

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI



p.
04

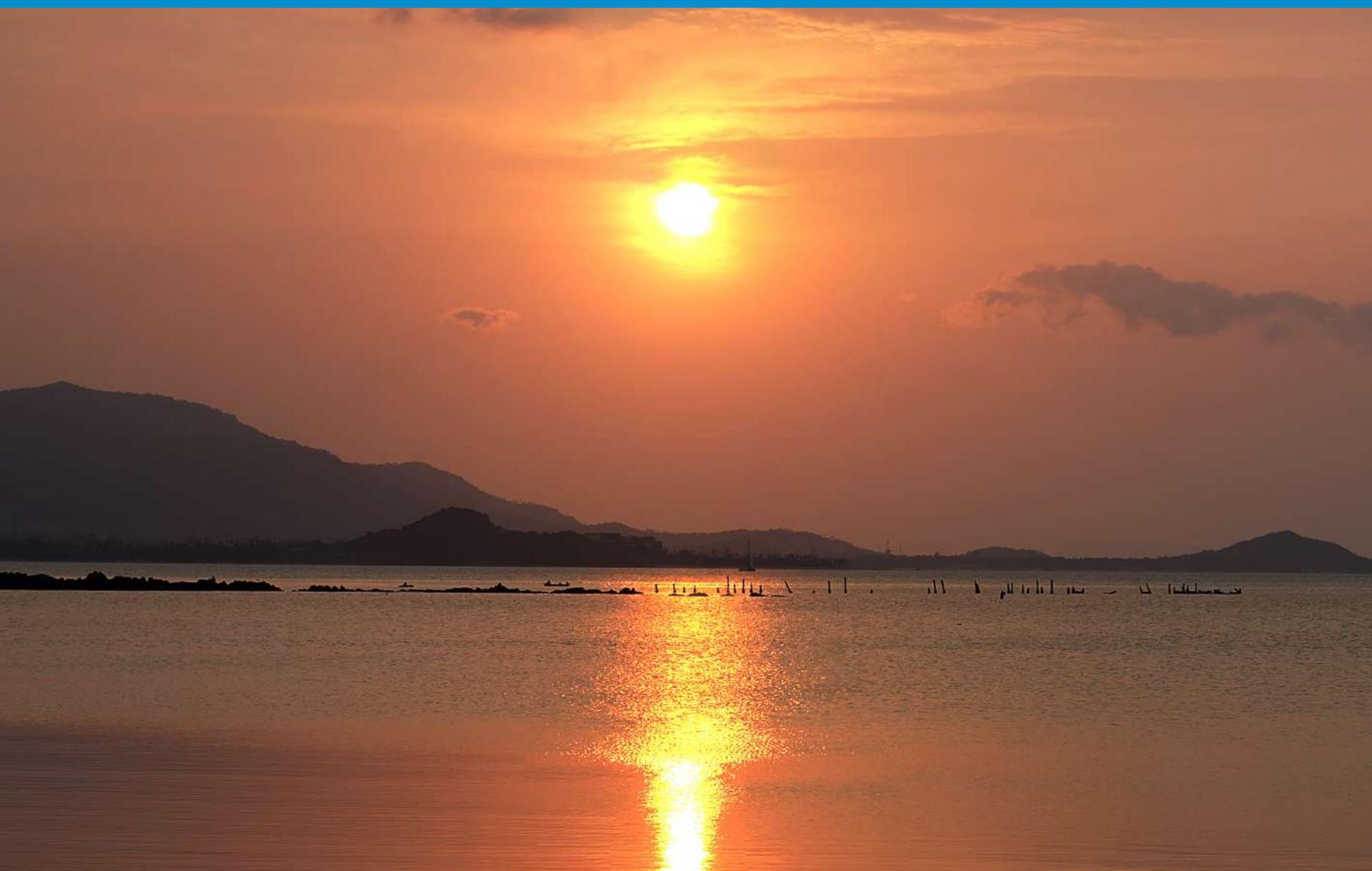
SALUD MENTAL / Nuevos indicadores para el diagnóstico temprano del Alzheimer

p.
09

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE / Confirmado: la actividad física en el embarazo beneficia a la madre y al bebé

p.
11

NOTICIAS DE ACTUALIDAD / El fraile que se convirtió en el especialista en inteligencia artificial del Vaticano



7 de abril 2024 Día Mundial de la Salud

La Primera Asamblea Mundial de la Salud sugirió, en 1948, que se implantara un día para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Desde ese día, el Día Mundial de la Salud se celebra cada 7 de abril.

Durante la jornada, se intenta remarcar la importancia de la atención sanitaria por parte de médicos, enfermeras y demás personas del colectivo, un tema en el que la OMS pone un interés especial.

Cada año, desde que se creó este día, la Organización Mundial de la Salud tiene un lema distinto. Esta vez, su mensaje se dirige a apoyar a las enfermeras y comadronas, cuyo trabajo ha sido más importante que nunca como consecuencia de la pandemia

Seis hábitos japoneses para la felicidad, la salud y la prosperidad

Las personas más ancianas del mundo viven en Japón y su esperanza de vida es cada vez mayor. ¿Cuál es su secreto? Existen diferentes hábitos que brindan a los japoneses una vida larga, saludable y próspera.



A pesar de que en Japón no es oro todo lo que reluce, posee una visión del mundo y unas tradiciones que permiten a muchos desarrollar una vida saludable y satisfactoria.

Los hábitos saludables de los japoneses tienen su origen en tiempos remotos y en una visión del mundo que prima la serenidad interior y la armonía con el entorno y con las demás personas.

1. SHINRIN-YOKU

Para encontrar la paz y recuperar fuerzas, los japoneses hacen shinrin-yoku, "baño de bosque". Consiste en sumergirse en un bosque durante varias horas, abandonar las preocupaciones habituales y disfrutar de todo lo que te llega a través de los sentidos.

Una estancia en el bosque, donde se respira el ambiente con todos los sentidos, tiene un efecto regenerador en cuerpo y mente, porque el ser humano experimenta la "biofilia", que es una tendencia a conectar con el medio natural, con los animales y las plantas, porque en su compañía nos hemos desarrollado durante millones de años.

Los beneficios para la salud física y mental científicamente probados

2. IKIGAI

El ikigai tiene una larga historia en Japón. Es un término completamente normal y cotidiano que significa "valor de la vida" o "sentido de la vida".

Esencialmente, tu ikigai es la cosa o cosas por las que vale la pena levantarte cada mañana. Sin embargo, no todo el mundo conoce su ikigai. Descubrirlo y cultivarlo puede ayudarte a vivir más plenamente, desarrollando tus habilidades, deseos y pasiones.

No puedes forzar el descubrimiento de tu ikigai. Se trata de liberarte de las limitaciones sociales y vivir tu verdadero yo. Así que no te estreses, simplemente integra la pregunta de por qué te levantas por la mañana en tu vida diaria.

Cada actividad o tema que despierte tu interés puede convertirse en tu ikigai. Puede ser, por ejemplo, aprender a pintar o a tocar un instrumento o colaborar como voluntario en una ONG.

3. MOAI

Como el ikigai, el moai es un concepto que procede de la isla de Okinawa, una región del mundo donde la gente vive mucho más tiempo, es más feliz y más saludable que el promedio.

Moai es el grupo de amigos de toda la vida donde se comparten alegrías y problemas, y que siempre está dispuesto a prestar apoyo. Empiezan a formarse en la infancia y se mantienen toda la vida. Originalmente los moais se formaban para aunar los recursos de un

pueblo entero para proyectos u obras públicas. Si un individuo necesitaba capital para comprar un terreno o atender una emergencia, el moai era la única manera de juntar el dinero.

Hoy la idea se ha expandido hasta convertirse en una red de apoyo social, una tradición cultural que fomenta la solidaridad y el compañerismo.

4. HARA HACHI BU

En Okinawa hay más de 60 personas de 100 años por cada 100.000 habitantes, tres veces más que en Estados Unidos. Parte del secreto se debe a la dieta y uno de sus principios es el hara hachi bu, la regla que recomienda comer solo hasta llenar "ocho partes del vientre". De esta manera se evita el exceso en la ingesta de calorías y todos los problemas que causa.

La ciencia dice que el cerebro percibe que el estómago ha llegado a su límite 15 a 20 minutos después de realmente se haya llenado. Eso significa que cuanto más lento comas, antes notarás el punto en el que tu cuerpo está lleno.

Para practicar el hara hachi bu es necesario realizar una ingesta consciente, que significa saborear cada bocado, masticarlo bien y no distraerse con nada que no sea la propia comida.

5. OMOTENASHI

También conocida como hospitalidad japonesa. Es casi imposible traducir el concepto, porque se trata de mucho más que pura hospitalidad y en Japón suele ir más allá de lo que entendemos en occidente por ser un buen anfitrión.

La magia de omotenashi reside en crear una atmósfera en la que el visitante puede sentirse cómodo y seguro, sin esperar nada a cambio. Es el fruto de actuar desde el corazón, sin egoísmo.

6. KAIZEN

Este concepto se aplica en el mundo de la empresa. El término kaizen está compuesto de kai (cambio) y zen (para mejor). Se refiere a la mejora permanente de las actividades, procesos, procedimientos o productos por parte de todos los empleados de una empresa.

Lo importante no son tanto las grandes innovaciones, sino que cada empleado cuestione constantemente de manera crítica sus actividades y su lugar de trabajo y mejore continuamente su forma de trabajar.

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Claudina Navarro Walter / ENERO 2024

Advertisement for MEDIS GROUP featuring a modern building and text.

MEDIS GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL

YA ESTAMOS ABIERTOS PARA RECIBIRLOS EN NUESTRA CLÍNICA

Francisco García Cortinas 24 04
Punta Carretas
Afilaciones: 2497 1050 Int. 2430
www.medisgroup.uy

casmu
estamos para cuidarte



**COLEGIO
INGLÉS**



**Mi colegio,
mi mejor compañero.**

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS 2024**

 colegioingles.edu.uy

Nuevos indicadores para el diagnóstico temprano del Alzheimer

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad Rovira i Virgili ha identificado moléculas sanguíneas relacionadas con el Alzheimer, permitiendo un diagnóstico precoz años antes de los síntomas. Este hallazgo permite mejorar el abordaje de la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes.



Un reciente estudio llevado a cabo por investigadores del grupo Nutrición y Salud Metabólica de la Universidad Rovira i Virgili (URV) ha arrojado luz sobre nuevos indicadores que podrían mejorar el diagnóstico precoz del Alzheimer. En concreto, este equipo ha identificado un conjunto de moléculas presentes en la sangre, específicamente moléculas de RNA pequeño no codificante, que están estrechamente relacionadas con el desarrollo de esta enfermedad neurodegenerativa.

El Alzheimer, una afección incurable y terminal que afecta principalmente a personas mayores de 65 años, se caracteriza por una progresiva pérdida de memoria en sus etapas iniciales, seguida de confusión, irritabilidad, cambios de humor y eventualmente la disminución de las funciones vitales, lo que conduce a la muerte del paciente. La Organización Mundial de la Salud ha identificado al Alzheimer como la forma más común de demencia, diagnosticada en

más del 60% de los casos de demencia, y con un impacto económico global significativo.

El estudio se centró en analizar muestras de sangre de 192 personas con deterioro cognitivo leve, que presentan problemas de memoria y cognitivos con riesgo de desarrollar Alzheimer. Los resultados revelaron la presencia de 15 moléculas de RNA pequeño no codificante en el 85% de los participantes con mayor riesgo de desarrollar la enfermedad, lo que sugiere la posibilidad de diagnosticar a estos pacientes vulnerables años antes de que aparezcan los síntomas clínicos.

Estas moléculas de RNA pequeño no codificante, aunque contienen información genética, no codifican proteínas. En cambio, regulan la función de otras moléculas de RNA que sí lo hacen. La incorporación de estas moléculas en las técnicas de diagnóstico podría mejorar significativamente la precisión y anticipación en la detección del Alzheimer, reduciendo así la necesidad de procedimientos invasivos y poco cómodos como la punción lumbar.

El estudio, financiado por el Instituto de Salud Carlos III y liderado por la Catedrática Mònica Bulló de la URV, junto con la colaboración de investigadores del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBn), ofrece nuevas perspectivas para comprender los mecanismos subyacentes al Alzheimer y el desarrollo de estrategias preventivas y terapéuticas más efectivas para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Fuente: <https://www.geriaticarea.com>
FEBRERO 2024



IX CONGRESSO DE INFECTOLOGIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE MEDICINA DE VIAGEM

7 A 9 DE AGOSTO, 2024
HOTEL WINDSOR MARAPENDI
BARRA DA TIJUCA • RIO

INÍCIO APRESENTAÇÃO COMISSÕES INSCRIÇÃO CERTIFICADOS CONTATO

7 A 9
AGOSTO 2024
WINDSOR MARAPENDI
BARRA DA TIJUCA



www.alianzapacientesuy.org [pacientesuy](https://twitter.com/pacientesuy)

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

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

ALIANZA de PACIENTES
URUGUAY

Quechuas y tibetanos pueden vivir en altura gracias a mutaciones genéticas

Andinos poseen modificación en gen asociado a concentraciones más bajas de hemoglobina. Curiosamente esa mutación también está presente en un pez de las profundidades de Océano Índico. Hallazgo abre el camino para tratar enfermedad crónica de altura



Los pobladores quechuas andinos –al igual que los habitantes del Tíbet– han desarrollado adaptaciones genéticas a la vida en altura de modo independiente.

Los primeros son portadores de una modificación del gen EPAS1 (asociado con concentraciones más bajas de hemoglobina, la proteína que transporta oxígeno en los glóbulos rojos), que no está presente en los tibetanos, de acuerdo a un estudio publicado en la revista Science Advances.

Este hallazgo permite vislumbrar una ruta para prevenir o tratar la enfermedad crónica de altura, que suele aquejar a personas que viven a más de 2500 mil metros de altitud, y que tiene como síntomas al dolor de cabeza, dificultad respiratoria, disturbios del sueño, confusión, fatiga y –en sus fases más avanzadas– complicaciones cardíacas, ataques cerebrales, problemas en embarazos y en nacimientos.

