

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI

p. 08

BASTA DE PLASTICOS / CASMU
la institución médica privada que se suma a la comunidad
PlasticoIn: reciclaje, beneficios y compromiso con el medio ambiente

p. 14

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER
/ La nueva era del Alzheimer:
5 novedades presentadas en el congreso de investigación más grande del mundo

p. 24

INNOVACION Y DESARROLLO
/ El precio de innovar en Japón: 25 millones de euros en ensayos en Fase 3 y una inversión de 382 millones anuales en I+D



La lactancia es un derecho

Del 1° al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, una iniciativa global para promover y apoyar esta forma de alimentación.

La lactancia materna es saludable para el bebé, pero también para la madre. El bebé recibe de la leche materna anticuerpos esenciales y gracias a ella es menos propenso a tener enfermedades como diabetes u obesidad. Los beneficios para la madre también son importantes, ya que reduce sus posibilidades de contraer hemorragias posparto, cáncer de mama y ovario, o cardiopatías.

Además, esta forma de alimentación es la más amigable con el planeta, dado que no genera residuos de envases y reduce el consumo en los hogares. El compromiso social es necesario para proteger y acompañar a las madres y sus hijos e hijas durante la lactancia, garantizando su derecho.

¡TU SALUD ESTÁ MÁS CERCA QUE NUNCA!

Descargá "CasmuCerca" y accedé a todos los servicios al instante



Un estudio global advirtió sobre la contaminación plástica en ríos y sus consecuencias ambientales

Un relevamiento realizado en ocho países reflejó esta problemática, con grandes diferencias en la composición según la región.



Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), “a pesar de las investigaciones en curso, existe una gran incertidumbre sobre la cantidad de plástico en el medio ambiente”. Debido a esto, un estudio internacional se propuso cuantificar la magnitud de la contaminación plástica en importantes ríos de ocho países en cuatro continentes, lo que reveló la diversidad y complejidad de este problema ambiental.

Durante tres años (entre 2020 y 2023), equipos científicos y organizaciones locales recolectaron y analizaron más de 3,8 millones de kilogramos de residuos en sistemas fluviales de México, Jamaica, Panamá, Ecuador, Kenia, Vietnam, Tailandia e Indonesia.

De ese total, el 66% correspondía a plásticos, lo que confirma el papel de los ríos como vía principal de transporte de residuos hacia los océanos. El trabajo, liderado por la Universidad de California en Santa Bárbara y publicado en *Journal of Environmental Management*, aporta datos inéditos y recomendaciones para frenar este tipo de polución desde su origen.

Macroplásticos en ríos: hallazgos y diferencias entre países
Según la organización The Ocean Cleanup, las estimaciones muestran que “1000 ríos son responsables de casi el 80% de las emisiones anuales globales de plástico fluvial, que oscilan entre 0,8 y 2,7 millones de toneladas métricas al año, siendo los pequeños ríos urbanos los más contaminantes. El 20% restante de las emisiones de plástico se distribuye en 30.000 ríos”. Estos resultados fueron publicados en *Science Advances*. El método utilizado contrasta con trabajos previos que subestimaban la contribución de ríos menores.

More than 1000 rivers account for 80% of global riverine plastic emissions into the ocean
Science Advances / abril 2021

A diferencia de este enfoque basado en proyecciones, el objetivo del estudio llevado a cabo por los expertos de la UC Santa Bárbara y otras instituciones internacionales fue suplir la falta de datos empíricos sobre macroplásticos en ríos, un campo hasta ahora dominado por modelos teóricos y estudios localizados. La investigación abarcó ríos con características geográficas, hidrológicas y socioeconómicas muy diversas, lo que permitió comparar la contaminación plástica en contextos urbanos, rurales, insulares y continentales, así como bajo diferentes políticas públicas y niveles de infraestructura.

Seleccionaron ríos que representan una amplia diversidad de contextos geográficos y sociales. Entre los estudiados se encuentran el Cañón de Los Laureles (México), Kingston Harbour (Jamaica), río Juan Díaz (Panamá), río Portoviejo (Ecuador), Athi River (Kenia), Río Rojo (Vietnam), canal Lat Phrao (Tailandia) y río Citarum (Indonesia).

Durante el periodo de análisis, los equipos locales, integrados por organizaciones sociales y empresas comunitarias, recolectaron residuos de manera casi continua y sincronizada, y emplearon tecnologías adaptadas a cada río. El esfuerzo conjunto representó 250 meses de muestreo y permitió obtener una media de 15.370 kilogramos de residuos recolectados por mes en todos los sitios, de los cuales 10.137 kilogramos correspondían a plásticos.

“Lo realmente emocionante de este esfuerzo es que pudimos responder la misma pregunta (¿cómo se ve realmente la contaminación plástica en los ríos?) en muchos contextos, geografías y culturas diferentes”, enfatizó el autor principal, Chase Brewster, científico del proyecto en el Laboratorio de Ciencias Oceánicas Benioff de la UCSB.

Las diferencias entre ríos fueron notables: mientras el Athi River en Kenia registró los mayores volúmenes de residuos plásticos (31.731 kg por mes), el río Portoviejo en Ecuador presentó los valores más bajos (93 kg por mes). Sin embargo, variables como la complejidad tecnológica de los sistemas de recolección, el tamaño del río o la población cercana no explicaron por sí solas las diferencias observadas.

El análisis detallado de la composición de los residuos plásticos mostró una alta variabilidad entre los ríos estudiados. El polímero más común fue el polietileno de baja densidad (LDPE), un tipo de plástico flexible que suele emplearse en productos cotidianos como bolsas de supermercado, envoltorios de alimentos y envases flexibles.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Camila Caruso / AGOSTO 2025

CUIDÁ TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA



TU SALUD A OTRO NIVEL

CONSULTÁ POR LOS MEJORES PLANES DE SALUD
COMUNICÁNDOTE POR WHATSAPP AL 092 144 144 O LLAMANDO AL 1444

Cobertura total de asistencia médica.





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

*La vida es un viaje
de muchos pasos*



*vení a dar el primero
al lugar indicado*

Conocé nuestra
propuesta en

colegioingles.edu.uy

El cáncer de pulmón afecta a no fumadores. Los científicos quieren saber por qué

Antes se pensaba que fumar era casi la única causa de este cáncer, pero aproximadamente entre el 10 y el 25 por ciento de los cánceres de pulmón se dan en personas que nunca han fumado.



Annie Chen notó por primera vez que tenía una dificultad respiratoria inusual en 2017, mientras corría para alcanzar el autobús de vuelta a Nueva Jersey desde su trabajo en Manhattan. Se lo comentó a su médico de cabecera, al pensar en su padre, quien murió de cáncer de pulmón a los 71 años. Pero el médico le dijo que no se preocupara: su padre era un fumador empedernido y Chen nunca había fumado.

Sus dificultades para respirar continuaron, pero no fue hasta dos años después cuando un médico ordenó una radiografía, y a Chen le diagnosticaron un cáncer de pulmón de estadio 4. "Todo mi mundo se vino abajo", dijo. Solo tenía 48 años, una hija de 11, un marido que también tenía problemas de salud y una hipoteca que pagar.

"Mi familia me necesita", recordó haber pensado. El caso de Chen representa una realidad confusa para los médicos que estudian y tratan el cáncer de pulmón, el más mortífero de Estados Unidos. La incidencia y las tasas de mortalidad de la enfermedad han descendido en las últimas décadas, en gran parte gracias a la disminución del consumo de cigarrillos, pero los cánceres de pulmón no relacionados con el tabaquismo han persistido.

Ese fue el caso de Sandra Liu, de 59 años, que vive en Nueva Jersey. A Liu le diagnosticaron este año un adenocarcinoma, el tipo de cáncer de pulmón más frecuente entre los no fumadores. Los médicos descubrieron la masa después de que ella se sometiera a un chequeo médico completo durante una visita a China, un procedimiento popular entre algunos expatriados chinos que visitan el país y que incluye una tomografía torácica.

"Nunca se me habría ocurrido ir a hacerme una TC", dijo, usando la sigla para la tomografía computarizada, y señaló que no tenía síntomas importantes y que nunca había fumado.

Los científicos comienzan a ver que la biología del cáncer en no fumadores como Liu difiere de los cánceres observados en personas con antecedentes de tabaquismo, y puede requerir estrategias diferentes de prevención y detección.

Un estudio a gran escala, denominado Sherlock Lung y dirigido por Landi y sus colegas de la Universidad de California en San Diego, analiza las firmas mutacionales, o las regularidades de las mutaciones en los genomas del cáncer, de 871 no fumadores con cáncer de pulmón de todo el mundo.

Sus últimas conclusiones, publicadas en Nature este mes, muestran que determinadas mutaciones, o cambios en el ADN, son mucho más frecuentes en quienes viven en zonas con una elevada contaminación atmosférica, como Hong Kong, Taiwán y Uzbekistán. A más contaminación, más mutaciones. (El estudio no incluyó datos de India, considerada el país con mayores niveles de contaminación exterior).

Los investigadores no solo descubrieron que la contaminación puede dañar directamente el ADN. También observaron indicios de que la contaminación hace que las células se dividan más rápidamente, lo que aumenta aún más la probabilidad de cáncer.

Los estudios también han mostrado que las personas que no fuman pero tienen antecedentes familiares de cáncer de pulmón, como Chen y Liu —los dos abuelos de Liu padecieron la enfermedad—, tienen un mayor riesgo. Esto podría deberse a la genética compartida, a un entorno común o a ambas cosas, dijo Jae Kim, jefe de cirugía torácica del City of Hope de Duarte, California.

Además, los científicos saben que los no fumadores con cáncer de pulmón son más propensos que los fumadores a presentar ciertos tipos de mutaciones "impulsoras", cambios en el genoma que pueden causar cáncer e impulsar su propagación, dijo Kim. Por el contrario, las personas que fuman tienden a acumular muchas mutaciones que, con el tiempo, pueden derivar en cáncer. Esta diferencia en el tipo de mutaciones puede ser una de las razones por las que el cáncer de pulmón entre las personas menores de 50 años es más frecuente entre los no fumadores que entre los fumadores.

También es probable que haya otros factores, como la exposición al radón, al asbesto o amianto, y posiblemente al ácido aristolóquico, un compuesto antaño habitual en la medicina tradicional china.

Fuente: <https://www.nytimes.com>
Por Nina Agrawal y Allison Jiang / JULIO 2025

www.alianzapacientesuy.org

contacto@alianzapacientesuy.org

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

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

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

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

ALIANZA de PACIENTES URUGUAY

Comer con los ojos, seducidos por el marketing antes del primer bocado

Antes de probar un alimento, nuestro cerebro ya ha procesado una gran cantidad de información con imágenes, palabras, colores... y construye una expectativa de cómo será su sabor, textura o aroma.



¿Alguna vez has empezado a salivar solo con ver la imagen de una galleta rellena de chocolate fundente en su envase? Si te va más lo salado, quizá te haya pasado al ver una alita de pollo junto a las palabras "jugosa y crujiente". Eso no es casualidad. En este artículo te contamos qué son las declaraciones sensoriales, por qué se utilizan y cómo influyen en la forma en que percibimos (y elegimos) los alimentos.

Las afirmaciones "suave y delicado aroma" o "sabor auténtico" no solo buscan captar tu atención: preparan tu mente para vivir una experiencia concreta. Cuando se utilizan de forma adecuada, pueden beneficiar tanto a la marca (al captar la atención hacia el producto y favorecer las ventas) como a quien lo disfruta, ya que refuerzan la percepción positiva del alimento durante su consumo.

Sin embargo, estos mensajes no están exentos de riesgos. Cuando la promesa no se cumple, el consumidor puede sentirse decepcionado, e incluso engañado, lo que puede derivar en una pérdida de confianza en la marca.

¿Qué son las declaraciones sensoriales?

Se consideran declaraciones sensoriales a las expresiones o imágenes que destacan características organolépticas del producto: su sabor, textura, olor o apariencia. A veces aparecen en el envase, otras en la publicidad, e incluso forman parte del nombre del producto.

• Frases como "textura crujiente", "aroma intenso" o "sabor sin límites" son algunos ejemplos.

• También lo son ciertas imágenes (una gota de miel cayendo, un queso "estirándose" en el envase de loncheados...) que acompañan o sustituyen a las palabras para comunicar una sensación.

Su objetivo es influir en la percepción del consumidor, sugiriendo una experiencia sensorial antes de que esta ocurra y motivando así la compra del producto.

