

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI

p.
05

**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN/
La OMS pide regular
obligatoriamente la publicidad
de comida y bebidas para niños**

p.
08

**La vacuna candidata contra
la tuberculosis M72/ASo1
recibe 550 millones de
dólares para la fase final
de su ensayo**

p.
16

**ALIMENTACION / FAO resalta
necesidad de acelerar el
cumplimiento de la Agenda
2030 en materia de seguridad
alimentaria y nutrición**



El 'cambio climático subterráneo' amenaza los cimientos de edificios en grandes ciudades

El suelo se deforma a medida que se calienta lo que puede afectar a los edificios causando problemas ecológicos, como agua subterránea contaminada y problemas de salud.

El trabajo de investigación cuantifica las deformaciones del suelo causadas por las islas de calor del subsuelo y su efecto en la infraestructura civil. Ese fenómeno hace que los cimientos de los edificios y el suelo circundante se muevan excesivamente (debido a expansiones y contracciones) e incluso se agrieten, lo que en última instancia afecta el rendimiento operativo y la durabilidad a largo plazo de las estructuras.

Conocido como 'cambio climático subterráneo' o 'islas de calor bajo la superficie', se sabe que este fenómeno causa problemas ecológicos, como agua subterránea contaminada, y problemas de salud, incluidos el asma y el golpe de calor.

La importancia del diagnóstico temprano de las enfermedades poco frecuentes (EPOF)

Las Enfermedades poco frecuentes son aquellas cuya prevalencia en la población es igual o menor a 1 en 2000 personas.



. De acuerdo con la OMS existen más de 8000 enfermedades poco frecuentes de las cuales más del 70% son genéticas e, igualmente, un 70% de ellas tienen su inicio en la infancia temprana. Esto es un indicador de que; aproximadamente, 6 de cada 100 personas al nacer puede sufrir de este tipo de padecimientos.

Las EPOF tienen graves consecuencias en la calidad de vida de las personas que las sufren, se asocian con discapacidad y a una menor esperanza de vida. Además, muchas de ellas soportan un "verdadero calvario" para encontrar su diagnóstico, el cual puede tardar muchos años; causando múltiples efectos en la dinámica familiar y la sociedad en su conjunto. Generalmente, las EPOF tienen origen genético, son crónicas, progresivas o degenerativas; y ponen en riesgo la vida de las personas si no se les diagnostica a tiempo y se las trata de forma apropiada.

La mayoría de la gente que padece EPOF no tiene un diagnóstico claro. A menos de que el especialista esté adecuadamente preparado para reconocerlas, son subdiagnosticadas o no diagnosticadas. Se tarda, en promedio, más de 4 años hacer el diagnóstico y el 20% de estas personas lo logran tener a los 10 años de iniciado los síntomas. Con el transcurrir del tiempo; y sin un tratamiento, se pueden sufrir cambios definitivos o crónicos en los órganos, pero además es muy probable que se generen muy elevados gastos en salud.

Generalmente, los estudios de laboratorio para el diagnóstico de una EPOF no se realizan de rutina en los laboratorios de análisis clínicos convencionales. Existen pocos laboratorios con tecnología o personal especializado para ofrecer los estudios de diagnóstico específicos, así como también hay necesidad de médicos o centros que ofrezcan el seguimiento y tratamiento de personas con enfermedades raras. Bastante gente afectada puede sentirse sin apoyo, sin saber a dónde ni a quién acudir.

Aunque las autoridades sanitarias están cada vez más conscientes de esto, el hecho de tener una EPOF, todavía implica un gran costo económico procedente de los gastos no cubiertos por los distintos sistemas de salud. Igualmente, hay desconexión entre los centros de atención primaria, profesionales y autoridades sanitarias responsables, lo que limita el acceso a la información y el diagnóstico adecuado.

El tamizaje neonatal (prueba del talón) es una estrategia de salud pública que se realiza en recién nacidos para identificar enfermedades raras antes de la aparición de los síntomas; garantizando una intervención temprana y la mejora en la calidad de vida. Otros métodos diagnósticos que serían de mucha utilidad se basan en tecnologías para secuenciar el genoma humano (pruebas de ADN), pero necesitan una fuerte inversión y decisión de los diferentes sistemas de salud en cada país.



Todavía es indispensable (sobre todo en América Latina) realizar campañas de difusión masiva dirigidas a la población; expandir, optimizar y desarrollar el tamizaje neonatal u otros estudios de diagnóstico temprano; aumentar el entrenamiento de profesionales de la salud y; sobre todo, promover la atención integral a las enfermedades raras. Es vital brindar oportunidades de justicia social o protección, para reducir la discriminación y el estigma en contra de las personas con EPOF, y apoyar a sus familias. Hay mucho camino por recorrer...



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



YA ESTAMOS ABIERTOS PARA RECIBIRLOS EN NUESTRA CLÍNICA

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

casmu
estamos para cuidarte



XIV Congreso Internacional de Controversias en Obstetricia y Ginecología.

XVI Congreso Argentino de Controversias en Obstetricia y Ginecología.



24 y 25 de agosto de 2023

Academia Nacional de Medicina de Buenos Aires
Av. Las Heras 3092 - CABA

Temario

- IVE/ILE: Manejo práctico
- Controversias en terapia hormonal de la menopausia
- Andrógenos en la mujer ¿sí o no?
- Controversias en Uroginecología
- Emergencias Obstétricas
- Riesgo cardiovascular en la mujer: factores de riesgo no convencionales
- Estratificación del riesgo de fractura
- Presente y futuro de la testosterona
- Gestación múltiple
- ¿Anticoncepción libre de estrógenos o con estrógenos?
- Receta Digital
- Manejo de embarazo prematuro extremo y mucho más
- Simposios AUGA y SOGBA
- **Curso Intracongreso: Introducción a las terapias regenerativas y cosmética genital**

AACOG

Presidente: Dra. Alejandra Belardo
Vicepresidente: Dr. Ignacio Perez Tomasone

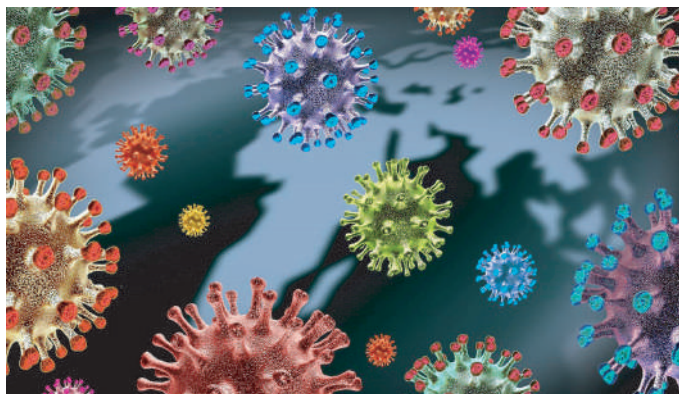
Comité Científico

Presidente: Dra. Claudia Scalise
Integrantes: Dra. Claudia Gonzalez
Dra. Elida Rodríguez – Dra. Silvana Arena

info@aacog.org.ar | www.aacog.org.ar

El fortalecimiento de la vigilancia del VRS, clave para una buena inmunización nacional

El informe 'El camino hacia políticas eficaces de inmunización contra el VRS', publicado por Separ, sienta las bases de protección eficaz frente a esta enfermedad.



El virus respiratorio sincicial (VRS) supone una carga sustancial en todo el mundo y tras más de 60 años de investigación, finalmente existe una opción de inmunización autorizada que puede proteger a la amplia población a lo largo de toda la vida. En noviembre de 2022, nirsevimab fue aprobado en la UE para la prevención de infecciones del tracto respiratorio inferior (LRTI) por VRS en recién nacidos, con o sin condiciones de salud específicas, durante al menos 5 meses. Asimismo, otras opciones de inmunización activa y pasiva, incluidas las vacunas, se encuentra en una etapa avanzada de desarrollo clínico. De hecho, la FDA ha aprobado recientemente vacunas frente a este virus en mayores de 60 años y ha recomendado la aprobación de una vacuna materna contra el VRS para proteger a los bebés de la enfermedad grave durante los primeros 6 meses de vida.

En España, tres regiones ya han confirmado el inicio de la profilaxis con nirsevimab en todos los lactantes para la temporada 2023-2024: Galicia –la primera a nivel mundial en anunciarlo oficialmente–, Cataluña y Madrid. En este sentido, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ) ha publicado el artículo 'El camino hacia políticas eficaces de inmunización contra el VRS', con recomendaciones para una inmunización eficaz. Federico Martínón-Torres, José Antonio Navarro-Alonso, María Garcés- Sánchez y Antony Soriano-Aranda, autores del estudio, han elaborado 17 recomendaciones organizadas en torno a 5 áreas (documentación de la carga del VRS en poblaciones específicas; expansión de la capacidad diagnóstica del VRS en la práctica clínica; fortalecer la vigilancia del VRS; planificación de las nuevas opciones preventivas y lograr los objetivos de inmunización) que proporcionan información detallada cubriendo las perspectivas de atención primaria, atención hospitalaria y salud pública.

Carga del VRS en poblaciones específicas

Los expertos señalan que tener datos detallados sobre la carga de la enfermedad es esencial para informar las decisiones de asignación de recursos para las políticas de inmunización. Cada día aparecen nuevos estudios sobre la carga del VRS, y en los últimos años, se han

publicado datos novedosos que abordan algunos de los vacíos de evidencia existentes y que justifican más investigación. Por esa razón abogan por estimar la carga del VRS en el ámbito ambulatorio de urgencias y evaluar la carga en los diferentes grupos de edad. Para ello, es importante cuantificar dicha carga más allá de la atención médica y calcular la carga de por vida del VRS, lo que hace necesario la exploración de la dinámica de la transmisión entre grupos de edad.

Capacidad de diagnóstico del VRS en la práctica clínica

Las pruebas de VRS no están integradas en la práctica clínica, lo que hace fundamental la ampliación de la capacidad de diagnóstico, aumentando el número de pruebas, generando conciencia sobre la importancia de las pruebas virales rutinarias y revisar la definición de casos. Por esa razón los expertos destacan la importancia del aumento de la concienciación sobre la importancia de las pruebas de VRS, ya que mejora el manejo del paciente, lo que conlleva también un incremento de la disponibilidad de las pruebas en atención primaria y el establecimiento de códigos adecuados de diagnóstico y definición de los casos para no subestimar la carga de la enfermedad, dado que las definiciones pueden variar según la edad.

Fortalecer la vigilancia del VRS

Hasta hace poco la detección de esta enfermedad se realizaba mediante los sistemas de vigilancia de influenza. Sin embargo, con el advenimiento de nuevas soluciones de inmunización y con la pandemia de COVID-19 se ha puesto en marcha un movimiento internacional para mejorar la vigilancia del VRS. El objetivo es tener esta enfermedad en los programas nacionales de vigilancia para 2023, mediante la transición a la vigilancia centinela integrada de extremo a extremo de influenza, SARS-CoV-2 y VRS. Por eso, los especialistas subrayan la importancia de la vigilancia molecular para controlar la evolución geotemporal de las diferentes cepas y permitir la detección temprana de posibles variantes.

En este sentido, los autores sustentan este fortalecimiento en el establecimiento del VRS como enfermedad de notificación obligada. Tan solo 12 países de la Unión Europea consideran a esta patología de notificación obligatoria. Asimismo, cobra gran relevancia la vigilancia centinela integrada a nivel nacional pero cimentada sobre sistemas de vigilancia regionales sólidos y coherentes, donde la incorporación de los conocimientos predictivos de vigilancia, armonizados con las políticas de salud de inmunización están ganando peso. Permitiría una mayor anticipación de los brotes de VRS y podría ayudar a preparar espacios para el aumento previsto de la demanda de atención.



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

La OMS pide regular obligatoriamente la publicidad de comida y bebidas para niños

Se busca proteger a los niños de los efectos nocivos de alimentos procesados.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha pronunciado de una forma más enfática y ahora recomienda "restringir el poder de persuasión de la publicidad de alimentos" y bebidas con alto contenido de ácidos grasos saturados y trans, azúcares y sal, para proteger a los niños de sus efectos nocivos.

Estas nuevas recomendaciones limitan el uso de dibujos animados o técnicas que atraigan a los niños, como la inclusión de juguetes con los productos, la publicidad con canciones y el respaldo de famosos.

La agencia ha pedido a los gobiernos que esta regulación sea obligatoria, mientras que antes permitía una mayor variedad de enfoques.

"La comercialización agresiva y generalizada de alimentos y bebidas con alto contenido en grasas, azúcares y sal dirigida a los niños es responsable de las elecciones dietéticas poco saludables", ha señalado Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de la OMS.

"Los llamamientos a unas prácticas de comercialización responsables no han tenido un impacto significativo. Los gobiernos deberían establecer normativas firmes y exhaustivas", ha añadido.

La mercadotecnia alimentaria

La recomendación actualizada se basa en los resultados de revisiones de pruebas recientes, que han analizado cómo la exposición y el poder de la comercialización de alimentos afecta a la salud de los niños, los comportamientos y creencias relacionadas con la comida.

En resumen, para el organismo internacional la mercadotecnia alimentaria sigue siendo una amenaza para la salud pública y continúa afectando negativamente la elección de alimentos por parte de los menores. También influye negativamente en el desarrollo de las normas infantiles sobre el consumo de alimentos.

Otro cambio es el uso de las directrices en la definición de niño, de la Convención sobre los Derechos del Niño, para dejar claro que las políticas deben proteger a todos los menores. Además, aboga por que los países utilicen un modelo de perfil nutricional, cuyo desarrollo sea dirigido por los gobiernos.

Adaptación al contexto local

El organismo internacional también ha señalado que las decisiones políticas basadas en estas recomendaciones deben adaptarse a los contextos locales de las regiones y los Estados miembros de la OMS.

Para ello ha sugerido llevar a cabo consultas locales, con mecanismos para proteger la creación de políticas de salud pública de la influencia de conflictos de intereses.



Además, la OMS ha informado que las recomendaciones forman parte de un conjunto de directrices sobre políticas relativas al entorno alimentario que se publicarán próximamente. Todas estas directrices pretenden ayudar a los gobiernos a crear entornos alimentarios saludables para facilitar las decisiones dietéticas, establecer hábitos alimentarios sanos para toda la vida y disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles en todo el mundo.