Estudios previos sobre ratones, de hecho, habían confirmado que la variante del EPAS1 tiene efectos protectores contra la hipoxia (deficiencia de oxígeno) crónica, disminuyendo el riesgo de hipertensión pulmonar e hipertrofia cardíaca.

Historia de una mutación

En 2010, un equipo de investigadores –que incluía a la genetista Tatum Simonson (Universidad de California, San Diego), coautora del nuevo estudio– descubrió una variación que permitía a los tibetanos usar la hemoglobina de forma más eficiente, potenciando el oxígeno en su sangre. En el Tíbet, la altitud promedio es de 4000 m.s.n.m.

“Cuando una variante genética muestra una señal selectiva en una población de altitud elevada puede ayudar a guiar el desarrollo de enfoques terapéuticos para tratar las patologías relacionadas, porque la evolución nos está señalando los factores más importantes para regular las respuestas protectoras”
Erica Heinrich, Universidad de California San Diego

Ahora, su grupo de trabajo secuenció los genomas de 40 personas de ascendencia quechua en Cerro de Pasco (Perú), una ciudad minera a 4380 metros de altitud, y encontró que algunos de ellos presentan otra versión del mismo gen.

En diálogo telefónico con SciDev.Net, Francisco Villafuerte –coautor del estudio y coordinador del Laboratorio de Fisiología del Transporte de Oxígeno y Adaptación a la Altura en la Universidad Peruana Cayetano Heredia– explica que el gen EPAS1 codifica una proteína (HIF2a) que regula numerosos genes que responden a la hipoxia.

Los individuos que presentan esta variante, precisa, “tienen menores niveles de hematocrito y mayor saturación de oxígeno en la sangre, lo que también implica menos prevalencia de eritrocitosis excesiva” (demasiados glóbulos rojos), rasgo característico de la enfermedad crónica de altura.

En un correo electrónico a SciDev.Net, Simonson reconoce que las diferencias genéticas en el EPAS1 no la sorprendieron, dadas las historias poblacionales particulares de estos grupos, aunque sí que “ambos cambios adaptativos estuvieran ligados a la concentración de hemoglobina, a través de mecanismos que involucran al mismo gen”.

“Descubrir que esta variante adaptativa es modestamente frecuente en los habitantes de los Andes centrales del Perú explicaría en parte por qué en ellos encontramos más rasgos desadaptativos”, añade Villafuerte.

La prevalencia promedio de la eritrocitosis excesiva cerca de los 4000 metros de altura en los Andes es del 16 por ciento (varones) y 10 por ciento (mujeres), contra apenas 1 por ciento entre los tibetanos. En otro giro sorprendente, el estudio encontró que la variante andina está presente en el celacanto, un pez de las profundidades del Océano Índico, donde el oxígeno también escasea.

“A pesar de que los humanos y los celacantos divergieron hace más de 400 millones de años, esta especie de peces con aletas lobuladas tiene el mismo residuo de arginina [aminoácido que forma las proteínas] que se codificó en los pobladores de las alturas andinas”, precisa el reporte.

Desafíos para el tratamiento

La antropóloga Cynthia Beall, que ha estudiado a las poblaciones sudamericanas de altura y no participó del trabajo, recuerda que “en todo el mundo, las personas se adaptan a situaciones de estrés ambiental, como las temperaturas extremas o las enfermedades infecciosas endémicas”.

Fuente: <https://www.scidev.net>
Por Pablo Corso / MARZO 2024

Mindful walking: el sencillo ejercicio de caminar conscientemente que mezcla meditación y paseo para calmar tu mente y mejorar tu rendimiento

Caminar puede ser el ejercicio perfecto para disfrutar de un momento de paz, pero le puedes añadir la meditación para lograr un mayor efecto positivo.



¿Con qué frecuencia sales a caminar y te dejas atrapar por la avalanchas de estímulos de tu teléfono, el ritmo de tu música favorita o el último episodio de tu podcast preferido? La práctica de la marcha consciente, el mindful walking, tiene como objetivo eliminar estas distracciones, ayudándote a ser más consciente de tu entorno y de ti misma.

Todo lo que necesitas es un par de zapatillas para caminar y estarás lista para comenzar. De hecho, si estás aprendiendo a meditar, caminar conscientemente puede ser una excelente práctica para comenzar porque no requiere que te quedes sentada. Sin mencionar que puedes cosechar los beneficios de caminar al mismo tiempo que trabajas tu mente.

¿Qué es hacer mindful walking, caminar conscientemente? Hacer mindful walking es caminar conscientemente. Y es bastante más que simplemente salir a dar un suave paseo. La práctica consiste en ser consciente de tu cuerpo y de las sensaciones físicas a medida que te mueves y cómo se relacionan con tu entorno. Es un poco parecida a la práctica japonesa del «baño de bosque», que implica sumergirse en la naturaleza, respirar profundamente y aprovechar los sentidos.

La diferencia fundamental es que puedes practicar la caminata consciente en cualquier lugar, incluso en un entorno urbano. Piensa en ello como una forma más accesible al baño de bosque para quienes no viven cerca de un parque o entorno natural pero que quieren conectarse con el espacio que les rodea.

Caminar conscientemente es una forma común y popular de practicar la atención plena y le da tiempo al cuerpo para moverse y estirarse después de estar sentada durante largos períodos. Caminar es algo con lo que la mayoría de las personas están muy familiarizadas y lo haces a diario. Pero puedes buscar un plus.

Esta saludable práctica es una manera perfecta de cultivar la atención plena prestando atención intencionada al movimiento de los pies y el cuerpo mientras caminas. Pero más que eso, te anima a conectarte con tu entorno y activar nuestros sentidos, sintiendo la conexión con el suelo, captando imágenes y sonidos a tu alrededor e incluso sintiendo que los pulmones se expanden al respirar aire fresco.

Cómo caminar conscientemente

Muchas veces no prestas atención al acto de caminar. Suelen estar distraída por una avalancha de pensamientos, a menudo proyectándose hacia el futuro o repitiendo eventos del pasado. Centrarse intencionalmente en el movimiento de tus pies mientras caminas suavemente te permite dejar de lado tus pensamientos y descansar



tu atención en el momento presente.

Caminar va de la mano con la atención plena y dado que andar es una actividad básica que la mayoría de las personas realiza a diario, puedes practicar el mindful walking en cualquier momento, ya sea durante 30 segundos o 30 minutos. Pero es esta regularidad la que ayuda a que la atención plena se convierta en parte de todo lo que haces. Es posible que tardes un poco en acostumbrarse a caminar conscientemente, pero vale la pena persistir.

Los beneficios de caminar y meditar

Cualquiera que sea la estación, pasar tiempo al aire libre siempre trae beneficios. Centrarse mientras tu cuerpo aún permanece presenta un desafío, desde quienes se excitan fácilmente hasta las más ansiosas y quienes tienen deficiencia de atención, razón por la cual el movimiento contemplativo (ya sea danza ritual, deporte, artes marciales u otra cosa) es tan importante para tantas personas.

Fuente: <https://www.mujerhoy.com>
Por Tamara Vila / FEBRERO 2024

**Seamos
activos**
Todas las personas
En todos los lugares
Todos los días



¿Te sientes estancado? Aquí hay 5 formas de darle un empujón a tu vida

Es normal que de vez en cuando sintamos que no podemos avanzar. Los expertos en salud mental recomiendan estos ejercicios para recuperar tu sensación de logro.



Por fuera, parecía que Adam Alter se deslizaba suavemente por la vida.

A los 28 años, había obtenido un doctorado en psicología de Princeton y poco después consiguió un puesto como profesor en vías de titularidad en la Escuela de Negocios Stern de la Universidad de Nueva York.

Pero se sentía atascado. Prepararse para enseñar mientras realizaba investigaciones al mismo tiempo se volvió abrumador, especialmente después de cinco intensos años de estudios de posgrado. Y aunque a menudo estaba rodeado de gente en la ciudad de Nueva York, extrañaba tener una red cercana de amigos.

Dijo que era como estar atrapado en una cinta transportadora. “Estaba haciéndome una carrera”, dijo, “pero no estaba seguro de si esas eran las maneras en las que quería tener éxito”.

Alter, quien ahora ha sido profesor durante 15 años, ha dedicado gran parte de su carrera a investigar la idea de sentirse estancado. En 2020, encuestó a cientos de personas sobre el tema, y cada participante dijo sentirse paralizado en al menos un área: intentos creativos fracasados, carreras estancadas, relaciones insatisfactorias, incapacidad para ahorrar dinero, la lista continuaba.

Por qué nos estancamos

Caer en una rutina o sentirse estancado de vez en cuando es una experiencia universal, dijo Alter, cuyo último libro, *Anatomy of a Breakthrough*, ofrece 100 maneras de salir del atasco.

¿Por qué? Al abordar cualquier meta a largo plazo, inevitablemente llegarás a un punto de estancamiento, dijo. Y debido a que algunos objetivos no tienen puntos finales claros, puede ser difícil sentir que estás avanzando.

Otros puntos de estancamiento pueden tener su origen en grandes cambios de la vida como enfermedades, tener un bebé, mudarse o ser despedido. Alter descubrió que las personas tienden a ser especialmente autorreflexivas al acercarse a una nueva década, por ejemplo a los 29 o 39 años, y que estos momentos de cambio pueden sentirse abrumadores cuando la vida no va según lo planeado.

Cómo salir del atasco

• Haz una ‘auditoría de fricción’: La auditoría de fricción es una forma en que las organizaciones eliminan áreas de ineficiencia. Los individuos pueden aplicar los mismos principios a sus propias vidas identificando las cosas que les crean obstáculos y añaden complicaciones o estrés, dijo Alter.

Para comenzar, intenta preguntarte: ¿estoy repitiendo ciertos patrones que no son útiles? ¿Hay cosas que hago regularmente que no disfruto? El siguiente paso es recortar o suavizar cada punto de fricción. Digamos que odias tu traslado al trabajo, pero sientes que no puedes cambiarlo. Alter sugirió preguntarse: “¿qué parte lo hace más desagradable?” ¿Qué cambios específicos puedes hacer para abordar el problema? ¿Ayudará escuchar un buen pódcast o audiolibro? Si conduces, ¿puedes iniciar un grupo con otros compañeros a quienes llevar al trabajo? ¿Hay alguna manera de trabajar desde casa con más frecuencia?

• Reformula los pensamientos negativos:

Tal vez sueles “catastrofizar”, o pensar que lo peor va a suceder. O tal vez eres demasiado duro contigo mismo y tienes un caso de “deberías”, como en: “Debería haber hecho más en el trabajo”, incluso cuando has logrado bastante. Pensamientos persistentes como estos pueden crear estrés e interferir con tus metas, dijo Judy Ho, neuropsicóloga clínica y profesora asociada en la Universidad de Pepperdine.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Christina Caron / FEBRERO 2024

XXIII POSGRADO EN ALTA GESTIÓN DE CALIDAD EN SERVICIOS DE SALUD

Inicio: 5 de Abril

Finalización: 4 de Octubre



**FACULTAD DE
CIENCIAS MÉDICAS**

DIRECTORA

Dra. María Cristina Ferrari

COORDINADORES

Dra. Mirta Gurfinkiel
Dr. Rubén kevorkian
Dra. Laura Romero
Lucía Turco
Dra. Karina Baigros

CONSULTAS

✉ mariac_ferrari@uca.edu.ar



MODALIDAD

Virtual
Sincrónica y Asincrónica



DURACIÓN

300 hs



CURSADA

viernes de 8.30 a 12.30hs
(ZOOM)

Para **profesionales de la salud** de **América Latina**.

Un camino para aprender a **gestionar con calidad y calidez** los **servicios de salud** y contribuir al **bienestar de las personas** y la eficacia del sistema de salud.

¡Inscríbete ahora!

Confirmado: la actividad física en el embarazo beneficia a la madre y al bebé

Investigadores españoles han probado que disminuye a la mitad el riesgo de desgarros perineales, reduce en un 13 % el riesgo de cesárea y hasta en un 21 % el riesgo de macrosomías, entre otras ventajas. Estos resultados se han publicado en seis revisiones científicas.



Desde hace varios años a las mujeres embarazadas se les aconseja, salvo que presente algún riesgo, realizar algún tipo de ejercicio adaptado. Un equipo de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) ha publicado seis completos estudios sobre los efectos de diferentes formas de actividad física durante este periodo en el organismo materno, fetal y del recién nacido que confirman que tiene ventajas para ambos, y que estas se extienden también más allá del nacimiento.

La actividad física en el embarazo reduce en un 50 % el riesgo de desgarros perineales y en un 20 % el de incontinencia urinaria.

Liderados por Rubén Barakat, los trabajos ponen de manifiesto que la actividad física en el embarazo reduce en un 50 % el riesgo de desgarros perineales y en un 20 % el de incontinencia urinaria.

Ambos son dos factores de gran importancia para el organismo femenino que hoy en día cuentan con una creciente prevalencia. Para los autores, esto es debido en gran medida a los actuales estilos de vida y cuyas consecuencias afectan no solo al ámbito físico o fisiológico de la mujer, sino a relevantes aspectos de carácter psíquico y emocional.

Además, el ejercicio en el embarazo hace que la posibilidad de cesárea se ve reducida en un 21 % y la de parto instrumental en un 16 %. De la misma forma, se observa una acortada duración de la primera fase del parto (media de 62 minutos menos) en mujeres activas a lo largo de la gestación.

Finalmente, los especialistas han constatado que si la madre es físicamente activa durante el embarazo, existe un menor riesgo (menos 21 %) de macrosomías con pesos de nacimiento más adecuados, lo que podría estar ocasionado por un entorno

intrauterino más equilibrado desde el punto de vista metabólico.

“Esta particularidad nos obliga a investigar la posibilidad de la actividad física gestacional como un factor preventivo de complicaciones metabólicas pre, peri y postnatales (primera infancia), atendiendo especialmente a la preocupante y creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil causada, según recientes evidencias científicas, por el mencionado desequilibrio metabólico intrauterino previo al nacimiento”, explica Barakat.

