

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI

p.
05

CIENCIA Y TECNOLOGIA /
ChatGPT diagnosticó
correctamente la misteriosa
enfermedad de un niño
de 4 años

p.
10

UNA SOLA SALUD.
Beneficios de la convivencia
con gatos para las personas
mayores

p.
16

NOTICIAS DE ACTUALIDAD /
La niña de 11 años más
inteligente que Albert
Einstein: tiene tres carreras y
será astronauta



Covid persistente: solo el 7,6% se recupera antes de los dos años

Un estudio refuerza la necesidad de planes estratégicos y de recursos suficientes para atender a los afectados, que siguen aumentando. Superar la covid persistente (long covid, condición postcovid-19) antes de los dos años no es fácil. Lo corrobora el seguimiento exhaustivo y durante dos años de 548 personas que han pasado la enfermedad (207 se recuperaron totalmente y 341 desarrollaron el síndrome persistente) en un estudio publicado en The Lancet Regional Health – Europe . Es tan difícil superar ese síndrome que en la muestra únicamente el 7,6% de las personas que lo desarrollaron se recuperaron dentro de los dos primeros años. Esa evidencia, sugieren los autores del trabajo, refuerza la necesidad de que los sistemas sanitarios dispongan de planes estratégicos y de recursos suficientes para atender a los afectados, muchos de ellos personas en edad activa, por lo que al coste personal se suma el sanitario y el laboral, social y económico.

OMS lanza dos nuevos recursos para la prevención y despenalización del suicidio

Cada año más de 700.000 personas mueren por suicidio.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha lanzado dos recursos diseñados para fortalecer los esfuerzos de la prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios (actualización de 2023) denominado 'Prevención del suicidio' y un resumen de políticas sobre los aspectos sanitarios de la despenalización del suicidio y los intentos de suicidio.

La OMS ha señalado que cada año más de 700.000 personas mueren por suicidio, un problema de salud pública muy importante. Es la cuarta causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años y cada pérdida de vida tiene efectos profundos y devastadores en familias y comunidades enteras.

"Cada muerte por suicidio es una tragedia y se debe hacer más para fortalecer la prevención del suicidio. Los recursos lanzados por la OMS brindan orientación importante sobre dos áreas que son fundamentales para los esfuerzos de prevención del suicidio: la despenalización del suicidio y los intentos de suicidio y la información responsable sobre el suicidio por parte de los medios de comunicación", ha explicado Dévora Kestel, directora de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OMS.

Según lo informado, el suicidio está vinculado a factores y desafíos sociales, económicos, culturales y psicológicos múltiples, complejos e interrelacionados, incluida la negación de los derechos humanos básicos y el acceso a los recursos, así como a los acontecimientos vitales estresantes como la pérdida de los medios de vida, las presiones laborales o académicas, ruptura de relaciones y discriminación, entre otros.

Por ello, reducir la tasa mundial de suicidio en un tercio para 2030 es una meta tanto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas como del Plan de Acción Mundial de Salud Mental de la OMS. Sin embargo, para esto se necesita acción urgente para alcanzar el objetivo del 2030 y los países se han comprometido a tomar medidas concretas en esta dirección.

Despenalizar el suicidio y los intentos de suicidio

El suicidio y los intentos de suicidio están tipificados como delito en las leyes de al menos 23 países de todo el mundo y los intentos de suicidio siguen siendo castigados activamente en algunos de ellos. No obstante, la criminalización del suicidio perpetúa un entorno que fomenta la culpa hacia las personas que intentan suicidarse y disuade a las personas de buscar ayuda oportuna por temor a las repercusiones legales y al estigma.

Entonces, basándose en las experiencias de países que recientemente han despenalizado el suicidio y los intentos de suicidio, incluidos Guyana, Pakistán y Singapur, el informe de políticas de la OMS sobre l

os aspectos sanitarios de la despenalización del suicidio y los intentos de suicidio establece recomendaciones para los responsables de formulación de políticas, legisladores y otros tomadores de decisiones que están considerando reformas en esta área.

El documento pone sobre la mesa recomendaciones clave que se centran en el desarrollo de estrategias nacionales de prevención del suicidio; presupuestar la capacitación "posterior a la despenalización" para los socorristas de primera línea; establecer servicios de salud mental comunitarios y orientados a los derechos; formular nuevas leyes y políticas relacionadas con la salud mental que promuevan la atención de calidad y los derechos de las personas con problemas de salud mental y discapacidades psicosociales.

"Criminalizar el suicidio sólo sirve para exacerbar la angustia de la gente. La despenalización del suicidio y de los intentos de suicidio es un paso fundamental que los gobiernos pueden dar en sus esfuerzos por prevenir el suicidio. La OMS está comprometida a apoyar los esfuerzos para despenalizar el suicidio", ha expresado Nathalie Drew Bold, oficial técnica de la OMS.

El informe de políticas también establece cómo la despenalización salva vidas al reducir el estigma y la vergüenza asociados con el suicidio y promover un entorno donde las personas se sienten capaces de buscar ayuda; permitir una mejor recopilación de datos sobre suicidio e intentos de suicidio que puedan informar mejor las intervenciones apropiadas; y aumentando las oportunidades de sensibilización y promoción en torno a la prevención del suicidio.

Promover la información responsable sobre el suicidio

La cuarta edición de Prevención del suicidio: un recurso para profesionales de los medios, elaborado en colaboración con la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, resume la evidencia actual sobre el impacto de la información sobre el suicidio en los medios y proporciona orientación práctica para los profesionales de los medios sobre cómo informar sobre el suicidio de manera responsable.

"La cobertura mediática responsable del suicidio es una herramienta importante en nuestros esfuerzos colectivos de prevención del suicidio."

Por Dani Blum / AGOSTO 2023

El anuncio está dividido en dos secciones. A la izquierda, sobre un fondo gris, se muestra el logo de 'MEDIS GROUP' con el lema 'TU SALUD A OTRO NIVEL'. Debajo, en letras blancas, dice 'YA ESTAMOS ABIERTOS PARA RECIBIRLOS EN NUESTRA CLÍNICA'. Se proporcionan la dirección 'Francisco García Cortinas 2404 Punta Carretas', los números de teléfono 'Afilaciones: 2487 1050 Int.: 2430' y el sitio web 'www.medisgroup.uy'. En la parte inferior izquierda está el logo de 'casmu' con el lema 'estamos para cuidarte'. A la derecha, se muestra una fotografía exterior de un edificio moderno con una fachada de vidrio y metal.

EL IMPACTO DE LA MÚSICA EN EL CEREBRO

La música activa más partes de la mente que ningún otro estímulo humano.

LA MÚSICA ACTÚA EN EL:

■ Hipotálamo

■ Núcleo accumbens

■ Área tegmental vertebral

TONALIDAD

• Córtex prefrontal

• Cerebelo

• Lóbulo temporal

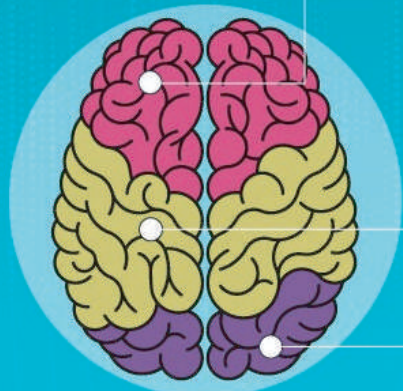
RITMO

• Córtex frontal izquierdo

• Córtex parietal izquierdo

• Cerebelo derecho

Activa los centros de recompensa y placer de nuestro cerebro.



LETRAS

■ Área de Wernicke

■ Área de Broca (dependiendo de la canción)

■ Córtex visual (imaginando partes de la canción)

■ Córtex motor (tamborileo con los dedos)

■ Respuestas emocionales



ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE:

▶ Óxido nítrico, una sustancia vasodilatadora

▶ La liberación de serotonina

▶ Ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona responsable del estrés y la ansiedad.

▶ La hormona prolactina, segregada por nuestro cerebro cuando sentimos tristeza

Fuente: The Psychology of Music, Universidad de Florida, INVDES y National Geographic

¿Qué hacer frente al ciberacoso?

El ciberacoso es uno de los problemas que más preocupa a familias y educadores. Para afrontarlo y prevenirlo de manera eficaz es necesario conocerlo en detalle.



El uso de nuevas tecnologías con función educativa ha cobrado mayor protagonismo este curso académico, debido a la situación desencadenada por la covid-19. Por eso, es muy necesario trabajar desde la prevención y tener claras las acciones que se deben seguir ante situaciones de ciberacoso escolar. Con la campaña 'Tolerancia cero al ciberacoso', el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), a través de Internet Segura for Kids (IS4K), facilita múltiples recursos en los que educadores, familias y menores pueden apoyarse. Aquí explicamos los principales aspectos.

El 33 % de los menores entre 12 y 17 años reconoce haber experimentado alguna forma de acoso, según los últimos datos del estudio de los menores y la tecnología 'EU Kids Online'. Los casos sobre esta problemática, atendidos a través de la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE, revelan que Internet proporciona una sensación de anonimato que puede hacer que el agresor se sienta más desinhibido y los observadores menos expuestos, decidiendo "seguir la corriente" al acosador. Es importante destacar que, aunque parezca que Internet ofrece anonimato, los mensajes dejan rastros que pueden llevar hacia el autor.

Ciberacoso: qué pueden hacer los profesores

En la actualidad, el acoso escolar puede estar promovido por cualquier persona, desde cualquier lugar y en cualquier momento. Precisamente, por estos motivos, el ciberacoso puede llegar a interpretarse de manera errónea como un problema que se aleja del aula o del centro educativo. Y es que, según los últimos datos reflejados en el III Estudio sobre acoso escolar y cyberbullying de la Fundación ANAR, el 84,5 % de los docentes sí es consciente de la existencia del problema, pero solo un 51,6 % reacciona de alguna forma o toma medidas.

En el supuesto de que existan indicios o rumores sobre algún caso de ciberacoso, es imprescindible investigar sobre la realidad de los hechos. Plantear actividades didácticas, como algunas de las propuestas desde IS4K ("Hablemos de ciberacoso", "Cada comentario cuenta" o "Ahora te toca a ti"), permitirán trabajar la prevención, la empatía, conocer cómo piensan y qué rol desempeña cada alumno

en un ambiente más distendido. Además, es una buena ocasión para prestar atención a las conversaciones y comentarios de los alumnos, ya que ayudará a detectar si existe alguna anomalía o comportamiento abusivo entre compañeros.

Resulta necesario que, desde la posición de docente, no se pasen por alto conductas como el aislamiento social, bajadas de rendimiento o cambio de círculos de amistades. También es positivo conversar de manera individual con aquellas personas implicadas en el caso de ciberacoso y promover a los observadores como mediadores activos en la resolución.

Cómo prevenir el ciberacoso: acciones clave

- Formar al equipo docente. El profesorado debe mantenerse actualizado para conocer las metodologías y conflictos relacionados con el ciberacoso.
- Contar con planes de convivencia. Es aconsejable que la información esté disponible y actualizada en las políticas del centro, invirtiendo tiempo y esfuerzo en crear un protocolo antibullying que tenga en cuenta el contexto tecnológico propio del centro e implique la coordinación de toda la comunidad educativa. Así, cuando surjan los problemas, la resolución será más rápida y efectiva, causando menos consecuencias para la víctima y menos perjuicio para la rutina escolar.
- Establecer un canal de comunicación seguro donde los menores puedan acudir a consultar sus dudas, desahogarse o pedir ayuda.
- Implicar a las familias ante posibles situaciones de acoso entre los estudiantes y mantener una comunicación fluida con estas para coordinarse y detectar conductas negativas o peligrosas de los menores en Internet, sobre todo en su tiempo de ocio.
- Desarrollar campañas de sensibilización que generen en el alumnado un sentimiento de rechazo por el acoso.
- Realizar actividades de reflexión. La web de Internet Segura for Kids cuenta con múltiples recursos educativos gratuitos y listos para imprimir, como el juego de Kahoot "¿Sabes actuar contra el ciberacoso?", la oca del ciberacoso o la sesión didáctica "Vivimos en Red". También te resultará interesante "Cybertask for Kids: Taller Intergeneracional sobre Ciberacoso", para que sean los propios estudiantes quienes preparen una sesión de sensibilización para sus familias, o esta serie de juegos interactivos para reflexionar sobre la comunicación respetuosa en la Red.
- Fomentar el uso de los canales de comunicación en Internet de forma positiva, utilizando un lenguaje no ofensivo y promoviendo un clima saludable.

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

ALIANZA de PACIENTES
URUGUAY

www.alianzapacientesuy.org

contacto@alianzapacientesuy.org

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

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

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

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

ChatGPT diagnosticó correctamente la misteriosa enfermedad de un niño de 4 años tras el fracaso de 17 médicos

Un niño de 4 años empezó a desarrollar síntomas preocupantes como dolor crónico y retraso del crecimiento.



• Después de 17 visitas al médico durante 3 años, su madre recurrió a ChatGPT para encontrar una explicación.

• El bot sugirió el síndrome del cordón umbilical anclado, que un médico confirmó más tarde, según TODAY.com.

Una mujer tuvo que recurrir a ChatGPT para diagnosticar la enfermedad de su hijo después de que más de una docena de médicos no pudieran averiguar qué le pasaba.

En plena pandemia de COVID-19, Alex, el hijo de Courtney, de 4 años, empezó a desarrollar síntomas desconcertantes. Tenía mucho dolor, masticaba todo tipo de cosas y había dejado de crecer, según declaró a TODAY.com. Courtney declinó dar su apellido para proteger la privacidad de su familia.

En 2021, el pequeño parecía tener desequilibrios entre su lado izquierdo y derecho. "Dirigía con el pie derecho y se limitaba a acompañar con el izquierdo", explicó al medio. Pero nadie podía determinar con precisión lo que estaba pasando. Después de 17 visitas al médico durante 3 años, Courtney recurrió a ChatGPT para averiguar qué le pasaba. El chatbot sugirió que Alex tenía una anomalía en la médula espinal y acabó acertando.

ChatGPT diagnosticó al niño cuando los médicos no pudieron determinar qué le pasaba.

