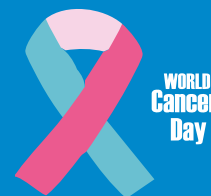


COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI



p. 04 **EPIDEMIOLOGIA / Virus Nipah: qué es, cómo se transmite y dónde se están produciendo los brotes**

p. 11 **ACTIVIDAD FISICA Y SALUD / La práctica regular de deporte reduce riesgos de enfermedades y mortalidad**

p. 16 **MEDIO AMBIENTE 7 La purpurina decorativa y su impacto invisible: una fuente persistente de contaminación por microplásticos**



4 de febrero de 2026 Día Mundial contra el Cáncer

El Día Mundial contra el Cáncer es un evento sanitario mundial para la concienciación sobre el cáncer, que se conmemora el 4 de febrero de cada año desde el año 2000 con el objetivo de difundir la concienciación y educar a las personas sobre su detección, tratamiento y prevención.

En este día, personas de diversas organizaciones internacionales y locales de todo el mundo se unen para crear conciencia sobre el cáncer y la necesidad de mejores pruebas de detección, herramientas de diagnóstico más temprano y opciones de tratamiento avanzadas.

Este año 2026, el tema del Día Mundial contra el Cáncer es " Unidos por lo Único". Define el papel crucial de la atención personalizada y centrada en el paciente en la lucha contra el cáncer. Destaca la importancia de adaptar los tratamientos oncológicos para atender las necesidades únicas de cada individuo.



Boton de vida

Es un dispositivo portátil de teleasistencia que brinda seguridad inmediata mediante geolocalización y respuesta profesional 24/7.



097 085 534 0800 11 98

¿Cuánto puede aguantar sobre una pierna? El sencillo test que evalúa nuestro envejecimiento neuromuscular

El equilibrio es una habilidad fundamental que a menudo damos por sentada y cuya importancia va más allá de evitar que nos caigamos.



De hecho, estudios recientes han demostrado que la capacidad de sostenernos sobre una sola pierna puede ser uno de los mejores indicadores físicos del estado general de salud y la longevidad. Y, además, es un test que todos podemos hacer en casa.

El test de los 10 segundos

En 2022, una famosa investigación que se publicó en la revista British Journal of Sports Medicine reveló que la incapacidad para aguantar en esa posición al menos 10 segundos se asociaba con un riesgo de muerte dos veces superior en personas a partir de los 50 años. Tras evaluar a 1.702 individuos de entre 51 y 75 años, los autores encontraron que quienes no pasaban la prueba tenían una tasa de mortalidad significativamente mayor durante un seguimiento de 7 años.

El 20 por ciento de los 1700 adultos mayores que participaron en el estudio no podían mantenerse en equilibrio sobre un pie por 10 segundos o más. Y esa incapacidad de mantener el equilibrio estaba asociada con el doble de riesgo de morir por diversas causas en diez años.

Un nuevo estudio realizado por la Clínica Mayo con 40 adultos sanos mayores de 50 años corroboró esos hallazgos. Según sus conclusiones, publicadas en octubre de 2024 en PLOS One, la capacidad de mantener el equilibrio sobre una pierna (especialmente sobre la no dominante) no solo disminuye significativamente con la edad, sino que es el mejor indicador del envejecimiento neuromuscular.

Hasta el momento se han empleado otros parámetros como la marcha, la fuerza de agarre con la mano o la fuerza de las piernas. Ahora se tiene la certeza de que el equilibrio es el factor más afectado por la edad, con cambios significativos con cada década de vida.

Entrenar el equilibrio es una habilidad importante pero que suele pasarse por alto y que tiene que ver tanto con nuestra longevidad como con nuestra calidad de vida, a partir de los 40 años.

Así nos mantenemos en pie

Para guardar el equilibrio mientras nos apoyamos en el suelo con un solo pie es esencial recibir información sobre la orientación del cuerpo en el espacio. Además, debemos generar las contracciones musculares óptimas con el fin de mantener el tono postural y activar una respuesta coordinada de nuestros músculos que evite que nos caigamos.

Se requiere, por tanto, que el sistema nervioso esté sano y reaccione con rapidez a los cambios.

El equilibrio depende de múltiples sistemas. Mientras que la visión proporciona datos sobre la posición y el entorno, el aparato vestibular (oído) detecta cambios en la postura de la cabeza y suple y complementa la falta de señales visuales. Por su parte, el sistema propioceptivo o somatosensorial informa sobre la posición de las articulaciones, el reparto del peso en la planta del pie y el tono muscular.

En definitiva, todos estos sistemas envían información sobre la posición de nuestro cuerpo al cerebro, que a su vez lanza una respuesta automática para corregir desequilibrios.

Pero la fuerza muscular también es importante, como señala otro estudio, especialmente en personas mayores. La disminución de dicha fuerza y de la coordinación pueden llevar a un mayor riesgo de caídas y lesiones con la edad.

A medida que envejecemos, todos estos sistemas se deterioran, lo que afecta nuestra capacidad de conservar el equilibrio. Además, condiciones como la obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes tipo 2 también la comprometen.

La importancia de ejercitar el equilibrio

Afortunadamente, el equilibrio se puede mejorar con la práctica, realizando ejercicios tan simples como pararse sobre una pierna y caminar en línea recta o sobre superficies inestables. También resulta esencial mantener una fuerza muscular adecuada. El yoga y el taichí, por ejemplo, son excelentes para mejorar la estabilidad y la coordinación.

Fuente: <https://theconversation.com>
Por Beatriz Carpallo Porcar

CUIDÁ TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA

**MEDIS
GRUPO**

TU SALUD A OTRO NIVEL

CONSULTÁ POR LOS MEJORES PLANES DE SALUD
COMUNICÁNDOSE 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

Virus Nipah: qué es, cómo se transmite y dónde se están produciendo los brotes

La Organización Mundial de la Salud reportó el jueves dos casos de un virus poco común en un estado del este de la India.



El virus, llamado Nipah, mata a más de la mitad de las personas que infecta. El virus, que recibió su nombre de la aldea de Malasia donde vivía el primer paciente conocido, pertenece a la misma familia de virus que el sarampión. A pesar de ello, no es tan infeccioso como el sarampión, pero es significativamente más mortal.

¿Cómo se transmite?

El Nipah es un virus zoonótico, lo que significa que puede transmitirse de animales a humanos. Esto ocurre con mayor frecuencia a través del contacto directo con un cerdo o murciélago infectado, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC, en inglés). El consumo de frutas o productos derivados de frutas, como el jugo crudo de dátil, contaminados con orina o saliva de murciélagos frugívoros infectados también contribuye a la propagación.

También puede transmitirse directamente de persona a persona. Sin embargo, la transmisión se produce a través del contacto muy cercano con la persona infectada.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad?

Según la OMS, los síntomas pueden tardar entre cuatro y catorce días en aparecer tras la infección, y los casos asintomáticos son poco frecuentes.

Los primeros signos de infección son inespecíficos e incluyen síntomas gripales como fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, vómitos y dolor de garganta. En aproximadamente dos tercios de los pacientes, la enfermedad progresa rápidamente y el coma puede aparecer en un plazo de cinco a siete días. Algunas infecciones también provocan síntomas respiratorios como tos y radiografías de tórax anormales.

La mayoría de los pacientes presentan cambios en el líquido cefalorraquídeo que rodea el cerebro, comunes en otras infecciones

cerebrales virales. Los cambios causados por la muerte tisular se pueden observar en las imágenes cerebrales, y la actividad eléctrica cerebral predice la gravedad de la enfermedad.

¿Qué tan peligroso es?

El virus está clasificado por los CDC como de nivel cuatro de bioseguridad (la categoría más alta, con los patógenos más peligrosos como los del ébola) y tiene el potencial de servir como agente de bioterrorismo.

Aunque solo se han registrado unos pocos brotes, el virus Nipah se considera una amenaza para la salud pública debido a su alta tasa de mortalidad, su potencial de transmisión entre personas, su capacidad de causar brotes y la falta de vacunas o tratamientos aprobados.

En casos graves, el virus puede atacar partes del cerebro que controlan funciones vitales básicas, como el movimiento ocular, la frecuencia cardíaca y la presión arterial, causando daños permanentes.

Quienes sobreviven a menudo experimentan fatiga y cambios en el funcionamiento del sistema nervioso. Estos efectos suelen persistir durante años.

¿Cómo se diagnostica?

Se suelen realizar pruebas con una muestra de sangre para detectar y cuantificar proteínas específicas.

¿Cómo se trata?

No existe una vacuna ni un medicamento específico para el Nipah. Los médicos brindan atención de apoyo, y los pacientes que desarrollan síntomas neurológicos graves pueden necesitar ayuda respiratoria.

Un medicamento llamado ribavirina, cuyo uso está aprobado junto con otros medicamentos para tratar la hepatitis C crónica, puede ofrecer algún beneficio, aunque los resultados son dispares. Los médicos se centran en la prevención e intentan reducir el riesgo de transmisión de animales a humanos e implementar medidas de control al trabajar con personas infectadas.

¿Dónde se producen los brotes?

Los brotes de Nipah ocurren casi todos los años en algunas partes de Asia, con frecuencia en Bangladesh, India, Malasia, Filipinas y Singapur, siendo Bangladesh el que registra el mayor número de infecciones.

Fuente: <https://cnnespanol.cnn.com>
Por Michal Ruprecht, CNN / ENERO 2026

 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

Vivir con una probabilidad de enfermar: el efecto psicológico de la medicina predictiva

La irrupción de modelos predictivos basados en datos y algoritmos promete anticipar enfermedades graves mucho antes de que aparezcan los síntomas, pero abre un debate clave sobre sus efectos psicológicos y sobre cómo comunicar un riesgo sin convertirlo en una condena.



Conocer hoy que dentro de diez, veinte o treinta años existe una probabilidad elevada de desarrollar una enfermedad grave ya no es una hipótesis futurista. Los modelos predictivos basados en grandes volúmenes de datos y en inteligencia artificial empiezan a ofrecer escenarios de riesgo que, aunque no son diagnósticos, pueden influir de forma profunda en la manera en que una persona se percibe, planifica su vida y toma decisiones. La pregunta ya no es solo si estas herramientas funcionan, sino qué ocurre en la mente de quien recibe esa información.

Según explica Manuel Armayones, catedrático de diseño del comportamiento en el UOC eHealth Centre de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en una entrevista concedida a ConSalud.es, el impacto psicológico de estas predicciones es ambivalente y depende en gran medida de cómo, cuándo y a quién se comunican. "En algunos casos podría generar un aumento de ansiedad anticipatoria, preocupación crónica y cambios en la autoimagen, al empezar a verse como 'persona en riesgo' incluso estando asintomática", señala.

Ese cambio de autoimagen no es menor. El Dr. Armayones advierte de que verse a uno mismo como "persona en riesgo" puede acabar influyendo en decisiones vitales importantes. "Podría afectar a los planes de vida que esté llevando a cabo, o planificando una persona que es posible que cambie o adapte por tener una probabilidad alta de desarrollar alguna enfermedad", apunta, subrayando que algunas de esas decisiones pueden ser positivas, pero otras no necesariamente.

Al mismo tiempo, el experto reconoce que este tipo de información también puede activar procesos de afrontamiento saludables. "Por otro lado, también puede activar procesos de afrontamiento positivos, como la búsqueda de información, planificación vital y cambios de estilo de vida, especialmente si la comunicación es clara y acompañada de apoyo profesional", afirma. El problema surge cuando la probabilidad se transmite sin contexto, sin acompañamiento y sin margen de acción claro.

En este sentido, el Dr. Armayones insiste en que el impacto "dependerá siempre de cómo se haga". Y plantea preguntas clave: "¿Querrá la persona saberlo? ¿Querrá saber siquiera que esa información puede obtenerse con el miedo consiguiente a que alguien pueda acceder a ella?". Para el psicólogo, el desarrollo de aplicaciones basadas en inteligencia artificial generativa, especialmente las verticales en salud, deberá afrontar estas cuestiones de forma explícita. El riesgo de generar alarmas infundadas es uno de los puntos que más le preocupan. "Aplicaciones como ChatGPT Salud igual tienen que evaluarse en cuanto a su capacidad de generar alarmas infundadas, porque según cómo se presente una 'probabilidad' o incluso la falta de competencias y

alfabetización sobre estos temas puede generar más perjuicio que beneficio", advierte.