“Se trata simplemente de prevenir, desde el mismo inicio del proceso de gestación humana, complicaciones que se manifestarán posteriormente, esto significa actuar antes de que se genere la posible alteración o incluso patología”, añade.

Promover el ejercicio en el embarazo

Para los investigadores, la importancia de este trabajo radica en que se supone una prueba clara de la necesidad de promover la actividad física en este periodo.

“A pesar de los confirmados efectos positivos que, en los últimos años, ha demostrado tener la actividad física en el bienestar materno-fetal, menos de un 20 % de las gestantes del planeta cumplen con las recomendaciones de organismos internacionales, entre ellos la OMS, de mantener un mínimo de 150 minutos semanales de ejercicio moderado. En España la situación es similar (19,7 %”, continúa Barakat.

Para el investigador, estos datos pueden convertirse en una herramienta para los poderes públicos e instituciones científicas de cara a cambiar esta situación.

“Resulta necesario la implicación de diferentes instituciones, especialmente sanitarias y académicas, que promuevan intervenciones basadas en las ya existentes evidencias científicas. Los resultados deben servir para que se diseñen ambiciosos y extensos programas de actividad física para la población gestante”, concluye.

A pesar de los confirmados efectos positivos que, en los últimos años, ha demostrado tener la actividad física en el bienestar materno-fetal, menos de un 20 % de las gestantes del planeta cumplen con las recomendaciones Rubén Barakat, UPM

Fuente: <https://www.agenciasinc.es>
FEBRERO 2024

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



colegioingles.edu.uy



En los estadios deportivos de Corea del Sur encuentras más mujeres que hombres

Es un marcado contraste con otros países, donde los hombres dominan las tribunas. Los expertos creen que se debe a la seguridad de los partidos y la influencia de la cultura K-pop.



Cada vez que la selección masculina de fútbol de Corea del Sur anotaba un gol en la reciente y aplastante victoria 5-0 contra Singapur en un partido de clasificación para el Mundial, el clamor del público local se desataba en gran medida entre las mujeres, quienes compraron casi dos terceras partes de las entradas para el partido.

Este día de noviembre, en el estadio de Seúl, un grupo de mujeres había hecho una pancarta del tamaño de una valla publicitaria dedicada al delantero estrella Son Heung-min. Un club llamado "Mujeres que apoyan la búsqueda de la felicidad de Cho Gue-sung" había firmado una pancarta para uno de los compañeros de equipo de Son que decía: "Cho Gue-sung gana hoy".

La escena ilustró un hecho que ha desconcertado a los expertos en una de las sociedades más patriarcales del mundo: en los deportes, las mujeres surcoreanas suelen superar en número a los hombres en las gradas.

Las mujeres representan el 55 por ciento de los aficionados en eventos deportivos profesionales, incluidos el béisbol, el baloncesto, el fútbol y el voleibol, según un estimado para 2022 de la Asociación de Deportes Profesionales de Corea. Estimaciones similares de los principales deportes en Estados Unidos sitúan la cifra en menos de la mitad para las mujeres. En el Reino Unido y Australia, esa cifra se reduce a una cuarta parte o menos.

Los aficionados y expertos en deporte le atribuyen parte del alto índice de afición femenina de Corea del Sur a la sensación de seguridad en los recintos deportivos del país. Otros apuntan a la influencia de una cultura nacional de los aficionados que recibe el impulso de una idolatría intensa a las estrellas, quienes en algunos casos son rompecorazones.

"La gente no ve a los jugadores como deportistas, sino como celebridades", afirmó Yim Subin, de 24 años, quien asiste a los partidos y a las reuniones de aficionados y ve el béisbol por

televisión todos los días de la temporada. "No es muy distinto de la manera en que los amantes del k-pop siguen a sus ídolos".

En Corea del Sur, donde los deportes modernos como el béisbol y el fútbol se introdujeron a finales del siglo XIX, las ligas profesionales fueron un producto del rápido crecimiento económico que comenzó en la década de 1960 y creó una clase media de gran tamaño. Las ligas maduraron mientras la nación se convertía en la anfitriona de grandes competencias internacionales, como los Juegos Olímpicos de 1988 y la Copa del Mundo de equipos varoniles de 2002.

Desde hace tiempo, las mujeres forman parte de una base de aficionados surcoreanos para los cuales seguir los deportes es un pasatiempo nacional que glorifica a los atletas de élite (hombres, normalmente) que compiten en el extranjero. En la década de 1970, el hombre del momento era Cha Bum-kun, quien anotó 98 goles para dos clubes del máximo circuito del fútbol alemán. Ahora, el ídolo deportivo es Son, delantero del Tottenham Hotspur de la Liga Premier inglesa.

Las aficionadas han estado presentes en las competencias nacionales durante el mismo tiempo. En la década de 1990, las jóvenes abarrotaban las gradas del baloncesto universitario, mencionó Dae Hee Kwak, profesor titular de Gestión Deportiva en la Universidad de Michigan. Según él, eran conocidas como "oppa budae" o ejércitos que animaban a estrellas masculinas a las que llamaban "oppa", un término cariñoso que las coreanas usan para referirse a un hombre mayor. Una de las explicaciones del alto índice de aficionadas en Corea del Sur es que sus estadios son lugares seguros para ver un partido. Cada vez más recintos ofrecen servicios para familias, como salas de juegos para niños.

En esa atmósfera, las peleas y otras expresiones de vandalismo son cada vez menos comunes, afirmó Cho Yijin, investigadora posdoctoral de la Universidad Yonsei en Seúl.

"Se fuma menos, se bebe menos y se dicen menos groserías que antes", aseguró. "Hay un ambiente menos hostil".

El aumento meteórico del interés mundial hacia las películas, los dramas y la música de Corea del Sur en la última década creó una base apasionada de seguidores de celebridades cuyo éxito se considera una marca de orgullo nacional.

Ahora, la misma jerga que describe cómo los superaficionados veneran a estos ídolos —"deok-jil" o "fangirling"— tiene un uso generalizado en el deporte.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por John Yoon / FEBRERO 2024



¿El ejercicio puede ayudar a prevenir el cáncer de próstata?

Con datos de más de 57.000 hombres, un reciente estudio ofrece una idea de cómo afecta la actividad física regular al riesgo del segundo cáncer más frecuente en Estados Unidos.



En los últimos años, una de las cuestiones más alentadoras en la investigación sobre el cáncer ha sido si tener un hábito de ejercicio regular puede prevenir la aparición de ciertos tipos de esta enfermedad.

La respuesta, como ocurre con cualquier pregunta relacionada con el cáncer, es complicada. Sin embargo, un estudio reciente publicado en *The British Journal of Sports Medicine* ofrece una idea de cómo afecta la actividad física regular al riesgo de cáncer de próstata, el segundo cáncer más frecuente y el segundo más mortal entre los hombres en Estados Unidos.

En uno de los mayores esfuerzos de este tipo realizados hasta la fecha, los investigadores recopilaron datos entre 1982 y 2019 de 57.652 hombres suecos que habían participado en al menos dos pruebas de aptitud física para ver si los que eran más activos tenían menos probabilidades de desarrollar cáncer. Alrededor del uno por ciento fueron diagnosticados posteriormente con cáncer de próstata. El equipo descubrió que aquellos que habían mejorado su forma física a lo largo de los años tenían un 35 por ciento menos de probabilidades de haber sido diagnosticados con la enfermedad. El hallazgo coincide con gran parte de las últimas investigaciones sobre la relación entre la forma física y el diagnóstico de cáncer. Según un estudio de 2021, por ejemplo, si todos los adultos de Estados Unidos cumplieran las pautas de actividad física, los diagnósticos de cáncer podrían disminuir un tres por ciento, o 46.000 casos, cada año.

No obstante, aunque se ha investigado ampliamente la relación entre el ejercicio y afecciones como el cáncer de mama, se ha investigado menos específicamente el cáncer de próstata. La probabilidad de padecer cáncer de próstata aumenta en todos los hombres a partir de los 50 años; el riesgo parece ser hereditario. Según la Sociedad Estadounidense del Cáncer, a uno de cada ocho hombres se le diagnosticará cáncer de próstata a lo largo de su vida. Algunos estudios anteriores sobre la relación entre la actividad física y el cáncer de próstata han sido contradictorios, según Kate Bolam,

coautora del estudio. Mientras que algunos mostraban un aumento del riesgo de cáncer de próstata en las personas físicamente activas, otros observaban una disminución del riesgo.

Pero muchos de esos estudios tenían muestras pequeñas o estaban sesgados hacia las personas más sanas, señaló Bolam, investigadora de la Escuela Sueca de Ciencias del Deporte y la Salud. "Los hombres que en general son más conscientes de su salud", dijo, "también son buenos acudiendo al médico cuando se les cita para las pruebas de detección del cáncer de próstata".

Más pruebas significa más diagnósticos, incluso en hombres cuyos cánceres nunca progresarán. A veces las células cancerosas pueden existir en la próstata durante toda la vida y no ser peligrosas, por lo que muchos hombres que no se someten a las pruebas y no experimentan síntomas podrían no saber nunca que tienen cáncer de próstata.

El equipo sueco creó una imagen más matizada utilizando una base de datos nacional con cientos de miles de resultados en laboratorio, incluidas pruebas de aptitud física que miden lo bien que el corazón y los pulmones suministran oxígeno a los músculos.

A diferencia de los estudios que se basan en los informes de los pacientes sobre sus hábitos de ejercicio, esto proporcionó a los expertos mediciones objetivas. Los resultados mostraron claramente una relación entre la actividad física y la reducción del riesgo de cáncer de próstata. También demostraron que una mayor mejora de la forma física se asociaba a una mayor reducción del riesgo.

Esto se suma a una comprensión cada vez mayor de lo importante que es el ejercicio para la prevención del cáncer en general. En 2019, una revisión del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva descubrió que la actividad física regular reducía de manera significativa el riesgo de cáncer de vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico, riñón y estómago. El mismo análisis también descubrió que tener un hábito de ejercicio regular estaba vinculado a mejores resultados de tratamiento y extendía las expectativas de vida de aquellos que ya vivían con cáncer.

Aunque no está claro cómo ocurre exactamente, los expertos afirman que una explicación podría ser que el ejercicio ayuda a combatir el cáncer al mejorar la forma en que el sistema inmunitario ataca y erradica las células cancerosas.

"Sabemos que incluso una sola sesión de ejercicio ayuda al organismo a liberar células inmunitarias en la circulación", explicó Neil Iyengar, oncólogo y médico científico del Memorial Sloan Kettering Cancer Center de Nueva York que no participó en el estudio.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Talya Minsberg / FEBRERO 2024



El fraile que se convirtió en el especialista en inteligencia artificial del Vaticano

Paolo Benanti cree que sin un debido control, la inteligencia artificial podría ampliar la desigualdad social y desatar una avalancha de “desesperanza”. Su trabajo consiste en evitar que eso suceda.



Antes del amanecer, Paolo Benanti subió al campanario de su monasterio del siglo XVI, admiró el amanecer sobre las ruinas del foro romano y reflexionó acerca de un mundo en proceso de cambio.

“Fue una meditación maravillosa sobre lo que está ocurriendo adentro”, señaló, pisando la calle con su hábito de fraile. “Y también afuera”.

Hay muchas cosas que le están sucediendo a Benanti, quien, como el especialista en ética de la inteligencia artificial tanto del Vaticano como del gobierno italiano, pasa sus días pensando en el Espíritu Santo y en los espíritus que hay dentro de las máquinas.

En las últimas semanas, este profesor de ética, sacerdote ordenado y geek autodeclarado, acompañó a Bill Gates en una reunión con la primera ministra Giorgia Meloni, presidió una comisión que busca salvar a los medios de comunicación italianos del olvido general provocado por la inteligencia artificial y de todos los textos producidos por ChatGPT y también se reunió con algunos funcionarios del Vaticano para promover el objetivo del papa Francisco de proteger a las personas vulnerables de la tormenta tecnológica que se aproxima.

En una conferencia organizada por la antigua Orden de Malta, Benanti le dijo a un grupo de embajadores que “se requiere una gobernabilidad global, de lo contrario nos arriesgamos a enfrentar un colapso social”. También habló sobre el valor de Llamamiento de Roma, una iniciativa del Vaticano, el gobierno italiano, Silicon Valley y Naciones Unidas que él ayudó a organizar.

Benanti, de 50 años, autor de muchos libros (Homo Faber: The Techno-Human Condition) y participante habitual en paneles internacionales sobre inteligencia artificial, es profesor de la Pontificia Universidad Gregoriana, el equivalente a la Universidad de Harvard de las universidades pontificias de Roma, donde imparte teología moral, ética y un curso llamado “La caída de Babel: los retos

de las redes sociales, digitales y la inteligencia artificial”.

Su trabajo es ofrecer recomendaciones desde una perspectiva ética y espiritual a una Iglesia y a un país que buscan aprovechar y sobrevivir a la futura revolución de la inteligencia artificial. Benanti comparte sus ideas con el papa Francisco, quien en su mensaje del Día Internacional de la Paz, el 1 de enero, hizo un llamado a alcanzar un acuerdo global para garantizar el desarrollo y el uso éticos de la inteligencia artificial a fin de impedir que el mundo quede desprovisto de la misericordia humana y los misteriosos algoritmos decidan a quién se le otorga asilo, quién es acreedor a una hipoteca o quién vive o muere en el campo de batalla.

Esas inquietudes recogen las de Benanti, quien no cree en la capacidad de la industria para autorregularse y cree que son necesarias algunas reglas de procedimiento en un mundo donde los videos ultrafalsos y la desinformación pueden perjudicar la democracia.

A Benanti le preocupa que los dueños de los universos de la inteligencia artificial estén desarrollando sistemas que amplíen las brechas de la desigualdad. Teme que la transición a la inteligencia artificial sea tan abrupta que algunos campos profesionales enteros se limiten a realizar trabajos insignificantes, o a no hacer nada en absoluto, y le robe a la gente su dignidad y desate una avalancha de “desesperanza”. Según él, esto plantea grandes preguntas sobre la redistribución de la riqueza en un universo en el que predomine la inteligencia artificial.

