

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI

p.
10

NOTICIAS DE ACTUALIDAD /
Estamos ante dos grandes
cajas de Pandora: la Inteligencia
Artificial y el cambio climático

p.
17

MEDIO AMBIENTE / Los
desastres climáticos
causaron pérdidas por valor
de 4.000 millones de dólares
en los últimos 50 años

p.
18

VIDA SALUDABLE / Un
impuesto a las bebidas
azucaradas en Reino Unido
evitó más de 5000 casos de
obesidad infantil al año



La Organización Mundial de la Salud declaró el fin de la emergencia sanitaria global por Covid-19

La Organización Mundial de la Salud (OMS) puso fin a la emergencia de salud global por Covid-19 al anunciar que es hora de que los países hagan la transición desde tratar al coronavirus como una emergencia a hacerlo como una enfermedad que llegó para quedarse y debe gestionarse como otras enfermedades infecciosas.

La decisión de finalizar la emergencia sanitaria -declarada el 30 de enero de 2020- se tomó por consejo de un comité de expertos independientes, el llamado comité de emergencia Covid-19.

"Es con gran esperanza que declaro que el Covid-19 ha terminado como una emergencia de salud global. Sin embargo, eso no significa que Covid-19 haya terminado como una amenaza para la salud global", sostuvo el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

OMS alerta sobre aumento inusual de miocarditis grave neonatal asociada a enterovirus

El riesgo de esta enfermedad para la salud pública es bajo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado sobre un aumento de casos de miocarditis grave asociada a la infección por enterovirus en neonatos y lactantes.

Este hecho está sucediendo en Gales y el suroeste de Inglaterra, donde ya se han reportado dos pacientes con desenlace fatal, ha informado.

En Reino Unido se han detectado 15 casos, dos de ellos con resultado fatal.

Según sus datos, entre junio de 2022 y marzo de 2023, se han registrado 15 neonatos y lactantes de corta edad en Gales del Sur y 5 en el Sudoeste de Inglaterra, quienes han presentado un cuadro compatible con sepsis neonatal. Además, hasta el 20 de abril de 2023, 3 pacientes estaban hospitalizados, 4 pacientes estaban siendo tratados como pacientes ambulatorios y 2 fallecieron.

Una revisión de datos de los últimos seis años del mismo centro de atención terciaria en Gales ha identificado solamente un caso similar en 2021 (que puede o no estar relacionado con el incidente actual), pero ningún otro caso ha coincidido con este cuadro clínico, de acuerdo a la Agencia de Seguridad Sanitaria del Reino Unido.

El pasado 20 de abril de 2023, tres pacientes estaban hospitalizados, cuatro pacientes estaban siendo tratados como pacientes ambulatorios y dos habían muerto. Aunque las infecciones por enterovirus son comunes en bebés, "el aumento de miocarditis con resultados grave en neonatos y lactantes asociados a la infección por enterovirus es inusual", aseguró la OMS en un comunicado. Ocho casos fueron tratados en cuidados intensivos, y un bebé murió antes de ser derivado a cuidados terciarios. Según la OMS, están pendientes más detalles "sobre los seis casos restantes que se identificaron". La miocarditis fue una característica común entre los bebés afectados.

La OMS ha señalado que el Punto Focal Nacional del RSI de Reino Unido informó que en 9 casos se ha confirmado con pruebas PCR de enterovirus la presencia de los subtipos coxsackie B3 o coxsackie B4. Asimismo, se alertó a los pediatras de la región de Gales del Sur sobre los casos y se les aconsejó que consideren la miocarditis en bebés y recién nacidos que presentaban shock.

La miocarditis es un trastorno inflamatorio del miocardio (la capa interna del corazón). Tiene una presentación clínica muy variada, desde reacciones leves hasta casos que derivan en una muerte fulminante. Su causa principal son las infecciones virales, precisamente, lo que está pasando en Reino Unido.

El enterovirus es una familia de microorganismos a la que pertenecen, por un lado, los virus de la polio y, por otro, un centenar de serotipos



distintos que tienden a provocar infecciones de carácter leve. Suelen afectar a niños muy pequeños, sobre todo menores de tres años, y lo más habitual es que den un cuadro típico con fiebre o una gastroenteritis o diarrea.

Para la OMS, el aumento notificado de miocarditis con resultados graves en recién nacidos y lactantes que está asociado con infección por enterovirus es "inusual", a pesar de que las infecciones por enterovirus son comunes en este grupo poblacional.

No obstante, ha aclarado que por ahora el riesgo para la salud pública es "bajo".

"Dado que la infección por enterovirus a menudo no se encuentra entre las enfermedades de notificación obligatoria en los Estados miembros, es posible que no se hayan diagnosticado o notificado casos adicionales de infecciones neonatales graves por enterovirus en otros lugares", ha indicado la OMS.

La mortalidad que tiene la miocarditis es inversa a la edad del niño. En los recién nacidos y los menores de un año es cercana al 75% y en niños mayores ronda el 25%. Los neonatos son justo la población más sensible.

Tampoco hay una terapia antiviral específica disponible, por lo que el tratamiento se puede enfocar tan sólo a la prevención de complicaciones. La miocarditis tras infección enteroviral puede ser "ocasionalmente epidémica". Cuando hablamos de epidemia nos referimos a una enfermedad que se propaga de forma rápida y activa, por lo que el número de casos aumenta significativamente. No obstante, se mantiene localizada en un área geográfica.

Fuente: <https://www.edicionmedica.ec>
MAYO 2023

YA ESTAMOS ABIERTOS PARA RECIBIRLOS EN NUESTRA CLÍNICA

Francisco García Cortinas 2404
Punta Carretas
Afilaciones: 2487 1050 Int. 2430
www.medisgroup.uy

ANEMIA

SOMOS CIENCIA

MSP

www.revistamsp.com

Según datos de la OMS, se estima que la **anemia** afecta a cerca de 1.600 millones de personas en todo el mundo, lo que representa el 25% de la población mundial.

La **anemia** es una **disminución** de la **concentración** de la **hemoglobina**, la **proteína** que se **encarga** de **transportar** el **oxígeno** a los **tejidos**.

CAUSA



Puede deberse a una **afección** presente al **nacer** (**congénita**)



Puede ser una **afección** que se **desarrolla** (**adquirida**) y la puede causar:

- La **dieta**
- Los **medicamentos** que toma
- **Afección** médica

TIPOS DE ANEMIA



Anemia aplásica: es una **afección** que **ocurre** cuando el **cuerpo** **deja** de **producir** la **cantidad** necesaria de **células** **sanguíneas** nuevas.



Anemia de células falciformes: es **hereditaria** y **ocurre** cuando los **glóbulos** **rojos** adoptan una **forma** anormal.



Anemia por deficiencia de hierro: es el **tipo** más **frecuente** de **anemia** y se **produce** cuando el **cuerpo** **no** tiene **suficiente** **hierro** para **producir** **suficientes** **glóbulos** **rojos**.



Anemia por deficiencia de vitaminas: es la **falta** de **glóbulos** **rojos** **saludables** cuya **causa** se **atribuye** a tener **cantidades** **inferiores** a las **normales** de **vitamina** **B-12** y de **folato**.



Talasemia: es un **trastorno** **sanguíneo** **hereditario** que **hace** que tu **cuerpo** tenga **menos** **hemoglobina** de lo **normal**.

SÍNTOMAS



Dificultad para **respirar** y **dolor** en el **pecho**



Fatiga y **debilidad**



Latidos **irregulares** del **corazón**



Cambios en el **color** de las **heces**



Piel **pálida** o **amarillenta**

FACTORES DE RIESGO



Una **dieta** que **carece** de **ciertas** **vitaminas** y **minerales**.



Trastornos **intestinales**



Menstruación



Embarazo



Afecciones **crónicas**



Antecedentes **familiares**

Fuente: OMS, Mayo Clinic, NIH, Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social

Por qué la higiene bucal es fundamental para tu salud en general

La periodontitis se ha vinculado con una variedad de afecciones, entre ellas diabetes, enfermedades cardíacas, demencia y más. Esto es lo que, según los expertos, puedes hacer para controlar el riesgo.



El interior de tu boca es el lugar perfecto para que proliferen las bacterias: es oscuro, cálido, húmedo y los alimentos y bebidas que consumes les proporcionan nutrientes.

No obstante, según los expertos, cuando las bacterias dañinas se acumulan alrededor de los dientes y las encías, corres el riesgo de desarrollar una enfermedad periodontal (o de las encías), que es una infección e inflamación en las encías y el hueso que rodean los dientes.

De acuerdo con Kimberly Bray, profesora de Higiene Dental de la Universidad de Misuri en Kansas City, estas afecciones bucales pueden influir en el resto del organismo.

Por ejemplo, un número creciente, aunque limitado, de investigaciones reveló que la enfermedad periodontal está asociada a una serie de problemas de salud como la diabetes, cardiopatías, infecciones respiratorias y demencia.

Aún no se sabe con precisión cómo afectan las bacterias bucales a la salud en general, explica Bray, ya que la investigación existente es limitada y ningún estudio ha establecido una relación causa-efecto. Sin embargo, según los expertos, algunas afecciones están más relacionadas con la salud bucodental que otras. Esto es lo que sabemos.

Los problemas de salud relacionados con la salud oral
Alrededor del 47 por ciento de las personas mayores de 30 años en Estados Unidos padecen algún tipo de enfermedad periodontal, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por su sigla en inglés).

En sus primeras fases, denominadas gingivitis, las encías pueden presentar inflamación, enrojecimiento o sensibilidad y sangrar con facilidad. Si no se trata, la gingivitis puede convertirse en periodontitis, un tipo más grave de la enfermedad en el que las encías

se retraen, pierdes hueso y los dientes pueden aflojarse o incluso caerse.

Con la periodontitis, las bacterias y sus subproductos tóxicos pasan de la superficie de las encías y los dientes al torrente sanguíneo, por lo que pueden propagarse a otros órganos, explica Ananda Dasanayake, profesor de Epidemiología en la Facultad de Odontología de la Universidad de Nueva York.

Esto puede ocurrir durante una limpieza dental o con el uso del hilo dental, o si tienes un corte o una herida dentro de la boca, explicó Dasanayake.

Bray señaló que, si la inflamación de la boca no se trata, algunas de las proteínas responsables de esta pueden diseminarse por todo el cuerpo y dañar otros órganos.

Diabetes

De todas las asociaciones entre la salud bucodental y las enfermedades, la que cuenta con más pruebas es la que existe entre la enfermedad periodontal y la diabetes, señaló Bray. Además, al parecer, las dos afecciones tienen una relación bidireccional: la enfermedad periodontal parece aumentar el riesgo de diabetes y viceversa, añadió.

Los investigadores aún tienen que entender con exactitud cómo podría funcionar esto, pero, en una revisión publicada en 2017, los investigadores escribieron que la inflamación sistémica causada por la enfermedad periodontal podría empeorar la capacidad del cuerpo para identificar y responder a la insulina.

En otro estudio, publicado en abril, científicos descubrieron que los diabéticos que trataron su enfermedad periodontal redujeron los costos generales de su atención médica entre un 12 y un 14 por ciento.

“Si tratas la enfermedad periodontal, mejoras la diabetes”, afirmó Dasanayake.

Neumonía

Si se inhalan grandes cantidades de bacterias procedentes de la boca y se depositan en los pulmones, puede producirse una neumonía bacteriana por aspiración, explica Frank Scannapieco, profesor de Biología Oral en la Escuela de Odontología de la Universidad de Búfalo.

Fuente: <https://www.nytimes.com>

Por Hannah Seo / MAYO 2023

Hannah Seo es becaria de reportería para el Times y cubre bienestar y salud física y mental.



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

Siete técnicas alternativas de meditación que pueden ayudarte a relajarte y calmar la ansiedad

Si no te resulta sencillo meditar, podrías probar un nuevo enfoque para tener más éxito en la tarea.



Escuchar determinado tipo de sonidos, mirar una vela o un espejo o centrarse en los chakras son algunas de las técnicas alternativas de meditación.

Los expertos en meditación sugieren empezar con sesiones cortas y probar con una clase si se desea más apoyo.

Cuando uno piensa en la meditación, puede imaginarse a alguien sentado en silencio en el suelo con los ojos cerrados, pero ésta no es la única forma de meditar.

La meditación se practica desde hace miles de años y, a lo largo de este tiempo, han surgido muchos tipos diferentes.

Algunas prácticas de meditación gozan de más popularidad que otras. Por ejemplo, algunos tipos muy conocidos son la atención plena, el escáner corporal, la bondad amorosa y la meditación trascendental.

Es posible que estés menos familiarizado con otros tipos, como el baño de sonido o la meditación con velas. Aun así, estos enfoques, o cualquier otro tipo que elijas practicar, pueden ofrecer una serie de beneficios, como por ejemplo:

- Aliviar el estrés
- Reducir la tensión arterial
- Reducir la gravedad de la ansiedad y la depresión
- Mejorar la calidad del sueño

A continuación podrás encontrar algunas prácticas de meditación menos comunes, y los beneficios únicos de cada una de ellas.

- Meditación con baños de sonido

Este tipo de meditación se basa en la idea de que ciertas frecuencias de sonido pueden ayudar a alcanzar un estado de relajación profunda y sanar la mente y el cuerpo, según Zee Clarke, profesora de mindfulness y respiración y autora de Black People Breathe.

Para conseguir esta relajación, hay que tumbarse en una esterilla o en el suelo mientras se escucha el sonido que dejan al resonar los instrumentos como los cuencos tibetanos o de cristal, campanillas y diapasones.

Los beneficios: una revisión de estudios de 2020 descubrió que participar en meditaciones de baño de sonido con cuencos tibetanos parece ayudar a reducir la ira, la tensión y la angustia, así como a mejorar la presión arterial.

Además, en otro pequeño estudio de 2016, los participantes reportaron significativamente menos fatiga y depresión y un aumento en el bienestar espiritual después de una meditación de baño de sonido.

- Meditación de los chakras

Los practicantes del hinduismo y el budismo creen que hay siete chakras, o centros de energía, en el cuerpo, y que los bloqueos energéticos pueden afectar negativamente a la salud física y mental.

Según Orth, la meditación de los chakras se centra en eliminar esos bloqueos para que la energía fluya de forma más libre. La manera de hacerlo es concentrarse en zonas específicas del cuerpo a la vez que se ponen en práctica ejercicios de respiración o visualización.

La meditación de los chakras puede ayudar a promover:

- Mayor conciencia de uno mismo
- Calma interior y relajación
- Aumento de la energía
- Mayor claridad mental

En un estudio realizado en 2020, los participantes declararon tener menos ansiedad y un mejor estado general de salud tras participar en programas de meditación basados en los chakras. Sin embargo, cabe señalar que en este estudio no había un grupo de control.