El placer empieza antes del primer bocado

Antes de probar un alimento, ya empezamos a formarnos una idea sobre él. Un color, una palabra o una imagen pueden bastar para activar en el cerebro respuestas asociadas al placer, incluso sin haberlo probado. Este fenómeno se conoce como expectativa sensorial (también llamada predisposición sensorial, referida en la literatura científica como sensory expectation), y explica por qué a veces sentimos que algo nos gusta o nos genera rechazo incluso antes del primer bocado, sin que seamos del todo conscientes de ello.

Este tipo de respuestas no son casuales. Forman parte de lo que se conoce como marketing sensorial, una estrategia que utiliza

estímulos dirigidos a los sentidos (vista, olfato, oído, gusto o tacto) para influir en nuestras decisiones de compra y en cómo percibimos el producto.

En este contexto, las declaraciones sensoriales desempeñan un papel clave: son mensajes que buscan generar esa expectativa, guiando lo que esperamos sentir al consumir el alimento. Y no solo esto; esa expectativa no se limita al momento previo al consumo, sino que puede condicionar cómo vivimos la experiencia real del alimento. Si esperamos que una patata sea especialmente crujiente o que un café tenga un aroma intenso, es probable que nuestro cerebro "acomode" esa percepción, reforzando o magnificando la sensación cuando lo probemos. En otras palabras, estos recursos no solo influyen en la decisión de compra, también moldean la experiencia real.

Textos, colores y formas que despiertan el antojo

Las declaraciones sensoriales pueden expresarse en forma de textos, imágenes, colores, tipografías o diseños gráficos, aunque todas se usan con el mismo objetivo.

La comunicación textual

Las más frecuentes son los recursos textuales o lingüísticos que aparecen en el envase, la etiqueta o la publicidad.

Pueden ser no comparativos, cuando describen las características sensoriales del producto sin hacer referencia a otros ("cremoso", "afutado", "refrescante").

Fuente: <https://www.consumer.es>
Por María Jose Pinar / AGOSTO 2025

¿Sabes lo que la alimentación consciente puede hacer por tu salud?

Hasta un 18 % de los casos de cáncer serían evitables con actividad física diaria y alimentación y peso saludable. La alimentación consciente puede ayudarnos a comer sano sin asociarla a restricciones.



La prevención del cáncer pasa por llevar hábitos de vida más saludables. Dentro de nuestras grandes asignaturas pendientes, sin duda, la alimentación es una de ellas. De hecho, hasta un 18 % de los casos de cáncer serían evitables con actividad física a diario, una alimentación saludable y manteniendo un peso saludable. Uno de los conceptos que puede servirnos para comer sano sin necesidad de asociarlo a restricciones es la llamada alimentación consciente. Y es que nos ayuda a diferenciar el hambre física, es decir, las necesidades reales de nuestro cuerpo, del hambre emocional, que tiene más que ver con nuestro estado de ánimo que con la necesidad de nutrirnos. Mira cómo puedes practicarla y los beneficios que te reportará.

¿Qué es una alimentación consciente?

La alimentación consciente o mindful eating está ligada al concepto budista de atención plena con frecuencia conocido como mindfulness, una práctica de meditación que permite afrontar y reconocer tanto las sensaciones físicas como las emociones.

La alimentación consciente consiste en concentrarnos en la comida que ingerimos, poniendo atención a los pensamientos, emociones y sensaciones que suceden antes, durante y mientras comemos. Es decir, que nos enfoquemos y seamos conscientes de la experiencia que vivimos mientras nos alimentamos.

Con el ritmo de vida que llevamos hoy en día, muchas veces nuestra atención no está plenamente centrada en lo que estamos realizando. Solemos hacer varias actividades a la vez que comemos (por ejemplo, utilizar el móvil) o tenemos prisa, y comemos rápido, en unos pocos minutos.

La alimentación consciente pretende que nos centremos en el acto de comer, que aprendamos a notar la saciedad y a diferenciar entre hambre física y emocional. En otras palabras, que escuchemos a nuestro cuerpo e identifiquemos las señales que nos indican cuándo debemos comer o no hacerlo, apreciando los sabores, texturas, olores y colores de un alimento.

La alimentación consciente no es una dieta. No se trata de renunciar a ningún alimento ni de seguir unas normas alimentarias. Las personas, cuando se puede, son libres de elegir qué y cómo comer en cada momento, siendo conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo en el "aquí y ahora". Y, por supuesto, la alimentación consciente presenta diversos beneficios sobre la salud, como veremos más adelante.

¿Cómo comer de forma consciente?

Para llevar a cabo una alimentación consciente en tu día a día, es necesario prestar atención a tu forma de comer de un modo integral. A continuación, te indicamos una serie de consejos y pautas que pueden ayudarte:

Si no tienes hambre, no comas

Es preferible ser consciente de las señales que tu cuerpo envía de apetito y saciedad, en vez de comer según la hora del reloj. Hay que aprender a separar el hambre real del hambre emocional.

Pon atención a lo que estás comiendo

Elimina las distracciones innecesarias mientras comes, como usar el móvil, ver la televisión o utilizar otros aparatos electrónicos (tableta, portátil, etc.).

Come tranquilo y sin prisas

No estés pendiente del reloj. Es importante que dediques el tiempo necesario para comer y que sea en un ambiente tranquilo, relajado y agradable. Por ejemplo, no desayunar deprisa porque llegas tarde al trabajo.

Mastica despacio y saborea los alimentos

Dedica tiempo a cada bocado, así serás consciente de lo que estás comiendo y la digestión será más fácil. Aprecia con los cinco sentidos lo que estás comiendo. Nota el sabor y la textura de los alimentos.

Come en un entorno lo más agradable posible

Por ejemplo, que sea luminoso, tranquilo, ordenado... Es preferible comer en compañía de familiares o amigos.

Seguir estas pautas de alimentación consciente no es algo que se cambie de un día para otro. Pero teniendo ganas y algo de tiempo puede conseguirse, lo que te llevará a una alimentación mucho más saludable y que evite problemas digestivos y de salud.

Beneficios para la salud de la alimentación consciente

La alimentación consciente tiene múltiples beneficios sobre la salud.

Al comer por sensación de hambre y no por horario, comemos exactamente lo que necesitamos y evitamos atracones que puedan derivar en obesidad. Además, al prestar atención a lo que estamos comiendo y saborear cada cucharada, podremos saber en qué momento estamos saciados y evitaremos ingestas excesivas.

Fuente: <https://www.consumer.es>
AGOSTO 2025

**Seamos
activos**

Todas las personas
En todos los lugares
Todos los días



¿Qué es el Mindfulness y por qué se considera mejor que la meditación?

Aunque ambas comparten muchos beneficios, el mindfulness destaca por su enfoque científico y neutral, alejándose de los contextos espirituales para priorizar la atención plena en el aquí y ahora.



La meditación es una práctica mental que se centra en enfocar la atención y suprimir el flujo de pensamientos dispersos, lo que permite alcanzar un estado de calma y claridad. Según el sitio web de Mayo Clinic, su propósito original era ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y de las fuerzas místicas de la vida.

Sin embargo, en la actualidad, la meditación se utiliza con mayor frecuencia como una herramienta para la relajación y la reducción del estrés, adoptándose en diversas tradiciones espirituales.

En el contexto de la salud mental y el bienestar, la meditación ha ganado popularidad debido a sus numerosos beneficios. Estas prácticas han demostrado ser efectivas en la reducción del estrés, la mejora de la concentración y el aumento de la autoconciencia. A través de técnicas que pueden incluir la respiración consciente, la visualización o la repetición de mantras, la meditación invita a los practicantes a conectar con el momento presente, cultivando una mayor paz interior y promoviendo un estado de bienestar general.

Hoy en día, existen diversas técnicas de meditación, entre las cuales destaca el mindfulness, que ha cobrado gran popularidad en años recientes. Sin embargo, es fundamental entender que esta técnica y la meditación no son sinónimos; aunque a menudo se confunden, sus significados y enfoques son diferentes.

¿Qué es el mindfulness?

Según el Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), el mindfulness, también conocido como Atención Plena o Conciencia Plena, no es una práctica nueva, sino una técnica ancestral que se originó en las tradiciones budistas hace más de dos mil 500 años. Históricamente, ha estado relacionada con la espiritualidad y la meditación practicada por los monjes budistas. Con el tiempo, esta disciplina ha sido adaptada a la cultura occidental, integrándose en diversas áreas del bienestar y la psicología.

A diferencia de la meditación con un enfoque espiritual o religioso, el mindfulness no está ligado a ninguna creencia en particular. Su propósito es mejorar la calidad de vida de las personas mediante una práctica basada en la evidencia científica, sin involucrarse en aspectos filosóficos o doctrinas religiosas. La esencia del mindfulness radica en dirigir la atención al momento presente, aceptándolo tal como es, sin juicios ni intentos de modificarlo. En otras palabras, implica ser plenamente conscientes de lo que ocurre en nuestro interior y en nuestro entorno, alejándonos del ruido mental y las distracciones.

Para alcanzar este estado de atención plena, existen diversas técnicas como el yoga, la meditación, la respiración consciente y el escaneo corporal. Es importante destacar que la meditación es solo uno de los múltiples caminos que pueden conducir al mindfulness, pero no son sinónimos. Como señala el IEPP, el mindfulness es un estado de

conciencia que se puede desarrollar a través de la meditación, independientemente de la religión o creencias personales de quien lo practique.

¿Cuáles son los beneficios del Mindfulness?

Diversos estudios científicos han demostrado los efectos positivos del mindfulness en el cerebro y el bienestar emocional. La investigación Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala (Hölzel BK, et al., 2009) reveló que, tras ocho semanas de meditación mindfulness, los participantes del estudio experimentaron una reducción en el núcleo basolateral derecho de la amígdala, una región cerebral vinculada a la ira y el estrés. Esta disminución estructural se asoció con una menor percepción del estrés, lo que sugiere que la práctica del mindfulness tiene un impacto directo en la regulación emocional.

Según un artículo de Soledad Calle, directora del Máster en Mindfulness del IL3-UB en la Universitat de Barcelona, esta práctica también aumenta la actividad en la corteza prefrontal, particularmente en la corteza cingulada anterior, una región del cerebro conectada con la empatía y la toma de decisiones. Como resultado, los participantes mostraron mayor estabilidad emocional y menor reactividad, es decir, una respuesta emocional menos impulsiva ante diversas situaciones.

En 2004, estos hallazgos fueron replicados en un estudio con estudiantes de medicina (Jain, Shapiro, Swanick, Bell, & Schwartz, 2004), confirmando que el mindfulness ofrece beneficios significativos para profesionales de la salud. Entre sus principales efectos, se destacan:

- Mayor concentración y claridad mental
- Mejor toma de decisiones
- Aumento de la empatía hacia los pacientes
- Mayor conexión y presencia en la interacción con colegas y pacientes
- Mayor capacidad para manejar el estrés asociado a la profesión
- Fomento de la resiliencia y prevención del burnout profesional

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Aranza Estrada / FEBRERO 2025



La institución médica privada que se suma a la comunidad Plasticoín: reciclaje, beneficios y compromiso con el medio ambiente

Los socios de la mutualista que integren la comunidad podrán canjear 1000 plasticoin por una consulta médica gratuita, ya sea en medicina general o con un especialista.



En línea con su propósito de generar un impacto positivo en la salud de las personas y en el entorno que habitan, CASMU da un nuevo paso hacia la sostenibilidad y se integra oficialmente a la comunidad Plasticoín. La alianza representa mucho más que una colaboración institucional: es la unión de dos iniciativas que creen firmemente en que cuidar la salud también implica cuidar el planeta.

Plasticoín es una plataforma uruguaya de economía circular que transforma el reciclaje de residuos plásticos en beneficios reales para las personas. Con un sistema innovador de recompensas, la propuesta invita a la ciudadanía a entregar residuos reciclables y recibir a cambio "plasticoin", una moneda digital canjeable por productos, servicios y experiencias.

Desde este mes, CASMU no solo se convierte en un nuevo Punto de Canje, sino que también ofrece un beneficio exclusivo para quienes elijan ser parte de esta comunidad comprometida con el ambiente.

Un nuevo punto de canje en Montevideo

La sede administrativa de CASMU, ubicada en Asilo 3336, se suma como nuevo Punto de Canje Plasticoín, brindando un espacio accesible y seguro donde los usuarios pueden entregar sus plásticos reciclables —siempre limpios, secos y compactados— y obtener sus plasticoin. El servicio está disponible de lunes a viernes, de 9:00 a 16:00 horas, y está abierto tanto a socios como a no socios.

