

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI

p.
04

INTELIGENCIA ARTIFICIAL /
El precio que pagaremos por
nuestro futuro basado en la
inteligencia artificial: más soledad

p.
10

CALIDAD DE VIDA / Las siete
reglas de Albert Einstein
para tener una vida mejor

p.
14

VIDA ACTIVA / El senderismo
es tan bueno o mejor que
caminar. Empieza a practicarlo
con estos consejos



A pesar de los notorios progresos, la seguridad vial sigue siendo un problema apremiante para el mundo

De acuerdo con el informe más reciente de la Organización Mundial de la Salud, la cifra anual de defunciones por accidentes de tránsito ha descendido ligeramente. No obstante, 1,19 millones de personas fallecen cada año por esta causa, lo que significa que los accidentes de tránsito matan a una persona cada dos minutos y que se producen más de 3.200 defunciones al día. Estos accidentes siguen siendo la principal causa de muerte de los niños y jóvenes de 5 a 29 años. Estos accidentes siguen constituyendo una crisis sanitaria mundial que pone en riesgo la vida de peatones, ciclistas y otros usuarios vulnerables de la vía pública.

¿Qué es la nitofilia? Cómo afecta a tu salud mental

Conoce a qué se refiere este nuevo término, que aún no aparece en muchos diccionarios y que se ha hecho viral en internet. En mayor o menor medida, muchos lo sufren.



La nitofilia hace referencia al “placer por crear escenas irreales en la cabeza”, aunque no la encontrarás en muchos diccionarios. ¿El motivo? Se trata de un neologismo que apareció a principios de 2021 en una imagen de redes sociales, en una serie con más palabras. Sí se encuentra registrada su entrada en DiccET, el diccionario de español total en el que se recogen todo tipo de palabras que, en ocasiones, no tienen cabida ni en la RAE ni en otro tipo de diccionarios oficiales.

Aclaran en este diccionario, donde son muchas veces los usuarios quienes añaden los términos, que no hay que confundir esta palabra con la de nictofilia, que significa atracción hacia la oscuridad y la noche. Pero, más allá de su confusa etimología, hace referencia a algo que todos conocemos, como es soñar despiertos.

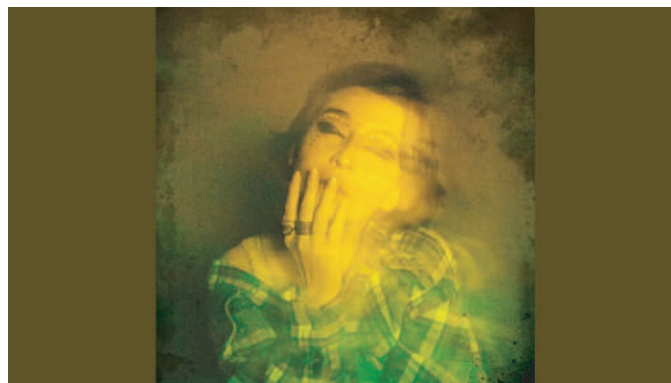
Para ello también existen otros términos, como nefelibata, relativo a una persona soñadora, que no se percibe de la realidad, con ensoñación excesiva o fantasía compulsiva. Nombres que hacen referencia todos ellos al fenómeno de fantasear estando despiertos, algo que puede ser estimulante para nuestro cerebro, siempre que no se nos vaya de las manos.

En inglés se utiliza el término Maladaptive Daydreaming para hablar de quienes fantasean en exceso y fue utilizado por el profesor Eli Sómer, de Psicología Clínica de la Universidad de Haifa, en Israel, por primera vez en 2002. Un trastorno que podría interferir en la salud mental de quienes lo padecen, si la ensoñación es tan excesiva que



impide llevar una vida considerada “normal”.

Un síndrome que quienes padecen son capaces, a diferencia de personas con esquizofrenia, de discernir entre fantasía y realidad, pero que puede acabar convirtiéndose en una adicción como escape al día a día.



Pues no solo afectan a nuestra capacidad de atención, sino que interfiere en la vida cotidiana, de forma que quienes la sufren prefieren vivir en sus fantasías que vivir la realidad, salir con sus amigos o pasear, por ejemplo. El profesor Sómer se dio cuenta de que quienes lo sufrían habitualmente habían padecido algún episodio de trauma o abuso y trataban de evadirse mediante la ensoñación.

Fuente: <https://www.vanitatis.elconfidencial.com>
Por Sara Castellanos / ENERO 2024

YA ESTAMOS ABIERTOS PARA RECIBIRLOS EN NUESTRA CLÍNICA

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



**COLEGIO
INGLÉS**



**Mi colegio,
mi mejor compañero.**

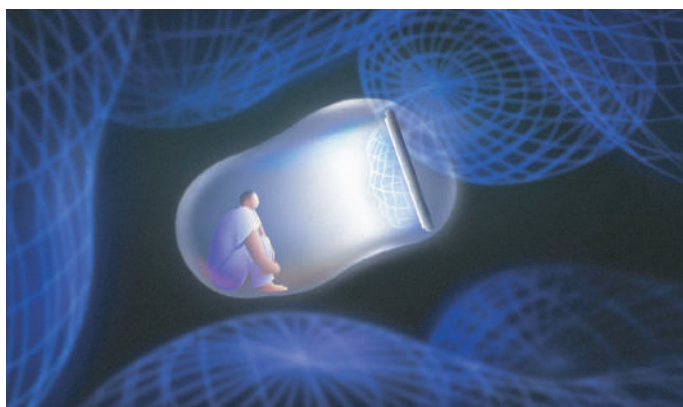
**INSCRIPCIONES
ABIERTAS 2024**



colegioingles.edu.uy

El precio que pagaremos por nuestro futuro basado en la inteligencia artificial: más soledad

Cuando pasamos menos tiempo con los demás, perdemos práctica en llevarnos bien. Por eso la IA es un sustituto tan pobre de las interacciones en el mundo real. Necesitamos pasar más tiempo juntos.



La mayoría de nosotros no nos convertimos en mejores personas por pura fuerza de voluntad. Nuestros vínculos nos dan motivos para tomar decisiones difíciles y hacer cambios: hacemos sacrificios por las personas que queremos y que nos quieren.

En lugar de utilizarla para despojar a los usuarios de su humanidad, la tecnología de IA debería potenciar las oportunidades sociales.

La soledad es la próxima pandemia que amenaza nuestra sociedad. Cada vez hay más personas que tienen menos interacciones sociales, pasan más tiempo solos y declaran tener menos amigos íntimos. Y no es solo una consecuencia de la pandemia de coronavirus: aunque los últimos años seguramente hayan acelerado el proceso, la realidad es que la transición hacia una vida más solitaria lleva años produciéndose poco a poco.

El 77% de los españoles considera que la soledad no deseada es un problema social importante. Y un reciente estudio de 40dB, para El País revela que los menores de 25 años se sienten más solos que los mayores de 65. Ese mismo informe demuestra que quienes se sienten solos dedican más horas al día a las redes sociales y a los foros de internet y usan más a menudo apps para conocer gente o ligar. Por contra, hacen menos vida en común en espacios públicos.

El problema va a más, y afecta especialmente a las capas más jóvenes de la sociedad.

Al otro lado del Atlántico, un informe sobre Estados Unidos concluye que allí han disminuido las actividades sociales de todo tipo y compara el impacto en la salud de esta creciente soledad con fumar 12 cigarrillos al día. Según mis propias investigaciones, los estadounidenses están inmersos en una "recesión de la amistad", que se traduce en tener cada vez menos amigos íntimos. Esta creciente ola de aislamiento es especialmente grave entre los jóvenes: el tiempo que pasan los chavales de entre 15 y 24 años con sus amigos ha disminuido considerablemente en las 2 últimas décadas, según el

informe: de una media de 2,5 horas al día a solo 40 minutos.

Parece como si todo en la vida moderna conspirara para perpetuar el problema de la soledad, desde el diseño de nuestra tecnología hasta el lugar donde construimos nuestras casas. Ya sabemos lo adictivas que pueden ser las redes sociales: casi uno de cada 3 estadounidenses afirma estar conectado "casi constantemente", según el Pew Research Center, mientras que un estudio de 2018 realizado por investigadores de la Universidad de Pensilvania demostró que las redes sociales ayudan a alimentar los sentimientos de soledad.

El último avance que amenaza con agravar aún más esta crisis de soledad es el auge de la inteligencia artificial. El lanzamiento de ChatGPT a finales de 2022 ha provocado mucho interés por la posibilidad de integrar chatbots basados en IA en nuestras vidas. Derek Thompson, escritor de The Atlantic, sugiere que la IA ahora mismo es fundamentalmente un pasatiempo, una pérdida de tiempo. Puede que sea cierto, pero como nos han demostrado tecnologías anteriores, es crucial hacer balance de las formas en que podría cambiar nuestras vidas antes de que se haga omnipresente.

Ya hemos visto cómo la dependencia de la tecnología puede afectar a nuestra salud mental, y ahora los chatbots y otros programas de IA podrían reemplazar aún más las interacciones sociales que nos ayudan a construir comunidad. Muchos ya comparten esta preocupación: una reciente encuesta del Pew Research Center revela que una de las principales preocupaciones respecto a la IA es la "falta de conexión humana" inherente a la tecnología.

Nuestro tiempo en la Tierra es limitado. Aunque la comodidad de la IA puede aportar muchas ventajas, no puede sustituir el tiempo que pasamos con personas reales y vivas.

¿Qué perdemos cuando perdemos las pequeñas interacciones?

Los seres humanos han utilizado la tecnología para realizar tareas peligrosas, monótonas y de poca importancia durante generaciones. Y no cabe duda de que hay áreas en las que los chatbots de IA podrían ser útiles, especialmente en lo que se refiere al mundo de los negocios. Los desarrolladores utilizan la IA para agilizar el proceso de programación, los abogados para redactar informes jurídicos y algunas empresas están experimentando con las funciones de atención al cliente. Aunque los casos de uso podrían mejorar los resultados de una empresa, es importante tener claros los problemas que surgen al utilizar la IA para sustituir los intercambios sociales rutinarios.

Ninguna interacción humana carece de sentido. Los pequeños actos de bondad (o crueldad) pueden tener efectos de gran alcance, e incluso las relaciones con personas que no conocemos bien pueden ser valiosas. Los sociólogos han bautizado estos breves encuentros



www.alianzapacientesuy.org



contacto@alianzapacientesuy.org



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



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



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



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



**ALIANZA de
PACIENTES**
URUGUAY

INTELIGENCIA ARTIFICIAL



como "lazos sociales débiles": una breve charla con un vecino, un cumplido de un desconocido o un "cómo te va" de un camarero.

Aunque parece trivial, sus beneficios son considerables. Los sociólogos Eric Klinenberg y Jenny Leigh entrevistaron a ciudadanos de Nueva York que vivían solos en pandemia, y descubrieron que la gente echaba de menos estar rodeada de esos "desconocidos familiares", una experiencia que les daba una sensación de lugar y pertenencia. Los estudios han demostrado que interactuar con un amplio abanico de personas nos hace más felices, y mi propia investigación personal dice que cuando se trata de amistades, más es mejor.

Uno de los aspectos más importantes de los vínculos sociales —sean fuertes o débiles— es que tenemos acceso a lugares y personas que no conoceríamos de otro modo. Con ellas, puede surgir una oportunidad laboral o la pertenencia a una comunidad como un club de lectura o una liga deportiva. En una encuesta realizada en 2021, descubrimos que casi la mitad de los adultos jóvenes hicieron un amigo íntimo a través de su red de amistades actual.

Nuestras amistades actuales originan nuevas amistades. Utilizar la IA para automatizar estas interacciones privaría a las personas de estos beneficios. La pandemia ya nos dio una idea de lo que ocurre cuando estos lazos se debilitan: un número mayor de ataques de pánico en los aeropuertos, peleas más frecuentes en las escuelas y un aumento generalizado del comportamiento antisocial, entre otras cosas. Cuando pasamos menos tiempo con los demás, perdemos práctica en llevarnos bien. Por eso la IA es un sustituto tan pobre de las interacciones en el mundo real. Necesitamos pasar más tiempo juntos.

Intimidad artificial

El cambio hacia la IA no es solo una posibilidad teórica: algunos emprendedores y empresas ya están trabajando para crear conexiones impulsadas por chatbot. Caryn Marjorie, una influencer de 23 años con más de 1,8 millones de seguidores en Snapchat, acaba de lanzar CarynAI, una "experiencia inmersiva de IA" con vídeos de Marjorie que, según ella, ofrece una "novia virtual" a quienes estén dispuestos a pagar un dólar por minuto. Según su web, el chatbot GPT-4 replica la voz y la personalidad de Marjorie hasta el punto de que parece que "estás hablando directamente con la propia Caryn". Aunque Marjorie puede obtener beneficios (estimó que el chatbot podría generar 5 millones de dólares de ingresos mensuales), también afirma que el objetivo de desarrollar el avatar de IA era "curar la soledad" de su abrumadora base de seguidores masculinos.

Aunque ha suscitado mucha atención, CarynAI no es el primer intento de ofrecer compañía a través de un chatbot. Replika es otro chatbot de IA para personas que están "solas, deprimidas o tienen pocas conexiones sociales" lanzado en 2017. La empresa detrás de Replika tiene más de 10 millones de usuarios registrados, y el chatbot recibe millones de mensajes cada semana. Snap desplegó hace poco su propio chatbot de IA, llamado My AI, destinado a complementar las interacciones sociales en la aplicación. En una entrevista con The Verge, el CEO de Snap, Evan Spiegel, dijo lo siguiente: "La gran idea es que, además de hablar con nuestros amigos y familiares todos los días, vamos a hablar con la IA todos los días".

Un problema que ya es evidente es la cantidad de tiempo que los usuarios pasan con chatbots como CarynAI. Aunque muchos de ellos están diseñados para interrumpir las conversaciones tras un periodo de tiempo determinado, no hay límites impuestos, y la responsable de Marjorie declaró a The Washington Post que muchos fans ya pasan horas al día compartiendo pensamientos y sentimientos íntimos con el bot.

En lugar de utilizarla para despojar a los usuarios de su humanidad, la tecnología de IA debería potenciar las oportunidades sociales.