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

The image shows the logo and contact information for Alianza de Pacientes Uruguay. The logo consists of a stylized blue 'X' shape made of four dots. To the right of the logo, the text 'ALIANZA de PACIENTES' is written in a bold, sans-serif font, with 'URUGUAY' in a smaller font below it. Below the logo and text, there are several social media icons (globe, envelope, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube) followed by their respective contact information: 'www.alianzapacientesuy.org', 'contacto@alianzapacientesuy.org', 'alianzapacientesuy', 'pacientesuy', '@alianzadepacientesuy', and 'alianzadepacientesuy'. The background of the image is a light blue gradient with a faint image of hands holding a small object.

Vapeadores y cáncer oral: un vínculo cada vez más patente

Aumentan los estudios que alertan sobre los efectos negativos de los cigarros electrónicos en la salud bucodental, sobre todo por el microbioma que se ha detectado en sus usuarios.



La comunidad sanitaria lleva años alertando sobre los perjuicios que tienen los cigarrillos electrónicos, también conocidos como vapeadores, que se han promocionado como una alternativa al tabaquismo convencional y con menos perjuicios. Así lo percibe parte de la población, como se ha visto en una encuesta publicada recientemente por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc).

Según esta, más del 19% de los adolescentes de entre 14 y 18 años fuma, y de este total casi el 21% utilizan cigarros electrónicos, entendiendo este hábito como inocuo o de baja peligrosidad. "Sin embargo, contienen elementos tóxicos y cancerígenos, incluso los que no llevan nicotina. Entre sus efectos están el cáncer oral, sequedad bucal, deterioro del sentido del gusto e inflamación de las encías", recuerda el presidente del Consejo General de Dentistas de España, Óscar Castro. Además, se consideran una puerta de entrada al tabaquismo habitual o tradicional.

De hecho, según Francisco Rodríguez Lozano, presidente de la asociación Cancer Patients Europe, hay un nutrido grupo de fumadores que combinan ambas opciones y, en consecuencia, que acaparan una fusión de efectos negativos. Rodríguez Lozano es estomatólogo y a lo largo de su carrera profesional ha ejercido como presidente del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT). Además, fue el primer español en presidir la Red Europea de Prevención del Tabaquismo (ENSP).

Tanto este como Óscar Castro lamentan que haya muy pocos estudios relacionados con los efectos negativos del vapeo. "Los que hay o tienen muestras muy pequeñas por falta de recursos o están financiados por empresas que tienen intereses económicos y plasman una realidad sesgada", explica el experto en tabaquismo. A todo ello se añade el hecho de que todavía no han tenido un recorrido a muy largo plazo para ver sus efectos en la población.

Componentes tóxicos

En cualquier caso, existen evidencias de que los componentes de este tipo de productos son altamente tóxicos y cancerígenos, que pueden tener consecuencias negativas para la salud, también para la bucodental. Los datos disponibles vinculan el uso de estos productos con el aumento del riesgo de padecer cáncer oral, así como otras enfermedades periodontales. En opinión de Óscar Castro, es altamente probable que el vapeo dé lugar a una disbiosis microbiana y favorezca la aparición de estas patologías.

Los vapeadores son altamente tóxicos y pueden provocar patologías bucodentales

"Se sabe que determinadas bacterias como las Selenomonas, Leptotrichia o Saccharibacteria están muy presentes en el microbioma de los fumadores y se piensa que también en el de los usuarios del vapeo. También se han encontrado Fusobacterium y Bacteroides en el microbioma de estas personas. Esta disbiosis o alteración del

microbioma altera la respuesta inmunitaria del huésped, empeorando la evolución de la patología periodontal", asegura el especialista.

Esta vía de estudio está siendo contemplada por un grupo de trabajo específico de la ENSP, de nuevos productos y salud oral. "Está compuesto por especialistas de varios países europeos, que se han reunido ya un par de veces, en Bucarest y en Madrid, y el próximo otoño volverán a verse en Las Palmas, donde las organizaciones colegiales han sido especialmente participativas. Por el momento están revisando todos los estudios que se han publicado para hablar sobre ello en ese próximo encuentro", explica Rodríguez Lozano. Este grupo cuenta en su web con una declaración sobre los riesgos que generan estos productos, especialmente vapeadores y tabaco calentado, en la salud oral. Un documento que va ampliándose en cada reunión y que coincide con las apreciaciones de los dos expertos consultados por Diario Médico.

Peor con alcohol

El cáncer oral es una de las patologías oncológicas más frecuentes y tiene una elevada mortalidad porque suele detectarse de forma tardía. Provoca unos 8 millones de muertes anuales, 50.000 en España, donde cada año se diagnostican 8.000 nuevos casos (el 75% en estado avanzado). Y entre los principales factores de riesgo se encuentra el consumo de tabaco y alcohol.

Fuente: <https://www.diariomedico.com>
JULIO 2023

REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR

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.

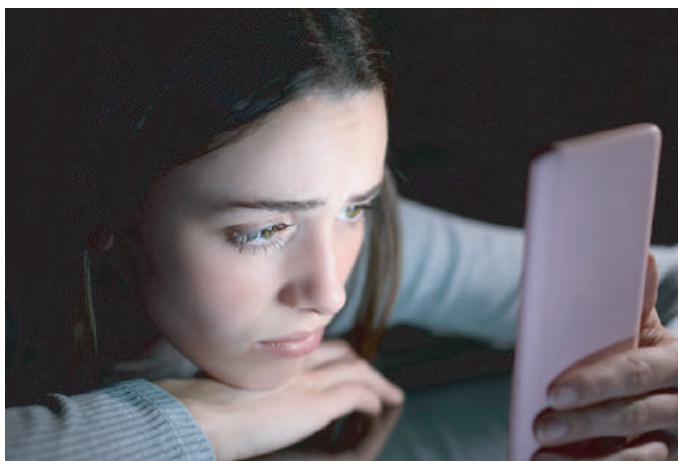
ENFOQUE y CASMU comprometidos con la salud

Por consultas: CASMU EMPRESA
Tel.: 2487 37 10

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

Los psicólogos de Harvard se ponen de acuerdo: por esta razón los jóvenes y adolescentes están perdiendo la salud mental

Las tasas de soledad entre los jóvenes han aumentado desde la aparición de los primeros smartphones en 2007, según sugieren los especialistas de la Universidad de Harvard. ¿Por qué ocurre?



Pasar tiempo a solas tiene algunas ventajas: mejora el autoconocimiento y la autorreflexión, fomenta la independencia y ayuda al desarrollo personal. Incluso puede despertar la creatividad. De hecho, muchos artistas, escritores e inventores encuentran en la soledad una valiosa fuente de inspiración. Pero la soledad también se ha vinculado con diversos problemas de salud, como un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Lo cierto es que somos seres sociales y mantener relaciones e interacciones sociales saludables es crucial para el bienestar general. Lo ideal es mantener un buen equilibrio entre la soledad y las relaciones sociales. Sin embargo, de acuerdo con una encuesta llevada a cabo en 2021 por investigadores de Harvard en 950 estadounidenses, el 38% está en una situación de soledad grave y el 61% de ellos tienen entre 18 y 25 años. Y una de las causas más importantes podrían ser los smartphones y ordenadores.

Más soledad en los jóvenes

La pandemia y el confinamiento tuvieron un gran impacto en la salud mental y, aunque sus efectos emocionales poco a poco van desapareciendo, sin duda algunos de nuestros hábitos han cambiado, como el hecho de que nos comuniquemos más desde las pantallas. Ejemplo de ello es el aumento del teletrabajo o de las videollamadas. Pero las elevadas tasas de soledad entre los jóvenes no pueden achacarse solo a la pandemia.

De hecho, de acuerdo con un estudio sobre la soledad en jóvenes publicado en *Personality and Social Psychology Bulletin* de 2015, las tasas de soledad entre los estudiantes de secundaria y preparatoria de EE. UU. disminuyeron de forma constante desde finales de la década de 1970 hasta 2007. A partir de ese año, que coincide con el lanzamiento del primer iPhone, se observa un gran repunte de las cifras. Y es que los smartphones y las pantallas en general tienen gran parte de culpa en que los adolescentes salgan menos, duerman menos y se sientan más solos.

No es algo que se observa solo en EE. UU., un estudio sobre la soledad en las escuelas publicado en *Journal of Adolescence* en 2021 muestra un aumento similar a partir de 2012 en 36 de los 37 países estudiados.

"La sensación de compromiso con los demás que pueden proporcionar las redes sociales puede hacer que sea más fácil alejarse de las actividades sociales", asegura Daphne Holt, profesora asociada de psiquiatría de Harvard. "Y luego las comparaciones con los demás, los

'me gusta', etc., pueden desencadenar sentimientos negativos sobre uno mismo, lo que puede exacerbar la tendencia a aislarse".

Aunque los datos apuntan a las pantallas como una causa importante de la soledad en los jóvenes, no es la única. Otras que han señalado los investigadores son: el divorcio de los padres, un menor número de hijos, la separación geográfica de la familia, la disminución de la inversión de tiempo en actividades sociales, la pobreza, el bullying o la marginación debido a la orientación sexual.

Efectos adversos de la soledad

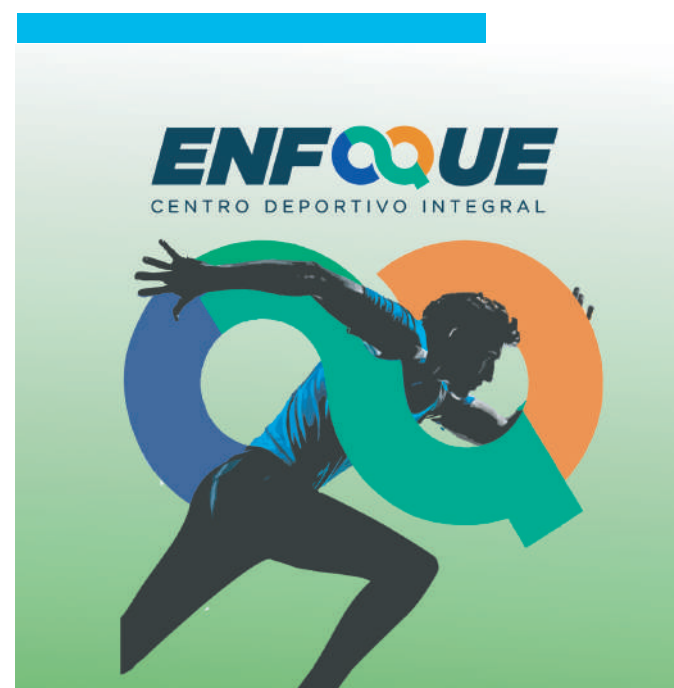
Las investigaciones asocian la soledad con diversos efectos negativos para la salud, como un aumento de hasta un 40% del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco recurrente, el triple de probabilidades de sufrir demencia o un aumento de la incidencia de cáncer en etapas posteriores de la vida.

De acuerdo con Robert Waldinger, profesor de psiquiatría de Harvard, "la soledad es un factor estresante. Aumenta la inflamación crónica y hormonas como el cortisol y la adrenalina y disminuye la función inmunológica. Y, el hecho de que se correlacione con una actividad social reducida puede significar que la persona no está expuesta ni accede tanto a comportamientos saludables".

Por otro lado, un estudio de 2006 publicado en el *Journal of Research in Personality* indica que las personas solitarias tienen una autoestima más baja y tienden a ser más tímidas, tener más ansiedad y sentirse más incómodas en situaciones sociales.

¿Y cuál es la solución para evitarlo? Para aquellas personas que se sienten solas, especialmente los jóvenes que se encuentran en etapas de transición (como empezar a compartir la vida con la pareja, tener hijos...) en momentos diferentes a los de sus amigos, una solución puede ser simplemente salir y hacer algo: un voluntariado, asistir a clases de algo que te guste, practicar un deporte...

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
JULIO 2023



La vacuna candidata contra la tuberculosis M72/AS01 recibe 550 millones de dólares para la fase final de su ensayo

Si los resultados confirman su eficacia, se convertirá en la primera vacuna contra esta enfermedad en ser lanzada al mercado en más de un siglo.



La Fundación Bill y Melinda Gates y Wellcome han anunciado una inversión de 550 millones de dólares para impulsar la fase final del ensayo clínico de la vacuna contra la tuberculosis M72/AS01.

La tuberculosis, una enfermedad causada por *Mycobacterium tuberculosis*, continúa siendo una de las mayores epidemias a nivel mundial que se cobra la vida de aproximadamente 1,6 millones de personas al año. En este contexto, si los resultados de la fase III confirman su eficacia, M72/AS01 se convertirá en la primera vacuna contra la tuberculosis en ser lanzada al mercado en más de un siglo. La vacuna actualmente disponible, BCG, fue desarrollada en 1921 a partir de la bacteria que causa la tuberculosis bovina. Se utiliza en aproximadamente 100 países y se estima que se administra a unos 100 millones de niños recién nacidos cada año. Sin embargo, no previene la infección primaria en adultos ni la progresión de la infección latente.

Por su parte, la vacuna candidata contiene la proteína de fusión recombinante M72, que se deriva de dos antígenos de *Mycobacterium tuberculosis* (Mtb32A y Mtb39A), combinada con el sistema adyuvante AS01E patentado por GSK. Los datos de fase II, publicados en el año 2019, demostraron una eficacia del 54 por ciento en adultos que albergaban la bacteria.

M72/AS01 fue desarrollada hasta la fase de prueba de concepto por GSK junto con Aeras e IAVI. En 2020, GSK anunció que se asociaría con Bill & Melinda Gates Medical Research Institute para el desarrollo continuo y uso potencial de la vacuna candidata en países con una alta carga de tuberculosis. Asimismo, la compañía proporcionará el adyuvante para el desarrollo posterior y el posible lanzamiento de la futura vacuna.

Intentos hasta la fecha

La vacuna candidata M72, una de las 17 actualmente en proceso, ha estado en desarrollo desde principios de la década de 2000. A pesar de que la tuberculosis activa puede tratarse con un curso de antibióticos durante seis a nueve meses, el prolongado proceso ha llevado a tasas elevadas de fracaso y resistencia a los antibióticos.

Además, la falta de acceso al tratamiento para las personas en situaciones de vulnerabilidad continúa siendo una barrera para la erradicación de la enfermedad. Hasta la fecha, las estimaciones indican que aproximadamente una cuarta parte de la población mundial padece tuberculosis latente.

“A pesar de ser curable, la tuberculosis sigue siendo una de las principales causas de muerte en Sudáfrica”, ha señalado en un



comunicado Nomathamsanqa Majosi, directora de compromiso público del Instituto de Investigación de Salud de África. “En el área donde vivo y trabajo, más de la mitad de todas las personas han tenido o tendrán la enfermedad en algún momento de sus vidas. Las consecuencias son devastadoras, tanto a nivel personal como comunitario. M72 nos ofrece una nueva esperanza para un futuro libre de tuberculosis”, ha añadido.