RIESGO O CERTEZA

Uno de los grandes retos es la dificultad de la población general para diferenciar entre riesgo y certeza. "En la población general es frecuente la confusión entre riesgo y certeza, y la tendencia a interpretar porcentajes como etiquetas identitarias del tipo 'voy a desarrollar esta enfermedad'", explica el Dr. Armayones. A ello se suma "el sesgo de catastrofismo y la baja alfabetización estadística", que favorecen que una probabilidad elevada se viva como una sentencia inevitable.

"Dar una probabilidad sin que venga acompañada de acciones que puedo hacer para reducirla me parece contraproducente".

Además, incluso cuando se habla estrictamente de probabilidades, la carga emocional es enorme. "Que a alguien le digan que tiene una probabilidad media o alta de sufrir un problema de salud potencialmente mortal realmente puede generarle ansiedad", subraya. Esa ansiedad puede traducirse en hipervigilancia corporal, interpretación catastrofista de síntomas leves o una vivencia prolongada de estar "en modo paciente".

Para el Dr. Armayones, la clave está en acompañar la información de acciones concretas. "Dar una probabilidad sin que venga acompañada de acciones que puedo hacer para 'reducirla' me parece contraproducente", afirma.

Fuente: <https://www.consalud.es>
Por Diego Domingo / ENERO 2026

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/channel/UC...)

¿Qué es la ‘salud metabólica’ y por qué es importante?

La definición es complicada, pero los efectos de una mala salud metabólica son claros y pueden causar estragos en el organismo.



“Salud metabólica” es un eslogan de bienestar del que es difícil escapar. El Secretario de Salud, Robert F. Kennedy Jr., lo ha convertido en un pilar de su programa “Hagamos a Estados Unidos Saludable de Nuevo” (MAHA, por su sigla en inglés). Casey Means, candidata a cirujana general, escribió un libro éxito de ventas en el que explicaba cómo conseguirla. Los influyentes afirman que es la clave de la longevidad.

Pero, ¿qué significa realmente la salud metabólica?

El término es difícil de definir, en parte porque suele referirse a la ausencia del síndrome metabólico, un conjunto de problemas de salud interrelacionados que reflejan problemas con el metabolismo, o cómo el cuerpo utiliza y almacena la energía. El síndrome metabólico se define como la presencia de al menos tres de los siguientes factores: perímetro de cintura alto, triglicéridos altos, niveles bajos de colesterol “bueno”, tensión arterial alta y azúcar alta en sangre. Estas afecciones aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, ictus y diabetes de tipo 2.

Se considera que muchas personas no gozan de buena salud metabólica: la Asociación Americana del Corazón ha calculado que el 90 por ciento de los adultos estadounidenses tienen algún grado de síndrome cardiovascular-renal-metabólico, un término general que la organización definió en 2023 como un trastorno de salud causado por las conexiones entre obesidad, diabetes, enfermedad renal crónica y enfermedad cardiovascular.

El exceso de grasa es uno de los principales culpables

La adiposidad, la acumulación de un exceso de grasa corporal, sobre todo en el abdomen, es un componente significativo de la disfunción metabólica, dijo Latha Palaniappan, decana titular de investigación en Stanford Medicine. Tres cuartas partes de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos.

Las células grasas almacenan energía en forma de triglicéridos. Cuando consumimos crónicamente más calorías de las que gastamos, y superamos lo que nuestras células grasas pueden almacenar, esos triglicéridos empiezan a ir a donde no deben, como el hígado y los músculos, dijo Paul Cohen, profesor titular de la Universidad Rockefeller cuyo laboratorio estudia la obesidad y las enfermedades metabólicas.

Las células grasas liberan moléculas inflamatorias, que dificultan la acción de la insulina; la resistencia a la insulina contribuye a su vez a la obesidad.

“Es un bucle circular”, dijo Cohen.

La obesidad no es solo un producto de lo que comemos y de cuánto ejercicio hacemos; gran parte de ella está impulsada por la genética. Lo mismo ocurre con la forma del cuerpo. Las personas con forma de manzana, que almacenan el exceso de grasa en el abdomen, tienen más probabilidades de experimentar problemas metabólicos que quienes tienen forma de pera, que almacenan su exceso de grasa en las caderas y los muslos, dijo Cohen.

Una de las razones, dijo, es que la grasa subcutánea (la que se encuentra justo debajo de la piel) y la visceral (la que rodea los órganos internos) son molecularmente diferentes, expresan genes de forma distinta y afectan a la inflamación de forma diferente.

El exceso de grasa suele ir acompañado de otras anomalías. Palaniappan comparó la adiposidad con la luz de “revisión del motor” de un coche: puede ser una señal de advertencia de otros factores de riesgo metabólico, problemas de salud que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.

“Cuando se tiene exceso de adiposidad, es importante vigilar el colesterol, la glucosa y la tensión arterial”, dijo. “Eso indicará cuál es el siguiente paso en tu salud metabólica”.

No todas las personas con adiposidad desarrollarán inmediatamente estos otros factores de riesgo, dijo Sadiya Khan, cardióloga preventiva de la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern. Al principio, la hipertensión arterial puede ser el principal problema para una persona, mientras que el colesterol o la diabetes de tipo 2 lo son para otra. Pero a medida que progresa la disfunción metabólica, las personas suelen desarrollar más de una afección, dijo.

Es importante prestar atención a los cambios a lo largo del tiempo. Por ejemplo, digamos que tu tensión arterial aún no es muy alta, pero ha subido sigilosamente entre las visitas al médico.

“Si va en la dirección equivocada, eso puede ser una señal”, dijo Khan.

La disfunción metabólica puede provocar enfermedades crónicas

Con el tiempo, estos factores de riesgo metabólicos pueden causar estragos en el organismo. La hipertensión, por ejemplo, daña las arterias y hace que se endurezcan, lo que aumenta la acumulación de placa que puede provocar un infarto de miocardio o un ictus.

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

Por Nina Agrawal / ENERO 2026

**Seamos
activos**

Todas las personas
En todos los lugares
Todos los días

¿Por qué los adolescentes se meten en problemas?

“Pero ¿en qué estabas pensando? ¿Cómo no se te ocurrieron las consecuencias que esto traería?” Estas son frases que probablemente se han pronunciado más de una vez en cualquier hogar en el que vivan adolescentes.



Más allá de la capacidad de educar de los adultos (padres, familiares, docentes) que nos rodean en esta etapa de la vida, cuando echamos la vista atrás a menudo recordamos acciones que hoy nos hacen avergonzarnos o sentir ese “cringe” del que tanto hablan las redes sociales.

“Es que era un adolescente”, solemos pensar, como frase que lo justifica todo. ¿Pero por qué en esta etapa de la vida se cometen tantos errores? ¿Los cometemos realmente o es una percepción errónea?

La imagen mediática de la adolescencia

Es frecuente encontrar en los medios de comunicación noticias relacionadas con situaciones poco deseables, protagonizadas por adolescentes y adultos jóvenes: consumo de alcohol o drogas, practicar sexo sin protección o comportamientos antisociales o delictivos.

Datos recientes acerca del consumo de alcohol y drogas en España indican que, aunque ha habido una disminución en los menores de entre 14 y 18 años, el 51,8 % admite haber bebido alcohol en los últimos 30 días y un 17,2 % admite haberse emborrachado. El 21 % ha probado el cannabis y el 29,9 % presenta algún tipo de policonsumo en los últimos 12 meses.

Un 24,6 % de los adolescentes españoles que han mantenido relaciones sexuales refiere no haber utilizado métodos de prevención seguros en su última relación. Los estudios criminológicos constatan que es en la adolescencia (en torno a los 16-18 años) cuando la participación en actividades delictivas es mayor, decreciendo a medida que se cumplen años.

Cuando se pregunta a los adolescentes y jóvenes si conocen las consecuencias negativas de sus conductas y el riesgo que conllevan, la mayoría indica que sí. Podemos preguntarnos, entonces, ¿por qué se implican en este tipo de comportamientos?

Toma de decisiones en la adolescencia

Detrás de tales conductas hay un proceso de toma de decisiones complejo. La neurociencia, la psicobiología y la psicología social apuntan, respectivamente, a factores neurocognitivos, emocionales y sociales.

A la hora de afrontar cualquier situación, los humanos contamos con dos sistemas distintos en la toma de decisiones, según la teoría del procesamiento dual: uno “frío”, que se caracteriza por ser una reacción de naturaleza racional y controlada, y otro “caliente”, que es intuitivo y automático y emplea de forma habitual heurísticos o reacciones rápidas sin reflexión.

Los adolescentes, al igual que los adultos, son capaces de recurrir a cualquiera de estos dos sistemas, pero en su caso los factores sociales y emocionales pesan más, pues existe un desajuste madurativo entre los mecanismos cerebrales implicados en la toma de decisiones.

El primer sistema se basa en la actividad de las regiones prefrontal dorsolateral y parietal posterior de la corteza cerebral y se asocia a la posibilidad de llevar a cabo una autorregulación de la conducta y, por lo tanto, un mayor control en los procesos de toma de decisiones. Este sistema suele estar más desarrollado en los adolescentes de mayor edad, puesto que su evolución es progresiva hasta la primera adultez.

Sin embargo, en los más jóvenes prima un segundo patrón neural, más sensible a los incentivos socioemocionales y que otorga más peso en las decisiones a ese tipo de estímulos. Este segundo sistema depende de las regiones del cerebro vinculadas a las recompensas y a la información social, esto es, el estriado ventral y la corteza prefrontal medial. Por eso los adolescentes más jóvenes son más sensibles a los estímulos de carácter afectivo y más susceptibles a las recompensas, a la búsqueda de sensaciones y a los beneficios inmediatos en detrimento del largo plazo.

Recompensas e iguales

Aparece entonces un cóctel perfecto: en esta etapa del desarrollo en la que los factores emocionales y sociales priman en la toma de decisiones, es justamente cuando los pares o amigos adquieren una gran relevancia y la familia pasa a un “segundo plano” como grupo de referencia.

Los especialistas en criminología del desarrollo y del ciclo vital suelen considerar su influencia como decisiva en la aparición de la conducta antisocial. La influencia de los pares les vuelven más sensibles a las recompensas.

Fuente: <https://theconversation.com>
Por Ginesa Torrente Hernández



Dan Buettner, experto en longevidad: "La gente que vive más come mejor, camina más y mantiene la conexión social"

No se trata solo de sumar hábitos saludables, sino de reducir el impacto de la vida moderna. Alimentación sencilla, movimiento diario y relaciones reales marcan la diferencia.



Vivir más y hacerlo con calidad no depende de soluciones milagro ni de hábitos imposibles de mantener en el tiempo. En un contexto en el que la salud se ha llenado de atajos, suplementos y promesas rápidas, cada vez más expertos coinciden en que el verdadero impacto está en lo básico: aquello que funciona, pero que a menudo incomoda porque exige constancia y un cambio real de estilo de vida.

El periodista, escritor e investigador Dan Buettner lleva más de dos décadas estudiando las denominadas zonas azules, regiones del mundo donde la esperanza de vida es especialmente elevada y la proporción de personas centenarias supera la media. Entre ellas se encuentran lugares como Cerdeña, Okinawa, Icaria, Loma Linda o la península de Nicoya, comunidades que comparten una serie de rasgos comunes que ayudan a explicar su longevidad.

Según explica el propio Buettner en uno de los últimos vídeos compartidos en su perfil de Instagram, estas zonas no destacan únicamente por lo que comen sus habitantes, sino también por aquello que han conseguido evitar. Se trata, en su mayoría, de pequeños pueblos o entornos donde la vida diaria está configurada para caminar de forma natural y donde la modernización ha llegado de manera más lenta y controlada.

En estos lugares, la comida ultraprocesada apenas tiene presencia y la dieta se basa en productos sencillos, de proximidad y poco transformados. Tampoco existe una dependencia constante del coche, lo que favorece que el movimiento forme parte del día a día sin necesidad de entrenamientos específicos. Caminar no es una actividad extra, sino una consecuencia lógica de cómo están organizados estos entornos.

Otro de los factores clave que señala el investigador es la conexión social. Al no estar completamente absorbidas por la tecnología y las redes sociales, las relaciones cara a cara siguen ocupando un lugar central en la vida cotidiana. Conversar, compartir tiempo y mantener vínculos estrechos forma parte de la rutina, algo que tiene un impacto directo tanto en la salud mental como en la física.