- Meditación mirando a la luna

Según Rajendran, la teoría que subyace a este método es que mirar a la luna puede ayudar a sanar el cuerpo.

Los practicantes creen que, al igual que la atracción gravitatoria de la luna afecta a las mareas oceánicas, la luna puede afectar al cuerpo humano de forma similar, ya que, al fin y al cabo, dos tercios del

Fuente: <https://www.businessinsider.es>
Por Rebecca Strong / ABRIL 2023

**ALIANZA de
PACIENTES**
URUGUAY

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)

Ministros de Salud de las Américas piden más equidad y solidaridad para enfrentar futuras pandemias

La OMS discute un instrumento para enfrentar futuras emergencias sanitarias.



En el marco de la 76 Asamblea Mundial de la Salud que se desarrolla en Ginebra (Suiza) los ministros de salud y altos funcionarios de la región y el mundo han revisado la situación de la salud tras la pandemia de la COVID-19 y destacaron algunas lecciones aprendidas.

Entre ellas han estimado que es prioritario mejorar la preparación para futuras emergencias y por tanto de la necesidad de disponer de un instrumento sobre pandemias que ya se está discutiendo en el seno de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En su intervención, el ministro de Salud de Ecuador, José Ruales, ha insistido en que la OMS "es imprescindible para impactar positivamente en la gobernanza de la salud", así como para preparar a los Estados Miembros para "responder mejor a posibles desastres o pandemias y para enfrentar otros desafíos en salud".

"Trabajar por la salud no es una responsabilidad individual de un país sino colectiva que debe articular a varios actores a nivel local, regional y global, por eso impulsamos la Cooperación Sur-Sur, Norte-Sur, el multilateralismo y la integración regional en especial en las Américas y en el Área Andina", indicó.

El ministro ecuatoriano ha hecho un llamado por "seguir trabajando colaborativa y solidariamente a nivel mundial por la salud" tras considerar que "el camino recorrido en los últimos 75 años junto a la OMS y 120 años con la OPS ha valido la pena, los avances son importantes, pero queda un largo trazo que recorrer para lograr la salud para todos".

El ministro de Salud ecuatoriano ha destacado también el Plan decenal de salud impulsado por su país. Señaló que están trabajando para mejorar la atención oportuna y de calidad, y resaltó que en ese sentido están impulsando la transformación digital, la salud intercultural y la salud mental comunitaria.

Otros países

Por otra parte, la ministra de Salud de Argentina, Carla Vizzotti, ha mencionado que "si algo nos dejó la pandemia es la enseñanza de que en las crisis más profundas se generan oportunidades", y agregó que se fortalecieron las capacidades regionales para producir insumos críticos, entre ellas, la de Argentina que fue seleccionada por la OMS como uno de los centros de producción de vacunas de ARNm.

Vizzotti ha reconocido el trabajo realizado para el fortalecimiento de la vigilancia y la secuenciación genómica y resaltó que su país fue convocado a formar parte del Comité de liderazgo de la red Internacional de vigilancia de patógenos que se lanzó en el marco de la Asamblea.

"Tenemos la oportunidad y la responsabilidad ineludible de sostener la salud como eje central en la agenda política, esto exige aún más

integración multilateral y regional, más cooperación, más desarrollo, pero sobre todo más solidaridad y más empatía", ha solicitado.

La ministra de Salud de Brasil, Nísia Trindade, ha resaltado la necesidad de contar con "sistemas nacionales de salud mejor preparados contra las emergencias que vendrán" y especificó que en su país se reportaron 700 mil casos de la COVID-19, ocasionando un "gran impacto en el sistema de salud, la salud mental, la economía y el tejido social en general".

"Brasil está de vuelta: retomamos nuestra agenda en defensa de la igualdad en la salud, la cultura de la paz y el multilateralismo", ha resaltado ante la Asamblea Mundial.

La ministra de salud brasileña ha considerado que el mundo necesita "fortalecer los sistemas de vigilancia y de salud en general", así como "redoblar esfuerzos en innovación, transferencia de tecnología y financiación" para avanzar hacia "sistemas de salud más equitativos".

"Debemos descentralizar la producción de medicamentos, vacunas y otros insumos estratégicos para garantizar su acceso equitativo a todo el mundo", destacó y llamó a trabajar para "reducir inequidades, entre ellas, la desigualdad en el acceso a los beneficios del conocimiento científico y tecnológico".

Fuente: OMS
MAYO 2023

Se instaló dentro del Centro Integral ENFOQUE un consultorio totalmente equipado con un Cardiólogo de CASMU a cargo, con seguimiento nutricional y entrenadores especialistas en Rehabilitación Cardiovascular.

La rehabilitación es grupal, 3 veces por semana, con seguimiento estricto por médico para garantizar el mejor estado de salud de nuestros afiliados durante el entrenamiento.

Está indicada para:

- 1) **Prevención primaria:** pacientes con factores de riesgo cardiovasculares que prevengan un evento vascular agudo.
- 2) **Prevención secundaria:** pacientes revascularizados que buscan mejorar su calidad de vida y alcanzar niveles óptimos de funcionalidad cardiovascular.

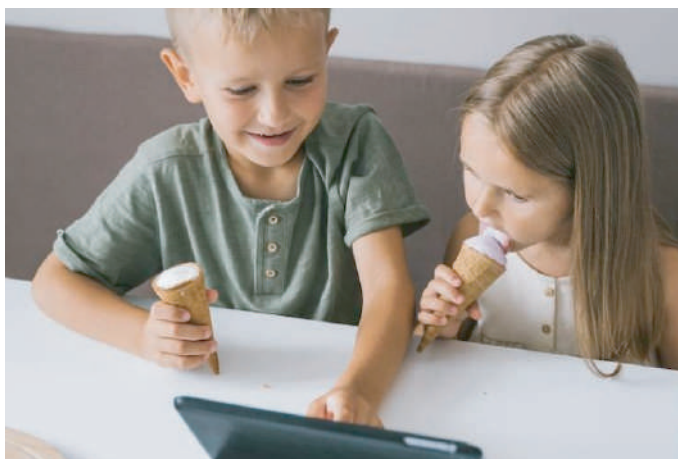
ENFOQUE y CASMU comprometidos con la salud

Por consultas: CASMU EMPRESA
Tel.: 2487 37 10

Para agendarse: Centro Integral ENFOQUE
Tel.: 2480 80 09
Florencio Varela 3811 esq. Magariño Cervantes

Las pantallas y la publicidad, principales factores de riesgo de la obesidad infantil para los pediatras

El abuso de las pantallas y los reclamos publicitarios de alimentos poco saludables, entre los principales factores de riesgo de obesidad en la infancia, según la Asociación Española de Pediatría.



Uno de cada tres niños y niñas en España presenta sobrepeso u obesidad, la enfermedad crónica más prevalente en la infancia y adolescencia, con repercusiones en su presente y futuro. Y aunque los datos revelan que la prevalencia de la obesidad infantil va disminuyendo, lo hace muy lentamente y se mantiene “en proporciones inaceptables”, dicen desde la Asociación Española de Pediatría (AEP), que agrupa a más de 12.000 pediatras.

¿Qué podemos hacer?

Estamos ante un problema de salud multicausal que debe abordarse de forma multidisciplinar, como expusimos en nuestro último monográfico sobre obesidad infantil (2021-22). Pero los pediatras ponen el foco de manera especial en dos factores de riesgo e implican a toda la sociedad para revertir la situación. Te contamos a continuación el llamamiento que acaban de hacer.

La lucha contra la obesidad infantil, una labor de todos

El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen un problema de salud a nivel mundial. Más de 100 millones de niños y adolescentes en el mundo padecen obesidad. Y en España no nos quedamos atrás. Somos el tercer país de Europa con mayor prevalencia de sobrepeso y el cuarto en obesidad a estas edades. Las cifras se han triplicado en solo cuatro décadas y más del 40 % de los menores entre 6 y 9 años tiene sobrepeso u obesidad, como apuntaba el estudio Aladino (2019).

Según los resultados preliminares del ‘Estudio PASOS 22’ de la Gasol Foundation, la prevalencia de obesidad ha disminuido desde 2019 solo medio punto porcentual. Y esto tiene sus efectos hoy. Como señalan en un comunicado el Comité de Nutrición y Lactancia Materna (CNYLM) y el Comité de Promoción de la Salud (CPS) de la Asociación Española de Pediatría (AEP), la grasa corporal en las edades tempranas de la vida se asocia a hipercolesterolemia, hipertensión o diabetes tipo 2; es decir, la obesidad infantil provoca que haya niños con enfermedades propias de adultos. Y eso tiene graves consecuencias para la salud no solo a corto plazo, sino también cuando sean mayores (obesidad, diabetes, cáncer, discapacidad, muerte prematura...).

Los planes preventivos implantados hasta ahora parecen no ser suficiente para reducir esta epidemia. Por eso desde la AEP, con motivo del Día Europeo contra la Obesidad que se celebra cada año el tercer sábado de mayo, se recuerda que la lucha contra la obesidad infantil debe ser una labor de todos. “Del niño con obesidad y las 4 P (Padres, Pediatras, Profesores y Políticos), pero también de la

comunidad, la industria, las ONG y los medios de comunicación”, puntualiza la doctora Rosaura Leis, coordinadora de su Comité de Nutrición y Lactancia Materna.

Factores de riesgo de obesidad infantil

Por ello, los pediatras insisten en actuar frente a dos factores que influyen de manera determinante en la obesidad infantil y que forman parte del ambiente obesogénico que se caracteriza por una alimentación no saludable, la disminución de la actividad física, el aumento de la inactividad y pocas horas de sueño. ¿Cuáles son? El abuso de las pantallas —“nuevo factor de riesgo de obesidad que está despuntando”— y los reclamos publicitarios de alimentos poco saludables.

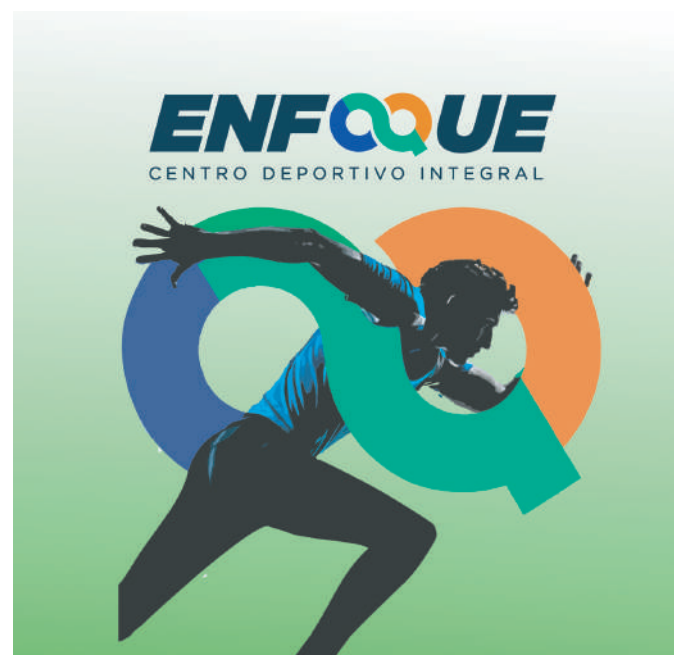
Abuso de pantallas

No se trata de demonizar las nuevas tecnologías, ni prohibir su utilización, porque en realidad, el uso saludable de los dispositivos digitales (televisión, móvil, tableta, ordenador...) tiene importantes beneficios para los más jóvenes: permite una mejor comunicación, acceso a información ilimitada de calidad, entretenimiento, aprendizaje, etc.

Pero sí que un abuso de las pantallas está “relacionado con sedentarismo, incremento de la ingesta de alimentos no saludables, mayor riesgo de obesidad, aislamiento, depresión y conductas adictivas”, advierte el doctor Julio Álvarez Pitti, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

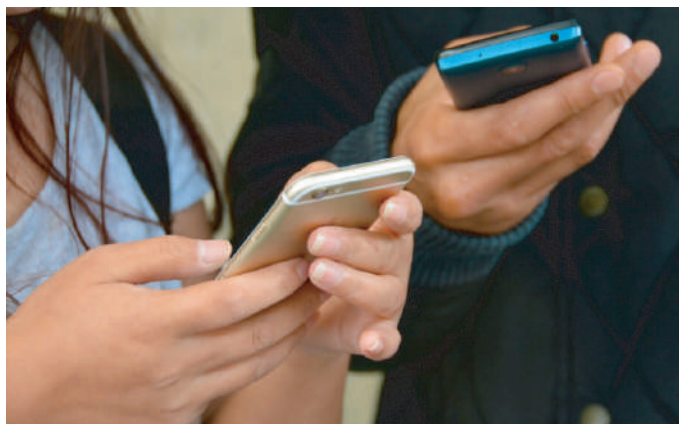
En concreto, ¿cómo se asocia el empleo inadecuado de pantallas con la obesidad? Los pediatras se fijan en esta revisión sistemática (2019) de varios trabajos que analizaban el impacto en la salud para destacar que:

Fuente: <https://www.consumer.es>
MAYO 2023



Apps de salud: entre la oportunidad y el riesgo

Aplicaciones móviles fortalecen prevención y acceso en la región



Expertos advierten sobre riesgos de diseño e implementación

Recomiendan crear organismos para supervisar la calidad del software y uso de datos

Con unas 350.000 aplicaciones móviles para salud en el mundo, su desarrollo y popularidad crecientes suponen una oportunidad para sortear brechas de acceso a información y tratamiento en Latinoamérica, pero también un desafío técnico, ético y regulatorio, según expertos consultados por SciDev.Net.

Más de 90.000 de esas apps surgieron en 2020. Salud mental, diabetes y cuidado cardiovascular representan casi la mitad de las que están dirigidas a enfermedades específicas, según el informe Tendencias Digitales en Salud 2021, del Instituto de Datos Científicos Humanos IQVIA.

Estas apps fortalecen la prevención, ayudan a tomar decisiones informadas y llegan a grupos de difícil acceso, pondera la Estrategia Global para la Salud Digital 2020-2025 de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, con su popularidad "aumenta también el riesgo de que los consumidores se vean expuestos a productos cuya precisión, fiabilidad y calidad no se han probado debidamente", agrega también el reporte "La eSalud en la Región de las Américas: derribando las barreras a la implementación", de la misma entidad.

A la hora de regular las aplicaciones, sugiere, los estados nacionales deberían hacer respetar tanto su soberanía como las diferencias socio-culturales, además de proteger a los ciudadanos de la desinformación, la comercialización de datos y violaciones a sus derechos.