Durante 25 años, una vacuna con al menos un 50 por ciento de eficacia podría prevenir hasta 76 millones de nuevos casos y 8,5 millones de muertes, evitar la necesidad de 42 millones de ciclos de tratamiento con antibióticos y ahorrar 41.500 millones de dólares, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Fuente: <https://elglobal.es>
Por Sandra Pulido / junio 2023



ASÍ FUNCIONAN LAS ENDORFINAS

Son neurotransmisores producidos por la **glándula pituitaria** (Sistema Nervioso Central) de forma natural.

Las **endorfinas** son las encargadas de producir sensaciones de bienestar, ya que combaten el malestar y disminuyen la percepción de dolor.



PROCESO DE INCREMENTO DE FORMACIÓN

1 Cuando el **cuerpo** es expuesto a un intenso ejercicio físico, la **pituitaria** produce más endorfina de lo normal. Nervios craneales, Cerebro, Encéfalo

2 El **sistema nervioso central** es el encargado de distribuir las **endorfinas** por todo el cuerpo a través de los nervios periféricos y la sangre.

¿CÓMO ESTIMULAR MÁS ENDORFINAS?



Ejercicios aeróbicos

Practicar algún deporte, hacer gimnasia, pasear en bicicleta, yoga, Tai Chi, entre otros, nos ayudarán a generar endorfinas.



La naturaleza

El contacto con la naturaleza nos llena de energía y buen humor, causando la liberación de endorfina.



Relaciones sexuales

Es un aliado infalible para generar endorfinas naturalmente y aumentar la sensación de bienestar.



Música

La música suave provoca una importante liberación de endorfinas, hace que disminuya el ritmo cardíaco y respiratorio y favorece la relajación muscular.



La risa

Numerosos estudios demuestran que la risa tiene una notoria influencia sobre la química del cerebro y del sistema inmunitario, por eso es la mejor fuente de endorfinas.



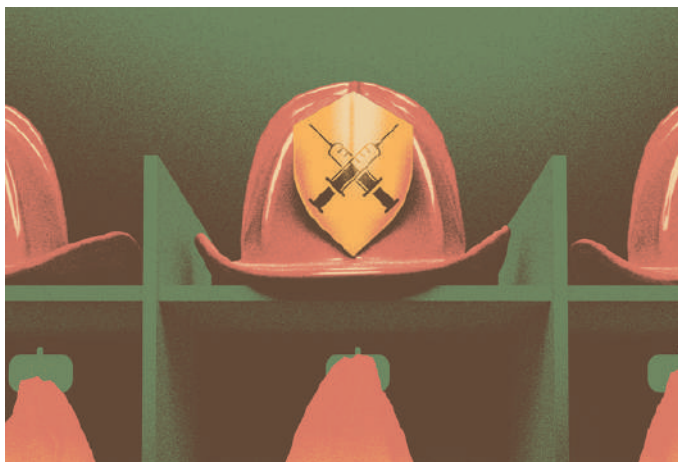
Ejercicios de resistencia

Este tipo de ejercicios se deben hacer con poco peso, pero con muchas repeticiones y rápidamente.

Fuente: Anatomía y Fisiología (Tortora Grabowski) y Mayo Clinic

Bill Gates: Me preocupa que estemos volviendo a cometer los mismos errores

Imagina que hay un pequeño incendio en tu cocina. La alarma de incendios se activa y advierte del peligro a todos los que están cerca. Alguien llama al número de emergencias.



Intentas apagar el fuego, quizá incluso tengas un extintor debajo del fregadero. Si no funciona, ya sabes cómo evacuar el lugar de manera segura. Para cuando sales, ya está llegando un camión de bomberos. Los bomberos utilizan la toma de agua de enfrente de tu casa para apagar las llamas antes de que las casas de tus vecinos corran el riesgo de incendiarse.

Debemos prepararnos para combatir los brotes de enfermedades del mismo modo en que nos preparamos para combatir los incendios. Si se deja que un incendio arda sin control, representa una amenaza no solo para una casa, sino para toda una comunidad. Lo mismo ocurre con las enfermedades infecciosas, pero a una escala mucho mayor. Como bien sabemos a causa de la covid, un brote en una ciudad puede propagarse con rapidez por todo un país y luego en todo el mundo.

Cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) describió por primera vez la covid como una pandemia hace poco más de tres años, marcó la culminación de un fracaso colectivo en la preparación para las pandemias, a pesar de las numerosas advertencias. Y me preocupa que estemos volviendo a cometer los mismos errores. El mundo no ha tomado tantas medidas preventivas para la próxima pandemia como yo esperarí. Sin embargo, no es demasiado tarde para evitar que la historia se repita. El mundo necesita un sistema bien financiado que esté listo para entrar en acción en cuanto surja el peligro. Necesitamos un departamento de bomberos para las pandemias.

Soy optimista sobre una red que la OMS y sus socios están creando y que se llama Cuerpo de Emergencias Sanitarias Globales. Esta red de los principales líderes mundiales en emergencias sanitarias trabajará en conjunto para prepararse para la próxima pandemia. Así como los bomberos realizan simulacros para practicar la respuesta frente a un incendio, el Cuerpo de Emergencias planea realizar simulacros para practicar la respuesta frente a brotes epidémicos. Los ejercicios garantizarán que todo el mundo —gobiernos, profesionales de la salud, personal sanitario de emergencias— sepa qué hacer cuando surja un posible brote.

Una de las tareas más importantes del cuerpo será actuar con rapidez para detener la propagación de un patógeno. La rapidez para actuar requiere que los países dispongan de una capacidad de pruebas a gran escala que permita identificar a buen tiempo las amenazas potenciales. La vigilancia ambiental, como las pruebas de aguas residuales, es clave, ya que muchos patógenos aparecen en los desechos humanos. Si una muestra de aguas residuales da positivo, un equipo de respuesta rápida se desplegaría en la zona afectada para encontrar a las personas que pudieran estar infectadas, llevar a



cabo un plan de respuesta e impartir la educación comunitaria necesaria sobre qué síntomas buscar y cómo permanecer protegidos. Como lo demostró la COVID-19, una pandemia es un problema billonario y mitigar esta dificultad no debería depender de voluntarios. Necesitamos un cuerpo de profesionales de todos los países y regiones, y el mundo debe encontrar la forma de remunerarlos por el tiempo que dediquen a prepararse y responder a las amenazas transnacionales. Deben ser capaces de desplegar equipos de profesionales que estén en espera activa para ayudar a controlar los brotes donde se inicien.

Para que esto tenga éxito, el Cuerpo de Emergencias debe basarse en las redes de expertos existentes y debe estar a cargo de personas como los directores de las agencias nacionales de salud pública y sus responsables de respuesta frente a epidemias. Es difícil que un país por sí solo detenga la propagación de una enfermedad; muchas de las acciones más significativas requieren la coordinación de los más altos niveles de gobierno. El mundo necesita prepararse para un incendio con múltiples alarmas, el tipo de respuesta a un incendio que requiere diferentes unidades y departamentos.

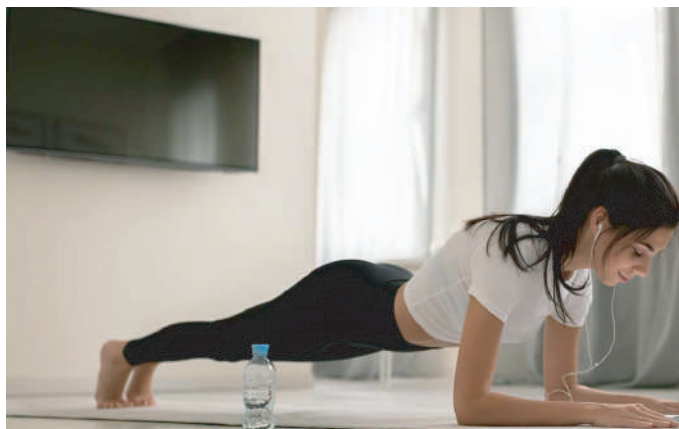
Este tipo de incendios son poco frecuentes, pero cuando se producen no hay tiempo que perder. Los servicios de emergencia locales deben saber que pueden contar con un grupo de bomberos bien entrenados que trabajarán juntos sin problemas. No pueden llegar a la escena y descubrir que sus mangueras no caben en la toma de agua más cercana o que tienen una estrategia completamente distinta a la de las demás unidades. El Cuerpo de Emergencias se asegurará de que los países y los sistemas sanitarios estén coordinados antes de una emergencia, para que todo funcione a la perfección en tiempos de crisis.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Bill Gates / MARZO 2023

 **casmu**
más cerca de tu vida

Así es como el ejercicio puede controlar nuestra ansiedad

Los corredores de esquí de fondo son menos propensos a desarrollar trastornos de ansiedad. La buena noticia es que las actividades aeróbicas menos intensas pueden proporcionar beneficios similares.



Según un nuevo informe, para sobrellevar mejor las desalentadoras noticias de este invierno sobre el aumento de casos de COVID-19 y muchas otras cosas, es posible que quieras salir y jugar en la nieve. El estudio a gran escala donde participaron casi 200.000 esquiadores de fondo reveló que la actividad física reduce a la mitad el riesgo de desarrollar ansiedad clínica con el paso del tiempo. El estudio, realizado en Suecia, se centró en el esquí, pero los investigadores afirmaron que casi cualquier tipo de actividad aeróbica puede ayudar a protegernos contra la preocupación y el miedo excesivos, un pensamiento alentador ahora que nos enfrentamos a otra sombría temporada de pandemia.

La ciencia ya ofrece muchas pruebas alentadoras de que el ejercicio puede mejorar nuestro estado de ánimo. Los experimentos demuestran que cuando las personas (y los animales de laboratorio) empiezan a ejercitarse, por lo general desarrollan mayor tranquilidad, más resiliencia, son más felices y menos propensos a sentirse tristes sin motivos, nerviosos o enfadados que antes. Los estudios de investigación en salud pública, que a menudo se centran en los vínculos entre un tipo de actividad o comportamiento y diversos aspectos de la salud o la longevidad, también descubren que hacer más ejercicio está relacionado con una probabilidad bastante menor de desarrollar una depresión grave; por el contrario, ser sedentario aumenta el riesgo de depresión. Un notable estudio neurológico de 2013 incluso reveló que el ejercicio conduce a la reducción de la ansiedad de los roedores al provocar un aumento en la producción de neuronas especializadas que liberan una sustancia química que calma el exceso de actividad en otras partes del cerebro.

No obstante, la mayoría de estos estudios fueron reducidos, a corto plazo o se referían principalmente a ratones y dejaban muchas preguntas sin responder sobre qué tipos de ejercicio podrían mejorar nuestra salud mental, cuánto tiempo podrían durar las mejoras del estado de ánimo, si los hombres y las mujeres se benefician por igual y si es posible hacer demasiado ejercicio y quizás aumentar la probabilidad de sentirse peor a nivel emocional.

Así que, para el estudio nuevo, publicado en *Frontiers in Psychiatry*, los científicos especializados en ejercicio físico de la Universidad de Lund, Suecia, y otras instituciones resolvieron que valía la pena analizar la salud mental a largo plazo de los miles y miles de hombres y mujeres que han participado en la famosa Vasaloppet sueca de esquí de fondo a lo largo de los años.

La Vasaloppet, que celebra su centenario este invierno, es la serie de carreras de esquí de fondo más importante del mundo, multitudes de corredores se alinean cada año en los bosques del centro de Suecia y pasan zumbando, deslizándose y jadeando en carreras que van desde

los 30 kilómetros hasta la distancia de exhibición de 90 kilómetros. Dado que este tipo de prueba de resistencia requiere de una buena salud, una gran resistencia y un entrenamiento sólido, anteriormente los investigadores utilizaron los datos de los corredores de la Vasaloppet para estudiar cómo influye el ejercicio en la salud cardíaca, los riesgos de padecer cáncer y la longevidad.

“Utilizamos la participación en una carrera Vasaloppet como indicador de un estilo de vida físicamente activo y saludable”, señaló Tomas Deierborg, director del Departamento de Medicina Experimental de la Universidad de Lund y autor principal del nuevo estudio, que ha completado dos veces la carrera de 90 kilómetros.

Para empezar, él y sus colegas recopilaron los tiempos de finalización y otra información de 197.685 hombres y mujeres suecos que participaron en una de las carreras entre 1989 y 2010. A continuación, cotejaron esta información con los datos de un registro nacional sueco de pacientes, buscando diagnósticos de trastorno de ansiedad clínica entre los corredores en los diez a 20 años siguientes. A modo de comparación, también comprobaron los diagnósticos de ansiedad durante el mismo periodo de 197.684 de sus conciudadanos seleccionados al azar que no habían participado en la carrera y que, en general, se consideraban relativamente inactivos.

Los investigadores descubrieron que los esquiadores resultaron estar mucho más tranquilos durante las décadas posteriores a la carrera que los demás suecos, con un riesgo del 50 por ciento menor de desarrollar ansiedad clínica.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Gretchen Reynolds / ENERO 2022

descargá tu
“CASMU CERCA”
Todo más rápido y práctico



Como ayudar a un adolescente que no puede dormir

Casi una cuarta parte de los adolescentes luchan contra el insomnio. Los expertos aseguran que pequeños cambios en los hábitos pueden marcar una gran diferencia.



Con horarios apretados, jornadas escolares que empiezan a las ocho de la mañana y la atracción de las pantallas, no sorprende que muchos adolescentes en Estados Unidos no duerman lo suficiente. Los cálculos nacionales dan a entender que alrededor de seis de cada 10 estudiantes de los primeros años de secundaria duermen menos de las nueve a 12 horas recomendadas por noche, mientras que alrededor de siete de cada 10 estudiantes de los últimos años de secundaria duermen menos de las ocho a 10 horas recomendadas. Además, más de uno de cada cinco adolescentes padece insomnio, el cual se caracteriza por problemas para quedarse dormido, permanecer dormido o tener suficiente calidad de sueño (o una combinación de estas opciones).

Cuando los jóvenes alcanzan la pubertad, "pasan dos cosas esenciales", afirmó Judith Owens, directora del Centro Pediátrico para Trastornos del Sueño del Hospital Infantil de Boston. "La primera es que hay un cambio en sus ritmos circadianos naturales, por lo que su hora natural para irse a dormir y despertar es más tarde, hasta un par de horas. Lo segundo que ocurre es que su ritmo de sueño se ralentiza". Por lo tanto, los adolescentes no solo quieren quedarse despiertos hasta más tarde, sino que sus cuerpos son capaces de hacerlo, explicó Owens.