"Revisé línea por línea todo lo que había en sus notas de resonancia magnética y lo conecté a ChatGPT", comentó a TODAY.com. Alex no podía sentarse en el suelo con las piernas cruzadas, lo que "fue un gran detonante" de que "algo estructural podía estar mal". ChatGPT finalmente señaló el "síndrome de la médula anclada", un síndrome neurológico en el que la médula espinal está unida a los tejidos circundantes de la columna.

Courtney se unió a un grupo de Facebook para familias de niños con esta enfermedad y encontró historias que reflejaban las de su hijo. Courtney mencionó la sugerencia de ChatGPT en una cita con un nuevo neurocirujano, quien confirmó que el diagnóstico del programa de inteligencia artificial era correcto. A través de una resonancia magnética, el médico pudo identificar dónde estaba anclada la columna de Alex.

El pequeño se sometió recientemente a una cirugía y ahora se está recuperando, informó TODAY.com.

ChatGPT puede diagnosticar algunos problemas médicos, pero

también puede generar respuestas falsas

Aunque ChatGPT ayudó a Courtney a identificar el diagnóstico de Alex, los médicos aún advierten que el bot puede cometer errores. "ChatGPT de OpenAI y otros productos de IA generativa actualmente tienen problemas conocidos y no están libres de errores", recalcó a TODAY.com en un comunicado el doctor Jesse M. Ehrenfeld, presidente de la Asociación Médica Estadounidense.

Uno de los principales problemas es que se sabe que ChatGPT inventa respuestas, un proceso conocido como "alucinación". También es propenso a cometer errores de cálculo simples, como "resolver" incorrectamente un sudoku o calcular incorrectamente un IMC que había calculado correctamente momentos antes.

Aún así, algunos médicos están impresionados por lo bien que el programa puede diagnosticar enfermedades.

En su libro La revolución de la IA en medicina, el Dr. Isaac Kohane, médico e informático de Harvard, probó la última versión de ChatGPT, GPT-4.

Escribió que la nueva versión de ChatGPT podría ser mejor que muchos médicos que ha observado. También responde correctamente a las preguntas sobre licencias de exámenes médicos de EEUU. Más del 90% de las veces.

Actualmente, GPT-4 sólo está disponible para suscriptores de pago.

ALIANZA de PACIENTES
URUGUAY

www.alianzapacientesuy.org

contacto@alianzapacientesuy.org

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

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

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

Fumadores pasivos: prueban que las pipas de cannabis emiten cuatro veces más contaminantes que los cigarrillos de tabaco

Un estudio realizado por la Universidad de California indicó que fumar cannabis de un bong cuadruplica el volumen de sustancias químicas tóxicas respecto de los cigarrillos comunes. Los detalles de la investigación.



Los estudios sobre los riesgos y consecuencias de los fumadores pasivos de cigarrillos tradicionales son bien difundidos y han sido sus conclusiones las que han impulsado los espacios para no fumadores en el interior de edificios, oficinas, áreas públicas y hoteles, entre muchas otras opciones. Sin embargo, ahora se abre otro frente no investigado previamente. Respirar el humo de cannabis de segunda mano de un bong (pipa de agua) expone a las personas a cuatro veces más contaminantes tóxicos que los de un cigarrillo estándar, según acaba de advertir estudio que se ha publicado en JAMA Network Open.

Este artículo es uno de los primeros en mostrar que los vapores de marihuana, como los de tabaco, también representan un riesgo. Investigadores de la Universidad de California, Berkeley, monitorearon los niveles de PM2.5, un tipo de partícula que puede empeorar el asma y las enfermedades cardíacas, en un entorno real donde un grupo de adultos jóvenes fumaba cannabis socialmente con un bong durante dos horas en la sala de estar de una casa común. Se colocó un monitor de aerosol donde un no fumador podría sentarse, registrando los niveles de PM2.5 antes, durante y después de ocho sesiones.

Patton Nguyen, estudiante de maestría en salud pública de la universidad y autor principal del estudio, advirtió que "fumar bong no es seguro. Los gases tóxicos liberados por los dispositivos podrían representar un riesgo para los niños, las mujeres embarazadas y los abuelos si también los inhalan".

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos vienen advirtiéndolo que el humo de la marihuana contiene muchas de las mismas sustancias químicas tóxicas y cancerígenas que se encuentran en los cigarrillos. Estudios previos demostraron que el compuesto responsable del "subidón" de la marihuana puede transmitirse a niños y bebés a través del consumo pasivo. Esto podría representar un riesgo para el desarrollo mental y desencadenar problemas de atención, motivación y memoria.

Los investigadores, que publicaron sus hallazgos en JAMA Network Open, pidieron a los participantes que se sentaran en una habitación con las ventanas y puertas cerradas y fumaran un bong durante unas dos horas. Luego se usó un monitor de aerosol, que a menudo se usa en sitios donde existe el riesgo de exposición a gases tóxicos, para medir los niveles de PM2.5. Encontraron que durante estos períodos los niveles de PM2.5 aumentaron a alrededor de 1.300 microgramos de contaminantes gaseosos por metro cúbico de aire (ug/m3). Esto es aproximadamente cinco veces el nivel máximo recomendado por la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. que es de 250 ug/m3. También fue cuatro veces mayor que la medida en habitaciones

donde las personas fumaban cigarrillos, hasta 330 ug/m3.

Desde 12 horas después de que se dejó de fumar cannabis, los niveles seguían excediendo el estándar diario de la EPA, 35 ug/m3, seis veces. El estudio no analizó los niveles de PM2.5 después de fumar cannabis como cigarrillo. Los datos sobre el tabaquismo que utilizaron los especialistas provienen de un estudio separado realizado por investigadores de la Universidad de Columbia el año pasado.

En el estudio de Columbia, los niveles de PM2.5 se midieron durante una sesión de fumadores en habitaciones del área de Nueva York. PM2.5 es una partícula diminuta que pueden liberar los automóviles, los aviones y los cigarrillos y el cannabis quemados.

Puede irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones, provocando tos, estornudos y dificultad para respirar. Estudios previos también han relacionado niveles más altos de este contaminante con un número creciente de hospitalizaciones respiratorias y cardiovasculares.

Nguyen explicó: "el fumador de cannabis en bong en el hogar puede exponer a los no fumadores a concentraciones extremadamente altas de partículas finas, hasta 10 veces más que el humo de incendios forestales.

Fuente: <https://www.infobae.com>
ABRIL 2022

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

Estas son las zonas más vulnerables al calor extremo, según un estudio

Muchas regiones que no han sufrido el calor extremo no están preparadas para atender esa contingencia. Algunas zonas están en países desarrollados como Alemania, pero también incluyen naciones pobres como Guatemala y Honduras.



El calentamiento global está haciendo que el clima peligrosamente caluroso sea más común y más extremo en todos los continentes. Un nuevo estudio realizado por investigadores en el Reino Unido adopta un criterio único para identificar qué lugares corren el mayor riesgo. Cuando el mercurio se eleva, las comunidades pueden sufrir por diversas razones: porque nadie va a constatar que estén bien las personas de edad avanzada que viven solas, porque las personas pobres no tienen aire acondicionado, porque los trabajadores no tienen muchas opciones, excepto trabajar arduamente en exteriores. La nueva investigación se centra en una simple razón por la cual las sociedades podrían ser especialmente vulnerables a una ola de calor extrema: porque no la han vivido antes.

Ya sea calor, inundaciones o epidemias de enfermedades, en general las sociedades están equipadas para atender solo el desastre más grave que han experimentado en la historia reciente. Dann Mitchell, un científico del clima en la Universidad de Bristol en Inglaterra y uno de los autores del estudio, comentó que justo después de una catástrofe, las personas y los encargados de formular políticas están hiperconscientes de los riesgos y de cómo responder. "Y entonces, conforme pasan los años, de alguna manera te olvidas y ya no te molesta tanto", afirmó.

Mitchell y sus colegas observaron las temperaturas máximas diarias en todo el mundo entre 1959 y 2021 y descubrieron que las regiones que cubren el 31 por ciento de la superficie terrestre de nuestro planeta experimentaron un calor tan extraordinario que, estadísticamente, no debió haber ocurrido. El estudio argumenta que estos lugares ahora están preparados en cierto grado para futuras rachas severas de calor.

No obstante, todavía existen muchas regiones que, solo por suerte, aún no han experimentado ese calor extremo. Así que es posible que no estén tan preparadas.

Según el estudio, dichas zonas incluyen lugares desarrollados económicamente como Alemania, los Países Bajos, Bélgica y Luxemburgo, además de la región de China alrededor de Pekín. Sin embargo, también incluyen países en desarrollo como Afganistán, Guatemala, Honduras y Papúa Nueva Guinea, que es más probable que carezcan de recursos para mantener a salvo a la gente.

Otras zonas que están en riesgo incluyen al extremo oriente ruso, el noroeste de Argentina y parte del noreste de Australia. El estudio se publicó el 25 de abril en la revista científica Nature Communications.

¿Por qué esto es importante?

En 2021, una ola de calor en el noroeste del Pacífico batió los récords locales por márgenes sorprendentes. Cientos de personas en Washington y Oregón murieron probablemente debido al calor. Los cultivos se estropearon. Un incendio forestal destruyó la población de Lytton, en la Columbia Británica canadiense.

La nueva investigación muestra que las rachas de calor que están fuera del rango de la plausibilidad estadística han ocurrido por todo el mundo durante las últimas décadas. Esto indica que podrían suceder de nuevo, en cualquier lugar, aunque no todas serán tan descomunales como la reciente del noroeste del Pacífico. El cambio climático causado por los seres humanos no ayuda. A medida que el planeta se calienta, el rango de temperaturas que muchos sitios pueden experimentar está aumentando. El calor abrasador que alguna vez habría sido inusual se está volviendo una posibilidad.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Raymond Zhong / ABRIL 2023

CASMU Y ENFOQUE

¡Nos unimos para brindarte los mejores beneficios!

CENTRO ENFOQUE TE BRINDA:

Fútbol	Indoor Bike
Basket	GAP
Handball	Zumba
Patín	Hidrogym
Yoga	Piscina
Pilates	
Funcional	¡Y mucho más!
Súper Hiit	
Fit Woman	

SI SOS SOCIO CASMU, NO PAGÁS MATRÍCULA AL ASOCIARTE A ENFOQUE.*

Por más información comunicate llamando al: 2480 8009.

Cupos limitados. *Abonando la anualidad.

Fibrosis quística: una mirada profunda a una enfermedad crónica y hereditaria

El día mundial de la fibrosis quística es una fecha crucial para concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad crónica y hereditaria que afecta a miles de personas en todo el mundo.



La fibrosis quística, abreviada como FQ, es una afección compleja que afecta principalmente a los pulmones y al sistema digestivo, y hoy profundizaremos en lo que significa vivir con esta enfermedad, desde su causa hasta su tratamiento.

La Fibrosis Quística es una enfermedad crónica y hereditaria que representa un grave problema de salud.

Es una enfermedad degenerativa que afecta principalmente a los pulmones y al sistema digestivo.

Se debe a una alteración en un gen llamado CFTR (gen regulador de la Conductancia Transmembrana de la Fibrosis Quística) localizado en el cromosoma 7.

Los síntomas de la FQ pueden variar de una persona a otra, pero algunos de los más comunes incluyen un sabor salado en la piel, problemas respiratorios, falta de peso y problemas digestivos.

Estos síntomas son el resultado del espesamiento de las secreciones en los pulmones y el sistema digestivo, lo que favorece la acumulación de bacterias y la inflamación.

Se trata de una enfermedad hereditaria recesiva, esto significa que ambos padres deben ser portadores de la enfermedad para que su hijo tenga FQ.

La probabilidad de que un niño herede FQ de padres portadores sanos es de 1 de cada 4 en cada embarazo. El diagnóstico temprano es esencial para mejorar la calidad de vida de las personas con FQ.

La FQ se incluye en la prueba de detección neonatal, también conocida como prueba del talón, para recién nacidos. Esto ha permitido que el 91% de los casos se diagnostiquen poco después del nacimiento.

El tratamiento de la FQ se basa en cuatro pilares fundamentales:

- 1.- Antibioterapia: Para tratar infecciones e inflamación respiratoria.
- 2.- Fisioterapia Respiratoria: Ayuda a eliminar la acumulación de moco y mantener una adecuada función pulmonar.
- 3.- Nutrición Adecuada: A menudo, se requieren enzimas pancreáticas para una correcta absorción de grasas y vitaminas.
- 4.- Ejercicio Físico: Ayuda a fortalecer y mantener una mejor condición física y psíquica.

Además de estos pilares, en los últimos años, se han desarrollado medicamentos moduladores de la proteína CFTR, que tratan la causa



subyacente de la enfermedad y frenan su progreso. En España, algunos de estos medicamentos están aprobados y financiados por el sistema de salud.

A pesar de los avances en el tratamiento de la FQ, aproximadamente el 10% de las personas con esta enfermedad en España han necesitado un trasplante pulmonar.

Este procedimiento se reserva para casos en los que la enfermedad pulmonar está avanzada, la expectativa de vida es limitada y se han agotado otras opciones terapéuticas.

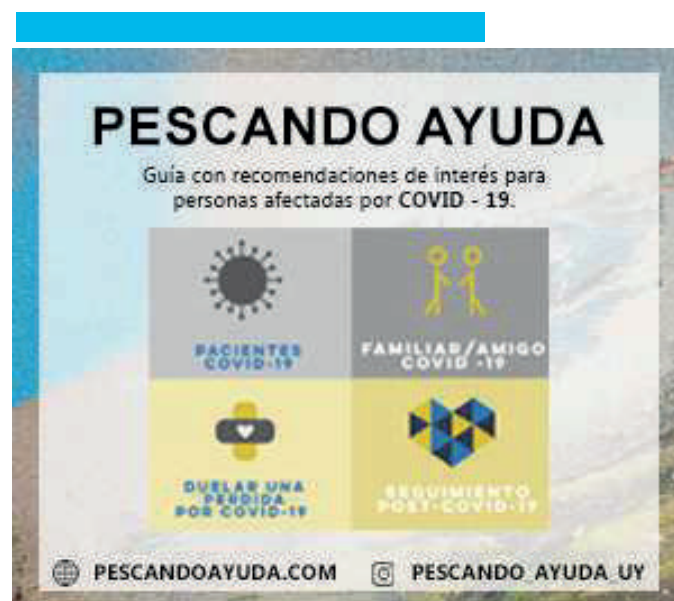
El trasplante pulmonar puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con FQ, permitiéndoles realizar actividades que antes les resultaban difíciles o imposibles.