Para Buettner, la longevidad no consiste solo en sumar hábitos saludables, sino en reducir la exposición a algunos de los elementos más característicos de la vida moderna. Menos ultraprocesados, menos sedentarismo, más caminatas y relaciones reales parecen marcar la diferencia a largo plazo.

El mensaje final es tan simple como poco espectacular: priorizar una alimentación natural, moverse más a lo largo del día, dormir lo suficiente, gestionar el estrés y cuidar los vínculos personales. Todo lo que se aleje de estas bases puede añadir complejidad innecesaria y, paradójicamente, jugar en contra de la salud. Porque, en longevidad, más no siempre es mejor.

Fuente: <https://www.vanitatis.elconfidencial.com>
ENERO 2026

Las zonas azules

Con el paso de los años, la salud y el cuidado de la misma se han convertido en dos de los elementos a los que más atención prestan los individuos. Por este motivo, cualquier truco o consejo con el que poder extender nuestra vida es bien recibido. En este contexto, Dan Buettner, conocido periodista, escritor e investigador nacido en Estados Unidos se refiere a las denominadas zonas azules.

Las zonas azules hacen referencia a una serie de lugares específicos en el planeta en los que la esperanza de vida y la proporción de personas que superan los 100 años es mayor a la media registrada en el resto del mundo. Por su arduo trabajo alrededor de este concepto, Buettner es considerado como todo un gurú de la longevidad o, como mínimo, como uno de los grandes referentes.

"Un centenario es simplemente una persona que ha cumplido 100 años, y las zonas azules no se refieren necesariamente a los centenarios.

Medimos la concentración de centenarios, pero eso suele ser un subproducto de una población que produce personas longevas, en gran parte sin enfermedades crónicas, sin diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer o demencia", comienza el experto.

Dan Buettner continúa afirmando que no se tratan de "mejores cuerpos" ni de personas que gozan de "una ventana genética" o que tienen una mayor disciplina: "Evitan las enfermedades que acortan sus vidas en porcentajes más altos. Y por eso viven mucho tiempo", asegura.

"La gente de las zonas azules no hace ejercicio. Lo cual nos resulta chocante a muchos de nosotros. (...) No ves a nadie haciendo CrossFit o Pilates o, ya sabes, usando una máquina elíptica en su sótano. Pero viven en lugares donde cada vez que van al trabajo, a casa de un amigo o a comer fuera, tienen que caminar", explica.



No es solo anisakis: parásitos que pueden llegar al plato (y cómo evitarlo)

El anisakis se ha convertido en el parásito más famoso por ser un riesgo asociado a comer pescado crudo.



Sin embargo, no es el único que puede llegar a nuestro plato. Hay otras especies que también se transmiten a través de alimentos habituales como pescado, carne y verduras. El peligro depende, sobre todo, de cómo se preparan y cómo se consumen. Por ello, con buena información y unos pocos hábitos saludables ese riesgo puede casi desaparecer.

Anisakis: cuando el pescado se come crudo

Anisakis es un género de pequeños gusanos cuyas especies son marinas. Son parásitos que pueden aparecer en pescados y cefalópodos –como merluza, bacaladillas y calamares–. No siempre está presente, pero su detección es más frecuente hoy gracias a una mejor vigilancia.

Un informe reciente de AZTI, un centro científico y tecnológico especializado en el medio marino y la alimentación, ha encontrado Anisakis en el 100 % de las merluzas europeas analizadas (según 223 muestras tomadas del puerto de Burela, en Lugo, entre 2019 y 2021). También hallaron el parásito en el 20 % de las anchoas.

Estos datos han generado titulares llamativos, pero no significan que toda merluza sea peligrosa. El riesgo surge cuando se come pescado crudo o poco hecho como sushi, ceviche y boquerones en vinagre.

Si el parásito sigue vivo puede provocar anisakiasis, una infección digestiva con dolor abdominal, náuseas y vómitos. En algunas personas también puede causar reacciones alérgicas, desde leves hasta más intensas.

Los casos son poco comunes, pero la prevención no admite dudas: cocinar el pescado o congelarlo antes de consumirlo crudo. En casa basta con congelarlo a -20°C durante al menos cinco días.

Trichinella: la carne poco hecha también tiene riesgo

Trichinella spiralis provoca la triquinelosis o triquinosis. Este parásito puede estar en la carne de cerdo y, sobre todo, en animales de caza como el jabalí. A simple vista la carne parece normal, de modo que hace falta un análisis sanitario.

La infección aparece al comer carne cruda o poco cocinada. Primero produce malestar digestivo y después fiebre, dolores musculares o cansancio. En casos graves puede afectar al corazón y al sistema nervioso.

La prevención es tan sencilla como eficaz: cocinar bien la carne elimina el parásito. También resulta importante evitar productos sin control veterinario, como embutidos caseros y carne de caza sin analizar. Gracias a estas medidas la triquinelosis es hoy poco frecuente en Europa.

Tenias: el riesgo de la carne poco cocinada

Las tenias (*Taenia* spp.) son parásitos planos que pueden llegar al ser humano a través de la carne de cerdo y de vacuno. Las especies más habituales son *Taenia saginata* (vinculada al vacuno) y *Taenia solium* (asociada al cerdo).

El contagio ocurre cuando se consume carne que no ha sido cocinada lo suficiente. Las formas larvianas (cisticercos) pueden sobrevivir si la temperatura interna del alimento no alcanza los niveles necesarios para destruirlas. Una vez ingeridas, se desarrollan en el intestino y pueden pasar desapercibidas durante semanas.

Los síntomas suelen ser leves y consisten en molestias digestivas, pérdida de apetito y adelgazamiento. Sin embargo, en el caso de *Taenia solium*, existe un riesgo añadido: si los huevos del parásito se ingieren accidentalmente, pueden dar lugar a cisticercosis. Se trata de una infección en la que las larvas se alojan en tejidos como el músculo o, en casos graves, el cerebro.

En este caso también, cocinar bien la carne de cerdo y de vacuno elimina el parásito. Adicionalmente, conviene evitar productos procedentes de animales sin control veterinario y mantener buenas prácticas de higiene durante la manipulación de los alimentos. En los países con controles sanitarios estrictos, la teniasis es cada vez menos frecuente. Aun así, sigue siendo importante conocer y aplicar las medidas básicas de seguridad alimentaria.

Toxoplasma: un riesgo invisible y extendido

Toxoplasma gondii es uno de los parásitos más comunes del mundo. Se calcula que una de cada tres personas ha estado en contacto con él.

Fuente: <https://theconversation.com>
Por Raul Perez Caballero



LA ANATOMÍA DEL CÁNCER DE PRÓSTATA



La **glándula prostática** está ubicada **debajo** de la **vejiga del hombre**, rodeando la **uretra** — el conducto que permite que la **orina salga del cuerpo**. La función principal de la próstata es **producir semen**.



El **cáncer de próstata** ocurre cuando las **células** de la **glándula prostática** **mutan** y **crecen** sin **control**. Es difícil detectarlo en etapas tempranas porque no presenta síntomas evidentes hasta que se **ha desarrollado**. Por eso debemos saber qué es y qué **señales vigilar**.



SÍNTOMAS

Si eres **hombre** y tienes más de **50 años**, deberías realizarte **chequeos rutinarios de próstata**. También debes revisarte si tienes **antecedentes familiares** o presentas **los síntomas** a continuación. Puede que no haya síntomas al inicio; un chequeo regular **dará tranquilidad**.



DIFICULTAD PARA ORINAR



FLUJO DÉBIL AL ORINAR



URGENCIAS REPENTINAS PARA ORINAR



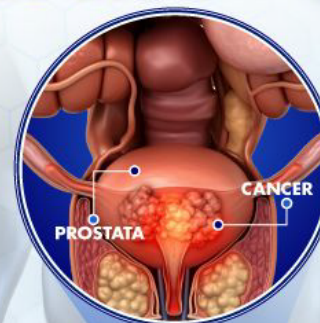
SANGRE EN LA ORINA



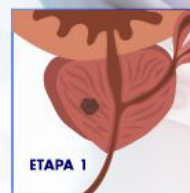
DISFUNCIÓN ERÉCTIL



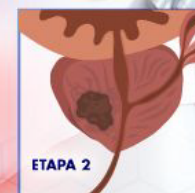
DOLOR O MOLESTIA AL ESTAR SENTADO



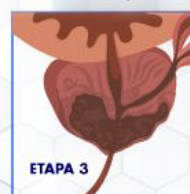
ETAPAS DEL CÁNCER DE PRÓSTATA



El **cáncer** está contenido dentro de la próstata.



El tumor sigue estando contenido dentro de la próstata.



El **cáncer** ha comenzado a extenderse a estructuras cercanas.



El tumor se ha propagado a otras partes del cuerpo, como la vejiga.



FACTORES DE RIESGO

Aunque la **causa exacta** sigue sin ser clara, se han identificado varios factores de riesgo.

La presencia de **uno o varios** aumenta la **probabilidad de cáncer** de próstata, aunque puede presentarse **sin ninguno de ellos**.



Edad: el riesgo aumenta a partir de los 50 años.



Antecedentes familiares: si tu padre o hermano tuvo cáncer de próstata, tu riesgo es mayor.



Raza: es más común en hombres negros que en hombres de origen asiático.



Peso: la investigación sugiere relación entre cáncer y obesidad.



Genes: algunos genes como BRCA1 y BRCA2 aumentan el riesgo.



MANEJO Y TRATAMIENTO

El **manejo** depende del **estadio del cáncer**, los niveles de **PSA**, tus **síntomas** y tu **estado de salud general**. Las opciones incluyen:



Vigilancia activa: monitoreo cuidadoso del cáncer.



Quimioterapia: evita que el cáncer se propague.



Radioterapia: uso de radiación para eliminar células cancerosas.



Prostatectomía: cirugía para extraer la próstata.



Crioterapia: elimina células cancerosas congelándolas.



Resección transuretral de la próstata (RTUP/TURP): alivia la presión de la uretra para mejorar síntomas urinarios.



Terapia hormonal: detiene la producción de testosterona.



Esteroides y otros medicamentos.

La práctica regular de deporte reduce riesgos de enfermedades y mortalidad

Participar en rutinas compartidas ayuda a fortalecer los lazos comunitarios y eleva el ánimo colectivo de manera significativa.



El deporte y la actividad física han sido reconocidos por organismos internacionales como el Comité Olímpico Internacional (COI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) como herramientas de bajo costo y alto impacto para la salud global.

Durante una reciente reunión de alto nivel celebrada en la sede de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en Nueva York, representantes de ambas entidades enfatizaron que estas prácticas no solo previenen enfermedades, sino que también contribuyen al bienestar integral de las sociedades.

Según la presidenta del COI, Kirsty Coventry, “el deporte es una de las soluciones de bajo costo y alto impacto para prevenir enfermedades y apoyar la salud mental”.

La OMS respalda este enfoque, recordando que alrededor de mil millones de personas en el mundo padecen problemas de salud mental, mientras que las enfermedades no transmisibles constituyen siete de las diez principales causas de muerte en el planeta.

Las ventajas del deporte cuentan con respaldo científico. Estudios presentados durante la reunión de la ONU indican que por cada dólar invertido en deporte y actividad física, se puede obtener un retorno multiplicado por cuatro en reducción de costos sanitarios y beneficios económicos.

Estas evidencias han impulsado una declaración política en la Asamblea General de la ONU, donde varios Estados miembros se comprometieron a desarrollar políticas que promuevan la actividad física y reduzcan el sedentarismo.

La práctica regular de actividad física no solo mejora la salud física, sino que también disminuye el riesgo de muerte prematura por enfermedades como las cardiovasculares y el cáncer, según el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (NCI). Para adultos mayores, la OMS aconseja mantener hábitos activos, lo que no solo reduce riesgos crónicos, sino que permite preservar la funcionalidad y la salud mental en la vejez.

El COI y la OMS impulsan campañas internacionales como el Olympic Day y la iniciativa “Let’s Move”. Estas acciones buscan promover la motivación y el disfrute compartido del deporte.

El Olympic Day cuenta con la participación de más de 150 comités olímpicos nacionales y federaciones deportivas mediante actividades centradas en la inclusión y la comunidad.

El sentido de pertenencia y la construcción de comunidad son elementos centrales en estos programas. Desde el COI, Thomas Bach ha destacado que “el deporte es alegría, cuerpo y mente sanos, y resiliencia en las comunidades”.