Pero también ve el potencial de la inteligencia artificial. Benanti está pensando mucho acerca de cómo la inteligencia artificial puede mantener a flote la productividad en Italia, un país que tiene una de las poblaciones más envejecidas y menguantes del mundo. Además, siempre aplica su visión acerca de lo que significa estar vivos y ser seres humanos, cuando parece que las máquinas están más vivas y son más humanas. “Se trata de una cuestión espiritual”, dijo.

Después de su meditación matutina, el padre Benanti se dirigió al trabajo con sus jeans azules asomándose bajo su túnica negra. Pasó junto a la Columna de Trajano, del siglo II, y entró con cuidado en el paso de peatones de una de las calles más concurridas de Roma. “Esta es la peor ciudad para los autos que se manejan solos”, dijo. “Es demasiado complicado. Quizá en Arizona”.

La oficina que tiene en la Pontificia Universidad Gregoriana está decorada con imágenes enmarcadas de su propia fotografía callejera —fotos de vagabundos fumando cigarrillos o de una pareja aburrida que prefiere su teléfono celular a su bebé— y fotografías de él estrechando la mano del papa Francisco. Su vocación religiosa, explicó, surgió después de su vocación científica.

Nacidos en Roma, su padre trabajaba como ingeniero mecánico y su madre enseñaba ciencias en una escuela secundaria. En su infancia, le encantaba El señor de los anillos y el juego de Calabozos y Dragones,





pero no se encerraba a jugar, puesto que también era un “niño explorador” que coleccionaba medallas de cocina, navegación y fotografía.

Cuando su grupo de niños exploradores, conformado por niños de 12 años, fue a Roma a hacer obras benéficas, conoció a monseñor Vincenzo Paglia, quien en aquel entonces era un párroco, pero que, al igual que él, iría a trabajar para el gobierno italiano —como miembro de la comisión sobre el envejecimiento en el país— y el Vaticano.

Ahora Paglia es el jefe de Benanti en la Pontificia Academia para la Vida, la cual se encarga de cómo promover la ética de la Iglesia para la vida en medio de los cambios en materia bioética y tecnológica. Más o menos en la época en que Benanti conoció a Paglia, uno de sus tíos le regaló de Navidad una computadora Texas Instruments. Trató de rediseñarla para jugar videojuegos, pero “nunca funcionó”, afirmó.

Asistió a una secundaria que ponía énfasis en los clásicos —para demostrar sus credenciales sobre el mundo antiguo, de pronto empezó a recitar el inicio de la Odisea en griego antiguo mientras caminaba hacia su trabajo— y uno de sus profesores de filosofía pensó que tenía futuro reflexionando acerca del significado de las cosas. Pero se vio más atraído por el funcionamiento de las cosas y obtuvo su título de ingeniería en la Universidad de Roma La Sapienza. Pero eso no fue suficiente.

“Comencé a sentir que algo me faltaba”, dijo, y explicó que estudiar ingeniería borró la mística que él veía en las máquinas. “Simplemente se acabó la magia”.

En 1999, la novia que tenía entonces pensó que necesitaba que Dios estuviera más presente en su vida. Lo llevó a una iglesia franciscana en Massa Martana, en la región de Umbría, donde su plan funcionó demasiado bien y él se dio cuenta de que necesitaba un espacio sagrado donde pudiera “cuestionar la vida sin parar”.

Para fines del año, había dejado a su novia y se había unido a la orden de los franciscanos, para asombro de sus padres, quienes pensaban que quizás estaba reaccionando de manera exagerada a una ruptura desagradable.

Se fue de Roma para estudiar en Asís, el hogar de San Francisco, y durante la década siguiente tomó sus votos perpetuos como fraile, se ordenó como sacerdote y defendió su trabajo de tesis sobre las mejoras del ser humano y los cibernéticos. Obtuvo un empleo en la

Pontificia Universidad Gregoriana y luego como especialista en la ética de la informática del Vaticano.

“Hay muchas instituciones que recurren a él”, señaló el cardenal Gianfranco Ravasi, quien solía administrar el departamento de cultura del Vaticano, donde Benanti era asesor científico.

En 2017, Ravasi organizó un acto en la embajada italiana ante la Santa Sede en el que Benanti dio una charla sobre la ética de la inteligencia artificial. Los funcionarios de Microsoft que asistieron quedaron impresionados y pidieron seguir en contacto. Ese mismo año, el gobierno italiano le pidió que contribuyera a los documentos de política de inteligencia artificial y al año siguiente solicitó con éxito formar parte de su comisión para desarrollar una estrategia nacional de inteligencia artificial.

Luego, en 2018, volvió a conectar con el ahora cardenal Paglia, un favorito de Francisco, y le dijo “mira, algo grande se está moviendo”. Poco después, los contactos del padre Benanti en Microsoft le pidieron que ayudara a organizar una reunión entre Francisco y el presidente de Microsoft, Brad Smith.

Benanti, como parte de la delegación vaticana, tradujo términos técnicos durante la reunión de 2019. Francisco, dijo, al principio no se dio cuenta de lo que Microsoft realmente hacía, pero le gustó que Smith sacara de su bolsillo uno de los discursos del Papa en las redes sociales y le mostrara al pontífice las preocupaciones que el ejecutivo de negocios había resaltado y compartido.

Francisco —quien, según el padre Benanti, ha aprendido más sobre la inteligencia artificial, especialmente después de que se hiciera viral una imagen del Papa con un abrigo blanco diseñada por IA— se mostró más animado. Al Papa le gusta cuando el debate gira menos en torno a la tecnología, dice el padre Benanti, y más en torno a “lo que puede hacer” para proteger a los vulnerables.

El mes pasado, Benanti, quien afirma que no recibe ningún pago de Microsoft, participó en una reunión entre Gates, el cofundador de la empresa, y Meloni, a quien le preocupa el impacto de la inteligencia artificial en la fuerza laboral. “Ella tiene que gestionar un país”, dijo. Meloni ha nombrado a Benanti como reemplazo del dirigente de la comisión de inteligencia artificial para los medios de comunicación italianos, con quien no estaba satisfecha.

“Uno de los votos es la obediencia a la autoridad”, dijo Benanti mientras jugueteaba con los nudos del cinturón de cordón de su hábito, en referencia a sus votos de obediencia, pobreza y castidad de la orden franciscana.

Esa comisión está estudiando maneras de proteger a los escritores italianos. Benanti cree que las empresas de inteligencia artificial deberían rendir cuentas por usar fuentes con derechos de autor para entrenar a sus chatbots, aunque le preocupa que esto sea difícil de probar debido a que las empresas son “cajas negras”.

Pero para Benanti, ese misterio también ha vuelto a infundirle magia a la tecnología, aunque esta sea oscura.

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



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.

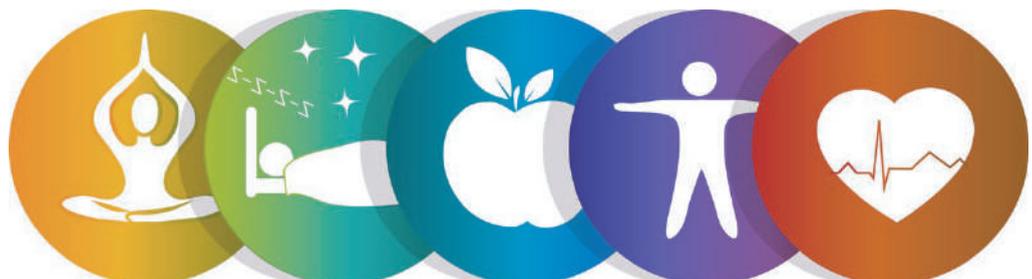
Este juego fue utilizado por un grupo de investigadores de Neurociencia Integrativa de la Universidad de Buenos Aires, dirigidos por Mariano Sigman, para demostrar el poder de las corazonadas. Tras estudiar con un software 30 millones de partidas de ajedrez, concluyeron que cuando un jugador se enfrenta 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.

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



Brasil, en emergencia por el dengue, presagia una crisis de salud en América

En el verano austral se han registrado cifras récord de casos del virus transmitido por mosquitos, y es probable que la oleada se desplace hacia el norte.



En Brasil hay un enorme brote de dengue, la enfermedad transmitida por mosquitos que puede llegar a ser letal, y los expertos en salud pública afirman que es un presagio de un próximo repunte de casos en toda América, incluido Puerto Rico.

El Ministerio de Salud de Brasil advierte que tiene previstos más de 4,2 millones de casos para este año, por encima de los 4,1 millones de casos que registró la Organización Panamericana de Salud en los 42 países de la región el año pasado.

Ya existían pronósticos de que este iba a ser un mal año para Brasil en cuanto al dengue —las cifras de casos de este virus suelen subir y bajar cada cuatro años más o menos— pero los expertos afirman que varios factores, como El Niño y el cambio climático, han amplificado sobremanera el problema de este año.

“Las temperaturas máximas históricas en el país y las precipitaciones extraordinarias desde el año pasado, incluso antes del verano, aumentaron el número de criaderos de mosquitos en Brasil, incluso en las regiones que antes tenían pocos casos de la enfermedad”, dijo la ministra de Salud brasileña Nísia Trindade.

El número de casos de dengue ya se había disparado en Argentina, Uruguay y Paraguay en los últimos meses, durante el verano del hemisferio sur, y el virus se moverá hacia el norte por otros continentes con el paso de las estaciones.

“Cuando vemos olas en un país, por lo general, vamos a ver olas en otros países; a ese grado estamos interconectados”, indicó Albert Ko, experto en dengue en Brasil y profesor de salud pública en la Universidad de Yale.

La Organización Mundial de la Salud ya advirtió que el dengue pronto se convertirá en un problema urgente de salud mundial, con un número récord de casos en el último año y brotes en lugares como

Francia, que históricamente nunca habían reportado esa enfermedad. En Estados Unidos, Gabriela Paz-Bailey, directora de la división de dengue del departamento de enfermedades transmitidas por vectores en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, comentó que esperaba ver altos índices de infecciones de dengue en Puerto Rico este año y que también habría más casos en el territorio continental de Estados Unidos, sobre todo en Florida, al igual que Texas, Arizona y el sur de California.

El dengue se transmite a través del *Aedes aegypti*, una especie de mosquito que se está estableciendo en nuevas regiones, incluidas las partes más cálidas y húmedas de Estados Unidos, donde nunca se había visto sino hasta los últimos años.

Aún se espera que haya relativamente pocos casos en Estados Unidos este año —cientos, no millones— dada la prevalencia del aire acondicionado y los mosquiteros. Pero Paz-Bailey alertó: “Cuando vemos las tendencias en los números de casos en el continente americano, son aterradoras. Han aumentado de forma constante”. El año pasado, Florida reportó su mayor número de casos de contagio local, 168, y California reportó sus primeros casos de este tipo.

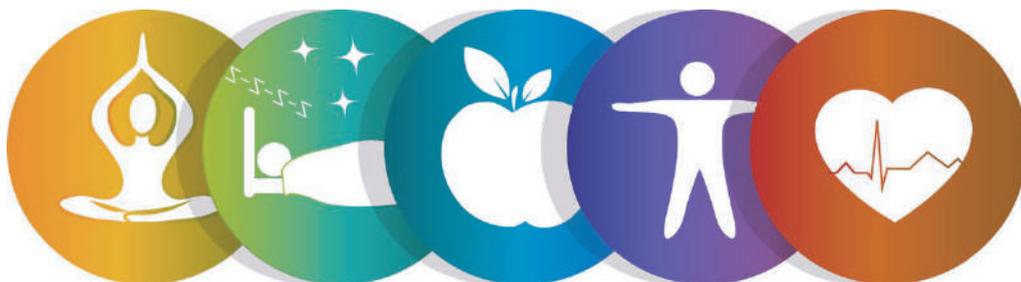
Tres cuartas partes de las personas que se infectan de dengue no tienen síntoma alguno, y entre quienes sí los padecen, la mayoría parece tener una gripe leve. Pero algunas infecciones de dengue son graves, pues producen dolores de cabeza, vómito, fiebre alta y un dolor intenso en las articulaciones que le ganó a la enfermedad el apodo de la “fiebre rompehuesos”. Un caso grave de dengue puede debilitar a una persona durante semanas.

Además, alrededor del 5 por ciento de las personas que se enferman luego pasan a un estado llamado dengue grave, que hace que el plasma, el componente líquido y rico en proteínas de la sangre, salga de los vasos sanguíneos. Algunos pacientes pueden entrar en estado de choque, lo cual puede derivar en falla orgánica.

El dengue grave tiene una tasa de letalidad del 2 al 5 por ciento en personas cuyos síntomas se tratan con transfusiones de sangre y fluidos intravenosos. Sin embargo, cuando no se tratan, la tasa de mortalidad es del 15 por ciento.

En Brasil, los gobiernos estatales están estableciendo centros de emergencia para hacer pruebas de dengue y ofrecer tratamientos. El 5 de febrero, la ciudad de Río de Janeiro declaró una situación de emergencia sanitaria por el dengue, días antes del comienzo de la celebración anual del Carnaval, que reúne a decenas de miles de personas en fiestas al aire libre durante varios días y noches.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Stephanie Nolen / FEBRERO 2024



Más de 15 años sin VIH y sin medicación: una paciente de Barcelona abre una vía para la curación funcional del sida

Un equipo de investigadores del Hospital Clínic aclara el mecanismo celular que ha permitido a una mujer vivir tres lustros sin rastro del virus a pesar de no tomar antirretrovirales



Una mujer española portadora de VIH lleva más de 15 años controlando el virus de forma espontánea, sin tomar medicación y con una carga viral indetectable, en un caso que se ha presentado como “único” y “excepcional” de curación funcional de la enfermedad. El estudio de esta paciente —de la que no se ha divulgado ni su identidad ni edad para proteger su anonimato— ha sido realizado por un equipo liderado por médicos del Hospital Clínic de Barcelona, y será presentado esta semana en la 24ª edición de la Conferencia Internacional del Sida en Montreal (Canadá). “Esta señora lleva más de 15 años sin medicación. Después de haber estado un periodo corto de tiempo con ella, controla totalmente el virus del sida y esto tiene una vertiente muy importante: hemos podido averiguar cuál es el posible mecanismo que lo permite”, ha anunciado durante una rueda de prensa desde la capital catalana el doctor Josep Mallolas, jefe de la Unidad de VIH-SIDA del Clínic.