La fibrosis quística es una enfermedad desafiante que afecta a miles de personas en todo el mundo.

A través de la concienciación, la investigación y el acceso a tratamientos efectivos, podemos mejorar la calidad de vida de las personas que viven con esta enfermedad y trabajar hacia un futuro en el que la FQ ya no sea una carga para aquellos que la padecen.

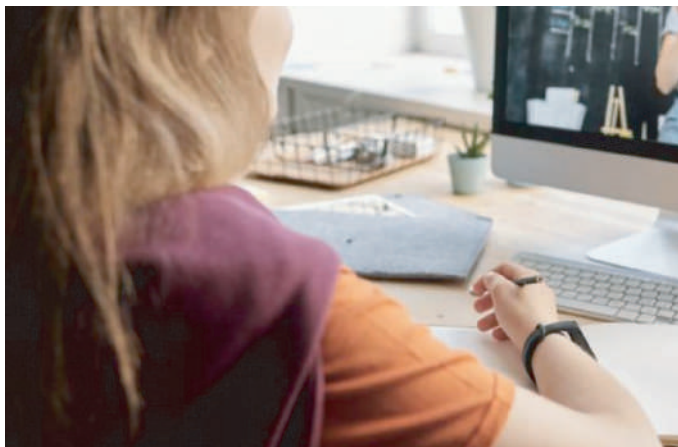
En este Día Mundial de la Fibrosis Quística, es importante recordar que la solidaridad y el apoyo a las personas con esta enfermedad son fundamentales.

Fuente: <https://mednetconnect.org>
Federación española de Fibrosis Quística / SETIEMBRE 2023



Cómo cuidar la salud visual de tus hijos

Los más pequeños de la casa pasan mucho tiempo frente al ordenador o la tableta en el colegio o en casa, así que hay que estar atentos a cualquier cambio.



El ordenador o la tableta, que antes se utilizaban de manera ocasional, ahora se llevan en la mochila como un libro más, y hasta son imprescindibles si hay que hacer cuarentena en casa por el caso de un compañero con covid-19. La crisis sanitaria nos ha llevado a adoptar un modelo de enseñanza con más contenidos online y un mayor contacto con las pantallas. Y esto conlleva a un desgaste en la salud visual de los más pequeños, que podría manifestarse en dolor de ojos y cabeza, irritación o lagrimeo.

Fatiga visual digital, un problema también en los niños

La fatiga visual digital, también conocida como síndrome visual informático, es común en personas que pasan mucho tiempo frente a la pantalla de un dispositivo electrónico. Según el Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo, el 90 % de quienes están más de tres horas al día frente a una pantalla padecen o padecerán dolor de ojos y de cabeza, irritación, picor, visión doble y/o borrosa, lagrimeo o cansancio visual.

No es un problema de una excesiva gravedad a corto plazo. Pero podría complicarse en el futuro si no se toman las precauciones debidas, según los expertos. Y es que los problemas visuales tienen cada vez más incidencia entre la población más joven. De acuerdo con una encuesta realizada el año pasado por el Colegio Oficial de Ópticos y Optometristas de Cataluña (COOOC), un 30 % de los menores de ocho años usa el móvil todos los días, lo que ha traído como consecuencia un incremento en 1,75 dioptrías (ocho décimas más que las personas de entre 17 y 27 años) en los últimos cinco años.

Según la Academia Americana de Pediatría, los niños comienzan a fijar la vista de cerca en dispositivos digitales, como las tabletas o los teléfonos inteligentes de sus padres, desde los seis meses de edad. Al llegar a la adolescencia, pasan casi siete horas al día usando dispositivos con pantallas, viendo la televisión, jugando a videojuegos y utilizando redes sociales.

Y hoy en día, con una vuelta al cole mucho más digital y con clases

online debido a la pandemia, la tendencia se ha incrementado. Ya en el confinamiento se vieron los efectos de esta práctica, como detallan desde la asociación Visión y Vida: «Tras el confinamiento, al 57 % de la ciudadanía le ha empeorado la visión y, en concreto, el 77,4 % de los adolescentes empeoraron su visión según se detectó en más de 1.000 revisiones».

Cómo detectar problemas visuales en los niños

La visión es clave para el aprendizaje de los niños. El 80 % de la información recibida se obtiene a través de ella, explican desde el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO). Debido al contacto constante con las pantallas, algunos menores podrían presentar en el futuro problemas como la miopía, hipermetropía o estrabismo, que pueden perjudicar su desarrollo y afectar a su rendimiento académico, agregan estos expertos.

Por eso, los especialistas aconsejan llevar a los niños y niñas a un examen visual optométrico completo cada tres o seis meses, si existen sospechas de patologías. Por lo general, estas se evidencian si el menor:

- Se sienta cerca de la pantalla.
- Entorna los ojos o ladea la cabeza.
- Se frota los párpados con frecuencia.
- Cierra un ojo para leer.
- Se queja de dolores de cabeza y cansancio en los ojos.

Cómo prevenir problemas visuales en los niños por el uso de pantallas

Realizar ejercicio físico a diario en espacios exteriores contribuirá a que los menores ejerciten el ojo en distancias lejanas y permitan su desarrollo por la recepción de luz. Pero, además, para prevenir posibles consecuencias visuales por la utilización de ordenadores y pantallas, los expertos recomiendan lo siguiente:

- Ajustar los colores del monitor. Lo idóneo es que sean claros y mates. Y regular el brillo y contraste para que la imagen sea estable y sin destellos.
- Configurar el tamaño de la fuente de las letras, que no sea muy pequeño. Tiene que tener uno que facilite la legibilidad.
- Mantener la pantalla siempre limpia. Estudiar o leer con texto negro sobre fondo blanco.
- Situar la pantalla a una distancia de entre 50 y 60 cm y la parte superior de la misma a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja. Colocar el monitor perpendicular a la ventana, con el fin de evitar deslumbramientos y reflejos.

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

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



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

 colegioingles.edu.uy



Beneficios de la convivencia con gatos para las personas mayores

El Los mininos son excelentes compañeros para las personas mayores, sobre todo si viven solas, y contribuyen significativamente a la mejora de su salud, tanto física como mental. puede estimular la creatividad y resolución de problemas de los niños. Además, les enseña a



Los gatos tienen poco que envidiar a los perros como compañeros de vida. La naturaleza independiente de los mininos los hace menos exigentes que los canes. Al no necesitar salir a la calle, son unos animales perfectos para las personas mayores, especialmente si tienen poca movilidad. Además, su cuidado es más sencillo y pueden quedarse solos en casa por unas horas e, incluso, por unos días. A cambio de muy poco, un gato dará cariño infinito a su compañero humano, muchos momentos de alegría y entretenimiento constante. Conoce en este artículo más ventajas que obtienen nuestros mayores al tener un felino en su hogar y cómo pueden adoptar uno.

Convivir con animales tiene un impacto importante en la salud física y emocional de las personas. Según un estudio de la organización Mental Health America (MHA), el 80 % de las personas que tienen perros o gatos aseguran que experimentan felicidad y apoyo emocional gracias a sus mascotas. Además, un 55 % encuentra en ellas ayuda para manejar la ansiedad y la depresión, mientras que un 66 % halla en los animales una vía para aliviar el estrés.

Menos estrés y mejores capacidades cognitivas

Para las personas mayores, una mascota es particularmente beneficiosa. Aunque los canes son los más populares, los mininos también son excelentes compañeros, ya que requieren menos cuidados y son muy hogareños.

De acuerdo con una investigación realizada por la Universidad de Michigan (EE. UU), publicada en el 'Journal of Aging and Health', convivir con una mascota durante cinco años o más podría estar vinculado a un envejecimiento cognitivo más gradual.

Este estudio involucró a 1.369 individuos con una edad promedio de 65 años, todos con capacidades cognitivas normales. Dentro de este grupo, el 53 % eran dueños de mascotas y el 32 % compartía su vida con animales desde hacía cinco años o más. Los participantes se sometieron a diversas pruebas cognitivas, y los resultados fueron correlacionados con los años de propiedad de una mascota. ¿Su conclusión principal? Aquellos que habían tenido animales a largo plazo obtuvieron 1,2 puntos más en estos test en comparación con quienes no los tenían.

Para Tiffany Braley, autora de la investigación y miembro de la Academia Estadounidense de Neurología, "los posibles efectos amortiguadores del estrés de tener una mascota podrían proporcionar una razón plausible para nuestros hallazgos. Un animal de compañía también puede aumentar la actividad física, lo que podría

beneficiar la salud cognitiva. Dicho esto, se necesita más investigación para confirmar nuestros resultados e identificar los mecanismos subyacentes de esta asociación".

Los gatos, grandes compañeros de vida

Aunque solemos asociar la idea de tener una mascota con un perro, un gato es una alternativa que conviene considerar, sobre todo cuando el dueño es senior.

- Son animales bastante sencillos de cuidar, solo precisan de abastecimiento diario de agua y comida, además de la limpieza del arenero.
- Además, a diferencia de los canes, no exigen largos paseos al aire libre ni extensas sesiones de entrenamiento o juego. Los gatos están satisfechos con unos 30 minutos diarios de entretenimiento, dado que gran parte de su tiempo lo pasan descansando.
- Un gato fomenta la responsabilidad.
- Para los ancianos que lidian con enfermedades crónicas limitantes, estos animales aportan una sensación de calma y tranquilidad: al atender a su mascota, logran distraerse, al menos en parte, de sus dolencias.
- En el ámbito de las relaciones sociales, los gatos también tienen un impacto positivo, ya que permiten que las personas mayores se sientan útiles y establezcan un vínculo de cariño y aceptación consigo mismos.

Otros beneficios de convivir con un gato

"La ciencia ha demostrado que convivir con un gato aporta muchos beneficios a nivel de salud física y mental. Por tanto, en el colectivo de personas de la tercera edad, donde generalmente la salud se encuentra afectada en algún sentido, compartir la vida con un gato puede ayudar a mejorar su calidad de vida o evitar su deterioro", explica Paula Calvo, doctora en Antropología e investigadora de la Cátedra Animales y Sociedad de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC).

Estos son los beneficios de adoptar a un minino:

- Son animales protectores y cariñosos.
- Reducen el estrés.
- Protegen frente a enfermedades cardiovasculares.
- Menos riesgo de fragilidad física.
- Mejoran la salud psicológica.
- Disminuyen la percepción de soledad.

Mayores y mininos. Adopta un gato

Con el propósito de abordar la soledad no deseada entre personas mayores de 65 años y fomentar la adopción de gatos adultos en situación de abandono, la Cátedra de Animales y Sociedad de la Universidad Rey Juan Carlos.

Fuente: <https://www.consumer.es>
Por Sonia Recio / SETIEMBRE 2023



Vacuna actualizada de Moderna genera una respuesta inmunitaria fuerte contra la variante BA.2.86

La OMS vigila de cerca el aumento de casos de COVID-19 debido a las variantes EG.5 y BA.286.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha expresado preocupación porque antes de la temporada de invierno se están registrando tendencias de incremento de casos de COVID-19, lo cual está generando un aumento en las hospitalizaciones, admisiones en UCI y muertes, en varias regiones, por lo que hace un llamado a más vacunación y vigilancia del virus

“El aumento de hospitalizaciones y muertes muestra que el COVID llegó para quedarse y que seguiremos necesitando herramientas para combatirlo”, ha dicho Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, tras lamentar que existe un número bajo de personas que están vacunadas y se encuentran en riesgo; ya que, no han recibido recientemente una dosis de vacunas actualizadas contra la COVID-19 o ya ha transcurrido un largo tiempo desde su última inmunización.

Por esta razón, Tedros ha insistido en que la idea es “no esperar para recibir una dosis adicional, si se la recomiendan”.

De hecho, La disponibilidad de vacunas basadas en ARNm, combinada con otras medidas proactivas, puede ayudar a enfrentar con éxito la próxima temporada invernal y proteger de mejor manera de enfermedades graves a las poblaciones vulnerables.

Si bien no existe una variante dominante a nivel mundial, la OMS ha precisado que la variante de interés EG.5 (Eris) está en alza, al igual que la variante bajo seguimiento BA.2.86 (Pirola) que ya ha sido detectada (en pequeñas cantidades) en 11 países. Por eso se está siguiendo de cerca a estas variantes y evaluando su capacidad de transmisibilidad y su posible impacto.

Con base a los datos recopilados hasta el momento, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos han estimado que probablemente la variante BA.2.86 rompa la inmunidad existente, inclusive en personas vacunadas o con infección previa, de manera que se necesitará inmunizar con una vacuna actualizada para la temporada de otoño e invierno de 2023 para reducir la enfermedad grave y la hospitalización.

Esta necesidad está alineada con la recomendación expuesta por la OMS en mayo de este 2023, sobre la composición antigénica para las vacunas contra la COVID-19, en la que se ha propuesto el uso de un linaje descendiente XBB.1 monovalente, como XBB.1.5. Igualmente, la EMA y la FDA han acordado respaldar la recomendación en actualizar la composición de las vacunas COVID-19 en función de la evidencia emergente sobre las variantes del coronavirus SARS-CoV-2 y las lecciones aprendidas de las actualizaciones de vacunas anteriores.

Entre junio y julio de este 2023, Moderna inició el proceso de solicitud de aprobación a los reguladores de todo el mundo para avanzar en su vacuna COVID-19 monovalente actualizada (ARNm-1273.815) a tiempo para la temporada de vacunación de otoño/invierno y recientemente los presentó ante la FDA, EMA, Health Canadá y otras autoridades sanitarias.

La buena noticia es que este 11 de septiembre la FDA aprobó la Solicitud de licencia de productos biológicos suplementarios (sBLA) para la vacuna de Spikevax, para mayores de 12 años, con esta decisión Moderna comenzará a enviar dosis a los sitios de vacunación en todo Estados Unidos, esperando que las vacunas actualizadas estén disponibles en los próximos días.