Datos recogidos por el COI y la OMS demuestran que compartir metas, recibir apoyo social y disfrutar de actividades en grupo potencian la motivación, el bienestar mental y ayudan a reducir la sensación de soledad.

No obstante la evidencia acumulada, la inactividad física sigue siendo un reto en el ámbito mundial. La OMS estima que uno de cada tres adultos no cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física.

Frente al objetivo de reducir la inactividad en un 15% antes de 2030, el COI y la OMS desarrollan campañas conjuntas dirigidas a ampliar el acceso a espacios públicos, fomentar políticas inclusivas y alentar el movimiento en todos los grupos etarios.

Cada acción física —un juego, un paso, una rutina compartida— representa hoy una inversión directa en la salud pública. Este enfoque, respaldado por organismos internacionales, no solo busca salvar vidas y fortalecer comunidades, sino también aliviar parte de la carga económica de los sistemas sanitarios ocasionada por las enfermedades prevenibles.

Declaración de las Naciones Unidas

La ONU reconoce la educación física, la actividad física y el deporte como ejes frente a las enfermedades no transmisibles y la salud mental. La Asamblea General de la ONU ha aprobado la Declaración Política sobre Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental, que reconoce de forma explícita la inactividad física y los estilos de vida sedentarios como factores de riesgo modificables. El texto compromete a los Estados a promover la actividad física, aumentar los espacios públicos activos, fomentar el deporte y la recreación, y reducir el sedentarismo. Además, incluye la obligación de «promover la actividad física, incluida la educación física y el deporte, en programas escolares y comunitarios».

La Declaración establece de forma clara que los principales factores de riesgo modificables de las Enfermedades No Transmisibles son «el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, las dietas poco saludables, la inactividad física y la contaminación del aire». El texto subraya que todos ellos «son en gran medida prevenibles y requieren acciones intersectoriales».

También advierte que los procesos de urbanización están generando «estilos de vida sedentarios e inactividad física», lo que, junto a dietas inadecuadas, malnutrición y hambre, supone riesgos crecientes para la salud pública. Frente a ello, los Estados se comprometen a movilizar y asignar recursos suficientes, previsibles y sostenidos que permitan desarrollar respuestas nacionales efectivas.

En el caso de la obesidad, la Declaración afirma literalmente que esta está impulsada por múltiples factores, «incluyendo la falta de actividad física, la falta de sueño y el estrés».

Fuente: <https://www.infobae.com>
FEBRERO 2026

Multimillonario promete crear la primera generación inmortal

Su sangre, huesos y órganos son monitoreados por 30 especialistas en una misión obsesiva que ha convertido el "no morir" en una filosofía existencial.



Johnson invierte 2 millones de dólares anuales en tratamientos de rejuvenecimiento que incluyen terapias de luz roja, hipoxia intermitente y rutinas meticulosas.

En una elegante casa de concreto en Venice, California, que parece más un laboratorio futurista que un hogar cálido, Bryan Johnson se prepara para otra jornada dedicada a lo que él llama su profesión: ser "un atleta profesional del rejuvenecimiento". A sus 48 años, este multimillonario tecnológico ha construido su existencia alrededor de una misión singular: "No morir", el lema estampado en sus camisetas.

Cada mañana inicia una meticulosa rutina de 6,5 horas. Sin espacio para la improvisación, sigue una secuencia precisa: mediciones biométricas, suplementos en serie, terapia de luz roja, sesiones de hipoxia intermitente –y también, en otros momentos, oxígeno hiperbárico–, sueros capilares y entrenamiento físico intensivo. Su desayuno –extracto de granada, proteínas vegetales, omega-3, cacao y leche de macadamia, según reporta New Scientist– parece más una fórmula de laboratorio que una comida.

El régimen es tan riguroso que su última comida del día ocurre antes del mediodía. Esta estructura, dice, elimina el "costo metabólico" de tomar decisiones constantes. "Prefiero dedicar mi escasa capacidad cerebral a pensar en cosas de mayor nivel, como el futuro de la especie humana", declaró recientemente a Wired.

"Mi perfil de sueño es el de alguien de poco más de veinte años", explicó Johnson con orgullo al medio californiano. "Son ocho horas y 34 minutos. Me despierto menos de una vez por noche en promedio, me voy a la cama dentro de dos a tres minutos de que mi cabeza toque la almohada, y tengo 94 % de eficiencia de sueño", agregó.

Johnson no es un caso aislado entre los multimillonarios tecnológicos que buscan vencer al envejecimiento, pero sí el más

extremo y visible.

Proyecto Blueprint: revertir el envejecimiento

Su búsqueda comenzó tras varios puntos de inflexión: dejó la iglesia mormona, terminó su matrimonio y vendió su empresa Braintree por 800 millones de dólares en 2013, según Wired. Con esa fortuna puso en marcha en 2021 el Proyecto Blueprint, concebido para evaluar cada órgano de su cuerpo y tratar de rejuvenecerlos tanto como la ciencia lo permita.

Los resultados, según él, son impresionantes: asegura que sus huesos están en el rango más sólido del 0,2 % de la población, que su corazón rinde mejor que el de la mayoría de veinteañeros y que incluso su fertilidad refleja la de alguien mucho más joven.

Para lograrlo, gasta aproximadamente 2 millones de dólares al año en diagnósticos y tratamientos, supervisado por un equipo de 30 especialistas que monitorean desde su cerebro hasta sus patrones proteicos.

Métodos polémicos y experimentales

Pero sus métodos no están exentos de polémica. El más comentado fue una transfusión de sangre de su hijo adolescente para rejuvenecer sus tejidos. También experimentó con rapamicina, un inmunosupresor con potencial antienvjecimiento probado en ratones, que abandonó tras sufrir efectos secundarios y descubrir estudios que sugerían que podría acelerar el envejecimiento en humanos.

Pero más allá del cuerpo, Johnson está construyendo lo que define como una nueva ideología: Don't Die. Una propuesta filosófica, política, económica y espiritual cuyo principio es simple: elegir no morir.

Para él, la existencia es el valor supremo de la humanidad. En un mundo donde la inteligencia artificial avanza más rápido que nuestra capacidad de adaptación, este enfoque busca ofrecer sentido frente a la incertidumbre. "Nadie quiere morir ahora mismo. Ese es el único punto en común de nuestra especie", dijo en su extensa entrevista con Wired.

Su discurso oscila entre lo filosófico y lo mesiánico: habla de "una nueva religión" para la era de la IA, donde la existencia misma se convierte en el valor supremo. No se trata de la inmortalidad ni de la utopía, sino de que la especie humana elija no morir, afirma Johnson.

IA y conciencia digital: el futuro de Bryan

Parte de esta visión incluye una IA que replica su pensamiento, una suerte de "Bryan digital" que ya existe en forma rudimentaria y que, según afirma, ha digerido todo lo que ha dicho. Su objetivo: que su conciencia, o al menos una versión computacional de ella, continúe





más allá de los límites biológicos.

"Y esa IA Bryan es bastante buena. A medida que la tecnología mejora más y más, el activo más preciado va a ser la existencia; la inmortalidad como la pensamos antes, a través del logro o a través de la descendencia o la vida después de la muerte, será devaluada en relación con existir", aseguró.

Cuando se le pregunta directamente si algún día morirá, su respuesta es simplemente: "Falso".

El experimento vital de Johnson ha sido documentado en medios y a principios de este año en el documental de Netflix Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever. En él presume métricas –una edad biológica de 31 años, un VO2 máximo de un joven de 18– y defiende que vivir más tiempo no es incompatible con la felicidad. "Nunca he sido más feliz", afirmó en enero a The Guardian.

Escepticismo científico y críticas

Sin embargo, no todos comparten su entusiasmo. Varios científicos se muestran escépticos ante un enfoque que mezcla docenas de tratamientos sin poder identificar de dónde proviene cada beneficio.

Richard Siow, del King's College London, señaló a New Scientist que, aunque ciertos biomarcadores del envejecimiento son reversibles –inflamación, capacidad pulmonar, niveles de lípidos–, atribuirles "edades" específicas es problemático por la falta de datos poblacionales amplios.

Otros critican su visión sistematizada de la salud, cercana a lo obsesivo, y se preguntan si no se trata de un trastorno de control disfrazado de ciencia. Johnson reconoce tener adicciones, pero cree haberlas dirigido hacia algo constructivo.

"La mayoría de las personas en Estados Unidos tienen un trastorno alimentario", responde. "Probablemente soy bastante promedio en una escala de adicción a nivel poblacional".

Cuando se le cuestiona sobre los riesgos de experimentar sin respaldo científico sólido, responde con firmeza: "Le daría la vuelta a eso. Mucha gente diría: '¡Bryan, estás en tanto riesgo!', y yo digo: 'Amigo, tú estás en mayor riesgo experimentando con comida rápida, desvelándote, bebiendo alcohol y comiendo toxinas'", dijo a New Scientist.

Consejos prácticos de longevidad accesibles

A pesar de su enfoque de alta tecnología y alto presupuesto, cuando deja a un lado los gadgets futuristas y las terapias experimentales, Johnson repite recomendaciones conocidas: dormir bien, evitar ultraprocesados, moverse cada día, cultivar relaciones sociales y dejar los vicios. Suena menos espectacular que una transfusión de plasma, pero quizá más útil para quienes no disponen de dos millones de dólares al año.

"Baja tu frecuencia cardíaca en reposo antes de acostarte", explica. "Esto determina qué tan bien vas a dormir. Y qué tan bien duermes determina si harás ejercicio, y si haces ejercicio, eso determina si comerás bien. Así que inicia una cascada positiva".

Para lograrlo, sugiere dejar de comer cuatro horas antes de acostarse, tomarse una hora para relajarse leyendo, caminando o meditando, evitar pantallas y ser consciente de estimulantes como la cafeína. También advierte contra la rumiación mental, que puede aumentar considerablemente la frecuencia cardíaca.

Johnson elogia el sueño como "la mejor medicina para la longevidad del mundo" y recomienda opciones ricas en nutrientes sobre alimentos procesados. Destaca la importancia de las relaciones sociales y el ejercicio diario, mientras aconseja evitar fumar, el consumo excesivo de alcohol y la navegación sin sentido por internet.

A pesar de haber construido una marca completa alrededor de su estilo de vida, Johnson ha mostrado señales de agotamiento con su empresa, Blueprint. En julio de 2025, declaró que estaba considerando venderla: "No necesito el dinero... el negocio me da menos credibilidad en el aspecto filosófico", confesó en una entrevista con Wired.

Entre el marketing y la ciencia real

Algunos lo ven como un influencer de salud extrema; otros, como un pionero del biohacking dispuesto a llevar al límite lo que la ciencia todavía no sabe explicar. Lo cierto es que su proyecto tiene tanto de marketing como de biología, y sus críticos recuerdan que los verdaderos beneficios provienen de lo básico: dormir bien, comer sano y hacer ejercicio.

Por otra parte, mientras Johnson persigue su utopía individualista de no morir, la investigadora Devi Sridhar nos recuerda –como reportó DW en un artículo anterior– una realidad incómoda: los factores que verdaderamente determinan nuestra longevidad están mayormente fuera del control personal.

Como demuestra en su libro *Cómo no morir (demasiado pronto)*, son las políticas públicas y las decisiones gubernamentales las que ejercen el impacto más significativo en cuánto vivimos, no los batidos depurativos ni los entrenamientos de moda que promueve la industria multimillonaria del bienestar.

Quizás la verdadera sabiduría no esté en huir desesperadamente de la muerte, sino en reconciliarse con ella. En nuestra búsqueda frenética por añadir años a la vida, ¿no estaremos olvidando añadir vida a los años?

Fuente: <https://www.dw.com>
Editado por Felipe Espinosa Wang con información de Wired, New Scientist y The Guardian. / OCTUBRE 2025



Motivar a un adolescente: las claves que nos da la neurociencia

Sara, de 14 años, ha sido desde pequeña una estudiante ejemplar, pero en 3º de la ESO (el penúltimo año de la educación obligatoria en España) empieza a estar distraída, en un sube y baja de emociones.



Y por si esto fuera poco, se le han atascado las matemáticas. En su casa, su padre comenta que la familia nunca ha sido de números. Al escucharlo, Sara se pregunta: ¿para qué esforzarse?

Resulta evidente que Sara está desmotivada. De hecho, tristemente, Sara es parte de las estadísticas que reflejan la creciente falta de motivación académica entre los adolescentes en las aulas. Es, por tanto, urgente que trabajemos para cambiar esta situación.