Al menos en sus primeras iteraciones, los chatbots parecen ofrecer el siguiente paso en la creación de experiencias individualizadas: otra forma de moldear nuestro mundo según nuestras preferencias y reflejar nuestros propios pensamientos. Replika promete que "siempre está aquí para escuchar y hablar. Siempre de tu lado". Pero no es un modelo realista. Las relaciones deberían construirse sobre una base de dar y recibir y obligación mutua, no de manera unidireccional. En una crítica de Replika, Joshua Bote, del San Francisco Chronicle, lo explicaba: "Replika, en su total lealtad a sus usuarios, sirve sobre todo como un recipiente para sus deseos y necesidades". Es poco probable que el chatbot pida un favor a un usuario, y mucho menos que le anime a tener un comportamiento destructivo o egoísta.

Como argumenté en una reciente newsletter, este tipo de relación unidireccional es un pobre sustituto de la amistad tradicional: "Las relaciones que importan son formativas. Nos cambian. Nos brindan la oportunidad de practicar el perdón, la paciencia y la bondad. Las relaciones más valiosas son las que nos motivan a ser mejores. Las relaciones que no requieren empatía y comprensión nos roban precisamente lo que las hace tan importantes". La mayoría de nosotros no nos convertimos en mejores personas por pura fuerza de voluntad. Nuestros vínculos nos dan motivos para tomar decisiones difíciles y hacer cambios. Hacemos sacrificios por las personas que queremos y que nos quieren.

Al hacerlo, podemos convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

Fuente: <https://www.businessinsider.es>
Por Daniel Cox / JULIO 2023

ALIANZA de PACIENTES
URUGUAY

www.alianzapacientesuy.org

contacto@alianzapacientesuy.org

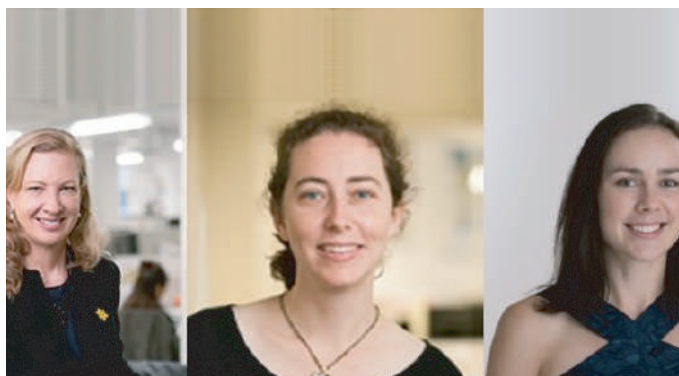
[alianzapacientesuy](https://www.facebook.com/alianzapacientesuy)

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

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

La detección primaria del VPH puede reducir en más del 63% las muertes por cáncer de cuello uterino

Los países de ingresos bajos tienen la mayor parte de la carga mundial de cáncer de cuello uterino.



El Daffodil Center de la Universidad de Sidney (Australia) ha liderado una investigación que ha demostrado que las tasas de mortalidad por cáncer de cuello uterino podrían reducirse en más de un 63 por ciento en países de bajos y medianos ingresos, con la implementación de las pautas actualizadas de detección de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los resultados se han publicado en la revista Nature Medicine en "dos artículos históricos" centrados en la detección del virus del papiloma humano (VPH) en la población general en 78 países y en múltiples escenarios de detección para mujeres con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), calibrados para Tanzania, donde la infección por VIH es endémica.

Estos estudios se han realizado para respaldar una revisión importante de las directrices de la OMS e informar la aceleración de la estrategia global de la OMS para eliminar el cáncer de cuello uterino. Ambos estudios se han basado en una tasa de participación en pruebas de detección del 70 por ciento, un objetivo que es uno de los tres pilares de la estrategia mundial de eliminación del cáncer de cuello uterino de la OMS, según un comunicado.

Su publicación se produce tras el reciente anuncio de una subvención de 12.5 millones de dólares del gobierno australiano a un consorcio liderado por el Daffodil Center para apoyar la eliminación del cáncer de cuello uterino en la región del Indo-Pacífico y desarrollos relacionados en Vanuatu y Papua Nueva Guinea con el apoyo del fideicomiso filantrópico de la Fundación Minderoo.

Kate Simms, autora principal del primer estudio, ha manifestado que un cambio de las pruebas de Papanicolaou a las pruebas de detección del VPH en los países de ingresos bajos y medianos, podría reducir significativamente las tasas de mortalidad mediante una intervención más temprana.

"Los países de ingresos bajos y medianos bajos soportan la mayor parte de la carga mundial de cáncer de cuello uterino, por lo que demostrar la eficacia de la detección basada en el VPH en comparación con otros enfoques es crucial para la promoción de la estrategia y las directrices de la OMS", ha dicho Simms.

"Descubrimos que la detección primaria del VPH era la más eficaz desde el punto de vista clínico y rentable, y reducía la mortalidad entre un 63 por ciento y un 67 por ciento cuando se realizaba cada cinco años", ha agregado.

Por su parte, Michaela Hall, autora principal del segundo estudio, ha señalado que las mujeres con VIH tenían un riesgo seis veces mayor de desarrollar cáncer de cuello uterino en comparación con la población general y que la infección coexistente por VIH y VPH era más prevalente en los países de ingresos bajos a medios.

"Modelamos varios escenarios en relación con los resultados en Tanzania, que tiene una de las tasas de infección por VIH más altas del mundo, y descubrimos que la prueba primaria del VPH con triaje en comparación con ninguna prueba reduciría la mortalidad por cáncer de cuello uterino hasta en un 71 por ciento", ha asegurado Hall.

"Esto equivalía a salvar una vida por cada 38 mujeres examinadas y remitidas para tratamiento precanceroso, un resultado extremadamente sólido en relación con los beneficios de la detección del cáncer".

Al respecto, Karen Canfell, directora del Centro Daffodil y autora principal de ambos estudios, ha mencionado que los hallazgos deberían contribuir al impulso de la eliminación del cáncer de cuello uterino en los países de ingresos bajos a medianos.

"En Australia estamos en camino de ser el primer país del mundo en eliminar el cáncer de cuello uterino para 2035, pero en muchos países es una de las principales causas de muerte por cáncer y causa enormes desigualdades e impactos en comunidades enteras... Sin embargo, es el único cáncer que se puede eliminar utilizando tecnología que ya está bien establecida y disponible, si hay suficiente financiación y apoyo comunitario", ha enfatizado.

Canfell ha precisado que el proyecto de 8.64 millones de dólares para la Eliminación del Cáncer Cervical en el Pacífico Occidental (ECCWP), financiado por la Fundación Minderoo.

Fuente: <https://www.edicionmedica.ec>
ENERO 2024

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

¿Cómo ser un estoico? Claves para aplicar el estoicismo a la vida moderna

Aunque se trate de una filosofía de hace más de 2000 años, la realidad es que el estoicismo puede ofrecernos una guía práctica para abordar muchos de los problemas a los que nos enfrentamos en la actualidad. Este movimiento filosófico surgió a raíz de la pregunta: ¿Cómo podemos vivir una buena vida?



El estoicismo es una filosofía que puede ayudarnos a conseguir una buena vida. De hecho, se trata de una serie de principios y conocimientos que aplicaron a sus propias vidas filósofos como Marco Aurelio, Epicteto o el propio Sócrates para conseguir cambiar, poder lidiar con los problemas del día a día y sobre todo, vivir una vida auténtica y con un propósito definido. Pero, ¿cómo podemos aplicar la filosofía estoica a la vida moderna?

¿Qué es el estoicismo?

El estoicismo surgió en Atenas alrededor del año 300 a.C y se desarrolló hasta tal punto que Marco Aurelio, un emperador romano del siglo II d.C, lo aplicó a su propia vida. El objetivo del estoicismo no es suprimir las emociones o ser pasivo ante los problemas, tal como se ha malinterpretado en muchas ocasiones. Por lo contrario, esta escuela de pensamiento tiene como objetivo hacer que las personas construyan una buena vida.

Teniendo esto en cuenta, se centra en tres disciplinas. En primer lugar, el deseo, es decir, aquello a lo que deberíamos aspirar. En segundo lugar, las acciones que deberíamos hacer, lo que se centra en saber comportarnos. Finalmente, la última disciplina es el consentimiento, que implica entender cómo debemos reaccionar ante diferentes situaciones.

Una de las premisas principales de la filosofía estoica es precisamente que no se trata de una escuela de pensamiento teórica, sus ideas están pensadas para ser aplicadas y puestas en práctica día tras día. Por lo que, se trata de una guía para vivir una vida más plena y significativa.

Los pilares de la filosofía estoica

Uno de los filósofos estoicos que más influencia tuvo fue Epicteto, un ex esclavo romano que se convirtió en un profesor de filosofía. Sus pensamientos e ideas fueron registrados en un Manual, donde se enfoca en dar una guía práctica para aplicar el estoicismo a la vida. Algunos de los puntos clave a remarcar son los siguientes: No todo está bajo nuestro control. Céntrate en lo que puedes influir y no te preocupes por el resto. Son muchas las personas que malgastan gran parte de su energía en hechos que no pueden cambiar. Uno de los principios centrales del estoicismo es la dicotomía de control. Esto significa que debemos intentar sacar el máximo provecho a aquello que podemos controlar y aceptar lo que no está bajo nuestra influencia. Con lo que, a través de este principio estoico, se pretende reducir las preocupaciones que pueden surgir en nuestra vida. Debemos buscar las virtudes morales en lugar de la riqueza o la comodidad en la vida. Según los estoicos debemos perseguir una vida moral y virtuosa. Esto se traduce como centrarnos en cultivar la virtud personal por encima de lo demás.

¿Qué significa la virtud en el estoicismo? Principalmente, se centra en cuatro aspectos. El primero, la templanza, nos permite controlar nuestros deseos más instintivos. El segundo, el coraje, permite que tengamos la suficiente fuerza mental para actuar bien ante circunstancias complicadas. En tercer lugar, la justicia, implica tratar a los demás de manera justa y con dignidad. Finalmente, el último aspecto para tener una vida virtuosa era la sabiduría, la habilidad de actuar bien ante cualquier circunstancia.

Tener un modelo a seguir. Los estoicos remarcaban mucho la idea de conseguir una figura que fuera una fuente de inspiración para alcanzar una buena vida. Es decir, una persona ejemplar que puede ayudarnos a entender qué camino seguir para cultivar nuestra virtud. Dejar atrás el miedo a la muerte. Diferentes filósofos estoicos señalaban la inutilidad de temer a la muerte.

Según sus posturas, no podemos evitar la muerte, por lo que es absurdo preocuparse o perder tiempo temiéndola.

Fuente: <https://www.muyinteresante.es>
Por Elisabet Jordà Bello (Filósofa) / ENERO 2024

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.

Día Mundial del Abrazo: abrazar a diario es clave para la salud mental

Luego de haber atravesado más de dos años de distanciamiento por la pandemia COVID-19 en nuestro país y en el mundo entero, en la actualidad se puede volver a disfrutar de la conexión humana por medio de un gesto universal de cariño y afecto tan común como lo es el abrazo.



La necesidad de un abrazo que tienen las personas se debe a factores tanto biológicos como psicológicos, debido a que somos seres sociales y emocionales que deseamos contacto físico con los demás y que experimentamos bienestar emocional con cada caricia compartida. Porque, tal como lo afirma el Ministerio de Salud del Perú (Minsa), un simple abrazo hace la diferencia.

Sin embargo, tal vez lo que muchos ignoran es que el abrazo contribuye a la salud mental de quienes establecen este tipo de contacto cuerpo a cuerpo. Hoy, que es el Día Mundial del Abrazo, es una buena oportunidad para descubrir por qué abrazar es saludable y cuáles son los efectos positivos para la salud mental. Porque no hay mejor manera de celebrar este día que con un fuerte, cálido y tierno abrazo.

Historia del Día Mundial del Abrazo

El Día Mundial del Abrazo se conmemora cada 21 de enero y se ha consolidado como una tradición que celebra el afecto entre las personas. En 1986, Kevin Zaborney, psicólogo de la Universidad de Michigan en Estados Unidos, creó esta iniciativa con la intención de fomentar el gesto de darse un abrazo entre amigos y seres queridos. La filosofía detrás del Día Mundial del Abrazo consiste en que cada abrazo incrementa la salud mental de las personas. Ocho abrazos al día

A medida que el Día Mundial del Abrazo ha ido ganando popularidad, se ha hecho más común escuchar acerca de cuánto debe durar cada abrazo o cuántos abrazos se necesitan para que este gesto de cariño mejore la salud mental.

Por un lado, Christy Kane, psicóloga de la Universidad del Sur de California que cuenta con más de 20 años de experiencia en el área de la salud mental, propuso que, para experimentar el bienestar emocional que ofrecen los abrazos, estos debían tener una duración de por lo menos ocho segundos.

Kane, especialista en tratamientos de ansiedad y depresión, propone que dar y recibir un abrazo de ocho segundos ocho veces a lo largo del día es una importante fuente de bienestar emocional.

Por otro lado, la psicoterapeuta estadounidense Virginia Satir fue más precisa todavía con respecto a la cantidad de abrazos que cada persona debe dar y recibir a diario, como si se tratase de una medicina o una terapia. Ella afirmó que "necesitamos cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho abrazos para sentirnos bien y doce abrazos al día para crecer y ser más felices".

Las afirmaciones de Kane y Satir concuerdan con un estudio en el que participaron más de 20 mil adultos mayores, de más de 65 años. Se realizó una comparación entre quienes recibían abrazos todos los días, la mayor parte de los días o algunos días frente a los que nunca recibían abrazos. Se comprobó que quienes recibían abrazos eran más longevos que quienes no recibían ningún abrazo.

Beneficios de los abrazos para la salud mental

Entre los beneficios para la salud mental que ofrecen los abrazos, podemos destacar los siguientes:

- **Reduce el estrés:** recibir abrazos puede reducir el impacto negativo del estrés tras conflictos, promoviendo así un mejor estado de ánimo. El contacto afectivo que implica un abrazo, desactiva áreas del cerebro relacionadas con la respuesta de estrés y reduce la liberación de hormonas asociadas el estrés como el cortisol y la norepinefrina.
- **Fortalece los vínculos afectivos:** un contacto físico, como el abrazo, desencadena en el organismo una liberación de oxitocina, conocida como la hormona del amor. Este proceso químico refuerza las relaciones afectivas entre las personas, como madres e hijos, parejas románticas o amigos cercanos.
- **Mejora la autoestima:** el abrazo es una forma de contacto social que no solo promueve una mayor cercanía con otros, sino que también contribuye a una sensación de autoestima y bienestar. Compartir un abrazo puede potenciar los niveles de serotonina y dopamina, además de estimular la liberación de endorfinas, hormonas asociadas al alivio del dolor y a una sensación de placer. Este bienestar emocional de los abrazos favorece a la autoestima porque mejora la percepción personal que se tiene de uno mismo.
- **Ayuda a dormir mejor:** al reducir los niveles de cortisol, el abrazo ayuda a prevenir el insomnio. El cortisol es una hormona que desempeña un papel significativo en la regulación de los ciclos de vigilia y sueño, pero cuando se encuentra en niveles elevados originados por el estrés puede resultar en interrupciones del sueño.