"Es muy fácil generar una app y subirla a las tiendas de Apple o Android, pero hay cientos de miles que pueden afectar a la salud y no se controlan".
Darío Codner, Observatorio m-Health de la Universidad de Quilmes (Argentina)

"Aunque en América Latina ha habido un crecimiento importante en la penetración de la conectividad móvil, el acceso a teléfonos y relojes inteligentes, y el uso de estas aplicaciones por parte de toda la población, todavía son retos importantes", plantea por correo electrónico Daniel Oztzy, asesor de HIMSS, organización orientada a mejorar la salud a través de tecnologías informáticas.

Oztzy divide a estas aplicaciones en dos grupos: las relacionadas con estilos de vida saludable y las que abordan problemáticas específicas, como hipertensión o diabetes. Estas últimas "son las que más incidencia tienen" en Latinoamérica, aunque "con la pandemia, las de salud mental han comenzado a tener mayor relevancia".

"Emprendedores, empresas y universidades me han presentado apps para solucionar todo tipo de problemas, pero su valor es reconocido

cuando son útiles y apropiadas para los equipos de salud o la ciudadanía", plantea Cintia Speranza, experta en políticas públicas de salud digital y asesora del Observatorio m-Health de la Universidad de Quilmes (Argentina), que investiga y testea estos desarrollos.

"Es muy fácil generar una app y subirla a las tiendas de Apple o Android, pero hay cientos de miles que pueden afectar a la salud y no se controlan", advierte por teléfono el director del Observatorio, Darío Codner.

En la evaluación reciente de una app para tratar la obesidad, por ejemplo, encontró indicaciones de dieta sin respaldo de evidencias. También comenta que muchas farmacéuticas están pidiendo a los profesionales que, además de prescribir sus medicamentos, sugieran a los pacientes el uso de aplicaciones asociadas.

El laboratorio "Roche es líder en estos desarrollos", señala. "Su app para el control de la diabetes es buena, pero seguramente debe estar preguntándose si la ANMAT [organismo de control de medicamentos en Argentina] la va a regular en algún momento".

Ante este panorama crecen los interrogantes sobre el manejo de la información de los usuarios. "Me atrevo a decir que un porcentaje importante de las apps basan su modelo en esos datos, que pueden ser usados para múltiples negocios paralelos, saltando el consentimiento informado", coincide Oztzy.

Como desafíos adicionales, los expertos citan la compatibilidad de las apps en distintos sistemas informáticos, la baja implementación de historias clínicas electrónicas en la región y las habilidades digitales desiguales de la ciudadanía.

Las experiencias a nivel estatal son heterogéneas. En 2018, la Unión Internacional de Telecomunicaciones destacó una aplicación peruana basada en el entorno Wawared que mejoró la eficiencia en inmunización, odontología y salud mental en gestantes, y la mexicana Mi Salud, que las incentiva a adoptar hábitos saludables.

Speranza también elogia a Mi Argentina, que permitió acceder a los registros de vacunación durante la pandemia, facilitando el trabajo de enfermeras y los trámites para salir del país.

Fuente: <https://www.scidev.net>
Por Pablo Corso / MAYO 2023



6^{to.} CONGRESO INTERNACIONAL
TURISMO DE SALUD
Y BIENESTAR



1 Y 2
DE NOVIEMBRE
2023

HOTEL JW MARRIOTT
SANTO DOMINGO, REPÚBLICA DOMINICANA

Innovación | Networking | Inversión



congresoadts.com



infocongreso@afcomunicacion.com



+1 (809) 567-2663

Evento organizado por:



Estamos ante dos grandes cajas de Pandora: la IA y el cambio climático

El diccionario Merriam-Webster señala que una “caja de Pandora” puede ser “cualquier cosa que parezca ordinaria, pero que puede producir resultados perjudiciales impredecibles”.



El diccionario Merriam-Webster señala que una “caja de Pandora” puede ser “cualquier cosa que parezca ordinaria, pero que puede producir resultados perjudiciales impredecibles”. Últimamente, he pensado mucho en las cajas de Pandora, porque los Homo sapiens estamos haciendo algo que nunca habíamos hecho: levantar las tapas de dos cajas gigantes de Pandora al mismo tiempo, sin tener ni idea de lo que podría salir de ahí.

Una de estas cajas de Pandora se denomina “inteligencia artificial” y la ejemplifican programas como ChatGPT, Bard y AlphaFold, los cuales son testigos de la capacidad de la humanidad para confeccionar por primera vez, y como si fuese la obra de un dios, algo que se acerca a la inteligencia general y supera por mucho la capacidad cerebral con la que evolucionamos de manera natural.

La otra caja de Pandora se llama “cambio climático” y con ella los humanos estamos por primera vez conduciéndonos, nuevamente, como si fuésemos unos dioses, de una época climática a otra. Hasta ahora, ese poder estaba limitado en gran medida a las fuerzas naturales relacionadas con la órbita de la Tierra alrededor del Sol. Para mí, mientras levantamos las tapas al mismo tiempo, la gran pregunta es: ¿qué tipo de regulaciones y ética debemos implementar para manejar lo que salga gritando de las cajas?

Admitámoslo, no comprendimos cuánto se iban a usar las redes sociales para socavar los dos pilares de cualquier sociedad libre: la verdad y la confianza. Así que, si abordamos la inteligencia artificial generativa con la misma negligencia —si volvemos a seguir el imprudente mantra de Mark Zuckerberg en los albores de las redes sociales, “muévete rápido y rompe cosas”—, qué te puedo decir: vamos a romper cosas más rápido, con más fuerza y más profundidad de lo que nadie puede imaginar.

“Nos faltó imaginación cuando se desataron las redes sociales y luego no logramos responder con responsabilidad a sus consecuencias inimaginadas una vez que permearon las vidas de miles de millones de personas”, me dijo Dov Seidman, fundador y presidente de HOW Institute for Society y LRN. “Perdimos mucho tiempo —y nuestro camino— pensando de manera utópica en que solo podían salir cosas buenas de las redes sociales, al conectar a la gente y dándole voz. No podemos permitirnos fracasos similares con la inteligencia artificial”. Así que existe “un imperativo urgente —tanto ético como regulatorio— para que estas tecnologías de inteligencia artificial solo se utilicen para complementar y elevar lo que nos hace singularmente humanos: nuestra creatividad, nuestra curiosidad y, en el mejor de los casos, nuestra capacidad para tener esperanza, ética, empatía, determinación y colaborar con otros”, agregó Seidman (miembro del

consejo del museo que fundó mi mujer, Planet Word).

“El adagio de que un gran poder conlleva una gran responsabilidad nunca ha sido más cierto. No podemos permitirnos otra generación de tecnólogos que proclamen su neutralidad ética y nos digan: ‘Oye, solo somos una plataforma’, cuando estas tecnologías de inteligencia artificial están permitiendo tipos exponencialmente más poderosos y profundos de empoderamiento e interacción humana”.

Por estas razones, le pedí su opinión a James Manyika, quien dirige el equipo de tecnología y sociedad de Google, así como Google Research —donde se lleva a cabo gran parte de la innovación en inteligencia artificial—, sobre la promesa y el desafío de esta tecnología.

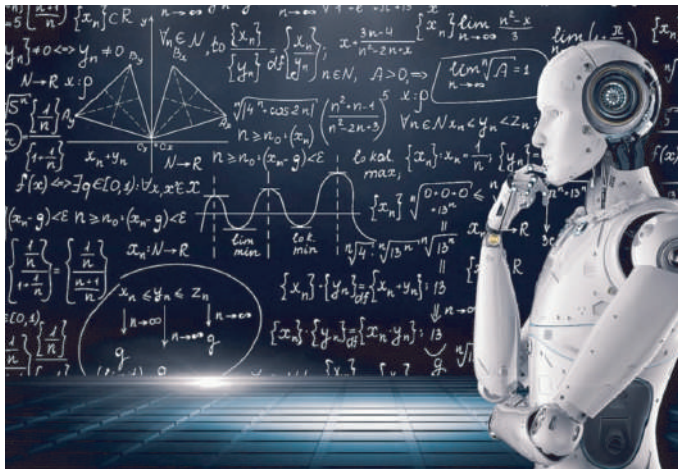
“Debemos ser audaces y responsables al mismo tiempo”, dijo. “La razón para ser audaces es que, en muchos ámbitos distintos, la inteligencia artificial tiene el potencial de ayudar a la gente con las tareas cotidianas, de enfrentar algunos de los mayores desafíos de la humanidad —como, por ejemplo, la atención médica— y lograr nuevos descubrimientos e innovaciones científicos, así como mejoras de productividad que llevarán a una mayor prosperidad económica”. Manyika agregó que lo hará “dándole acceso a gente de todas partes a la suma del conocimiento mundial: en su propia lengua, en su modo de comunicación preferido, por medio de texto, voz, imágenes o código” en un teléfono inteligente, la televisión, la radio o un libro electrónico. Mucha más gente podrá obtener la mejor ayuda y las mejores respuestas para mejorar su vida.

Sin embargo, Manyika agregó que también debemos ser responsables y citó varias inquietudes. En primer lugar, estas herramientas deben estar alineadas por completo con los objetivos de la humanidad. En segundo lugar, en las manos equivocadas, estas herramientas podrían hacer un daño enorme, tanto si hablamos de la desinformación como de cosas que se pueden falsificar a la perfección o del hackeo. (Los malos siempre son los primeros en adoptarlas).

Por último, “hasta cierto grado, la ingeniería va a la cabeza de la ciencia”, explicó Manyika. Es decir, ni siquiera las personas que construyen los llamados grandes modelos lingüísticos en los que se basan productos como ChatGPT y Bard entienden por completo cómo funcionan ni el alcance total de sus capacidades”. Manyika agregó que podemos diseñar sistemas de inteligencia artificial de una capacidad extraordinaria, a los que se les pueden enseñar unos pocos ejemplos de aritmética, un lenguaje poco común o explicaciones de chistes y luego, con una precisión asombrosa, pueden empezar a hacer muchas más cosas tan solo con esos fragmentos. En otras palabras, todavía no sabemos por completo cuántas cosas más, buenas o malas, pueden hacer estos sistemas.

Por lo tanto, necesitamos cierta regulación, pero debe hacerse con cuidado y de manera iterativa. La talla única no les quedará a todos.





¿Por qué? Bueno, si lo que más nos preocupa es que China supere a Estados Unidos en el ramo de la inteligencia artificial, debemos acelerar nuestra innovación en inteligencia artificial, no ralentizarla. Si queremos democratizar de verdad la inteligencia artificial, tal vez queramos que su código sea abierto. No obstante, el código abierto puede ser explotado. ¿Qué haría el grupo del Estado Islámico con el código? Así que debemos pensar en el control de armas. Si nos preocupa que los sistemas de inteligencia artificial agraven la discriminación, las violaciones de la privacidad y otros daños sociales divisivos, como lo hacen las redes sociales, debemos tener regulaciones ahora.

Si queremos aprovechar todas las mejoras de productividad que se esperan de la inteligencia artificial, debemos centrarnos en crear nuevas oportunidades y redes de seguridad para todos los asistentes jurídicos, investigadores, asesores financieros, traductores y las personas que trabajan en tareas de repetición que podrían ser reemplazados hoy y tal vez los abogados y programadores que serían reemplazados mañana. Si nos preocupa que la inteligencia artificial se vuelva superinteligente y empiece a definir sus propios objetivos, sin tener en cuenta el daño humano, debemos detenerla de inmediato. Este último peligro es tan real que, la semana pasada, Geoffrey Hinton, uno de los diseñadores pioneros de los sistemas de inteligencia artificial, anunció que iba a abandonar el equipo de inteligencia artificial de Google. Hinton señaló que, en su opinión, Google estaba actuando de manera responsable en el despliegue de sus productos de inteligencia artificial, pero que quería tener la libertad para hablar sobre todos los riesgos. “Es difícil ver cómo se puede evitar que los malos la utilicen para cosas malas”, le dijo Hinton a Cade Metz, del Times.

Si sumamos todo, el resultado es que, como sociedad, estamos a punto de tener que decidir sobre algunas concesiones muy importantes mientras introducimos la inteligencia artificial generativa. Y la regulación gubernamental por sí sola no nos salvará. Tengo una regla sencilla: mientras más rápido sea el ritmo del cambio y más poderes divinos desarrollemos los humanos, más importará todo lo antiguo y lento; todo lo que aprendiste en la escuela dominical o de dondequiera que tomes una inspiración ética, importará más que nunca.

Porque, mientras más modifiquemos la escala de la inteligencia artificial, mayor debe ser la modificación de la escala de la regla dorada: trata a los demás como quieras que te traten. Porque, debido a los poderes cada vez más divinos que nos estamos otorgando, ahora podemos afectarnos los unos a los otros más rápido, barato y profundo que nunca.

Sucede lo mismo con la caja de Pandora climática que estamos abriendo. Como explica la NASA en su sitio web: “En los últimos 800.000 años, ha habido ocho ciclos de glaciaciones y periodos más cálidos”. La última edad de hielo terminó hace unos 11.700 años y le dio paso a nuestra era climática actual —conocida como Holoceno (que significa “totalmente reciente”)—, la cual se caracteriza por tener estaciones estables que permitieron una agricultura estable, la construcción de comunidades humanas y, a final de cuentas, la civilización como la conocemos hoy.

“La mayoría de estos cambios climáticos se les atribuyen a variaciones muy pequeñas en la órbita de la Tierra que modifican la cantidad de energía solar que recibe nuestro planeta”, señala la NASA.

Bien, pues despidete de eso. Ahora hay un debate intenso entre los ecologistas —y los expertos en geología de la Unión Internacional de Ciencias Geológicas, la organización profesional responsable de definir las eras geológicas y climáticas de la Tierra— en torno a si los humanos hemos salido del Holoceno para entrar en una nueva era, llamada Antropoceno.

Ese nombre proviene “de ‘antropo’, que significa ‘hombre’, y ‘kainos’, que significa ‘nuevo’, porque la humanidad ha causado extinciones masivas de especies vegetales y animales, ha contaminado los océanos y ha alterado la atmósfera, entre otros impactos duraderos”, detalla un artículo publicado en Smithsonian Magazine.

Los científicos del sistema terrestre temen que esta era creada por el hombre, el Antropoceno, no tenga ninguna de las estaciones predecibles del Holoceno. La agricultura podría convertirse en una pesadilla.

Sin embargo, aquí es donde la inteligencia artificial podría ser nuestra salvadora: acelerando los avances en la ciencia de los materiales, la densidad de las baterías, la energía de fusión y la energía nuclear modular segura que permitan a los seres humanos gestionar los impactos del cambio climático que ahora son inevitables y evitar los que serían inmanejables.