Pero antes, hemos de entender que, si queremos cambiar esta realidad, primero debemos ir más allá: preguntarnos el porqué. Y eso es precisamente lo que ofrece la neurociencia del aprendizaje. Este enfoque subraya la importancia de entender la arquitectura anatómica y funcional del cerebro, con el objetivo de potenciar su salud y su rendimiento.

Motivar a un adolescente requiere un enfoque basado en la empatía, el respeto a su autonomía y el reconocimiento de sus esfuerzos, no solo de sus logros. Las claves incluyen la escucha activa, fomentar la toma de decisiones, establecer metas a corto plazo y elogiar la perseverancia ante desafíos. Evitar la presión excesiva y cultivar la comunicación abierta permite que encuentren sus propios motivos.

El cerebro adolescente

En contra de lo que se pueda pensar, el cerebro adolescente no es una versión reducida del cerebro adulto. En realidad, es anatómica y funcionalmente distinto, lo que explica por qué su comportamiento y necesidades son también diferentes.

Imaginemos que Sara se frustra y deja las matemáticas. Podríamos percibirla como una adolescente melodramática, intensa e impulsiva. Este tipo de comportamientos a menudo se atribuyen a las hormonas. Sin embargo, tenemos que saber que esto es solo una parte de la transformación cerebral que experimenta el cerebro de Sara.

La investigación del Instituto de Neurociencia Cognitiva de Londres sugiere que estos comportamientos se deben a la maduración lenta de la corteza prefrontal (sistema racional) y a los cambios en el sistema límbico (sistema emocional) durante la pubertad. Esta combinación de una corteza prefrontal inmadura y un sistema de recompensa más reactivo hace que los cerebros adolescentes funcionen de manera menos eficiente que los de los adultos en términos de planificación, tolerancia a la frustración e inhibición de impulsos. Es decir, son más propensos a sentirse desbordados, estresados y superados.

Motivación académica desde la neuroeducación

Esta idea es especialmente importante al hablar de motivación, porque lo primero que tenemos que entender es que el cerebro está siempre eligiendo si se asusta o se motiva. Si el cerebro se asusta, se prepara para huir, buscando así que esa situación termine. No importa cuán inteligente sea el estudiante: no podrá comprender ni aprender, no porque no tenga la capacidad, sino porque cuando se activa su centro del miedo, el riesgo en la zona racional del cerebro se reduce, y con ello decae su atención y motivación.

Por eso, la neurociencia destaca la importancia de evitar el estrés negativo (o estrés exacerbado) en las aulas, para así favorecer la motivación y, con ello, el aprendizaje. En este sentido, los docentes tienen en su mano la posibilidad de generar más motivación con una atmósfera de aprendizaje que minimice el estrés exacerbado.

En este punto, queremos destacar una práctica pedagógica que camina en esta dirección: fomentar la mentalidad de crecimiento.

La mentalidad fija vs. la mentalidad de crecimiento

La psicóloga estadounidense Carol Dweck propone que existen dos formas de interpretar y responder ante las situaciones difíciles: la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento. ¿Qué mentalidad ayudará a Sara a salir del “modo miedo” y entrar en el “modo motivación”? ¡Vamos a verlo!

Las personas con una mentalidad fija creen que la inteligencia y los talentos no pueden cambiar. Al encontrarse con un contenido o una actividad difícil, no persisten porque tienen la creencia de que por más que le dediquen tiempo y se esfuerzen, nunca lo sabrán hacer.

En cambio, las personas con una mentalidad de crecimiento creen que el talento y las habilidades se pueden desarrollar a través del trabajo constante, estrategias de aprendizaje y, por qué no, pidiendo ayuda.

Fuente: <https://theconversation.com>
JUNIO 2026



Boton de vida

Es un dispositivo portátil de teleasistencia que brinda seguridad inmediata mediante geolocalización y respuesta profesional 24/7.

097 085 534 0800 11 98



Médicos de Harvard revelan cómo los probióticos pueden potenciar la salud física y mental

Especialistas advierten que estos microorganismos representan una alternativa natural para cuidar el cuerpo y la mente de forma integral.



El interés internacional por los probióticos ha crecido de forma sostenida tras la publicación de una serie de hallazgos por parte de la Facultad de Medicina de Harvard Health y de investigaciones recientes en revistas científicas.

Estas bacterias vivas, presentes en alimentos y suplementos, han sido identificadas como aliadas en la mejora de la digestión y la prevención de enfermedades físicas y mentales, según información recopilada por Harvard Health y avalada por revisiones en Research, Society and Development y Salud Mental.

Qué son los probióticos y cómo actúan en el organismo
Los probióticos son microorganismos vivos que, al ser consumidos en cantidades adecuadas, pueden ofrecer beneficios para la salud, de acuerdo con la definición consensuada por la Organización Mundial de la Salud.

La Facultad de Medicina de Harvard Health sostiene que estas bacterias favorecen la digestión al equilibrar la flora intestinal y participan en procesos inmunológicos clave. Los especialistas detallaron que su acción se basa en la capacidad de competir con bacterias patógenas en el intestino, lo que contribuye a evitar infecciones y desórdenes gastrointestinales.

Harvard Health ha señalado que el consumo regular de probióticos podría representar un apoyo en la prevención y tratamiento de enfermedades como alergias, artritis, asma, ciertos tipos de cáncer, depresión, enfermedades cardíacas y trastornos gastrointestinales.

Estudios recientes, como el meta-análisis publicado en la revista Salud Mental, muestran que la incorporación de probióticos, prebióticos y simbióticos puede ser eficaz como terapia complementaria en el abordaje de la depresión, en especial cuando se utilizan formulaciones multicepa y como complemento de tratamientos farmacológicos.

Una revisión sistemática publicada en South Health and Policy también informó que los probióticos pueden influir en el perfil inflamatorio y en la vía de la serotonina, lo que abre posibilidades terapéuticas para el tratamiento de la ansiedad. “La modulación de la microbiota intestinal mediante intervenciones dietéticas y el uso de probióticos, prebióticos y simbióticos representa una estrategia prometedora en el manejo de trastornos mentales”, señala la publicación científica.

Diversidad de cepas y funciones específicas
Los expertos distinguen entre distintas cepas de probióticos, cada una con funciones particulares. Lactobacillus acidophilus contribuye a mejorar la digestión y a fortalecer el sistema inmunitario, mientras que Bifidobacterium longum limita el avance de bacterias nocivas y ciertos hongos, lo que resulta relevante para personas con desequilibrios en la flora intestinal o propensión a infecciones recurrentes, según la información disponible en Harvard Health.

La incorporación de probióticos a la dieta diaria puede realizarse mediante alimentos fermentados como yogur, kombucha y kefir. La Facultad de Medicina de Harvard Health recomienda una dieta variada y rica en estos alimentos para facilitar el acceso a múltiples cepas y maximizar los efectos positivos sobre la salud. Además, la guía de la institución incluye sugerencias prácticas y recetas para integrar probióticos en diferentes comidas y estilos de vida.

Más allá del aparato digestivo: impacto integral
Los beneficios de los probióticos no se limitan al sistema digestivo. Investigaciones recientes destacan su influencia en la salud femenina, el desarrollo infantil y la recuperación física tras el ejercicio. Según Research, Society and Development, la microbiota intestinal mantiene una estrecha relación con el bienestar emocional y cognitivo, lo que ha impulsado el interés científico por el papel de los probióticos en el estado de ánimo y las capacidades intelectuales.

El eje intestino-cerebro, un concepto cada vez más citado en la literatura médica, explica cómo las bacterias intestinales pueden influir en neurotransmisores como la serotonina, vinculados al bienestar psicológico. South Health and Policy subraya que la modulación del perfil inflamatorio y de la producción de serotonina a través de probióticos podría incidir en la reducción de síntomas de ansiedad.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Martina Cortés Moschetti / DICIEMBRE 2025

Boton de vida

Es un dispositivo portátil de teleasistencia que brinda seguridad inmediata mediante geolocalización y respuesta profesional 24/7.

TE CUIDO
SALUD - BIENESTAR

097 085 534 0800 11 98

La purpurina decorativa y su impacto invisible: una fuente persistente de contaminación por microplásticos

El uso de brillantina extendido en maquillaje, celebraciones y adornos impulsa alertas científicas y regulaciones internacionales, tras ser identificado como un residuo de larga permanencia en el ambiente, según análisis realizados por Forbes y National Geographic.



La purpurina, presente en festividades, maquillaje y manualidades, se ha convertido en objeto de debate ambiental internacional por su condición de microplástico y su persistencia en el entorno.

Según informes realizados por Forbes y National Geographic, la reciente prohibición de la Unión Europea desde finales de 2023 marca un avance en la lucha contra la contaminación por microplásticos, aunque la discusión sobre soluciones está lejos de concluir.

Orígenes, composición y dispersión global

La fascinación humana por el brillo es milenaria: civilizaciones como la maya usaban mica para decorar pinturas y tumbas. En la actualidad, la purpurina sintética se fabrica mayoritariamente con plástico y aluminio, en partículas de menos de cinco milímetros, lo que la clasifica como microplástico.

Su estructura habitual presenta un núcleo plástico, una capa reflectante y una película final de plástico, acompañada de aditivos químicos tóxicos que potencian su color y brillo. Esta composición facilita su desprendimiento y movilidad, permitiendo que la purpurina se disperse en el aire, el agua y prácticamente en todos los rincones del planeta.

Las partículas de purpurina, al fragmentarse, se vuelven aún más pequeñas y pueden penetrar células, interferir en procesos bioquímicos y acumularse en organismos de la cadena alimentaria. National Geographic advirtió que los microplásticos fueron hallados en la Antártida, en el Canal de la Mancha y en el cuerpo humano, incluso en la placenta y vasos sanguíneos.

Impacto ambiental y sanitario

Impacto ambiental y sanitario

El efecto de la purpurina sobre los ecosistemas es profundo. Su presencia en ambientes marinos y terrestres obstaculiza el crecimiento de fitoplancton y zooplancton, organismos clave en la cadena alimentaria y en la producción de oxígeno.

Altas concentraciones de microplásticos pueden dañar órganos internos de pequeños peces y zooplancton, facilitando la entrada de virus y microorganismos patógenos.

En animales terrestres, los microplásticos fueron detectados en el tracto gastrointestinal de serpientes, aves y ganado, y en estudios recientes se han vinculado con enfermedades cardíacas e inflamatorias en humanos.

Especialistas consultados por Forbes estimaron que cada persona puede ingerir entre cinco gramos y hasta 121.000 partículas de microplásticos por año. La aplicación directa de purpurina sobre la piel, especialmente en productos cosméticos, incrementa el riesgo de absorción e inhalación de estas partículas.

Alternativas biodegradables y desafíos pendientes

El auge de la preocupación llevó al desarrollo de alternativas como la purpurina biodegradable, basada en celulosa vegetal, yuca y mica. Bioglitter, pionera en el sector, produce una purpurina que puede degradarse en cuatro a seis semanas en condiciones adecuadas, transformándose en agua, dióxido de carbono y biomasa. Estas variantes buscan ofrecer brillo sin permanecer indefinidamente en el ambiente.

Sin embargo, los estudios sobre el impacto de las alternativas ecológicas han arrojado resultados mixtos. Algunas investigaciones preliminares señalaron que la purpurina de celulosa y mica podría afectar negativamente el crecimiento de ciertas plantas acuáticas, mientras que otras muestran menor efecto en cianobacterias.

La investigación ecotoxicológica sobre las nuevas alternativas continúa en desarrollo y será clave para evitar sustituir un problema por otro.

Prohibiciones y acciones individuales

La prohibición de la purpurina se extendió más allá de Europa, alcanzando festivales como Burning Man en Estados Unidos y eventos en Nueva Zelanda y el Reino Unido.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Dante Martignoni / DICIEMBRE 2025



La OMS presenta una valiente iniciativa destinada a aumentar los impuestos para la salud y salvar millones de vidas

La Iniciativa «3 para el 35» pone en el punto de mira el tabaco, el alcohol y las bebidas azucaradas para reducir las muertes e impulsar la financiación para la salud y el desarrollo



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha presentado hoy una importante nueva iniciativa para instar a los países a aumentar los precios reales del tabaco, el alcohol y las bebidas azucaradas en al menos un 50 % de aquí a 2035 a través de impuestos para la salud, en una medida concebida para frenar las enfermedades crónicas y generar ingresos públicos cruciales. La Iniciativa «3 para el 35» llega en un momento en que los sistemas de salud están sometidos a una enorme presión debido al aumento de las enfermedades no transmisibles (ENT), el encogimiento de la ayuda al desarrollo y la creciente deuda pública.