Información reciente, extraída de ensayos clínicos sobre la efectividad de la vacuna ARNm-1273.815 de Moderna, confirma que genera una respuesta inmunitaria fuerte contra las variantes circulantes, consiguiendo un aumento de 8.7 a 11 veces en los anticuerpos neutralizantes, en los que se incluyen las variantes BA.2.86, EG.5 y FL.1.5.1.

Mientras los gobiernos aceleran el calendario de las campañas de vacunación contra la COVID-19 debido al riesgo potencial de BA.2.86, Moderna ha compartido estos datos con los reguladores y ha confirmado que está lista para suministrar su vacuna en espera de la aprobación regulatoria.

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

descargá tu
“CASMU CERCA”
Todo más rápido y práctico



Expertos afirman que las emisiones de efecto invernadero están en su punto más alto y provocan un calentamiento global sin precedentes

Un equipo científico en el que participa un investigador del CSIC ha puesto en marcha un proyecto que actualiza anualmente los principales indicadores climáticos



El calentamiento global antropogénico ha seguido aumentando a un "ritmo sin precedentes" desde la última gran evaluación del sistema climático publicada hace dos años, afirman cincuenta científicos expertos en la materia, entre ellos, el director del Instituto de Física de Cantabria (CSIC-UC), José Manuel Gutiérrez. El artículo con los resultados obtenidos se ha publicado en la revista Earth System Science Data.

Los científicos revelan cómo han cambiado los indicadores clave del clima desde la publicación del informe del grupo de trabajo 1 de la Sexta Evaluación del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático de la ONU (IPCC) en 2021, donde se dieron datos clave que alimentaron el posterior Sexto Informe de Síntesis del IPCC.

Uno de los investigadores de este trabajo afirma que este análisis es una "llamada oportuna de atención" a los gobernantes, dado que el ritmo y la escala de la acción climática han sido insuficientes, y se produce mientras los expertos en clima se reúnen en Bonn para preparar el terreno para la gran conferencia sobre el clima, la COP28, que se celebrará en Dubái en diciembre, donde se hará balance de los progresos realizados para mantener el calentamiento global en 1,5 °C, para 2050.

Dada la velocidad a la que está cambiando el sistema climático mundial, el equipo investigador en clima sostiene que "los responsables políticos, los negociadores del clima y la sociedad en general, necesitan tener acceso a evidencias científicas actualizadas y sólidas en las que basar sus decisiones".

Además del análisis, el equipo científico ha desarrollado una plataforma de datos abiertos y ciencia abierta llamada Indicadores del Cambio Climático Global. Se trata de una iniciativa liderada por la Universidad de Leeds, que actualizará forma anual la información sobre los principales indicadores climáticos.

La necesidad surge porque, aunque la fuente oficial de información científica sobre el estado del clima es el IPCC de la ONU, su plazo de entrega de resultados es de cinco o diez años, lo que crea un "vacío de información", dado que los indicadores climáticos cambian con rapidez. De ahí la creación de esta plataforma de indicadores. Década crítica para el cambio climático

El proyecto de Indicadores del Cambio Climático Global está coordinado por el profesor Piers Forster, director del Priestley Centre for Climate Futures de Leeds, que afirma que "esta es la década crítica para el cambio climático". "Las decisiones que se tomen ahora influirán en el aumento de las temperaturas y en el grado y la gravedad de las consecuencias", sostiene.

"Los índices de calentamiento se encuentran actualmente en un máximo a largo plazo, causado por unos niveles de emisiones de gases de efecto invernadero que son los más altos de la historia", dice Forster. Sin embargo, hay pruebas de que el ritmo de aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero ha disminuido. "Tenemos que ser ágiles ante el cambio climático. Tenemos que cambiar la política y los planteamientos a la luz de los últimos datos sobre el estado del sistema climático. El tiempo ya no está de nuestra parte, y el acceso a información actualizada es de vital importancia", concluye el director del Priestley Centre for Climate Futures. Indicadores actualizados

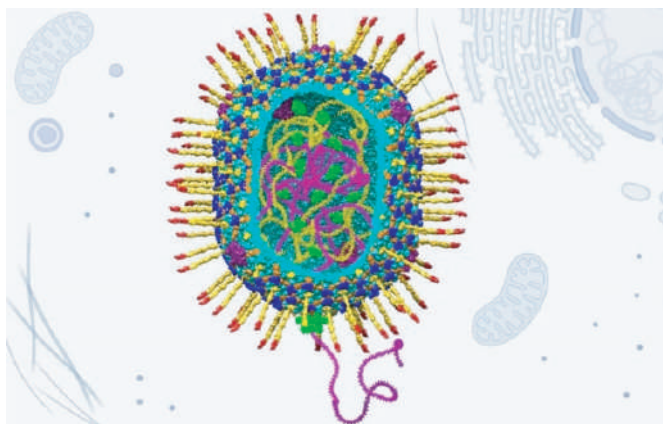
El calentamiento inducido por los seres humanos, causado, en gran medida, por la quema de combustibles fósiles, alcanzó una media de 1,14 °C en la última década (2013-2022), por encima de los niveles preindustriales. Una cifra superior a los 1,07 °C registrados entre 2010 y 2019. Por tanto, este calentamiento antropogénico está aumentando a un ritmo de más de 0,2°C por década.

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



Desarrollan virus artificiales para su aplicación en terapias genéticas

Investigadores de EE UU han creado vectores sintéticos similares a virus capaces de introducirse en células humanas para realizar tareas específicas, como la edición de genes. Estos nanomateriales podrían ser candidatos prometedores para tratar enfermedades raras y cáncer, así como en medicina personalizada, según los autores.



Un equipo de científicos liderados desde la Universidad Católica de América (CUA), en Washington, EE UU, ha diseñado unos vectores virales artificiales (AVV, por sus siglas en inglés) a partir de virus que infectan bacterias para mejorar procesos de terapia genética. Estos nanomateriales personalizables podrían evitar la posible memoria de nuestras defensas ante ellos y disponer de una mayor capacidad. Los virus son eficientes máquinas biológicas capaces de replicarse y ensamblar descendencia con rapidez. Algunos ejemplos humanos, como los lentivirus, se han diseñado anteriormente para administrar ADN o ARN terapéuticos en animales, pero su capacidad era limitada y presentaban varios problemas de seguridad.

Han demostrado por primera vez que un bacteriófago T4 puede envolverse en un lípido, lo cual facilita la transferencia de tratamientos vitales a células humanas.

El aprovechamiento de los mecanismos virales mediante la construcción de AVV programados con moléculas terapéuticas podría realizar reparaciones beneficiosas para ayudar a restablecer la salud humana. Este método puede llevarse a cabo a un bajo coste, con un alto rendimiento. Además, los nanomateriales permanecieron estables durante varios meses, según el estudio publicado en Nature Communications.

Los investigadores fabricaron los AVV con un virus llamado bacteriófago T4. Estos vectores tienen un gran volumen interno y una gran superficie externa para programar y administrar biomoléculas en tratamientos.

El director fundador del Centro de Investigación Médica de Bacteriófagos de la CUA, Venigalla Rao, se dedica a estudiar el potencial terapéutico de un tipo de virus que no puede infectar a los humanos y muchos de los cuales forman parte del microbioma de un cuerpo sano.

Rao y su grupo han demostrado por primera vez que un bacteriófago T4 puede envolverse en un lípido, una innovación que facilita la transferencia de tratamientos vitales a células humanas.

“La plataforma tecnológica del vector viral artificial T4 (T4-AVV) puede aplicarse a una amplia gama de enfermedades genéticas, como la anemia falciforme, la distrofia muscular; también en diabetes o cáncer”, afirma Rao a SINC. “Creemos que hemos demostrado que existe una vía para desarrollar tratamientos de terapia genética basados en bacteriófagos seguros y eficaces, con un potencial curativo casi ilimitado”, añade.

“Este método puede aplicarse a una amplia gama de enfermedades genéticas, como la anemia falciforme y la distrofia muscular.”
Venigalla Rao, líder del estudio

En experimentos de prueba de concepto, los autores generaron AVV con carga de proteínas y ácidos nucleicos para demostrar su uso en ingeniería genómica. La plataforma fue capaz de entregar con éxito el gen de la distrofina de longitud completa en células humanas en el laboratorio y realizar varias operaciones moleculares para remodelar el genoma humano.

Los autores consideran que este método puede ser prometedor en el tratamiento clínico de enfermedades raras, pero que deben seguir trabajando para evaluar su seguridad. “La tecnología T4-AVV debe seguir desarrollándose con células humanas primarias aisladas de la sangre antes de pasar a la clínica. La tecnología también se probará en modelos animales como el ratón y el macaco Rhesus”, explica Rao.

Limitaciones y próximos pasos

Una de las limitaciones más difíciles de evitar en los experimentos in vivo será la respuesta inmunitaria que el bacteriófago puede producir.

A este respecto, el experto destaca que “se espera que se produzcan respuestas inmunitarias al vector, pero habrá que evaluar en futuros estudios clínicos cómo afectará esto a las terapias y cómo habrá que ajustarlas”.

La investigación actual sobre terapia genética puede clasificarse en tres grandes enfoques que se basan en los siguientes vectores o vehículos para el tratamiento: virus adenoasociados y lentivirus, nanopartículas lipídicas y nanopartículas sintéticas. Todos estos tratamientos siguen siendo experimentales.

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



Generan embriones humanos sin óvulo ni espermatozoides: misterios y cuestiones éticas de este hito científico

Científicos de la Universidad de Cambridge y el Instituto Tecnológico de California, dirigidos por Magdalena Zernicka-Goetz, desarrollan embriones humanos sintéticos.



Un equipo científico ha generado embriones humanos sintéticos utilizando células madre, según informa el diario británico The Guardian. Esto supone un nuevo paso al ya anunciado el pasado verano con la creación en el laboratorio un modelo de embriones sintéticos de ratón.

Se trata del grupo internacional liderado por científicos de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) y del Instituto Tecnológico de California (EEUU) y dirigido por Magdalena Zernicka-Goetz, que publicó el pasado mes de agosto en la revista Nature cómo habían logrado reproducir fuera del útero y sin utilizar óvulos y espermatozoides lo que ocurre en las primeras etapas del desarrollo de un ratón.

Nueve meses más tarde, ayer, los autores han anunciado la realización de la técnica con material humano durante la reunión anual de la Sociedad Internacional de Investigación sobre Células Madre en Boston (Estados Unidos). Afirman que han logrado embriones modelo, similares a los que se encuentran en las primeras fases del desarrollo humano, y que con este adelanto científico podrían encontrar respuestas a la hora de investigar los trastornos genéticos y las causas de los abortos espontáneos. Sin embargo, el trabajo viene acompañado de problemas éticos y legales.

Cabe destacar que, como recoge The Guardian, todos los detalles completos del último trabajo, del laboratorio de Cambridge-Caltech, aún no se han publicado en un artículo en una revista científica. Pero, en la presentación del avance, Zernicka-Goetz describió el cultivo de embriones hasta una etapa un poco más allá del equivalente a 14 días de desarrollo para un embrión natural. En la actualidad, la ley del Reino Unido permite que los embriones humanos se estudien en el laboratorio solo hasta el día 14 de desarrollo.

A falta de artículos científicos

Sin más información que la presentación en el congreso, la comunidad científica no se atreve a entrar en detalle. Así, Alfonso Martínez Arias, profesor de investigación ICREA e investigador en Sistemas de Bioingeniería-MELIS de la Universidad Pompeu Fabra, como recoge SMC, argumenta que "no hay información disponible más allá de los artículos en prensa: ni artículo científico ni preprint. Por tanto, este trabajo aún no puede verificarse. Puede ser un paso científico importante, pero, de nuevo, necesitamos ver el informe completo y los datos antes de poder hacer esas afirmaciones".

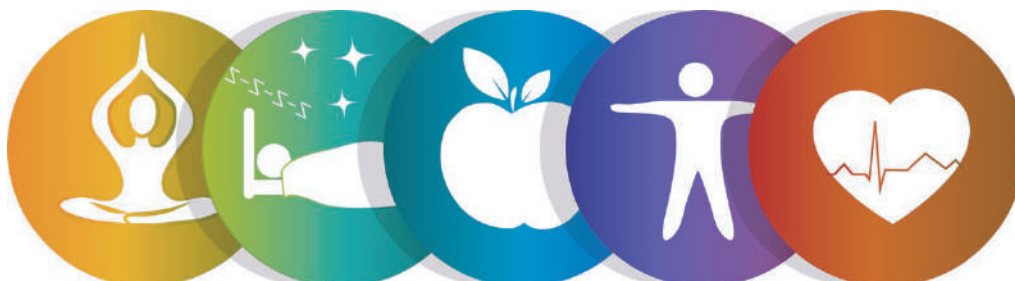
En la misma línea coincide con James Briscoe, jefe de grupo y director adjunto de investigación del Instituto Francis Crick, explica a SMC Reino Unido que "sin un preprint detallado o un artículo revisado por pares que acompañe a esta noticia de prensa, no es posible comentar en detalle la importancia científica de esta noticia". Y defiende que "en términos más generales, aunque es muy pronto, los modelos sintéticos de embriones humanos basados en células madre tienen un gran potencial. Podrían aportar conocimientos fundamentales sobre etapas críticas del desarrollo humano. Son etapas muy difíciles de estudiar y en las que fracasan muchos embarazos. Una nueva perspectiva podría ayudar a comprender mejor las causas de los abortos espontáneos y los aspectos únicos del desarrollo humano".

Cabe destacar que, en el mes de agosto, sobre la posibilidad de replicar el experimento en humanos, Zernicka-Goetz señaló en rueda de prensa que de momento no era posible. "Todavía es ciencia ficción", coincidía entonces también Lluís Montoliu, profesor de investigación del Centro Nacional de Biotecnología (CNB-CSIC) y del CIBERER-ISCIII, quien no obstante apuntaba que la posibilidad plantea nuevos dilemas éticos que habrá que abordar. "Es un capítulo de la ética que todavía está por escribir si se plantea reproducir esos experimentos en la especie humana".