No obstante, si la inteligencia artificial nos brinda un mecanismo para amortiguar los peores efectos del cambio climático —si, de hecho, la inteligencia artificial nos da una oportunidad—, será mejor que lo hagamos bien. Es decir, con regulaciones inteligentes para modificar con rapidez la escala de la energía limpia y con valores sostenibles a escala. Si no difundimos una ética de la conservación —una reverencia por la naturaleza y todo lo que nos da sin costo, como el aire y el agua limpios—, podríamos acabar en un mundo en el que la gente se sienta con derecho a conducir por la selva ahora que su Hummer es totalmente eléctrico. Eso no puede ocurrir.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Thomas L. Friedman / MAYO 2023

descargá tu
“CASMU CERCA”
Todo más rápido y práctico



Japón deja los cubrebocas y la entrenadora de sonrisas tiene mucho trabajo

Después de tres años pandémicos de mascarillas omnipresentes, algunos japoneses sienten que sus expresiones faciales están un poco oxidadas. Al rescate llega Keiko Kawano, instructora de sonrisas.



Hace casi seis años, Keiko Kawano, locutora de radio, descubrió que, cuando dejaba de hacer ejercicios de articulación de la voz, su sonrisa empezaba a desvanecerse. Llegó un momento en que le costaba levantar la comisura de los labios.

Así que Kawano, que entonces tenía 43 años, decidió aprender cómo funcionan los músculos faciales. Tras utilizar los conocimientos para reanimar su sonrisa, empezó a ayudar a otros a hacer lo mismo bajo el lema "Más sonrisas, más felicidad".

Y ya que, después de tres años, muchas personas en Japón están dejando de usar el cubrebocas y encuentran sus expresiones faciales un poco oxidadas, ella está adaptando su trabajo a la era poscovid. "La gente no ha estado levantando las mejillas bajo el cubrebocas ni intentando sonreír mucho", comentó Kawano a principios de mayo, días después de que Japón bajara la categoría de la COVID-19 al mismo nivel que tienen las enfermedades comunes. "Ahora, están desorientados".

Kawano comenzó a enseñar a sonreír en un gimnasio en 2017, cuando trabajaba como capacitadora de etiqueta empresarial. A pesar de no tener formación médica, su plan de estudios, que suele impartir en sesiones de una hora, en línea o en persona, se inspira en el yoga y hace hincapié en fortalecer los músculos cigomáticos, que tiran de las comisuras de la boca. También cree que los músculos justo debajo de los ojos son clave y que los músculos débiles crean sonrisas que se dibujan en las cejas, lo que puede hacer que la frente parezca arrugada.

"La gente entrena los músculos del cuerpo, pero no los de la cara", afirmó.

Tras su paso por el gimnasio, empezó a enseñar a sonreír en residencias de ancianos y oficinas de empresas, así como a particulares que esperaban que una mejor sonrisa los ayudara a conseguir mejores trabajos o mejorar sus posibilidades matrimoniales. Uno de sus

primeros clientes fue IBM Japón, donde organizó una sesión de capacitación sobre la sonrisa para los empleados de la empresa y sus familias.

Después llegó la pandemia, que perjudicó su negocio al ocultar las sonrisas de todos con las mascarillas. Aun así, de vez en cuando le pedían consejo sobre cómo sonreír a través de ellas.

El uso de cubrebocas no se impuso legalmente en Japón durante la pandemia, pero se hizo omnipresente de todos modos, en parte porque los japoneses llevan décadas poniéndose cubrebocas como protección contra las alergias o la contaminación o como cortesía para proteger a los demás de las enfermedades.

Kawano decía a sus clientes que la clave de una sonrisa con cubrebocas era levantar los músculos de los ojos. Una presentadora de televisión hizo una demostración del método de Kawano en una emisión nacional y una publicación en internet contribuyó a darla a conocer.

Sin embargo, el mayor aumento de la demanda de sus servicios se produjo en febrero, cuando el gobierno anunció que las recomendaciones oficiales sobre los cubrebocas se relajarían de manera considerable.

"La gente empezó a darse cuenta de que no había utilizado demasiado los músculos de las mejillas o la boca", explicó Kawano por teléfono durante un viaje a Corea del Sur, donde tenía cita para un tratamiento facial que, según ella, sería bueno para sus pómulos. "Y no puedes empezar a utilizar esos músculos de repente. Tienes que trabajarlos". Yael Hanein, experta en expresiones faciales, afirma no conocer ningún estudio académico que documente los efectos de usar cubrebocas a largo plazo en los músculos faciales.

"Los músculos faciales pueden entrenarse como cualquier otro músculo, aunque este entrenamiento puede ser difícil debido a la gran variabilidad entre individuos", explicó Hanein, que dirige un laboratorio de neuroingeniería en la Universidad de Tel Aviv, en Israel.

"Un posible problema de una sonrisa practicada o fingida es que otras personas podrían identificarla", añadió.

En el Japón moderno, ha habido otras clases de entrenamiento de la sonrisa, normalmente para empleados de comercios. Pero, en el contexto social japonés, sonreír es mucho menos importante que hacer una reverencia. Algunas mujeres japonesas también están acostumbradas a taparse la boca al comer o reír.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Por Hisako Ueno y Mike Ives / MAYO 2023



Yoga para escépticos

Si te preocupa no ser lo suficientemente flexible, no te preocupes. Aquí tenemos algunos consejos para todo tipo de principiantes.



Desde hace décadas, la práctica del yoga se ha popularizado, pero la participación en este ejercicio de cuerpo y mente no deja de crecer. En 2017, más del 14 por ciento de los adultos en Estados Unidos practicaba yoga, según una encuesta representativa a nivel nacional de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sin embargo, todavía hay muchos conceptos erróneos sobre esta actividad y sus formas de beneficiar al cuerpo y la mente. Cuando mucha gente piensa en yoga, piensa en cuerpos delgados y ágiles que se contorsionan de formas imposibles. Pero "cualquiera puede hacer yoga", afirmó Lori Rubenstein Fazzio, fisioterapeuta y profesora clínica de Yoga y Salud de la Universidad Loyola Marymount en Los Ángeles.

Ni siquiera hay que mover mucho el cuerpo, si es que hay que hacerlo; incluso si uno se centra sobre todo en la respiración, puede obtener beneficios, afirmó Laura Schmalzl, neurocientífica e instructora certificada de yoga en la Universidad de Ciencias de la Salud del Sur de California.

"En lo que a mí respecta, el yoga es realmente una respiración o una práctica de respiración, y luego se agrega movimiento", dijo.

¿Por qué hacer yoga?

El yoga, que se originó en la India hace más de 5000 años, se ha convertido en un elemento básico del acondicionamiento físico estadounidense por muchas razones. Prácticamente no requiere ningún equipo y está al alcance de casi todo el mundo. También se relaciona con un número cada vez mayor de beneficios para la salud, como el alivio del estrés, la mejora del sueño y la cognición, así como la reducción del dolor de espalda. Las investigaciones también sugieren que, al menos para las personas sedentarias, el yoga mejora el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad tanto como otros ejercicios de estiramiento y resistencia.

Hay otra razón por la cual el yoga tiene tantos beneficios: es una práctica intencionada que exige concentración tanto de la mente como del cuerpo. Mucha gente hace ejercicio mientras realiza otras actividades o distrae su mente para pasar el rato: ven series mientras están en la elíptica o escuchan algún podcast mientras corren.

Pero en una clase de yoga, "por lo general estás concentrado en el instructor, te centras en tu respiración y en la alineación de tu cuerpo y posturas", afirmó Neha Gothe, directora del Laboratorio de Psicología del Ejercicio de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, que estudia el yoga. "Y así tu mente está muy presente en el momento del movimiento".

Debido a este énfasis en la conexión entre la mente y el cuerpo, el yoga puede producir mayores beneficios para la salud mental que otras formas de ejercicio. Las investigaciones sugieren que el yoga reduce la ansiedad, eleva el estado de ánimo de una persona y reduce el estrés, quizás más que el ejercicio aeróbico. Un ensayo clínico de 2023 también descubrió que el yoga reduce los síntomas de la depresión y mejora el sueño.

Según Fazzio, el acto de practicar yoga reduce la actividad de ciertas vías del organismo que se activan en respuesta a las amenazas, conocidas colectivamente como el eje hipotalámico-hipofisario-surrenario.

Algunos estudios dan a entender que el yoga también puede reducir la frecuencia y la gravedad de las migrañas, y una revisión reciente de cinco estudios descubrió que "puede ofrecer beneficios para la función cognitiva" entre las personas de 60 años o más.

"Si observas el cerebro de las personas que han practicado yoga durante un buen tiempo, verás que las regiones del cerebro responsables de la toma de decisiones y la solución de problemas están mejor desarrolladas", comentó Gothe.

El yoga también puede aliviar los dolores de espalda. En un informe de 2020, la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) analizó los resultados de 10 ensayos clínicos y llegó a la conclusión de que el yoga puede aliviar el dolor lumbar y mejorar la función lumbar. El Colegio Estadounidense de Médicos recomienda ahora el yoga como tratamiento para el dolor lumbar crónico.

Sin embargo, como cualquier régimen de ejercicio, el yoga puede plantear riesgos. Las personas con ciertos problemas de salud pueden evitar algunas posturas. Por ejemplo, las personas con diabetes, glaucoma o cardiopatías no deben hacer posturas que los hagan colocar la cabeza por debajo del corazón, explica Fazzio.

¿Cómo empezar?

El yoga no requiere una gran inversión monetaria o de tiempo en comparación con muchas otras formas de ejercicio. El único equipo que podrías desear es una esterilla y bloques de yoga, pero incluso esos son opcionales. "Puedes hacer tu saludo al sol en tu jardín por la mañana; no necesitas una esterilla, no necesitas nada", dijo Schmalzl.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Melinda Wenner Moyer / MAYO 2023



Cáncer de cerebro: cuáles son los síntomas y los tratamientos para una detección temprana

En niños y adultos menores de 40 años, los tumores cerebrales producen más muertes que cualquier otro cáncer.



Tres expertos consultados por Infobae explican cuáles son las señales para estar atentos. Además, los seis avances científicos que dan esperanzas.

Por año, se diagnostican en el mundo más de 300.000 casos de personas con tumores en el cerebro. En 2020 murieron 251.329 pacientes por esos trastornos, según el registro de la Agencia Internacional del Cáncer, que depende de la Organización Mundial de la Salud.

Las causas directas aún no están claras. Pero se sabe que hay más de 120 tipos diferentes de tumores cerebrales. Pueden afectar a cualquier persona y a cualquier edad. En niños y adultos menores de 40 años, los tumores cerebrales producen más muertes que cualquier otro cáncer, según advirtió la organización sin fines de lucro Brain Tumour Research del Reino Unido, que está dedicada a aumentar la investigación en esas enfermedades.

Los síntomas de un tumor cerebral pueden variar en función del tipo, el tamaño y la localización del tumor. Pero hay 7 señales de advertencia frecuentes de un tumor cerebral, según la organización británica.

Una de ellas son los dolores de cabeza frecuentes o intensos (especialmente si empeoran por la mañana o despiertan del sueño).

Las náuseas y los vómitos persistentes pueden ser un signo de aumento de la presión dentro del cráneo. También pueden ser síntomas: la visión borrosa o doble, pérdida de la visión periférica o visión de luces o colores intermitentes, las convulsiones de nueva aparición en un adulto, especialmente si se producen sin una causa conocida o con dolor de cabeza, la debilidad o entumecimiento en un brazo o una pierna o en un lado de la cara o el cuerpo.

La dificultad para hablar, arrastrar las palabras o dificultad para encontrar las palabras adecuadas y los cambios cognitivos, como la

confusión, pérdida de memoria y dificultad para concentrarse, son algunas de las 7 señales.

Celebridades como el actor estadounidense Mark Ruffalo fue diagnosticado con un tumor cerebral a los 37 años y se recuperó tras una cirugía. La cantante cubana Celia Cruz también desarrolló un tumor a los 78 años. En marzo del año pasado, falleció en la Argentina el reconocido periodista Gerardo Rozín, por un tumor cerebral.

“La velocidad con que las personas van a la consulta médica tras percibir los síntomas, la atención con un equipo de profesionales de la salud que pueda realizar las prácticas que cada paciente necesita, y el acceso al tratamiento en tiempo y forma son claves en el abordaje de los casos de personas con tumores cerebrales”, dijo a Infobae el doctor Pedro Zubizarreta, jefe del Servicio de Hematología y Oncología del Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan, en ciudad de Buenos Aires, Argentina.

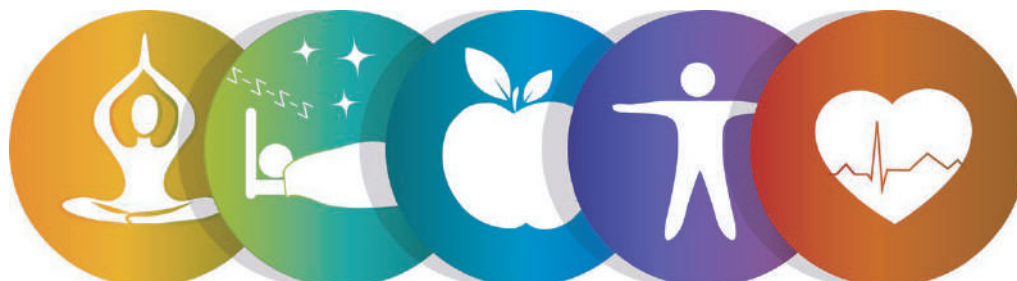
Para que hagan diagnósticos más precisos y tratamientos más seguros y efectivos, hay más investigación en curso en el mundo. “Hay muchos estudios en curso y resultados preliminares que aún merecen más evaluación para demostrar eficacia y seguridad en el tratamiento de los diferentes tumores cerebrales”, consideró Roberto Zaninovich, jefe de la Sección Neurocirugía Oncológica de la División Neurocirugía del Hospital de Clínicas José de San Martín de la Universidad de Buenos Aires (UBA).

Los tratamientos convencionales pueden incluir cirugías, quimioterapia y radioterapia. Varían según el tipo de tumor cerebral. “Durante los últimos años, se progresó con la cirugía con el paciente despierto”, resaltó Zaninovich.

Ese tipo de intervención consiste en un mapeo cerebral intraoperatorio. Es una “craneotomía despierto”. Se hace para disminuir cualquier daño a partes importantes del cerebro, que controlan el habla, la visión y el movimiento.

Si bien en la actualidad no existe curas, se están llevando a cabo numerosas investigaciones en torno a los tumores cerebrales que podrían conducir al desarrollo de nuevos tratamientos. Hay 6 avances que ayudarán a una mejor comprensión, diagnóstico y terapias de los tumores cerebrales.

“Los 6 avances recientes podrían ayudar a pacientes de diferentes tumores del cerebro. Cada vez se estudia más el genoma del tumor, y luego se pueden decidir tratamientos más personalizados, que incluyen tanto a los convencionales y a los más nuevos, como la inmunoterapia, y con menos efectos adversos”, opinó el doctor Fidel Sosa, quien es jefe de Neurocirugía pediátrica en Fleni y del Hospital Alemán, al ser consultado por Infobae.