Los Gobiernos deben subir los impuestos a las bebidas azucaradas y al alcohol para reducir los crecientes índices de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y lesiones, según nuevos informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El consumo de tabaco, alcohol y bebidas azucaradas da alas a la epidemia de ENT. Estas enfermedades, en particular las cardiopatías, el cáncer y la diabetes, representan más del 75 % de todas las muertes a escala mundial. Un informe reciente demuestra que un incremento –de una sola vez– del 50 % en el precio de esos productos podría evitar 50 millones de muertes prematuras en los próximos 50 años.

«Los impuestos para la salud son una de las herramientas más eficaces que tenemos», señaló el Dr. Jeremy Farrar, Subdirector General, Promoción de la Salud y Prevención y Control de Enfermedades, en la OMS. «Reducen el consumo de productos nocivos y generan ingresos que los gobiernos pueden reinvertir en atención de salud, educación y protección social. Es el momento de pasar a la acción».

La iniciativa tiene un objetivo ambicioso pero factible: recaudar USD 1 billón en los próximos 10 años. Entre 2012 y 2022, casi 140 países

augmentaron los impuestos sobre el tabaco y se logró incrementar los precios reales en más del 50 % de media, lo que demuestra que un cambio a gran escala es posible.

Desde Colombia hasta Sudáfrica, los gobiernos que han introducido impuestos para la salud han visto reducido el consumo y han incrementado los ingresos. Sin embargo, muchos países siguen ofreciendo incentivos fiscales a industrias poco saludables, como la del tabaco. Es más, los acuerdos de inversión a largo plazo con la industria que ponen cortapisas al incremento de los impuestos sobre el tabaco pueden socavar aún más los objetivos nacionales de salud. La OMS alienta a los gobiernos a que examinen y eviten esas exenciones a fin de apoyar el control eficaz del tabaco y proteger la salud pública.

Una colaboración estrecha es crucial para que la Iniciativa «3 para el 35» alcance los resultados deseados. La iniciativa, liderada por la OMS, reúne a un potente grupo de asociados mundiales para ayudar a los países a poner en práctica los impuestos para la salud. Son organizaciones que ofrecen una combinación de saber hacer, asesoramiento sobre políticas y experiencia en el mundo real. Al trabajar juntos, su objetivo es dar a conocer los beneficios de los impuestos para la salud y apoyar los esfuerzos en el ámbito nacional.

Muchos países han expresado interés en la transición hacia sistemas de salud más autosuficientes y financiados internamente, y recurren a la OMS en busca de orientación.

La Iniciativa «3 para el 35» introduce ámbitos de acción fundamentales para ayudar a los países combinando políticas de salud de reconocida eficacia con prácticas óptimas en la aplicación. Entre ellas se incluye el apoyo directo a las reformas dirigidas por los países teniendo presentes los siguientes objetivos:

1. Recortar el consumo perjudicial reduciendo la asequibilidad. Introducir impuestos especiales sobre el tabaco, el alcohol y las bebidas azucaradas, o incrementar los existentes, para aumentar los precios y reducir el consumo, lo que permitirá recortar los costos de salud futuros y prevenir muertes.
2. Recaudar ingresos para financiar la salud y el desarrollo. Movilizar recursos públicos internos para financiar programas esenciales de salud y desarrollo, en particular la cobertura sanitaria universal.
3. Generar amplio apoyo político en diferentes ministerios, la sociedad civil y las universidades.

Fuente: Organización Mundial de la Salud julio 2025



 **casmu**

SPONSOR OFICIAL DE LA SELECCIÓN

**AFILIATE LLAMANDO
AL 1444**

#NosUneLaCeleste



Hemos encontrado una planta capaz de producir 40 cannabinoides. Una planta más cercana evolutivamente a la lechuga que al cáñamo

La planta puede ayudarnos a plantear nuevas terapias basadas en estos compuestos.



Los compuestos cannabinoides guardan una estrecha relación con las plantas del género Cannabis, el cáñamo. Una relación que se manifiesta en el mismo nombre de estos compuestos, entre los que quizás los más reconocibles sean el THC (delta-9-tetrahidrocannabinol) y el CBD (cannabidiol). Sin embargo esta vinculación no es exclusiva.

El paraguas lanudo. El paraguas lanudo (*Helichrysum umbraculigerum*) es una planta originaria de Sudáfrica que destaca por contener 40 compuestos de la familia de los cannabinoides, muchos de ellos desconocidos hasta ahora. Esta planta pertenece al género conocido como flor de papel o helicriso, un género muy alejado taxonómicamente del cannabis, y más cercano a plantas como los girasoles o la lechuga.

Más allá de lo llamativo de este hecho (como contraste, en las plantas del género Cannabis pueden hallarse más de 100 compuestos cannabinoides), el equipo responsable del análisis señala que el hallazgo puede ayudarnos en el desarrollo de nuevas terapias vinculadas a estos compuestos.

“Hemos hallado una importante nueva fuente de cannabinoides y hemos desarrollado herramientas para su producción sostenida, lo que puede ayudar a explorar su enorme potencial terapéutico”, señalaba en una nota de prensa Shirley (Paula) Berman, miembro del equipo responsable del hallazgo.

Terapias diversas. Aunque en algunos contextos no tengamos pruebas sólidas de su eficacia, el uso terapéutico de los cannabinoides ha ido extendiéndose a la par que avanza el estudio de sus propiedades bioquímicas y terapéuticas. Un contexto en el que sí destacan estos compuestos es en el del alivio de náuseas en personas en tratamientos agresivos como la quimioterapia.

Según explica el propio equipo responsable del nuevo estudio, el hecho de que los receptores moleculares capaces de interactuar con estos compuestos sean comunes en los humanos y que se extiendan más allá de nuestro cerebro hace que su potencial sea enorme.

Fuente: <https://www.xataka.com>
Por Pablo Martínez-Juarez / FEBRERO 2025



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



La infancia en alerta: por qué cada vez más niños no logran regular su conducta ni sus emociones

Columna de opinión por la Dra. Florencia Sanabria. Médica especialista en Neuro Desarrollo para Niños y Adolescentes.



En escuelas, consultorios y hogares se repite una escena que dejó de ser excepcional: niños con dificultades para autorregularse, tolerar la frustración, sostener la atención o manejar sus emociones. Lo que antes se atribuía a situaciones individuales hoy muestra un patrón más amplio. La infancia atraviesa un estado de alerta sostenida, con manifestaciones conductuales y emocionales cada vez más frecuentes y tempranas.

Los datos internacionales acompañan esta percepción. Organismos como la Organización Mundial de la Salud estiman que alrededor del 20% de los niños y adolescentes presenta algún tipo de dificultad en el área de la salud mental o del neurodesarrollo. En las últimas dos décadas, las consultas por problemas de conducta, ansiedad y dificultades atencionales crecieron de manera constante, con un aumento adicional tras la pandemia. Sin embargo, limitar el análisis a un incremento de diagnósticos resulta insuficiente. La pregunta central es otra: por qué cada vez más niños presentan dificultades para regular funciones básicas del desarrollo, como la atención, la emoción y la conducta.

Un desarrollo bajo tensión

El cerebro infantil no nace completamente formado. Las funciones que permiten regular impulsos, emociones y conducta se desarrollan de manera progresiva, en interacción con el entorno. La evidencia en neurociencia del desarrollo muestra que el estrés crónico, la falta de previsibilidad y la sobreestimulación impactan negativamente en estos procesos, especialmente en los primeros años de vida.

Cuando estos sistemas no logran madurar adecuadamente, la dificultad suele expresarse primero en la conducta: impulsividad, irritabilidad, desbordes emocionales o dificultades para aprender. En este sentido, la conducta no es solo un problema a corregir, sino un indicador del estado del desarrollo.

Conducta, emoción y aprendizaje

Las dificultades conductuales rara vez aparecen de forma aislada. Estudios longitudinales muestran que los niños con problemas tempranos de regulación emocional presentan mayor riesgo de bajo rendimiento escolar, dificultades vinculares y problemas de adaptación en la edad escolar. En el ámbito educativo, estas manifestaciones suelen traducirse en problemas de atención, descenso del rendimiento para seguir consignas o sostener rutinas. Muchas veces, estas señales se interpretan como falta de límites o desinterés, sin considerar el contexto emocional y madurativo del niño.

El riesgo de simplificar

Frente a este escenario, se observa un abordaje cada vez más rápido y fragmentado. Evaluaciones breves y diagnósticos centrados exclusivamente en la conducta corren el riesgo de simplificar un fenómeno complejo. La literatura advierte que cuando no se consideran factores biológicos, emocionales y contextuales —como el sueño, el estrés, el entorno familiar o las experiencias tempranas—, las intervenciones pierden eficacia y los síntomas tienden a cronificarse. Comprender el origen de las dificultades no implica negar la necesidad de intervenciones, sino orientarlas de manera más precisa y preventiva.

Un desafío colectivo

Las dificultades en la regulación emocional y conductual infantil no son solo un problema individual. Tienen impacto directo en el sistema educativo, en la salud pública y en la organización social. Aulas con mayor demanda de acompañamiento, aumento de derivaciones a salud mental y familias desbordadas forman parte de un mismo fenómeno. Reconocer esta realidad no es alarmismo. Es asumir que el desarrollo infantil se encuentra bajo presión y que las respuestas aisladas ya no alcanzan. Cuidar la capacidad de los niños para regular sus emociones y conductas es una responsabilidad compartida. Porque de esa regulación depende, en gran medida, su posibilidad de aprender, vincularse y desarrollarse en una sociedad cada vez más exigente.

Los niños con dificultades para autorregularse muestran irritabilidad, cambios de humor, impulsividad y arrebatos emocionales debido a problemas para manejar sus emociones, lo que puede originarse por factores biológicos, experiencias traumáticas, estrés, TDAH, autismo o problemas de procesamiento sensorial, siendo clave la calma de los padres, la empatía y enseñar estrategias como la respiración y rutinas para ayudarlos a calmarse y desarrollar habilidades.

Fuente: <https://www.consensosalud.com.ar>
DICIEMBRE 2025



La genética pesa más de lo que creíamos: explica el 55% de la esperanza de vida

Tal y como saca a la luz un estudio de Science, la longevidad humana tiene un componente genético mayor de lo estimado.



Además de la forma de la nariz, el tipo de pelo o un particular color de ojos, en buena medida, la longevidad también se puede heredar. Lo muestra un nuevo estudio publicado este jueves en la revista Science, que evidencia que en nuestros genes está escrita, en gran parte, nuestra esperanza de vida.

Mientras repasa las edades que alcanzaron sus ancestros, le contamos los detalles de este trabajo, dirigido por Ben Shenhar, del Weizmann Institute of Science (Israel), que ha llegado a la conclusión de que la contribución de la genética a la longevidad es mayor de lo que hasta ahora se había estimado.

Si hasta ahora, la mayoría de los estudios sugerían que en torno al 25% de nuestro tiempo de vida estaba determinado por la secuencia de ADN que poseemos, el nuevo trabajo dobla ese cálculo y sitúa en el 55% el porcentaje determinado genéticamente.

"La investigación se basa en calcular la longevidad en gemelos que comparten el mismo ADN (denominados gemelos monocigóticos) usando complejos modelos estadísticos y computacionales. De forma general obtienen valores de la contribución genética similares a los artículos anteriores, pero cuando se mira en detalle los resultados emerge una nueva idea: si dejamos de contar todas las muertes que se producen por causas externas a enfermedades del cuerpo humano, como serían las muertes violentas en accidentes o homicidios, el contagio de infecciones y exposición a factores ambientales de mucho riesgo para la salud, entonces el componente genético de la larga vida llega al 50%", explica Manel Esteller, líder del Grupo de Epigenética del Instituto de Investigación de Sant Pau, que recientemente publicó un estudio analizando las claves que permitieron a la 'supercentenaria' española Maria Branyas alcanzar los 117 años de edad.

Para Nir Barzilai, director del Instituto de Investigación sobre el Envejecimiento, un centro que codirige junto a la investigadora

española Ana María Cuervo, los resultados de este estudio contribuirán de forma significativa a "romper un dogma" que subestimaba el impacto de la genética en la longevidad.