A pesar de estos cambios biológicos, los expertos subrayan que la pérdida de sueño no es una parte normal o natural de la adolescencia y la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés) ha declarado que el sueño insuficiente es uno de los riesgos más apremiantes para la salud de los adolescentes y mencionó consecuencias como el deterioro del estado de ánimo y la atención y una disminución del control de los impulsos.

The New York Times habló con Owens y otros expertos en sueño y salud mental en adolescentes para saber cómo ayudar a los jóvenes que tienen dificultades con el sueño.

Cambia un mal hábito de sueño

Aunque los datos sobre la privación del sueño en adolescentes son

claros, Sonal Malhotra, profesora adjunta de Medicina Pulmonar y del Sueño en la Universidad Baylor de Medicina y el Hospital Infantil de Texas, ofreció a los padres palabras tranquilizadoras: muchos de los adolescentes que trata no padecen lo que ella consideraría como verdadero insomnio crónico, aunque en teoría cumplan los criterios de tener dificultades con el sueño tres o más noches a la semana durante más de tres meses. En cambio, simplemente están plagados de una mala higiene del sueño.

Malhotra afirma que no busca despreciar los problemas de sueño que enfrentan muchos adolescentes, sino tranquilizar a las familias y comunicarles que algunos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Malhotra insta a los adolescentes a hacer un ajuste en su rutina del sueño que consideren factible y tal vez benéfico: por ejemplo, asegurarse de que su habitación esté oscura y cómoda, evitar ingerir una comida abundante o tomar cafeína relativamente cerca de la hora de acostarse.

"Abarcar todo a la vez no es lo ideal", afirmó Malhotra, quien agregó que les dice a los adolescentes que, si pueden cambiar un hábito, aunque sea el 50 por ciento de la semana, lo considera una victoria. Diseña una estrategia de reducción de daños hacia las pantallas "Tenemos montones de estudios que demuestran cuán destructiva es la tecnología para el sueño", comentó Lisa Damour, psicóloga clínica y autora de *The Emotional Lives of Teenagers*. Damour insiste en que nadie —ni siquiera los adultos— debe tener un teléfono en su habitación por la noche. Damour insta a los padres a establecer esa regla a una edad temprana: "En el momento en que un niño pide un teléfono, acepta cualquier condición", se ríe. "Los padres no deben desaprovechar la enorme influencia que tienen".

Pero, si eso no es factible, hay mecanismos para disminuir los daños del uso nocturno de las pantallas.

El uso pasivo, como ver un programa, es mejor que el activo, como enviar mensajes de texto o jugar, afirmó Dave Anderson, psicólogo clínico de Child Mind Institute.

También importa lo que vea un adolescente y en qué lo ve: por ejemplo, una comedia situacional es mejor que un programa de suspense, comentó. Y es preferible verlo en una pantalla pequeña que en un televisor de 60 pulgadas, el cual emite más luz azul.

"La exposición a la luz, en particular a la luz azul, suprime la liberación de melatonina", afirma Owens. "Y los adolescentes son aún más sensibles a esa supresión de melatonina".

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Catherine Pearson / JUNIO 2023



Cómo influye la microbiota en nuestro cerebro (y viceversa)

Una alimentación saludable protagonizada por alimentos vegetales, omega 3 y aceite de oliva favorece a nuestra microbiota y nuestro estado de ánimo. El ejercicio también mejora la diversidad de nuestras bacterias intestinales.



Existe una comunicación directa entre nuestro sistema digestivo y el cerebro y en esa conexión tienen un papel muy importante las bacterias intestinales. Por eso, un desequilibrio en nuestra microbiota puede relacionarse con problemas como la ansiedad o la depresión. ¿Cambiar nuestra alimentación puede mejorar o prevenir estos trastornos? Lo vemos a continuación.

Hay personas que cuando están nerviosas sienten un nudo en el estómago y no pueden comer. A otras, el estrés les provoca síntomas intestinales como diarreas o estreñimiento. Estas señales ya nos dan una pista de que existe una relación entre el cerebro y el sistema digestivo.

Y la clave de esta conexión está en nuestra microbiota, compuesta por millones de microorganismos —en una cantidad 10 veces mayor que todas las células de nuestro cuerpo— que conviven de una manera estrecha principalmente en el tracto digestivo, pero también en la boca, el tracto respiratorio o la piel, y desempeñan una función muy importante para la salud. La microbiota empieza a determinarse desde que nacemos y se va modificando a lo largo de la vida según el lugar en el que vivimos, nuestra alimentación o nuestro estilo de vida. Microbiota y cerebro: una conexión en dos direcciones

Hoy se conoce el papel esencial de la microbiota en el sistema inmunitario, metabólico y hormonal, pero también en nuestro cerebro, con el que se comunica constantemente.

“Por una parte, el cerebro impacta en el estómago e intestino, que son áreas involucradas en la emoción y el movimiento, por lo que la gestión emocional y el ejercicio son buenos aliados para combatir las alteraciones digestivas. Por otra, en el intestino habitan millones de microorganismos, principalmente bacterias, que están involucrados en los procesos de aprendizaje y estado de ánimo, la denominada microbiota. La conexión entre ambos se realiza sobre todo por el nervio vago, que recoge la información visceral y la hace llegar al

cerebro”, explica Nazareth Castellanos, neurocientífica, divulgadora y cátedra extraordinaria de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

La neurociencia ha profundizado en qué manera la microbiota intestinal sirve de mediador en la comunicación en el eje intestino-cerebro y cómo afecta al comportamiento humano. Pero también a la inversa, cómo nuestra conducta puede producir cambios en nuestra microbiota. Una investigación de 2022 del Instituto Pasteur, usando técnicas de imagen cerebral en modelos animales, ha observado que las neuronas que se encuentran en el hipotálamo detectan directamente variaciones en la actividad bacteriana y adaptan el apetito y la temperatura corporal en consecuencia. Esto puede favorecer nuevos enfoques terapéuticos para abordar trastornos metabólicos como la diabetes o la obesidad.

Microbiota y su relación con la ansiedad y la depresión

María Victoria Sánchez, psicóloga especialista en psicología clínica y divulgadora del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, pone algunos ejemplos de la relación directa que existe entre la microbiota intestinal y el sistema nervioso central.

“En la microbiota se produce una cantidad muy grande de serotonina y, un déficit de esta hormona se asocia con síntomas de depresión”, explica. “Por otro lado, si hay cambios en nuestra microbiota, se puede activar el sistema inmune, que es uno de los ejes que generan nuestra respuesta al estrés”, añade.

Por lo tanto, un cambio en la composición de la microbiota, tanto en la cantidad de bacterias como en su composición, puede alterar las funciones de nuestro sistema inmune y de nuestro sistema nervioso central. “La respuesta ante el estrés, en la que intervienen diferentes neurotransmisores —adrenalina y noradrenalina—, citoquinas inmunológicas y hormonales (cortisol), también se ve influida por nuestra microbiota”, mantiene esta experta.

De hecho, hay estudios que han profundizado en cómo la microbiota intestinal puede estar relacionada con la existencia de enfermedades neurológicas, como el párkinson, el alzhéimer o la esclerosis múltiple. Otras investigaciones se centran en su conexión con trastornos relacionados con el ánimo, como el estrés, la ansiedad o la depresión.

Un ejemplo es el artículo publicado por la editorial científica ‘Elsevier’ en enero de 2023, ‘Papel de la microbiota intestinal en la depresión’, que sugiere que la alteración del equilibrio de la microbiota es una de las causas más importantes de la depresión.

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



Cómo prepararse para la próxima pandemia

A fines del año pasado, participé en un ejercicio pensado para ver qué sucedería si el mundo estuviera ante una nueva enfermedad que se propagara con rapidez, sin ninguna advertencia.



El ejercicio se llevó a cabo en varias reuniones organizadas por el consejo consultivo de la Organización Mundial de la Salud, en respuesta a una nueva pandemia de consecuencias serias, un riesgo que la OMS llama "enfermedad X".

Entre quienes participaron en el ejercicio había ministros de salud y altos funcionarios de salud pública de nueve países. La urgencia de los acontecimientos los obligó a tomar decisiones políticas difíciles en poco tiempo y con información escasa. Cada decisión tenía consecuencias enormes para la sociedad y para el curso de la pandemia. Así fue en los primeros días de la covid. También será así en otras pandemias.

Algunos de los líderes internacionales de salud pública más inteligentes y experimentados tenían opiniones divergentes, a veces opuestas, sobre muchas cuestiones fundamentales de la respuesta. ¿Deben suspenderse los viajes en los primeros días? ¿Se deben cerrar las escuelas en los primeros países afectados? Si una futura pandemia tiene una tasa de letalidad mucho más alta que la de la covid o si afecta gravemente a los niños, ¿los países deben tomar medidas diferentes, más fuertes y más rápidas para contenerla? Los principales expertos aún no se ponen de acuerdo.

Estas serán decisiones difíciles que los líderes tendrán que tomar. Y por eso es esencial anticiparlas y estar preparados con antelación, a fin de contar con un amplio consenso cuando sea preciso.

Durante el punto máximo de contagios de la ola provocada por la variante ómicron en enero de 2022, los líderes del Congreso estadounidense de todo el espectro político se sentían frustrados por la necesidad de transformar la respuesta del país a la pandemia. "No podemos permitir que esto vuelva a ocurrir", se escuchaba con frecuencia.

Pero un año después, y tras tres años desde que se declaró la pandemia, esa determinación colectiva ha menguado. La promesa de prepararse para pandemias de maneras innovadoras y más ambiciosas se desvaneció pronto.

Sin importar lo terrible que haya sido la covid —sigue siendo una de

las principales causas de muerte en Estados Unidos— no es el peor de los casos. Hay virus con tasas de letalidad que duplican, multiplican por 10 o incluso superan la de la covid, como la influenza H5N1 (gripe aviar), el nipah y el ébola. Por fortuna, esos virus no han desarrollado la capacidad eficaz de propagación respiratoria de un humano a otro. Lo que preocupa es si una nueva cepa vírica con mayor letalidad desarrollará también la capacidad de propagarse rápidamente entre las personas. En el mundo hay una preocupación cada vez mayor por la propagación del H5N1 en los animales, una evolución que los gobiernos deben seguir y para la que deben prepararse, y que, con mayor motivo, debería impulsar esfuerzos de preparación nuevos y vigorosos ante una pandemia.

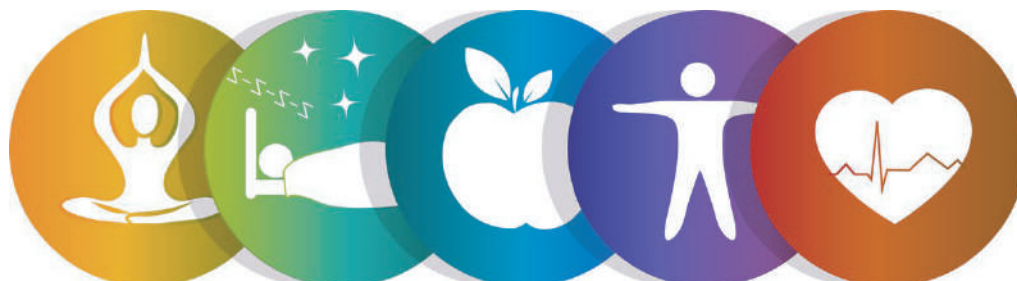
El mundo necesita estar listo para la próxima enfermedad X, una que pueda causar riesgos catastróficos globales. Esto es lo que haría falta para compilar todo lo que hemos aprendido de la covid y transformar nuestra manera de estar preparados.

Necesitamos que las vacunas se administren con mayor rapidez. Varios países denominan a este compromiso la "misión de los cien días", en referencia a la cantidad de días que deberían necesitarse para desarrollar una vacuna segura y efectiva, después de secuenciar un nuevo virus que podría ocasionar una pandemia. Esto requeriría una investigación seria de los gobiernos y una colaboración estrecha con las empresas que fabrican las vacunas en el sector privado para establecer procesos mucho más rápidos en la investigación y el desarrollo, los ensayos clínicos, la revisión regulatoria y más. Requeriría más inversión en tecnologías como el ARN mensajero (ARNm), que podrían usarse para una gran variedad de amenazas de enfermedades X. En este momento, una buena parte del financiamiento gubernamental para ayudar a desarrollar vacunas y medicamentos para la pandemia es para patógenos existentes y conocidos, en lugar de para prepararnos para futuros desconocidos.

Tenemos que facilitar el desarrollo y la distribución de pruebas. Mientras las pruebas de diagnóstico no estén disponibles de manera generalizada, las autoridades y la gente no tendrán información suficiente que las prepare para una futura pandemia. Ahora sabemos que necesitamos que existan contratos entre el gobierno federal y la industria de diagnósticos que puedan aplicarse con rapidez, porque no tenemos tiempo para iniciar negociaciones complejas en una crisis.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos necesita una vía clara y establecida para aprobar de manera urgente las nuevas pruebas durante una crisis. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) deben estar preparados para proporcionar orientación clínica diagnóstica inmediata y las aseguradoras médicas y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid deben estar preparados para dar una cobertura rápida y completa de las pruebas. Las farmacias, los consultorios médicos y los centros comunitarios deben estar preparados para administrar pruebas lo más pronto posible.

Imaginemos que en las primeras semanas de la covid todo el mundo



NOTICIAS DE ACTUALIDAD

hubiera podido hacerse una prueba gratuita con facilidad en uno de los miles de centros disponibles. Esa debería ser la expectativa para el futuro.

Necesitamos mayores existencias de equipo de protección de alta calidad

Nuestro suministro nacional de equipos de protección personal, o EPP, era demasiado escaso en los primeros meses de la pandemia de covid, sobre todo en lo que respecta a los cubrebocas. Necesitamos un enfoque mucho más sólido y resistente. La cadena de suministro estadounidense sigue siendo muy vulnerable a las afectaciones porque dependemos de muchos productos de un solo uso que están hechos con componentes de todo el mundo, productos que bastantes países van a buscar al mismo tiempo.

Debemos estar en una posición en la cual el personal sanitario y todos los trabajadores esenciales puedan obtener cubrebocas de muy alta calidad de inmediato. Esto significa cambiar al menos una parte sustancial de nuestro suministro nacional de cubrebocas de alta filtración de los desechables de un solo uso a respiradores reutilizables que puedan usarse varias veces y de forma segura.

Necesitamos cambiar en serio nuestra estrategia del aire interior. Así como esperamos que salga agua limpia de nuestras llaves, deberíamos tener aire más limpio circulando en nuestros edificios. La mejora de los filtros, el aumento de la entrada de aire exterior y las nuevas tecnologías para reducir la carga de patógenos deberían formar parte del plan: estas medidas son fundamentales para futuras pandemias y para reducir el número de víctimas de los virus en general. El gobierno de Biden puso fondos a disposición de las escuelas para que aumentaran la ventilación, pero muchas escuelas no han invertido en esto. El gobierno también inició un esfuerzo para mejorar el aire que circula en los edificios de todo el país, pero la mayor parte de la implementación de ese plan depende de actores locales, propietarios y operadores de edificios y de que haya mejores códigos de construcción.

