

En retrospectiva, esto puede parecer obvio, incluso inevitable. Pero la mayoría de las vacunas experimentales no resultan ser tan buenas. Varios expertos en vacunación habían estimado a Business Insider, antes de que se anunciaran los resultados de la última fase de los estudios, que esperaban tener una vacuna contra el COVID-19 con una eficacia de entre el 70% y el 80%.



Por su parte, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) estaba dispuesta a dar luz verde a cualquier vacuna que demostrara una eficacia de, al menos, el 50% —coincidiendo con las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)—. Tanto las dosis de Pfizer como las de Moderna mostraron una eficacia cercana al 95% en los ensayos, y los datos del mundo real confirman su éxito.

Es más, los resultados sugieren que las vacunas ayudan a prevenir una serie de problemas relacionados con el COVID-19: infecciones asintomáticas, enfermedad sintomática, evolución grave, hospitalizaciones, uso de respiradores, etc.

El coronavirus está todavía lejos de desaparecer

Cuando se dieron a conocer los resultados de los primeros ensayos en humanos, no estaba claro si las vacunas evitarían todas las infecciones, lo que dejaba abierta la posibilidad de que las personas inmunizadas pudieran propagar el virus como portadores asintomáticos.

Los nuevos datos sugieren que las vacunas tendrán un efecto significativo en la reducción de la propagación. Esto significa que la inmunización te protege a ti y a todos los que están a tu alrededor. Aún así, no cabe duda de que la guerra contra el coronavirus está lejos de acabar.

Algunas variantes del virus han desarrollado mutaciones que pueden disminuir la protección de la inmunización, como sucedió con la variante sudafricana y la inyección de AstraZeneca y Oxford. Y los investigadores aún no saben cuán robusta y duradera es la inmunidad que confieren.

De hecho, es posible que haya que aplicar vacunas de refuerzo de forma rutinaria o que se necesiten diferentes generaciones de vacunas —algo que ha adelantado a Business Insider el CEO de la biotecnológica Moderna, Stéphane Bancel, quien explica se irán sustituyendo las vacunas en despliegue por las nuevas candidatas a medida que se necesiten—.

Es fácil perderse en la avalancha de noticias sobre las vacunas, sobre todo porque los mensajes de optimismo quedan truncados por el temor a que las variantes del virus disminuyan su impacto.

Aunque todavía queda mucho trabajo por hacer, los primeros meses del despliegue de la vacuna respaldan un mensaje muy simple para el público: estas vacunas son extraordinariamente seguras y eficaces.

Por Blanca Álvarez

Fuente: www.consumer.es (3 de diciembre 2019)



Centro de Medicina y Especialidades

Acevedo Díaz 1024 y Bvar. España
2401.6686 - 2402.0244
fundacioncme@gmail.com
www.cmeuruguay.org



¿Qué es la presbicia o vista cansada y cuáles son los tratamientos para corregirla?

El desgaste del cristalino es un proceso fisiológico normal, pero afecta a unas personas más que a otras y el tratamiento se debe adecuar a cada caso particular.



La presbicia, que también se conoce como “vista cansada”, es la pérdida de la capacidad de acomodación que tiene el cristalino del ojo, es decir, la pérdida de la capacidad para enfocar los objetos de cerca. Pero no es una enfermedad, sino un proceso fisiológico normal que le ocurre a todas las personas. Aparece en torno a los 40 años de edad, aunque no se hace evidente en todos de igual forma. En las siguientes líneas contamos los síntomas de la vista cansada y los tratamientos disponibles para poner fin a este problema de vista.

Síntomas de la presbicia

Los síntomas de la vista cansada comienzan sobre los 40 años. Pero, algunas veces, se manifiesta con más edad. “En el caso de los miopes sucede más tarde porque tienen un mecanismo refractivo que compensa la presbicia”, explica el doctor José Antonio Gegúndez Fernández, vicesecretario de la Sociedad Española de Oftalmología. “Cuanta mayor miopía tenga una persona, más tarde notará los efectos de la presbicia o puede incluso no notarlos nunca. Por el contrario, las personas con hipermetropía u ojos cortos, pueden notarlo antes de los 40”, comenta.