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



Montevideo se ubica como primera ciudad en calidad de vida en América Latina

Montevideo quedó primera en América Latina en el ranking de calidad de vida que elabora la consultora Mercer. El segundo lugar lo ocupó Santiago de Chile.



Mercer, una empresa de Marsh McLennan (NYSE: MMC), con aproximadamente 25.000 empleados, sedes en 43 países y operaciones en 130 naciones, publicó su ranking de Calidad de Vida, que evalúa las condiciones prácticas de la vida diaria para expatriados y sus familias que trabajan fuera de su lugar de origen.

Viena (Austria), retuvo el primer lugar en la clasificación mundial de Calidad de Vida de este año, seguida de cerca por Zúrich (Suiza), en segundo lugar, con Auckland (Nueva Zelanda) y Copenhague (Dinamarca), ocupando el tercer y cuarto puesto, respectivamente. Ginebra completa los cinco primeros puestos, destacando aún más la reputación de Suiza por ofrecer una calidad de vida superior. Montevideo (89), es la ciudad con mayor calidad de vida en América Latina; seguida de San Juan (Puerto Rico) posicionada en el ranking en el lugar 92 y la tercera posición correspondió a Buenos Aires (Argentina), en el lugar 100.

También se encuentran ciudades importantes de la región como Santiago de Chile (104), Sao Paulo (108), Rio de Janeiro (115), Monterrey, México (122), Bogotá (129). La Habana en Cuba, se clasificó en la posición 200, seguida de Caracas en Venezuela, que se encuentra en el puesto 208, debido a los principales desafíos como preocupaciones de seguridad y una grave crisis económica que están experimentando.

Es importante señalar que la clasificación del ranking de Calidad de Vida tiene en cuenta diversos factores, como la estabilidad política, la sanidad, la educación, las infraestructuras y el entorno sociocultural. Cada ciudad tiene su encanto y sus ventajas, que para esta edición son comparadas teniendo como base la ciudad de Nueva York, USA. "La compensación por Calidad de Vida, corresponde a facilitar un incentivo que busca otorgar una compensación especial al asignado internacional que experimenta un deterioro significativo de su condición de calidad de vida en el país destino, es por ello que resulta necesario el contar con indicadores confiables, avalados por una

metodología que permita garantizar el que los colaboradores puedan contar con una el paquete de acompañamiento robusto y suficiente" comenta Inaê Machado, colider del Centro de Interés en materia de movilidad para LATAM.

Tanto Montevideo, como San Juan superan a Nueva York en categorías como Vivienda, debido a que hay una excelente oferta de casas y apartamentos del más alto nivel, a menos de 60 minutos del área metropolitana; en el caso de Buenos Aires, el elemento educativo se equipara con la ciudad base, ya que hay excelentes escuelas internacionales para todos los niveles educativos.

"Para una correcta comprensión de lo que este ranking nos está mostrando, me parece importante hacer hincapié en el propósito y los datos que allí se evalúan. El reporte de Calidad de Vida de Mercer estudia los aspectos prácticos de la vida diaria para empleados expatriados y sus familias, y se realiza para ayudar a empresas multinacionales y gobiernos a determinar estrategias de compensación para sus empleados expatriados", expresó Ivana Thornton, directora de Career de Mercer para Argentina, Uruguay y Paraguay.

Ciudades como Sao Paulo y la Ciudad de México, como dos de los principales centros operativos para recepción de asignados internacionales, tienen paridad respecto a Nueva York en relación con la categoría de Bienes de Consumo, donde siempre hay disponible una amplia variedad de carne y pescado, hay disponible frutas y verduras frescas de excelente calidad.

Top 10 Latinoamérica

Ranking	City	Location
89	Montevideo	Uruguay
92	San Juan	Puerto Rico
100	Buenos Aires	Argentina
103	Ciudad de Panamá	Panamá
104	Santiago	Chile
108	Sao Paulo	Brasil
114	Nassau	Bahamas
115	San José	Costa Rica
115	Río de Janeiro	Brasil
119	Belo Horizonte	Brasil

"Como profesionales en la materia, entendemos la relevancia de distinguir los diferentes componentes del enfoque de compensación aplicables en el diseño de experiencias de Movilidad Laboral, ya que ésta es una travesía que transforma las diferentes esferas de desarrollo en las que se desenvuelve el talento, y para lograr resultados efectivos se requiere de una filosofía en la materia.

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

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



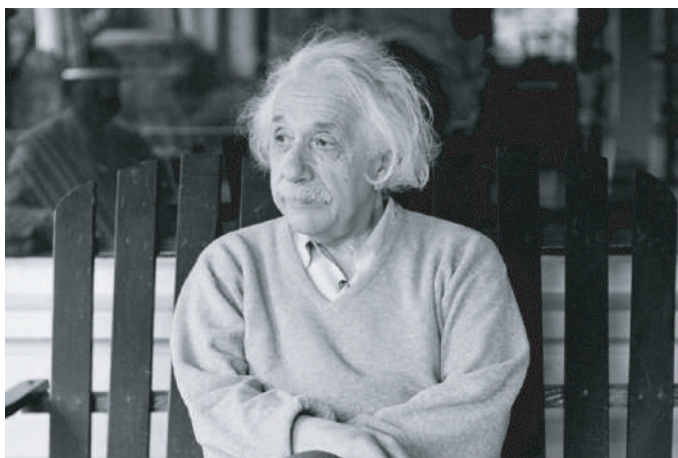
**COLEGIO
INGLÉS**
En cada paso de tu vida

colegioingles.edu.uy



Las siete reglas de Albert Einstein para tener una vida mejor

Albert Einstein dejó escritas en sus innumerables cartas a amigos y colegas una serie de reglas que todavía son relevantes para poder afrontar la vida de la mejor manera posible.



Casi 70 años después de la muerte de Einstein su figura sigue siendo enormemente relevante tanto en la disciplina con la que deslumbró al mundo, la física teórica, como en su faceta de icono de la cultura popular. Su trabajo, su vida y su comportamiento poco convencional son de sobra conocidos, pero un repaso por su correspondencia con amigos y colegas de profesión revelan una serie de consejos vitales que el genio alemán dejó escritos y que quizá sean aún más relevantes hoy que entonces.

El último libro de Benyamin Cohen, periodista, escritor y gestor oficial de las redes sociales del patrimonio de Einstein (con 20 millones de seguidores), se llama *The Einstein Effect* (El efecto Einstein). En él se hace un repaso a las innumerables formas en que la influencia del premio Nobel sigue siendo relevante para nosotros.

Su trabajo no solo fue importante por revolucionar por completo la física con hallazgos como la constancia de la velocidad de la luz, su fórmula $E = mc^2$ (la fórmula de equivalencia entre masa y energía), el descubrimiento de los agujeros de gusano o la teoría de la gravedad y la relatividad general que invalidó a la gravedad newtoniana. Sino también por cómo esos descubrimientos han inundado nuestro día a día gracias a tecnologías como el GPS, los mandos a distancia, las previsiones meteorológicas o incluso la pasta de dientes.

A la mayoría nos pueden sonar estas cosas, aunque sea lejanamente, pero el libro de Cohen indaga también en su correspondencia para hablar de su activismo político, Einstein fue un conocido pacifista y antiracista, y de los consejos que ofrecía generosamente a amigos y compañeros para tener una vida mejor. El astrofísico Ethan Siegel —uno de los expertos que nos ayudó en la elaboración del guión del episodio de Control Z: La Gran Tormenta, que pueden ver más abajo— se ha hecho eco de ellos en un artículo para el medio Big Think.

Dedica tus esfuerzos a las cosas que importan

Es de sobra conocido que el genio oficial de la ciencia llevaba en sus últimos años lo que podemos llamar 'el uniforme Einstein': un sempiterno traje gris que coronaba con una cazadora de cuero en lugar de americana y unos zapatos siempre sin calcetines. La ventaja de llevar un uniforme estaba para Einstein en la eficiencia. Reducir la carga mental que supone tomar muchas pequeñas decisiones a lo largo del día —como elegir la ropa— degrada nuestra capacidad de tomar buenas decisiones en otros campos que pueden ser más importantes.

Esta tal vez sea la regla más conocida de las siete, sobre todo por su influencia en personajes como Steve Jobs, que siempre vestía

vaqueros azules y jerséis negros de cuello alto, Jeff Bezos, que lleva vaqueros azules con camisetas de manga corta o polos, o Mark Zuckerberg, que prefiere sus ya famosos vaqueros azules y camiseta gris. Economizar esfuerzos en asuntos sin importancia sirve para poner más energía donde más se necesita.

Haz cosas que te gusten, aunque se te den fatal

Una de las pasiones desconocidas de Einstein era su amor por el mar. El propio Einstein escribió: "Un crucero por el mar es una excelente oportunidad para alcanzar la máxima calma y reflexionar sobre las ideas desde una perspectiva diferente". Elsa, su segunda esposa y, a la vez prima, dijo que: "No hay otro lugar donde mi marido esté tan relajado, dulce, sereno y alejado de las distracciones rutinarias; el barco le lleva muy lejos".

Centrarse en el viaje por mar liberaba la mente de Einstein y le permitía divagar y, en ocasiones, llegar a nuevas y sorprendentes ideas. Sin embargo, el alemán no tenía ni idea de como manejar un barco, lo que provocaba que las demás embarcaciones tuvieran que esquivarlo o remolcarlo a tierra firme con frecuencia.

Ten mentalidad de rompecabezas

Una de las citas más famosas de Einstein es: "La imaginación es más importante que el conocimiento". Esto no quiere decir que el conocimiento no sea importante, sino que en lugar de ver los problemas como una crisis —algo que nos puede llevar a la desesperación— hay que enfrentarlos con curiosidad de niño pequeño, como diría Avi Loeb. Es decir, tener una visión del mundo flexible y no rígida que nos ayude a superar barreras que otros no han podido superar.

Este tipo de pensamiento ayudó a Einstein, por ejemplo, a resolver el rompecabezas de los objetos que se mueven cerca de la velocidad de la luz de manera única y que otros genios —como FitzGerald, Maxwell, Lorentz y Poincaré— rechazaban de plano por parecerles imposibles.

Esta forma de pensar hizo que sus experimentos tuvieran uno de los enfoques más creativos jamás adoptados por los físicos, según Siegel. Esa línea de pensamiento ha sido adoptada desde entonces por un gran número de científicos que desean evitar lo que se conoce como atrincheramiento cognitivo.

Piensa largo y tendido en las cosas que realmente te fascinan

En 1946, Einstein recibió una carta donde alguien le preguntaba qué debía hacer con su vida, la respuesta del genio fue: "Lo principal es esto. Si has dado con una cuestión que te interesa profundamente, dedícate a ella durante años y nunca trates de contentarte con la solución de problemas superficiales que prometen un éxito relativamente fácil."

Fuente: <https://www.elconfidencial.com>
Por Omar Kardoudi / ENERO 2024

 **casmu**
más cerca de tu vida

Las tres lecciones más valiosas que puedes aprender de los superancianos para estirar tu longevidad

Ben Meyers y Fabrizio Villatoro trabajan para una organización que verifica a las personas más ancianas del mundo.



Entre los dos han conocido a más de 1.000 centenarios de distintos continentes.

Estos investigadores comparten con Business Insider cuáles son los hábitos de vida más sorprendentes que muchos centenarios tienen en común.

Dos investigadores de la longevidad, que han conocido a más de 1.000 centenarios entre los dos, relatan a Business Insider las cosas más sorprendentes que han aprendido de estos superancianos sobre cómo vivir una vida larga y plena.

Ellos son Ben Meyers y Fabrizio Villatoro y pertenecen a LongeviQuest, una organización que valida las edades de las personas más ancianas del mundo y comparte sus historias en una base de datos.

Meyers es el director general y ha conocido a más de 1.000 centenarios gracias a su trabajo con personas mayores. Villatoro, presidente de investigación para América Latina de LongeviQuest, ha verificado personalmente las edades de una veintena de centenarios y supercentenarios (personas que tienen 110 años o más).

La genética puede determinar si alguien vive o no hasta los 100 años, pero los factores relacionados con el estilo de vida, como la dieta, el ejercicio y las relaciones, también pueden influir. Meyers y Villatoro han recogido muchos de los hábitos y rasgos de la mentalidad que comparten los centenarios de todo el mundo.

No se estresan por cosas que están fuera de su control "Muchos centenarios están muy centrados en cosas sobre las que tienen control, pero no se estresan mucho por aquellas que están fuera de su control", afirma Meyers.

Ni siquiera suelen preocuparse por su longevidad. "No he conocido a ningún centenario que se propusiera vivir tanto. Todos están sorprendidos. Han disfrutado de su vida y están contentos de seguir aquí", afirma.

En cambio, se centran en lo que es importante para ellos, como rodearse de buena gente. Villatoro afirmó que la mayoría de los centenarios que conoció en Latinoamérica ponen el foco en su familia y su religión, y "viven sin estrés".

El estrés crónico puede afectar negativamente a casi todas las partes de nuestro cuerpo, por ejemplo provocando hipertensión arterial, que

puede aumentar el riesgo de infarto de miocardio, o ictus.

Trabajaron duro el mayor tiempo posible

Un buen equilibrio entre la vida laboral y personal parece ser beneficioso para la longevidad, como se observa en zonas azules como Cerdeña, donde la gente vive habitualmente hasta los 100 años y da prioridad a la familia sobre su carrera profesional.

Pero eso no significa que los superancianos no trabajen duro. Villatoro y Meyers afirman que muchos de los centenarios latinoamericanos con los que han hablado han realizado duros trabajos físicos durante la mayor parte de su vida. Meyers dijo que puede que cambien a trabajos menos físicos cuando llegan a cierta edad, pero "a veces siguen trabajando hasta pasados los 100 años".

En la Colombia rural, por ejemplo, Villatoro dijo que se espera que la gente trabaje muy duro en trabajos físicos, pero sus necesidades son atendidas por sus grandes familias cuando necesitan parar.

Todo depende de tu actitud y de mantenerte ocupado

A pesar de no intentar activamente llegar a los 100 años, los centenarios con los que ha hablado Villatoro nunca han dejado de estar ocupados, ni siquiera a una edad avanzada.