Un beneficio único para socios CASMU

Como parte de este acuerdo, CASMU incorpora un beneficio adicional que refuerza su compromiso con la salud y el ambiente: los socios que integren la comunidad Plasticoín podrán canjear 1000 plasticoin por una consulta médica gratuita, ya sea en medicina general o con un especialista. Una vez realizado el canje a través de la web o la app de Plasticoín, el equipo de la mutualista se pondrá en contacto con la persona para coordinar el día y horario de la consulta.

Este beneficio no solo premia la acción responsable del reciclaje, sino que también promueve el acceso a la salud a través de prácticas sostenibles.

Salud y sostenibilidad: una visión integrada

Esta alianza se enmarca en una estrategia más amplia de CASMU, orientada a fortalecer su compromiso ambiental. La institución ha incorporado en los últimos años diversas políticas de

gestión sustentable: reducción de residuos, eficiencia energética, uso racional del agua, entre otras.

Además, CASMU entiende que una institución de salud no puede limitarse únicamente a la atención médica, sino que debe jugar un rol activo en la transformación cultural hacia estilos de vida más saludables y respetuosos con el ecosistema.

"El vínculo con Plasticoín representa una oportunidad de sumar desde nuestro lugar al desarrollo de una ciudadanía más comprometida con el reciclaje y la reducción de residuos. Queremos ser parte de un cambio necesario, que no solo beneficie al planeta, sino que también incentive el acceso a la salud de una manera innovadora", expresaron autoridades de CASMU.

Una invitación a la acción

Desde CASMU se invita a toda la comunidad a sumarse a esta propuesta, transformando el plástico en una oportunidad de impacto positivo. A través de acciones concretas, simples y cotidianas, es posible generar cambios reales que beneficien tanto a las personas como al planeta.

Para más información sobre cómo funciona Plasticoín, los materiales aceptados y los beneficios disponibles, se puede visitar el siguiente link o descargar la app oficial de la plataforma, disponible para Android y iOS.

Fuente: <https://www.elobservador.com.uy>
21 DE JULIO 2025

¿SABÍAS QUE EN CASMU, TU MASCOTA PUEDE VISITARTE?

Somos la primer mutualista de la región en implementar un protocolo para permitir que los pacientes ingresados tengan la compañía de sus mascotas.

lee la nota completa en: **infoNEGOCIOS**

casmu FUNDACIÓN HUMANITARIA PRO-CASMU **casmu social**

EL PODER DEL NERVIJO VAGO

SOMOS CIENCIA

MSP

www.revistamp.com

Tu bienestar emocional fluye con el tono del nervio vago, tejiendo una conexión armoniosa entre el cerebro y el cuerpo, que promueve su equilibrio y sincronía.

▶ TONO VAGAL

○ actividad del nervio vago. Un bajo tono vagal ventral está asociado con la ansiedad, la depresión, o baja regulación del estrés.

▶ AUTISMO

La estimulación del nervio vago en la gestación puede tener un impacto positivo en el desarrollo nervioso y la regulación emocional a largo plazo. Niños con autismo muestran un tono vagal más bajo.

▶ ESTIMULACIÓN

El aumento del tono vagal ventral tiene un impacto positivo en la regulación emocional y en la capacidad de resiliencia frente al estrés. Esto puede lograrse mediante el uso de dispositivos especializados.



CEREBRO ◀

El cerebro interpreta los estados vagales: sensaciones viscerales para construir la realidad emocional de la persona. Participan la ínsula y la amígdala cerebral.

NEUROCEPCIÓN ◀

Es un proceso neurológico inconsciente y automático que evalúa si el entorno es seguro o representa una amenaza.

FRENO VAGAL ◀

Actúa como un contrapeso al sistema nervioso simpático, que activa la "respuesta de lucha o huida", permitiendo el equilibrio emocional.

TRAUMA ◀

Personas que han sufrido traumas prolongados o repetidos, el nervio vago dorsal puede activarse con frecuencia, llevando a un estado crónico de inmovilización o disociación.

Fuente: Gabriel Lázaro Cruz

Cura del VIH: por qué los niños podrían ser los primeros en lograrlo

Cada vez hay más pruebas de que algunos lactantes infectados por el VIH, si se les administran antirretrovirales a una edad temprana, son capaces de suprimir su carga viral hasta niveles indetectables y dejar de tomarlos.



Durante años, Philip Goulder ha estado obsesionado con una idea especialmente cautivadora: en la búsqueda de una cura para el VIH, ¿podrían estar en los niños las respuestas?

A mediados de la década de 2010, el pediatra e inmunólogo de la Universidad de Oxford empezó a trabajar con científicos en la provincia sudafricana de KwaZulu-Natal, con el objetivo de seguir la pista a varios cientos de niños que habían contraído el VIH de sus madres, ya fuera durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Después de administrar a los niños fármacos antirretrovirales al principio de su vida para controlar el virus, Goulder y sus colegas se propusieron controlar su evolución y su adherencia al tratamiento antirretroviral estándar, que impide que el VIH se replique. Pero a lo largo de la década siguiente ocurrió algo insólito. Cinco de los niños dejaron de acudir a la clínica para recoger sus medicamentos y, cuando el equipo los localizó muchos meses después, parecían estar en perfecto estado de salud.

"En lugar de que sus cargas virales estuvieran por las nubes, eran indetectables", comenta Goulder. "Y normalmente el VIH se recupera en dos o tres semanas".

En un estudio publicado el año pasado, Goulder describió cómo los cinco permanecieron en remisión, a pesar de no haber recibido medicación antirretroviral regular durante algún tiempo, y en un caso, hasta 17 meses. En la búsqueda durante décadas de una cura para el VIH, esto ofrecía una idea tentadora: que el primer éxito generalizado en la cura del VIH podría no producirse en adultos, sino en niños.

La esperanza está en los niños

En la reciente conferencia de la Sociedad Internacional del Sida celebrada en Kigali, Ruanda, a mediados de julio, Alfredo Tagarro, pediatra del Hospital Universitario Infanta Sofía de Madrid, presentó

un nuevo estudio que demuestra que alrededor del 5% de los niños infectados por el VIH que reciben antirretrovirales en los primeros seis meses de vida acaban suprimiendo el reservorio viral del VIH (el número de células que albergan el material genético del virus) hasta niveles insignificantes. "Los niños tienen unas características inmunológicas especiales que hacen más probable que desarrollemos una cura del VIH para ellos antes que para otras poblaciones", cree Tagarro.

Otro médico, Mark Cotton, que dirige la unidad de investigación clínica de enfermedades infecciosas infantiles de la Universidad de Stellenbosch, en Ciudad del Cabo, se hace eco de sus ideas.

"Los niños tienen un sistema inmunitario mucho más dinámico", según Cotton. "Tampoco tienen problemas adicionales, como hipertensión o problemas renales. Eso los convierte en un objetivo mejor, inicialmente, para una cura".

Según Tagarro, los niños con VIH llevan mucho tiempo "rezagados" en la carrera por encontrar un tratamiento que pueda poner en remisión permanente a los seropositivos. Desde 2007, se cree que 10 adultos se han curado, tras haber recibido trasplantes de células madre para tratar un cáncer de sangre potencialmente mortal, procedimiento que acabó eliminando el virus. Sin embargo, dado que este tipo de métodos son complejos y muy arriesgados (otros pacientes han muerto tras intentos similares), no se considera una estrategia viable para combatir específicamente el VIH.

En cambio, al igual que Goulder, los pediatras se han dado cuenta cada vez más de que, tras iniciar un tratamiento antirretroviral a una edad temprana, una pequeña subpoblación de niños parece ser capaz de suprimir el VIH durante meses, años e incluso de forma permanente solo con su sistema inmunitario. Esta constatación comenzó inicialmente con ciertos estudios de casos aislados: el "bebé de Mississippi" que controló el virus durante más de dos años sin medicación, y un niño sudafricano que se consideró potencialmente curado al haber mantenido el virus en remisión durante más de una década. Cotton sospecha que entre el 10 y el 20% de todos los niños infectados por el VIH serían capaces de controlar el virus durante un período de tiempo significativo, más allá de las dos o tres semanas típicas, tras dejar los antirretrovirales.

Las niñas son más vulnerables

Goulder ha iniciado ahora un nuevo estudio para tratar de examinar este fenómeno con más detalle, tomando a 19 niños de Sudáfrica que han suprimido el VIH a niveles insignificantes con antirretrovirales, suspendiendo los fármacos, y viendo cuántos pueden evitar que el virus vuelva a aparecer; todo con el objetivo de entender por qué.

Fuente: <https://es.wired.com>
Por David Cox / AGOSTO 2025

¡TU SALUD ESTÁ MÁS CERCA QUE NUNCA!

Descargá "CasmuCerca" y accedé a todos los servicios al instante



Así afecta el calor al cerebro y al resto del cuerpo

Las olas de calor suponen un reto para la salud. El cerebro, por su sensibilidad extrema a los cambios térmicos y su función reguladora sobre el organismo, es uno de los órganos más vulnerables.



Cuando las temperaturas se disparan y el termómetro supera los 38 grados, nuestro organismo comienza a resentirse. El cerebro es uno de los órganos más afectados: se alteran funciones cognitivas y emocionales, lo que puede provocar cambios en la memoria, el estado de ánimo y el comportamiento. En personas con enfermedades neurológicas previas, el calor extremo puede agravar los síntomas, aumentando los episodios de confusión, desorientación y agitación. Pero los efectos no se limitan al sistema nervioso. Lo detallamos en el siguiente artículo.

El calor extremo favorece la deshidratación y afecta al corazón, los músculos, la piel y la función renal. Se pierden más minerales y el cuerpo se fatiga más rápido. Las personas con enfermedades crónicas —como diabetes, problemas respiratorios o afecciones cardiovasculares— son especialmente vulnerables, al igual que los niños y los adultos de más edad.

El cuerpo humano mantiene normalmente una temperatura interna estable entre 36 y 37 grados, gracias a mecanismos como la respiración, el sudor y la circulación sanguínea. Sin embargo, cuando la temperatura exterior se eleva de forma extrema, estos sistemas se ven sobrecargados, lo que puede provocar alteraciones en la memoria, el estado de ánimo, el comportamiento, el sueño y el apetito.

Cómo afectan las altas temperaturas al cerebro

Una de las regiones más sensibles al calor es el hipotálamo, que actúa como centro de control vital. Este núcleo cerebral regula funciones esenciales como la temperatura corporal, el hambre, la sed y el sueño, además de que también influye en las emociones y el comportamiento.

La doctora María García Galant, jefa del Servicio de Neuropsicología del Hospital HM Nou Delfos, explica que “cuando se produce este fenómeno, el hipotálamo se concentra al máximo en mantener el cuerpo fresco y, si es necesario, extrae recursos del lóbulo frontal, donde se alojan funciones como la flexibilidad cognitiva, la atención, la memoria de trabajo y el razonamiento”. Por este motivo, la función cognitiva general también se ve comprometida.

Cambios emocionales y pérdida de apetito

Además, el sistema límbico, encargado de gestionar las emociones, puede verse alterado, lo que genera “inquietud, apatía, irritabilidad e incluso agresividad. La sobreexcitación del hipotálamo también impide conciliar el sueño y descansar con normalidad”, comenta la especialista.

Otro efecto del calor extremo es la disminución del apetito. El cuerpo

entra en modo de ahorro energético, lo que reduce la necesidad de ingerir alimentos. En cambio, aumenta la demanda de líquidos para mantener la hidratación, convirtiendo al agua en esencial durante las olas de calor.

Las personas con enfermedades neurológicas, las más vulnerables

Los efectos de las altas temperaturas son más evidentes en las personas que padecen una enfermedad o trastorno neurológico. Especialmente en pacientes con demencia, epilepsia o daño cerebral adquirido, el calor puede intensificar episodios de confusión, desorientación y agitación.

La doctora García advierte que “el calor extremo, la deshidratación y los cambios de rutina propios del verano, como pueden ser los viajes, la interrupción de terapias o las alteraciones del entorno habitual pueden actuar como un desencadenante de síntomas neurológicos o comportamentales, como un síndrome confusional». Además, añade que «ciertos tratamientos farmacológicos, como los psicótropos o anticolinérgicos, pueden aumentar la vulnerabilidad ante un golpe de calor con manifestaciones cognitivas, conductuales o neurológicas”.

Ante este escenario, los especialistas recomiendan mantener, en la medida de lo posible, las rutinas habituales, asegurar una hidratación constante y evitar la exposición solar en las horas de mayor calor. También subrayan la importancia de adaptar las actividades de estimulación cognitiva para mantenerlas activas durante el verano, aunque sea con mayor flexibilidad.