El oftalmólogo señala que el principal síntoma de la vista cansada es la dificultad para leer cualquier cosa a distancias de 30 a 40 centímetros, que es lo que se considera visión de cerca. “Si se fuerza la vista con esa limitación y no se trata, puede doler la cabeza o los ojos”, advierte.

Tratamientos para la vista cansada

El tratamiento básico son las gafas. Sin embargo, existen también varias técnicas quirúrgicas desarrolladas en las últimas décadas. Eso sí, a pesar de ser seguras y de tener buenos resultados, el especialista sostiene que las cirugías no son algo que se puedan recomendar a la población en general. “Yo no recomendaría una cirugía a personas de 40 a 50 años, porque significa intervenir un ojo que, por lo demás, está completamente sano. Pero hay casos particulares en los que la persona no tolera las gafas o tiene otras condiciones en las que una operación puede ayudar”, concreta Gegúndez.

Cirugía láser

Esta es una operación que solo toca la superficie de la córnea. “Con el láser, el método más eficaz que puede haber, la técnica consiste en intervenir uno de los dos ojos solamente (el ojo no dominante) y miopizarlo”, dice el oftalmólogo. “Lo que conseguimos al hacer a ese ojo miope es que vea mejor de cerca, mientras que el ojo que no se ha tocado ve bien de lejos. En conjunto, en la visión binocular, puede permitir ver de lejos y de cerca en un grado muy aceptable”, explica. “En pacientes jóvenes con ojos cortos, puede ser una operación eficiente, pero de cualquier manera, el cristalino seguirá opacándose con los años, por lo que quizá vale la pena esperar”, matiza.

Implante de lente

En esta operación, se sustrae el cristalino y se sustituye por un lente. “Se recomienda para personas mayores de 60 años, que pueden tener cataratas o un cristalino muy desgastado —dice Gegúndez—. En una persona joven, sin cataratas, cuyo cristalino no está dañado, es una operación algo agresiva para solucionar algo tan banal como es la presbicia”.

Lentes fáquicas

Este tratamiento es relativamente reciente. Se implantan las lentes sin sustraer el cristalino. “Es una especie de lente de contacto que se coloca entre el iris y el cristalino. Estas lentes corrigen la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo, y ahora también pueden corregir la presbicia. Es recomendable para pacientes con un alto grado de miopía que no son candidatos para la operación con láser”, explica el oftalmólogo.

Presbicia: hay que evaluar cada caso

Antes de lanzarse a iniciar un tratamiento para la presbicia, el doctor Gegúndez enfatiza que hay que analizar cada caso particular para saber cuál es la mejor opción para la persona. Además de la edad y los diferentes defectos de refracción que puedan tener los ojos, como miopía o hipermetropía, existen otras características que pueden ser importantes al considerar una cirugía, por ejemplo, si se es un paciente de riesgo. “Las personas con enfermedades autoinmunes, diabetes o blefaritis (inflamación crónica de los párpados) corren un riesgo mayor al someterse a una cirugía”, advierte el oftalmólogo, si bien puntualiza que “el riesgo para una persona sana es casi nulo: alrededor de 0,03 %”.

Por Carla Merino

Fuente: www.consumer.es (martes 16 febrero de 2021)

PREVENGA Y EVITE LA GRIPE Y SUS COMPLICACIONES, ANTE LOS PRIMEROS SINTOMAS



OSELTA

Oseltamivir 75 mg

★ Activo frente a las diferentes variedades del virus de la influenza A y B incluyendo A/H1N1 y H5 N1.

POSOLÓGIA:

- **Como tratamiento de la influenza:** En adultos y adolescentes mayores de 13 años: 2 cápsulas de 75 mg al día durante al menos 5 días. Desde la aparición de los primeros síntomas.
- **Como Prevención de la influenza:** En adultos y adolescentes mayores de 13 años: 1 cápsula de 75 mg al día durante al menos 7 días. Dentro de las 48 hs de la exposición.



PRESENTACIÓN:
Envase conteniendo
10 cápsulas de 75 mg cada una.

Laboratorios
Novophar-Quimfa