Mantener el cuerpo y la mente activos es clave para la longevidad, y las investigaciones sugieren que el ejercicio en grupo, por ejemplo, es especialmente beneficioso porque incorpora el contacto social y el ejercicio físico.

Fuente: <https://www.businessinsider.es>
Por Serafina Kenny / NOVIEMBRE 2023

descargá tu
"CASMU CERCA"
Todo más rápido y práctico



Punto aspirina contra la ansiedad: cómo localizar y masajear este punto de acupuntura

Presionando y masajear este punto de la mano puedes aliviar la ansiedad rápidamente según la medicina tradicional china, pero también calmar dolores o mejorar los primeros síntomas de un resfriado.



El automasaje es una práctica efectiva y sencilla para aliviar dolores. En ocasiones, pensamos que necesitamos analgésicos para aligerar pequeñas molestias surgidas del día a día por un estrés excesivo o una mala postura. Sin embargo, cuando los dolores son puntuales y no son síntomas de males mayores, las prácticas de medicina natural pueden ser una solución muy eficiente.

La estimulación del punto aspirina surge de la Medicina Tradicional China (MTC) y se puede combinar con otros remedios naturales que veremos más adelante en este artículo.

CÓMO LOCALIZAR EL "PUNTO ASPIRINA"

El punto aspirina se encuentra en la mano. Es de fácil localización porque al presionarlo, podemos notar un poco de dolor. Está ubicado en el espacio entre el dedo índice y el dedo pulgar. Su localización exacta es en el dorso de la mano, entre el primer y el segundo hueso metacarpiano. Si empiezas a tocarlo, rápidamente lo notarás.

Según la MTC el cuerpo tiene doce canales de energía. Estos canales están interconectados en puntos concretos. Imagínalo como un mapa de carreteras, en ocasiones, las carreteras se cruzan y por ese motivo se construyen puentes o cruces o intersecciones.

Cuando la energía no fluye con facilidad, se tienen que presionar los puntos de encuentro para recuperar el flujo normal de energía. Bien, uno de los puntos más importantes y responsable de los síntomas de la ansiedad, el dolor de cabeza o la congestión nasal, es el punto aspirina.

BENEFICIOS DE ESTIMULAR ESTE PUNTO DE ACUPUNTURA

El nombre de "punto aspirina" surge de sus facultades analgésicas, pero técnicamente se llama punto HEGU o 4IG del meridiano del intestino grueso.

o Es uno de los puntos más populares de la MTC y su estimulación acaba con estancamientos energéticos de cualquier parte del

cuerpo y detiene los dolores.

o Puede aliviar los primeros síntomas del resfriado. En términos de la Medicina Tradicional China, cuando estimulamos el punto HEGU estamos drenando el exceso de calor que puede provocar en el cuerpo el resfriado.

o Puede aligerar dolores de cabeza o de cara. El meridiano del intestino grueso pasa también por la cara, por eso la estimulación del punto puede aliviar cualquier proceso inflamatorio de la cabeza o de la cara.

o Por supuesto, su estimulación te ayudará en momentos de dolor de vientre o diarreas.

o En el caso de los síntomas de la ansiedad, en muchas ocasiones coinciden con los casos explicados con anterioridad (dolores de cabeza, diarreas, exceso de calor, etc.) Además, sentirás alivio al momento debido a la tonificación del sistema nervioso. También, te ayuda drenar los pensamientos en bucle negativos y a volver al presente.

En el caso de estar embarazada, no recomendamos la estimulación del punto aspirina, puesto que según la MTC podría adelantar el parto.

CÓMO ESTIMULAR EL "PUNTO ASPIRINA" CONTRA LA ANSIEDAD

Hay dos formas de estimular el punto aspirina, para la tonificación o para la dispersión de la energía. Nosotros vamos a aprender los movimientos de dispersión, puesto que es lo que necesitamos cuando aparecen los síntomas de la ansiedad.

1. Escoge la mano dominante para ser la que recibe el masaje.
2. Después, con el dedo pulgar de la mano contraria, presionaremos suavemente el punto aspirina de la mano dominante.
3. Ahora que lo has localizado, empezamos el masaje con movimientos rápidos en el sentido contrario al de las agujas del reloj.
4. Mientras te estés haciendo el masaje, aprovecha y conecta con la respiración. Haz unas respiraciones lentas y profundas poniendo consciencia en alargar la exhalación.
5. Con dos o tres minutos de masaje es suficiente.
6. Si quieres hacerlo nivel pro, bébete un buen vaso de agua al terminar. Te ayudará a cerrar el tratamiento y a eliminar toxinas.

Otros remedios naturales que te pueden ayudar a combatir los síntomas de la ansiedad son la reconexión con el cuerpo y con el momento presente

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Vilma Montoliu / ENERO 2024



Los jugadores de videojuegos pueden sufrir una pérdida auditiva irreversible, advierte la OMS

Se necesitan mayores esfuerzos de salud pública para crear conciencia sobre los riesgos potenciales.



Los jugadores de videojuegos de todo el mundo pueden estar en riesgo de sufrir una pérdida auditiva irreversible y/o tinnitus (zumbidos/zumbidos persistentes en los oídos), según una revisión sistemática de la evidencia disponible, publicada en la revista de acceso abierto BMJ Public Health.

La evidencia existente sugiere que los niveles de sonido informados en estudios de más de 50.000 personas a menudo se aproximan o superan los límites de seguridad permitidos, han concluido los investigadores.

Y dada la popularidad de estos juegos, se necesitan mayores esfuerzos de salud pública para crear conciencia sobre los riesgos potenciales, han instado.

Si bien se ha reconocido que los audífonos y los locales de música son fuentes de niveles de sonido potencialmente peligrosos, se ha prestado relativamente poca atención a los efectos de los videojuegos, incluidos los deportes electrónicos, sobre la pérdida auditiva, han advertido los investigadores.

Los jugadores suelen jugar con niveles de sonido de alta intensidad y durante varias horas seguidas, añaden. Y una estimación indica que en 2022 habría más de 3 mil millones de jugadores en todo el mundo.

En busca de información

Para intentar construir una base de evidencia, los investigadores rastrearon bases de datos de investigación en busca de estudios y documentos técnicos, boletines, informes y actas relevantes, denominados colectivamente "literatura gris", publicados en cualquier momento en inglés, español o chino.

En la revisión se incluyeron unos 14 estudios revisados por pares de 9 países de América del Norte, Europa, el Sudeste Asiático, Asia y

Australasia, que involucraron a un total de 53.833 personas.

Once fueron estudios de cohortes (observacionales epidemiológicos), seis de los cuales analizaron las asociaciones entre la audición y los juegos de computadora o videojuegos; 4 se centraron en centros de juego o salas de ordenadores personales, muy populares en Asia; y 1 enfocado a dispositivos móviles.

Niveles máximos y permitidos

Los niveles de sonido informados oscilaron entre 43,2 decibeles (dB) (dispositivos móviles) hasta 80-89 dB (centros de juegos), mientras que la duración de la exposición al ruido varió según el modo y la frecuencia de acceso: desde diariamente hasta una vez al mes, durante al menos una hora al día. A la vez, con un promedio de 3 horas por semana.

Los sonidos impulsivos consisten en ráfagas que duran menos de 1 segundo, con niveles máximos al menos 15 dB más altos que el sonido de fondo. Un estudio ha informado que los sonidos impulsivos alcanzaron niveles de hasta 119 dB durante el juego; los límites de exposición permitidos son de alrededor de 100 dB para niños y de 130 a 140 dB para adultos.

La Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, ha descrito un equilibrio entre tiempo e intensidad, conocido como tipo de cambio, para los niveles permisibles y la duración de la exposición, explican los investigadores.

Por ejemplo, un nivel de exposición al ruido permitido de 80 dB durante 40 horas a la semana con un tipo de cambio de 3 dB significa que el tiempo de exposición permitido se reduce a la mitad con cada aumento de 3 dB en el nivel de ruido: a 83 dB son 20 horas; a 86 dB son 10 horas; a 92 dB son 2,5 horas; y a 98 dB son 38 minutos.

Para los niños, el nivel de exposición al ruido permitido se define en 75 dB durante 40 horas a la semana. Por lo tanto, los niños pueden escuchar con seguridad un sonido de 83 dB durante unas 6,5 horas, 86 dB durante unas 3,25 horas, 92 dB durante 45 minutos y 98 dB durante sólo 12 minutos a la semana, han explicado los investigadores.

Seis estudios informaron sobre la prevalencia de los videojuegos entre los jóvenes, que oscilaba entre el 20 y el 68 por ciento. Dos estudios surcoreanos informaron de una prevalencia del uso de centros de juego de alrededor del 60 por ciento.

Fuente: <https://www.edicionmedica.ec>
ENERO 2024



El senderismo es tan bueno o mejor que caminar. Empieza a practicarlo con estos consejos

El senderismo ofrece todos los beneficios de caminar y más; así es como puedes empezar.



El senderismo, una forma de ejercicio más antigua que el propio ejercicio, está de moda. De 2018 a 2021, el número de estadounidenses que practican estas excursiones ha aumentado de 48 millones a 59 millones, según la organización sin fines de lucro Outdoor Foundation.

Para Alyson Chun, una guía de actividades al aire libre y subdirectora de deportes de aventura en la Universidad de Stanford, el senderismo ofrece libertad y perspectiva. Ella afirmó que le ayuda a reconectar con “la grandiosidad del mundo” siempre que se siente agobiada por la vida cotidiana.

Pero para aquellos que no hemos pasado mucho tiempo al aire libre desde el campamento de verano de nuestra infancia, un medio día de senderismo puede ser intimidante. ¿Qué pasa si te quedas sin señal de teléfono? ¿Cómo puedes evitar perderte o lastimarte? ¿Además, necesitas zapatos especiales? Si la idea de sudar en los senderos te parece atractiva, pero no sabes cómo (o dónde) empezar, nosotros te ayudamos.

Los beneficios del senderismo

El senderismo ofrece todos los beneficios cardiovasculares de una caminata normal, pero el terreno irregular ayuda más a fortalecer los músculos de piernas y abdomen, que a su vez mejoran el equilibrio y la estabilidad, explicó Alicia Filley, fisioterapeuta en las afueras de Houston que ayuda a sus clientes a entrenar para excursiones al aire libre. Por lo general, también quema más calorías que una caminata normal.

Estos beneficios se multiplican cuando los senderos se van haciendo más elevados. Si quieres fortalecer la parte superior del cuerpo, Filley recomienda llevar una mochila con peso y usar bastones de senderismo.

Pasar tiempo en la naturaleza y vivir experiencias que causan

asombro también puede reducir el estrés y la ansiedad. Un estudio pequeño de 2015 reveló que las personas que caminaban en la naturaleza durante 90 minutos tenían menos probabilidades de tener pensamientos negativos sobre sí mismas —un factor de riesgo para la depresión— que aquellas que caminaban en un entorno urbano. El ritmo conversacional del senderismo también lo vuelve ideal como actividad física grupal, afirmó Wesley Trimble, portavoz de la American Hiking Society. En 2014, Trimble, quien tiene un grado leve de parálisis cerebral, recorrió los más de 4200 kilómetros del sendero de la Cresta del Pacífico.

Si estás explorando un nuevo sendero o región, considera unirse a un club de senderismo en tu localidad para dimensionar el terreno. En los últimos años, han surgido varios grupos para comunidades específicas, como Outdoor Afro, Latino Outdoors, Disabled Hikers y Hike It Baby, un grupo para padres de hijos pequeños.

Cómo empezar

Prepárate para el recorrido

Si ya eres alguien relativamente activo, es probable que ya estés entrenando para hacer senderismo tan solo con salir a caminar. “Puede ser tan sencillo como salir de tu casa y caminar de unos 40 minutos a una hora para desarrollar fuerza y resistencia”, dijo Lee Welton, entrenador personal en Idaho Falls, Idaho, que prepara a sus clientes para excursiones largas.

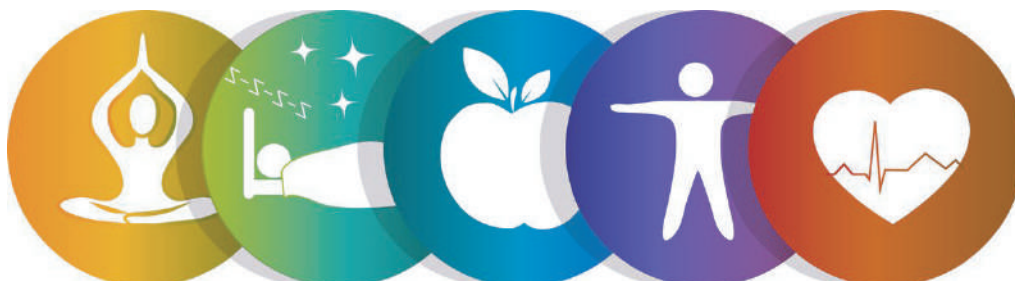
Si quieres entrenar para recorrer un terreno más escarpado, camina por colinas, aumenta la inclinación de tu caminadora o sube escaleras. Welton también recomendó hacer ejercicios sencillos de acondicionamiento de piernas antes y entre excursiones, incluyendo levantamientos de pantorrilla, elevación de los dedos de los pies, sentadillas y ejercicios.

Encuentra tu sendero

Elegir el sendero adecuado es lo que determina la diferencia entre una sesión de ejercicio placentera y una rutina miserable. Afortunadamente, hay senderos pintorescos por todas partes, si sabes dónde buscar. Los ciudadanos pueden llegar a muchos de ellos con un viaje corto en tren o dentro de los límites de la ciudad.

AllTrails y Hiking Project son bases de datos recopiladas tanto por expertos como por senderistas comunes que marcan senderos con códigos de color según su grado de dificultad. Ese tipo de aplicaciones también te permiten descargar o imprimir mapas de los senderos, en caso de que tu señal de teléfono se interrumpa.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Danielle Friedman / ENERO 2024



‘Crisis vergonzosa’: la sífilis congénita repunta en EE. UU.

La sífilis congénita se ha vuelto más de 10 veces más común en la última década, según información de los CDC.



El aumento de las infecciones de transmisión sexual en Estados Unidos ha generado una situación especialmente trágica: en 2022, se registraron más de 3700 casos de sífilis congénita, aproximadamente once veces más que hace una década, según datos publicados el 7 de noviembre por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés).

La sífilis durante el embarazo puede provocar abortos espontáneos y mortinatos, y los bebés que sobreviven pueden sufrir ceguera, sordera o presentar graves retrasos en su desarrollo. En 2022, la enfermedad causó 231 mortinatos y 51 muertes infantiles.