Fuente: <https://www.consumer.es>
Por Sonia Recio / AGOSTO 2025

CASMU ES LA PRIMERA INSTITUCIÓN MÉDICA PET FRIENDLY DE URUGUAY

Sabemos lo importante que son nuestras mascotas en nuestras vidas y creemos en su poder para sanar y brindar compañía.

Es así que en nuestro tercer piso de internación pediátrica, contamos con intervenciones asistidas con perros que ofrecen apoyo emocional y bienestar a nuestros pacientes más pequeños. Además, hemos diseñado espacios en los patios de nuestros centros médicos de Bulevar Artigas, Malvín Norte, Portones y Solymar para que puedas compartir tu tiempo con tu mascota, promoviendo un entorno de cuidado integral.



¡En CASMU, cada miembro de tu familia es importante!

casmu
estamos para cuidarte

Lectura y matemáticas para prevenir el envejecimiento cognitivo

El uso regular de ambas prácticas previene el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Las habilidades cognitivas aumentan hasta los 40 años y luego declinan, excepto en quienes usan estas competencias frecuentemente. Estos hallazgos podrían influir en políticas públicas para poblaciones envejecidas.



Las personas que utilizan regularmente habilidades matemáticas o de lectura no experimentan un deterioro cognitivo relacionado con la edad, según un nuevo estudio desarrollado por la Universidad de Stanford y publicado en Science Advances.

El equipo encontró que, para la mayoría de los individuos, las habilidades cognitivas aumentan hasta los 40 años, antes de comenzar a declinar. Sin embargo, para aquellos con un uso por encima del promedio de estas prácticas en el trabajo o en el hogar, no se observa ninguna disminución.

Estos hallazgos sugieren que el declive cognitivo con la edad no es inevitable, lo que podría ayudar a aliviar las preocupaciones económicas en países con poblaciones envejecidas y un mercado laboral en disminución.

Investigaciones anteriores indicaban que los niveles de habilidades cognitivas comenzaban a disminuir en la adultez temprana, pero estos estudios se basaban en datos transversales de diferentes cohortes de adultos, en lugar de seguir a la misma población a lo largo del tiempo, lo que se conoce como estudio longitudinal.



Habilidades lingüísticas y matemáticas

Los expertos analizaron datos del Programa para la Evaluación Internacional de Competencias de Adultos (PIAAC, que también se usa en nuestro país), que evaluó habilidades lingüísticas y matemáticas en una población alemana de 16 a 65 años, y luego reevaluó a una gran muestra del grupo 3,5 años después. Los participantes también informaron con qué frecuencia realizaban actividades como leer correos electrónicos o calcular costos en el trabajo o en el hogar.

Después de ajustar los errores, los investigadores determinaron que las habilidades promedio de lectura y matemáticas aumentaban hasta los 40 años, antes de declinar. No obstante, las personas con una frecuencia de uso de habilidades por encima de la mediana en el trabajo o en el hogar no mostraron ningún declive con la edad.

Estos hallazgos sugieren que el declive cognitivo con la edad no es inevitable, lo que podría ayudar a aliviar las preocupaciones económicas en países con poblaciones envejecidas.

Para los trabajadores con un uso por encima del promedio, los niveles de habilidad aumentaron consistentemente más allá de los 40 años antes de estabilizarse. Los autores también señalaron que las habilidades matemáticas disminuyeron más bruscamente en las mujeres que en los hombres con la edad.

“Estos resultados sugieren que las relaciones entre la edad y las habilidades de los adultos merecen atención en las políticas públicas, en consonancia con las preocupaciones sobre la necesidad de un aprendizaje continuo a lo largo de la vida”, comentan los autores.

Fuente: <https://www.agenciasinc.es>
MARZO 2025



Cuando el clima obliga a huir: los eventos extremos y su rostro más humano

En la última década, cada año una media de 23 millones de personas tiene que marcharse de su hogar por causas directamente relacionadas con el clima.



Récords de temperatura, incendios que arrasan bosques enteros, lluvias que se convierten en inundaciones que lo arrastran todo... Detrás de estas noticias que vemos en los informativos hay algo que no siempre se cuenta: hay personas que tienen que huir de sus casas por culpa del cambio climático. No es algo que vaya a pasar en el futuro. Está pasando ahora mismo. Una crisis ambiental que, en realidad, es una crisis humanitaria.

Cada año, millones de personas se ven obligadas a abandonar sus hogares. No por guerras o persecuciones, sino por el clima: sequías que no terminan nunca, ciclones cada vez más destructivos, incendios forestales, inundaciones que no hay forma de parar.

Según los datos de ACNUR —la Agencia de la ONU para las personas Refugiadas—, en los últimos diez años una media de 23 millones de personas al año tiene que marcharse por causas directamente relacionadas con el clima. Las cifras no mienten: la crisis climática está cambiando también el mapa de los desplazamientos forzados en el mundo.

Cuando no hay otra opción que marcharse

El impacto es especialmente duro para quienes ya viven en situaciones complicadas. El 75 % de las personas que han huido por conflictos viven en países donde los fenómenos climáticos extremos son habituales. Esto significa que comunidades que ya han tenido que huir por la violencia, la persecución o la pobreza, ahora también tienen que lidiar con lluvias torrenciales, temperaturas insostenibles, tierras que se agrietan o que desaparecen bajo el agua.

Sudán del Sur es un ejemplo. Allí, las lluvias intensas han convertido aldeas enteras en lagunas permanentes. Las personas que viven en campos de población desplazada, como el de Bentiu —donde conviven más de 100.000 personas desplazadas internas y retornadas— han visto cómo sus cultivos y su ganado desaparecían

bajo el agua. Muchas familias viven ahora en lo que se ha convertido en una isla en mitad de una inmensa llanura inundada.

Harina de nenúfar en lugar de maíz y ganado

En este lugar, mujeres como Nyariaka Riek (50 años), Angelina Nyechak (40), Nyadak Thiey (46) y Nyangang Ngei (40) pasan la mayor parte del día metidas en el agua recogiendo flores de nenúfar. Estas flores, una vez secadas y molidas, se convierten en harina: la base de uno de los pocos platos que aún pueden preparar para sus familias.

Antes cultivaban maíz o sorgo y cuidaban del ganado, pero ahora toda esa tierra fértil está bajo el agua. La recolección de nenúfares no es solo una forma de sobrevivir, sino también una muestra de su determinación por sacar adelante a sus hijas e hijos, aunque la naturaleza les haya quitado casi todo.

También en Bentiu vive Gai, un hombre que durante años se dedicó a la agricultura y la cría de ganado. Las inundaciones acabaron con sus campos, con sus animales y con su modo de vida. Sin medios para alimentar a su familia, y sin posibilidad de volver a cultivar la tierra, Gai aprendió a pescar. Gracias al apoyo de ACNUR, pudo conseguir una canoa y redes, y hoy sale cada día a remar entre las aguas para capturar lo suficiente para salir adelante. Aunque la vida que conocía ha desaparecido, Gai se reinventa cada día en un entorno donde resistir se ha convertido en una forma de esperanza.

La emergencia silenciosa: cuando el cambio climático genera conflictos

Pero el impacto no es solo físico. El cambio climático también multiplica las tensiones y empeora los conflictos. Cuando escasean los recursos naturales —el agua, las tierras fértiles, los pastos— aumentan los enfrentamientos.

En el norte de Camerún, la lucha por el agua entre la población que se dedica a la agricultura, pesca y pastoreo provocó un estallido de violencia que obligó a decenas de miles de personas a huir a Chad.

Una de ellas fue Habiba Djida, madre de 11 hijos, que escapó después de ver morir a varios de sus familiares. Tras semanas escondida en el bosque y una huida a pie, logró llegar al campo de población refugiada de Guilmei, en Yamena. Allí, lejos de encontrar tranquilidad, se enfrentó a una nueva amenaza: las inundaciones.

Hoy trabaja junto a otras personas refugiadas construyendo diques con sacos de arena para proteger el que ahora es su nuevo hogar. «Todos los días trabajo con los hombres para detener el agua.

Fuente: <https://www.consumer.es>
Comité español de ACNUR / AGOSTO 2025



La nueva era del Alzheimer: 5 novedades presentadas en el congreso de investigación más grande del mundo

Realizada recientemente en Canadá, la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer reunió a los más prestigiosos expertos en el tema. Cuáles son los últimos descubrimientos que pueden abrir el camino a un futuro sin demencia.



La Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer (AAIC en inglés) es uno de los eventos científicos más importantes del mundo en investigación sobre Alzheimer y neurodegeneración.

Cada año, la AAIC reúne a investigadores, médicos y profesionales de la demencia de todas las etapas profesionales para compartir descubrimientos en investigación y formación en práctica clínica que conducirán a mejoras en el diagnóstico, la reducción del riesgo y los tratamientos para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Según la Asociación de Alzheimer, esta enfermedad es la causa más común de demencia, un término general que se refiere a la pérdida de memoria y otras capacidades cognitivas lo suficientemente grave como para interferir con la vida diaria.

El Alzheimer representa entre el 60 % y el 80 % de los casos de demencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 55 millones de personas en todo el mundo viven con algún deterioro cognitivo y se espera que esa cifra se duplique hacia 2050.

El doctor Alejandro G. Andersson, médico neurólogo, neurofisiólogo y director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA) y asistente presencial al megaevento, que este año se realizó en Toronto, Canadá, del 27 al 31 de julio, afirmó en diálogo con Infobae y a modo de resumen del evento: "La AAIC 2025 fue contundente en mostrar que estamos entrando en una nueva era del Alzheimer: la era de la detección precoz, la medicina personalizada y la prevención activa".

En diálogo con Infobae, el doctor Ricardo Allegri, MN 63538, jefe de Neurología Cognitiva, Neuropsicología y Neuropsiquiatría de Fleni, que también asistió al evento, destacó: "El congreso fue muy prometedor con respecto a tres puntos claves: primero, la detección muy temprana, sencilla y de bajo costo a través de los nuevos biomarcadores sanguíneos. Segundo, la mejor interpretación de la fisiopatología de la

enfermedad, con la incorporación a las clásicas placas amiloides y degeneración neurofibrilar el componente inflamatorio y el rol del eje intestino cerebro. Tercero, y a nivel del tratamiento, las ventajas de los cambios significativos al mejorar el estilo de vida y los nuevos anticuerpos más efectivos y con menos efectos adversos", describió el experto.

Y completó: "Vivimos un momento vertiginoso, esperanzador y desafiante con los cambios, resultado de las investigaciones recientes, pero sobre todo ante las posibilidades de mejorar claramente la calidad de vida de los pacientes", enfatizó el doctor. Según ambos expertos, las siguientes son las novedades más relevantes de la conferencia.

Cinco buenas noticias de la investigación sobre demencia
En la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer los expertos compartieron sus conocimientos y los últimos avances que pueden revolucionar el diagnóstico de la enfermedad y permitir una intervención más temprana y efectiva. Entre las novedades más destacadas se encuentran las siguientes:

1. Marcadores biológicos en sangre cada vez más precisos. El doctor Andersson explicó que se consolidó el uso de biomarcadores plasmáticos como el p-Tau217, p-Tau231 y NfL para detectar cambios cerebrales muchos años antes de que aparezcan síntomas clínicos.

"Esto representa un cambio radical, porque permite una detección más temprana y menos invasiva que una punción lumbar o una tomografía por emisión de positrones (PET)", dijo Andersson acerca de las técnicas que se utilizan en la actualidad para el diagnóstico.

Es importante recordar que dos proteínas, beta-amiloide y tau, están asociadas con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. La beta-amiloide produce placas en el cerebro y tau causa ovillos. Las primeras causan muerte neuronal y los ovillos evitan que los nutrientes y los mensajes lleguen a donde se necesitan. El resultado es un deterioro en el funcionamiento del cerebro.

Es por eso que la investigación mundial se ha centrado en los últimos años en detectar ciertos signos en el cuerpo humano que podrían anticipar la aparición de la patología, permitiendo un diagnóstico temprano y una intervención preventiva. En determinados cuadros, se trata de los biomarcadores, que son sustancias que indican un estado biológico.

A su vez, el doctor Allegri explicó que con la aparición de los nuevos anticuerpos dirigidos a la enfermedad de Alzheimer y su uso en las etapas tempranas de la enfermedad es cada vez más imperioso el hallazgo de biomarcadores.



ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

“En una de las Plenarias del congreso, la doctora Sylvia Villeneuve, profesora del Departamento de Psiquiatría de la Universidad McGill, presentó sus resultados de la relación de los diversos biomarcadores en la etapa preclínica y la trayectoria clínica de los pacientes”, detalló el médico.

Y añadió que “los biomarcadores en sangre permiten capturar la alteración amiloidea, la de la tau y la neurodegeneración y reflejan la fisiopatología de la enfermedad”.