NOTICIAS DE ACTUALIDAD

Aquí van algunos avances que prometen:

- Mapeo 3D del genoma de los tumores

El ependimoma es un tipo de tumor que se puede formar en el cerebro o en la médula espinal. Hay investigadores que están utilizando una tecnología más avanzada para estudiar a ese tipo de tumor que es uno de los más mortales y difíciles de curar con los tratamientos actuales en la infancia.

Se llama mapeo del genoma en 3D y permite visualizar cómo se organizan y disponen los genes dentro de las células tumorales, según el estudio que publicaron en la revista Nature Communications. Según Lukas Chavez, profesor adjunto de Sanford Burnham Prebys que dirigió la investigación, la tecnología ayuda a visualizar la estructura tridimensional del genoma en lugar de limitarse a analizar la secuencia lineal del ADN, como ha sido hasta ahora el enfoque estándar de la genómica.

Los resultados del estudio aportaron una amplia gama de nuevos blancos terapéuticos que no se habían asociado previamente al tumor ependimoma. "Nuestros resultados alientan futuros estudios que evalúen más a fondo esos blancos, lo que nos ayudará a descubrir y probar nuevos fármacos que puedan tratar el ependimoma de forma más eficaz y sin los efectos no deseados de los tratamientos actuales", afirmó Chávez.

- Se encontraron subtipos de tumores cerebrales

Otro tipo de tumor es el glioblastoma, que se trata con cirugía, radioterapia y quimioterapia. Una investigación de expertos de la Universidad de Medicina y Ciencias de la Salud RCSI en Irlanda ha descubierto tres nuevos subtipos de tumor cerebral que podrían ayudar a identificar terapias nuevas y eficaces.

Consideran que un estudio más a fondo de esos subtipos podría dar lugar a que distintos pacientes recibieran un tratamiento de medicina de precisión específico para las células de su propio tumor individual. La investigación fue publicada en la revista Annals of Oncology. Identificaron que los tumores de glioblastoma pueden clasificarse en tres categorías distintas en función de los diferentes tipos de células no cancerosas, como células inmunitarias y células de los vasos sanguíneos, que pueden encontrarse dentro del tumor.

La autora principal e investigadora principal, Annette Byrne, jefa del Grupo de Medicina de Precisión del Cáncer del RCSI, declaró: "Los pacientes con glioblastoma tienen actualmente un mal pronóstico debido a las limitadas opciones de tratamiento, por lo que es vital que se desarrollen nuevos tratamientos. El tratamiento dirigido o "medicina de precisión" puede mejorar los resultados de estos pacientes".

Hay una nueva iniciativa en marcha, que Byrne coordina, llamado GLIORESOLVE. Consiste en articular diez proyectos de investigación individuales se centrarán en identificar nuevos fármacos que puedan funcionar en los distintos subtipos de glioblastoma, identificar nuevos blancos farmacológicos centrados en el microentorno tumoral y hacer que los tumores sean más sensibles a las terapias inmunológicas.

- Buscan frenar la metástasis del cáncer cerebral pediátrico
Médicos del Departamento de Cirugía Neurológica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh y del Hospital Infantil UPMC de Pittsburgh en Estados Unidos hicieron un hallazgo sobre el meduloblastoma, que es un tumor que comienza en la parte posterior e inferior del cerebro, es decir, en el cerebelo.

Descubrieron que los meduloblastomas secuestran una habilidad que las células cerebrales normales utilizan durante su desarrollo temprano y la manipulan para ayudar a los tumores a diseminarse.

Esos tumores suelen tratarse con cirugía seguida de radioterapia y quimioterapia. Sin embargo, algunos tipos de meduloblastomas suelen hacer metástasis, o extenderse, a tejidos y órganos más allá de donde se originó el tumor, lo que significa que estos tratamientos ya no funcionan.

Los investigadores utilizaron datos de pacientes con meduloblastoma y de ratones de experimentación para identificar un gen, SMARCD3, cuyos niveles eran significativamente superiores en los tumores metastásicos en comparación con los tumores que no se habían diseminado. Publicaron en Nature Cell Biology.

También demostraron que SMARCD3 secuestra la señalización del neurodesarrollo -utilizada por las células cerebrales sanas durante el desarrollo cerebeloso temprano antes de apagarse una vez que el cerebelo madura- para promover la diseminación de las células tumorales.

Baoli Hu, profesor asistente de cirugía neurológica en la Universidad de Pittsburgh, contó que basándose en esos nuevos hallazgos, probaron un fármaco llamado dasatinib. Es un medicamento que ya está aprobado para tratar la leucemia en la clínica.

En un modelo de ratón de meduloblastoma, se observó que el dasatinib eliminaba los tumores metastásicos pero no dañaba en gran medida las células cerebrales normales, lo que significa que podría ser seguro para tratar a pacientes con metástasis de meduloblastoma. Deberán hacer ensayos clínicos para corroborar eficacia y seguridad.

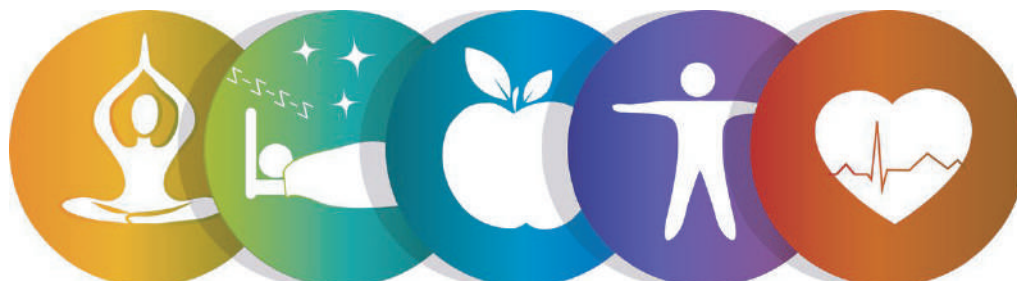
4- Usan nanopartículas con fármacos

Científicos de la Universidad de Nottingham, Reino Unido, y la Universidad de Duke, Estados Unidos, han descubierto que muchos de los vasos sanguíneos que alimentan los tumores cerebrales de glioma de alto grado contienen altos niveles de receptores de lipoproteínas de baja densidad (LDLR).

Esos resultados podrían permitir el uso de un nuevo tipo de nanopartículas con fármacos en el tratamiento de los gliomas para privar a los tumores de la energía que utilizan para crecer y extenderse, así como para causar otras alteraciones en su existencia adaptada. De esa manera, se podría controlar el crecimiento de los tumores.

En el estudio, los investigadores examinaron micromatrices tisulares de regiones intratumorales e intertumorales de 36 pacientes adultos y 133 pediátricos para confirmar el LDLR como blanco terapéutico. También se analizaron los niveles de expresión en tres modelos representativos de líneas celulares para confirmar su futura utilidad para probar la captación, retención y citotoxicidad de nanopartículas dirigidas al LDLR.

Fuente: <https://www.infobae.com>
MAYO 2023



El 11 por ciento de los jóvenes consumen tabaco en las Américas, advierte OPS

Los nuevos productos y la información engañosa amenazan con echar por tierra décadas de lucha contra el tabaquismo.



La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha advertido que si bien en las Américas el porcentaje de la población que consume tabaco se redujo del 28 por ciento al 16.3 por ciento entre 2000 y 2020, los productos novedosos y la información engañosa de la industria tabacalera dirigidos especialmente a los jóvenes amenazan los logros.

“La industria tabacalera y sus aliados no descansan. Actualmente, propagan mucha información engañosa que promociona, especialmente entre los jóvenes, el uso de cigarrillos electrónicos y productos de tabaco calentado... Y aunque ocho países de la región han prohibido la comercialización de cigarrillos electrónicos y cuatro de productos de tabaco calentado, nos preocupa que 14 países aún no han tomado ninguna acción regulatoria al respecto”, ha dicho Jarbas Barbosa, director de la OPS, en vísperas del Día Mundial Sin Tabaco (31 de mayo).

Por este motivo, ha abogado por políticas eficaces para proteger a los jóvenes. Es fundamental que los países pongan en marcha políticas para evitar su consumo, principalmente entre los jóvenes, ya que pueden convertirse en la puerta de entrada al consumo de tabaco.

Los cigarrillos electrónicos son la forma más común de sistemas electrónicos de administración de nicotina. Sus emisiones contienen nicotina y otras sustancias tóxicas que son nocivas tanto para los usuarios como para quienes están expuestos a ellas, ha indicado la OMS.

Según datos de la OPS, el consumo de tabaco mata a 1 millón de personas por año en las Américas, 1 cada 34 segundos. Además, el 15 por ciento de las defunciones por enfermedades cardiovasculares, el 24 por ciento por cáncer y el 45 por ciento por enfermedades crónicas respiratorias son atribuibles al consumo de tabaco. En la región, el 11 por ciento de los jóvenes consumen tabaco.

América avanza en el control del tabaco

Desde 2005, cuando entró en vigencia el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT) en 2005, la región de las Américas ha dado grandes avances en la prevención y el control del consumo de tabaco. Actualmente, el 96 por ciento de la población de 35 países está protegida por al menos una de las seis medidas de control del tabaco recomendadas.

En 2020, Sudamérica se convirtió en la primera subregión 100 por ciento libre de humo de tabaco, es decir, donde existe una prohibición total de fumar en lugares públicos, de trabajo cerrados y en el transporte público.

A finales del 2021, México también adoptó ambientes 100 por ciento



libres de humo y prohibió todas las formas de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.

En 2022, Paraguay ratificó el Protocolo para la Eliminación del Comercio Ilícito de Productos de Tabaco, que impulsará los esfuerzos regionales en este ámbito.

“Estos logros nos permiten confiar en que la región de las Américas alcance la meta de reducción relativa del 30 por ciento en la prevalencia del consumo de tabaco en mayores de 15 años para el 2025, establecida en el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles de la OMS”, ha reflexionado Barbosa.

En este sentido, ha considerado “urgente acelerar esfuerzos en medidas que han tenido menos avance: el aumento de los impuestos, la prohibición total de publicidad, promoción y patrocinio, y la adopción de mecanismos de manejo de conflictos de interés”.

Fuente: <https://www.edicionmedica.ec>
MAYO 2023

 **casmu**
más cerca de tu vida



GEOCASMU
HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA

CASMU se encuentra implementando la nueva Historia Clínica **GEOCASMU**. Está pensada para facilitar al profesional de la salud la gestión de la información clínica del paciente y mejorar la calidad de atención.

La misma también es utilizada por el equipo de salud de la **Emergencia 1727**, lo que les permite acceder a la historia clínica en tiempo real y realizar el registro de la atención.



Los desastres climáticos causaron pérdidas por valor de 4.000 millones de dólares en los últimos 50 años

Según la Organización Meteorológica Mundial los 11.788 desastres climáticos e hidrológicos acontecidos en el último medio siglo causaron el fallecimiento de al menos dos millones de personas en todo el mundo.



Los fenómenos meteorológicos extremos han causado pérdidas por valor de unos 4.300 millones de dólares en la economía global en los últimos cincuenta años, según los datos actualizados este lunes por la Organización Meteorológica Mundial (OMM).

El organismo con sede en Ginebra reportó que los 11.788 desastres climáticos e hidrológicos acontecidos en el último medio siglo causaron el fallecimiento de al menos dos millones de personas en todo el mundo.

“Desgraciadamente, las comunidades más vulnerables se llevan la peor parte de los peligros meteorológicos”, lamentó en un comunicado de prensa el secretario general de la OMM, Petteri Taalas. Según los datos de esta organización -que es la portavoz de las Naciones Unidas sobre tiempo, clima y agua-, el 90 % de estas muertes se produjeron en países en vías de desarrollo.

Sin embargo, más del 60 % de las pérdidas económicas contabilizadas

-y en gran parte cubiertas por seguros- afectaron a las economías más desarrolladas del planeta, especialmente a Estados Unidos, que perdió 1.700 millones de euros a causa de los desastres climáticos en el último medio siglo.

No obstante, para los países con las economías más fuertes casi ninguna catástrofe por sí sola supuso pérdidas económicas superiores al 0,1 % de su PIB.

Por continentes, Asia es el que ha padecido el número más elevado de muertes asociadas a eventos climáticos extremos, con 984.263 fallecimientos (un 47 % del total) en el periodo analizado. La mayor parte de las veces, esos fallecimientos fueron provocados por ciclones tropicales, como el ciclón Nargis que mató a más de 130.000 personas en Bangladesh en el año 2008.

En África, los desastres mataron a 733.585 personas, en Europa provocaron 166.492 muertes, la mayoría a causa de las temperaturas extremas, y en América del Norte, Central y el Caribe causaron 77.454 muertes.

En el Suroeste del Pacífico la cifra de muertos desde 1970 hasta 2021 se elevó a 66.951 personas.

El ránking por continentes lo cerró América del Sur, donde fallecieron 58.484 personas y se perdieron más de 115.200 millones de dólares en 943 desastres, mayoritariamente crecidas de ríos.

Fuente: <https://www.madrimasd.org>
MAYO 2023

CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN MAMARIA CASMU

Este centro apuesta al abordaje multidisciplinario y brindará mayor comodidad para cuidarte mejor



Informamos que el nuevo Centro Integral de Atención Mamaria Casmu (CIAMC), situado en la calle Br. Batlle y Ordóñez 2881 esq. 8 de Octubre empieza a atender este mes.

El 12 de setiembre se comienza con la realización de Imagenología Mamaria (Mamografías y Ecografías mamarias)

El 20 de setiembre comienzan en este nuevo local las Policlínicas de Mastólogos y Oncólogos de Patología Mamaria que se realizaban en el Centro Ginecológico y en el Centro Médico García Otero.

Por más información ingresá a nuestra web www.casmu.com.uy

casmu
estamos para cuidarte

Salud: Un impuesto a las bebidas azucaradas en Reino Unido evitó más de 5000 casos de obesidad infantil al año

Luego de que el gobierno británico pusiera en vigencia la norma, investigadores de la Universidad de Cambridge encontraron una disminución en los casos de obesidad en niñas de 10 a 11 años. Qué dicen los hallazgos publicados en la revista PLOS Medicine.



Una gran parte de los países del mundo van en la misma dirección: desalentar el consumo de azúcares. Ya sea con leyes que obliguen a anunciar en sus etiquetados y recipientes qué ingredientes poseen los productos, o con impuestos que se aplican por sobre los mismos, el consumidor se ve en la disyuntiva de optar por opciones más saludables.

En este universo entran las bebidas azucaradas que son la principal fuente de azúcares añadidos en la dieta de los niños, y su alto consumo se observa comúnmente en áreas más desfavorecidas donde la prevalencia de la obesidad también es más alta.