Según la agencia, casi el 90 por ciento de los casos nuevos podrían haberse evitado con pruebas y tratamiento oportunos.

“La sífilis en bebés sigue aumentando y la situación es grave”, comentó en una entrevista Laura Bachmann, directora médica de la división de prevención de enfermedades de transmisión sexual de la agencia. “Tenemos que hacer las cosas de otra manera”.

“Un solo caso es indicio de un fallo en la infraestructura de salud pública y en la actualidad tenemos 3700 casos”, añadió.

El sistema falla de múltiples maneras. Las madres de casi el 38 por ciento de los 3700 bebés no recibieron atención prenatal. De las mujeres que acudieron al menos a una cita prenatal, el 30 por ciento nunca se sometió a la prueba de la sífilis o lo hizo demasiado tarde. Y, entre las que dieron positivo en las pruebas de sífilis, el 88 por ciento recibió un tratamiento inadecuado, no documentado o no recibió tratamiento alguno.

Los departamentos de salud pública solían tener equipos de especialistas en intervención de enfermedades y enfermeras que se aseguraban de que las mujeres embarazadas se sometieran a las pruebas y recibieran tratamiento —incluso si eso significaba ir a inyectarlas a sus casas— y rastreaban todos sus contactos, aseguró

Thomas Dobbs, decano de la Escuela John D. Bower de Salud de la Población en la Universidad de Misisipi.

Pero esos departamentos han sido desmantelados a lo largo de los años.

“No se puede desmantelar la infraestructura de la sanidad pública y esperar que no ocurran cosas negativas”, afirmó Dobbs. “No puedo creer que estemos en este estado de salud en un país tan rico como el nuestro”.

El 7 de noviembre, la Coalición Nacional de Directores de ETS calificó el aumento de la sífilis congénita como una “crisis vergonzosa”, que fue acelerada por los recortes de fondos y las trabas burocráticas, y exigió 1000 millones de dólares en fondos federales y un coordinador de respuesta a la sífilis en la Casa Blanca para frenar la oleada.

En Estados Unidos, la sífilis casi se eliminó hace unos veinte años, pero aumentó un 74 por ciento, a 177.000 casos, entre 2017 y 2021. Otras ETS también están en aumento: en 2021, hubo 1,6 millones de casos de clamidia y más de 700.000 casos de gonorrea.

Las cifras estaban aumentando incluso antes de la pandemia, pero en los últimos años, un descenso en la atención preventiva rutinaria, un cambio a más citas de telesalud para la atención prenatal y la reducción de las horas de atención clínica quizá hayan empeorado la situación.

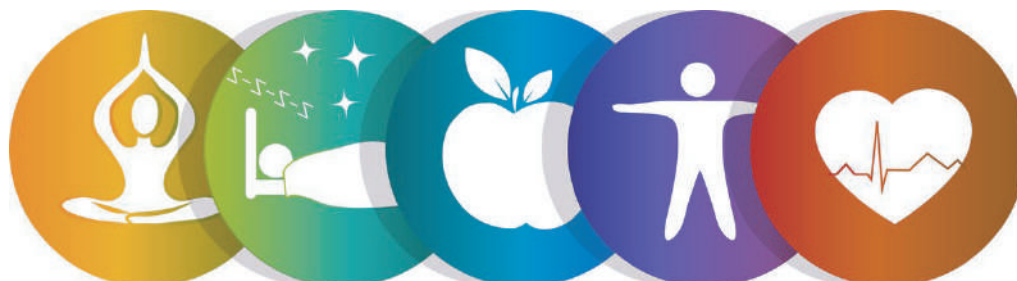
Las razones del aumento de la sífilis congénita variaron un poco según la región. La ausencia de pruebas o la realización de estas demasiado tarde fueron las causas del 56 por ciento de los casos en la zona oeste y el tratamiento inadecuado causó el 55 por ciento de los casos en la zona sur.

En Misisipi, la gente a veces debe conducir varias horas para encontrar un obstetra o carecen de medios de transporte, trabajo o situación familiar que faciliten la búsqueda de atención sanitaria.

“Si uno se encuentra en un estado en el que la pobreza es endémica, como es el caso de Misisipi, donde la clase trabajadora lucha por salir adelante, todo se convierte en un obstáculo”, explicó Dobbs.

En todo el país, aproximadamente una de cada cinco mujeres embarazadas que fueron diagnosticadas con sífilis no recibió atención prenatal, lo que sugiere que se sometió a la prueba en otro entorno, como una sala de urgencias, una prisión o un programa de intercambio de agujas.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Apoorva Mandavilli / NOVIEMBRE 2023



Todas las especies acuáticas de las desembocaduras de los ríos están contaminadas por microplásticos

De las especies bivalvas analizadas en este estudio, el 85 % de los mejillones y el 53 % de las ostras habían ingerido microplásticos.



En el caso de los peces marinos de los estuarios estaban afectados en un 75 %, mientras que, en las zonas costeras próximas a las desembocaduras, el 86 % de la merluza europea y el 85 % de la langosta noruega contenía estas partículas contaminantes.

Los estuarios, al tratarse de zonas de transición entre los ríos y el mar, son importantes focos de acumulación de microplásticos, que se quedan retenidos en los sedimentos. Suponen una amenaza para los ecosistemas acuáticos por su capacidad de captar químicos nocivos del entorno, entrar en la cadena alimentaria a través de la ingestión y bioacumularse hacia niveles tróficos superiores, incluyendo especies de gran valor comercial.

Un proyecto internacional denominado i-plastic, en el que participa el Instituto de Ciencia y Tecnología Ambientales de la Universidad Autónoma de Barcelona (ICTA-UAB), ha analizado la presencia de micro y nanoplásticos en los estuarios y en las costas adyacentes. Sus conclusiones indican que todas especies acuáticas de las desembocaduras de los ríos al mar Mediterráneo y al océano Atlántico están contaminadas por microplásticos.

Los moluscos son los más afectados debido a su capacidad de filtrar el agua. Los ríos son una de las principales fuentes de contaminación por microplásticos (de 5 a 0,0001 mm de tamaño) y nanoplásticos (menores de 0,0001 mm) en los océanos.

Las conclusiones del proyecto exponen que, de las especies bivalvas analizadas, el 85 % de los mejillones y el 53 % de las ostras habían ingerido microplásticos. Los peces marinos de los estuarios (salmonete blanco, mojarra plateada y mojarra brasileña) estaban afectadas en un 75 %, mientras que, en las zonas costeras próximas a las desembocaduras, el 86 % de la merluza europea y el 85 % de la langosta noruega contenía microplásticos. Los científicos explican que la contaminación por nanoplásticos puede ser todavía más

problemática que por microplásticos y puede representar un mayor riesgo para los organismos acuáticos, ya que pueden atravesar la membrana celular y dañarlos en mayor medida. Así se ha detectado en el caso de los mejillones.

“La contaminación es omnipresente en los estuarios y en las costas adyacentes, tanto en las zonas mediterráneas, tropicales como templadas”, indica Patrizia Ziveri, oceanógrafa del ICTA-UAB y coordinadora del proyecto, quien recuerda que la cantidad de partículas acumuladas en el sedimento ha aumentado en las últimas décadas al mismo ritmo que la producción mundial de plásticos y que, desde el año 2000, las partículas depositadas en el fondo del mar se han triplicado.

Esta polución supone una amenaza global adicional para los sistemas de arrecifes de coral a todos los niveles de profundidad, ya que provoca una reducción de su crecimiento.

Zonas próximas a las ciudades

La contaminación es especialmente elevada cerca de los centros urbanos y de las áreas de vertido de las depuradoras de aguas residuales, desde donde se vierten las microfibras, el tipo de microdesecho más común en las desembocaduras. Cuando alcanzan el fondo marino, las partículas no se degradan por falta de erosión, oxígeno y luz. “Los plásticos de la década de 1960 permanecen todavía en el fondo del mar, dejando huella de la contaminación humana”, indica Michael Grelaud, oceanógrafo del ICTA-UAB y también coordinador de este proyecto subvencionado por JPI-Oceans, en el que han participado universidades de Italia, Portugal, Brasil y España.

Fuente: <https://www.agenciasinc.es>
NOVIEMBRE 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.



**XXII CONGRESO
URUGUAYO DE
ORTOPEDIA Y
TRAUMATOLOGÍA**

**16, 17 y 18 de
octubre de 2024**

**Montevideo
Uruguay**



Cuál es la vitamina que te ayuda a reducir el cansancio físico y mental

La falta de energía puede impedirnos realizar nuestras actividades cotidianas.



En el día existen muchas actividades que deseamos realizar; sin embargo, muchas veces, el cansancio nos impide cumplir con todos nuestros pendientes.

La sensación de tener falta de energía es algo que aqueja a gran parte de la población pues muchas veces, debido al ritmo tan acelerado de la vida que llevamos, no tenemos una buena alimentación ni un descanso adecuado y estos malos hábitos pueden contribuir a que tengamos una sensación de agotamiento.

Si bien no descansar lo suficiente puede ser una de las principales razones por las que nos sentimos fatigados lo cierto es que la deficiencia de ciertos nutrientes es también un factor sumamente importante.

Y es que el cuerpo requiere de "combustible" para poder funcionar de forma adecuada y existe una vitamina en particular que desempeña un papel vital en nuestro rendimiento.

Estamos hablando de una vitamina que forma parte de llamado complejo B, es decir, la vitamina B12, la cual ayuda a combatir el cansancio y la fatiga, tanto física como mental.

¿Por que la vitamina B12 ayuda a combatir el cansancio físico y mental?

De acuerdo con información de Instituto Nacional de Salud, esta vitamina juega un papel crucial en nuestro rendimiento debido a que participa en la formación de glóbulos rojos, los cuales son esenciales para la transportación del oxígeno en la sangre.

En este sentido, una carencia de vitamina B12 podría hacer que el oxígeno no llegue a las partes del organismo a donde debe llegar, lo cual puede derivar en una fuerte sensación de cansancio. Cuando los diferentes órganos y sistemas del cuerpo no reciben el oxígeno suficiente no tienen ese "combustible" necesario para funcionar de forma óptima.

Justamente por su función vital en la formación de glóbulos rojos es que la deficiencia de vitamina, también conocida como cianocobalamina, puede causar algo conocido como anemia megaloblástica, la cual también tiene el cansancio como uno de sus principales síntomas.

Por esta razón, si sientes que tu cansancio es mayor del habitual podrías realizarte un estudio para saber si niveles de esta vitamina son los adecuados.

Pero, además de guardar relación con el cansancio físico, la vitamina B12 también puede ayudar a combatir la fatiga mental debido a que participa en la correcta función de algunas zonas en el cerebro.

En este órgano, la vitamina B12, interviene en la función de ciertos neurotransmisores que pueden afectar nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad mental, por lo que una deficiencia podría hacer que nos sintamos poco atentos, distraídos y con sentimientos de tristeza.

Fuente: <https://www.infobae.com/mexico>
Por Abigail Gomez / NOVIEMBRE 2023

CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN MAMARIA CASMU

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



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

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

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

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

casmu
estamos para cuidarte

1ER CONGRESO NACIONAL E INTERNACIONAL

La psicología en tiempos de

Hipermodernidad: Salud mental capacidad para transitar en la vida

Conferencias Magistrales y Talleres

**"SUBJETIVIDADES
CONTEMPORÁNEAS Y
PSICOANÁLISIS
CONTEMPORÁNEO"**



André Sassenfeld J.



**"ENTRE EL DESBORDE Y
LA CONTENCIÓN:
COMO CONSTRUIR UNA
INFANCIA FELIZ"**



María Pia Isely



**Jorge Luis
Gálvez Salas**



**Luis Ángel
Díaz Martínez**



**Anabell Pagaza
Arroyo**



**Oscar Cruz
Pérez**



**Cuota de Inscripción:
\$800 Público General
\$400 Estudiantes y Socios**

**Centro Internacional de Vinculación
y Enseñanza (CIVE) UJAT**

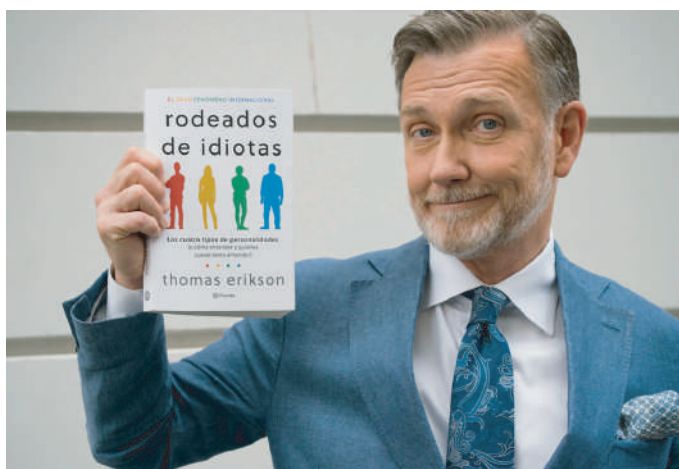
13, 14 y 15 de junio de 2024

Horario: 9:00 am – 7:00 pm

Informes: Cel. 9931334554 / colegiopsic.tab@gmail.com

“Tienes que adaptarte si quieres sobrevivir en el mundo”

El experto en análisis de la personalidad Thomas Erikson ha ideado un método de clasificación del comportamiento que divide a las personas en cuatro tipos: rojos, azules, verdes y amarillos. Nos explica las características de cada uno y cómo interactuar con ellos.



¿Te has sentido alguna vez incomprendido o incomprendida? ¿Has intentado razonar con alguien y habéis acabado a gritos? ¿Sientes que las personas a veces no entienden lo que dices? Si las respuestas son un sí, quizá no estés tan solo como piensas y todo podría tener una explicación bastante razonable. Así lo asegura Thomas Erikson, especialista en interpretación de patrones de comportamiento y análisis de la personalidad, además de experto en lenguaje personal y coach.

Tras más de 20 años impartiendo conferencias y seminarios a ejecutivos y directivos de empresas como IKEA o Coca-cola, ha creado un método de clasificación del comportamiento que divide a las personas en cuatro tipos: los rojos, dominantes y ambiciosos; los amarillos, espontáneos y optimistas; los verdes, pacientes y amables; los azules, metódicos y preciosos. Charlamos con él sobre Rodeado de idiotas (editorial Planeta), su cuarto libro, que acaba de salir a la venta, donde nos aporta herramientas básicas para identificar e interactuar con este tipo de personalidades que te servirán para tu día a día, pero sobre todo, en tu entorno laboral.