Esto permite reducir claramente el costo y mejora el manejo del paciente, explicó el médico: “Los biomarcadores en sangre son cada vez más precisos, muchos lo usan como método de detección de la enfermedad y algunos comienzan a pensar tanto en su rol diagnóstico como de monitoreo de las medicaciones”, agregó.

2. Avances en la comprensión del eje intestino-cerebro. Este eje tiene cada vez mayor relevancia en relación a trastornos psiquiátricos, neurodegenerativos y del neurodesarrollo.

El doctor Allegri describió: “Otra de las plenarias, de Inhee Mook Jung, científica surcoreana que trabaja en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Seúl, describió la propagación de beta amiloide y tau desde el intestino al cerebro y las posibilidades de pensar en nuevas estrategias terapéuticas utilizando esta plataforma intestino cerebro”.

Por su parte, el doctor Andersson explicó: “Diversos estudios mostraron cómo la microbiota intestinal influye en el riesgo de Alzheimer, al modificar procesos inflamatorios, la integridad de la barrera hematoencefálica y la acumulación de proteínas como beta-amiloide y tau”.

La microbiota es “el conjunto de los microorganismos (todas las bacterias, arqueas, eucariotas y virus) presentes en un entorno definido”, explican el portal Microbiota Intestinal y Salud de la Sociedad Europea de Neurogastroenterología y Motilidad.

3. Prevención personalizada con el ensayo U.S. POINTER. “El mayor ensayo clínico de prevención en EE.UU. demostró que un enfoque multidominio (actividad física, dieta saludable, control vascular, estimulación cognitiva y social) mejora la cognición en adultos mayores en riesgo”, explicó el doctor Andersson. Estos hallazgos abren la puerta a estrategias de prevención más accesibles y viables para la salud cerebral en la vejez.

4. Fibrinógeno como biomarcador y blanco terapéutico. El doctor Andersson explicó que es una línea de investigación muy prometedora: “mostró que el fibrinógeno que se filtra desde la sangre al cerebro puede desencadenar inflamación neurotóxica y contribuir al deterioro cognitivo. El fibrinógeno, por tanto, se postula como un nuevo biomarcador temprano y un objetivo terapéutico”, declaró Andersson.

En coincidencia, el doctor Allegri lo consideró un avance importante y expresó: “El fibrinógeno en plasma y en líquido cefalorraquídeo se está considerando como un potencial biomarcador de Alzheimer debido a que está asociado con el aumento del riesgo y de la progresión de la enfermedad”.

5. Alzheimer atípico y diversidad diagnóstica. El doctor Andersson explicó que se presentó un nuevo enfoque para clasificar los subtipos de Alzheimer (posterior cortical, logopéxico, variante frontal) con

mejores herramientas clínicas, genéticas y de neuroimagen, lo cual permitirá tratamientos más personalizados.

Por su parte, el doctor Allegri destacó las investigaciones sobre enfermedad de Alzheimer en Síndrome de Down. “El doctor Juan Fortea, neurólogo y director de la Unidad de Memoria del Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, presentó sus trabajos sobre personas con síndrome de Down y su evolución clínica hacia el Alzheimer. Down es una forma genética de enfermedad de Alzheimer por alteración del gen 21. Así que es muy importante el estudio de esta población para comprender no solo lo que sucede genéticamente sino también en la fisiopatología. Por otra parte, también fue muy interesante su consideración sobre los eventuales ensayos terapéuticos experimentales”, afirmó el médico.

Qué es el ensayo clínico U.S. POINTER

El U.S. POINTER es un ensayo clínico nacional realizado en Estados Unidos que replicó y amplió los resultados del famoso estudio finlandés FINGER .

El doctor Allegri explicó que en el ensayo US POINTER se reclutaron 211 personas en cinco centros de EEUU. “El mismo tuvo durante dos años dos grupos: uno intensivo y estructurado (que incluía dieta, ejercicio físico, estimulación cognitiva y control de los factores de riesgo vascular) y otro autoguiado por los sujetos. Ambos mostraron mejoría en las escalas cognitivas a los dos años, pero el método estructurado fue significativamente mejor”.

El US POINTER forma parte de un proyecto internacional mucho mayor llamado World Wide FINGER. “En Argentina, en Fleni participamos de un proyecto multicéntrico latinoamericano de prevención llamado LatAmFINGER de dos años de seguimiento en 12 países latinoamericanos cuyos resultados se tendrán a mediados del 2026 , añadió Allegri.

Y completó: “Estos proyectos son sumamente importantes para la salud pública porque muestran cómo la prevención y la intervención, cambiando el estilo de vida permiten mejorar significativamente la cognición y retrasar el inicio de las demencias. Son modelos a ser replicados por los sistemas de salud”.

Por su lado el doctor Andersson describió: “Se trata de un enfoque multidominio en personas mayores en riesgo de deterioro cognitivo, que combina actividad física regular, alimentación tipo mediterránea, estimulación cognitiva, interacción social y control de factores cardiovasculares (presión, azúcar, colesterol)”, explicó Andersson.

Y añadió: “Este estudio refuerza la idea de que la demencia no es inevitable: se puede prevenir o retrasar con un estilo de vida saludable y estructurado”, enfatizó Andersson.

Buenas noticias en prevención

A pesar de que el Alzheimer al día de hoy no tiene cura, existen tratamientos que pueden frenar la progresión de la enfermedad, así como opciones farmacológicas y no farmacológicas que pueden ayudar a tratar los síntomas, señaló la Asociación de Alzheimer.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Silvia Pardo / AGOSTO 2025



Qué es el síndrome de Simón, el rasgo emocional que crece en los hombres jóvenes

Incluye dificultades para comprometerse y asumir responsabilidades, lo que impide establecer relaciones afectivas duraderas. Cuáles son sus consecuencias.



La falta de compromiso es un concepto muy difundido en los últimos tiempos. No se trata solo de una dificultad personal, sino también de una expresión de una cultura global que prioriza la individualidad y el logro material por sobre los vínculos afectivos sólidos.

Es la característica principal del llamado "síndrome de Simón" un concepto acuñado por el psiquiatra español Enrique Rojas, conocido por sus obras sobre relaciones de pareja, desarrollo personal y salud emocional.

El síndrome de Simón es una variante del conocido síndrome de Peter Pan, que describe a adultos que evitan las responsabilidades y compromisos propios de la vida adulta, manteniendo comportamientos y actitudes inmaduras en la vida.

La palabra Simón, según Rojas, funciona como un acrónimo que resume los principales rasgos de este patrón psicológico: Soltero, Inmaduro, Materialista, Obsesionado con el trabajo y Narcisista:

- S (Soltería): revela una tendencia a evitar el compromiso afectivo, privilegiando vínculos cortos y superficiales.
- I (Inmadurez): se traduce en una incapacidad para manejar las emociones propias y afrontar decisiones que implican responsabilidad.
- M (Materialismo): apunta a una fuerte orientación hacia lo material y el consumo como principal forma de validación personal.
- O (Obsesión con el éxito): se refleja en la necesidad constante de reconocimiento de su metas profesionales o sociales, como forma de sostener la autoestima.
- N (Narcisismo): caracterizado por una excesiva admiración por sí mismo y una falta de consideración hacia los sentimientos y necesidades de los demás.

Según Rojas, detrás de estos comportamientos se encuentra lo que denomina "Panic Commitment Syndrome" o síndrome de pánico al compromiso. Las personas que presentan este patrón tienden a asociar el compromiso con una amenaza a su libertad personal, lo que los conduce a evitar relaciones afectivas estables.

El síndrome de SIMON afecta especialmente a hombres jóvenes adultos —en general mayores de 30 años— porque se manifiesta en una etapa donde social y culturalmente se espera una consolidación de la vida afectiva y profesional, pero muchos permanecen anclados en esquemas emocionales adolescentes.

Las consecuencias del síndrome

Vale aclarar que el síndrome no está recogido por los manuales clínicos como el DSM-5 o la CIE-11, por lo que no constituye un diagnóstico psiquiátrico reconocido, sino más bien una construcción cultural o interpretativa del comportamiento afectivo de ciertos varones adultos. De acuerdo a Rojas, estas personas habrían quedado "fijadas" en una adolescencia tardía, con dificultades para asumir la vida adulta en términos afectivos y de relación.

Además, según el experto, la combinación de rechazo al compromiso, inmadurez emocional y narcisismo puede derivar en consecuencias de distinto alcance, como las siguientes:

- Vínculos superficiales. Los afectados por el síndrome de Simón suelen evitar involucrarse emocionalmente, lo que conduce a relaciones centradas en la diversión o el placer inmediato. Esta dinámica favorece ciclos repetitivos de vínculos breves y poco significativos, que a largo plazo deterioran la capacidad de establecer conexiones auténticas y duraderas.
- Aislamiento afectivo. La preferencia por el trabajo, el consumo o la gratificación inmediata suele ir acompañada por una desatención de los vínculos significativos, lo que favorece el distanciamiento emocional y sentimientos persistentes de soledad.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Silvia Pardo / JULIO 2025

An advertisement for INTEGRAMÁS de CASMU. The background is a blue sky with a woman in a white shirt holding up a large rainbow flag. The text is in white and blue. At the bottom, there are logos for CASMU and INTEGRAMÁS.

El orgullo de cuidarte

El servicio INTEGRAMÁS de CASMU es referencia nacional y regional en la atención de consultas relativas a la diversidad sexual y de género

Te cuidamos con un equipo interdisciplinario integrado por medicina familiar y comunitaria, enfermería, pediatría, psicología, endocrinología, fonoaudiología, especialistas en reproducción asistida, urología, otorrinolaringología y cirugía plástica.

casmu
estamos para cuidarte

INTEGRAMÁS



casmu

SPONSOR OFICIAL DE LA SELECCIÓN

**AFILIATE LLAMANDO
AL 1444**

#NosUneLaCeleste



Kenneth Mitchell, actor de Star Trek, fallece a causa de la ELA a los 49 años

El actor canadiense Kenneth Mitchell ha fallecido a los 49 años por complicaciones derivadas de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), también conocida como enfermedad de Lou Gehrig, con la que convivía desde hace cinco años.



A través de un comunicado, su familia ha dado a conocer la noticia destacando su valiente lucha contra la enfermedad desde que conoció el diagnóstico en el año 2018.

"Con el corazón encogido, anunciamos el fallecimiento de Kenneth Alexander Mitchell, amado padre, esposo, hermano, tío, hijo y querido amigo", afirman sus familiares. "Durante cinco años y medio, Ken se enfrentó a una serie de horribles desafíos a causa de la ELA", añaden.

"Se enfrentó a horribles desafíos a causa de la ELA, superándolos con carácter y compromiso para vivir una vida plena y alegre en cada momento"

"Y al más puro estilo Ken, logró superar cada uno de ellos con carácter y compromiso para vivir una vida plena y alegre en cada momento. Su vida es un brillante ejemplo de lo pleno que se puede ser cuando se vive con amor, compasión, humor, inclusión y comunidad. Ken fue una obra de arte inspiradora para todos los corazones que tocó", concluye el comunicado.

El pasado mes de agosto, coincidiendo con el quinto aniversario del diagnóstico de su enfermedad el actor compartió en su cuenta de Instagram una imagen en la playa junto con un mensaje en el que se mostraba agradecido a sus familiares y personal sanitario así como por el "regalo de la vida" afirmando: "Han sido 5 largos años. Tanto perdido, tanto ganado. Tiempos increíblemente duros, mezclados con muchas más bendiciones. En el centro de todo ello están los amigos y la familia, los cuidadores y los médicos que acuden en ayuda de mi familia una y otra y otra vez".

El intérprete canadiense participó en la serie de 'Star Trek: Discovery' y en la película 'Captain Marvel'

El actor es conocido por sus interpretaciones en Capitana Marvel, donde dio vida a Joseph Danvers, el padre del héroe protagonista encarnada por Brie Larson, durante las secuencias de flashbacks; así como en "Star Trek: Discovery" donde encarnó a varios personajes distintos a lo largo de varias temporadas, como Kol, Kol-Sha

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



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN A LA MUJER DE CASMU: TU SALUD, NUESTRA PRIORIDAD

Entendemos que la salud de la mujer merece un enfoque especializado, por eso contamos con el Centro Integral de Atención a la Mujer, un espacio pensado para brindarte un cuidado completo y personalizado en cada etapa de tu vida. Con profesionales de excelencia y tecnología de última generación, ofrecemos una amplia gama de servicios, desde controles ginecológicos y asesoría en salud reproductiva, hasta apoyo en salud mental y prevención de enfermedades.