Investigaciones previas, también basadas en estudios en gemelos, mostraban que cada gemelo tenía una expectativa de vida diferente, pero estos estudios no distinguían entre mortalidad intrínseca, la atribuible a causas biológicas internas; y mortalidad extrínseca, como infecciones, accidentes o exposición a riesgos ambientales, señala el investigador. Al tener en cuenta esta diferenciación, el impacto de la genética se aprecia más claramente, indica.

Las estimaciones anteriores subestimaron el verdadero impacto de la herencia debido a la influencia de lo que denominan "mortalidad extrínseca". Este concepto se refiere a las muertes causadas por factores ajenos al cuerpo, como accidentes, infecciones o enfermedades infecciosas, violencia y riesgos ambientales. En los datos históricos utilizados en estudios previos, donde la mortalidad extrínseca era significativamente mayor que en la actualidad y no existía información detallada sobre la causa de la muerte, estos factores externos enmascaraban la contribución genética subyacente.

Barzilai subraya que los datos del estudio que su centro de investigación está llevando a cabo con 750 personas centenarias y sus familias sugieren que la genética cumple un papel clave en estos casos. Si tus dos padres son centenarios, tienes una mayor probabilidad estadística de alcanzar una extensión de la esperanza de vida del 24% sobre la población en la que vives, señala.

Este porcentaje ronda el 13% si solo uno de tus progenitores es centenario y se sitúa en el 7% si uno de tus abuelos es centenario, continúa el investigador, que recuerda que eso supone que, si cumples alguna de esas premisas, tienes más posibilidades de superar, respectivamente los 100, los 93 o los 85 años si vives en un entorno en el que la esperanza de vida es de 80 años. De cualquier manera, el investigador recuerda que "la genética no es determinante, sino que se modula por el entorno".

Se pronuncia en la misma línea Esteller, que apunta que, aunque las conclusiones del trabajo son interesantes, "cabe considerar que algunas de las causas de muerte que se excluyen podrían tener también orígenes genéticos, como la predisposición a sufrir infecciones graves o a las conductas personales de riesgo".

Además, añade, "como los mismos autores apuntan, existe un 50% de nuestra longevidad que no es genético. Lo que hacemos en nuestro día a día importa. Nuestra actividad va modificando químicamente el riesgo de morir actuando sobre nuestras células, en buena parte por los mecanismos epigenéticos".

Fuente: <https://www.diariomedico.com>
Por Cristina G. Lucio / ENERO 2026



La depresión golpea a la población española: crecen los casos y el consumo de antidepresivos

A nivel mundial, cerca de 280 millones de personas sufren depresión, con mayor prevalencia entre las mujeres.



La depresión se ha convertido en uno de los trastornos más frecuentes atendidos en Atención Primaria y en un reto creciente para el sistema sanitario, no solo por su elevada prevalencia, sino también por su impacto social, económico e individual. Por esta razón, cada 13 de enero se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, con el objetivo de hacer frente a este problema de salud mental que es cada vez más frecuente entre los más jóvenes, adultos y mayores.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo grave, más que una tristeza pasajera, que afecta cómo piensas, sientes y actúas, causando tristeza persistente, pérdida de interés, fatiga, cambios en el sueño y apetito, dificultad para concentrarte, y sentimientos de inutilidad, pudiendo interferir con la vida diaria, trabajo o relaciones, y a menudo requiere tratamiento profesional como psicoterapia o medicamentos, siendo importante buscar ayuda médica ante sospechas de síntomas.

De hecho, según el 'Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2024' del Ministerio de Sanidad, los trastornos depresivos registran actualmente 49,3 casos por cada 1.000 habitantes, consolidándose como uno de los principales motivos de consulta en los centros de salud.

La evolución de los datos en la última década confirma este incremento progresivo. Entre 2016 y 2023, la prevalencia de los trastornos depresivos ha pasado de 39,1 a 49,3 casos por cada 1.000 habitantes, lo que supone un incremento significativo en apenas siete años. Este aumento sostenido apunta a una combinación de factores, entre ellos el envejecimiento de la población, el impacto de crisis sociales y económicas, y una mayor detección de estas patologías.

La depresión es uno de los trastornos con mayor carga global de enfermedad.

El problema no es exclusivo de España. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la depresión una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial. Afecta a unos 280 millones de personas, cerca del 5% de la población adulta, y tiene consecuencias directas sobre la calidad de vida, la productividad laboral y las relaciones sociales. En este sentido, la OMS alerta de que la depresión es ya uno de los trastornos con mayor carga global de enfermedad.

Los datos generales sobre salud mental refuerzan este diagnóstico. En 2023 se registraron en España 355,9 casos de trastornos mentales y del comportamiento por cada 1.000 habitantes, con una clara diferencia por sexo: 387 casos en mujeres frente a 323,4 en hombres. La prevalencia aumenta progresivamente con la edad, desde los 100,2 casos por cada 1.000 habitantes en menores de 0 a 4 años hasta los 574,4 en personas de entre 90 y 94 años, lo que refleja el peso de la salud mental en el envejecimiento poblacional. No obstante, el patrón por sexo es cambiante, con mayor afectación masculina en la infancia y adolescencia, y femenina en la juventud y edad adulta.

Mismo porcentaje de población con ansiedad y depresión
Desde la Confederación Salud Mental España subrayan que el 6,7% de la población española padece ansiedad y el mismo porcentaje depresión, con una prevalencia más del doble en mujeres que en hombres. Además, entre el 2,5% y el 3% de la población adulta sufre un trastorno mental grave, lo que supone más de un millón de personas. Uno de los datos más alarmantes es que más de la mitad de quienes necesitan tratamiento no lo reciben, o bien no acceden a una atención adecuada, lo que evidencia las carencias en el abordaje asistencial.

La situación es especialmente delicada entre los jóvenes. Casi la mitad de los españoles de entre 15 y 29 años (48,9%) considera haber tenido algún problema de salud mental, lo que equivale a 7,3 millones de jóvenes, según el II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar de la FAD. A nivel global, la OMS estima que el 25% de la población tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida, y que uno de cada cuatro ciudadanos sufrirá un trastorno mental en algún momento, muchos de ellos sin recibir atención suficiente.

Aumenta el consumo de antidepresivos y las hospitalizaciones
Este aumento de los problemas de salud mental también se refleja en el consumo de medicamentos. Desde principios de 2024, la demanda de antidepresivos en las farmacias comunitarias ha crecido un 24%, según el Observatorio de Tendencias de Cofares.

Fuente: <https://www.consalud.es>
Por Itziar Pintado / ENERO 2026



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Japón pierde casi 1 millón de habitantes en un año, el mayor descenso de población en más de medio siglo

El año pasado se registraron en Japón casi un millón más de muertes que de nacimientos, lo que provocó el mayor descenso anual de población en la nación asiática desde que comenzaron las estadísticas gubernamentales en 1968.



El primer ministro japonés, Shigeru Ishiba, ha descrito la crisis demográfica de su país por el envejecimiento de la población y la baja natalidad como una "emergencia silenciosa", prometiendo políticas favorables a la familia, como guarderías gratuitas y horarios laborales más flexibles.

Sin embargo, los esfuerzos para revertir la caída de las tasas de natalidad entre las mujeres japonesas han tenido poco impacto hasta el momento.

Nuevos datos publicados el miércoles por el Ministerio del Interior y Comunicaciones muestran que el número de ciudadanos japoneses se redujo en 908.574 en 2024.

Japón registró 686.061 nacimientos, la cifra más baja desde que comenzaron los registros en 1899, mientras que casi 1,6 millones de personas fallecieron, lo que significa que por cada bebé que nació, fallecieron más de dos personas.

Esto marca el decimosexto año consecutivo de descenso de la población, con la presión que eso ejerce sobre los sistemas de pensiones y salud del país.

La población de Japón está en un declive acelerado y sostenido, perdiendo casi 1 millón de habitantes en 2024, alcanzando su mayor caída en más de medio siglo con un total de aproximadamente 124,3 millones de personas. Esta "emergencia silenciosa" se debe a una combinación de muy baja natalidad y un envejecimiento poblacional récord, donde las personas mayores de 65 años superan el 30%.

Inmigración

El número de residentes extranjeros en Japón alcanzó un récord de 3,6 millones el 1 de enero de 2025, lo que representa casi el 3% de la población del país.

El gobierno ha acogido provisionalmente a la mano de obra extranjera mediante el lanzamiento de una visa para nómadas digitales e iniciativas de capacitación, pero la inmigración sigue siendo políticamente conflictiva en este país mayoritariamente conservador.

La población total del país disminuyó un 0,44% desde 2023 hasta aproximadamente 124,3 millones a principios de año.

Las personas mayores de 65 años representan ahora casi el 30% de la población, la segunda proporción más alta del mundo después de Mónaco, según el Banco Mundial. La población en edad laboral, definida como aquellas personas de entre 15 y 64 años, ha disminuido a aproximadamente el 60%.

Un número creciente de pueblos y aldeas se están vaciando, con casi cuatro millones de hogares abandonados en las últimas dos décadas, según datos gubernamentales publicados el año pasado.

El gobierno lleva años intentando aumentar las tasas de natalidad con incentivos que van desde subsidios de vivienda hasta permisos parentales remunerados. Sin embargo, persisten barreras culturales y económicas profundamente arraigadas.

El alto costo de la vida, los salarios estancados y una cultura laboral rígida disuaden a muchos jóvenes de formar una familia. Las mujeres, en particular, se enfrentan a roles de género arraigados que a menudo las dejan con un apoyo limitado como cuidadoras principales.

La tasa de fertilidad en Japón (el número promedio de hijos que nacen de una mujer a lo largo de su vida) ha sido baja desde la década de 1970.

Descenso demográfico en Japón

La raíz del declive poblacional japonés es multifacética y tiene aspectos tanto sociales como económicos y culturales. Uno de los factores determinantes es la baja natalidad, con 686.061 nacimientos en el último año, la cifra más baja desde que existen registros en 1899. Por cada bebé nacido, fallecieron más de dos personas, lo que aceleró el ritmo de despoblación. Esta baja tasa de fertilidad se arrastra desde la década de 1970 y no ha logrado revertirse pese a numerosos esfuerzos públicos.

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo>
Por Rachel Hagan / AGOSTO 2025



FUNDACIÓN
BENSADOUN-LAURENT

Hay algo en Brasil que podría explicar la longevidad extrema

Lejos de las zonas azules y los rankings, Brasil parece esconder claves biológicas aún poco comprendidas. Algunos de sus habitantes superan los 110 años con lucidez y resistencia que llaman la atención de la ciencia.



La creciente fascinación por la longevidad no da señales de agotarse, tampoco en la ciencia. Ahora, el último capítulo de esta búsqueda tiene como protagonistas a los supercentenarios brasileños. Y no es casualidad: en el país sudamericano vive un número sorprendente de personas que ha alcanzado –y superado– los 110 años, pese a que Brasil rara vez aparece en los mapas clásicos de la longevidad.

Así, lejos de las célebres zonas azules y de los países que encabezan los rankings de esperanza de vida, Brasil emerge como un caso inesperado. Este gigante alberga a algunas de las personas más longevas y resistentes del planeta. Y no se trata solo de años vividos: muchos conservan una notable lucidez, independencia y resiliencia inmunológica.

Este fenómeno empieza ahora a perfilar hipótesis más concretas y a reunir evidencia biológica que antes era difícil de captar. Un artículo reciente publicado en *Genomic Psychiatry*, liderado por la genetista Mayana Zatz y su equipo del Centro de Investigación del Genoma Humano y Células Madre de la Universidad de São Paulo, sitúa a Brasil en una posición singular dentro de la investigación sobre el envejecimiento extremo: no como una anomalía estadística, sino como un escenario privilegiado para comprender cómo algunos seres humanos alcanzan edades extremas sin perder funcionalidad.

Brasil: diversidad genética excepcional y longevidad extrema
La clave, según el estudio, está en un rasgo que distingue al país de cualquier otro: Brasil posee una de las diversidades genéticas más ricas del mundo. Esta riqueza es el resultado de una historia demográfica compleja que comenzó con la colonización portuguesa en 1500, continuó con la llegada forzada de cerca de cuatro millones de africanos esclavizados y se amplió con posteriores oleadas de inmigración europea y japonesa, dando lugar a una población extraordinariamente mezclada.