Otro experto que realiza un comentario a SMC sobre el asunto, Roger Sturmey, catedrático de Medicina Reproductiva de la Facultad de Medicina de Hull York e investigador principal de Salud Materna y Fetal de la Universidad de Manchester, manifiesta que "el trabajo se basa en una base de investigación cada vez mayor que demuestra que las células madre pueden, en condiciones de laboratorio muy especializadas, ser dirigidas para formar una estructura que se asemeja a la etapa embrionaria llamada blastocisto. En el desarrollo normal, el blastocisto es una estructura importante, ya que es en torno a este momento cuando el embrión comienza el proceso de implantación en el útero y se establece el embarazo".

Aportación en el ámbito de la fertilidad

Sabemos muy poco sobre esta etapa del desarrollo humano, "pero es un momento en el que se pierden muchos embarazos, sobre todo en





el marco de las FIV [fecundaciones in vitro].

Por tanto, se necesitan urgentemente modelos que nos permitan estudiar este periodo para ayudar a comprender la infertilidad y la pérdida precoz del embarazo. Actualmente, podemos decir que estos embriones sintéticos comparten una serie de características con los blastocistos, pero es importante reconocer que la forma en que se forman los embriones sintéticos es diferente a lo que ocurre cuando un embrión normal forma un blastocisto", apunta Sturmey.

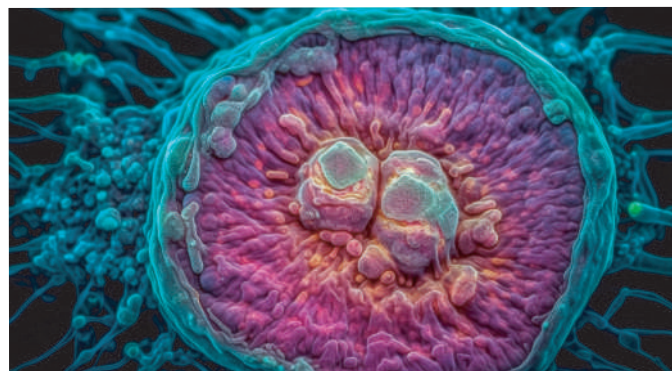
En la presentación del trabajo en modelos de ratón, Zernicka-Goetz, profesora de Biología de Células Madre en el Departamento de Fisiología, Desarrollo y Neurociencia de Cambridge, destacaba el logro conseguido. "Este ha sido el sueño de nuestra comunidad durante años y el principal enfoque de nuestro trabajo durante una década y finalmente lo hemos logrado".

Hace nueve meses, Zernicka-Goetz explicaba que para que un embrión humano se desarrolle con éxito, debe haber un "diálogo" entre los tejidos que se convertirán en el embrión y los tejidos que conectarán el embrión con la madre. En la primera semana después de la fertilización, se desarrollan tres tipos de células madre: una eventualmente se convertirá en los tejidos del cuerpo y las otras dos apoyarán el desarrollo del embrión. Uno de estos tipos de células madre extraembrionarias se convertirá en la placenta, que conecta al feto con la madre y proporciona oxígeno y nutrientes; y el segundo es el saco vitelino, donde crece el embrión y de donde obtiene sus nutrientes en el desarrollo temprano.

Muchos embarazos fracasan en el momento en que los tres tipos de células madre comienzan a enviarse señales mecánicas y químicas entre sí, que le indican al embrión cómo desarrollarse adecuadamente. "Muchas gestaciones fracasan en esta etapa, antes de que la mayoría de las mujeres se den cuenta de que están embarazadas", contó Zernicka-Goetz, quien también es profesora de biología e ingeniería biológica en Caltech. "Este período es la base para todo lo demás que sigue en el embarazo. Si sale mal, el embarazo fracasará".

Repercusiones del trabajo

Cabe esperar que también se planteen profundas cuestiones éticas y jurídicas. Porque cuando anunciaron este paso en ratones hace nueve meses, la comunidad científica ya lo ponía sobre la mesa. "Si bien es prematuro hablar de impactos en el mundo real debido a la ineficiencia del sistema y el bloqueo del desarrollo, ahora está al alcance de los científicos generar embriones humanos sintéticos posteriores a la implantación con la formación de órganos como el cerebro y el corazón latiendo. Por lo tanto, es crucial discutir las implicaciones éticas y regulatorias de tales métodos para estudiar el desarrollo embrionario humano", subrayaba Christophe Galichet, científico en el Instituto Francis Crick, al SMC de Reino Unido en agosto.



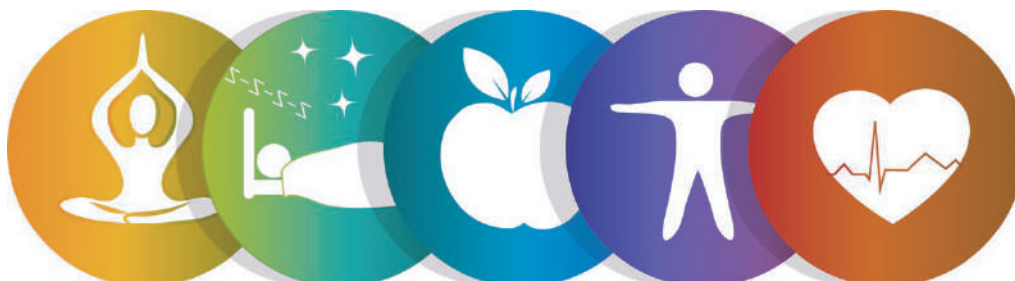
"A diferencia de los embriones humanos procedentes de la fecundación in vitro (FIV), donde existe un marco jurídico establecido, en la actualidad no hay una normativa clara que regule los modelos de embriones humanos derivados de células madre. Urge una normativa que establezca un marco para la creación y el uso de modelos de embriones humanos obtenidos a partir de células madre", demanda Briscoe. En este sentido, el jefe de grupo y director adjunto de investigación del Instituto Francis Crick manifiesta que "por un lado, los modelos de embriones humanos obtenidos a partir de células madre podrían ofrecer una alternativa ética y más fácilmente disponible al uso de embriones humanos obtenidos por FIV. Por otro lado, cuanto más se asemejen los modelos de embriones humanos obtenidos a partir de células madre a los embriones humanos, más importante será contar con normas y directrices claras sobre su uso. Esto plantea retos. Cómo se harán las comparaciones, dada la dificultad de obtener y estudiar embriones humanos en las fases adecuadas".

Montoliu comentaba hace nueve meses que la nueva revolución tecnológica a la que asistimos "es todavía muy ineficiente (es muy difícil conseguir células madre para generar espontáneamente un embrión sintético), pero con un enorme potencial". Y hacía alusión a avances científicos tan espectaculares como el nacimiento de la oveja Dolly, en 1997, reconstruyendo un embrión con el núcleo de una célula somática, o las células madre embrionarias pluripotentes inducibles, las células iPS, descritas por Yamanaka en 2006, lo que le llevó a ganar el Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 2012, compartido con John Gurdon, pionero de la clonación animal en anfibios.

"Una revolución que naturalmente también plantea nuevos dilemas éticos, si alguna vez pensamos en trasladar estos experimentos a la especie humana para la generación de embriones humanos sintéticos, quizás con el objetivo de utilizarlos para obtener nuevos tejidos u órganos para reparar o sustituir los que ya no existen", apuntaba el profesor del CNB-CSIC entonces.

En resumen, los expertos llaman a la prudencia, como remacha Briscoe. "Es importante que la investigación y los investigadores en este campo procedan con cautela, cuidado y transparencia. El peligro es que los pasos en falso o las afirmaciones injustificadas tengan un efecto amedrentador sobre el público y los responsables políticos, lo que supondría un gran revés para este campo".

Fuente: <https://www.diariomedico.com>
Por Pilar Perez / JUNIO 2023



La niña de 11 años más inteligente que Albert Einstein: tiene tres carreras y será astronauta, pero no lo ha tenido nada fácil

Con tan solo 11 años, Adhara Pérez ya ha cursado tres carreras universitarias y tiene más IQ que Albert Einstein o Hawking.



Es ponente de la Agencia Espacial Mexicana y viajará al espacio con Space X de Elon Musk, a pesar de su increíble intelecto el camino ha sido muy duro para ella.

En ocasiones surgen talentos que desafían las normas y nos dejan asombrados. Una de estas historias es la de Adhara Pérez, una joven mexicana de tan solo 11 años, que ya ha demostrado tener un cociente intelectual (IQ) superior al de algunos de los grandes genios de la historia, alcanzando una puntuación de nada menos que 162 puntos.

Para que te hagas una idea, un cociente intelectual de 130 se considera una persona prodigio, imagínate. De hecho, cuenta con un coeficiente intelectual superior a Albert Einstein y Stephen Hawking, en concreto dos puntos por encima del genio alemán. Su excepcional capacidad intelectual la ha llevado a cursar tres carreras universitarias —está terminando astrofísica— y a ser considerada como una próxima candidata para formar parte del programa espacial de SpaceX. A los tres años, conocía la tabla periódica y tenía conocimientos avanzados de álgebra. Con dificultades económicas y educativas, Adhara logró completar la primaria a los cinco años y la secundaria a los seis y medio. Bicho raro, solían llamarla cuando cayó en una depresión y no quería volver al colegio.

El camino no fue fácil, diagnosticada con el síndrome de Asperger, la pequeña ha tenido que lidiar con dificultades en las interacciones sociales desde temprana edad. Bullying, incompreensión, dificultades económicas, nada de eso pudo frenarla. Fue la decisión de su madre de llevarla a terapia psicológica lo que consiguió reordenar todo.

Hoy, su pasión por el espacio la ha llevado a colaborar con la Agencia Espacial Mexicana y a dar conferencias en eventos relacionados con la exploración espacial. Además, ha sido invitada por SpaceX, la empresa aeroespacial de Elon Musk, para formar parte de uno de sus próximos viajes.

Un duro camino que recorren muchos niños genio
Los niños superdotados suelen tener intereses y pasiones poco comunes para su edad y el síndrome de Asperger suele ser común. Adhara demostró una fascinación profunda por el espacio desde una edad temprana.

A menudo requieren un entorno educativo que desafíe su mente y les permita avanzar a su propio ritmo. Adhara pasó por diversos programas educativos adaptados a sus necesidades únicas y tuvo que sufrir el maltrato de compañeros.



Un duro camino que recorren muchos niños genio
Los niños superdotados suelen tener intereses y pasiones poco comunes para su edad y el síndrome de Asperger suele ser común. Adhara demostró una fascinación profunda por el espacio desde una edad temprana.

A menudo requieren un entorno educativo que desafíe su mente y les permita avanzar a su propio ritmo. Adhara pasó por diversos programas educativos adaptados a sus necesidades únicas y tuvo que sufrir el maltrato de compañeros.

Está contenta con sus estudios universitarios, “pues la apoyan mucho”, y quiere ir a la Universidad de Arizona (Estados Unidos), a donde fue invitada para estudiar Astrofísica.

El plan es que, después de graduarse de sus dos carreras y de fortalecer su inglés, se presente a la Universidad de Arizona.

“Esperamos que le den una beca, ya que es mucho el dinero que se necesita”, señaló Nayeli, quien reveló que su hija sueña con vincularse a la Nasa.

La prestigiosa revista Forbes escogió a la pequeña como una de las 100 mujeres más poderosas de México del 2019, lista en la que compartió con grandes deportistas, empresarias y científicas.

Pero más allá de ser una niña genio y de estudiar sobre el cosmos y la teoría del Big Bang, a Adhara le gusta jugar, divertirse con su hermana Renata Camila, ver televisión y relajarse con legos o rompecabezas. También le agrada montar patines y compartir tiempo con su mejor amiga, Fernanda.

Fuente: <https://computerhoy.com>
-Por Raul Barron / AGOSTO 2023

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 población".

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)

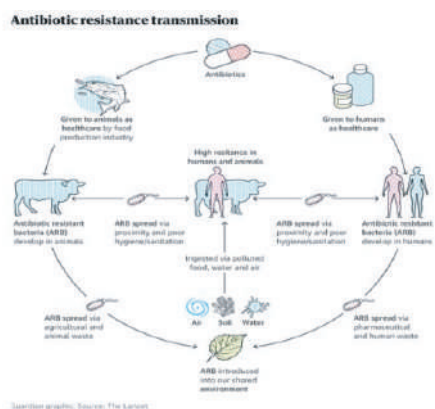
El 20 de setiembre comienzan en este nuevo local las Policlínicas de Mastólogos y Oncólogos de Patología Mamaria que se realizaban en el Centro Ginecológico y en el Centro Médico García Otero.

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

casmu
estamos para cuidarte

La contaminación del aire vinculada al aumento de la resistencia a los antibióticos pone en peligro la salud humana

Un estudio global sugiere que la conexión se ha fortalecido con el tiempo en todos los países y continentes.



"Nuestro análisis presenta una fuerte evidencia de que los niveles crecientes de contaminación del aire están asociados con un mayor riesgo de resistencia a los antibióticos", escribieron investigadores de China y el Reino Unido. "Este análisis es el primero en mostrar cómo la contaminación del aire afecta la resistencia a los antibióticos a nivel mundial". Sus hallazgos se publican en la revista Lancet Planetary Health.

La contaminación del aire impulsa un aumento en la resistencia a los antibióticos que representa una amenaza significativa para la salud humana en todo el mundo, postula el análisis, que utiliza datos de más de 100 países que abarcan casi dos décadas, indica que el aumento de la contaminación del aire está relacionado con el aumento de la resistencia a los antibióticos en todos los países y continentes.

También sugiere que el vínculo entre los dos se ha fortalecido con el tiempo, con aumentos en los niveles de contaminación del aire que coinciden con mayores aumentos en la resistencia a los antibióticos. La resistencia a los antibióticos es una de las amenazas de más rápido crecimiento para la salud mundial. Puede afectar a personas de cualquier edad en cualquier país y ya está matando a 1,3 millones de personas al año, según estimaciones.

Los principales impulsores siguen siendo el mal uso y el uso excesivo de antibióticos, que se utilizan para tratar infecciones. Pero el estudio sugiere que el problema está empeorando por los crecientes niveles de contaminación del aire.

La asociación se ha fortalecido con el tiempo, con cambios en los niveles de PM2.5 que conducen a mayores aumentos en la resistencia a los antibióticos en años más recientes. El análisis indica que la resistencia a los antibióticos resultante de la contaminación del aire se vinculó con unas 480 000 muertes prematuras en 2018.