Nuestro compromiso es acompañarte, escuchar tus necesidades y responder con soluciones integrales y de calidad. En CASMU, estamos aquí para cuidar de ti en cada paso del camino.

Afiliate llamando al 1444 o en casmu.com.uy





DÍA MUNDIAL DE LA ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

SOMOS CIENCIA

MSP

www.revistamp.com

Se estima que afecta a 105 millones de personas a nivel mundial.

FACTORES CAUSANTES

Factores genéticos



La enfermedad no se hereda en forma directa, pero sí es más frecuente en algunas familias. Se han identificado algunos genes que se asocian con mayor riesgo de padecer la enfermedad, en especial el denominado **HLAB27**, aunque la enfermedad puede presentarse en su ausencia.

Factores infecciosos



Se considera que en personas con riesgo genético alto, algunos agentes bacterianos provocan una alteración en el sistema inmunológico que persiste a pesar de que el agente infeccioso haya desaparecido.



Fuente: Pacientes Autoinmunes (PAU)

POR LO REGULAR SE INFLAMAN LAS:

- Articulaciones fibrocartilaginosas de la columna (entre los cuerpos vertebrales) y la pelvis.
- Se inflaman las entesis, que son los sitios de unión entre los tendones de los músculos y los huesos.
- Las articulaciones grandes en las extremidades (hombros, caderas, rodillas)

COMPLICACIONES

El 40%

de los pacientes con EA desarrollan otra enfermedad inmunomediada como:

- Psoriasis
- Uveítis
- Enfermedad Inflamatoria Intestinal
- Problemas cardíacos

PRINCIPALES MANIFESTACIONES



Dolor en la parte baja de la espalda durante más de tres meses



Dolor en la región glútea, bilateral o alternante



Limitación para la expansión de la caja torácica



Dolor y/o inflamación en los talones



Dolor y/o inflamación en hombros, rodillas, tobillos y cuello



Inflamación en los ojos

20

Convención anual y
Simposio Internacional
**"Salud y Mercadotecnia:
Sinergia para el Bienestar"**

Red Iberoamericana de
Mercadotecnia en Salud

Xalapa, Veracruz, México 8 al 10 de Octubre 2025

Si te interesa la mercadotecnia y comunicación
en cualquier área de la salud.

¡NO TE LO PUEDES PERDER!

Conferencias magistrales	Páneos de Expertos
Exposición de carteles	Exposición de ponencias
Talleres	Exposición video fotográfica
Mesas redondas	

Xalapa

8, 9 y 10 de Octubre 2025,
9:00 a 19:00 hrs.

Unidad de Servicios Bibliotecarios y de Información
USBI

Costos:
Estudiantes \$500.00
Público en general: \$1000.00
Socios RIMS sin costo



Universidad Veracruzana
Instituto de Salud Pública



Una nueva enfermedad mortal desconocida mata a más de 50 personas en horas y los médicos lanzan un aviso

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha lanzado un aviso preocupante sobre un nuevo brote de una enfermedad con una alta tasa de mortalidad.



Una letal enfermedad ha atacado recientemente a la República Democrática del Congo, matando a las personas en cuestión de horas desde la aparición de los síntomas, lo que ha suscitado gran preocupación entre los profesionales sanitarios. En este sentido, la OMS ha manifestado un nuevo brote que se ha dado en el noroeste del país llegando a matar a 50 personas desde la aparición de los síntomas. Los médicos e investigadores de la OMS han analizado el alcance de la enfermedad y han indicado que la enfermedad tiene un alto rango de mortalidad en apenas dos días desde que aparecen los síntomas. Serge Ngalebato, director médico del Hospital de Bikoro, expresó su alarma por la velocidad de las muertes y calificó la situación de "realmente preocupante".

Se teme que el virus haya traspasado a las especies

Los científicos de la OMS temen que el virus se haya traspasado a los animales, algo que podría poner en grave riesgo la salud humana. Desde que surgió el brote el 21 de enero, se han registrado 419 casos y 53 muertes, lo que indica una escalofriante tasa de mortalidad del 12,49 por ciento. Toda esta crisis se desencadenó en la ciudad de Boloko, después de que tres niños consumieran un murciélago y sucumbieran tras una gripe hemorrágica en 48 horas. Este es uno de los grandes peligros y por lo que aumentan los riesgos de se propaguen este tipo de enfermedades zoonóticas, dado que en estas zonas es bastante habitual el consumo de vida silvestre.

Posible causa de la enfermedad

La causa de la enfermedad continúa siendo una incógnita. Los primeros informes explican que los primeros brotes aparecieron en tres niños que se comieron un murciélago, aunque no ha sido confirmado como la causa del brote. Los murciélagos son reservorios conocidos de distintos virus y patógenos que generan enfermedades. Las autoridades de salud de todo el mundo recomiendan a las personas mantenerse alejadas de la exposición a animales muertos o enfermos.

Según la OMS, los síntomas son muy variados, incluyen fiebre, dolores de cabeza, sudoración, escalofríos, rigidez en el cuello, dolores musculares articulares, tos, vómitos, diarrea y hemorragia interna. La amplitud de esos síntomas supone que pueden asociarse a multitud de enfermedades, lo que hace que sea imposible determinar la causa sin un análisis de muestras biológicas de los pacientes. «Esto es lo realmente preocupante», ha declarado Serge Ngalebato, director médico del Hospital Bikoro, un centro de monitoreo regional.

Aumento de enfermedades en África

La propagación de enfermedades en el continente africano no para de crecer. Tanto es así, que la Organización Mundial de la Salud informó en 2022 que el número de brotes de enfermedades en África se ha disparado en más del 60 por ciento en la última década. Después de que se detectara un nuevo brote de una enfermedad no identificada en la ciudad de Bomate el 9 de febrero, se enviaron muestras de 13 casos al Instituto Nacional de Investigación Biomédica en Kinshasa para que se analizara.

En este sentido, la OMS informó que todas las muestras dieron negativo en la detección de ébola y otras enfermedades hemorrágicas que son bastante comunes en la zona, como puede ser la fiebre de Marburgo, aunque algunas dieron positivo en las pruebas de detección de malaria. En este sentido, este tipo de enfermedades no paran de propagarse y aunque aún no se tienen resultados exactos y pruebas certeras sobre el nuevo brote en la ciudad de Bokolo, es necesario que se tenga cautela y los países estén preparados sanitariamente, ante la llegada de un nuevo virus. Sin embargo, hasta el día de hoy no se ha evaluado ningún caso con estos síntomas en Europa pero el peligro de propagación siempre está presente.

Contagios de animales a humanos

Desde hace semanas, ha aumentado la preocupación de que los contagios de las enfermedades que se transmiten de animales a humanos se producen en lugares donde las personas comen habitualmente animales salvajes. La cantidad de brotes de este tipo en África ha aumentado más del 60% en la última década, según afirmó la OMS en 2022.

Los expertos afirman que esto podría ser lo que está sucediendo en el Congo, donde se encuentra aproximadamente el más de la mitad de los bosques de la cuenca del Congo, donde se encuentra la mayor extensión de bosque tropical del planeta.

Fuente: <https://as.com>
Por Luis Mendez / FEBRERO 2025



'Mindfulness', una opción emergente para la depresión crónica

La terapia cognitiva basada en 'mindfulness' puede ser eficaz para personas con depresión que no han respondido a tratamientos previos.



Si bien los tratamientos psicológicos y farmacológicos actuales ayudan a muchas personas con depresión, se estima que alrededor de la mitad de los que presentan un trastorno depresivo mayor no remiten tras el tratamiento, y en un 20-30% la enfermedad será recurrente a lo largo de la vida.

Entre los millones de personas en el mundo que han sufrido esa cronificación se encuentra Mary Ryan. Esta médica generalista jubilada y especialista en cuidados paliativos ha sufrido muchos episodios de depresión grave a lo largo de su vida adulta y entró en contacto por primera vez con los servicios de salud mental cuando tenía 17 años. "Para la mayoría de las personas con depresión grave, se trata de algo más que una enfermedad: es una parte recurrente de su historia personal". Ryan es asesora de pacientes y de un estudio clínico que avala lo que podría ser una nueva opción terapéutica para estos pacientes.

Una nueva opción al final del camino

"Hasta ahora, a menudo se les ha dicho que han llegado al final del camino en cuanto al tratamiento psicológico, que no hay otras opciones para ellos. Los resultados de este ensayo son muy importantes porque le estamos diciendo a este grupo de personas que siguen siendo importantes, que hay algo más que podemos intentar y que puede funcionar para ellos".

La nueva opción a la que alude es la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés), que ha demostrado en un ensayo clínico publicado en *The Lancet Psychiatry* su capacidad para reducir los síntomas depresivos en personas que no habían mejorado tras recibir psicoterapia estándar.

La MBCT combina técnicas de la terapia cognitivo-conductual con el entrenamiento en mindfulness, o atención plena. A diferencia de otros enfoques psicoterapéuticos, se centra en entrenar a las personas para que puedan reconocer mejor los patrones de pensamientos negativos y estresantes, y saber responder ante ellos. Esa mejor adaptación se combina con las pautas que aporta la terapia cognitivo-conductual.

Clara Strauss, profesora de Psicología Clínica en la Universidad de Sussex, y también autora de este estudio, explica que "para las personas vulnerables que sufren depresión, la MBCT resulta especialmente útil por varias razones. Les ayuda a reconocer los pensamientos negativos y autocríticos como pensamientos que son en lugar de como hechos, lo que contribuye a reducir su impacto emocional. Ayuda a aceptar mejor sus experiencias difíciles y a ser más amables consigo mismas. La MBCT también contribuye a evitar quedarse atrapadas en ciclos repetitivos e inútiles de pensamientos negativos". Strauss es una de las autoras del ensayo que ha demostrado que la MBCT puede funcionar incluso en personas en las que otras formas de terapia conversacional han tenido poco efecto.

En concreto, el estudio evaluó a más de 200 pacientes que, tras finalizar el programa de Talking Therapies del Sistema Nacional de Salud británico (NHS, en inglés) seguían presentando síntomas depresivos. Ese programa constituye el servicio de terapias psicológicas financiado con fondos públicos más amplio y avanzado del mundo; trata a unas 670.000 personas cada año, de las cuales casi la mitad padecen depresión como principal dolencia. Sin embargo, alrededor del 50% de esas personas siguen padeciendo algún grado de depresión cuando finaliza su tratamiento.

Mejoría a los seis meses

En el ensayo los pacientes que no respondían al programa de terapia psicológica intensiva fueron divididos en dos grupos: uno recibió MBCT en formato grupal y online durante ocho semanas, mientras que el otro continuó con el tratamiento. Seis meses después, los pacientes del grupo MBCT mostraban una mejora significativa en sus síntomas de depresión, así como en su funcionamiento social y laboral.

Según el análisis económico del estudio, el coste por paciente fue inferior a 100 libras esterlinas, lo que convierte a la MBCT en una alternativa sostenible y escalable, incluso desde una perspectiva financiera, lo que la convierte en una prometedora herramienta para los sistemas sanitarios.

Viable y accesible

Precisamente, su coste-efectividad es uno de los puntos fuertes que encuentra en este ensayo María Serra-Blasco, investigadora del Institut Català d'Oncologia y experta en salud digital. "Validar este enfoque en formato online y grupal es un avance importante, ya que mejora considerablemente su escalabilidad: permite ofrecerlo a más personas, con menor coste y sin necesidad de desplazamientos, algo clave para ampliar el acceso a tratamientos psicológicos basados en la evidencia", afirma en declaraciones a SMC.

Fuente: <https://www.diariomedico.com>
Por Sonia Moreno / AGOSTO 2025



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Los siete mejores hábitos para fortalecer la memoria

Adoptar rutinas simples como una buena alimentación, descanso adecuado y estimulación mental puede mejorar la memoria a cualquier edad.



La memoria construye la identidad personal, el conocimiento y la capacidad de proyectarse hacia el futuro. No solo permite almacenar datos o experiencias, sino que ofrece el marco para comprender de dónde venimos y hacia dónde vamos. Según el doctor Charan Ranganath, especialista en neurociencia de la Universidad de California, cuidar de este proceso es esencial para mantener la autonomía y el sentido de continuidad a lo largo de la vida.

Recordar dónde dejamos las llaves, pensar el nombre de un actor que tenemos "en la punta de la lengua" o aprender algo nuevo sin olvidarlo a los dos días, son habilidades que dependen del órgano más importante de nuestro cuerpo: el cerebro. La memoria, esa red invisible de recuerdos y experiencias, puede verse afectada por el paso del tiempo, el estrés o incluso por malos hábitos diarios. Pero la buena noticia es que existen formas simples y efectivas de mantenerla en forma.