La infección por VIH es una pandemia que afecta a casi 38 millones de personas. El sida la etapa más avanzada de la infección mata a 650.000 pacientes cada año. Cuatro décadas de avances científicos han logrado salvar a millones de infectados gracias a la terapia antirretroviral (ARV), un cóctel de fármacos que evita la replicación del virus hasta el punto de hacer la carga viral indetectable y, por tanto, intransmisible. Este es el único tratamiento disponible para la inmensa mayoría de portadores de este virus que destruye el sistema inmunitario. En la actualidad, más de 28 millones de seropositivos pueden llevar una vida normal y de calidad gracias a la ingesta diaria de una pastilla.

No obstante, aún no se ha logrado dar con una cura definitiva. Aunque los antirretrovirales son efectivos para suprimir la replicación viral, el VIH persiste en reservorios y se recupera después de suspender la terapia. Hay contadísimas excepciones: unas pocas personas a las que se les llama “controladores postratamiento” son capaces de mantener a raya el virus después de que se les retire la medicación. Además, también existen los llamados “controladores de élite”, que logran lo mismo a pesar de no haber iniciado la terapia antirretroviral. Estos también son escasos: menos del 1% de los infectados.

La bautizada como “paciente de Barcelona”, sin embargo, no pertenece a estos dos colectivos, pues fue diagnosticada en 2006 ya con una infección aguda, algo que no es típico de ninguno de ellos. Esta mujer fue incluida en un ensayo clínico dirigido por José M. Miró cuyo objetivo era saber si se podía reforzar el sistema inmunitario para que este controlara la replicación viral. De una cohorte de pacientes,

un grupo recibió solo antirretrovirales y el otro recibió una serie de tratamientos inmunomoduladores adicionales, incluido un inmunosupresor, la ciclosporina A. “Tras nueve meses desde que le interrumpieron el tratamiento, esta paciente dejó de tener carga viral detectable del VIH en plasma”, describe la doctora Núria Climent, investigadora del grupo Sida e infección por VIH del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS), durante una entrevista entre varios miembros del equipo médico y EL PAÍS. De hecho, esta mujer fue la única de los 20 individuos que reaccionó así. “No rebotó el virus, y no ha rebotado durante 15 años y más de 50 analíticas de carga viral; no es que a veces pudiera tener alguna pequeña presencia de bajo nivel. Siempre ha sido indetectable”, completa Miró.

Una vez descubierta la reacción inmunológica de esta paciente, el siguiente paso fue infectar los linfocitos T CD4+, que son la diana principal del VIH. Y se comprobó que estos eran capaces de replicar el virus, lo que sugería que no había ningún problema en la entrada de este en dichos linfocitos. En cambio, cuando Climent y Sonsoles Sánchez Palomino, otra médica del equipo, realizaron cultivos con otras subpoblaciones de células de la sangre, encontraron que sí que había un control muy drástico de la replicación del virus. “Esto sugería que estas otras subpoblaciones eran las implicadas. Con ensayos in vitro demostramos que eran las células llamadas Natural Killer [NK, o “asesinas naturales” en castellano] y también los linfocitos T CD8+”, describe la doctora Sonsoles Sánchez-Palomino. Estas células NK son las que nuestro organismo utiliza para desencadenar una reacción inmunitaria cuando entra en contacto con el virus del sida y, si es potente, puede llegar a controlarlo.

Es como si asistiéramos por primera vez a la victoria sin paliativos del sistema inmunológico sobre el virus.
Josep Mallolas, médico

La gran novedad de esta investigación es que se ha logrado caracterizar qué subpoblaciones de NK y qué subpoblaciones de linfocitos T CD8+ son las que podrían estar implicadas en este fenómeno: son unas células NK que tienen memoria y también otras que se llaman T Gamma-Delta, y son de las que proporcionan inmunidad innata. “La paciente tiene niveles muy altos de ambas, y podrían estar bloqueando o destruyendo las que están infectadas”, describe la doctora Climent.

La paciente de Barcelona es única no solo porque hay muy pocas personas con control del VIH tantos años después de haber interrumpido el tratamiento, sino también porque se ha logrado

GEOCASMU
HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA

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

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

casmu **IZAEZ** **MEDIS GROUP**

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

caracterizar el mecanismo de control, y este es diferente al que presentan los controladores de élite, algo que abre nuevas vías para potenciar la actividad de esas prometedoras células NK y Gamma Delta. "Si fuéramos capaces, mediante un tratamiento, de repetir o replicar esa capacidad inmunitaria innata que tiene esta mujer, las ventajas serían enormes", ha celebrado el doctor Mallolas durante la videollamada.

El equipo médico también descubrió, a lo largo del tiempo, que se producía una caída "muy pronunciada y progresiva" del número de virus en el reservorio. "Es como si asistiéramos por primera vez a la victoria sin paliativos del sistema inmunológico sobre el virus. Es precioso ver cómo el reservorio viral cada vez es menor, es como si las NK tuvieran al virus acorralado. Y cada vez van eliminando más células infectadas. Probablemente, llegue un momento en que el reservorio llegue a cero", ha añadido el jefe de la unidad de VIH del Clínic.

Curación funcional, no definitiva

Los investigadores recalcan que la paciente de Barcelona presenta una curación funcional, es decir, que sin ningún tipo de tratamiento controla la replicación del VIH, pero no es que no exista: cuando se analizan sus células, hay un virus viable capaz de provocar nuevas infecciones. Por esta razón, el suyo supone un caso diferente al de los mediáticos pacientes de Londres y Berlín, individuos que lo eliminaron completamente de su organismo gracias a un trasplante de médula ósea. El doctor Juan Ambrosioni, médico de la unidad de VIH-SIDA del Clínic, subraya que esta medida es tan agresiva que no resulta extrapolable a otros pacientes. "No puedes utilizarlo para los casi 40 millones de personas con VIH. En cambio, si logras detectar a un grupo con un cierto sustrato genético que mediante ciertas intervenciones puede controlar espontáneamente el virus, estarías haciendo algo potencialmente mucho más sencillo de escalar".

Próximos pasos

El siguiente paso de esta investigación es identificar exactamente qué conjunción de factores propios de la paciente, junto con aquellos otros que le administró el doctor Miró en el ensayo clínico, llevaron a este control del virus en ella, pero no en el resto de participantes. La idea final es replicar las condiciones que presenta esta mujer en otras personas que, a priori, no las tienen. "Lo que es muy importante es estudiar en profundidad a esta señora y que, una vez que conozcamos sus células y su inmunidad al 100%, seamos capaces de diseñar proyectos de investigación para otros, de tal manera que aunque no les podamos curar, logremos que puedan estar sin tratamiento, con carga viral indetectable y sin posibilidad de

contagiar durante muchos años. Ahora se abre un abanico fascinante de posibilidades de investigación", ha reflexionado Mallolas.

Una de las próximas vías de investigación es analizar el resto de la cohorte del ensayo clínico para ver qué tiene la paciente de Barcelona respecto a los otros nueve participantes que fueron tratados con lo mismo. "Esta cohorte nos va a dar mucha información respecto a si el tratamiento hizo algo en ella especial y no en los otros, o si lo hizo con todos y solo se necesitaba que tuvieran unos ciertos factores genéticos para desencadenarlo", comenta la doctora Climent.

En el seguimiento del caso y el estudio han participado investigadores del Hospital Clínic- IDIBAPS/Universidad de Barcelona, el Centro de Investigación Biomédica en Red Enfermedades Infecciosas (Ciberinfec), el Hospital Germans Trias i Pujol y el Instituto de Salud Carlos III. En el mejor de los casos, este equipo aspira a lograr que la mujer logre curarse definitivamente si el reservorio del virus cae aún más, como viene haciendo en los últimos 15 años. En el peor, podría volver a necesitar terapia antirretroviral.

"Hay que ser muy prudente, podríamos tener 15 años de éxito, pero no 16, ha advertido Mallolas. El hecho de la edad avanzada también puede ser un factor negativo, pues la doctora Climent advierte de que no saben cómo puede afectar el envejecimiento de aquí a 5 o 10 años, pero dado que la paciente tiene unos niveles inmunitarios normales y no ha sufrido ningún problema de salud en los últimos tres lustros, los médicos se muestran esperanzados.

Poco se sabe de la paciente de Barcelona, más allá de que es una mujer y que ya tiene "cierta edad", según la descripción de los investigadores, ya que ha solicitado permanecer en el anonimato. También se sabe que se encuentra en un excelente estado de salud, y que su sistema inmunitario y sus análisis son perfectamente normales. Mallolas la describe como una persona que ha dado "todo" por la ciencia. "

Es supercolaboradora y esto es de agradecer", ha elogiado, "pues hay muchos voluntarios en el mundo del VIH que pasan desapercibidos y que son, sin embargo, los que permiten realizar estudios como este".

Fuente: <https://elpais.com>
Por Lola Hierro / JULIO 2022

CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN MAMARIA CASMU

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



Informamos que el nuevo Centro Integral de Atención Mamaria Casmu (CIAMC), situado en la calle Br. Batlle y Ordóñez 2881 esq. B 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 Policlinicas 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

Abandono progresivo de los combustibles fósiles: un imperativo para la justicia climática

El cambio climático hizo de 2023 el año más cálido jamás registrado. A medida que aumenta la urgencia de abordar esta crisis mundial, la eliminación gradual del uso de combustibles fósiles es un paso necesario que deben dar todas las naciones.



Esto se debe a que los combustibles fósiles -carbón, petróleo y gas- son los principales responsables de la crisis climática, con más de 75 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero y casi 90 % de todas las emisiones de dióxido de carbono.

Los combustibles fósiles pueden estar relacionados con graves daños a los derechos humanos. Según la Agencia Internacional de la Energía, no puede haber nuevos proyectos de combustibles fósiles si los países quieren cumplir los objetivos climáticos existentes y evitar las peores consecuencias para las comunidades de primera línea. No abordar estas cuestiones puede crear una crisis de derechos humanos de una magnitud sin precedentes.

Otro imperativo ético para abandonar progresivamente los combustibles fósiles es nuestra responsabilidad con las comunidades que sufren pérdidas y daños. Los proyectos y las infraestructuras de combustibles fósiles suelen exponer a las comunidades de primera línea a sustancias tóxicas, degradación medioambiental y mayor vulnerabilidad a los desastres climáticos.

La extracción y producción de combustibles fósiles a menudo viola los derechos de los pueblos indígenas, las comunidades locales y los defensores del medio ambiente, que se enfrentan al acaparamiento de tierras, el desplazamiento, la violencia, la intimidación y la criminalización. Esto debe cambiar.

Si nos fijamos en el continente africano, el actual aumento de la inversión en combustibles fósiles incrementará las emisiones de carbono de África y elevará la cuota africana en el cambio climático mundial.

En 2021, África aportó 3,9 % (1450 millones de toneladas de CO₂ equivalente) de las emisiones mundiales de dióxido de carbono procedentes de los combustibles fósiles y la industria. Seguir con esta política energética sería muy suicida para su futuro ante las consecuencias del cambio climático.

La producción de combustibles fósiles también tiene un impacto económico, especialmente en África. Las subvenciones y las inversiones en combustibles fósiles desvían recursos para atender las necesidades y los derechos de las personas que viven en la pobreza.

Es bien sabido que África es el continente que menos ha contribuido al cambio climático, pero el que más sufre sus consecuencias. Dado que los países ricos han sido históricamente los que más gases de efecto invernadero han emitido, el objetivo de la transición a fuentes de energía renovables es un acto de responsabilidad y justicia, que

proporciona apoyo a los más necesitados.

La extracción de combustibles fósiles conduce a la deforestación, la destrucción de hábitats y la contaminación del agua, que han contribuido a 1,2 millones de muertes en 2020, provocando la pérdida de biodiversidad y la degradación de los ecosistemas.

En la República Democrática del Congo, por ejemplo, si se destruyen las turberas por la construcción de carreteras, oleoductos y otras infraestructuras necesarias para extraer el petróleo, podrían liberarse hasta 6000 millones de toneladas de CO₂, lo que equivale a 14 años de las emisiones actuales de gases de efecto invernadero del Reino Unido.

Mediante la transición a energías renovables como la eólica y la solar, podemos controlar los efectos del cambio climático y apoyar la sostenibilidad de las generaciones futuras.

África tiene un enorme potencial de energías renovables: cuenta con 60 % de los mejores recursos solares del mundo, pero el continente recibe menos de 3 % de la inversión mundial en energía.

Como región que ha tenido el menor impacto en la crisis climática pero que sufre importantes repercusiones ahora y en el futuro, la comunidad internacional debe trabajar con África para invertir en su futuro de energía limpia.