Un modelo de posibles escenarios futuros indica que si no hubiera cambios en las políticas actuales sobre contaminación del aire, para 2050 los niveles de resistencia a los antibióticos en todo el mundo podrían aumentar en un 17 %. El número anual de muertes prematuras relacionadas con la resistencia a los antibióticos podría aumentar a alrededor de 840.000.

El estudio fue observacional, por lo que no pudo probar causa y efecto. La investigación futura debería centrarse en investigar el mecanismo subyacente de cómo la contaminación del aire afecta la resistencia a los antibióticos, dijeron.

El estudio no analizó la ciencia de por qué los dos podrían estar vinculados. La evidencia sugiere que las partículas PM2.5 pueden contener bacterias resistentes a los antibióticos y genes de resistencia, que pueden transferirse entre entornos e inhalarse directamente por los humanos, dijeron los autores.

La contaminación del aire ya es el mayor riesgo ambiental para la salud pública. La exposición a largo plazo a la contaminación del aire se asocia con enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, asma y cáncer de pulmón, lo que reduce la esperanza de vida. La exposición a corto plazo a altos niveles de contaminación puede provocar tos, sibilancias y ataques de asma, y está provocando un aumento de la asistencia a hospitales y médicos de cabecera en todo el mundo.

Frenar la contaminación del aire podría ayudar a reducir la resistencia a los antibióticos, según el estudio, el primer análisis global en profundidad de los posibles vínculos entre los dos. También dijo que controlar la contaminación del aire podría reducir en gran medida las muertes y los costos económicos derivados de las infecciones resistentes a los antibióticos.

El autor principal, el profesor Hong Chen de la Universidad de Zhejiang en China, dijo: "La resistencia a los antibióticos y la contaminación del aire se encuentran, por derecho propio, entre las mayores amenazas para la salud mundial.

"Hasta ahora, no teníamos una imagen clara de los posibles vínculos entre los dos, pero este trabajo sugiere que los beneficios de controlar la contaminación del aire podrían ser dobles: no solo reducirá los efectos nocivos de la mala calidad del aire, sino que también podría desempeñar un papel importante en la lucha contra el aumento y la propagación de bacterias resistentes a los antibióticos".

Fuente: "The Guardian"
Agosto 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!

La drástica caída de nacimientos de bebés con síndrome de Down en Europa

Los avances en los métodos de detección prenatal y la legalización del aborto lo permitieron.



Según la lógica de las cifras, en teoría en Europa debiera haber hoy una proporción mucho más alta de niños con síndrome de Down que en el pasado. Pero en la práctica, ocurre todo lo contrario. Porque aunque cada vez se conciben más niños con esta alteración cromosómica, cada vez son menos los que llegan a nacer.

Es una paradoja compleja, que suele enfrentar a grupos a favor y en contra del aborto, pero que también involucra temas como la libertad de las mujeres a elegir, la inclusión y la diversidad.

La tendencia ha sido estudiada sobre todo en Europa.

A comienzos de la década de 1980 las mujeres europeas tenían, en promedio, cerca de 1 posibilidad entre 800 de tener un bebé con síndrome de Down.

El progresivo aumento de la edad materna en las cuatro décadas que siguieron hizo que esas probabilidades ascendieran a 1 en 460, dado que, cuánto más mayores son las madres, más grandes son las posibilidades de que el feto presente este trastorno genético, que puede causar distintos grados de discapacidad intelectual, además de problemas de corazón, digestivos y de otros órganos.

Los avances tecnológicos de las últimas décadas, que permiten detectar el Down y otras anomalías en el útero, sumado a la legalización del aborto en la mayoría de los países europeos han llevado a que cada vez más mujeres opten por poner fin a su embarazo cuando se detecta la presencia de trisomía 21, el nombre formal del síndrome (que causa tres copias del cromosoma 21).

"Los países no llevan un registro de cuántos abortos se realizan porque se detecta que el feto tiene Down", le explicó a BBC Mundo una vocera de Down Syndrome International.

Sin embargo, un grupo de prestigiosos expertos en este campo encontró en 2020 (y actualizó en 2022) una manera de hacer esta

estimación, y concluyeron que en Europa, en la última década, el 54% de los embarazos en los que el feto tenía Down fue interrumpido. Esa cifra es un promedio y varía fuertemente entre países. En algunos, los abortos ocurren en 8 de cada 10 embarazos en los que se detecta el síndrome.

Si se lo compara con los años 80, cuando recién empezaron a utilizarse las pruebas de detección prenatal, puede verse lo drástica que fue la caída en el porcentaje de nacimientos de niños con Down. En esa época, el 90% de las embarazadas que esperaban niños con Down los daba a luz. En la última década esa cifra se redujo a la mitad. "Dicho de otro modo, esto significa que en los últimos años hubo un 50% menos de bebés con síndrome de Down de los que podrían haber nacido en Europa", resumió el pionero estudio realizado por el neerlandés Gert de Graaf, el británico Frank Buckley y el estadounidense Brian Skotko.

De acuerdo a la investigación, España es donde más han aumentado los abortos de nonatos con esta alteración. Se calcula que en el período 2011-2015 el 83% de los embarazos con Down en ese país no llegó a término.

En Islandia -al que algunos han acusado de buscar "eliminar el síndrome de Down" debido a los pocos nacimientos de niños con este trastorno-, esa cifra fue del 69%.

Otro dato que arrojó el trabajo de De Graaf, Buckley y Skotko fue que la proporción de abortos selectivos fue mayor en los países del sur de Europa (72%) que en los nórdicos (51%) y los de Europa del este (38%).

Consultado sobre la situación en otras regiones del mundo, incluyendo América Latina, Skotko explicó que aún no se cuentan con los datos oficiales suficientes para realizar la investigación en esos lugares.

(La metodología con que se realizó el estudio está en la parte final de este reportaje).

"Hijos ideales"

Agustín Matía Amor es director gerente de la organización Down España, y cree que es probable que las tasas citadas en el estudio europeo hayan aumentado significativamente en los últimos años. "Hoy del 100% de niños españoles con Down que podrían nacer, entre el 90% y el 95% no está naciendo", señala, citando estadísticas que recogió su organismo, que prepara un estudio propio sobre la tasa de nacimientos de personas con Down junto con la Universidad de Salamanca.

Esta caída ha hecho que la proporción de bebés con Down pase de 1 en 800 en los años 80 a 1 en 2000 en la actualidad, afirma.

"Es la misma ratio que tienen las enfermedades genéticas raras, es decir que, de facto, hoy tener síndrome de Down en España es





El activista piensa que dos de los factores que ayudan a explicar por qué España lidera la lista es la combinación de un acceso a tecnologías de diagnóstico prenatal de muy alto nivel con una legislación que permite extender los plazos para realizar un aborto hasta las 22 semanas en caso de que existan "anomalías fetales", algo que ha sido duramente cuestionado por organismos que defienden los derechos de las personas con discapacidad.

Sin embargo, Matía Amor no cree que el acceso al aborto explique en sí la fuerte caída de los nacimientos de personas con Down en su país, como tampoco ve "la mayor carga económica que significa para la familia tener un niño" como una causa fundamental. Para él y sus colegas, hay otras razones.

"España vivió un cambio social muy grande en los años 80. Las personas empezaron a tener muy pocos hijos y estos se convirtieron en el mayor capital de una familia. Que nazcan tan pocas personas hace que los padres tengan un ideal del hijo que quieren tener y esta forma de pensar choca de lleno cuando la posibilidad es que nazca un hijo con discapacidad intelectual", opina.

"La sociedad en general asume que la discapacidad intelectual es el gran obstáculo para una vida plena y acepta de forma bastante natural que una persona con síndrome de Down en el fondo es una persona menos digna de vivir".

Aún así, Matía Amor no cree que dejará de haber niños con el trastorno.

"En España entre el 5% y el 10% de las embarazadas opta por no realizar test prenatales; por eso hay que sospechar de esos titulares que advierten sobre la desaparición del síndrome de Down", aconseja.

"Me da pena"

Pero más allá de las cifras, el debate en torno a si alentar o no las madres a tener un bebé con síndrome de Down no es nuevo. Y ha ido creciendo a la par que el desarrollo de nuevas metodologías para detectar la presencia del síndrome, más países legalizan a favor del aborto y la calidad de vida de quienes tienen Down mejora. El doctor Skotko resalta que los avances médicos han permitido que las personas con Down vivan muchos más años (la expectativa de vida hoy ronda los 60 años, más del doble que en los 80).

Y esa mayor esperanza de vida crea la paradoja de que incluso con la

fuerte caída en las tasas de nacimiento, la comunidad de personas con Down sea más grande que nunca en Europa, señala. Y más vociferante.

Blanca San Segundo fue la primera mujer con síndrome de Down en obtener un grado universitario en España. Tiene 33 años y es profesora de apoyo en un colegio inclusivo y terapeuta ocupacional. "Me llama la atención que hay menos niños con síndrome de Down. Por ejemplo, en la escuela donde trabajo ahora no hay ninguno", observa la docente valenciana.

"No me sorprende que haya menos nacimientos, pero me da pena", dice. "Me gustaría que haya más niños y niñas con discapacidad porque nosotros aprendemos siempre, aunque nos cueste". "Somos personas muy valiosas y con muchas capacidades, y eso la sociedad lo tiene que ver", agrega.

"Creo que si la comunidad se hiciera mas pequeña podrían pasar dos cosas: la primera es que la sociedad se olvidara del tema, con lo que iríamos a una sociedad más clasista, menos solidaria, más egoísta". "La otra posibilidad es que, al ser menos personas con síndrome de Down, la sociedad se volcara en ayudas para poder llevar una vida mejor".

"Yo espero que la sociedad evolucione a mejor y tengo la confianza y la esperanza de que sea así".

¿Un mundo sin Down?

Heidi Crowter, una británica con síndrome de Down que hace campaña para que se modifique la ley de su país que permite el aborto por este motivo incluso hasta el mismo día del parto, también cree que es necesario cambiar la percepción sobre las personas con Down.

"Hay que dejar de pensar en el Down con la mirada vieja, de hace décadas, y verlo bajo una nueva luz más positiva", pide. Es una visión que comparte Sally Phillips, comedianta británica y madre de un hijo con Down que hace unos años indagó en un documental de la BBC titulado "¿Un mundo sin síndrome de Down?" en qué tipo de sociedad queremos vivir y a quién pensamos que se le debe permitir vivir en ella.

"Si estamos avanzando hacia un mundo que cada vez más puede elegir quién nace", dice refiriéndose los avances en las pruebas de detección temprana de todo tipo de condiciones, no solo de Down, "necesitamos pensar qué es lo que valoramos".

"Y a medida que nuestro poder de elección se vuelve mayor, quiénes son las personas que la sociedad puede ir dejando atrás", interpela.

"Hay un gran valor en lo que no es perfecto. Si hay una grieta, por ahí es donde puede pasar la luz. Y las imperfecciones son el lugar donde la humanidad se vuelve más visible".

Fuera de Europa, una de las voces más respetadas es la de la activista estadounidense con síndrome de Down Karen Gaffney, que lleva décadas incentivando la discusión y derribando estereotipos.

Fuente: <https://www.eltiempo.com>
MARZO 2023



Semana Internacional de las Personas sordas, oportunidad para hablar de Derechos

La última semana de septiembre se conmemora en el mundo, desde 1958, la semana Internacional de la Persona Sorda. En Uruguay, dicha semana abarca el 21 de septiembre, Día Nacional de las Personas sordas y el 23 de septiembre, Día Internacional de las Lenguas de Señas. Ambas fechas son importantes para hablar y visibilizar la realidad de las personas sordas.



Según el último censo de población, en Uruguay existen aproximadamente 120.000 personas con dificultades auditivas y más de 30.000 con sordera severa o total (MSP 2020).

Vale destacar que las personas sordas conforman en sí mismo un grupo bastante heterogéneo dentro del colectivo de personas en situación de discapacidad. Dentro de la comunidad sorda puede haber personas con sordera parcial (hipoacusia) o total (cofosis/sordera profunda).

También puede haber personas signantes (que manejan sólo la lengua de señas) como también personas oralizadas (que manejan –o no– la lengua de señas y la lengua oral) o personas que han tenido una educación bilingüe u educación oral.

Barreras y Desafíos

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las personas sordas para su inclusión plena en la sociedad es la comunicación. La lengua de señas uruguaya (LSU) es la lengua materna de muchas personas sordas en Uruguay. El 25 de julio del año 2001 se promulgó la Ley N° 17.378 la cual reconoce la Lengua de Señas Uruguayas como lengua natural de las personas sordas y sus comunidades en el país. Sin embargo, la falta de intérpretes de LSU en el ámbito educativo, cultural y laboral y la falta de conciencia sobre la necesidad de adaptaciones razonables pueden dificultar su acceso a diferentes ámbitos, como el educativo o laboral.

Muchas personas oyentes en Uruguay no están familiarizadas con la lengua de señas o la cultura sorda. Esto puede llevar a la falta de comprensión sobre las necesidades de comunicación de las personas sordas y a la discriminación inconsciente.

Asimismo, a pesar de los avances tecnológicos, muchas personas sordas pueden tener dificultades para acceder a tecnologías de

asistencia, como dispositivos de texto a voz o videollamadas, que facilitan la comunicación con personas oyentes.

La falta de comprensión y conciencia sobre la comunidad sorda también puede llevar al estigma y la discriminación. Esto trae consigo que, a menudo, información que puede y debe ser pública, no se presente en formatos accesibles para las personas sordas, como subtítulos en videos o contenido en lengua de señas en sitios web, lo que limita su acceso a información importante.

Esto se acentuó durante la pandemia por el COVID-19, donde muchas personas sordas quedaron rezagadas de recibir información relativa a esta situación debido a la falta de información accesible.

Cómo enfrentar las barreras en el ámbito laboral

En el ámbito laboral, las barreras presentes en el entorno también suelen acentuarse, dificultando la inclusión de las personas sordas en el mercado laboral.

Desde la Fundación Bensadoun Laurent, organización que trabaja por la inclusión social y laboral de las personas en situación de discapacidad, para hacer frente a dichas barreras, se destaca la importancia de la sensibilización. Es esencial crear conciencia sobre las necesidades de las personas sordas en el ámbito laboral, como, por ejemplo, comprender la importancia de contar con intérpretes de LSU si es necesario.