En marzo de 2016, se anunció en Reino Unido un impuesto de la industria de refrescos de dos niveles sobre los fabricantes de bebidas, para alentar la reformulación de las bebidas azucaradas. Luego, dicha ley se implementó en abril de 2018. "Examinamos las trayectorias en la prevalencia de la obesidad entre los 4 y los 5 años de edad y 10 a 11 años, 19 meses después de la implementación de la ley, en general y por sexo y privación", indicaron investigadores de la Unidad de Epidemiología del Consejo de Investigación Médica (MRC) de la Universidad de Cambridge en un estudio publicado en PLOS Medicine.

"Los resultados sugieren que se asoció una menor prevalencia de obesidad en niñas de 6 años, con las mayores diferencias en aquellas que viven en las zonas más desfavorecidas. Se necesitarán estrategias adicionales más allá de los impuestos a las bebidas azucaradas para reducir la prevalencia de la obesidad en general, y en particular en los niños mayores y los niños más pequeños", indicaron entre las conclusiones del estudio que fue apoyado por el Instituto Nacional de Investigación en Salud y Atención (NIHR) y el Consejo de Investigación Médica.

"Necesitamos urgentemente encontrar formas de abordar el creciente número de niños que viven con obesidad, de lo contrario, corremos el riesgo de que nuestros hijos crezcan y enfrenten importantes problemas de salud. Esa fue una de las razones por las que se introdujo el impuesto a la industria de refrescos del Reino Unido, y la evidencia hasta ahora es prometedora. Hemos demostrado por primera vez que es probable que haya ayudado a evitar que miles de niños se vuelvan obesos cada año", dijo la doctora Nina Rogers de la Unidad de Epidemiología de MRC en Cambridge, la primera autora del estudio.

Y sumó: "Sin embargo, no es una imagen sencilla, ya que fueron principalmente las niñas mayores las que se beneficiaron. Pero el hecho de que vimos la mayor diferencia entre las niñas de áreas de alta privación es importante y es un paso hacia la reducción de las desigualdades en salud que enfrentan".

La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública mundial. En Inglaterra, uno de cada diez niños de cuatro a cinco años vive con obesidad y esta cifra se duplica a uno de cada cinco niños en el año seis (10 a 11 años). Los niños que son obesos tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud graves, como presión arterial alta, diabetes tipo II y depresión en la niñez y en la vejez.

En el Reino Unido, los jóvenes consumen significativamente más azúcares añadidos de lo recomendado: al final de la adolescencia, normalmente consumen 70 gramos de azúcar al día, más del doble de la cantidad recomendada (30 gramos). Una gran fuente de esto son las bebidas azucaradas. Los niños de hogares desfavorecidos tienen más probabilidades de correr riesgo de obesidad y de ser grandes consumidores de bebidas azucaradas.

En abril de 2018, para proteger a los niños del consumo excesivo de azúcar y abordar la obesidad infantil, los gobiernos del Reino Unido introdujeron un impuesto al azúcar de dos niveles sobre los refrescos: el impuesto de la industria de los refrescos. El impuesto estaba dirigido a los fabricantes de bebidas para incentivarlos a reducir el contenido de azúcar de los refrescos. El estudio por dentro

El equipo descubrió que la introducción del impuesto al azúcar se asoció con una reducción relativa del 8 % en los niveles de obesidad en niñas de seis años, lo que equivale a prevenir 5234 casos de obesidad por año solo en este grupo.

Fuente: INFOBAE
FEBRERO 2023

Pensar en
grande

Innovando en
Economía Plateada



2023

ENFOQUE Y ALCANCE



PRESIDENTE DEL CONGRESO

DR. LUIS UBILLOS
MÉDICO ONCÓLOGO



TEMAS

CÁNCER DE MAMA
CÁNCER DE PULMÓN
CÁNCER GASTROINTESTINAL
CÁNCER DE PIEL - MELANOMA
CÁNCER ONCO HEMATOLÓGICO
CÁNCER GINECOLÓGICO
CÁNCER EN NIÑAS ADOLESCENTES



DIRIGIDO A

ONCÓLOGOS
MÉDICOS GENERALES
MASTÓLOGOS
URÓLOGOS
GINECÓLOGOS
GINECÓLOGOS
PEDIATRAS ONCOLÓGICOS
RADIO ONCÓLOGOS
ENFERMEROS
TÉCNICOS MÉDICOS



LÍDERES

NACIONALES E
INTERNACIONALES



1-2 DIC 2023



9:00 - 17:00

info@lacortmedical.com

¡LOS ESPERAMOS EN MONTEVIDEO!

Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (Enfermedad de Lou Gehrig, Enfermedad de Charcot-Marie-Tooth) es una enfermedad poco frecuente, neurodegenerativa y progresiva que afecta rápidamente a las neuronas motoras del cerebro y a la médula espinal.



La Esclerosis Lateral Amiotrófica afecta rápidamente a las neuronas motoras del cerebro y a la médula espinal, las cuales detienen su funcionamiento y; debido a esto, no envían mensajes a los músculos, ocasionando debilidad muscular e incapacidad de movimiento.

La incidencia de ELA se estima en 1/50.000 y su prevalencia alrededor de 1/20.000, siendo más frecuente en los países del Pacífico Occidental. Se trata de la tercera enfermedad neurodegenerativa de mayor incidencia, ubicándose por debajo del Alzheimer o el Mal de Parkinson. La edad media de aparición de esta enfermedad es de alrededor de los 60 años. En general, existe un ligero predominio del género masculino (la proporción entre hombres y mujeres es de 1,5:1).

Las causas que generan la aparición de la ELA son desconocidas en la mayor parte de los casos; sólo entre el 5 y el 10% de los diagnósticos son debidos a causas genéticas. Además, durante los últimos años también se han establecido relaciones entre esta enfermedad y la demencia frontotemporal; ya que ambas presentan varios genes afectados en común. En un 35-50% de la gente afectada puede existir algún tipo de alteración en el área cognitiva, que puede ser más grave cuando la persona también padece demencia frontotemporal. Algunas investigaciones han mostrado que ser fumador, haber sufrido alguna infección viral y la exposición habitual a metales pesados (o pesticidas) son factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica comienza manifestándose por la pérdida de la fuerza muscular en brazos y piernas, lo que impide realizar las actividades cotidianas. También puede aparecer inicialmente por los músculos de la boca, impidiendo la correcta respiración o la capacidad de masticar y tragar. La enfermedad se va extendiendo por la corteza cerebral y la médula espinal hasta que, en las etapas finales, se producen la pérdida de movilidad absoluta y el fallo respiratorio.

Frecuentemente, se realizan varias pruebas para descartar otras enfermedades conocidas y con síntomas similares a la ELA:



Electromiografías (para detectar la transmisión nerviosa hasta los músculos), estudios de sangre y orina, Punción lumbar, Resonancia magnética, Mielograma de la columna cervical, Biopsia de los músculos o los nervios y Evaluación neurológica completa.

El tratamiento de la ELA necesita ser multidisciplinario, y no abarca sólo la parte farmacológica (baclofeno o diazepam, trihexifenidil o amitriptilina, riluzol...). Las unidades encargadas del tratamiento de la ELA se componen generalmente de neurólogos especialistas en esta enfermedad, y laboran en conjunto con otros expertos para el seguimiento de la evolución de la persona que sufre ELA: neumólogos, gastroenterólogos, nutricionistas, genetistas, fisioterapeutas, trabajadores sociales, psiquiatras (o psicólogos) e intensivistas.

La identificación de biomarcadores para disminuir el retraso en el diagnóstico es uno de los caminos más alentadores en la investigación de la ELA. Se han realizado muchos análisis para buscar biomarcadores tanto de diagnóstico como de pronóstico. La neuroimagen en la ELA ha ganado una importancia sin precedentes en los últimos años, y se ha convertido en una herramienta clínica a la hora de predecir la aparición de síntomas, y para escoger los tratamientos preventivos más apropiados de acuerdo al caso.

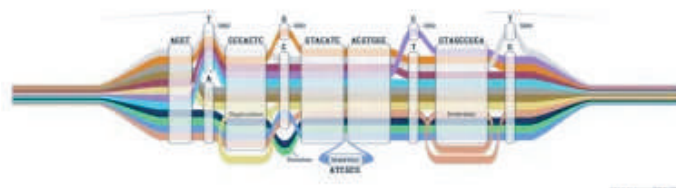
El desarrollo de nuevos medicamentos y la terapia génica traen nuevas esperanzas para las personas afectadas por la ELA, ya que pueden ser tratadas de manera cada vez más temprana, incluso en ocasiones antes del inicio clínico de la enfermedad. Esto se basa en los niveles de NfL (Cadena Ligera de Neurofilamentos) en sangre o líquido cefalorraquídeo, cuyas concentraciones indican la gravedad de la muerte neuronal.

Otro ejemplo de herramientas para predecir el pronóstico (y el diagnóstico) de la ELA es la Inteligencia Artificial a partir de datos clínicos o biológicos. Puesto que se ha progresado a la hora de almacenar, procesar y proteger los datos de salud con una consideración ética apropiada, éstos pueden ser analizados por investigadores o expertos independientes de este campo. Todavía hay mucho camino por recorrer...



PANGENOMA, un paso fundamental para el futuro de las enfermedades raras

En mayo de 2023, se ha publicado el primer borrador del pangenoma humano en la revista Nature, un hito científico que va a tener múltiples aplicaciones en la práctica clínica para las Enfermedades Raras (ER).



Sabemos que más del 70% de estas enfermedades son de origen genético por lo que disponer de un mayor conocimiento del genoma va a permitir mejorar nuestra capacidad para diagnosticar enfermedades, descubrir nuevos medicamentos y comprender las variantes genéticas que conducen a tener una mala salud o, incluso, un rasgo físico particular.

¿Qué es el genoma?

El genoma es todo el material genético de un organismo. Está hecho de ADN (o ARN en algunos virus) e incluye genes y otros elementos que controlan la actividad de esos genes. Un genoma humano completo contiene aproximadamente 30 000 genes cuyos componentes las pares de bases de ADN están dispuestos de manera única para darnos nuestra anatomía fundamental y características individuales como la altura y el color del cabello.

La variación genómica puede ser pequeña, consistiendo en diferencias de solo una o unas pocas bases de ADN, o puede ser variantes estructurales grandes, que tienen 50 pares de bases o más. Estas variantes estructurales más grandes pueden tener importantes implicaciones para la salud.

Estudios previos

Gracias al Proyecto Genoma Humano, la secuencia del genoma humano más completa hasta la fecha se publicó en 2001 y se completó en 2022. Ha sido una herramienta fundamental para los investigadores, que abrió una nueva era para el descubrimiento científico, la innovación tecnológica y la medicina genómica. Este proyecto impulsado por el National Health Institute (NIH) de EE. UU constituyó un ejemplo de trabajo colectivo internacional y contó con un presupuesto total de 3 000 millones de dólares.

Con esa información estructural se ha podido conocer la base molecular de muchas enfermedades y, sobre esa base, realizar el mejor diagnóstico posible. Este proyecto desencadenó un gran desarrollo tecnológico gracias a la creación de herramientas de análisis de la enorme cantidad de datos generadas.

No se trata solo de tecnología capaz de leer (secuenciar) mayores fragmentos de ADN, sino también de poder interpretar estas lecturas

y así poder diagnosticar enfermedades de una manera más fiable y rápida.

¿Por qué necesitamos genomas de referencia?

Los humanos compartimos casi todo el genoma (el 99,9%), pero existe un porcentaje de genes muy pequeño que caracteriza a cada individuo. Para poder utilizar la información genómica en la práctica bioclínica se establecen genomas de referencia, que son secuencias aceptadas que los investigadores utilizan como estándar para la comparación con las secuencias de ADN de las personas que se estudian.

La secuencia del genoma humano de referencia original tiene casi 20 años y se ha actualizado regularmente a medida que avanza la tecnología y los investigadores corrigen errores y descubren más regiones del genoma humano. Sin embargo, está fundamentalmente limitado en su representación de la diversidad de la especie humana, ya que consta de genomas de solo unas 20 personas, y la mayor parte de la secuencia de referencia es de una sola persona.

En el caso humano, la última secuencia genómica de referencia que se está empleando es la denominada GRCh38. Los genomas de referencia humanos y de ratón son mantenidos y mejorados por el Genome Reference Consortium (GRC), un grupo de científicos de varios institutos de investigación de Estados Unidos.

Los genomas de referencia se han ido mejorando continuamente a medida que ha ido disminuyendo el coste de la secuenciación del ADN y han ido surgiendo nuevas tecnologías de secuenciación. Sin embargo, descubrir toda la secuencia génica de un organismo no nos permite conocer su fenotipo. El fenotipo de un individuo es cualquier característica o rasgo, observable o no, en su organismo, como su aspecto, sus propiedades bioquímicas, su fisiología y su comportamiento. Cuando un paciente acude a consulta clínica, el médico identifica y clasifica todos los rasgos fenotípicos del paciente, para establecer su historia clínica. En el caso de las ER es muy habitual tener que recurrir al estudio de su genotipo en las unidades de genética clínica hospitalarias.

¿Qué añade el Pangenoma?

Los genomas de referencia proporcionan una buena aproximación del ADN de cualquier individuo individual. Pero en regiones con alta diversidad alélica, es decir, versiones distintas de un mismo gen, como el complejo principal de histocompatibilidad en humanos que juegan un rol esencial en la generación de la respuesta inmunitaria, el genoma de referencia puede diferir significativamente de unos individuos a otros.

Fuente: <https://www.enfermedades-raras.org>
MAYO 2023



Bienestar y acceso al trabajo: El desafío para las personas con discapacidad en Uruguay

El acceso al trabajo es esencial para el bienestar, autonomía e independencia de las personas en situación de discapacidad.



En el mes de mayo, mes de los y las trabajadoras, es importante recalcar que el trabajo es una parte fundamental del bienestar de todas las personas, incluyendo a aquellas que se encuentran en situación de discapacidad.

Sin embargo, dadas las condiciones actuales, todavía existen grandes desafíos para que las personas con discapacidad alcancen bienestar, autonomía e independencia a través del empleo.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (Censo 2011, INE), en Uruguay, alrededor de 15,9% de la población total se encuentra en situación de discapacidad. De ese porcentaje, el 80% en edad activa para trabajar se encuentra desempleada, según recoge el Ministerio de Educación y Cultura en el documento "Hacia un Plan Nacional contra el Racismo y la Discriminación" (2011).

Estos datos son reforzados según un informe del Banco Mundial de 2020, titulado "inclusión social en Uruguay", que reflejaba que la tasa de participación en el mercado laboral de las personas con discapacidad en el país está 16 puntos por debajo de la tasa de actividad de las personas que no reportaron ninguna discapacidad. El informe indicaba además que el 80% de las personas con discapacidad que manifestaron tener dificultades severas, directamente no participaban en el mercado laboral.