Fuente: Other News / UyPress - Agencia Uruguaya de Noticias / Por Sylvie Djacobou Deugoue, integrante principal de Aspen New Voices y creadora y promotora de campañas y políticas a favor del desarrollo sostenible. FEBRERO 2024

CASMU EMPRESA

Nueva reglamentación en salud y seguridad laboral para empresas



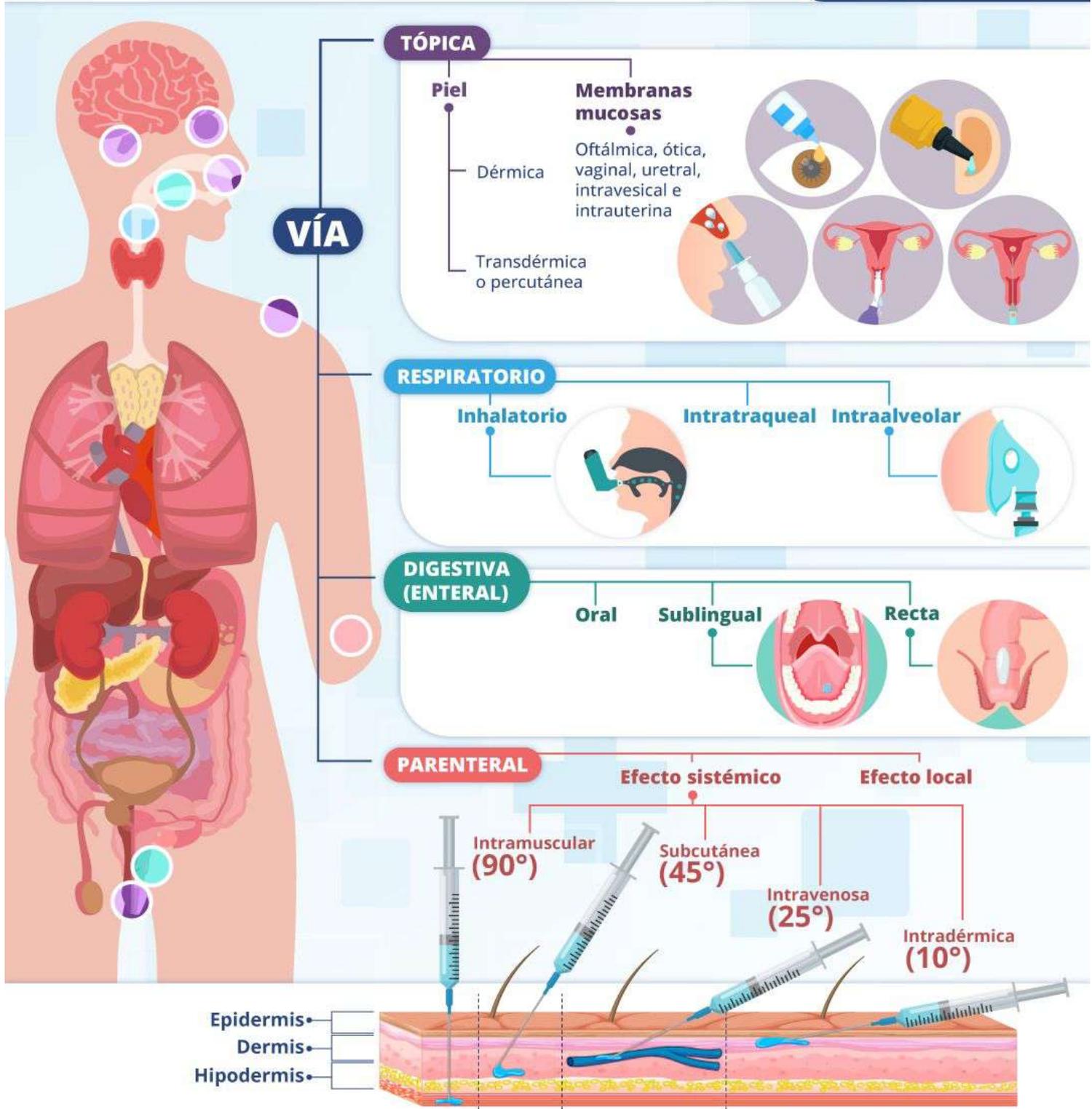
A partir del 1° de noviembre de 2022 todas las empresas que tengan de 5 a 50 empleados deberán elaborar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales realizado por un Técnico Prevencionista.

En CASMU EMPRESA contamos con los profesionales para poder asesorar a tu empresa y cumplir con la normativa.

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

 **casmu**
asistiendo para cuidarlos

VÍAS DE ADMINISTRACIÓN



Fuente: medinot.sem | Enfermería virtual

Las claves del feng shui en el dormitorio: dónde hay que poner la cama y otros consejos para dormir mejor

El feng shui aplicado al hogar consigue crear espacios armónicos que van a mejorar nuestra energía y bienestar en la vivienda. ¿Hacia dónde hay que orientar el cabezal de la cama? Te contamos esta y otras claves fundamentales del feng shui en el dormitorio.



Al viajar o pasar una noche en otro espacio que no es tu dormitorio, puede que despiertes con esa extraña sensación de haber dormido mucho mejor o al revés, mucho peor que como sueles hacerlo a diario. ¿Por qué ocurre? No sabes la razón pero hay espacios en los que duermes profundamente y en cambio en otros, sin ningún factor que propicie el insomnio, te das cuenta por la mañana que tu sueño no ha acabado de ser reparador.

Incluso en tu propio hogar, al hacer reformas, pintar las paredes o poner un nuevo elemento de decoración, puedes percibir que tus patrones de descanso han sufrido ligeros cambios.

Hay una razón para ello: el entorno de nuestro hogar está vivo y los elementos que lo componen (paredes, muebles, cortinas...), aunque no lo sepamos, ejercen una influencia profunda sobre nosotros y nuestro bienestar, bien reforzándolos, bien debilitándolos.

Nos sentimos en casa cuando lo que nos rodea es un ambiente acogedor. Una casa bien diseñada debe permitir que su dueño goce de confort, seguridad y apoyo dentro de ella. Sin embargo, muchas veces los lugares se construyen o decoran de tal manera que no favorecen el descanso. Algo en el entorno genera inquietud o desasosiego.

Según las reglas del feng shui, ese "algo" puede ser la forma del espacio, los elementos decorativos, los colores o los materiales con que está construido.

LAS CLAVES DEL FENG SHUI PARA EQUILIBRAR NUESTRA ENERGÍA
La filosofía del feng shui se basa en la energía que nos hace ser, vivir y fluir para estar en equilibrio. Esa energía no solo está en nuestro interior: el espacio que nos rodea interactúa con nosotros, el hogar

también tienen una energía propia que se relaciona con la nuestra. Los elementos que lo componen (paredes, muebles, cortinas...), ejercen una influencia profunda sobre nosotros y nuestro bienestar, bien reforzándolo, bien debilitándolo.

Las reglas del feng shui permiten el equilibrio de ambas energías con el objetivo de lograr un perfecto estado interno de bienestar. Más que una forma de vida es un intento de recuperar y reproducir en nuestro entorno humanizado la fuerza y los ciclos cambiantes de la naturaleza.

Para iniciarnos en el uso del feng shui en nuestra vida es muy buena idea empezar por el dormitorio, porque es la habitación en la que pasamos más horas y, además, el espacio principal donde conseguimos que nuestra mente y nuestro cuerpo descansen para afrontar los retos diarios.

FENG SHUI EN EL DORMITORIO: LO QUE DEBES EVITAR

La idea es que el dormitorio no sea un simple espacio funcional sino un lugar especial donde pasar tiempo de calidad. En una habitación armónica reforzaremos nuestra energía vital de forma fácil y sencilla y tomando conciencia de la íntima relación que existe entre nuestra casa y nuestra vida.

Lo primero que debes hacer es evitar los elementos que dificultan la circulación de la energía por el espacio:

- Evita los colores intensos y estridentes (rojo, naranja, amarillo y verdes, rosas o azules brillantes) ya que tienen efecto estimulantes y generan intranquilidad.
- Conviene evitar todos los elementos "activadores", como televisor, ordenador, peceras y en general aquellos que sean dinámicos o generen ruidos.
- No deben estar a la vista objetos que marcan esfuerzo como una bicicleta estática, tabla de flexiones, pesas...
- Evita encima de los muebles acumular papeles desordenados, formularios y cartas pendientes, plannings de trabajo... Es mejor guardarlo en un cajón o en una caja con tapa.
- No debería haber espejos apuntando directamente hacia la cama. Tumbado desde la cama es preferible no verse reflejado en un espejo. Sí puede haber espejos en el resto de la habitación.

Fuente: <https://www.cuerpomente.com>
Por Angel García / MARZO 2024



Hay una alegría que nos falta

Para la mayoría de la gente, las emociones existen principal y exclusivamente en su cabeza. La felicidad se considera un estado mental; la melancolía es una posible señal de advertencia de una enfermedad mental. Pero la verdad es que las emociones son inherentemente sociales: están entrelazadas en nuestras interacciones.



Las investigaciones han descubierto que la gente se ríe cinco veces más cuando está con otras personas que sola. Hasta el intercambio de bromas con un desconocido en un tren basta para desatar alegría. Eso no quiere decir que no se pueda encontrar placer al ver una serie en Netflix. El problema es que ver un episodio tras otro es un pasatiempo individual. La felicidad máxima reside sobre todo en la actividad colectiva.

Encontramos los mayores momentos de gozo en la efervescencia colectiva. Es un concepto que acuñó a principios del siglo XX el sociólogo iconoclasta Émile Durkheim para describir el sentimiento de energía y armonía que la gente siente al congregarse en torno a un propósito compartido. La efervescencia colectiva es sentirnos en sintonía cuando bailamos junto con desconocidos en una pista de baile, cuando los colegas de trabajo llevan a cabo una lluvia de ideas, cuando los primos están en un servicio religioso o cuando los compañeros de equipo están en el campo de juego. Y durante esta pandemia, este sentimiento ha brillado por su ausencia en nuestra vida.

La efervescencia colectiva ocurre cuando la joie de vivre se propaga en un grupo. Antes de la COVID-19, las investigaciones demostraban que más de tres cuartas partes de la gente experimentaban efervescencia colectiva al menos una vez a la semana y casi una tercera parte, al menos una vez al día. La percibían al cantar a coro o competir en carreras y en momentos de conexión más relajados en cafeterías y clases de yoga.

Sin embargo, cuando las medidas de confinamiento y distanciamiento social se volvieron la norma, este tipo de momentos fueron disminuyendo cada vez más. Comencé a ver especiales de comedia, con la esperanza de obtener un poco de efervescencia colectiva mientras me reía junto con la audiencia. Estuvo bien, pero no fue lo mismo.

En cambio, muchos de nosotros nos sentimos inmersos en una nube negra.

Las emociones son como enfermedades contagiosas: pueden

transmitirse de una persona a otra. “El contagio emocional se da cuando literalmente los demás nos propagan sus emociones”, explicó mi colega Sigal Barsade, profesora de Gestión en Wharton e investigadora principal en esta materia. “En casi todos nuestros estudios, hemos descubierto que la gente no se da cuenta de que sucede”.

Al comienzo de la pandemia, en 2020, la primera emoción negativa en propagarse fue el miedo. Una ola de pánico se extendió en las comunidades e hizo a la gente desinfectar paquetes y acaparar gel antibacterial para manos. Mientras muchos perdieron a sus seres queridos, otros más se quedaron sin trabajo y todos perdimos cualquier semejanza con la vida normal. La cantidad de adultos con síntomas de depresión o ansiedad se disparó de uno de cada diez a alrededor de cuatro de cada diez estadounidenses.

Y hay motivos para creer que estos síntomas no solo son consecuencia de la crisis, en realidad se transmiten de una persona a otra. Los estudios demuestran que si tu cónyuge, un familiar o la persona con la que compartes el departamento tiene depresión, corres mayor riesgo de padecerla. Y el contagio no se limita a la interacción en persona: las emociones pueden diseminarse a través de publicaciones en las redes sociales y también mediante mensajes de texto.

Es probable que el contagio emocional explique hasta cierto punto lo que se conoce como fatiga de Zoom, un fenómeno que en su mayoría se atribuye a sentarse quieto, mirar las cabezas virtuales agigantadas, sentirnos inseguros al ver nuestro reflejo y hacer malabares con la carga cognitiva de interpretar las expresiones faciales entre las fallas de conexión. La ciencia del contagio sugiere que las emociones negativas que nos provoca el uso excesivo de las videollamadas podrían estar en parte motivadas por las horas que pasamos comunicándonos con gente que también se siente triste, estresada, sola o cansada (cómo sobrevivir al apocalipsis zombi: evitar el contacto visual a toda costa).

Cuando se hizo evidente que se animaría a la gente a quedarse en casa y evitar las grandes multitudes, circuló un chiste en el que los introvertidos declaraban: “Llevo toda la vida preparándome para este momento”. Sin embargo, los datos nos dicen otra cosa: durante la pandemia, por lo general han sido los introvertidos, y no los extrovertidos, quienes han reportado más depresión, ansiedad, estrés y soledad. Puede que los extrovertidos busquen más conexión, pero los introvertidos también la necesitan, la interacción social también les aporta energía.

En el aislamiento, muchos introvertidos se habrán sorprendido al sentirse desolados. También echaban de menos la efervescencia colectiva.

Fuente: The New York Times
Julio 2021 / Por Adam Grant



Baremo único de la discapacidad en Uruguay: ¿Por qué es Importante?

El Estado uruguayo, en conjunto con UNFPA (Fondo Población de las Naciones Unidas), viene trabajando en la construcción de un baremo único de valoración y calificación de la discapacidad del Uruguay. La iniciativa responde a un antiguo reclamo de la comunidad.



En Uruguay, las personas en situación de discapacidad pueden acceder a diferentes prestaciones sociales a través de diversos organismos públicos y privados. Sin embargo, en general, en cada uno de estos espacios, las personas deben acreditar su situación de discapacidad, cuya valoración muchas veces es diferente.

Por este motivo, el baremo único es indispensable para facilitar la vida de las personas en situación de discapacidad, ya que elimina la necesidad de repetir la evaluación de su condición cada vez que estas recurren a un organismo prestador.

En un evento de presentación de avances de la herramienta, realizado en julio de 2023, el representante de UNFPA en Uruguay, Fernando Filgueira, recordó que las personas con discapacidad en Uruguay atravesaban, al menos, siete baremos diferentes para poder contar con diferentes prestaciones.

La importancia del baremo único

La importancia del baremo único radica en varios aspectos cruciales. En primer lugar, proporciona una base objetiva y homogénea para la evaluación de la discapacidad, evitando así la arbitrariedad y los sesgos que puedan surgir de la aplicación de criterios diversos. Esto garantiza que todas las personas con discapacidad sean evaluadas bajo los mismos estándares, asegurando una mayor equidad en el acceso a servicios y recursos.