También evaluar las formas de comunicación internas, para que trasciendan lo oral y pueda así ser inclusivo para una persona sorda, y estar abiertos al aprendizaje de otra forma de comunicar. Es importante trabajar sobre visualizar a la otra persona como trabajadora, trabajar sobre los mitos y prejuicios propios en torno a lo desconocido, que es la comunidad sorda, su cultura y con ella su lengua.

Asimismo, es importante que las empresas estén dispuestas a realizar adaptaciones razonables, como proporcionar intérpretes en LSU para los casos requeridos o mejorar la accesibilidad del lugar de trabajo.

Derribar barreras, garantizar derechos

Para abordar todas estas barreras y garantizar la inclusión, es fundamental fomentar la sensibilización y la educación sobre las necesidades de comunicación de las personas sordas, promover la enseñanza y el aprendizaje de la LSU, mejorar el acceso a intérpretes y tecnologías de asistencia, y promover la inclusión laboral y social a través de políticas y prácticas inclusivas.

Fuente: Fundación Bensadoun – Laurent



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Qué ejercicios hacer para mejorar la salud cerebral

Mantener una actividad física regular es esencial para la salud de nuestro cerebro. No es necesario pasar horas en el gimnasio: caminar enérgicamente durante tan solo 45 minutos al día marca la diferencia.



Tener un estilo de vida sedentario conlleva un riesgo significativo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas. Por eso, realizar cualquier forma de ejercicio de manera habitual resulta fundamental. Se puede elegir la actividad que se quiera, adaptándola a los gustos y las edades. Porque tanto el ejercicio de resistencia como el anaeróbico desempeñan un papel crucial en la prevención del deterioro cognitivo. Según respaldan diversos estudios médicos, pueden retrasar el inicio de una demencia en casi una década. Del tiempo mínimo de ejercicio, el tipo más adecuado y de todos los efectos del deporte para el cerebro hablamos en las siguientes líneas.

¿Cuánto tiempo de ejercicio es bueno para el cerebro?

La vida sedentaria es un factor de riesgo para las enfermedades neurodegenerativas. “El ser humano siempre ha hecho ejercicio. Nuestro cerebro ha evolucionado gracias a la actividad física que hemos realizado a lo largo de la historia. Ahora es cierto que tenemos avances tecnológicos y fármacos que nos curan, pero nos hemos olvidado de lo básico: comer bien y practicar deporte”, recuerda el neurólogo David Ezpeleta.

Salir a caminar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta... Se puede elegir la actividad que se quiera, adaptándola a los gustos y las edades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar 150 minutos a la semana de ejercicio moderado o vigoroso. “No estamos hablando de pasarse dos horas haciendo crossfit en un gimnasio con 60 años. En general, todos los estudios demuestran que salir de casa y caminar

a paso ligero durante 45 minutos al día ya es suficiente para adquirir todos los beneficios. Eso sí, a mayor dosis de ejercicio, mayor protección”, recuerda el especialista.

La socialización también es muy importante a la hora de afrontar un envejecimiento saludable. Por ello, Ezpeleta recomienda que, si es posible, esa actividad siempre se practique en grupo. “Jugar con amigos al fútbol —o cualquier otro deporte—, salir a caminar con ellos o acudir a un gimnasio en el que estemos rodeados de personas,

va a aportarnos un extra”, comenta.

¿Qué tipo de ejercicio es mejor para el cerebro?

En cuanto a qué tipo de ejercicio es más efectivo, algunas investigaciones experimentaron con ejercicios de resistencia y otras con aeróbicos, pero aún no se ha podido demostrar si alguno es mejor que otro. De momento, parece que los dos funcionan.

Un estudio publicado en la revista Jama y realizado por investigadores de la Universidad de Western (Canadá), probó que la práctica de ejercicios de resistencia dos veces por semana durante 12 meses produjo una mejora significativa en mujeres cognitivamente sanas de 65 a 75 años. En aquellas entre 70 y 80 años que tenían un deterioro leve se vio que, realizando los mismos ejercicios de resistencia, comenzaron a mejorar antes. En concreto, a partir de los seis meses ya fueron evidentes los resultados. Es decir, que la actividad física tenía más efecto en aquellas personas con más riesgo de demencia.

Aunque no se puede concluir qué ejercicio es mejor, sí que se pueden sacar algunas conclusiones: dependerá de la edad y de las condiciones de salud de la persona, de sus preferencias y posibilidades. Pero, en general, una actividad física regular y sostenida en el tiempo, que implique un ritmo que provoque cierto esfuerzo, es la clave para frenar a ese ladrón de los recuerdos llamado demencia.

Beneficios del deporte para nuestra mente

Además de notables beneficios físicos, el deporte ejerce efectos sumamente positivos en el cerebro. Estos son los siete principales:

1. Mejora el aprendizaje y el rendimiento mental.
2. Aumenta la actividad del lóbulo temporal, responsable de la memoria sensorial.
3. Estimula la glándula pituitaria para la producción de endorfinas.
4. Reduce el deterioro de las células cerebrales y la pérdida de coordinación relacionada con el párkinson.
5. Ayuda a prevenir la demencia, el alzhéimer y el envejecimiento cerebral.
6. Reduce la sensibilidad al estrés, la depresión y la ansiedad.
7. Aumenta los niveles de la proteína BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que mantiene y regenera las células nerviosas adultas.

Más deporte, mejores notas

Muchos estudios han observado que el ejercicio físico puede tener un efecto en el rendimiento de los menores, mejorando su rendimiento académico e incluso puede provocar cambios estructurales en el cerebro.

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

Por Veronica Palomo / SETIEMBRE 2023



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Hígado graso no alcohólico, una enfermedad en aumento que puede revertirse con hábitos saludables

Una de cada cuatro personas tiene grasa en el hígado. Un 20 % de estos pacientes sufrirá una inflamación que, si no se controla, puede degenerar en cirrosis o cáncer de hígado.



El 25 % de los españoles acumula grasa en el hígado por culpa del sedentarismo y de una alimentación muy calórica. A pesar de no consumir alcohol en exceso, las personas que lo sufren pueden terminar con su órgano igual de dañado que el de un alcohólico, con cirrosis o cáncer hepático. Se trata de una enfermedad silenciosa que puede tardar décadas en dar síntomas, aunque perdiendo peso, adoptando una dieta saludable y practicando ejercicio, el órgano es capaz de regenerarse si se coge a tiempo.

Hígado graso, un problema de salud pública

Más de 10 millones de españoles sufren una dolencia crónica que afecta a su hígado y que puede tener consecuencias fatales, aunque un gran porcentaje de ellos lo desconoce. Hablamos de la enfermedad de hígado graso no alcohólico (EHGNA), una patología cuya prevalencia asusta a los especialistas porque va en aumento.

“Ahora mismo, es la enfermedad hepática más frecuente en nuestro país. La padece el 25 % de los españoles y el porcentaje está creciendo porque los principales factores de riesgo son la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el colesterol y, en general, todas las afecciones incluidas en el síndrome metabólico [tensión alta, niveles de azúcar en sangre, exceso de grasa en la zona de la cintura, colesterol malo y triglicéridos altos] se incrementan cada día, por lo que el riesgo de padecer esta enfermedad también crece”, explica Javier Ampuero, hepatólogo del Hospital Virgen del Rocío (Sevilla) y experto de la Federación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

Estamos ante un importante problema de salud pública, pero lo paradójico de la situación es que, al contrario de lo que ocurre con otras muchas enfermedades, con el hígado graso no hay que esperar a que la investigación científica desarrolle un fármaco milagroso que la cure. La sanación del hígado, el órgano sólido más grande del cuerpo, puede estar en nuestras manos.

En las fases tempranas de la enfermedad, el daño puede revertirse si adoptamos el estilo de vida adecuado, basado en la dieta saludable y la práctica del ejercicio físico. Tan simple como complicado. De momento, sin un fármaco que pare la EHGNA, solo concienciándonos de lo peligrosa que puede llegar a ser esta enfermedad, podemos frenar su avance.

El inicio de una enfermedad más grave

Se trata de una enfermedad provocada por la acumulación excesiva de grasa a lo largo de los años en el interior del hígado (en sus células o hepatocitos). “Este cúmulo puede hacerse tóxico y dañar el hígado, produciendo inflamación (hepatitis) y daño celular, con destrucción de células hepáticas y estrés oxidativo. A su vez, esta inflamación puede activar unas células que llamamos células estrelladas hepáticas, que son las encargadas de producir fibrosis (cicatrices) en el hígado, que si va en aumento puede conducir a la cirrosis o cáncer de hígado”, aclara Rocío Aller de la Fuente, especialista del aparato digestivo del Hospital Clínico de Valladolid y miembro de la Asociación Española para el Estudio del hígado (AEEH).

Una de cada cuatro personas tiene grasa en el hígado, pero no todo el mundo termina con el órgano deteriorado. La mayoría de los afectados no presentan inflamación en las células o fibrosis; sufren lo que se denomina en el argot médico, una esteatosis hepática simple. “Un 20 % de los pacientes que tienen grasa en el hígado avanzarán a estados más avanzados de la enfermedad, con inflamación (esteatohepatitis). Si esta inflamación no se controla, como ocurre con cualquier otra enfermedad hepática, puede degenerar en cirrosis o en un cáncer de hígado. Al final, aunque el origen sea diferente, el estadio final, el desenlace, es exactamente el mismo que el de un alcohólico o un enfermo de hepatitis”, indica el hepatólogo del Hospital Virgen del Rocío.

¿Qué causa el hígado graso no alcohólico?

No se sabe muy bien por qué motivo unas personas se quedan solamente con esteatosis y otras pasan a sufrir esteatohepatitis, pero es más frecuente que ocurra en las personas obesas y con diabetes tipo 2. “El cáncer no es una consecuencia irremediable para quienes sufren esta enfermedad y solo un pequeño porcentaje lo desarrollará”, matiza Ampuero.

Aun así, esto no quita para que los especialistas adviertan de que, si la prevalencia va en aumento, las previsiones para unos 10 años son que la tasa de los que desarrollen un problema de cirrosis y cáncer también se disparará. “En mi hospital a lo largo de esta última década hemos ido viendo cómo cada vez hay más casos de trasplantes de hígado asociados a cánceres vinculados a la EHGNA. Calculamos que en el plazo de 10 años se convertirá en la primera causa de trasplante y de cáncer de hígado (actualmente es la tercera causa)”, reconoce.

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

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

Los delgados también la sufren

Esta enfermedad también se produce en personas sin obesidad y que no responden al perfil de paciente con síndrome metabólico aunque en menor porcentaje. “Aunque una persona esté delgada, su estilo de vida puede que no sea el adecuado y puede sufrir hígado graso. El estilo de vida siempre pesa más a la hora de desarrollar esta enfermedad, pero también hay alteraciones genéticas que influyen tanto en su desarrollo como en su progresión”, explica Javier Ampuero. Por ejemplo, en la población asiática se observa una mayor prevalencia de personas con EHGA sin obesidad, y se debe a unas mutaciones genéticas que les hacen más vulnerables a la acumulación de grasa que las poblaciones occidentales.

Esta patología se ha visto en personas que sufren enfermedades que alteran el sistema inmunitario, como la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa o la artritis reumatoide. Además, las mujeres con síndrome del ovario poliquístico también tienen más predisposición. “Debido a la alteración hormonal o hiperandrogenismo característico de esta enfermedad, estas pacientes suelen tener más acumulación de grasa visceral, que es el tipo de grasa que más se asocia con la enfermedad por hígado graso. Esta grasa, que se distribuye en el abdomen, entre las vísceras, se comporta como un órgano endocrino capaz de producir inflamación y liberar sustancias inflamatorias que bloquean el receptor de la insulina. Es decir, la insulina no puede hacer su función —lo que denominamos resistencia a la insulina—, que suele ser un factor clave en el desarrollo de la enfermedad por hígado graso”, relata la especialista Rocío Aller.

Hígado graso en niños

“Un 30 % de la población infantil tiene obesidad, muchos niños consumen comida poco saludable, rica en grasa saturada, ultraprocesada, bebidas azucaradas y bollería industrial. Lógicamente en ellos encontramos formas más leves de la enfermedad, porque no ha dado tiempo a su progresión, pero si un niño tiene sobrepeso va a tener más riesgo de padecer formas avanzadas de enfermedad por hígado graso en la edad media de la vida, así como más riesgo de diabetes y de otros factores de riesgo cardiovascular”, apunta la doctora Rocío Aller. Por ello, es muy importante educar desde la infancia en una alimentación saludable y práctica de ejercicio físico, evitando el sedentarismo.

Desde la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH) se trabaja en concienciar tanto a pacientes como a profesionales médicos de los peligros de esta enfermedad y, sobre todo, por crear unas guías que involucren a todos los profesionales médicos (hepatólogos, endocrinólogos, Atención Primaria...).

Lo que parece claro es que hay que seguir trabajando tanto en el diagnóstico precoz, también en los cribados y, sobre todo, en la educación a los padres, porque el panorama no pinta bien. “Los adultos con cirrosis que vemos en consulta con 50 años comenzaron a tener problemas con el hígado graso a los 30. No sabemos a qué edad nos vamos a encontrar cirrosis en el futuro si los niños y adolescentes ya empiezan a sufrirlo tan pronto”, señala el hepatólogo Javier Ampuero.

Síntomas y diagnóstico del hígado graso no alcohólico

Hasta que no hay una cirrosis muy avanzada, realmente no hay síntomas evidentes que pueden ponerle a uno sobre la pista de que algo no marcha bien (en estadios previos, como en la hepatitis que se forma por el hígado graso, los síntomas no suelen ser evidentes porque van evolucionando a lo largo de los años muy lentamente). Por eso, cuando se presenta la cirrosis se puede observar la aparición de la característica ictericia, la coloración amarillenta de la piel que se

produce porque el hígado es incapaz de eliminar la bilirrubina de la sangre.