–¿Por qué solemos calificar de idiotas a los demás? ¿Es una cuestión de superioridad moral, de ego...?

–Podría, desde luego, ser eso. Algunas personas tienen mucho ego, otras piensan que son superiores moralmente, otras que son más inteligentes, otras piensan que a lo mejor te falta educación... Pero el asunto es que etiquetar a los demás como idiotas suele tener que ver, sobre todo, con una falta de comprensión, con un malentendido, es decir, que referimos todo a quienes somos, a nosotros mismos y a que los demás son los que se equivocan. Y, en general, somos nosotros los que nos equivocamos.

–En tu libro demuestras que no es que sean idiotas, sino más bien que son diferentes a nosotros (en comportamiento y pensamientos).

¿Podemos adaptarnos a esas personas con tu método o esas relaciones están destinadas a no funcionar?

–Puedes adaptarte si quieres, si te das cuenta de que muchas veces te equivocas o te das cuenta de que lo que estás haciendo ahora no funciona y que tienes que adaptarte. Si piensas “no me quiero adaptar, no me voy a adaptar”, entonces, desde luego te vas a equivocar. Independientemente de quién seas, cómo seas de fantástico, siempre estarás en minoría. Tienes que adaptarte si quieres sobrevivir en el mundo, eso depende de ti.

–¿Qué es el método DSIC? ¿Cómo llegaste a aplicarlo profesionalmente?

–He estado dando talleres y conferencias en empresas durante casi tres décadas y enseñamos a los vendedores, a los equipos de ventas,

cómo escuchar a los diferentes colores, cómo hacer presentaciones en vivo, cómo vender mejor... He enseñado también a los directivos a ser mejores líderes, es decir, a ver cómo funcionan mejor en tu posición dentro de la pirámide empresarial. Puedes ser un líder y no ser un directivo, y puedes ser un directivo y no ser un buen líder. Entonces, tienes que aprender a comunicar mejor, ya sea para vender más, para ser mejor líder o, sencillamente, para hablar con las personas. Es decir, es muy diferente, por ejemplo, el feedback que te da un rojo, un verde, un amarillo o un azul. Hay que entrenar, todo se entrena.

–De hecho, comentas que has trabajado para empresas como IKEA, Coca-Cola... ¿Cuáles han sido los resultados más visibles a corto y largo plazo?

–A corto plazo es un ahorro de tiempo. Cuando nos adaptamos mejor y de una forma más constructiva, ahorramos tiempo, hay menos malentendidos innecesarios, menos conflictos basados en no escucharnos, las reuniones son más rápidas, no tenemos que sentarnos dos horas a darle vueltas a las cosas... Nos entendemos mucho más. A corto plazo, todo va más rápido. A largo plazo, sobre todo hay menos conflictos. Una mejor comprensión. Y, a muy largo plazo, la gente se siente mejor. Y cuando se sienten mejor en su entorno, las personas son más productivas. Todo el mundo gana.

–Cuatro colores para explicar cuatro personalidades. ¿Nos podrías explicar brevemente cuál es cada una de ellas?

–Los rojos son los dominantes, extrovertidos, orientados a la tarea, ambiciosos, competitivos, les gusta la velocidad, la acción... Pasan a la acción rápido. Hay gente que piensa que son un poquito agresivos, podríamos interpretarlo así, pero lo que tienen es mucha motivación, quieren llegar al objetivo.

Los amarillos son los sonrientes, todo fluye, el sol siempre luce, aunque llueva... Son positivos, ven soluciones a cosas que no sabíamos ni que eran problemas, hacen preguntas que nadie ha pedido, piensan constantemente fuera de los esquemas.

Los verdes son los que mejor cuadran en un equipo. Trabajan muy bien en pequeños grupos de 3 a 5 personas, 10 personas ya son muchas. Escuchan bien, ayudan, se preocupan, comparten... Es decir, que no les gusta estar en el centro, bajo el foco. Si subes la voz, seguramente un verde se retraerá, así que no podrás saber qué piensa.

Y los azules son los contables, los ingenieros... Gente a la que le gustan los hechos, el perfeccionismo, los detalles, las pruebas. Ese es el factor azul.

–Las personalidades rojas son las más reactivas, las amarillas las optimistas, los verdes son la mayoría, afables y de buen carácter, y los azules los metódicos y más ordenados. ¿Cómo podemos adaptarnos a cada uno de ellos sin llegar a volvernos locos?

–Una pregunta excelente, porque ¿cómo adaptarse a todo el mundo todo el rato? ¡Nadie ha dicho que fuese fácil! Depende sobre todo de quién seas. Si eres rojo es fácil actuar como un rojo y no te tienes que adaptar mucho. El azul tiene que aumentar el ritmo seguramente. El amarillo tiene que hablar menos. Si eres verde tienes que ser capaz de expresar más lo que piensas y dejar de esconder tus emociones.

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Sara Andrade / SETIEMBRE 2023

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)



www.medicinaysaludpublica.com

Se presenta en 1 de cada 160 personas en el mundo. Afecta la interacción social, las emociones, el lenguaje y la comunicación.

En Puerto Rico, 1 de cada 62 niños nacen con autismo (2015).

Es decir, en la isla existe cerca de 15 mil niños con esta condición.

Desde el 2008 hasta el día de hoy, la **Revista de Medicina y Salud Pública** ha apoyado y ha sido testigo del esfuerzo y dedicación de AMPRO por ser la voz de los pacientes con autismo y, en general, de la población pediátrica del país.

PARTES DEL CUERPO AFECTADAS

Amígdala:

Es responsable de las respuestas emocionales, incluyendo el comportamiento agresivo

Hipocampo:

Hace posible recordar información nueva y acontecimientos recientes.

Puente de varillo:

Sirve como una estación repetidora, al conducir mensajes entre varias partes del cuerpo y la corteza cerebral. Controla las funciones primitivas del cuerpo esenciales para sobrevivir, como la respiración y el ritmo cardíaco.



Corteza cerebral:

Es responsable de las funciones cerebrales superiores, del movimiento en general, de la percepción y de las reacciones relacionadas con el comportamiento.

Ganglio basal:

Esta masa gris localizada dentro de los hemisferios conecta el cerebro y el cerebelo. Ayuda a regular el movimiento automático.

Cuerpo caloso:

Estas fibras 'empaquetadas' de forma compacta conectan los hemisferios derecho e izquierdo, y les permite comunicarse entre sí.

Cerebelo:

Afina la actividad motora, regula el equilibrio, los movimientos corporales, la coordinación y los músculos utilizados para hablar.

TRATAMIENTOS

Enfoques conductuales

- Se centran en cambiar los comportamientos al entender lo que pasa antes y después del comportamiento.
- Un tratamiento conductual notable se llama análisis conductual aplicado (ABA), el cual alienta los comportamientos deseados y desalienta los no deseados con el fin de mejorar una variedad de destrezas.

Enfoques de desarrollo

- Se centran en mejorar determinadas destrezas que tienen que ver con el desarrollo (lingüísticas o físicas). Suelen combinarse con los enfoques conductuales.
- La terapia más común es la terapia del habla y el lenguaje, que tiene como objetivo ayudar a mejorar la comprensión y el uso de la lengua y el habla.

Enfoques psicológicos

- Ayudan a sobrellevar la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.
- La terapia cognitivo-conductual se enfoca en aprender las conexiones entre los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos

Fuente:

Centros para el Control y la prevención de Enfermedades (CDC)
Organización Mundial de la Salud (OMS)
Revista de Medicina y Salud Pública (MSP)

Saber qué es la resiliencia: capacidad de superar las adversidades con fortaleza

Hemos pasado de una sociedad sólida a otra líquida. Muchas cosas y hechos actuales flotan difusos, etéreos, zigzagueantes, que se mueven de aquí para allá de forma caprichosa.



La sociedad se ha psicologizado. Cualquier acontecimiento de la realidad social, si se analiza en profundidad, tiene un trasfondo psicológico. Dos de las disciplinas médicas que más han crecido en los últimos años en Occidente han sido la psiquiatría y la cirugía estética. Lo que nos revela los cambios sociales ocurridos en esta falda del siglo XXI.

Y al mismo tiempo vivimos tiempos de extravío. Hemos pasado de una sociedad sólida a otra líquida. Muchas cosas y hechos actuales flotan difusos, etéreos, zigzagueantes, que se mueven de aquí para allá de forma caprichosa, y es menester encontrar el sentido y la explicación de lo que está sucediendo.

La vida viene sin manual de instrucciones. Por eso la vida enseña más que muchos libros: es la gran maestra. El pesimismo llama al pesimismo, y la capacidad de superación hace brotar el optimismo. Hay que educar para el esfuerzo, para la lucha, para ser capaces de vencernos a nosotros mismos e ir sacando poco a poco lo mejor que llevamos dentro.

El bombardeo continuo en la sociedad de la información de noticias negativas se vuelve abrumador. Casi todo lo que nos llega en la prensa escrita y hablada está repleto de desaliento. No debemos olvidar que las noticias positivas son escasas, si exceptuamos el fútbol, los acontecimientos deportivos y alguna que otra inauguración.

Últimamente se han hecho muchos trabajos de investigación con rigor que explican qué es la felicidad y cómo vivir sin estrés. Tengo delante algunas escalas de conducta que miden la felicidad, que son instrumentos diseñados para calibrar de forma científica en qué consiste y cuáles son los principales ingredientes que se hospedan dentro de este concepto. Una de las primeras fue diseñada por el inglés Argyle en 1989, a la que luego han seguido varias investigaciones.

En ellas se miden el sentido positivo de la vida, la satisfacción, la

realización personal, la alegría de vivir, así como la salud física personal y la salud ecológica del país donde uno vive o el ritmo de vida.

Lo primero que tenemos que determinar es en qué consiste la resiliencia. Es un concepto que inicialmente proviene de la física y se refiere a la capacidad de los metales para doblarse sin partirse. Es capacidad para superar las dificultades y reveses de la vida, sin quedarse atrapado en el sufrimiento y el dolor, y salir fuerte y airoso de esa vivencia.

Es un error educar para el éxito y la felicidad. La felicidad es un resultado, es suma y compendio de la vida auténtica, y el éxito siempre es relativo. Hay que educar para el esfuerzo, la lucha deportiva, el espíritu de superación, templar la conducta para creerse ante las dificultades.

Hay algunos casos históricos de cómo el ser humano puede ser feliz, a pesar de las adversidades de la vida. Los ladrones de la felicidad asoman por doquier, pero si tienes las ideas claras no podrán contigo. Porque más importante que la fortaleza, es la capacidad de adaptación. La felicidad es una forma positiva de mirar la realidad; es una óptica especial que criba lo negativo y tira de lo positivo hacia arriba. Es un saltar airoso sobre los obstáculos. Así vemos historias poderosas como la de Tomás Moro, Boris Cyrulnik, Van Thuan, Nelson Mandela y Vaclav Havel, entre otros.

La resiliencia es equilibrio entre la persona y los factores de riesgo de su entorno.

Los niños resilientes son capaces de desarrollar un positivismo mental, una autoconfianza y una simpatía hacia los que sufren, volcándose con ellos para ayudarles. Eso les convierte en adultos responsables, capaces de alcanzar los objetivos que se propongan.

Quiero referirme a un personaje por el que tengo gran pasión, el vietnamita Van Thuan. Sacerdote católico que pasó nueve años solo en una celda, donde cualquier persona hubiera perdido la razón y se hubiera convertido en un vegetal, y cuatro años más con presos comunes. Fue detenido en 1975. Soportó con paciencia las penurias de la cárcel durante esos nueve años y las llamadas terapias de reeducación comunista que en él no hicieron el menor efecto. Se hizo amigo de los carceleros y les dio lecciones de humanismo. En sus dos libros titulados Testigos de esperanza, que es el más importante, y Cinco panes y dos peces, nos habla de esos años, que fueron decisivos para él y que, a pesar de no tener nada, se sentía libre interiormente y feliz con ese tipo de vida que le había tocado.

Fuente: <https://www.alimente.elconfidencial.com>
Por Dr. Enrique Rojas / ENEROO 2024



Discapacidad y trabajo: Nuevo dispositivo de IA promoverá más autonomía a personas ciegas en el lugar de trabajo

Durante el CES 2024, la feria de tecnología de consumo más importante a nivel global, se presentó el dispositivo Rabbit R1, un compañero con IA que puede consolidar todas las aplicaciones del teléfono en una interfaz única, totalmente accesible mediante comandos de voz.



El dispositivo, que incluye una cámara, puede traer innumerables beneficios para promover la autonomía de las personas con discapacidad visual, tanto en el ámbito social, como laboral o educativo.

El Rabbit R1 es un “compañero con IA” capaz de interactuar con las aplicaciones como lo haríamos nosotros, pero usando comandos de voz. El dispositivo es capaz de hacer muchas cosas, como reservar un Uber, hacer una compra en línea o, incluso, darnos sugerencias de qué comer basándose en la interacción con diferentes apps.

Esto significa que las personas con discapacidad visual pueden usar el Rabbit R1 para acceder a todas las aplicaciones de su teléfono sin tener que navegar por múltiples pantallas y menús.

Además, el Rabbit R1 también cuenta con una cámara que puede identificar objetos en tiempo real. Esto significa que las personas con discapacidad visual pueden usar la cámara del Rabbit R1 para identificar objetos en su entorno, como señales de tráfico, productos en el supermercado, etc, con solo presionar un botón, sin requerir de la ayuda de terceros.

La identificación de objetos con la cámara del Rabbit R1 puede ayudar a las personas con discapacidad visual a ser más independientes y a realizar tareas cotidianas con mayor facilidad. En el ámbito laboral, por ejemplo, la identificación de objetos con la cámara puede ser muy beneficiosa para tareas cotidianas como, escanear e interpretar el texto en un documento, presentación y/o hoja de cálculo. El Rabbit R1 se suma además a la amplia gama de herramientas de accesibilidad ya existente para promover la autonomía e independencia de las personas con discapacidad visual en el ámbito laboral.

Hoy en día, por ejemplo, las personas con discapacidad visual pueden realizar tareas cotidianas en una computadora como navegar en internet, redactar documentos, etc.

Dispositivos como estos pueden promover aún más la autonomía de las personas con discapacidad visual en el ámbito laboral. Las personas ciegas o con baja visión cuentan hoy con un amplio abanico de herramientas que le permiten realizar sus tareas de manera autónoma, como lectores de pantalla, lupas, dispositivos móviles manipulables mediante comandos de voz, entre otros. Por lo que la adhesión de nuevos dispositivos como el Rabbit R1 podría ampliar aún más esta autonomía.