Necesitamos una mayor supervisión de la investigación y la seguridad en los laboratorios

Todavía no está clara cuál fue la causa de la pandemia de covid y para resolver esa incertidumbre se necesitarían datos e información nuevos. Pero incluso sin saber cuál fue la causa inmediata de la covid, debemos tomar medidas a niveles nacional e internacional para operar los laboratorios con virus letales y contagiosos de la forma más segura posible.

Necesitamos una supervisión gubernamental fuerte de ese tipo de trabajo, con un esquema que equilibre los beneficios propuestos con los principales riesgos. En estos momentos, la Casa Blanca y los Institutos Nacionales de Salud están revisando estas políticas y hay muchos cambios importantes que, de adoptarse, harían que la política y la práctica estadounidenses sean mucho más seguras y eficaces en estas cuestiones.

Estos esfuerzos forman parte de un conjunto más amplio de acciones y programas necesarios para evitar que sucesos accidentales o deliberados desencadenen grandes epidemias y pandemias. Ese trabajo debería incluir requisitos para controlar o prevenir la síntesis en laboratorio de virus mortales o desaparecidos; una fuerte capacidad nacional para atribuir un nuevo patógeno a su origen; el compromiso de apoyar la Convención sobre Armas Biológicas, el tratado internacional que prohíbe las armas biológicas y de toxinas,

así como un vigoroso escrutinio y supervisión de la práctica de extraer de ecosistemas remotos virus que puedan tener potencial pandémico y que nunca hayan sido introducidos en personas o estudiados en un laboratorio.

Los CDC necesitan reorganizarse

Como principal organismo estadounidense de salud pública, los CDC tienen responsabilidades esenciales en materia de preparación y respuesta ante pandemias. Sin embargo, la pandemia puso de manifiesto muchos de sus retos, incluidos los primeros errores en las pruebas, la complicada orientación pública y la incapacidad para recopilar algunos datos clave que los líderes nacionales y el público necesitaban.

La agencia requiere nuevas facultades para recopilar datos con urgencia, nuevas habilidades para contratar, retener y reclutar talentos, así como una nueva capacidad para desplegar personal y financiamiento a las organizaciones de salud pública estatales y locales de todo el país que necesitarán esa ayuda. Los CDC también necesitan operar con rapidez cuando hay una crisis, tanto en Estados Unidos como en el extranjero. En la actualidad, su presupuesto se divide en alrededor de 160 programas que no pueden modificarse durante las pandemias, esto debe cambiar. Algunos cambios están bajo el control de este organismo; otros requerirán soluciones legislativas (como darle más autoridad y fondos).

Estos no son los únicos esfuerzos necesarios —también necesitamos una mayor capacidad de salud pública local, un mayor apoyo a las organizaciones comunitarias que trabajan en la atención a la población y más— pero son un comienzo fundamental. Y se avecinan oportunidades para actuar en consecuencia.

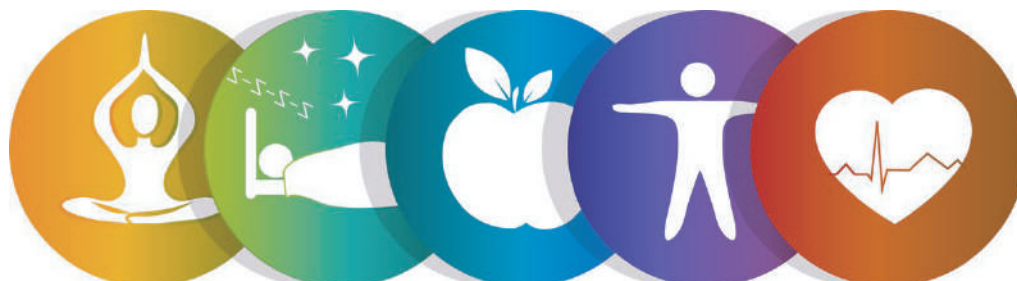
La petición presupuestaria del gobierno de Biden solicita fondos para la preparación ante una pandemia y el Congreso debería adoptarla. El Congreso también tiene la oportunidad de reautorizar este año la ley de preparación ante pandemias y todo tipo de peligros y podría reforzar, entre otras muchas capacidades clave, a la Administración para la Preparación y Respuesta Estratégicas en su labor de desarrollo y distribución de vacunas y de refuerzo de la cadena de suministro.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Tom Inglesby / MARZO 2023

Ahora en nuestra nueva
Policlínica CASMU en
**Tres Cruces Shopping -
Nivel Terminal**
realizamos el examen de
aptitud **PSICO-FÍSICA** para la
Libreta de Conducir, con un
amplio horario.

Comunicarse al correo:
caempresa@casmu.com
o al teléfono: 094 672 648

casmu
estamos para cuidarte



FAO resalta necesidad de acelerar el cumplimiento de la Agenda 2030 en materia de seguridad alimentaria y nutrición

En el marco de las actividades de la Sexta Reunión del Foro de los países de América Latina y el Caribe sobre el Desarrollo Sostenible, la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) resaltó la necesidad de acelerar el cumplimiento de la Agenda 2030 en materia de seguridad alimentaria y nutrición en la región.



El llamado fue realizado por el Subdirector y Representante Regional de FAO en la región, Mario Lubetkin, durante la realización de la "Reunión regional preparatoria al Momento de Balance de Sistemas Alimentarios 2023".

La reunión fue organizada por el Centro de Coordinación de Sistemas Alimentarios de las Naciones Unidas y el Grupo de Trabajo Interinstitucional de Sistemas Alimentarios para América Latina y el Caribe, conformado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Programa Mundial de Alimentos (WFP, por sus siglas en inglés), la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPLA), el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA); la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

El encuentro tuvo lugar en la oficina regional de la FAO para América Latina y el Caribe y contó con la participación de representantes de los gobiernos, la academia, el sector privado y la sociedad civil. Con la presencia de Mario Lubetkin, Subdirector General y Representante regional de la FAO, Lola Castro, Directora Regional del PMA, Jeannette Sánchez, Directora de la División de Recursos Naturales de la CEPAL, Mary Lou Valdez, Directora Adjunta de la OPS, Rossana Polastri, Directora Regional del FIDA, Stefanos Fotiu, Director del Centro de Coordinación de Sistemas Alimentarios y varios Coordinadores Residentes.

"Con mucha responsabilidad, hemos escuchado y recibido las demandas de los gobiernos para abordar el tema de la seguridad alimentaria y la nutrición como un eje central en sus agendas de desarrollo. Una región tan diversa con diferentes contextos y realidades necesita trabajar coordinadamente con alianzas sólidas y multisectoriales para transformar los sistemas agroalimentarios para que sean más eficientes, resilientes, inclusivos y sostenibles", aseguró Lubetkin en la cita.

Las conclusiones emanadas de este encuentro regional servirán de insumos para la discusión que se generará en julio de este año en la sede de la FAO en Roma, donde se realizará el primer Momento de Balance de Sistemas Alimentarios 2023, en seguimiento a la Cumbre de Sistemas Alimentarios 2021 convocada por el Secretario General de Naciones Unidas, Antonio Guterres.

Como parte de las actividades del Foro de los países sobre Desarrollo

Sostenible, el Representante Regional participó también del Panel sobre cumplimiento del ODS 6: Agua Limpia y Saneamiento, el que se realizó en la sede de la CEPAL. En el encuentro Lubetkin aseguró que "el agua es uno de los recursos más valiosos del mundo y es crucial para la agricultura. Más del 95% de los alimentos se producen en la tierra, a través del uso de los suelos y el agua. En una afirmación podemos decir que el agua es alimento, y el alimento es agua".

Respecto de la región, Lubetkin destacó que el agua ha sido uno de los recursos más afectados por el cambio climático, particularmente por el aumento en frecuencia e intensidad de las sequías e inundaciones en muchos países, y aproximadamente 3/4 de los desastres naturales están relacionados con el agua; y aseguró que la organización continuará trabajando para mejorar las capacidades de gestión de información y apoyo en el desarrollo de las políticas necesarias que contribuyan a una gestión eficaz, eficiente y coherente de los recursos hídricos en beneficio de las personas y el planeta.

Los resultados del trabajo de esta semana dedicada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), evidenció una importante voluntad de los países de América Latina y el Caribe de acelerar las acciones para lograr el cumplimiento de la Agenda 2030, cuando a la mitad del periodo solo una cuarta parte de las metas se ha cumplido o se prevé que se cumplirá.

La FAO apoya a los países de la región para avanzar en esta agenda a través de la transformación de los sistemas agroalimentarios, el cambio a patrones de producción y consumo más sostenibles y diversificados, la mejora de la gobernanza participativa e inclusiva y el fortalecimiento de la voluntad política bajo la premisa de alimentar mejor a más personas y cuidar al planeta.

Foro de la juventud

La sede de la oficina regional de FAO fue además escenario de la realización del Foro de Niñas, Niños, Adolescentes y Juventudes de América Latina y el Caribe 2030 - edición 2023, donde se realizó un llamado a asegurar su participación en todas las etapas de implementación de la Agenda 2030 y a valorar sus contribuciones para así alcanzar el desarrollo sostenible en la región, sin dejar a nadie atrás.

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.

casmu **1727** **MEDIS GROUP**

Descubiertos dos biomarcadores en sangre para detectar precozmente riesgo elevado de Alzheimer

Un estudio, liderado por el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), determina que los biomarcadores p-tau231 y p-tau217 medidos en sangre son idóneos para mostrar cambios cerebrales relacionados con la proteína amiloide en personas sin síntomas cognitivos y poder detectar así de manera precoz un elevado riesgo de desarrollar Alzheimer.



Esta investigación, liderada por el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, el Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM-Hospital del Mar) y la Universidad de Gotemburgo, que ha contado con el impulso de la Fundación "la Caixa" y el European Research Council (ERC), ha descubierto que los biomarcadores en plasma p-tau231 y p-tau217 son óptimos para mostrar los primeros indicios de acumulación de amiloide en el cerebro.

Este estudio, publicado en la revista Nature Medicine, establece que el biomarcador plasma p-tau231 es especialmente idóneo para captar cambios cerebrales incipientes relacionados con la proteína amiloide, antes de que la placa de ésta se manifieste. Este hallazgo ayudará a desarrollar ensayos clínicos sobre la fase preclínica de la enfermedad de Alzheimer.

El objetivo del estudio ha sido comparar exhaustivamente diferentes biomarcadores, ya que su análisis en sangre es un procedimiento

económico y no invasivo con un gran potencial para ayudar al proceso diagnóstico de la patología de Alzheimer. La elección de los mismos podría diferir según el tipo del ensayo que se quiera realizar. Los investigadores han desarrollado el nuevo biomarcador en sangre p-tau231 y lo han comparado con otro cinco biomarcadores en sangre (p-tau181, p-tau217, Ab42/40, GFAP y NfL), previamente estudiados en la fase sintomática de la enfermedad de Alzheimer. Se trata del primer estudio que investiga todos estos biomarcadores en la fase preclínica de la enfermedad de Alzheimer.

Los resultados muestran que p-tau231 y p-tau217 son los mejores biomarcadores en sangre para detectar los primeros signos de acumulación de amiloide en el cerebro. Por otro lado, los investigadores han demostrado que niveles más altos de p-tau231 en sangre predicen una mayor acumulación de amiloide y pérdida cognitiva en el seguimiento a los 3 años.

Como explica Marc Suárez-Calvet, responsable del Grupo de Biomarcadores en Fluidos y Neurología Traslacional del Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC) e investigador del IMIM-Hospital del Mar, "los biomarcadores son una herramienta muy útil que podría acelerar el desarrollo de nuevos tratamientos dirigidos a la enfermedad de Alzheimer. Gracias a ellos se podría reducir el tiempo de reclutamiento de participantes en ensayos clínicos sobre la etapa temprana de esta enfermedad, y aumentaría el nivel de participación de poblaciones más diversas".

Fuente: <https://www.geriaticarea.com>
AGOSTO 2022

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

Los 7 beneficios para el alma de tener más de 50 años (y por qué es la etapa más feliz en la vida)

A partir de los 50 años podemos aprovechar todo lo aprendido en el camino para disfrutar mucho más de la vida.



Envejecer sería terrible si no hubiera crecimiento. Pero una existencia bien vivida es aquella en la que, a medida que nos queda menos tiempo, extraemos todo su jugo a las maravillas que nos ofrece el mundo. Como una fruta que muestra todo su color y dulzor, la madurez es la mejor parte de nuestra historia.

LA MADUREZ, EL OTOÑO DE LA VIDA

Quizás el primer signo de madurez sea comprender que el ser humano pasa por diferentes etapas, como el año por sus estaciones. Uno de mis personajes de La última lección, el maestro Valdemar, lo expresaba así: «De niños, vivimos un verano donde todo es luz y juego bajo el calor de la familia, si tenemos suerte. Con la sexualidad y las decisiones sobre nuestro futuro empieza una larga primavera, que termina cuando nuestra energía ha llegado a su cúspide». Nuestra siguiente estación, el otoño, puede ser muy bella si somos capaces de vivirla con la sabiduría acumulada por lo aprendido en el camino.

Así describe Valdemar la estación que solemos asociar a la madurez: «En el otoño de la vida nos recogemos y medimos mucho mejor nuestras fuerzas, que poco a poco van menguando. Desde donde estamos, vamos ayudando a los más jóvenes a encontrar su propio camino. Y hemos aprendido ya a embellecer el nuestro. En este punto, somos capaces de saborear cada instante mucho mejor. El ser humano otoñal es un gourmet de la vida».

AIGUNOS BENEFICIOS DE LA MADUREZ

No es casualidad que los bosques otoñales nos resulten tan bellos, con esa infinita gama de ocre y dorados que nos hacen suspirar e invitan a la reflexión. Pero fijemos la vista en el paseante, ¿qué regalos le brinda la madurez?

Todos tenemos recuerdos infantiles de veranos casi infinitos. En la niñez, un día puede estirarse hasta abarcar una existencia entera. Tal vez sea así porque en esta primera estación de la vida no somos conscientes del tiempo.

Esto va cambiando con la adolescencia y en el tránsito hacia la edad

adulta. Ya medimos el tiempo, tal vez tengamos incluso un reloj, pero eso no significa que le otorguemos valor. De hecho, es muy propio de las crisis existenciales perder un día entero tumbado en la cama o en el sofá, sin remordimiento alguno, porque el tiempo parece no valer nada.