No se trata de fórmulas complicadas, sino de pequeños cambios que, sostenidos en el tiempo, pueden marcar la diferencia entre una mente distraída y una mente alerta. Te dejamos siete recomendaciones brindadas por expertos para cuidar la memoria de forma fácil, eficaz y económica.

1. Alimentación saludable para el cerebro

Así como una buena dieta beneficia al cuerpo, también es fundamental para la mente. Incorporar verduras, frutas y cereales integrales favorece el flujo de nutrientes esenciales para el cerebro. Alimentos ricos en antioxidantes, como arándanos, espinacas o nueces, ayudan a proteger las células cerebrales de los radicales libres, reducen el envejecimiento neuronal y mejoran la memoria a corto y largo plazo.

2. Retos mentales y actividades estimulantes

Aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento, resolver crucigramas o incluso cambiar la ruta habitual al caminar estimula la creación de nuevas conexiones neuronales. Estos desafíos mantienen la mente activa, aumentan la capacidad de adaptación y fortalecen la retención de información.

3. Mantener relaciones sociales activas

Conversar con otras personas, participar en actividades grupales o reunirse con amigos y familiares es más que un acto social, es un entrenamiento constante para el cerebro. La interacción social reduce el riesgo de depresión y estrés, dos factores que afectan negativamente la memoria y la concentración.

4. Dormir lo suficiente y con calidad

El sueño es esencial para consolidar recuerdos y procesar información. Para lograr un descanso reparador, es importante evitar la cafeína y el alcohol antes de dormir, mantener el cuarto oscuro y fresco, y establecer una rutina relajante que incluya lectura, estiramientos suaves o música tranquila.

5. Leer todos los días

Ya sea un libro, un artículo o una historieta, la lectura diaria mejora la atención, amplía el vocabulario y entrena la comprensión de texto. Todos estos beneficios estimulan áreas del cerebro vinculadas directamente con la memoria, lo que hace que recordar y procesar información sea más eficiente.

6. Hidratación constante

La deshidratación afecta el rendimiento mental y puede provocar confusión y fatiga. Se recomienda beber al menos ocho vasos de agua al día. Además del agua pura, se pueden incluir infusiones de hierbas, agua saborizada con frutas o alimentos ricos en agua como sandía, melón y pepino para mantener la mente alerta.

7. Limitar el alcohol y evitar el tabaco

El consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo dañan la salud cerebral, lo que aumenta el riesgo de pérdida de memoria y demencia. Un consumo moderado ocasional, como una copa de vino, no representa un riesgo significativo, pero exceder esa cantidad puede afectar seriamente la memoria a largo plazo.

Descanso y memoria

En los últimos años, creció la preocupación entre los profesionales de la salud por la temprana pérdida de la memoria. Según varios estudios, el deterioro de la función cognitiva en personas cada vez más jóvenes puede depender de distintos factores, como el estrés, la ansiedad y la exposición excesiva a las pantallas. A causa de ello, cada vez son más las investigaciones que se realizan en prestigiosas universidades de todo el mundo para intentar revertir esta tendencia moderna.

Si bien existen muchos métodos nuevos para mejorar la memoria, una de las claves para lograr este objetivo la dio el doctor Georg Elias Müller en el año 1900.

Fuente: <https://www.lanacion.com.ar>
AGOSTO 2025



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

El precio de innovar en Japón: 25 millones de euros en ensayos en Fase 3 y una inversión de 382 millones anuales en I+D

Un estudio pionero desvela que cada fase de los ensayos clínicos cuesta de 5,2 a 25,4 millones de euros, con estudios de hasta 31 meses y un 165% más de gasto al dirigirse a EE UU y Europa.



La industria farmacéutica japonesa ha puesto de manifiesto, por primera vez con datos propios, la magnitud real de las inversiones y los plazos que conllevan sus ensayos clínicos. Un estudio exhaustivo, que analiza 631 proyectos impulsados por 22 grandes compañías, revela cifras que hasta ahora habían permanecido en el terreno de las estimaciones. Estas compañías, entre las que figuran nueve de las diez primeras por facturación, han proporcionado sus costes internos y externos para cada fase de desarrollo, permitiendo trazar un mapa preciso de la I+D farmacéutica en Japón.

Según los resultados, un ensayo de Fase 1 requiere un desembolso medio de 859 millones de yenes (5,21 millones de euros), mientras que la Fase 2 asciende a 1.739 millones de yenes (10,55 millones de euros) y la Fase 3 roza los 4.183 millones de yenes (25,38 millones de euros). Estas cantidades comprenden honorarios de personal, contratos con centros de investigación, costes de reclutamiento de pacientes y gastos logísticos, tanto en territorio japonés como en el extranjero.

Al cruzar estos datos con el ámbito de aplicación territorial, el informe pone de relieve el fuerte sobrecoste que supone buscar autorizaciones también en Estados Unidos o Europa. En esos casos, los costes de la Fase 3 se multiplican por 2,65, alcanzando un promedio de 8.083 millones de yenes (49,04 millones de euros), mientras que las fases iniciales se encarecen más de dos veces.

En este sentido, el crecimiento de los gastos al ampliar el alcance geográfico no se limita a los honorarios de los centros de ensayo. La logística asociada al envío de muestras, el cumplimiento de normativas internacionales y la necesidad de coordinar ensayos simultáneos en múltiples países elevan drásticamente el presupuesto. Estas diferencias contrastan con los promedios de las fases dirigidas únicamente al mercado japonés, donde los costes de Fase 3 se sitúan alrededor de los 3.050 millones de yenes (18,50 millones de euros).

Ello explica en buena medida por qué muchas farmacéuticas reducen su compromiso internacional o limitan el número de candidatos que llevan a fases avanzadas fuera de sus fronteras.

Los plazos resultan ligeramente inferiores a los registrados en otros mercados

La duración de los ensayos también se ha desglosado con detalle. La fase inicial de seguridad y tolerabilidad se extiende durante una media de 20 meses, tiempo durante el cual los investigadores evalúan dosis y posibles efectos adversos. La fase intermedia tiene una duración aproximada de 29 meses, mientras que la Fase 3, en la que se confirma la eficacia clínica a gran escala, se prolonga hasta los 31 meses. De esta manera, se entrevé cómo estos plazos resultan ligeramente inferiores a los registrados en otros mercados.

Por otro lado, el análisis de los factores que podrían influir en costes y plazos arrojó un resultado sorprendente. En este sentido, ni la patología objeto del ensayo ni las características demográficas de los pacientes explican variaciones significativas. Solo la previsión de ventas en el mercado japonés mostró un ligero impacto sobre los presupuestos: los proyectos con expectativas de facturar menos de 2.000 millones de yenes (12,13 millones de euros) recibieron partidas más modestas, mientras que aquellos dirigidos a superar los 10.000 millones (60,67 millones de euros) obtuvieron mayor financiación.

Ante un panorama en el que el éxito desde el inicio de la Fase 1 hasta la aprobación ronda, por término medio, el 10-15%, cada mes de retraso y cada yen adicional entraña un riesgo elevado. Los autores calculan que el coste acumulado de un desarrollo completo hasta el cierre de la Fase 3 supera los 6.781 millones de yenes (41,14 millones de euros). Dado que las principales farmacéuticas japonesas destinan más de 63.000 millones de yenes (382,20 millones de euros) al año a I+D, la selección de candidatos y la correcta gestión de riesgos se convierten en prioridades estratégicas.

La publicación de estos datos tiene implicaciones directas para los responsables de la política sanitaria. Conocer la verdadera magnitud de la inversión necesaria para llevar un fármaco al mercado facilita el diseño de esquemas de financiación y reembolso que incentiven el desarrollo de medicamentos innovadores sin comprometer la viabilidad económica de las compañías. Asimismo, visibiliza el elevado sobrecoste de la internacionalización y plantea la oportunidad de fomentar la cooperación transfronteriza para compartir infraestructuras y datos, reduciendo duplicidades.

Fuente: <https://www.consalud.es>
Por Jose Iborra / JUNIO 2025

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

¿Tienen los padres su propia depresión perinatal?

Expertos piden evaluar el bienestar emocional de los nuevos padres para proteger a sus hijos. La salud mental paterna puede afectar al desarrollo del bebé en factores como el amamantamiento o la calidad del sueño del recién nacido.



La salud mental de los padres durante el embarazo y el posparto tiene un impacto significativo en el desarrollo infantil, especialmente en áreas como las habilidades sociales, emocionales, cognitivas y del lenguaje. Así lo señala un artículo publicado esta semana en la revista JAMA Pediatrics por especialistas del Hospital Infantil Ann & Robert H. Lurie de Chicago (EE UU), que acompañan con una revisión sistemática sobre este tema.

"El nacimiento de un hijo puede ser una experiencia muy estresante para ambos progenitores", explica Craig Garfield, pediatra y autor principal del artículo. Garfield es también fundador del Programa de Innovaciones en Salud Familiar e Infantil (FCHIP, por sus siglas en inglés) en Lurie Children's y profesor en la Universidad Northwestern. "En EE UU se evalúa sistemáticamente a las madres desde 2010 para detectar depresión posparto. Debemos aplicar el mismo enfoque con los padres".

Se estima que un 14 % de los padres en EE UU experimentan depresión perinatal, una cifra similar a la registrada en mujeres. Sin embargo, los hombres tienden a ocultar o minimizar sus síntomas, por lo que esta prevalencia podría estar infravalorada.

"Como profesionales de la salud, debemos replantearnos cómo nos relacionamos con los nuevos padres", añade Garfield. "Es fundamental involucrarlos desde el embarazo y normalizar emociones como la tristeza, el miedo o la ansiedad. También hay que hablarles sobre las señales de alarma de la depresión, tanto en ellos como en sus parejas".

Influye en el sueño del bebé

Desde Australia, la psicóloga Delyse Hutchinson, investigadora en la Universidad Deakin y coautora del estudio original, destaca: "Las pruebas de esta revisión sistemática y metaanálisis indican que el malestar mental paterno es un factor potencialmente modificable del desarrollo infantil. Reducir este malestar durante el periodo perinatal debería ser un objetivo prioritario para las intervenciones preventivas,

con el fin de apoyar a los padres en su transición a la paternidad y promover la salud de las futuras generaciones".

Para conocer mejor las necesidades de los hombres que se convierten en padres, Garfield ha contribuido a crear PRAMS for Dads, una herramienta pionera de salud pública que recoge datos sobre este colectivo. El sistema, que comenzó en el estado de Georgia, estará operativo en ocho estados antes de finalizar 2025.

Se estima que un 14 % de los padres en EE UU experimentan depresión posparto, una cifra similar a la registrada en mujeres.

El objetivo es enfocar mejor los recursos estatales y apoyar a los padres en la adopción de hábitos saludables que beneficien a toda la familia", indica Garfield.

Investigaciones previas del equipo muestran, por ejemplo, que la implicación del padre puede influir decisivamente en que el bebé sea amamantado y duerma en condiciones seguras.

Cosas que todo nuevo padre debería saber sobre los bebés

Ser un nuevo padre será probablemente uno de los eventos más emocionantes, y a veces aterradores, de la vida. Todo nuevo padre debería saber algunas cosas sobre los bebés: cuánto duermen, por qué lloran, cuándo necesitan ser revisados.

Los bebés duermen mucho
Cada bebé es diferente; algunos duermen mejor que otros. Los recién nacidos necesitan dormir mucho. Así que no hay que sorprenderse si parece que el bebé duerme la mayor parte del día. Los recién nacidos suelen dormir unas ocho o nueve horas durante el día y unas ocho horas por la noche. Un recién nacido puede dormir hasta 18 horas al día, en tramos de tres a cuatro horas cada vez.

Los bebés lloran por muchas razones
¡Los recién nacidos no sólo duermen mucho, sino que también lloran mucho! El llanto es la forma en que los bebés se comunican, así que depende de nosotros como padres averiguar qué es lo que su llanto trata de decirnos. A medida que conozca a su bebé más y más, será más fácil saber qué significan los llantos y consolar a su bebé más rápido.

Los bebés necesitan chequeos médicos e inmunizaciones
Los bebés crecen y se desarrollan muy rápidamente. Es importante que un pediatra o médico de familia supervise su desarrollo en los exámenes de control de calidad. Las vacunas se incluyen como parte de los exámenes, así que no tiene que preocuparse de llevar un registro de ellas o de que se les pase por alto.

Tu salud como padre es importante para la salud de tu bebé
Una de las cosas más importantes que puede hacer por sus hijos es ser un buen modelo a seguir cuidando de su propia salud. Las revisiones médicas periódicas son tan importantes para usted como para su bebé.