En el mundo del trabajo las personas con discapacidad registran mayor desempleo y menores ingresos que las personas sin discapacidad. Un informe de la Organización Internacional del Trabajo titulado "Datos sobre discapacidad en el mundo del trabajo", indicaba que con frecuencia las personas con discapacidad están relegados a trabajos de bajo nivel y pocos ingresos, con escasa seguridad social y legal, o están segregadas del mercado primario del trabajo.

Esta dificultad de acceso en el mercado laboral tiene un impacto directo sobre el bienestar económico, psicológico y social de las personas con discapacidad. El contar con un trabajo de calidad, permite a las personas con discapacidad mejorar sus relaciones

"Laborales, ganar en confianza y autoestima.

En el documento Guía empresarial para inclusión de personas con discapacidad de la Cámara de Comercio y Servicios de Uruguay e INEFOP, se destacaban algunos de estos beneficios.

- Impacto positivo para desarrollo personal: La persona con o sin discapacidad, al momento de trabajar se siente más digna, recibe un ingreso por su trabajo que es un aporte para sus gastos y economía familiar, y se desarrolla personalmente.
- Mayores grados de autonomía: Mejora sus relaciones interpersonales, recibe ingresos por su trabajo, disminuye su dependencia respecto a terceros y su propia familia.
- Liberación de energía, tiempo y recursos: Tanto la persona como su familia abren su mente ganan tiempo y recursos que antes se destinaban para otras cuestiones.
- Mejora de su autovaloración: Ganan en confianza y autoestima

Barreras

Las personas con discapacidad como parte de la sociedad pueden y deben participar como trabajadores y consumidores en el mercado laboral, militantes de diversas causas, y ejercer ciudadanía en igualdad de condiciones que el resto de las personas que no manifiesta estar en situación de discapacidad.

Sin embargo, hoy día sigue existiendo barreras que impiden su participación plena en estos diferentes espacios. Estas barreras generalmente son causadas por miedos, prejuicios, ignorancia, actitudes negativas, falta de apoyo, entornos inaccesibles y por normativas y políticas insuficientes o mal diseñadas.

Muchas de estas causas inciden directamente en la participación de las personas con discapacidad en el acceso a un empleo digno para un bienestar pleno. Pero también inciden en el ámbito educativo, lo que produce una desigualdad a nivel profesional para que las personas puedan participar en igualdad de condiciones en el mercado laboral.

Este mes de mayo, mes de las y los trabajadores, es importante visibilizar las dificultades y desafíos que enfrentan las personas en situación de discapacidad hacia el acceso a un empleo de calidad, o a oportunidades de crecimiento y como esto impacta en su bienestar y autonomía.

Fuente: Fundación Bensadoun-Laurent



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Desplazados climáticos: una realidad imposible de ignorar

El cambio climático impacta en los lugares con menos recursos. En 2021 generó 23,7 millones de nuevos desplazamientos internos en más de 140 países y territorios.



Temperaturas cada vez más extremas, desastres naturales virulentos, sequías, escasez de agua, inundaciones, aumento del nivel del mar, disminución de la biodiversidad... Condiciones que fuerzan a millones de personas a desplazarse de sus hogares en busca de agua, comida, vivienda, en definitiva, en busca de un lugar seguro donde poder vivir. Un lugar donde cuenten con unas condiciones de vida dignas que les han sido arrebatadas por el cambio climático.

El cambio climático afecta a todo el mundo, pero como en otras crisis mundiales, los países con recursos limitados o afectados por conflictos armados se ven más afectados que el resto. El cambio climático generó 23,7 millones de nuevos desplazamientos internos en más de 140 países y territorios en 2021, según el Centro para Monitoreo del Desplazamiento Interno. Más del 94 % fueron a consecuencia de desastres relacionados con el clima, como tormentas e inundaciones. La falta de definición de «desplazado climático»

• Refugiado: “persona que ha cruzado una frontera internacional debido al temor fundado de ser perseguido por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social particular u opinión política”.

• Personas desplazadas internas: “aquellas que han abandonado su residencia por los mismos motivos, pero no han atravesado la frontera de su país de origen”.

En la definición de refugiado no aparece el cambio climático o los desastres naturales como razón para huir de su hogar y recibir así la protección internacional. En muchas ocasiones, es difícil discernir si el desplazamiento es a causa de un conflicto armado, una sequía o de ambas a la vez. Por eso, ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, trabaja con los gobiernos de los países que se han visto afectados, para asegurar que todas las personas que lo necesiten estén protegidas.

Desastres naturales y movimientos humanos

El Pacto Mundial sobre los Refugiados, adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 17 de diciembre de 2018, reconoce que, «aunque no son en sí mismos causa de los desplazamientos forzados, el clima, la degradación del medio ambiente y los desastres naturales interactúan cada vez más como los impulsores de los movimientos de refugiados».

Por esto es importante el papel de ACNUR en el terreno, constatando la realidad de millones de personas que se ven obligadas a huir de sus hogares por desastres naturales y escasez de medios de subsistencia, con el fin de pedir la protección de estas personas en el marco jurídico internacional.

Asegurar una buena gestión en los campos de refugiados: prioridad para ACNUR

El cambio climático tiene un gran impacto en la salud y medios de vida de los desplazados, por la pérdida de alimentos, agua, tierras y recursos naturales vitales para la supervivencia y el bienestar de las personas. Una buena gestión de los campos de población refugiada es clave para las comunidades que viven en ellos.

Agua limpia

En este sentido, el agua es vital para la supervivencia. La falta de fuentes de agua potable en un campamento acarrea diversas consecuencias, entre ellas, la falta de higiene, el aumento de enfermedades por consumo de agua “sucia” y la desigualdad hacia las mujeres, ya que tienen que hacer grandes desplazamientos diarios para obtenerla.

Ofrecer la opción de fuentes de agua limpia, implementando la energía solar para el bombeo de los pozos, mejorar y ampliar los sistemas de gestión de residuos para evitar la contaminación del agua potable, disminuye notablemente las consecuencias de la falta de agua y mejora la calidad sanitaria de estos campamentos.

Energía

La obtención de energía limpia también es una prioridad, ya que la alternativa supone la deforestación de la zona. Algunas actividades como cocinar implican, en algunas zonas, consumir enormes cantidades de madera, y pueden generar problemas de salud por la inhalación de humo. Además, obtener la energía necesaria a través de quema de madera es complicado y muy costoso. Por otro lado, el uso de placas solares satisface más fácilmente las necesidades de electricidad, como el suministro centralizado de agua, el alumbrado público o la iluminación de instalaciones educativas y sanitarias.

Fuente: <https://www.consumer.es>
Por Comité español de ACNUR / BRIL 2023



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

¿De qué sirven los 20? Hay que preguntarle a la santa patrona de la juventud

Meg Jay, psicóloga clínica y autora del libro de culto “La década decisiva”, reconoce que es confuso saber qué hacer con tu vida, sobre todo cuando tienes 20. Pero también dice que los jóvenes tienen que esforzarse por averiguarlo pronto.



Meg Jay, psicóloga clínica, es la autora de The Defining Decade, un libro sobre los desafíos que enfrentan las personas de 20 años. Credit...

Imagina que te lanzan al océano. No hay tierra a la vista. Estás flotando, tus brazos son como espaguetis y todo lo que ves es azul. Tienes la sensación de que así podría ser para siempre: tú contra la corriente.

Es un poco dramático. Pero es una de las metáforas que la psicóloga clínica Meg Jay ha compartido para describir los 20 años en su libro de culto La década decisiva, y es la metáfora que desencadena vez tras vez la respuesta más explosiva de los lectores. Decenas de veinteañeros le han enviado correos electrónicos en los que hacen referencia a la metáfora del océano: “¡Sí!”. Se identifican porque ellos también se sienten a la deriva.

A los veinteañeros no les faltan los consejos profesionales. Les dicen que se apresuren, se apresuren, se apresuren y que se relajen; les dicen que sus relojes profesionales están en marcha, y también que los 30 son los nuevos 20 y que tienen todo el tiempo del mundo. En medio de ese pantano surgió el libro de Jay, publicado por primera vez en 2012 y que desde entonces ha vendido más de 500.000 ejemplares y ha generado clubes de lectura, patrocinios en TikTok y un fervoroso grupo de seguidores. Sus consejos se sitúan entre el consuelo y el amor aleccionador: empieza a planear el futuro, pero no te asustes. Cuando publicó una nueva edición en 2021, Jay se dio cuenta de que el alcance de La década decisiva continúa expandiéndose, pues responde a la confusión de los veinteañeros a la que ahora se añaden las presiones de las redes sociales y la inestabilidad de la pandemia. (Los padres también lo reciben con gusto; Jay a veces oye decir a las madres que lo único que pidieron en el Día de las Madres fue que sus hijos leyeran su libro).

Jay se ha convertido en la santa patrona de los jóvenes que se esfuerzan, una figura profética para una generación de jóvenes sepultada bajo mensajes contradictorios. En la televisión, les dicen que podrían ser ricos al nivel de las Kardashians si lo intentaran; en

Instagram, les dicen que deberían estar de vacaciones en Sicilia; en TikTok, les explican cómo es una rutina de jefa estilo #Girllboss, y en las letras de las canciones de Beyoncé, les dicen que todos sus colegas están renunciando a sus trabajos.

Los graduados universitarios de este año tienen razones adicionales para sentir incertidumbre, dada la agitación en el mercado laboral y las olas de despidos en todo el sector tecnológico. En una encuesta realizada por Handshake, un sitio web de búsqueda de empleo para estudiantes universitarios, a 1432 solicitantes, las palabras más utilizadas por los miembros de la generación 2023 y otros recién licenciados para describir sus sentimientos sobre la economía fueron “ansiedad”, “preocupación” y “nervios”. Están pisando los talones a los milénials, conocidos por pasarse los 20 años saltando de un puesto de trabajo a otro y aterrizando en diversos empleos durante menos de tres años. El libro de Jay combina la simpatía por la confusión de los jóvenes con un gentil empujón.

“Su objetivo es crear cierto ímpetu de urgencia”, afirmó Jay, de 53 años, con un mensaje aleccionador matizado por un cálido acento sureño. “Cuando creemos que tenemos todo el tiempo del mundo para hacer algo, no hacemos nada. Eso se ve en todo aspecto, desde saber qué carrera emprendemos hasta lavar la ropa”.

La sensación de urgencia que genera hace que Jay no solo reciba cartas de admiradores, sino también cartas de angustia de sus lectores. “Me mandan correos y me dicen: ‘Lo leí a los 22 años y lo lancé al otro lado de mi habitación’”, relató Jay. “Depende”.

Por un lado, el estadounidense promedio no se casa sino hasta los 30 años y puede cambiar de trabajo cada 30 meses; por otro lado, es probable que tenga una deuda estudiantil de casi 40.000 dólares. Eso puede dejar a la gente con una sensación simultánea de ganas de explorar el mundo pero también de pánico.

Sarah Liddy, de 25 años, y Audrey Flowers, de 24, son dos de las super admiradoras de Jay, jóvenes confundidas que hace poco decidieron empezar un podcast para hablar de la confusión juvenil. Lo llamaron Completely Clueless, con una grosería añadida en medio para darle más impacto.

En la escuela, tanto Liddy como Flowers soñaban con ser actrices. (Liddy debutó como la señora Potts, la tetera en La Bella y la Bestia). Estudiaron teatro musical y se graduaron de la universidad durante la pandemia, cuando las audiciones eran casi inexistentes. Flowers trabajaba hasta hace poco en una tienda Lululemon de Nueva York y Liddy como niñera.

“Las últimas dos semanas de mi vida han sido un fracaso absoluto, una L”, dijo Liddy en un episodio reciente del podcast, llamado “Charla de los 20”, usando la jerga para la palabra “loss”, que significa pérdida en inglés. “Grandes L’s se están dando en mi vida”.

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

TEXTO RECOMENDADO



"A veces tienes que atravesar tu era de fracaso", respondió Flowers. "Porque una era de conquistas no significa nada si no hay una era de fracasos".

Agregó, alentadora: "Tu era de conquistas está a la vuelta de la esquina, pequeña".

Un miércoles de este año, Liddy y Flowers se sentaron a almorzar con Jay en Dimes Square, la microzona de Manhattan conocida por sus bares y sus jóvenes que intentan resolver sus vidas bebiendo. Las dos declararon, con vértigo, lo mucho que el consejo de Jay había significado para ellas.

La historia de Flowers y Liddy es, como tantas otras descritas en La década decisiva, particular en sus percances y al mismo tiempo ampliamente reconocible. De pequeñas, sus profesores les decían que tenían lo que hacía falta para alcanzar el estrellato teatral; Liddy recuerda la sensación de que toda su ciudad de origen pensaba que ella acabaría en Broadway. En la universidad, se lanzaron a las audiciones. Entonces, llegó la covid y trastocó sus planes profesionales. Las dos presentadoras del pódcast se identificaron con las descripciones de Jay sobre su desarraigo.

"¡El océano!", dijo Jay.

"Se lo he dicho a mi terapeuta muchas veces", comentó Flowers.

"Desde que nos graduamos, ambas hemos pasado por periodos en los que nos hemos sentido muy estancadas", añadió Liddy. "Ojalá pudiera volver a ser mi antigua yo: esa chica que se definía por trabajar de manera ardua: 'Va a ser una estrella'".

Había 50 millones de veinteañeros en Estados Unidos, alrededor del 15 por ciento de la población, cuando se publicó La década decisiva. Esa cohorte está experimentando una etapa de vida que Jay describe como un fenómeno moderno. Durante gran parte de la historia, la gente no pasaba una década entera entre dejar la casa de sus padres y formar sus propias familias. Sentaban cabeza pronto: se mudaban a sus propias casas, encontraban trabajo, tenían hijos.

Sin embargo, una confluencia de fuerzas económicas y sociales ha hecho que las personas ahora tengan un periodo más largo entre la infancia y la edad adulta plena. Una de las razones es el control de la natalidad. A medida que los anticonceptivos orales se hicieron más accesibles en las décadas de 1960 y 1970, las mujeres pudieron retrasar la decisión de formar una familia y su participación en la población activa se disparó por encima del 50 por ciento.

También está la deuda estudiantil, que ha llevado a muchos recién graduados de la universidad a mudarse a casa de sus padres. Además,

puesto que la afiliación religiosa ha disminuido, más de la mitad de los estadounidenses ahora se forman una idea de sí mismos a través del trabajo, lo que significa que elegir una carrera no se trata solo de encontrar una fuente de sustento, sino también de identidad.