“En las fases iniciales —sin fibrosis hepática— no suelen manifestarse síntomas y los que aparecen no son demasiado específicos (cierta molestia o cansancio) y que son los derivados de las enfermedades asociadas, lo que dificulta el diagnóstico de la enfermedad”, comenta Aller. Se estima que el 49,1 % de los pacientes con hígado graso también sufren diabetes tipo 2, el 81,8 % tienen obesidad y hasta el 70,7 % síndrome metabólico. En estos casos, es importante que desde la atención primaria se revise el hígado para detectar una enfermedad hepática por depósito de grasa.

Análisis de sangre, ecografía y biopsia

“Cuando tratamos con estos pacientes, lo normal es revisar también su hígado. Por ello, en la mayoría de los casos, el diagnóstico llega a raíz de una analítica rutinaria, muchas veces fortuita”, explica Ampuero. El nivel de transaminasas (parámetros analíticos que indican cómo está el hígado) es, sin duda, el gran chivato que anuncia que algo no marcha bien. Si se detecta un nivel alto, hay que buscar la causa de esta alteración.

“Puede que no sea un caso de hígado graso, pero con ese resultado en los análisis de sangre, más la presencia de factores de riesgo, se suele realizar una ecografía. En esta prueba de imagen sí que se puede observar si existe una presencia de grasa relevante en el hígado. Una biopsia sería la herramienta perfecta para dar con el diagnóstico. Dar un pellizco en el hígado y llevarlo a analizar, pero en la práctica esta es una prueba que hacemos poco, ya que los medios no invasivos nos sirven para diagnosticar”, matiza el especialista.

Cómo curar el hígado graso

Se regenera si se llega a tiempo

El hígado tiene la capacidad de regenerarse, pero los expertos advierten que hasta cierto punto. Si el hígado ya está muy deteriorado y castigado, el órgano pierde esa capacidad.

La EHGA se desarrolla de una manera progresiva y lenta, y se clasifica en función del estadio en el que se encuentra. El grado de cicatrices o heridas (fibrosis) que tiene el hígado graso se clasifican del cero al cuatro. En el cero no habría nada de grasa o heridas y en el cuatro estaríamos ante una cirrosis.

“Cualquiera de los primeros estadios de la enfermedad puede volver hacia atrás, pero cuanto más avanzado sea este grado, más difícil será el retroceso. De hecho, el cuarto ya es irreversible”, apunta Ampuero.

Cambio de hábitos

Hoy en día no hay nada que haya demostrado mayor beneficio para esta enfermedad que un cambio de hábitos. Se sabe que, si este cambio de vida conlleva un 10 % de pérdida de peso, el 90 % de los pacientes mejora. “El problema es que solo un 10 % de los pacientes es capaz de conseguir ese objetivo. Es la herramienta más potente y efectiva, pero es más fácil tomarse una pastilla que cambiar de hábitos”, relata Ampuero.

Sin fármaco que lo cure

Actualmente no existe ningún tratamiento farmacológico aprobado, pero hay más de 100 medicamentos diferentes en desarrollo en diferentes estudios clínicos.

Fuente: <https://www.consumer.es>
Por Andrea Piacquadio / JUNIO 2023

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



Calidad internacional al alcance de sus manos

Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108

2486 3683 - 2486 3747

¿Apagón digital en la escuela? Suecia frena la inversión en pantallas y vuelve a los libros

El gobierno del país nórdico canceló su plan de educación digital y redireccionó los fondos para la distribución de libros de texto: quieren repartir uno por materia para cada estudiante. La medida llega luego de un retroceso en las pruebas PIRLS de comprensión lectora.



Suecia empezó a disputar con su vecina Finlandia la atención global de pedagogos y especialistas en educación. El pasado 15 de mayo, la ministra de Escuelas, Lotta Edholm, canceló el plan de educación digital de la Agencia Nacional de Educación Escolar, y decidió que el financiamiento previsto se oriente ahora a la distribución de libros de texto en las escuelas.

El Gobierno sueco anunció que destinará 685 millones de coronas (60 millones de euros) este año y 500 millones (44 millones de euros) anuales en 2024 y 2025, para acelerar la vuelta de los libros a las aulas. El objetivo oficial es garantizar para cada estudiante un libro por asignatura, en un país con 10 millones de habitantes. "Esto forma parte del regreso de la lectura a la escuela, en detrimento del tiempo de pantalla", dijo la ministra.

La decisión de Edholm -que asumió su cargo en octubre del año pasado, en el marco de un gobierno de coalición de centroderecha- llegó luego de que se conocieran en mayo los resultados de las pruebas internacionales PIRLS, que evalúan la comprensión lectora en estudiantes de 4° grado de primaria (y en las que Argentina no participa). Aunque los estudiantes suecos se ubican en el 8° puesto a nivel global y superaron el puntaje promedio de la Unión Europea, los resultados del país nórdico están por debajo de los alcanzados en la edición previa de 2016.

Con 544 puntos en la prueba de comprensión lectora, la caída de Suecia entre 2016 y 2021 (con la pandemia de por medio) fue de 11 puntos, equivalentes a apenas un 2%.

"Tenemos una crisis de lectura en las escuelas suecas. Corremos el riesgo de ver una generación de analfabetos funcionales", advirtió la ministra en una conferencia de prensa, en la que asoció el retroceso en la comprensión lectora con el avance de las pantallas.

Algunos especialistas cuestionaron el enfoque de la medida anuncia

da por el gobierno sueco. Consultado por Infobae, Fabio Tarasow, coordinador académico del Proyecto Educación y Nuevas Tecnologías (PENT) de Flacso, planteó que es equivocado centrar el problema en la dicotomía entre dos tecnologías: "Más allá de la carga política que se le quiera agregar por las características de la política sueca, la cuestión es pedagógica y no tecnológica (libro o pantalla). Lo importante es qué tipo de actividades se proponen a los alumnos".

En otras palabras, no es una cuestión de soportes, sino de propuestas de enseñanza: "Podemos favorecer la comprensión lectora y el pensamiento crítico sea con libros o con pantallas, o podemos estimular un aprendizaje memorístico, fáctico e inútil, sea con pantallas o con libros. Lo que cuenta es la propuesta didáctica, qué actividades tienen que hacer los alumnos a partir de la información, qué problemas van a resolver, cómo van a procesar y transformar la información en conocimiento", agregó Tarasow.

De acuerdo con esta idea, una misma herramienta -sea un libro o una tablet- puede potenciar el aprendizaje o ser un factor de distracción: todo depende de que la actividad planteada por el docente prevea un uso significativo. "Como amplificadores de las potencialidades cognitivas de los alumnos, los dispositivos digitales tienen ventaja, aunque en ocasiones también son un canto de sirenas que promueve la dispersión", señaló Tarasow.

Alejandro Artopoulos, director de investigación y desarrollo del Centro de Innovación Pedagógica de la Universidad de San Andrés, también rechazó la oposición entre dispositivos digitales y libros impresos: "Las pantallas no son un sustituto de libro. La lectura de redes sociales o de textos en pantallas brillantes resulta tediosa pasado cierto umbral de tiempo, cansa los ojos y la atención. Es difícil cultivar buenos hábitos de lectura en la sociedad de la inteligencia artificial".

Artopoulos resaltó la proliferación de experiencias "híbridas" de lectura: "No solamente los sistemas educativos de países con alta tasa de digitalización como Suecia se están preguntando cómo recuperar estos hábitos.

Las compañías que quieren innovar en la lectura digital también lo han notado y lanzaron un nuevo tipo de producto que resultó muy exitoso, el intelligent paper, una tableta con tinta electrónica sin distracciones, exclusivamente dedicada a la lectura y la escritura de textos desconectados".

Fuente: <https://www.uypress.net>
JUNIO 2023

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



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

colegioingles.edu.uy



La OMS reitera el pedido de poner límites a la publicidad engañosa de las leches de fórmula infantiles

Apuntan al enorme poder económico y político de las grandes empresas.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha vuelto a pedir que se limite la publicidad engañosa de las preparaciones para lactantes tras una alerta de artículos científicos publicada en la revista The Lancet, que también ha pedido que se aborden urgentemente más políticas sanitarias de protección a la maternidad para promover la lactancia materna.

Según se concluye en una serie de artículos, "las empresas tratan de ejercer influencia para que no se apliquen medidas vitales de apoyo a la lactancia materna, afectando así gravemente a la salud y los derechos de las mujeres y los niños, según la serie de documentos", han advertido.

En tres artículos de la revista médica británica se asegura que existe un "enorme poder económico y político de las grandes empresas de leche de fórmula, así como los graves fracasos de las políticas públicas que impiden que millones de mujeres puedan amamantar a sus hijos".

En ese sentido Nigel Rollins, científico de la OMS y autor de uno de los artículos sobre comercialización de leche de fórmula ha manifestado que "se necesitan acciones en diferentes áreas de la sociedad para ayudar a las madres a dar el pecho durante el tiempo que quieran, junto con esfuerzos para regular estas agresivas técnicas de venta y comercialización de leche de fórmula de una vez por todas".

El organismo internacional ha revelado que solo la mitad de los recién nacidos empiezan a ser amamantados en la primera hora de vida y que menos de la mitad de los menores de 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.

Tras demostrar científicamente la significativa contribución de la lactancia materna a la salud de los niños, la serie de The Lancet ha recomendado más apoyo para fomentarla, tanto desde los sistemas de salud como de la protección social, incluidas políticas que garanticen bajas de maternidad remuneradas.

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

Jugar: uno de los derechos fundamentales de la infancia

El juego es clave para el desarrollo de las aptitudes sociales, cognitivas y emocionales de niñas y niños, pero a pesar de que influye directamente en su bienestar y su salud, pocas veces se le otorga la importancia que merece.



Con la llegada del verano, el ocio y tiempo libre de los niños y las niñas vuelve a tomar un lugar central en la vida de muchas familias. Nos permitimos parar un segundo y pasar más tiempo con nuestros hijos e hijas y, a veces, nos llevamos sorpresas al conocer sus hábitos. ¿Qué les gusta hacer? ¿Dónde y con quién juegan? ¿Les ofrecemos el suficiente tiempo y espacio para que puedan jugar libremente? El día a día, las rutinas y las dinámicas de trabajo nos hacen olvidar que jugar es clave para el desarrollo de las aptitudes sociales, cognitivas y emocionales de niñas y niños, e influye directamente en su bienestar y su salud. Este aspecto del juego suele ser muchas veces subestimado, y tiende a percibirse como tiempo “perdido” en actividades frívolas o poco productivas frente a lo que priorizamos el estudio o el trabajo.

Sin embargo, la importancia del juego y la recreación en la vida de todos los niños y las niñas fue reconocida hace ya tiempo por la comunidad internacional. Su derecho al juego, al esparcimiento y al descanso está recogido como uno de los derechos fundamentales de la infancia en la Convención de los Derechos del Niño, ocupando un lugar tan importante como la educación, la salud o la protección. UNICEF trabaja para salvaguardar los derechos de la infancia en todo el mundo, incluido el derecho al juego, e incide en la importancia de que los niños y las niñas tengan tiempo suficiente y un entorno adecuado para jugar, poniendo de manifiesto el deber de la sociedad y de las autoridades públicas de promover y garantizar el goce de este derecho.

¿Por qué es tan importante jugar?

Los niños y las niñas aprenden jugando. El juego desempeña un papel importante en el desarrollo del cerebro, especialmente en la primera infancia, y fomenta en esta primera etapa de la vida aspectos clave como la creatividad, la actividad física, la imaginación o las aptitudes sociales y emocionales.

A través del juego los niños y niñas aprenden en la práctica, exploran y perciben el mundo que les rodea, experimentan con nuevas ideas, roles y experiencias y, de esta forma, aprenden a entender y construir

su posición social en el mundo. Así, el juego promueve su capacidad de negociar, restablecer su equilibrio emocional, resolver conflictos y adoptar decisiones.

Algo tan simple como jugar no siempre resulta fácil

En una sociedad que cada vez va más deprisa y en la que el nivel de exigencia es cada vez mayor, el juego pierde muchas veces el lugar central que debería tener en la vida de niños y niñas. De hecho, UNICEF identifica varios riesgos y amenazas que influyen directamente en el cumplimiento de este derecho.

Desde los peligros físicos como pueden ser la contaminación, el exceso de tráfico y la falta de áreas de juego y espacios verdes, hasta los riesgos ocasionados por la delincuencia, la violencia o los disturbios. Los niños y niñas deben tener acceso a espacios incluyentes, exentos de peligros inadecuados y cercanos a sus hogares.

Sin embargo, la creciente comercialización de las áreas públicas excluye a los niños y niñas de las calles y espacios urbanos, y cada vez es menor la tolerancia que nuestra sociedad tiene hacia su presencia en dichos espacios compartidos por todas las personas. Esta tendencia puede tener importantes repercusiones en su desarrollo cívico, ya que el uso compartido de dichos espacios entre diferentes grupos de edad ayuda a promover y fortalecer la sociedad civil.

Por otro lado, las exigencias de éxito académico, con horarios excesivamente estructurados y programados, privan a los niños, niñas y adolescentes de su derecho al juego. Con frecuencia, la programación académica no reconoce la necesidad del juego, la recreación o el descanso, y la creciente tendencia de ocupar el tiempo de nuestros hijos e hijas con clases extraescolares y apoyo académico obstaculiza aún más la consecución de ese derecho.

La tecnología, ¿oportunidad o amenaza?

Hoy en día, los niños y niñas se desplazan sin problemas entre el mundo real y el mundo virtual. Las plataformas digitales ofrecen enormes beneficios educativos, sociales y culturales, y se alienta a los Estados a que adopten las medidas necesarias para velar por las mismas oportunidades de obtener esos beneficios para todos y todas. Sin embargo, el tiempo que durante la infancia se dedica a interactuar con estos dispositivos y entornos digitales puede representar también un riesgo. La creciente dependencia de las actividades frente a una pantalla parece estar asociada con menores niveles de actividad física, perturbaciones del sueño, mayores índices de obesidad y otros trastornos relacionados. Asimismo, pueden estar expuestos a riesgos como el ciberacoso, el sexting o la sextorsión.

Fuente: <https://www.consumer.es>
Por UNICEF Comité País Vasco / JULIO 2023

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



Calidad internacional al alcance de sus manos

Laboratorio Tresul S.A.

Av. Centenario 2989

TeleFax: 2487 4108

2486 3683 - 2486 3747