En el extremo contrario se halla justamente el primer beneficio de la madurez, entre los seis que ahora veremos: el aprecio del tiempo.

VALORAS MÁS EL TIEMPO

Cuando una persona se acerca al ecuador de la vida, o lo ha superado ya, es plenamente consciente de que los días, horas y minutos no tienen precio. A medida que nos queda menos tiempo somos más cuidadosos con él. No nos gusta malgastarlo, ni tampoco regalarlo a cualquiera sin una buena razón para ello. Eso nos lleva al siguiente punto.

GANAS ASERTIVIDAD

De jóvenes nos cuesta a menudo expresar lo que pensamos. Unas veces porque no lo sabemos; otras porque tenemos miedo a ser rechazados o excluidos si no nos plegamos a las expectativas ajenas. En ese sentido, un segundo regalo de la madurez es que se reduce o incluso elimina la necesidad de fingir. Hemos vivido ya suficiente para saber que no ocurre nada si no vamos a una fiesta, o si aplazamos un compromiso. Al asumir el control sobre el tiempo, lo ganamos sobre nuestra vida.

CULTIVAS LA GENEROSIDAD Y LA EMPATÍA

Ese respeto por nosotros mismos nos permite ser más útiles a los otros. El escritor Hermann Hesse afirmaba de forma muy taxativa: «La juventud acaba cuando termina el egoísmo; la madurez empieza cuando se vive para los demás».

Aunque no todos los jóvenes son egoístas, sí es cierto que en su proceso de autoafirmarse ocupan el centro de su universo, lo que a menudo les impide comprender a los demás. La madurez nos da una mirada larga, más allá de uno mismo, para ayudar a quien anda perdido en el bosque.

VALORAS LA BELLEZA INTERIOR

El aspecto físico deviene cada vez menos importante, lo cual no significa que no nos cuidemos. La persona madura está más pendiente de su dieta, ejercicio físico y hábitos en general, pero no para gustar a otros, sino para sentirse a gusto en su propio cuerpo.

A la hora de relacionarse, tampoco se deja deslumbrar por los cánones de belleza. Cobran peso la buena conversación y la energía positiva que se da y recibe de los demás.

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Francesc Miralles / JULIO 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 HEMATOLOGICO
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!

México consigue frenar la gripe aviar, un virus que mantiene al mundo en alerta

Este tipo de influenza, que afecta especialmente a las aves de corral, supone un gran riesgo para el quinto país productor de gallina y huevo. Su mayor peligro es que empiece a adaptarse a cada vez más especies, como ya lo está haciendo en otras partes del mundo. Los investigadores advierten que si el agente infeccioso consigue adaptarse a humanos la crisis sanitaria sería mayor que la provocada por la covid-19.



Después de sufrir la pérdida de más 5,5 millones de aves, México parece haber conseguido frenar el brote de la Influenza Aviar de Alta Patogenicidad AH5N1, responsable de haber provocado una epidemia histórica en Europa.

De acuerdo con las autoridades, el país inició el nuevo año sin focos activos de esta cepa tan infecciosa con presencia en Europa, América, África y Asia, y que llegó por primera vez al territorio en octubre, expandiéndose muy rápido a lo largo de diversos estados del sur y norte.

Con México ya son 10 los países del continente americano a donde ha llegado este patógeno que ya ha provocado una grave epidemia en otros puntos del mundo. "Los primeros casos en la región se dieron en Estados Unidos en el 2014, pero en los últimos meses se ha expandido a muchos países latinoamericanos por la migración de aves", explica José Campillo, virólogo de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

El IAAP H5N1 afecta muy severamente a las aves domésticas como pollo y pavos. "Las rapaces y carroñeras también se han visto muy afectadas por el virus en esta última temporada.

Lo preocupante es que se están produciendo muchos casos de saltos del virus a una gran variedad de especies", señala Elisa Pérez Ramírez, veterinaria del Centro de Investigación en Sanidad Animal (CISA) en España.

Lo preocupante es que se están produciendo muchos casos de saltos del virus a una gran variedad de especies
Elisa Pérez Ramírez, veterinaria

"En Europa se ha detectado sobre todo en zorros y focas, pero también en cánidos, félidos y mustélidos", puntualiza la experta y destacaba un estudio publicado en China en el 2021 que demostraba cómo los visones son altamente susceptibles tanto a la infección por virus de la gripe aviar como a la gripe humana.

Hace unos días, investigadores españoles advertían sobre un brote de la influenza aviar altamente patógena detectado el pasado otoño en estos animales de cría intensiva en Europa, después de que en una granja gallega empezaran a morir visones con síntomas de neumonía hemorrágica. "Y vamos viendo cada vez más casos de saltos del virus desde aves a humanos, aunque el riesgo sigue siendo bajo", agrega Pérez.

Como explica el veterinario zootecnista de la UNAM, Rafael Ojeda, especialista en ecología de enfermedades: "Para que una persona llegue a contagiarse debe haber un contacto estrecho con el ejemplar enfermo o muerto". Así se dieron todos los casos que se han dado hasta ahora en humanos. El último, una niña de nueve años en Ecuador.

Granjas aviares intensivas: caldo de cultivo para el virus

En México, el agente infeccioso de momento solo ha afectado a aves, detectándose por primera vez en un halcón en el municipio de Metepec, en el centro del país, "en una zona en la que convergen diversas rutas migratorias de patos y gansos provenientes de Estados Unidos y Canadá", señala Ojeda. Según explica el experto, "los anseriformes son un orden de aves que actúan de reservorios naturales para la mayoría de las variantes del virus de la influenza. Y, además, son los agentes de propagación".

Para que una persona llegue a contagiarse debe haber un contacto estrecho con el ejemplar enfermo o muerto
Rafael Ojeda, veterinario zootecnista

Patos que llegaron del norte del continente habrían sido los responsables de expandir el virus hasta las tantas granjas comerciales mexicanas que tuvieron que sacrificar millones de aves, "provocando enormes pérdidas económicas, encareciendo el producto y repercutiendo en el bolsillo de la población. México es el quinto país productor de huevo y gallina a escala mundial. Al tratarse de un país de bajos ingresos, son sus principales fuentes de proteína, un factor detrás de sus intensos sistemas productivos", advierte el veterinario.

"La avicultura intensiva es un factor de riesgo para la emergencia y persistencia de virus como el H5N1. Granjas con enormes densidades de aves son un caldo de cultivo perfecto para la transformación de un virus de baja patogenicidad —de los cientos que circulan en aves silvestres— en uno de alta", concuerda la viróloga española.





Una vez que un virus altamente patógeno consigue colarse en una granja comienza a producir tasas altísimas de mortalidad. “Lo que obliga a tomar medidas de control y prevención radicales que suelen conllevar el sacrificio de todos los animales de la explotación”, agrega Pérez.

La avicultura intensiva es un factor de riesgo para la emergencia y persistencia de virus como el H5N1
Elisa Pérez Ramírez, veterinaria

Por eso, en cuanto se notificó el primer caso, las autoridades mexicanas del Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (Senasica) pusieron en marcha los protocolos para frenar los brotes. Las medidas de cuarentena incluyeron la prohibición de la movilización de productos que no contasen con el permiso de la autoridad sanitaria federal y la inmunización masiva de los animales. La región de Los Altos de Jalisco, la zona avícola más importante del país, fue la primera en iniciar la vacunación de aves de traspaso para prevenir la influenza aviar AH5N1.

México, que cuenta con distintas vacunas nacionales que comercializa en el extranjero, “dejó de exportar los biológicos fuera para asegurarse la distribución a escala nacional. Pero, el problema es que al elaborarse con los virus que circulaban en temporadas pasadas, las vacunas dejan de ser eficientes muy pronto”, explica Ojeda.

“La vacunación es algo muy complejo en el caso de la gripe aviar, hay aún muchas limitaciones para su uso. Como ocurre con la gripe humana, una vacuna puede ser efectiva frente a un subtipo concreto pero totalmente ineficaz frente a otro que circule al año siguiente. Además, existen ciertas reticencias porque las vacunas pueden facilitar que el virus circule en una explotación de manera silenciosa y se acabe favoreciendo la propagación”, destaca Pérez.

“Para los coronavirus es más fácil reformular la inmunización porque su evolución es lenta. En cambio, la tasa de mutación de la influenza es altísima. Por eso hay que vacunarse cada año”, matiza Campillo.

La alta capacidad de mutación de los virus de la influenza. Precisamente esta capacidad de los virus de la influenza para modificarse y generar distintos linajes es una de las mayores preocupaciones de los científicos. “Estos patógenos son increíbles, mutan muy rápido, y cuantos más ejemplares infectan, más probabilidad tienen de adaptarse mejor a distintas regiones del mundo, que es lo que está actualmente pasando”, expone Ojeda.

Hasta la aparición de la cepa altamente patógena H5N1 en Guandong, en China, a finales de los noventa, los expertos creían que la gripe aviar apenas afectaba a las aves domésticas. “Entonces se empezó a observar que el virus era capaz de enfermar y causar la muerte de

diversas especies silvestres, sobre todo las relacionadas con ambientes acuáticos, que es donde más persiste”, explica Pérez.

“Después se vio que se podían recombinar con aquellos que afectan a especies distintas, como ocurrió en México en el 2009 con la cepa H1N1, que resultó de una recombinación triple mutante de origen aviar, porcino y humano”, matiza el veterinario, exponiendo el mayor miedo de los epidemiólogos: que la cepa actual de AH5N1 se reformule con algún tipo de influenza humana. “Si esto pasa, el nuevo virus podría infectar directamente a los humanos. Y, teniendo en cuenta su carácter virulento, podría provocar una catástrofe”, advierte Campillo.

Como recuerda el virólogo de la UNAM, de las 868 personas contagiadas por el virus más de 450 de los afectados perdieron la vida desde el 2003 al 2022. “Esto supone una tasa de mortalidad del 52 %. Teniendo en cuenta que la del covid fue del 2 al 3 % a escala mundial, un tipo de zoonosis así provocaría una pandemia mucho peor”.

De momento, la cepa actual de Influenza Aviar de Alta Patogenicidad AH5N1 no tiene capacidad para infectar directamente y transmitirse entre seres humanos. “Así que el riesgo es muy bajo para la población general y medio para aquellos que tienen contacto continuado con aves. Calculando la cantidad de aves a las que ha afectado en los últimos meses, son muy pocos casos en personas. No obstante, este virus nos obliga a no bajar la guardia y a realizar una vigilancia muy intensa tanto en aves domésticas como silvestres”, señala Pérez.

Un virus que ya es endémico en Europa

La migración de patos y gansos es una de las vías más importantes de expansión de los virus de la gripe aviar. Y, hasta esta última temporada, se producían epidemias cíclicas o periódicas asociadas con la llegada de las aves migratorias. En España, por ejemplo, era muy improbable detectarse casos entre marzo y septiembre, ya que los brotes se producían con la llegada de las aves invernantes en otoño e invierno. Sin embargo, este patrón cambió radicalmente desde el 2021, cuando el virus se convirtió en endémico en las aves silvestres en Europa”, cuenta la especialista del CISA.

Algo que puede pasar también en América Latina, donde el agente se está expandiendo. “En México hemos detectado y estudiado muchos virus de baja patogenicidad introducidos desde Estados Unidos. Se volvieron endémicos y la mayoría circula entre las aves domésticas y silvestres”, apunta Ojeda, responsable de reportar a las autoridades locales este tipo de casos y quien muestra su preocupación “por el riesgo que plantean los sistemas de traspaso de productores con escasas o nulas de bioseguridad”.

Como hemos visto con otras zoonosis, como sociedad tenemos una responsabilidad cada vez mayor en cuestiones de bioseguridad y control de los agentes infecciosos
José Campillo, virólogo

“No podemos olvidarnos de otras vías de dispersión en las que estamos implicadas las personas, como el movimiento de aves enfermas y sus productos, o de vehículos contaminados entre granjas.

Fuente: <https://www.agenciasinc.es>
Por Andrea J. Arratibel / FEBRERO 2023



Las luces de la noche también perjudican la salud humana

Recientes estudios muestran como la contaminación lumínica afecta a la secreción de melatonina, altera el ritmo circadiano y trastorna al microbioma intestinal.



Desde hace al menos una década, la cantidad de luz artificial que ilumina las noches ha ido aumentando casi un 10% al año. La contaminación lumínica apenas deja ver ya las estrellas y le está complicando el trabajo a los astrónomos. Entre los animales, las luciérnagas macho ya no encuentran a las hembras en las zonas cercanas a las ciudades y hay peces que emergen acercándose a la playa de las zonas turísticas creyendo que ya es de día. Pero, más allá del valor estético de contemplar un cielo estrellado, ¿cómo afectan las luces de la noche a la salud humana?

La revista científica Science publica hoy jueves una edición especial centrada en la contaminación lumínica. La media docena de trabajos publicados revisan lo que la ciencia sabe de sus muchos y variados impactos. La revisión cita, por ejemplo, cómo la mayoría de los telescopios del planeta ya no observan el cielo como lo podían hacer hace unos pocos años. También menciona un trabajo publicado en 2020 que mostraba cómo la luz artificial estaba trastocando la vida animal. Uno de los mecanismos de este trastorno tiene que ver con una hormona que los humanos comparten con la práctica totalidad de los seres vivos: la melatonina. Esta hormona interviene en el reloj biológico, aumentando su producción y liberación al anochecer y reduciéndola con la llegada del día, induciendo el sueño o el despertar.

Los resultados de un experimento con 100 personas expuestas a luz artificial, publicados en diciembre de 2022, mostraron la mecánica de la relación entre exceso de iluminación y supresión de la melatonina. La vía principal por la que el organismo sabe que se acerca la noche y toca dormir son los ojos, la cantidad de luz que entra por ellos. Los fotorreceptores de la retina se encargan de ello. Los más conocidos son los conos y los bastones (los primeros permiten ver el mundo en colores, los segundos, funcionan como unas gafas de visión nocturna). Pero hay otras células fotosensibles descubiertas hace un siglo, pero de las que se empiezan a conocer sus funciones ahora: las células ganglionares intrínsecamente fotosensibles (ipRGCs, por sus siglas en inglés), que son especialmente sensibles a la parte azul del espectro de la luz. El experimento con este centenar de personas permitió confirmar que tanto los conos como las ipRGCs hacen algo más que

ayudar a ver. Se encargan de activar o cortocircuitar la liberación de melatonina, afectando al ritmo circadiano.