Delyse Hutchinson, Deakin University

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



Calidad internacional al alcance de sus manos

Laboratorio Tresul S.A.

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

Síndrome de Alicia en el País de las Maravillas: así es el raro trastorno que distorsiona la percepción

La explicación médica detrás de quienes sufren distorsiones parecidas a las que vive Alicia en su mundo surreal.



El síndrome de Alicia en el País de las Maravillas es un trastorno neurológico poco común que afecta la percepción del cuerpo, del espacio y del tiempo. Recibe su nombre por la famosa novela de Lewis Carroll, ya que quienes lo padecen experimentan alteraciones sensoriales similares a las que vive la protagonista en su aventura por el país imaginario.

Las personas con este síndrome pueden ver objetos mucho más grandes o pequeños de lo que son, percibir su propio cuerpo deformado o sentir que el tiempo se acelera o se ralentiza de forma extrema.

Aunque puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en niños y adolescentes. Los síntomas suelen presentarse en episodios breves, que pueden durar desde algunos minutos hasta varias horas, y en muchos casos desaparecen por completo con el tiempo.

Durante los episodios, los pacientes pueden experimentar micropsias (ver objetos más pequeños de lo que son), macropsias (verlos más grandes), dismetropsia (percepción distorsionada de la distancia), así como sensaciones de que partes del cuerpo han cambiado de tamaño o forma.

El síndrome no es una enfermedad en sí, sino un conjunto de síntomas neurológicos que pueden estar relacionados con distintas causas. Entre las más comunes se encuentran las migrañas, especialmente las migrañas con aura, las infecciones virales —como el virus Epstein-Barr—, epilepsia del lóbulo temporal, y, en menor medida, traumatismos craneales o el consumo de ciertos medicamentos o sustancias psicoactivas.

En los casos relacionados con infecciones virales, es más frecuente en niños que presentan fiebre alta y cambios temporales en la percepción sensorial.



A nivel neurológico, se ha identificado que las alteraciones pueden estar relacionadas con disfunciones en el lóbulo parietal del cerebro, el cual está implicado en la integración sensorial. Sin embargo, el síndrome de Alicia en el País de las Maravillas sigue siendo un campo poco explorado y no hay un consenso absoluto sobre su origen exacto.

Por esta razón, suele ser difícil de diagnosticar, ya que sus síntomas pueden confundirse con trastornos psiquiátricos, alucinaciones o incluso con experiencias propias del sueño.

El tratamiento del síndrome depende de la causa subyacente. En los casos donde está relacionado con migrañas, el control adecuado de estas puede reducir o eliminar los episodios. Si la causa es una infección viral, los síntomas suelen desaparecer una vez que se resuelve el proceso infeccioso. En situaciones más complejas, como la epilepsia, el tratamiento neurológico específico es fundamental.

Aunque puede resultar una experiencia angustiante, especialmente cuando se presenta por primera vez, este síndrome no suele ser peligroso y la mayoría de los casos tienen un pronóstico favorable. La clave está en acudir al médico cuando se experimentan alteraciones perceptivas repetidas, con el fin de descartar otras posibles condiciones más graves y recibir el acompañamiento adecuado.

A pesar de su rareza, el síndrome de Alicia en el País de las Maravillas representa un ejemplo fascinante de cómo el cerebro humano puede alterar profundamente la forma en que percibimos el mundo que nos

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Jesus Tovar Sosa / AGOSTO 2025


 www.alianzapacientesuy.org

 contacto@alianzapacientesuy.org

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

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

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

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

 **ALIANZA de
PACIENTES**
URUGUAY

Identificaron ocho regiones genéticas vinculadas al síndrome de fatiga crónica

En un megaestudio liderado por la Universidad de Edimburgo, científicos analizaron el ADN de más de 15.500 pacientes y hallaron señales que podrían explicar el origen de la enfermedad.



El síndrome de fatiga crónica se caracteriza por producir un agotamiento extremo de más de 6 meses de evolución y presentar dificultades al momento de recuperar energía tras realizar un esfuerzo, sin poder resolverlo mediante el descanso.

El paciente que sufre este trastorno siente fatiga persistente, acompañada de síntomas inespecíficos, que comprometen la realización de sus actividades sociales, laborales y educativas, explicó Ineco en Infobae.

De acuerdo a esta entidad, el origen de la patología suele estar relacionado con una predisposición genética, algún trauma físico o emocional, infecciones, etcétera.

Según investigadores que realizaron el estudio de ADN más grande del mundo sobre el síndrome de fatiga crónica (EM/SFC) o encefalomielitis miálgica, revelaron que existen "señales genéticas" que podrían ayudar a explicar el origen de la afección. El trabajo fue publicado en una preimpresión por la Universidad de Edimburgo.

Ocho regiones genéticas fueron identificadas como asociadas a la enfermedad. El análisis, basado en el ADN de más de 15.500 personas diagnosticadas, representa un avance relevante en la comprensión de una afección históricamente poco comprendida y frecuentemente estigmatizada.

Cómo se hizo el estudio más grande de ADN sobre fatiga crónica
La investigación, conocida como DecodeME, se inició en 2022 con financiación del gobierno británico y la colaboración de la Universidad de Edimburgo y la organización benéfica Action for ME.

A través de una campaña de reclutamiento en línea y redes sociales, el equipo logró que más de 26.000 personas participaran en un cuestionario sobre síntomas y antecedentes médicos. De ellas, aproximadamente 21.000 contaban con un diagnóstico clínico de EM/SFC y cerca de 18.000 enviaron muestras de saliva para el análisis genético. Finalmente, los investigadores centraron su análisis en 15.579 participantes de ascendencia europea, cuyos genomas se compararon con los de personas sanas del Biobanco del Reino Unido.

El equipo buscó pequeñas variaciones en el ADN, lo que se denomina polimorfismos de un solo nucleótido (SNP), que pudieran distinguir a los pacientes de los controles.

Mediante la combinación de varios análisis, se identificaron ocho regiones genómicas que mostraban diferencias notables entre ambos grupos. Algunas de estas regiones se solapaban con genes relacionados con la respuesta inmunitaria y neurológica, como OLFM4, que codifica una proteína implicada en la defensa

antimicrobiana; ZNFX1, vinculado a la respuesta frente a virus ARN; y CA10, asociado al dolor crónico.

Los investigadores buscaron las mismas asociaciones genéticas en otros biobancos nacionales que incluían pacientes con EM/SFC.

Muchos de los resultados no se replicaron, aunque el equipo sí halló una asociación con el agotamiento post ejercicio en cuatro genes, incluyendo OLFM4 y CA10, entre personas del Biobanco del Reino Unido y de una cohorte holandesa. Según el el coautor del estudio, Chris Ponting, genetista de Edimburgo, los diferentes criterios para definir la afección podrían explicar las discrepancias.

Aunque estos hallazgos se publicaron en una preimpresión y aún no han sido revisados por pares, aportan información relevante sobre los posibles mecanismos biológicos de la enfermedad.

La EM/SFC se caracteriza por síntomas debilitantes, como agotamiento extremo y dificultades cognitivas, y suele diagnosticarse tras una infección. No existe una prueba clínica específica para su detección; el diagnóstico se realiza por descarte de otras causas y, en ocasiones, se considera que abarca varios subtipos. La falta de biomarcadores y la tendencia histórica a considerar la enfermedad como un trastorno psicológico han dificultado tanto el reconocimiento médico como la investigación. Algunos grupos de pacientes rechazan el término "fatiga crónica" por considerar que trivializa la gravedad de la afección.

Fuente: <https://www.infobae.com/salud>
AGOSTO 2025

ALIANZA de PACIENTES URUGUAY

www.alianzapacientesuy.org

contacto@alianzapacientesuy.org

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

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

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

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

Habría más mares de plásticos en los océanos

La ONU no logró un tratado para evitar la contaminación por este material, regular su ciclo de uso y prohibir los elementos tóxicos en su fabricación.



Incluso excediendo la fecha límite para las negociaciones, la ONU no logró llegar a un acuerdo para reducir el consumo de plástico y establecer controles globales para su fabricación. Mientras tanto, el CONICET investiga la contaminación por microplásticos --partículas de menos de 5 milímetros-- en nuestro mar.

Una reciente investigación del Schmidt Ocean Institute --transmitida en Youtube-- mostró muchas especies marinas en las profundidades del Caín Submarino de Mar del Plata, pero la cámara de la expedición registró --además de estrellas de mar, corales, pulpos, calamares o "pepinos"-- bolsas, suelas y otros residuos plásticos. Según los registros de la ONU llegan entre 9 y 14 millones de toneladas de plástico al mar al año.

La encargada de analizar las muestras de agua, sedimentos y biota de la expedición del CONICET y del Schmidt Ocean Institute es Florencia Arrighetti, investigadora del laboratorio de ecosistemas marinos del Museo Argentino de Ciencias Naturales (MACN) perteneciente al CONICET. "Hay microplásticos en absolutamente cualquier compartimiento que se estudie, agua, aire, sedimentos, animales... pero la mayor parte de los estudios se hacen en los lugares que son más accesibles --en la zona terrestre o en las partes costeras-- y hay muy pocos registros de cómo es la dinámica de esta acumulación de microplásticos en las aguas profundas", explicó la doctora en diálogo con Página/12.

De hecho, no se ha realizado ningún trabajo de estas características en los mares argentinos. En otras partes del mundo se han encontrado plásticos en aguas muy profundas, así que la hipótesis para esto es que es una "dinámica oceánica mundial" y que en estas muestras también se encuentren plásticos, según adelant  Arrighetti. Además, cont : "lo que hicieron los que estuvieron a bordo fue juntar muestras de agua y de sedimentos que recolectaban al principio de las inmersiones para ver si hay acumulación de microplásticos en el lecho oceánico profundo y en aguas profundas". A su vez, también se extrajeron algunos ejemplares de especies marinas para ver si pueden acumular los microplásticos del ambiente.

El acuerdo que no fue

El tratado de la ONU en relación con la contaminación por plásticos opone a dos bandos: un gran bloque de Estados --América Latina, la

Unión Europea, Canadá, Australia, África y las naciones insulares-- que quiere medidas ambiciosas como frenar la producción de plástico, y otro más reducido con países productores de petróleo que busca centrarse más específicamente en la gestión de los residuos.

"Hemos perdido una oportunidad histórica", estimó la comitiva de Cuba. Tuvalu --país insular de Oceanía-- declaró en nombre de 14 pequeños Estados insulares en desarrollo del Pacífico: "Para nuestras islas, esto significa que, sin la cooperación mundial y la acción estatal, se seguirán vertiendo millones de toneladas de residuos plásticos en nuestros océanos, lo que afectará a nuestro ecosistema, nuestra seguridad alimentaria, nuestros medios de vida y nuestra cultura".

En distintos informes, el CONICET reconoció que la contaminación por plástico en los ambientes acuáticos es "particularmente compleja debido a la forma en que se degradan. Estos residuos plásticos visibles y palpables, que flotan y se sumergen, generan problemas evidentes a los animales que los ingieren como peces, ballenas, tortugas y lobos marinos, o que quedan atrapados entre redes o sunchos. Además se degradan progresivamente y desprenden pequeñas partículas conocidas como microplásticos". Algunos investigadores advirtieron que los plásticos tardan cientos o miles de años en biodegradarse.

Arrighetti reconoció que el plástico tiene muchos beneficios, pero "el problema es que la mayor parte de los países no tiene programas de reciclaje de esos plásticos". Y en otros que los tienen, no descartan el plástico como corresponde. "Tarde o temprano termina en el océano" dijo Arrighetti. Los países petroleros no querían que el tratado contemplara "todo el ciclo de vida" del plástico, desde la sustancia derivada del petróleo hasta su estado de residuo.

Además, los países petroleros rechazan cualquier restricción a la producción y prohibición de moléculas o aditivos peligrosos. Así, Inger Andersen, directora ejecutiva del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), asegur  que estos diez días de negociaciones permitieron comprender "con más detalle las líneas rojas" de cada país.

De todas formas, se estima que para el año 2050 existirán cerca de 12 mil millones de toneladas de desechos plásticos repartidos en vertederos y en los océanos, es decir, habrá más plástico que peces en los mares. Por esto, Luis Vayas Valdivieso --embajador ecuatoriano en Reino Unido y presidente de las negociaciones-- declaró que el acuerdo no ha concluido: "La secretaría trabajar  para encontrar una fecha y un lugar donde se celebre" una nueva sesión.

Fuente: <https://www.pagina12.com.ar>
AGOSTO 2025

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