Con la postergación de la crianza de los hijos, la compra de una casa, y el aumento de los riesgos del desarrollo profesional, ha surgido una nueva fase de la vida: una de posibilidad y riesgo, euforia y dudas paralizantes. Es un momento complicado. Y Jay, examinando la sección de autoayuda en la librería Barnes & Noble un día, se dio cuenta de que si bien había muchos libros sobre cómo criar a un niño, no había tantos sobre cómo seguir criándose a ti mismo una vez que eres técnicamente un adulto, o al menos no suficientes libros con el tipo de consejos medidos que pensaba que los jóvenes merecían. La primera edición de La década decisiva salió justo después de la crisis financiera de 2008, cuando los jóvenes se graduaban con deudas en un mercado laboral históricamente malo. La segunda edición salió durante la pandemia, cuando se graduaron en un mundo laboral de cabeza.

Cuando llegó la pandemia, Jay estaba en su propio período de cambio. Decidió dejar atrás sus cómodas rutinas y se inscribió para enseñar La década decisiva en un programa llamado Semester at Sea, en el que los estudiantes pasan meses en un crucero viajando por el mundo.

Las reuniones del club de lectura de Jay resultaron ser uno de los eventos más populares del barco. La sala siempre estaba repleta, las galletas se acabaron instantáneamente y los estudiantes vieron cómo sus compañeros de clase cambiaban sus novelas de Colleen Hoover por La década decisiva.

"Cuando habla con los jóvenes, transmite la sensación de que está de tu lado, animándote, pero también de que te llamará la atención sobre las cosas que no estás haciendo", dijo Athena Bo, de 23 años, participante de Semester at Sea. "Muchas personas pasaban por la sala y decían cosas como, 'Maldita sea, esa sala está llena'. 'Maldita sea, Meg Jay es súper famosa'".

Para Bo leer La década decisiva fortaleció las lecciones que había aprendido de su padre al crecer: "El ejemplo que siempre recuerdo es cuando fui a McDonald's, él decía: 'Si quieres nuggets de pollo, vas a tener que pedirlo tú misma'. Me sostenía y me decía: 'Tienes que pedir los nuggets de pollo'".

Obviamente, los nuggets de pollo eran una solicitud de bajo riesgo. Una década más tarde, Bo está aprendiendo, de Jay, a pedir más: un trabajo, por ejemplo, y una relación.

Mientras Jay actualizaba el libro en 2020, recibía decenas de correos electrónicos de lectores. Algunos le decían que sentían que la pandemia les había robado la década que los definía y los había privado de la motivación y las oportunidades para ir tras sus metas. Otros decían que, como estaban encerrados en casa, por fin tenían tiempo de leer el libro.

Los veinteañeros experimentaban el malestar que Jay había descrito durante la última década, pero intensificado por el aislamiento a causa de la covid. Jahleane Dolne, de 25 años, seguidora en TikTok de La década decisiva, buscaba trabajo desde casa de sus padres.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Emma Goldberg / MAYO 2023

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

Los expertos en inteligencia artificial advierten que la tecnología supone un riesgo para la especie humana

Piden que se considere igual que otros grandes peligros para la civilización, como las pandemias o la guerra nuclear.



A finales del mes de marzo más de 1.000 expertos firmaron un documento pidiendo una moratoria de seis meses en el desarrollo de inteligencias artificiales. El peligro de seguir avanzando sin una regulación clara, argumentaban, era demasiado grande. Ahora, más de 350 ejecutivos, legisladores e investigadores han ido un paso más allá y aseguran que la tecnología debe considerarse igual de arriesgada para la civilización que una guerra nuclear o una pandemia.

"Mitigar el riesgo de extinción por la IA debería ser una prioridad global junto con otros riesgos a escala social, como las pandemias y la guerra nuclear", reza el escueto comunicado que han lanzado desde el Centro para la Seguridad de la Inteligencia Artificial, una organización sin ánimo de lucro que agrupa a las principales empresas tecnológicas y departamentos académicos que estudian estas disciplinas. La frase la firman, entre otros, Sam Altman, el presidente de OpenAI (la empresa detrás de la popular herramienta ChatGPT), Lila Ibrahim, responsable de operaciones de Google DeepMind, o el ganador del premio Turing, Geoffrey Hinton, que es considerado uno de los "padres" de las redes neurales, una pieza clave de la infraestructura de los actuales sistemas de inteligencia artificial.

Y aunque la advertencia no es nueva, es la primera vez que se realiza de forma tan tajante y secundada por tantas voces. Sigue la línea que en las últimas semanas han dibujado los principales líderes de la industria tecnológica, incluido el propio Sam Altman, que, ante el senado de los EE.UU. reconoció que debería existir un organismo supranacional que supervise los diferentes proyectos y los efectos que podrían tener en la sociedad.

Los peligros son varios y lo cierto es que no todos los expertos están preocupados por las mismas cosas. De ahí, en parte, que el comunicado sea tan escueto. "No queríamos un documento de extenso que diluyese la urgencia", explicaron fuentes de la organización al diario New York Times.

Algunos, por ejemplo, temen el impacto que tendrá la inteligencia artificial en el mercado laboral. Según el banco de inversión Goldman Sachs, las herramientas de inteligencia artificial amenazan con eliminar más de 300 millones de puestos de trabajo en un corto periodo de tiempo.

Otros ven el peligro en la facilidad que tienen estas herramientas para crear o alterar fotos y vídeos o inventar hechos y estudios en sus respuestas. Estos problemas podrían contribuir a aumentar el problema de la desinformación y la propaganda.

"La declaración tiene como objetivo superar estos desacuerdos y abrir el debate y también destacar el creciente número de expertos y figuras públicas que también se toman en serio algunos de los riesgos más graves de la IA", dicen desde la organización, que deja en el aire la forma en la que se debería regular o controlar el avance de las inteligencias artificiales.

Miles de personas firman un documento en el que exponen sus miedos ante el avance de GPT-4, el modelo de lenguaje de OpenAI que está detrás de ChatGPT. Al dueño de Tesla, Twitter y SpaceX, Elon Musk, y el cofundador de Apple, Steve Wozniak, les quita el sueño el mismo problema. Los últimos avances en inteligencia artificial, en especial el desarrollo de modelos largos de lenguaje, como GPT-4, están produciéndose demasiado rápido y sin ningún tipo de control.

Las consecuencias pueden ser desastrosas para la sociedad. No porque estas inteligencias artificiales vayan a cobrar conciencia de sí mismas y controlar a sus creadores, como en las novelas y películas de ciencia ficción, sino porque amenazan con eliminar millones de trabajos y multiplicar el problema de la desinformación.

Y no son los únicos que piensan así. Más de 1.000 personas incluyendo varios nombres importantes del mundo de la tecnología y la investigación, como el director del Centro de Sistemas Inteligentes de la Universidad de Berkeley, Stuart Russell, o el investigador español Ramón López de Mantaras, del Instituto de Investigación en Inteligencia Artificial del CSIC, también están preocupados. Todos han firmado una petición del Instituto para el Futuro de la Vida, una institución sin ánimo de lucro que trata desde hace años de crear un marco regulatorio en torno a la inteligencia artificial. Buscan que OpenAI y otras empresas de inteligencia artificial paren la investigación durante 6 meses para tratar de considerar el impacto que tienen estas herramientas.

"Los sistemas contemporáneos de IA están alcanzando el nivel del ser humano en las tareas generales y debemos preguntarnos: ¿Deberíamos dejar que las máquinas inunden nuestros canales de información con propaganda? ¿Deberíamos automatizar todos los trabajos? ¿Deberíamos desarrollar mentes no humanas que eventualmente podrían superarnos en número, ser más inteligentes y reemplazarnos? ¿Deberíamos arriesgarnos a perder el control de nuestra civilización?", se preguntan los creadores de la petición.

Fuente: <https://www.elmundo.es>
MAYO 2023

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



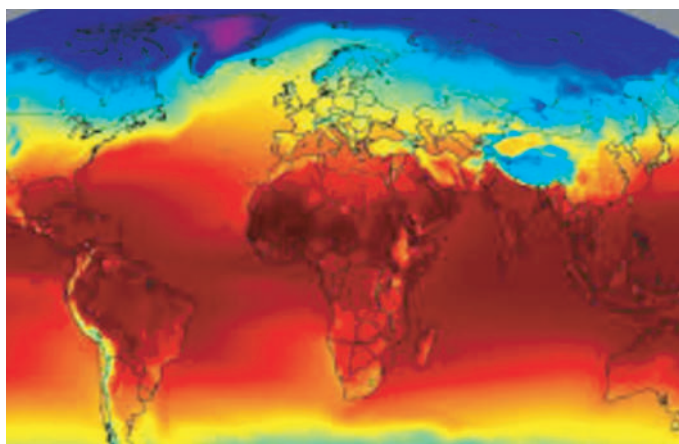
**COLEGIO
INGLÉS**
En cada paso de tu vida

colegioingles.edu.uy



OMC estima “un calor extraordinario” para los próximos 5 años por la suma del calentamiento global y el Niño

La periodista y columnista Elena Tebano, del Corriere della Sera, anuncia en una nota que “el Niño está regresando. Y los próximos 5 años serán una muestra de lo que nos espera si no detenemos el cambio climático”.



El Niño está despertando. El satélite Sentinel 6, que forma parte del programa europeo Copernicus, ha detectado los primeros rastros del fenómeno climático que reaparece cada tres a siete años, provocando el calentamiento de las aguas del océano Pacífico a lo largo de Sudamérica y olas de calor y sequía en varias partes del mundo. Entre principios de marzo y finales de abril, Sentinel 6, según informó Ansa, monitoreó de hecho la formación de “ondas Kelvin” de entre 5 y 10 centímetros de altura y cientos de kilómetros de ancho. Son un tipo complejo de ondas que se forman en el Pacífico ecuatorial y se propagan de Oeste a Este, llevando calor: según expertos del Jet Propulsion Laboratory de la NASA, la presencia de estas ondas en

primavera es un claro precursor de El Niño. A su vez, El Niño está ligado al debilitamiento de los vientos alisios, los vientos que soplan de este a oeste en la región ecuatorial. Los vientos alisios más débiles pueden provocar condiciones más frías y húmedas en el suroeste de los Estados Unidos y sequías en los países que bordean el Pacífico occidental, como Indonesia y Australia. En Europa, El Niño tiende a traer inviernos más fríos y secos en el norte y más lluviosos en el sur, incluida Italia.

“El equilibrio entre la alta presión sobre las Azores y la baja presión sobre Islandia determina dónde cae la lluvia en Europa durante el invierno, impulsando la corriente en chorro, un cinturón de vientos fuertes hacia el este que transporta la lluvia a través del Atlántico, hacia el norte o el sur. Durante los inviernos de El Niño, ambos centros de presión pierden fuerza y la corriente en chorro trae condiciones más húmedas al sur de Europa.

La Organización Meteorológica Mundial estima que durante los próximos cinco años, la combinación del calentamiento global y El Niño provocará un calor extraordinario, con otra probabilidad de que la temperatura media en cualquiera de estos cinco años sea 1,5 grados superior a la media del siglo XIX. Es decir, supera el límite máximo establecido por el acuerdo climático de París.

Fuente: UyPress - Agencia Uruguaya de Noticias
MAYO 2023

30 años de emociones.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



COLEGIO INGLÉS

En cada paso de tu vida

 colegioingles.edu.uy

La adopción precipitada de la inteligencia artificial en Salud puede causar daños a los pacientes

La inteligencia artificial cada vez se usa más en el campo sanitario.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido que la adopción precipitada de los sistemas de inteligencia artificial en el campo de la salud puede dar lugar a errores por parte de los trabajadores sanitarios y causar daños a los pacientes.

Por ello, ha hecho un llamado para examinar estas herramientas y supervisarlas con rigor cuando se utilicen para que su uso sea seguro, eficaz y ético. Además, ha instado al uso ético y a una gobernanza adecuada de estos sistemas.

“Es imperativo que se examinen cuidadosamente los riesgos cuando se usen modelos de lenguaje generados por la inteligencia artificial para mejorar el acceso a la información de salud, como una herramienta de apoyo a la toma de decisiones, o incluso para mejorar la capacidad de diagnóstico en entornos de escasos recursos para proteger la salud de las personas y reducir la inequidad”, ha recalcado la OMS en un comunicado.

La OMS ha destacado la necesidad de preservar la salud pública y proteger y promover el bienestar, la seguridad y la autonomía humanas al utilizar modelos de lenguaje generados por la inteligencia artificial, examinándolos exhaustivamente antes de su aplicación y a vigilarlos una vez que se pongan en práctica.

Ha señalado que los modelos de lenguaje generados por la inteligencia artificial incluyen plataformas de rápida expansión como ChatGPT, Bard, Bert, entre muchas otras que imitan la comprensión, el procesamiento y la producción de la comunicación humana.

En este sentido, ha reconocido las ventajas que puede suponer uso adecuado de la inteligencia artificial para apoyar a los profesionales de la salud, los pacientes, los investigadores y científicos. Sin embargo, ha planteado con preocupación la falta de cautela que caracteriza su uso y que no es comparable a la que se ejerce con otras nuevas tecnologías.

Por ello, ha añadido que las consecuencias negativas erosionarán la confianza en la inteligencia artificial y socavarán los posibles beneficios y usos a largo plazo de esas tecnologías.

Los riesgos

La OMS ha enumerado varios riesgos en este contexto. Por ejemplo, los datos utilizados para las bases que nutren la inteligencia artificial pueden estar sesgados y generar información engañosa o inexacta que podría significar algún peligro para la salud, la equidad y la inclusión.

Además, los modelos de lenguaje generados por inteligencia artificial producen respuestas que pueden parecer autorizadas y plausibles para un usuario final, pero estas pueden ser incorrectas o contener errores graves, sobre todo en temas relacionados con la salud.

También pueden recibir información sobre datos cuyo uso no haya sido consentido previamente y cuando generan respuestas pueden no proteger datos confidenciales como los que proporciona un usuario a una aplicación informática.

Y pueden utilizar indebidamente para generar y difundir desinformación sobre la salud en forma de contenido de texto, audio o video difícil de diferenciar del contenido confiable.

Por estos riesgos, la OMS ha insistido en que el proceso de análisis de las herramientas de inteligencia artificial debe contemplar transparencia, inclusión, participación pública, supervisión experta y evaluación rigurosa.

Si bien el rubro sanitario puede aprovechar las nuevas tecnologías para mejorar la salud humana, ha recomendado que los responsables de elaborar las políticas garanticen la seguridad y protección del paciente mientras las empresas de tecnología trabajan para comercializar los modelos de lenguaje generados por inteligencia artificial.

También ha propuesto que se mida la evidencia clara del beneficio antes del uso generalizado de esas herramientas en la atención médica y la medicina de rutina, ya sea por parte de individuos, proveedores de atención o administradores del sistema de salud y formuladores de políticas.

Fuente: <https://www.edicionmedica.ec>
MAYO 2023

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