El problema es que no hay muchos trabajos que analicen la conexión entre contaminación lumínica y salud humana. La mayoría de ellos, como el del centenar de personas, se han realizado en el laboratorio o con trabajadores nocturnos expuestos, sobre todo, a iluminación en interiores. En este segmento de la población se ha demostrado una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares y casos de cáncer. Pero solo ahora empieza a conocerse el impacto de las luces de la calle en condiciones reales.

Uno de los pocos experimentos realizados, cuyos resultados se publicaron el año pasado, implicó a conductores, peatones y personas dentro de sus casas expuestas a la luz de farolas recién pasadas a tecnología LED. Durante una serie de experimentos, midieron los niveles de melatonina en la saliva. El trabajo no encontró diferencias significativas de supresión de melatonina en los tres grupos. Sin embargo, otro trabajo realizado en un barrio de Nueva York en el verano de 2018, en el que los participantes llevaban una pulsera de actividad, detectó un ritmo circadiano alterado. En las conclusiones del estudio, los autores escribían: "Los individuos que viven en entornos urbanos oscurecen sus días e iluminan sus noches". El problema con ambos trabajos es que se hicieron con muestras muy reducidas, uno con 29 personas y el otro con 23, lo que complica generalizar sus resultados.

Otro de los impactos de la contaminación lumínica sobre el reloj circadiano que rige el ciclo día/noche viene por una vía recién descubierta: el microbioma. Se sabía que la microbiota intestinal sigue y en parte protagoniza el ritmo circadiano, aumentando o rebajando la abundancia de determinadas especies según el momento del día. El año pasado, investigadores de la Universidad Nacional de Taiwán, publicaron un llamativo resultado aunque en ratones: Al exponerlos a luz artificial durante la noche, detectaron una actividad anómala de las células ipRGCs (los fotorreceptores de la retina mencionados más arriba) y un correlativo cambio en la microbiota intestinal de los roedores. Y cada vez hay más evidencias de que la salud humana depende en buena medida del estado de su microbioma, en particular el intestinal.

La investigadora del ISGlobal Barbara Harding estudia las alteraciones del ritmo circadiano y sus consecuencias para la salud dentro del grupo que dirige el responsable del programa de cáncer de esta institución, el epidemiólogo Manolis Kogevinas. "Estamos investigando el impacto de la contaminación lumínica en la salud cardiovascular", dice Harding. Los primeros resultados del trabajo, aún no publicado, muestran que el exceso de iluminación "tiene un efecto sobre la hipertensión y la obesidad", detalla.

Fuente: <https://www.madrimasd.org>
Por Miguel A. Criado / JUNIO 2023



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Primeros síntomas de intolerancia al gluten en adultos

La intolerancia al gluten puede provocar diversos síntomas que pueden ser difíciles de identificar. Te explicamos los más frecuentes.



Son muchas las personas que tienen alguna patología relacionada con la ingesta de gluten: cerca de un 1% de tiene celiacía, pero son muchas más las que sufren sensibilidad al gluten, entre el 5% i el 7% de la población europea, de acuerdo con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). Sin embargo, ¿cuáles son los primeros síntomas de la intolerancia al gluten en adultos?

La intolerancia al gluten se caracteriza por una serie de reacciones adversas después de consumir productos que contienen gluten, un grupo de proteínas que se encuentran en determinados cereales. Puede provocar un amplio espectro de síntomas, muchos de ellos no relacionados con la digestión: desde problemas cutáneos hasta cambios de humor. Reconocerlos a menudo no es fácil, lo que dificulta el diagnóstico y, por lo tanto, las medidas para abordar el problema.

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es una proteína que está presente en la semilla de cereales como el trigo, la cebada o el centeno, entre otros. Se encuentra en muchos alimentos y bebidas, como la pasta, los cereales o la cerveza, y también puede estar en productos en los que no solemos esperar encontrarlo, como vitaminas, cosméticos e incluso en ciertos medicamentos.

El gluten es un complejo de proteínas compuesto por un entramado de cadenas de gluteninas y prolaminas. Entre los alimentos con gluten que lo tienen naturalmente están el trigo y en otros cereales, como el centeno, la cebada y derivados del trigo como la espelta, el triticale y el kamut.

Pero el gluten, al poder aislarse con facilidad y a bajo coste, se añade a muchos otros alimentos a fin de mejorar su textura y propiedades sensoriales, por lo que también puede estar en yogures, embutidos, salsas, patatas congeladas, chocolate a la taza, bombones, golosinas... Es lo que podríamos llamar el gluten oculto. La industria farmacéutica también lo utiliza, por su capacidad de aportar viscosidad y cohesión.

Ahora bien, si se trata de una proteína, ¿dónde está el problema? El nudo de la cuestión radica en que las proteínas hay que digerirlas. Por su característica composición en aminoácidos el gluten se resiste a la digestión, lo que dificulta su ruptura en fracciones más pequeñas (péptidos).

¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA AL GLUTEN?

La intolerancia al gluten ocurre cuando una persona experimenta reacciones adversas tras comer alimentos que contienen gluten. Hay que distinguir entre:

- Enfermedad celíaca o celiacía, una enfermedad autoinmune crónica desencadenada por la ingestión de gluten que se caracteriza por una inflamación y lesión de la mucosa del intestino delgado que impide una correcta absorción de los nutrientes. Las personas con enfermedad celíaca tienen altos niveles de ciertos anticuerpos en la sangre, que son sustancias que combaten el gluten.

- Sensibilidad al gluten (también llamada sensibilidad al gluten no celíaca), un trastorno en el cual la persona experimenta síntomas adversos tras consumir alimentos que contienen gluten, pero sin la respuesta autoinmune y el daño intestinal que se observa en la enfermedad celíaca.

La enfermedad celíaca se define como una intolerancia permanente al gluten en personas genéticamente susceptibles causada por la interacción de factores genéticos, inmunitarios y ambientales. Las graves repercusiones que tiene para la salud y el gran número de afectados la convierten en una cuestión de primer orden.

PRIMEROS SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA AL GLUTEN EN ADULTOS

Los síntomas de la intolerancia al gluten pueden variar de una persona a otra. La celiacía puede manifestarse a cualquier edad y los síntomas pueden variar, incluso se puede presentar un solo síntoma o ninguno. En el caso de la celiacía, los que ocurren con más frecuencia en un primer momento son:

- Problemas digestivos, como hinchazón, dolor abdominal, gases, diarrea o estreñimiento. También puede haber heces de color pálido y malolientes debido a la mala absorción de nutrientes.
- Cansancio y falta de energía, aunque se haya descansado lo suficiente.
- Problemas cutáneos, como erupciones, eccema o dermatitis herpetiforme (una erupción cutánea que provoca mucho picor y en la que aparecen ampollas rojas).
- Cambios de humor, irritabilidad, depresión o ansiedad.
- Pérdida de peso sin explicación aparente.
- Anemia por déficit de hierro.
- Entumecimiento de las piernas o los brazos.
- Dolor muscular o articular o rigidez.

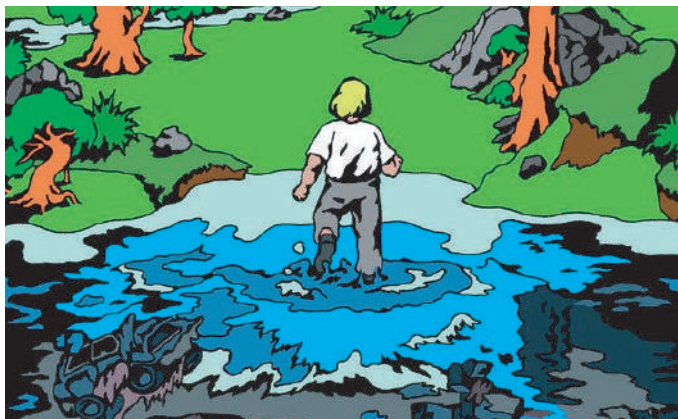
Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
MAYO 2023



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

¿Qué nos depara el futuro?

“Hay épocas tranquilas, que parecen contener lo que durará para siempre. Y hay épocas de cambio, en las que se producen convulsiones que, en casos extremos, parecen alcanzar las raíces de la humanidad misma”, escribió el filósofo Karl Jaspers.



La nuestra es claramente una época de convulsiones. Mientras la guerra causa estragos en Europa y el mundo calcula el costo de la pandemia más mortífera de la memoria reciente, en el planeta reina un funesto estado de ánimo. Tras varios años de agitación económica, malestar social e inestabilidad política, se tiene la sensación general de que el mundo ha quedado a la deriva, como un barco sin timón en medio de una terrible tormenta.

Y con motivo. La humanidad se enfrenta ahora a una confluencia de desafíos sin parangón en su historia. El cambio climático está alterando rápidamente las condiciones de vida en nuestro planeta. Las tensiones en torno a Ucrania y Taiwán han reavivado el fantasma de un conflicto entre superpotencias nucleares. Y el vertiginoso ritmo de los avances en la inteligencia artificial está suscitando serias preocupaciones sobre los riesgos de una calamidad mundial inducido por la IA.

Esta situación inquietante exige nuevas perspectivas para dar sentido a un mundo que cambia con rapidez y averiguar adónde podríamos estar dirigiéndonos. En cambio, se nos presentan dos versiones ya conocidas, pero muy distintas, del futuro: un relato catastrofista, que ve el apocalipsis en todas partes, y un relato sobre el progreso, que sostiene que este es el mejor de los mundos posibles. Ambos puntos de vista son igual de contundentes en sus afirmaciones, e igual de engañosos en sus análisis. Lo cierto es que ninguno de nosotros podemos saber realmente hacia dónde van las cosas. La crisis de nuestro tiempo ha dejado el futuro abierto.

Los catastrofistas discreparían, probablemente. Desde su punto de vista, la humanidad se encuentra hoy en vísperas de unos cambios cataclísmicos que culminarán inevitablemente en el colapso de la civilización moderna y el fin del mundo tal y como lo conocemos. Es una opinión reflejada en el creciente número de preparacionistas, búnkeres multimillonarios y series de televisión postapocalípticas. Aunque pueda ser tentador despachar estos fenómenos culturales como algo fundamentalmente indigno de ser tomado en serio, reflejan un importante aspecto del espíritu de la época, y revelan preocupaciones muy arraigadas sobre la fragilidad del orden existente.

Hoy en día, estos temores ya no se pueden circunscribir a un sector marginal de fanáticos armados y supervivencialistas. La incesante avalancha de crisis sísmicas, con inundaciones repentinas e incendios forestales como telón de fondo, ha ido empujando el sentimiento apocalíptico hacia la corriente general. Cuando incluso el secretario general de las Naciones Unidas advierte de que la subida del nivel del mar podría desencadenar “un éxodo de proporciones bíblicas”, es difícil mantenerse optimista sobre el estado del mundo. Una encuesta reveló que más de la mitad de los adultos jóvenes creen hoy que “la humanidad está condenada” y que “el futuro es aterrador”.

Al mismo tiempo, en los últimos años también ha resurgido un tipo de relato muy distinto. Ejemplificado por una serie de libros superventas y charlas TED virales, este punto de vista tiende a restar importancia a los desafíos que tenemos ante nosotros y, en su lugar, insiste en la inexorable marcha del progreso humano. Si a los catastrofistas les preocupa constantemente que las cosas estén a punto de empeorar, los profetas del progreso sostienen que las cosas solo han mejorado, y que es probable que así siga siendo en el futuro.

El escenario panglosiano que pintan estos nuevos optimistas atrae de forma natural a los defensores del statu quo. Si las cosas van realmente a mejor, es obvio que no es necesario un cambio transformador para confrontar los problemas más acuciantes de nuestro tiempo. Mientras nos atengamos al guion y mantengamos la fe en las cualidades redentoras del ingenio humano y la innovación tecnológica, todos nuestros problemas acabarán por resolverse solos.

Estas dos posturas parecen, a primera vista, diametralmente opuestas, pero en realidad son dos caras de la misma moneda. En ambas se destaca un conjunto de tendencias sobre otro. Los optimistas, por ejemplo, suelen señalar estadísticas engañosas sobre la reducción de la pobreza como prueba de que el mundo se está convirtiendo en un lugar mejor. Los pesimistas, en cambio, tienden a quedarse con las peores hipótesis sobre un colapso climático o financiero y presentan estas posibilidades reales como hechos inevitables.

Es fácil comprender el atractivo de estas historias sesgadas. En cuanto seres humanos, preferimos imponer un relato claro y lineal a una realidad caótica e impredecible; la ambigüedad y la contradicción son mucho más difíciles de soportar. Sin embargo, este énfasis selectivo da lugar a explicaciones del mundo fundamentalmente viciadas. Para comprender de verdad la compleja naturaleza de nuestra época actual, necesitamos en primer lugar aceptar su aspecto más aterrador: su carácter fundamentalmente indeterminado. Es esta incertidumbre radical —no saber dónde estamos ni qué nos espera— lo que da lugar a esa ansiedad existencial.

Los antropólogos tienen una palabra para este perturbador tipo de experiencia: liminaridad. Parece muy técnico, pero capta un aspecto esencial de la condición humana.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Jerome Roos

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

Una revisión de estudios con 2,2 millones de personas muestra cómo la soledad aumenta el riesgo de morir

El análisis de 90 investigaciones científicas muestra cómo vivir solo y tener pocas relaciones sociales acorta la vida.



Que la soledad mata no es nuevo. Los expertos y los estudios científicos ya habían establecido la conexión entre estar solo y acortamiento de la vida. Lo nuevo es la contundencia de las pruebas acumuladas. Una revisión de lo que sabe la ciencia sobre el impacto del aislamiento social en la salud ha encontrado 90 trabajos realizados en medio mundo. En conjunto, recogen los datos de 2,2 millones de personas. El estudio también destaca que algunas enfermedades, como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, evolucionan peor cuando se vive solo.

Un grupo de científicos de varias instituciones chinas ha recopilado todas las investigaciones realizadas desde los años 80 del siglo pasado que han estudiado específicamente la relación entre soledad o aislamiento social y mortalidad. Como es ya casi norma en este ámbito, diferencian entre lo subjetivo, la sensación de estar solo (soledad), de lo objetivo, la reducción de las relaciones sociales (métrica del aislamiento social). El 90% de los estudios se llevaron a cabo en países desarrollados, casi la mitad europeos. En total, más de 2,2 millones de personas fueron o están siendo seguidas durante años (hasta medio siglo). Esto la convierte en gran muestra cuyos resultados tienen una elevada potencia estadística.