Apartado físico

Respecto al apartado físico, se trata de un dispositivo pequeño con una pantalla táctil, una cámara giratoria (“Rabbit eye”) y un micrófono y parlante. El Rabbit R1 también cuenta con un botón lateral que, al presionarlo, permite al dispositivo “escuchar” las indicaciones y/o tareas. De modo que se trata de un dispositivo accesible para personas con discapacidad visual u otra situación de discapacidad física.

Es de destacar que el dispositivo también cuenta con una ranura para tarjetas SIM, para poder contar con conectividad a internet como cualquier teléfono móvil, permitiendo así conectarse a las apps de cualquier dispositivo y ejecutar cualquier función por medio de comandos de voz, sin necesidad de tener que navegar de modo táctil por la interfaz del dispositivo.

El Rabbit, que fue anunciado en la conferencia CES2024 de la primera semana de enero, ya se encuentra en fase de prelanzamiento a un costo de 199 USD y, según indican sus fabricantes, no tendrá ninguna tarifa de suscripción mensual.

No cabe duda de que las herramientas de IA pueden ayudar a la autonomía de las personas con discapacidad, bien sea a acceder a información o a comunicarse de forma más efectiva. En el caso de este dispositivo, entendemos que será una buena alternativa para las personas con discapacidad visual, ya que permite realizar tareas en entornos digitales -a las que estamos acostumbrados a realizar por medio de pantallas- a través de comandos de voz.

Fuente: Fundación BL



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Carencias alimenticias propician bebés más irritables

Las condiciones en que se crían los recién nacidos sientan las bases para el resto de sus vidas.



Los bebés con deficiencias nutrimentales suelen ser niños más irritables e inflexibles.

Las carencias alimenticias también se asocian con bebés prematuros y pequeños.

La inseguridad alimentaria en el hogar puede afectar negativamente el comportamiento y la salud mental de un recién nacido, y hacerlo más irritable e inflexible, muestra un estudio publicado en JAMA Pediatrics.

El trabajo es inusual porque pese a que hay mucha investigación sobre la desnutrición infantil en bebés mayores de nueve meses y niños se sabe poco sobre los impactos de una alimentación deficiente en los neonatos e incluso en su desarrollo durante el embarazo.

El problema es importante para las Américas, donde 1 de cada 10 bebés nace prematuramente, muchas veces como resultado de una alimentación deficiente. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud, en América Latina y el Caribe las complicaciones de la prematuridad son la primera causa de muerte infantil y principal razón de discapacidad en la infancia.

Para la pediatra Chidiogo Anyigbo, autora del estudio e investigadora del Centro Médico del Hospital Infantil de Cincinnati, Estados Unidos, una de las razones de la falta de estudios sobre recién nacidos es que a menudo se les ve como personas incompletas que no recordarán lo que les pasa.

"Pero sabemos que lo que ocurre en la niñez se prolonga hasta la edad adulta y, por tanto, es muy importante que nos centremos en ellos porque los primeros meses sientan las bases de gran parte de sus vidas", dijo Anyigbo a SciDev.Net.

El estudio, realizado en EE.UU., analizó datos de más de 1.500 lactantes en sus primeros seis meses y comparó las necesidades sociales de sus familias relacionadas con su salud: necesidades básicas de alimentación, vivienda y seguridad, posibles irregularidades socioemocionales en los bebés a través de una herramienta conocida

como Lista de Comprobación de Síntomas Pediátricos (BPSC, por sus siglas en inglés).

De todas las variables, la correlación más significativa fue entre la inseguridad alimentaria y problemas en el comportamiento de los neonatos. Sus resultados muestran que en 26 por ciento de las familias analizadas los bebés presentaron mayor inflexibilidad, irritabilidad y dificultad con las rutinas, por ejemplo, para dormir, respecto a bebés sin esas deficiencias.

"Son bebés inquietos, que se ponen tan irritables que es difícil consolarlos o calmarlos. Cuando pasan de una cosa a otra les cuesta mucho adaptarse", dice la investigadora.

"Sabemos que lo que ocurre en la niñez se prolonga hasta la edad adulta y, por tanto, es muy importante que nos centremos en ellos porque los primeros meses sientan las bases de gran parte de sus vidas".

Chidiogo Anyigbo, investigadora del Centro Médico del Hospital Infantil de Cincinnati, Estados Unidos

Para evaluar el nivel de inseguridad alimentaria de las familias usaron dos preguntas: ¿alguna vez le ha preocupado quedarse sin comida en los últimos 12 meses? y ¿alguna vez se quedó sin comida? Si responden 'sí', 'quizás', o 'a veces' significa que no tienen acceso suficiente a alimentos básicos para su hogar, ya sea porque les preocupa o porque se quedaron sin ellos.

"Los bebés tienen cierto nivel de comprensión de lo que hacen sus cuidadores; escuchan, miran y prestan atención a los adultos porque los necesitan para sobrevivir. Así que cuando los adultos están preocupados y estresados por satisfacer su necesidad básica de alimentación se compromete su capacidad de crear una relación segura, estable y afectuosa, y eso afecta su comportamiento", explica la pediatra.

El estudio coincide con otros sobre la relación entre los recién nacidos y las carencias alimenticias, pero en los que se analizan los efectos de la desnutrición durante la gestación.

Una serie publicada en la revista The Lancet, lanzada en América Latina en noviembre de 2023, muestra que la inseguridad alimentaria también está asociada al nacimiento de bebés pequeños vulnerables (SVN, por sus siglas en inglés), un nuevo término que engloba a los recién nacidos pequeños, de bajo peso o prematuros.

Según esa serie, uno de cada cuatro bebés en el mundo nace demasiado pronto o pequeño. El 15,9 por ciento de los bebés nacidos en Latinoamérica entre 2012 y 2019 fueron pequeños y vulnerables, lo cual aumenta su riesgo de muerte o de vivir con secuelas, como problemas en su desarrollo y en su sistema inmune.

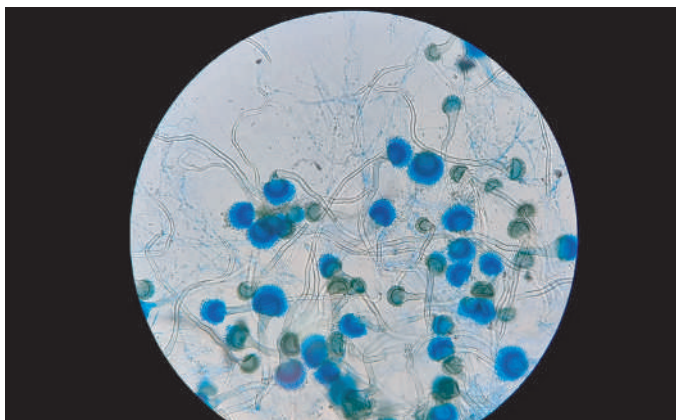
Fuente: <https://www.scidev.net>
Por Aleida Rueda / ENERO 2024



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

'Superhongos': una silenciosa amenaza biológica

Son los microorganismos que menos miedo provocan, pero el cambio climático les está dando alas: aumentan las infecciones, los nuevos patógenos y la resistencia a los fármacos.



Japón. Año 2009. En el oído de un paciente anciano se identifica un hongo nunca antes descrito en la práctica clínica. Podría ser una rareza, pero el patógeno comienza a extenderse y a encontrarse cada vez en más enfermos; por todo el mundo. Y no solo provoca infecciones auditivas. En personas vulnerables es capaz de llegar a la sangre y causar una infección sistémica, con tasas de mortalidad que superan el 50%. Algunas cepas, tal y como descubren alarmados los investigadores, son resistentes a todos los fármacos disponibles. No tenemos armas contra ellas...

Este podría ser el argumento de una de esas series distópicas que te dejan un nudo en la garganta antes de ir a dormir, pero es el relato de lo que ha pasado en los últimos años con *Candida auris*, un 'superhongo' que constituye un verdadero desafío para la salud global. No es el único que debería preocupar. Congéneres como *Cryptococcus neoformans*, *Aspergillus fumigatus* o *Candida albicans* también suponen una creciente amenaza microbiológica para la que no estamos bien preparados.

Lo recuerda Ana Alastruey, científica titular del Laboratorio de Micología del Centro Nacional de Microbiología del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y una referencia internacional en la vigilancia de hongos patógenos. La española ha coordinado la elaboración de un informe bajo el paraguas de Organización Mundial de la Salud (OMS) que alerta de la emergencia de nuevos patógenos y del aumento de la incidencia y la gravedad de los casos. Para llamar la atención sobre el problema, el documento desgrana una lista de patógenos fúngicos prioritarios, que requieren con urgencia una inversión en investigación y estrategias para hacerles frente. Porque pese a que las infecciones fúngicas "suponen una amenaza creciente para la salud humana, siguen recibiendo muy poca atención y recursos a escala global", lamenta Alastruey.

Según explica esta experta, las infecciones por hongos están ganando terreno avivadas por una «tormenta perfecta» en la que el cambio climático cumple un papel fundamental

"Las infecciones fúngicas más graves no se suelen dar en personas con sistemas inmunitarios competentes. Su temperatura óptima de crecimiento es inferior a la de nuestro organismo. A 37° C la mayoría de los hongos no crecen. Pero el aumento progresivo de las temperaturas parece que está ejerciendo una presión sobre los hongos, que se van adaptando a crecer a temperaturas más altas, lo que les permite dar el 'salto' a los humanos", explica Alastruey.

Lo sucedido con *Candida auris* es un ejemplo paradigmático. "Es un patógeno conocido desde hace poco tiempo que ya tiene una presencia global", apunta Raúl Rivas, catedrático de Microbiología y director del grupo de Interacciones Microbianas de la Universidad de Salamanca. "Esta levadura está vinculada a una alerta clínica alta porque puede resistir a los desinfectantes habituales y permanecer mucho tiempo en superficies, además de mostrar resistencias a los fármacos. Y por eso ha causado botes hospitalarios muy significativos. En España, de hecho, en 2016 tuvimos un brote importantísimo en Valencia".

Además de estimular la emergencia de nuevos patógenos, el calentamiento global también está generando que hongos que antes sólo se encontraban en determinadas áreas del planeta, puedan ampliar su radio de acción. "La mayoría de los hongos no dan problemas en personas sanas. Suelen afectar a personas que están inmunodeprimidas, por ejemplo tras un trasplante, un tratamiento con quimioterapia o si padecen enfermedades como el sida. No obstante, sí hay patógenos que denominamos primarios, que pueden afectar a personas inmunocompetentes, como *Histoplasma capsulatum*, cuyo rango ecológico hasta hace unos años se situaba en zonas templadas de Sudamérica. Ahora, sin embargo, sabemos que se está diseminando a otras zonas. En Europa ya ha sido detectado", señala Alastruey, quien añade otro factor que preocupa a los expertos: la resistencia a los fármacos.

Muchos de los hongos que son capaces de causar enfermedad están logrando evadir la acción de los tratamientos disponibles. Y de esto también tiene la culpa la acción del hombre. "Así como hay 'superbacterias' resistentes a los antibióticos, también se están creando 'superhongos', contra los que no funcionan los tratamientos. Es un grave problema que, en gran parte, hemos provocado nosotros porque durante muchísimo tiempo hemos utilizado muy mal los compuestos antifúngicos. Se han usado de una manera desmedida, sobre todo en la agricultura y eso provoca que se seleccionen cepas resistentes a los tratamientos habituales, que se basan en compuestos muy similares a los que se emplean en los cultivos", apunta Jéssica Gil-Serna, profesora e investigadora en la facultad de Biología de la Universidad Complutense de Madrid, cuyo trabajo se centra en el estudio de hongos productores de micotoxinas.

Fuente: <https://www.diariomedico.com>
Por Cristina G. Lucio / NOVIEMBRE 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

Matrescencia: un nuevo estudio confirma los cambios cerebrales en las madres

La ciencia acredita ahora lo que muchas mujeres ya sabían. Tener un hijo te cambia. Investigadoras españolas analizan desde hace años las modificaciones que ocurren en el cerebro durante el embarazo, parto y posparto, y si dichas alteraciones se revierten con el tiempo.



Embarazo, parto y posparto son procesos que conllevan cambios hormonales, inmunitarios y ambientales muy diferentes. Y ahora un nuevo trabajo, publicado en la revista Nature Neuroscience, va un paso más allá al identificar que estos también se caracterizan por mecanismos de neuroplasticidad distintos.

Así, el cerebro de la madre experimenta cambios anatómicos desde el comienzo del embarazo, y vuelve a tenerlos tras dar a luz. Este conocimiento podría ayudar a prevenir y tratar patologías como la depresión posparto, que afecta a una de cada cinco mujeres.

El cerebro de la madre experimenta cambios anatómicos desde el comienzo del embarazo, y vuelve a tenerlos tras dar a luz.

Liderado por Susana Carmona, María Paternina-Die y Magdalena Martínez, investigadoras del Hospital Gregorio Marañón, el estudio compara el cerebro de 110 mujeres en el tercer trimestre de su primer embarazo con el de mujeres que nunca habían estado embarazadas.

Los resultados constatan que el cerebro de las primeras ya era anatómicamente muy diferente al de una mujer no embarazada antes de que naciera el bebé.

"Hemos comprobado lo que ya sabían todas las mamás, pero que nadie se había puesto a analizarlo", explica a SINC Carmona, que trabaja en el área de investigación Neuromaternal del hospital madrileño y en colaboración con el proyecto Be Mother de la Universidad Autónoma de Barcelona.

"Cuando comparamos los cerebros vimos que cambiaban muchas redes cerebrales. No solo la llamada red neuronal por defecto —que se activa cuando la mente está en reposo y se desactiva cuando realizamos tareas que requieren atención, implicada en procesos como la reflexión del yo y la capacidad para empatizar—; también las regiones relacionadas con la atención", añade.

Las científicas volvieron a evaluar a todas las participantes un mes después del nacimiento y observaron que, a medida que avanza el posparto, algunos de los cambios cerebrales producidos por la gestación se restituyen, pero otros no.

"Vimos que aquellos que afectan a las redes cerebrales encargadas de la atención tienden a volver al estado preembarazo rápidamente tras el parto, pero los que afectan a la red neuronal por defecto no revierten fácilmente, sino que persisten en el tiempo y seguramente sean de por vida", continúa Carmona.

¿Qué papel tiene el tipo de parto?

Aunque el estudio no estaba dirigido para evaluar el tipo de parto, unas mujeres dieron a luz por parto vaginal, otras por cesárea de emergencia y otras por cesárea programada.