En el mismo evento de julio de 2023, la jerarca del ministerio de Salud Pública, Dra. Karina Rando, subrayó que el Baremo único es una herramienta mucho más objetiva que las utilizadas hasta ahora. El sistema permite que los técnicos evalúen de una forma mucho más ecuánime a una persona con discapacidad. Esto permite comparar, independientemente de la causa de la discapacidad, el grado de esta, lo que facilita asignar prestaciones, beneficios y las ayudas necesarias. La implementación de esta herramienta "evitará múltiples y diferentes valoraciones que son tediosas y muchas veces injustas", aseguró. A su vez, la evaluación uniforme y confiable de la discapacidad dará



importantes datos para la elaboración de políticas públicas más eficaces y justas.

Además, la implementación del baremo único contribuye a la eficiencia administrativa y la optimización de recursos. Al establecer un marco común de evaluación, se simplifican los procedimientos burocráticos y se agiliza la gestión de trámites relacionados con la discapacidad. Esto no solo reduce la carga administrativa para los organismos competentes, sino que también mejora la experiencia de las personas con discapacidad y sus familias, al evitar demoras innecesarias en la obtención de beneficios y servicios.

Otro aspecto fundamental es el impacto positivo que el baremo único puede tener en la percepción social de la discapacidad. Al promover la transparencia y la equidad en la evaluación de la discapacidad, se contribuye a desmitificar estereotipos y prejuicios, fomentando una cultura de respeto y valoración de la diversidad funcional. Esto no solo beneficia a las personas con discapacidad en términos de inclusión social, sino que también enriquece a toda la sociedad uruguaya al reconocer y celebrar la diversidad como un pilar fundamental de la convivencia.

El Baremo único de la discapacidad es una herramienta ampliamente utilizada en diferentes países. En Uruguay, dicho proyecto, que lleva más de tres años de trabajo hasta ahora, se encuentra en proceso de convocatoria de personas con discapacidad para seguir avanzando en la herramienta.

La concreción de esta herramienta es posible gracias a un trabajo conjunto entre el Banco de Previsión Social, el Ministerio de Desarrollo Social y el Ministerio de Salud Pública. También cuenta con la participación de la Comisión Honoraria de Discapacidad, de la Alianza de Organizaciones por los Derechos de las Personas con Discapacidad y el apoyo del UNFPA, (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Oficina del Coordinador Residente de las Naciones Unidas en Uruguay.

Fuente: Fundación Bensadoun-Laurent



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

La Asamblea General de la ONU declara el acceso a un medio ambiente limpio y saludable, un derecho humano universal

Aunque la decisión contó con ocho abstenciones, ningún Estado se opuso a la declaración. El titular de la ONU califica la adopción de esta decisión como "histórica" y asegura que es una muestra de cómo la comunidad internacional puede unirse para luchar contra la triple crisis medioambiental que vive el planeta. La declaración cambiará la naturaleza misma del derecho internacional de los derechos humanos.



Con 161 votos a favor, ocho abstenciones* y ningún voto en contra, la Asamblea General adoptó este jueves una resolución que reconoce el acceso a un medio ambiente limpio, sano y sostenible como un derecho humano universal.

El texto, presentado originalmente por Costa Rica, Maldivas, Marruecos, Eslovenia y Suiza el pasado mes de junio, y copatrocinado ahora por más de 100 países, señala que el derecho a un medio ambiente sano está relacionado con el derecho internacional existente y afirma que su promoción requiere la plena aplicación de los acuerdos medioambientales multilaterales.

También reconoce que el impacto del cambio climático, la gestión y el uso insostenibles de los recursos naturales, la contaminación del aire, la tierra y el agua, la gestión inadecuada de los productos químicos y los residuos, y la consiguiente pérdida de biodiversidad interfieren en el disfrute de este derecho, y que los daños ambientales tienen implicaciones negativas, tanto directas como indirectas, para el disfrute efectivo de todos los derechos humanos.

La resolución, basada en un texto similar adoptado el año pasado por el Consejo de Derechos Humanos, pide a los Estados, las organizaciones internacionales y las empresas que intensifiquen sus esfuerzos para garantizar un medio ambiente sano para todos.

Un hito para afrontar la triple crisis medioambiental
Tras conocerse la noticia, el Secretario General de la ONU, António Guterres, se congratuló de la adopción de esta "resolución histórica" y dijo que este hito demuestra que los Estados miembros pueden unirse en la lucha colectiva contra la triple crisis planetaria del cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación.

"La resolución ayudará a reducir las injusticias medioambientales, a

cerrar las brechas de protección y a empoderar a las personas, especialmente a las que se encuentran en situaciones vulnerables, como los defensores de los derechos humanos medioambientales, los niños, los jóvenes, las mujeres y los pueblos indígenas", dijo en un comunicado difundido por su portavoz.

Añadió que la resolución también ayudará a los Estados a acelerar el cumplimiento de sus obligaciones y compromisos en materia de medio ambiente y derechos humanos.

"La comunidad internacional ha dado un reconocimiento universal a este derecho y nos ha acercado a hacerlo realidad para todos", afirmó. Guterres subrayó, sin embargo, que la adopción de la resolución "es sólo el principio" e instó a las naciones a hacer de este derecho recién reconocido "una realidad para todos, en todas partes".

No basta el reconocimiento, hay que aplicarlo

En otra declaración, la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Michelle Bachelet, celebró la decisión de la Asamblea y se hizo eco del llamamiento del Secretario General para que se tomen medidas urgentes para aplicarla.

"Hoy es un momento histórico, pero no basta con afirmar nuestro derecho a un medio ambiente sano. La resolución de la Asamblea General es muy clara: los Estados deben cumplir sus compromisos internacionales e intensificar sus esfuerzos para hacerlo realidad. Todos sufriremos efectos mucho peores de las crisis ambientales, si no trabajamos juntos para evitarlas colectivamente ahora", dijo.

Bachelet explicó que la acción medioambiental basada en las obligaciones de los derechos humanos proporciona unos límites vitales para las políticas económicas y los modelos empresariales. La resolución "hace hincapié en el apuntalamiento de las obligaciones legales de actuar (en favor del medio ambiente), en lugar de permitir que sea simplemente una política discrecional. También es más eficaz, legítima y sostenible", añadió.

Una victoria de cinco décadas de duración

En 1972, la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente celebrada en Estocolmo, que terminó con su propia declaración histórica, fue la primera en situar las cuestiones medioambientales en el primer plano de las preocupaciones internacionales y marcó el inicio de un diálogo entre los países industrializados y los países en vías de desarrollo sobre la relación entre el crecimiento económico, la contaminación del aire, el agua y los océanos, y el bienestar de las personas en todo el mundo.

Fuente: Naciones Unidas
Julio 2022



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Trastorno dual: cuando a un trastorno mental se le une una adicción

En la patología dual una persona sufre dos patologías: una de ellas es una adicción y la otra, un trastorno mental. Por eso los expertos abogan por un abordaje integral y simultáneo.



El 70 % de los adictos conviven con otro trastorno mental. Que un mismo paciente presente estas dos patologías se conoce como trastorno dual, una enfermedad todavía muy difícil de diagnosticar y tratar. Los expertos defienden un tratamiento integral que incluya a psiquiatras, especialistas en adicciones, médicos, psicólogos clínicos y trabajadores sociales.

María recuerda que su hijo Juan siempre dio “mucho guerra”. En el colegio, en casa, en el parque. Estudió hasta segundo curso de ESO y fue expulsado del instituto. A los 15 años se le diagnosticó trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y comenzó a consumir cannabis. A los 17 tuvo un primer brote psicótico. “Empezó a comportarse de manera muy rara, oía voces, llegó a ponerse violento”, recuerda la madre.

Esa fue su primera toma de contacto con el sistema de salud mental. Después vendrían múltiples episodios: cuadros depresivos, intentos de suicidio, delirios y alucinaciones, seguidos de temporadas de aparente tranquilidad. Y siempre el consumo de tabaco, drogas y alcohol de por medio. “En psiquiatría nos decían que no le podían atender hasta que no dejara de consumir. Y él no podía dejarlo”, explica María.

Finalmente, un psiquiatra le habló de la patología dual y le explicó que muchas personas sufren dos tipos de trastornos mentales, uno de los cuales es una adicción. También incidió en la importancia de tratar esos dos trastornos de forma conjunta.

Patología dual: dos patologías que se unen

El caso de Juan no es una rareza. Se engloba dentro de un gran cuadro psiquiátrico que se define por la concurrencia e interrelación de distintas adicciones con otros trastornos mentales.

- Puede ser una adicción a una sustancia legal o ilegal —desde el alcohol hasta la heroína, los ansiolíticos o la metanfetamina—, o a algún comportamiento, como los juegos de azar, Internet o los atracones.

- Asimismo, los trastornos mentales pueden ser de múltiples tipos, de la depresión a la esquizofrenia, de la psicosis al trastorno bipolar.

A este cuadro se le ha denominado patología dual, “una denominación un poco arbitraria, pero que viene a indicar la coexistencia, en una misma persona, de un trastorno adictivo y otro mental”, explica Néstor Szerman, psiquiatra y presidente de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD).

¿Qué es primero?

La primera duda que surge nos lleva al dilema de qué fue primero. Aunque hay controversia en la comunidad científica, Szerman se muestra rotundo: “Los trastornos mentales siempre preceden a las adicciones. Solo pueden desarrollar una adicción grave aquellas personas que tienen alguna vulnerabilidad cerebral o, lo que es lo mismo, alguna enfermedad mental”.

Por ello, asegura, ante una persona con una adicción es crucial detectar los trastornos mentales preexistentes, muchas veces no identificados. “No hacerlo así, puede llevar a que el tratamiento fracase, puesto que estos trastornos inducen y perpetúan la adicción”, señala.

Esta idea de vulnerabilidad cerebral que se defiende desde la patología dual sirve para luchar contra el estigma que rodea al adicto. Ese estigma que sostiene que quien tiene una adicción —sean drogas, alcohol, juego o cualquier otra— es porque quiere y porque no tiene fuerza de voluntad para luchar contra ella. Desde esta perspectiva, Szerman insiste en que “se elige consumir drogas o apostar en juegos, pero nadie elige tener una adicción, ni tener depresión, ansiedad o paranoias. La adicción no es un vicio, sino un trastorno mental. De hecho, solo un 10 % de las personas expuestas a sustancias sufrirán una adicción”, analiza Szerman.

Los porqués de una adicción

¿Por qué, ante una misma exposición al alcohol, los juegos de azar o los ansiolíticos, unas personas generan una adicción y otras no? ¿Qué lleva a ser vulnerable? En este sentido, el avance en la neurociencia está ayudando a definir, explicar y entender las causas que subyacen en la patología dual. Así, la doctora Nora Volkow, directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de EE. UU. (NIDA) y referencia mundial en su estudio, sugiere que las conductas adictivas y otros trastornos mentales presentan mecanismos y sustratos cerebrales comunes. “El motivo de que se cuestione la adicción como un trastorno mental quizá se debe, entre otros factores, al desconocimiento de los mecanismos neurobiológicos que subyacen a estas conductas, y que la investigación en neurociencias comienza a aclarar”, explica Volkow.

En su opinión, en las adicciones juega un papel muy importante la dopamina: este neurotransmisor interviene en la regulación del proceso de recompensa en el cerebro al identificar el placer como premio. El abuso de drogas afecta a este sistema de recompensa,

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



Laboratorio Tresul S.A.

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

Calidad internacional al alcance de sus manos

TRASTORNO DUAL



umentando la producción de dopamina. Como consecuencia, el efecto de la dopamina en nuestro organismo disminuye, por lo que necesita cada vez más sustancias adictivas para poder sentir cualquier tipo de placer.

Dos redes de atención en el sistema de salud

Con la doctora Volkow trabaja el psiquiatra español Carlos Blanco, director de la División de Investigación en Epidemiología, Servicios y Prevención del NIDA. Blanco incide en la paradoja que supone que, pese a que está sobradamente documentada la relación entre la patología dual y determinados procesos neurobiológicos y medioambientales, todavía hoy, desde los sistemas de salud, se trata, por un lado, la adicción y, por el otro, los trastornos mentales. "El problema tiene dos claves: el estigma y la separación de los servicios de tratamiento", analiza Carlos Blanco. En los sistemas sanitarios de muchos países están separados los servicios de atención a las adicciones de los de salud mental. "Ambos aspectos han contribuido a que consideremos que son dos patologías distintas, cuando en realidad son todos trastornos psiquiátricos", cuenta.

Así es. Quienes padecen patología dual se encuentran en medio de dos redes de atención, lo que dificulta tanto el diagnóstico como el conocimiento de las posibles necesidades, características, dificultades y retos del paciente. Así lo denuncian los afectados y sus familiares. "Es esencial tener un diagnóstico correcto, porque normalmente solo te tratan el síntoma que tengas en el momento de la consulta", explica Mariasun Zubia, presidenta de la Federación Española de Asociaciones de Familiares de Afectados por Patología Dual (FEDEPADUAL). Ella se acercó a este mundo a raíz de la presencia de patología dual en un miembro de su familia. "Nos van derivando de un servicio a otro. Queremos que se haga un abordaje integral", pide.

Síndrome de la puerta equivocada

Lo que Zubia describe se conoce como el "síndrome de la puerta equivocada". "Existe un único enfermo mental, pero varias redes de tratamiento y su entrada en una u otra es aleatoria. No encuentran la puerta acertada para ser diagnosticados y tratados", corrobora Néstor Szerman, quien recuerda que "en los años ochenta se integró la salud mental en el sistema nacional de salud, como cualquier otra enfermedad. Pero se dejaron a un lado las adicciones, por esa idea de que se trata de un problema de falta de voluntad".

A ello se suman las características del trastorno y de las personas que lo sufren. "Muchas veces es difícil que reconozcan que tienen un trastorno. Además, a menudo las sustancias o comportamientos adictivos les sirven para sentir un alivio temporal de su malestar. Se usa la adicción como automedicación para problemas de ansiedad, depresión, trastornos de personalidad...", apunta Zubia.