Esta revisión, publicada este lunes en Nature Human Behaviour, muestra que, de media, la soledad eleva el riesgo de morir por cualquier tipo de causa en un 14%. En casi todos los estudios analizados se controlaron otras posibles variables, como el género, la edad, nivel socioeconómico, actividad física o condiciones previas, como el tabaquismo, alcoholismo o la diabetes. La situación es peor cuando lo que se mide es el impacto del aislamiento social, entendido como la escasez de relaciones sociales. Entonces, el riesgo de mortalidad se agrava en un 32%. Según las dos decenas de trabajos que estudiaron el impacto según el género, los hombres y mujeres que dicen sentirse solos tienen el mismo riesgo. Sin embargo, la falta de relaciones sociales agrava más la situación de los varones que la de las féminas en cinco puntos porcentuales.

Los autores de la revisión también recopilaban trabajos centrados en distintas enfermedades, en particular cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Con una muestra combinada de más de un millón de personas, el aislamiento social eleva el riesgo de morir por alguna patología circulatoria entre la población general en un 34% mayor entre las personas. Mientras, los que se sienten solos, aunque tenían un ligero aumento en la probabilidad de morir por algún problema cardíaco, no era significativo. Este resultado, unido al de la mortalidad por cualquier causa, sugiere que la falta de relaciones sociales predice mejor que la sensación de soledad, que es autopercebida, el riesgo de mortalidad.

La diferencia entre soledad y aislamiento social se confirma en otra parte del trabajo, cuando revisan cómo pueden agravar la evolución del cáncer. Mientras que el riesgo de morir por esta causa entre la población general se agravaba en un 34% entre los que tenían pocas relaciones sociales, este porcentaje bajaba hasta el 9% en el caso de los que se sienten solos.

Aunque estar solos y sentirse solo puedan ser las dos caras de la misma moneda, para Maoqing Wang, investigador de la Universidad de Medicina de Harbin (China) y coautor de la revisión, "el aislamiento es peor que la soledad". En un correo Wang añade: "Se ha demostrado que la soledad predice la salud mental (por ejemplo, depresión) y se ha comprobado que el aislamiento predice la salud cognitiva y física". Aunque hay estudios que han analizado la moneda en su conjunto, "según nuestro metaanálisis, el efecto combinado del aislamiento social y la soledad no es mayor que los efectos separados y el aislamiento por sí solo influye más fuertemente en la mortalidad prematura". Para el científico chino, "las personas que se sienten solas, pero están no socialmente aisladas tienen estrés de salud mental, pero pueden resistirlo debido a sus redes sociales". Y esto habría que tenerlo en cuenta a la hora de diseñar las políticas y programas de salud pública.

Para el director de Atención Integrada e Investigación del Parque Sanitario Pere Virgili, de Barcelona, Marco Inzitari, "la potencia, la cantidad de datos que reúne este trabajo, da solidez a algo que veníamos observando desde hace tiempo, que vivir en soledad eleva el riesgo de mortalidad". En cuanto a los factores que podrían explicar el impacto de la soledad en la mortalidad, Inzitari, recuerda, como dicen los autores, como los que viven solos se cuidan menos o les cuesta más seguir un estilo de vida saludable. "Hay también una serie de efectos fisiológicos que pueden afectar al metabolismo, al sistema inmune o la circulación", dice el también profesor de la UOC, la Universidad Abierta de Cataluña. Trabajos anteriores han mostrado cómo estar o sentirse solo eleva la liberación de cortisol.

Fuente: <https://www.madrimas.org>
Por Miguel A. Criado / JUNIO 2023

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

Tras 10 años investigando la felicidad, esta investigadora tiene el secreto para una vida plena y feliz

Si piensas que no estás aprovechando del todo tu vida y hay muchos detalles que estás pasando por alto, la investigadora Gretchen Rubin puede ayudarte a terminar con esa sensación.



Como escribe en CNBC, tras una década analizando la felicidad, ha descubierto la forma en que los sentidos pueden ayudar a las personas a tener experiencias más plenas y significativas.

Tienes 7 sentidos —sí has leído bien— y los 5 más conocidos conectan tu cuerpo con el exterior. Por lo que son la llave maestra para abrir la puerta de la felicidad y la conciencia plena del mundo. Así al menos lo cree la investigadora Gretchen Rubin, quien tras estudiar durante 10 años lo que hace feliz en la vida se dio cuenta que este estado residía en aspectos que fácilmente podían pasarse por alto.

"Hace unos años, empecé a notar que me sentía atrapada en mi cabeza, desconectada de los demás y de mí misma", escribe en un artículo de CNBC.

"De repente, me di cuenta de que había estado tratando a mi cuerpo como un coche que mi cerebro conducía por la ciudad. Pero en realidad era mi cuerpo —a través de mis 5 sentidos— mi conexión esencial con el mundo", añade la también autora de bestsellers. Si tú tampoco quieres llegar al final de tu vida y pensar: "Me han pasado tantas cosas. Ojalá hubiera prestado atención", aquí van formas sorprendentes en las que tus sentidos pueden ayudarte a concentrarte más profundamente, vivir más y desatar la felicidad, según la investigadora.

Usa el olfato para darte un chute de ánimo
No pases por alto el poder de tu nariz. El olor puede estar detrás de aspectos tan importantes para la felicidad como las personas con las que conectas.

"Con un aroma, no puedes marcarlo, rebobinarlo, almacenarlo o guardarlo para más tarde. Te ata al momento presente y, al mismo

tiempo, puede transportarte a tu pasado", enfatiza Rubin. Por lo que aconseja que empieces a ser más consciente de los olores que están a tu alrededor. La autora pone un sencillo ejemplo de cómo hacerlo.

"Cuando salí de mi edificio una luminosa mañana, recibí varias noticias del vecindario: era el día de la basura; el carrito de comida de la esquina estaba friendo bacon; y un transeúnte estaba disfrutando de un poco de marihuana temprana".

Recurre al tacto para combatir el estrés

Bolas que apretujar, pompitas que explotar, anillos con piezas que giran... un sinfín de objetos deja claro que la batalla frente al nerviosismo y el estrés pasa por el tacto.

"Mi tía trabaja en cuidados paliativos y acaban de hacer un gran pedido de peluches ligeros. Es muy reconfortante para la gente tocar algo suave y cálido", matiza.

Puedes ir aún más lejos y probar con los seres vivos.

Según Mrie-José Enders, que estudia la relación entre los animales y los seres humanos en la Open University, tener un perro en la oficina mejora el ambiente. "No solo baja tu nivel de cortisol cuando acaricias a un perro, sino que también produces más de la hormona oxitocina que te hace sentir más relajado y feliz".

De hecho, un estudio de 2019 de la Universidad Estatal de Washington (EEUU) descubrió que solo 10 minutos dedicados a acariciar a tu mascota pueden disminuir significativamente los niveles de cortisol. ¿Te sientes distraído e improductivo? Utiliza el sentido del oído. Según la investigadora, cuánto más te centres en controlar los ruidos quizá más te molesten.

Por ejemplo, escribir desde la tranquila sala de estudio de la biblioteca del barrio le llevó a distraerse cada vez que alguien tosía. "Pero cuando trabajé en una cafetería bulliciosa, las conversaciones a mi alrededor me ayudaron a concentrarme. El zumbido de la batidora tampoco me molestaba".

Si llevas mucho tiempo teletrabajando, este entorno social concurrido y chispeante podría evitar la falta de atención y sensación de aislamiento a la que te está llevando la soledad de tu casa.

Fuente: <https://www.businessinsider.es>
Por Cristina Fernandez Esteban / ABRIL 2023

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



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

 colegioingles.edu.uy



No todo el organismo envejece a igual velocidad

El análisis de los telómeros, marcadores de envejecimiento, demuestra que el proceso de deterioro ocurre de forma desigual en distintas partes del cuerpo. según un estudio liderado por la Estación Biológica de Doñana.



Un equipo de investigación en el que participa la Estación Biológica de Doñana (EBD-CSIC), del CSIC ha descubierto que el proceso que siguen los telómeros -marcadores de envejecimiento que tienden a acortarse con la edad y el estrés- tienen lugar de manera desigual en distintas partes del cuerpo. Los resultados, que se publican en la revista Proceedings of the Royal Society B, sugieren que no todo el organismo envejece a la misma velocidad.

Para llegar a este descubrimiento, se ha realizado un experimento durante siete meses con individuos de una especie de rana (*Xenopus laevis*) que lleva a cabo la metamorfosis y se midió la longitud en cinco tejidos diferentes (músculo de la cola, corazón, hígado, intestino y músculo de la pata) durante su fase larvaria, la metamorfosis y después de la metamorfosis, hasta que alcanzaron la fase adulta.

“Este hallazgo es muy relevante porque sugiere que las transformaciones que experimentan los tejidos a lo largo de la vida implican distintas dinámicas de envejecimiento. Por ejemplo, en el caso del

intestino, después de la metamorfosis observamos telómeros más largos que antes de la metamorfosis”, afirma Pablo Burraco, investigador de la EBD-CSIC y autor principal del estudio.

Las transformaciones que experimentan los tejidos a lo largo de la vida implican distintas dinámicas de envejecimiento
Pablo Burraco

El científico también apunta que el intestino de la rana estudiada “sufrir increíbles transformaciones durante la metamorfosis (de vegetariano a carnívoro) y los cambios observados en la longitud de telómeros parecen estar mediados por la existencia de un gran número de células madre en el intestino tras la metamorfosis”

“Otros tejidos, como el corazón, experimentan pocos cambios una vez formado en fases tempranas, lo que podría explicar la ausencia de cambios en la longitud de sus telómeros a lo largo de la vida, sumado a posibles mecanismos protegiendo su envejecimiento”, añade Burraco.

El futuro de la investigación

El envejecimiento de los organismos se debe a la pérdida de funcionalidad de algunos de los órganos del cuerpo. Este proceso implica desde enfermedades cardiovasculares a desequilibrios nutritivos o el desarrollo de cánceres. Por tanto, apunta el investigador, “entender la dinámica de marcadores ligados a envejecimientos es una información valiosa para futuros estudios en esta dirección”.

Fuente: <https://www.agenciasinc.es>
FEBRERO 2023

30 años de emociones.

Educación bilingüe de excelencia
desde maternal a bachillerato.



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

 colegioingles.edu.uy

Golpe a un mito sobre el cigarrillo: dejar de fumar tabaco reduce la ansiedad, la depresión y el estrés

Es la conclusión de una revisión de 102 estudios del Grupo Cochrane de Tabaquismo con más de 169.500 participantes. No es probable que las relaciones con familiares y amigos se resientan al abandonar el cigarrillo.



Alberto D. está por cumplir 53 años, y pasó más de 37 años atado a los cigarrillos. Ya tuvo cáncer de próstata a temprana edad. Ya fue golpeado por un infarto del corazón, y el cardiólogo le recetó medicamentos y que dejara de fumar al darle el alta hace dos años. Pero el cigarrillo sigue aún dentro de su rutina. "Tengo problemas de ansiedad, y si lo dejo siento que estaría peor. Cuando mi cardiólogo me aconsejó buscar un tratamiento para dejar de fumar se lo comenté a mi psicóloga, y me dijo que no era el momento. No me da placer fumar, pero es un mal que no me puedo sacar de encima", cuenta a Infobae.

Detrás de la historia de este abogado y de su psicóloga, se esconde un mito sobre el cigarrillo que ahora una revisión de 102 estudios científicos publicada en la Biblioteca Cochrane ha derribado. Algunas personas, incluyendo tanto consumidores como profesionales de la salud, creen que fumar ayuda a reducir el estrés y otros síntomas psicológicos y que dejar de fumar podría empeorar sus problemas de salud mental. También piensan que al dejar de fumar, se podrían dañar las relaciones con amigos, familiares y compañeros de trabajo. Sin embargo, la revisión de los estudios científicos reveló que las personas que dejan de fumar durante, al menos, seis semanas sienten menos depresión, ansiedad y estrés que las personas que siguieron fumando. Quienes dejaron de fumar también experimentaron más sentimientos positivos y un mayor bienestar psicológico. Además, dejar de fumar no tuvo efecto en la calidad de las relaciones sociales de las personas. Por el contrario, es posible que abandonar el cigarrillo esté asociado con una ligera mejoría del bienestar social.

¿Cómo lo saben? La revisión resume la evidencia de 102 estudios observacionales con más de 169.500 participantes. Los autores combinaron los resultados de 63 de estos estudios que compararon los cambios en los síntomas de salud mental de las personas que dejaron de fumar con los cambios que se produjeron en aquellas que continuaron fumando. También combinaron los resultados de 10

estudios que midieron el número de personas que presentó un trastorno mental durante el estudio. En los estudios participó un amplio abanico de personas, incluidas personas con enfermedades mentales y con enfermedades físicas de larga duración. El periodo de tiempo de seguimiento de los participantes varió, siendo el más corto de seis semanas, aunque en algunos estudios el seguimiento duró hasta seis años. La certeza de la evidencia varió de muy baja a moderada.

Una de las autoras de la revisión, Gemma Taylor, habló con Infobae y comentó: "Nuestro trabajo demuestra que abandonar el consumo de tabaco no empeora la salud mental. Por el contrario, es probable que la persona se sienta mejor al dejar de fumar. A muchos fumadores les preocupa que abandonar el cigarrillo altere sus relaciones sociales. Que les produzca un sentimiento de soledad. Sin embargo, pueden estar tranquilos, ya que dejar de fumar no parece tener un efecto negativo sobre la calidad de vida social".

"Esta revisión de estudios científicos viene a derribar una creencia que lamentablemente aún tienen muchos profesionales de la salud", afirma Débora Serebrisky, médica especialista en psiquiatría, experta en adicciones, directora del centro de tratamiento ambulatorio de adicciones NET21 y asesora científica de la Unión Antitabáquica Argentina (UATA).

Algunos fumadores intentan dejar por su propia cuenta. Otros buscan ayuda pero no reciben el tratamiento adecuado o el apoyo que necesitan para dejar una sustancia que han consumido por mucho tiempo. Entonces, se sienten frustrados y aumenta la creencia de que al abandonar el cigarrillo, no hay bienestar posible, sostiene la doctora Serebrisky. Pero la investigación científica demuestra que si se pide ayuda y se accede a un tratamiento correcto, se puede dejar de fumar sin sufrirlo.

De acuerdo con Serebrisky, el tratamiento correcto para dejar de fumar incluye fármacos y psicoterapia de apoyo. Las guías con recomendaciones de la mayoría de los países incluyen la terapia de reemplazo nicotínico, como parches o chicles de nicotina, el medicamento vareniclina y el bupropión.

"La psicoterapia de apoyo es especial para acompañar la cesación del tabaco. Tiene un protocolo que implica entre 6 y 10 encuentros con la persona que quiere dejar de fumar. Puede ser individual o grupal", agregó la doctora.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por: Valeria Román / MARZO 2021

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