"Cuando comparamos los tres grupos vimos que las madres que habían dado a luz por cesárea programada tenían cambios cerebrales diferentes de las que sí se pusieron de parto, independientemente de si acabaron por vía vaginal o cesárea", sostiene Carmona. "Esto sugiere que el trabajo de parto, independientemente de cómo termine, influye en la neuroplasticidad materna".

"Las madres que habían dado a luz por cesárea programada tenían cambios cerebrales diferentes de las que sí se pusieron de parto, independientemente de si acabaron por vía vaginal o cesárea."
Susana Carmona (Hospital Gregorio Marañón)

Las expertas también confirmaron que cuanto más ansiedad tiene la madre durante el embarazo, peor experiencia de parto posee. "Y una peor experiencia de parto se asocia con mayor estrés durante el posparto y, este a su vez, se asocia a más síntomas de depresión y peor vínculo con el bebé", puntualiza la investigadora.

Lo que todavía desconoce el equipo de expertas es lo que hay detrás de estos cambios, por lo que seguirán trabajando en este y otros objetivos en futuros estudios. Eso sí, el éxito de investigaciones como esta reside en gran medida en encontrar muestras suficientes y apropiadas.

"Todo esto son hallazgos que hay que replicar con muestras más grandes, y a veces es complicado encontrarlas. Con el primer estudio que hicimos tardamos casi 10 años en sacar la publicación ya que es difícil contactar a participantes", lamenta Carmona.

Fuente: <https://www.agenciasinc.es>
Pr Veronica Fuentes / ENERO 2024

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



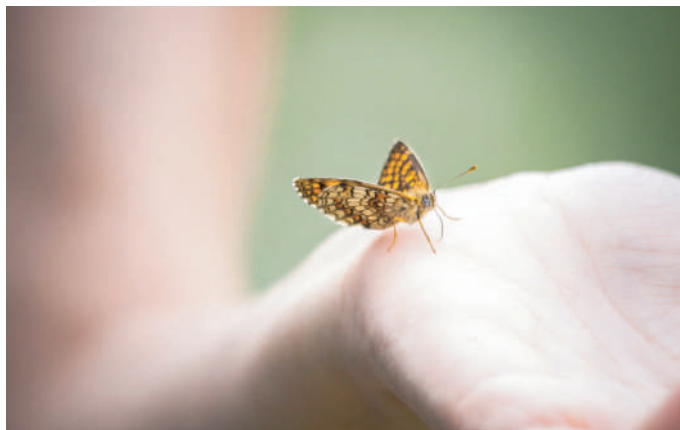
Calidad internacional al alcance de sus manos

Laboratorio Tresul S.A.

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

El poder de la intuición: cómo escuchar los mensajes que nos manda el inconsciente

Escuchar lo que nos dice nuestro inconsciente, las corazonadas, es dar voz a nuestra intuición para llegar a territorios inexplorados de nuestro interior y abrir puertas que ni siquiera sabíamos que existían.



Acostumbrados a operar desde la lógica, muchas veces nos pasan inadvertidas las cápsulas de sabiduría que nos envía el inconsciente. Llamémosle intuición, sexto sentido o corazonadas, si prestamos atención a estas señales tendremos una poderosa guía para descubrir caminos nuevos y tomar decisiones acertadas.

La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un siervo fiel, hemos creado una sociedad que honra al siervo y ha olvidado el don, dijo el científico Albert Einstein. Todo el mundo lo ha experimentado alguna vez. Te presentan a alguien o te muestran una casa y sientes un rechazo interior que no tiene razón de ser. Tal vez se trata de un primer contacto y no dispones de información previa, pero algo dentro de ti te está informando de que no debes hacer tratos con esta persona o quedarte en ese lugar.

¿DE DÓNDE VIENE LA INTUICIÓN?

No tenemos una respuesta clara, pero el mismo Einstein, en una entrevista concedida al Saturday Evening Post en 1929, decía que es mejor confiar en ese instinto y comprobar más tarde si se corresponde con la realidad que descartarlo de entrada. En sus propias palabras: «A veces siento que estoy en lo cierto, aunque aún no sepa que lo esté». Hemingway decía que una buena narración debe mostrar al lector solo la punta del iceberg, mientras que el resto de la sabiduría del autor se mantiene sumergida en el relato. Nuestro llamado «sexto sentido» actúa de forma parecida.

Ante una situación nueva o desafiante, nuestro inconsciente explora de forma inmediata el conocimiento almacenado en la parte oculta del iceberg. Su objetivo es encontrar el máximo de datos para dar respuesta a nuestros problemas, aunque luego nos llegue una sensación que no relacionamos con ningún recuerdo concreto. Es así como nos llegan las corazonadas.

¿POR QUÉ CONFIAR EN LA INTUICIÓN?

En uno de los intentos de la ciencia para medir esta clase de sabiduría inconsciente, un experimento llevado a cabo por la Universidad Rice de Texas trabajó con un grupo de participantes que debían diferenciar

unos bolsos de diseño auténticos de falsificaciones muy bien hechas.

A una mitad de los participantes se les pidió que analizaran los bolsos de forma racional, ignorando totalmente sus instintos. La otra mitad podía usar sus reacciones viscerales para evaluar cada artículo. Este segundo grupo tuvo cerca de un 20% más de aciertos que el que solo utilizó un enfoque lógico. Se han observado éxitos parecidos en evaluadores que utilizan la intuición o el sexto sentido a la hora de elegir al mejor candidato para un puesto de trabajo.

El valor de las «corazonadas» no excluye el pensamiento analítico, sino que lo complementa y enriquece en la toma de decisiones.

EL PODER DE LA INTUICIÓN EN SITUACIONES DE ESTRÉS

Diferentes estudios muestran que la intuición puede ser especialmente útil en situaciones bajo presión o con un exceso de datos. Esto sucede, por ejemplo, a lo largo de una partida de ajedrez, cuando las jugadas posibles se van multiplicando exponencialmente.

Este juego fue utilizado por un grupo de investigadores de Neurociencia Integrativa de la Universidad de Buenos Aires, dirigidos por Mariano Sigman, para demostrar el poder de las corazonadas. Tras estudiar con un software 30 millones de partidas de ajedrez, concluyeron que cuando un jugador se enfrenta a un competidor que ocupa un puesto superior en el ranking, la opción más efectiva suele ser la primera jugada que se le ocurre.

«Lo mejor, cuando el tiempo apremia, es optar por la primera decisión que viene a la mente», recomiendan los autores del estudio, que se publicó en la revista científica Journal of Experimental Psychology.

RIESGOS DE NO ESCUCHAR A LA INTUICIÓN

No escuchar las corazonadas, en cambio, puede tener resultados funestos en la vida cotidiana. Me pongo como ejemplo en un episodio sucedido cuando yo era un estudiante que repartía pizzas en moto en horario de noche. Estaba circulando por una avenida cuando, sin ningún motivo, me fijé en un chico que estaba de pie en la acera. Su aspecto era del todo normal: vestía un anorak de invierno y llevaba una bolsa de plástico en la mano. Aun así, la intuición me pidió que reparara en él y le diera importancia, cosa que no hice porque tenía prisa por entregar el pedido, unos cincuenta metros más abajo en esa misma calle.

Sin hacer caso a este aviso del inconsciente, entregué la pizza, bajé con el ascensor, y antes de que pudiera salir, las puertas se cerraron de nuevo y me encontré dentro de la cabina con el chico del anorak, que pulsó el botón de subida y, con el rostro empapado de sudor, me dijo: «Tienes que ayudarme».

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Francesc Miralles / ENERO 2024

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



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

colegioingles.edu.uy



La actividad física ayuda a contrarrestar el riesgo genético del Alzheimer

Una investigación internacional liderada por la Universidad Complutense de Madrid integra en un único modelo la información que relaciona ejercicio y presencia de la proteína ApoE4, un marcador genético en el Alzheimer.



Pese a que la capacidad protectora del deporte se reduce según avanza la enfermedad, no llega a eliminarse del todo y contribuye a retrasar el inicio de la sintomatología clínica.

Por primera vez, una investigación liderada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) aglutina el conocimiento científico publicado sobre actividad física y su relación con un marcador genético en el Alzheimer, la proteína ApoE4. Así, se concluye que la práctica de actividad es más protectora en estadios iniciales de la enfermedad en aquellos individuos que presentan ese factor de riesgo.

Sin embargo, se señala en la revisión bibliográfica publicada en Alzheimer's Research & Therapy, una vez que el cerebro acumula mayor carga de amiloide y factores de inflamación, se reduce la capacidad protectora del ejercicio, si bien no llega a eliminarse.

"En cualquier caso, parece que la actividad física sí podría contribuir a retrasar el inicio de la sintomatología clínica en individuos portadores de este factor de riesgo genético", apunta Jaisalmer de Frutos, investigadora del Departamento de Psicología Experimental, Procesos Cognitivos y Logopedia de la UCM.

"La actividad física podría contribuir a retrasar el inicio de la sintomatología clínica del Alzheimer".
Jaisalmer de Frutos

La ineficiencia en el transporte de lípidos que provoca la presencia de ApoE4, unida a la sobreactivación de la respuesta inmune cerebral, limita la capacidad de la actividad física para ejercer su efecto protector en la generación de nuevas neuronas, nuevas conexiones neuronales y la reparación del daño neuronal y vascular en el cerebro.

Estudios anteriores no eran muy concluyentes y presentaban en ocasiones, contradicciones. "Algunos encuentran que la inactividad física es particularmente dañina para aquellos individuos que presentan el factor de riesgo genético, mientras que otros estudios indican que tanto individuos con riesgo genético como sin él se benefician igual, y otros apuntan a que sólo los que no presentan este riesgo pueden obtener algún beneficio y protección", añade De Frutos.

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

30 años de emociones.

Educación bilingüe de excelencia
desde maternal a bachillerato.



**COLEGIO
INGLÉS**

En cada paso de tu vida



colegioingles.edu.uy

La dieta que activa tus neuronas y hormonas de la felicidad

Todos los nutrientes que necesita el cerebro para funcionar se encuentran en los alimentos. Una dieta adecuada puede prevenir trastornos y permitir que el cerebro se mantenga sano muchos años.



El cerebro todavía hoy en día es un gran desconocido, pero cada vez hay más evidencia de que la dieta puede influir sobre nuestro estado de ánimo, memoria y comportamiento.

Un patrón dietético poco saludable aumenta el riesgo de desarrollar depresión o ansiedad, mientras que una alimentación apropiada puede disminuirlo, favoreciendo la producción de determinados neurotransmisores u hormonas relacionadas con las sensaciones de bienestar y la felicidad y protegiendo el sistema neuronal.

CÓMO PUEDE PERJUDICAR LA ALIMENTACIÓN AL CEREBRO

Son varios los factores relacionados con la alimentación que influyen negativamente:

-Exceso de azúcar: Puede causar hiperactividad y ansiedad al provocar una secreción masiva de insulina del páncreas, que produce una hipoglucemia y lleva a un aumento de la epinefrina, una hormona del estrés. La ingesta de alimentos dulces, bebidas y azúcares añadidos se ha relacionado con trastornos del ánimo.

- Disbiosis intestinal: La dieta típica occidental, con demasiados alimentos refinados, azúcares añadidos y grasas de mala calidad provoca, además, una alteración de la microbiota intestinal (disbiosis) que puede contribuir a los desequilibrios anímicos. La microbiota posee un papel clave en la regulación de la función del cerebro, con el que está vinculado bidireccionalmente a través del «eje microbioma-intestino-cerebro». Por ejemplo, la bacteria *Lactobacillus rhamnosus* es clave en la regulación del GABA, «el neurotransmisor de la relajación».

- Inflamación: La influencia de los alimentos sobre los niveles de inflamación en el cerebro es un factor determinante. Alrededor del 25% de los pacientes con enfermedades neuropsiquiátricas, incluidas las alteraciones del estado de ánimo y la esquizofrenia, presentan mayores niveles de inflamación. La dieta típica occidental puede aumentar los marcadores de inflamación y de estrés oxidativo en el cerebro y en su periferia.

ALIMENTOS RICOS EN NEUROTRANSMISORES

Los alimentos son capaces de influir sobre el funcionamiento del

cerebro a través del aporte de sustancias neurotransmisoras. El GABA (ácido gamma-aminobutírico) es un aminoácido y un neurotransmisor que se encuentra naturalmente en plantas, microorganismos y animales, y que participa en la regulación del estado mental al relajar el sistema nervioso.

Los bajos niveles de GABA se asocian con mayor riesgo de depresión y ansiedad.

- Alimentos ricos en GABA: Espinacas crudas, patata, col rizada, brócoli, shiitake, castaña, tomate verde, azukis, té blanco, valeriana, hipérico y pasiflora.

La acetilcolina es la encargada de modular el funcionamiento de diversas neuronas en el cerebro que desempeñan un papel en la motivación, la excitación y la atención. Es un neurotransmisor clave para mantener la memoria y fomentar el aprendizaje, además de promover la neuroplasticidad cerebral. La deficiencia de acetilcolina se relaciona con la aparición del alzhéimer.

- Alimentos ricos en acetilcolina: Calabaza, berenjena, espinaca, guisante, fresa, rábano y, sobre todo, la ortiga.

A la dopamina se la conoce como la «hormona del placer». Es el neurotransmisor de la motivación y la recompensa. Interviene, además, en un buen número de procesos, como la coordinación de los movimientos corporales, la regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje.

o Alimentos ricos en dopamina: Plátano (sobre todo en la piel, que se puede cocinar y comer), banana y aguacate; y, en menor proporción, tomate, berenjena, espinacas, guisantes y alubia común. La dopamina también se encuentra en gran cantidad en las semillas del grano de terciopelo (*Mucuna pruriens*), que se consume como complemento alimenticio.

La serotonina es un neurotransmisor conocido como la «hormona de la felicidad», que el cuerpo puede sintetizar a partir del aminoácido triptófano. Unos niveles demasiado bajos se relacionan con síntomas de depresión. Modula el comportamiento, la alimentación y el sueño, los ritmos circadianos, la atención, la ansiedad y la conducta sexual. Por otra parte, en el intestino participa en la regulación de la motilidad gastrointestinal. Algunas frutas, verduras y semillas son fuentes importantes de 5-hidroxitriptamina (serotonina).

- Alimentos más ricos en serotonina: Banana verde, pimienta, pimentón, avellana, tomates cherry, piña, kiwi, ciruela, papaya, maracuyá, lechuga, cebolla verde.

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Gemma Morales / ENERO 2024

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