Desde la Federación, cada día escuchan historias de exclusión social, de intentos de suicidio, de agresiones en el entorno familiar, de despidos laborales, de comisión de delitos... "Ellos no tienen herramientas para gestionar lo que les está pasando y las familias tampoco. Por eso es tan necesario que se les guíe, se les oriente y se les trate desde una perspectiva que aborde conjuntamente la adicción y los otros trastornos mentales", cuenta Zubia.

Además, denuncia que hay una enorme lista de espera para entrar en los pocos centros de atención existentes, y una de las condiciones para entrar es que no tienen que consumir. "Una cosa es que el paciente quiera, y otra que sea capaz", añade Zubia. Tratamiento integral de la patología dual

Este es precisamente el caballo de batalla de instituciones como la Sociedad Española de Patología Dual, la Fundación de Patología Dual y la Asociación Mundial de Patología Dual (WADD). Estas organizaciones abogan por un tratamiento basado en las evidencias científicas que debe centrarse en el paciente, ser integral, de calidad y de libre acceso. "También es necesario formar a profesionales para que sepan en qué consiste esta patología y, además, apliquen una perspectiva científica, no moral", apostilla Szerman. En este sentido, el último informe del Defensor del Pueblo denuncia "la insuficiencia de plazas para la atención continuada de personas con enfermedad mental, particularmente la patología dual".

- Equipos multidisciplinares

En este modelo de atención, la infraestructura básica contaría con equipos multidisciplinares, que incluyeran psiquiatras y otros profesionales de la salud especialistas en adicciones, como médicos, psicólogos clínicos, profesionales de enfermería y de trabajo social. Aunque en la actualidad comienza a surgir este tipo de equipos, siguen existiendo dificultades para que los pacientes con patología dual accedan a estos servicios.

- Tratar ambos trastornos a la vez

Carlos Blanco, por su parte, coincide en la importancia de tratar ambos trastornos a la vez. "Hace años, existía la teoría de que había que esperar a que el paciente no usara sustancias antes de tratar los otros aspectos psiquiátricos; pero varios estudios han demostrado que es mejor hacerlo de forma conjunta". En concreto, cita una investigación en la que hicieron un seguimiento a 43.000 personas durante tres años. "Quedó claro que, cuando mejoran de un trastorno, es mucho más probable que mejoren del otro y mucho menos que tengan nuevos trastornos", analiza.

- Psiquiatría de precisión

El abordaje integral propuesto debe enfocarse desde la psiquiatría de precisión, un concepto que tiene en cuenta la variabilidad de los genes, el medio ambiente y el estilo de vida de cada persona. "Es importante tener en cuenta estos aspectos, ya que los efectos de las sustancias —conductuales, afectivos, cognitivos y sensoriales— no son los mismos en todos los individuos. Por ejemplo, hay personas a las que la cafeína les despierta, y otras a las que les tranquiliza", expone Szerman, que defiende un tratamiento personalizado. "Debe tocar tres aspectos —biológico, psicológico y social—, y en ese orden. Porque no abordar los trastornos del cerebro es un problema", añade.

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

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



Laboratorio Tresul S.A.

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

Calidad internacional al alcance de sus manos

Hijos únicos: qué dice la ciencia realmente sobre el impacto que tiene en los niños no tener hermanos

Egoístas, mandones, torpes socialmente, celosos, acostumbrados a salirse con la suya y, por si fuera poco, bastante malgeniados.



Su mala fama los precede. Sin embargo, numerosos estudios muestran que estas no son características asociadas necesariamente a los hijos únicos, y que estos, en muchos sentidos, no son particularmente diferentes de aquellos niños que tienen hermanos.

“La evidencia, en general, no apoya la idea de que los niños que crecen como hijos únicos tienen una especie de déficit en sus habilidades sociales, comparados con los niños que crecen con hermanos”, dice a BBC Mundo Alice Goisis, profesora asociada de Demografía del Centro de Estudios Longitudinales del University College de Londres.

Estos niños son “comparables en términos de personalidad, relación con sus padres, logros, motivaciones y adaptación personal con niños que tienen hermanos”, añade la investigadora.

Un estudio llevado a cabo por Goisis y sus colegas, revela que son otros los factores de mayor peso que influyen en el desarrollo de los niños como, por ejemplo, la situación socioeconómica de la familia o los recursos emocionales de los que disponen los padres.

Si bien algunas investigaciones muestran diferencias, Goisis señala que los motivos detrás de las discrepancias se deben al contexto y no al hecho de ser hijo único per sé.

“Encontramos, por ejemplo, que en Reino Unido, donde un hijo único es un indicador de haber crecido en una familia relativamente aventajada, estos niños tenían más tarde en la vida una salud igual o mejor en comparación con niños que tenían hermanos”.

“Mientras que en Suecia, donde prevalece la norma de tener dos hijos y los hijos únicos tienden a provenir de familias en una peor situación económica, estos últimos tienen una peor salud más adelante en su vida”, señala Goisis.

Es decir, la importancia del contexto y la enorme variedad que hay

entre los hijos únicos hace que esta no puede considerarse como una categoría en sí misma.

Ventajas

Si bien el impacto en términos cognitivos o de sociabilidad puede no ser significativo, y se debe en mayor medida al contexto en el que crece ese niño, esto no significa que no podamos observar diferencias.

Cada posición dentro de la familia –ya sea en el rol de hijo mayor, del de medio o el más pequeño– tiene sus ventajas y desventajas, le explica a BBC Mundo Linda Blair, psicóloga clínica basada en Reino Unido.

Y esta situación más o menos ventajosa no es diferente en el caso del hijo único, aunque “este es el grupo familiar que más ha cambiado en los últimos 40 o 50 años”, (y que se ha vuelto más común, como resultado de una elección).

Una de las ventajas observadas por Blair en más de 40 años de experiencia, es la excelencia lingüística que suelen tener los hijos únicos.

“Esto ocurre por el aporte lingüístico de los padres, que no se ve interrumpido por el de otros niños, que tampoco proviene de sus pares, y que es necesario para el desarrollo del cerebro en los primeros 24 o 36 meses de vida”.

Desventajas

Del otro lado, no tener hermanos puede colocar al niño en una situación más desventajosa.

“Hay investigaciones que muestran que los hermanos pueden tener un efecto protector cuando hay en el hogar una relación disfuncional de los padres, en cuyo caso esta situación tiende a diluir el impacto negativo de estos estresores”.

Por esta razón, se destaca la importancia de, en esos casos, considerar la búsqueda de apoyo más allá de las figuras parentales, como pueden ser los amigos cercanos o miembros de la familia extendida.

Pero si la ciencia da por tierra con los prejuicios en torno a los hijos únicos que los pintan con colores muy poco halagadores, ¿por qué esta noción es tan difícil de erradicar y cómo surgió en primer lugar?

Fuente: <https://www.bbc.com>
Por Laura Plitt / SEPTIEMBRE 2023

30 años en familia.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



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

colegioingles.edu.uy



Por qué puede llegar a ser tan especial nuestra relación con los animales

Algunos animales son capaces de conectar con nuestro ser más profundo, incluso de llegar a rincones del alma donde ningún médico o psicólogo logra acceder. ¿Quieres potenciar tu conexión con ellos?



Más del 50% de los hogares en España cuentan al menos con un animal. Mientras la cultura urbana nos mantiene desconectados de los ciclos naturales, nuestros compañeros no humanos, juntamente con las plantas, nos devuelven a la esencia de la vida.

LA ESPECIAL RELACIÓN DE LOS HUMANOS CON LOS ANIMALES
Como mamífero que es, el ser humano comparte la necesidad de vínculo con sus hermanos del reino animal: nuestro cerebro está hecho para mantener relaciones de afecto a través del sistema límbico.

Un bebé no puede sobrevivir sin el cariño de sus padres o cuidadores. Ya de adultos, nos resulta imperativo satisfacer esa necesidad para sentirnos plenos y felices.

Todos tenemos hambre de pertenencia y la buscamos a través del contacto, de una mirada amorosa, de los olores familiares, o de actos

conjuntos para conseguir una meta. Todas estas interacciones estimulan la producción de la oxitocina en el cuerpo, la hormona del amor y de la felicidad.

Al igual que sucede con nuestra familia y amigos de alma, los animales que viven con nosotros o que tenemos cerca nos reconectan con la naturaleza y nos regalan la felicidad de amar y de sentirnos amados, lo que proclama Nat King Cole en su canción Nature Boy como el secreto de la dicha.

SU AMOR INCONDICIONAL ES UN BÁLSAMO PARA EL ALMA
La soledad y el aislamiento matan como el equivalente a fumar quince cigarrillos al día, indica la ciencia. En ese sentido, nuestros compañeros de vida no humanos son un bálsamo y una compañía amorosa para mantener la salud y las ganas de vivir.

Un motivo por el que admiramos a las mascotas, en especial cuando se trata de perros y gatos, es por el amor incondicional que nos profesan, y además, encarnan la magia de trabar amistad con alguien de otra especie.

Los animales tienen la capacidad de acompañar estados emocionales donde muchos humanos fracasan. Quienes conviven con alguno han experimentado momentos de gran belleza, como cuando un compañero canino o felino te da consuelo porque capta tu tristeza o preocupación, o bien porque quiere aliviar alguna afección o malestar corporal.

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

30 años de emociones.

Educación bilingüe de excelencia desde maternal a bachillerato.



COLEGIO INGLÉS
En cada paso de tu vida

colegioingles.edu.uy

Cinco preguntas sobre el ayuno y cómo puede mejorar nuestra salud

El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía: los nutrientes, especialmente los azúcares, por lo que tienen que buscar otros medios de conseguir la energía necesaria



Ayuno es una palabra muy mencionada últimamente. Se la oímos a amigos y familiares. Lo practica la profesora, el compañero del gimnasio, el conserje del trabajo y la compañera de la oficina. Y, sobre todo, escuchamos que suma adeptos entre los famosos del cine y la televisión. Según cuentan, les hace sentirse más sanos. Pero ¿de qué estamos hablando exactamente? ¿Es de verdad saludable?

1. ¿Cómo se puede practicar?

En términos generales, el ayuno consiste en abstenerse total o parcialmente de comer o beber durante un período de tiempo determinado, aunque se pueden incluir bebidas no calóricas durante el tiempo en el que se lleva a cabo.

Dicho esto, hay muchas formas de ayunar. Es posible hacerlo durante periodos prolongados; por ejemplo, durante tres días. O podemos practicar el llamado ayuno intermitente, en periodos de 24 horas (un día sí y otro no).

Una forma más sencilla de ayunar es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo. En este caso, comemos todos los días, pero reducimos el número de horas que dedicamos a ello. Por ejemplo, podemos realizar todas nuestras ingestas diarias en un periodo de 10 horas y ayunar las restantes 14. O, si somos más estrictos, comeremos durante 8 horas y nos abstendremos de probar bocado durante las 16 restantes.

2. ¿Qué le ocurre al metabolismo durante el ayuno?

El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía: los nutrientes, especialmente los azúcares. Nuestras células tienen que adaptarse a esta situación y, en consecuencia, el organismo modifica su metabolismo para buscar otros medios de conseguir la energía necesaria.

Ocurre así: mientras las células reducen su actividad (se ponen al ralentí), el hígado adapta el metabolismo y fabrica unos compuestos químicos llamados cuerpos cetónicos como fuente alternativa de energía. Finalmente, el tejido graso libera las reservas de grasa almacenadas.

3. ¿Mejora mi estado de salud?

Los protocolos de ayuno afectan a todo nuestro organismo. En primer lugar, el cerebro mejora su capacidad de responder al estrés y se reduce su inflamación. Además, el corazón se vuelve más resiliente, desciende la presión arterial, aumenta el control de los niveles de glucosa en la sangre, se reduce la inflamación intestinal y mejora el estado de nuestra microbiota intestinal.

El ayuno puede ayudar a mejorar la calidad del envejecimiento, como estamos estudiando en nuestro grupo de investigación, pero también parece generar una mayor sensación de hambre.

Respecto al control del peso, esta práctica puede, efectivamente, ayudar a adelgazar y, lo que es más importante, a reducir la masa grasa. No obstante, también es posible perder masa muscular al realizar el ayuno. De manera que una de cal y otra de arena.

4. ¿Es mejor seguir una dieta al estilo tradicional o ayunar?

Perder peso no es sencillo: hacer una dieta que suponga reducir las calorías que ingerimos resulta, como el ayuno, difícil de mantener. Entonces, ¿cuál es la mejor opción? No hay una única respuesta. Cada persona es un mundo, que diría mi abuela: a unos nos puede resultar más fácil comer todos los días, reduciendo la cantidad, y a otros les costará menos trabajo ayunar.

Tampoco hay pruebas científicas de que el ayuno aporte mayores beneficios que las dietas al uso. Probablemente se debe a que el resultado depende de cada individuo en particular. Es lo que llamamos la nutrición de precisión, que no es objeto de este artículo. En cualquier caso, sí existen algunas evidencias. Algunos estudios han sugerido que la adherencia o cumplimiento de los protocolos de ayuno es mayor que la de las dietas convencionales con restricción de calorías.

5. Si comienzo un protocolo de ayuno, ¿cómo lo hago?

Lo mejor es ponerse en manos de un especialista en nutrición que le ayude a diseñar unas pautas adaptadas a sus necesidades y posibilidades.

Pero ¡ojo!, durante el periodo de ayuno es posible sufrir episodios de hipoglucemia. Por eso es necesario monitorizar el estado de salud durante el tiempo en el que se lleve a cabo, especialmente si sufre diabetes.

Si tiene algún otro problema de salud, es importante consultar con un médico antes de iniciar el ayuno. Y, para finalizar, si practica deporte regularmente, el protocolo debe estar coordinado con dicha práctica.

Autoría: Lidia Daimiel Ruiz, Investigadora Principal - Control Nutricional del Epigenoma - Nutrición de Precisión en Obesidad

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



Laboratorio Tresul S.A.

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

Calidad internacional al alcance de sus manos