Y las cifras lo demuestran. Un estudio genómico de más de 1.000 brasileños mayores de 60 años reveló 2 millones de nuevas variantes genéticas. Más recientemente, se identificaron más de 8 millones de

variantes genómicas no descritas en la población brasileña, de las cuales más de 36.000 son posiblemente perjudiciales.

Esta diversidad importa porque gran parte de la investigación sobre longevidad se ha basado en poblaciones genéticamente homogéneas, sobre todo en Europa y Asia oriental. Al dejar fuera combinaciones genéticas menos habituales, estos estudios pueden pasar por alto factores protectores relevantes para explicar el envejecimiento extremo.

"Esta laguna es especialmente limitante en la investigación sobre la longevidad, donde los supercentenarios mestizos pueden albergar variantes protectoras únicas invisibles en poblaciones más homogéneas genéticamente", explica Mateus Vidigal de Castro, primer autor del artículo.

El equipo brasileño ha reunido algo excepcional: un estudio longitudinal en curso con más de 160 centenarios, incluidos 20 supercentenarios validados de múltiples regiones con antecedentes diversos.

Entre ellos, estaba la hermana Inah Canabarro Lucas, reconocida como la persona más anciana del mundo hasta su fallecimiento en abril de 2025 a los 116 años. La cohorte también ha incluido a dos de los hombres más ancianos del planeta: uno falleció con 112 años, y otro tenía 113 en el momento descrito por los investigadores.



Inah Canabarro Lucas falleció a los 116 años

No obstante, lo notable va más allá de los números. Y es que en el momento del contacto con los investigadores, algunos supercentenarios brasileños seguían lúcidos e independientes en actividades básicas cotidianas.

Muchos provenían de regiones desfavorecidas con acceso limitado a atención sanitaria moderna, ofreciendo una oportunidad única para investigar mecanismos de resiliencia más allá de la intervención médica.

Un caso familiar destaca especialmente: una mujer de alrededor de 110 años (109–110, según las fuentes) tiene sobrinas de 100, 104 y 106 años, representando una de las familias más longevas documentadas en Brasil.

Fuente: <https://www.dw.com/>
Por Felipe Espinosa Wang con información de con información de Genomic Press

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

América Latina entra en la era silver y pone a prueba su modelo económico y social

Nuevos servicios y oportunidades surgen a medida que la población regional suma más años y redefinen el consumo, la innovación y el desarrollo.



La CEPAL advirtió que la proporción de adultos mayores en América Latina y el Caribe experimenta un aumento acelerado, al representar el 14,2% de la población en 2024, y mantiene la proyección de llegar cerca del 25% en 2050.

Este proceso demográfico requiere reevaluar los sistemas de protección social y las políticas públicas de la región, y diseñar estrategias integrales para asegurar el bienestar y la inclusión de las personas mayores.

El número de habitantes de 60 años o más supera los 94,9 millones en la región. El organismo señaló que el envejecimiento poblacional se cuenta entre los fenómenos demográficos más relevantes en el mundo y la región, impactando los sistemas de salud, de pensiones y el mercado laboral.

Este contexto plantea retos para el mercado laboral. Muchas personas mayores siguen activas tras la edad habitual de retiro por la insuficiencia de pensiones y la ausencia de otras fuentes de ingreso. Además, la discriminación por edad restringe el acceso a derechos y oportunidades, especialmente cuando se combina con género, nivel socioeconómico o discapacidad.

El incremento en la longevidad ejerce presión sobre los sistemas de salud y de protección social, que deben adaptarse a nuevas demandas. Según la CEPAL, es necesario formular políticas públicas adecuadas para una sociedad con mayor proporción de adultos mayores y mayor esperanza de vida, condiciones que ponen a prueba la sostenibilidad de los servicios sociales actuales.

El envejecimiento demográfico no es uniforme entre países, pero la tendencia es clara y acelerada. Uruguay, por ejemplo, lidera la región con una de las transiciones más marcadas: su tasa de fecundidad se sitúa muy por debajo del nivel de reemplazo y se proyecta que más del 32% de su población será mayor de 65 años hacia 2070, con una reducción simultánea de la población joven.

Esta dinámica se repite en otras grandes economías como Chile, Brasil, Argentina y Colombia, donde el envejecimiento avanza más rápido que en Europa o Asia, transformando estructuras familiares, mercados laborales y la base de sistemas de protección social.

Según datos recientes del World Bank Blog, la región ya está experimentando cambios demográficos históricos: unos 166 millones de personas de 50 años o más vivían en América Latina y el Caribe hacia 2024, representando alrededor del 25% de la población total, y se estima que para 2050 esa cifra superará los 280 millones, lo que equivaldrá a casi el 38% de la población regional.

Este desplazamiento no solo responde al aumento de la esperanza de vida, sino también a la caída constante de las tasas de natalidad en países clave, generando una pirámide poblacional más estrecha en sus bases y más ancha en sus vértices.

Los cambios demográficos tienen impactos sociales y de salud ya visibles. En países como Chile, los últimos censos demuestran que por cada 100 menores de 14 años ahora hay 79 personas mayores de 65 años, una proporción que ha aumentado de forma notable en pocos años y que refleja la caída de la natalidad al tiempo que se prolonga la longevidad.

Esta realidad plantea una presión creciente sobre los sistemas de salud —con mayor demanda de atención crónica y servicios de cuidados prolongados— y obliga a repensar el diseño urbano, la movilidad, el acceso a servicios y las estrategias de inclusión social y laboral de los adultos mayores.

Pese a estos desafíos, el fenómeno del envejecimiento genera oportunidades asociadas a la economía plateada. Esta esfera, de acuerdo con la CEPAL, reúne actividades económicas destinadas a satisfacer las necesidades de las personas mayores. Destacan sectores como la telemedicina, las tecnologías de la información y comunicación, el turismo, los sistemas de hogar inteligente, y los servicios de salud y cuidados a domicilio.

El desarrollo de la economía plateada incentiva la demanda de productos y servicios innovadores, fomenta el envejecimiento saludable y combate prejuicios ligados a la edad. Asimismo, impulsa la revisión de los sistemas de pensiones, educación y ahorro, y exige cambios en los mercados laborales para integrar de manera efectiva a las personas mayores.

Durante el seminario "Challenges and Opportunities of Population Aging: The Silver Economy", especialistas enfatizaron la necesidad de fortalecer los sistemas de protección social y los modelos de cuidados de largo plazo.

Fuente: <https://www.infobae.com>
DICIEMBRE 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

Longevidad y belleza real, según la modelo silver que desafía estereotipos: “Envejecemos según cómo pensamos”

Con 66 años Petra van Bremen compartió a Infobae su visión sobre el paso del tiempo.



Cómo se cuida y alimenta. De las siestas energéticas a las claves de estilo y empoderamiento: “La sociedad aún envía mensajes contradictorios, por un lado, envejecer con orgullo y por otro borrar cualquier rastro de ello”.

Petra van Bremen construye una nueva narrativa sobre el envejecimiento. Hay una clave, la mentalidad, algo tan decisivo, dirá, como cualquier rutina de belleza, entrenamiento o alimentación. En un universo donde la edad suele ser excusa para el retiro, ella convierte cada año de su vida en un manifiesto. Petra tiene, además, cosas para decir. Muchas, por cierto. Y quizás ese decir es también lo que la mantiene vital a los 66 años. Sus palabras —no anda con cosas pequeñas— desafían dos tanques pesados: los límites de la industria y el discurso social.

“Envejecer se trata de tener la mentalidad adecuada, porque la forma en que envejecemos comienza en cómo pensamos”, pregona Infobae en el comienzo de la charla.

Convencida de que la visibilidad no tiene fecha de caducidad, Petra se volvió referente para una generación que exige ocupar el centro de la escena así, en todos los frentes y sin pedir permiso. En cada aparición, cada portada de revista, cada entrevista y cada desfile, deja asentado su bandera de longevidad.

Publicar el libro *Now Is Your Prime Time* y regresar a las pasarelas marcaron un punto de inflexión en su vida. Ambas experiencias no solo renovaron su vínculo con la moda, sino que la impulsaron a cuestionar los relatos dominantes sobre el paso del tiempo.

Escribir le permitió, cuenta, reflexionar con mayor honestidad sobre lo que realmente significa envejecer y resignificó su rol como modelo: “Volver a la pasarela siempre estuvo entre mis prioridades. En parte por mí, porque realmente lo deseaba, y en parte para hacer una declaración contra el edadismo en la moda”.

Hoy, Petra van Bremen ve al mundo fashionista como una herramienta de expresión y una plataforma poderosa para desafiar prejuicios.

Su regreso no fue solo personal, sino también colectivo: busca ampliar el panorama de lo que puede ser la belleza a cualquier edad y contribuir a un cambio que, aunque lento, ya resulta visible.

La gratitud por los reconocimientos recientes —como el nombramiento de “ícono de Estilo” por The Times y su participación en editoriales de VOGUE— se mezcla con la responsabilidad de seguir presentándose con autenticidad y de sostener nuevas formas de elegancia, cierto carácter que pone a prueba la industria.

“Cuando algo así sucede a esta altura, tiene un peso diferente al que tenía a los veinte. No es solo un momento culminante de mi carrera; es como una declaración discreta de que la visibilidad no tiene fecha de caducidad”, analiza.

—¿Cuáles crees que son los factores más importantes para llevar una vida larga y plena, tanto física como emocionalmente?

—Cada día abrazo a la mujer en la que me he convertido. Si me miro al espejo, no veo a una mujer mayor, sino a Petra. Acepto mi edad y no me comparo con otras mujeres más jóvenes. Elijo la visibilidad, llevo con orgullo mi larga melena canosa, uso ropa que realza mi personalidad, a veces atrevida, pero definitivamente moderna y con un toque de elegancia. Me visto para mí misma y definitivamente no para parecer más joven, porque generalmente tiene el efecto contrario. Físicamente, hago ejercicio y me estiro todos los días, incluso si es solo un paseo con mi perro Kobe. Con el tiempo, comencé a sentir la necesidad de una siesta diurna, la llamada siesta energética. He aprendido a escuchar atentamente lo que mi cuerpo me dice.

—¿Recomendás algún tipo de alimentación?

—No, no recomiendo una dieta especial. Sí, una alimentación equilibrada: consumir proteínas, muchas verduras, grasas buenas, beber 1,5 litros de agua al día y tener cuidado con el azúcar. Creo firmemente en el movimiento diario, de alguna forma, porque la movilidad es clave para una vida saludable. Una de las mejores inversiones que podemos hacer a medida que envejecemos es entrenar la fuerza varias veces por semana, ya que protege directamente aquello que solemos perder con el tiempo: nuestros músculos.

Fuente: <https://www.infobae.com>
Por Agustín Gallardo / FEBRERO 2026

 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

Cronodisrupción: cuando el reloj biológico pierde su ritmo

La luz solar, el descanso y la flexibilidad horaria del verano favorecen la sincronización de nuestros ritmos biológicos y le devuelven el equilibrio al cuerpo y a la mente.



La cronodisrupción es el desajuste entre nuestro reloj biológico y el entorno, especialmente con los ciclos naturales de luz y oscuridad. Este desequilibrio puede estar provocado por factores sociales, hábitos irregulares o ciertas enfermedades. Sus efectos van más allá del insomnio o la fatiga crónica: se asocia con alteraciones metabólicas como obesidad y diabetes, trastornos cardiovasculares e, incluso, un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves. Para prevenir o revertir la cronodisrupción, ayuda mantener horarios regulares de sueño, aprovechar la luz natural, reducir la exposición a pantallas por la noche y respetar la rutina de comidas y ejercicio. El verano es un momento perfecto para reconectar nuestro ritmo biológico y restablecer el equilibrio entre cuerpo y mente.

¿Qué es la cronodisrupción?

La cronodisrupción es una alteración profunda de los ritmos circadianos, el sistema interno que regula funciones fisiológicas, bioquímicas y conductuales en ciclos de 24 horas. Ocurre cuando se rompe la sincronía entre estos ritmos y el entorno, especialmente con el ciclo natural de luz y oscuridad que marca el día y la noche.

“Vivimos en un mundo donde la luz artificial ha invadido nuestras vidas, alterando nuestros ritmos biológicos. Vivimos más de noche que nuestros antepasados, y esta desconexión de los ciclos naturales de luz y oscuridad ha dado lugar a lo que se conoce como cronodisrupción, un trastorno que afecta tanto a nuestra salud física como emocional”, explica M^a José Curto, psicóloga del Gabinete de Orientación Educativa de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV). Este fenómeno puede aparecer de forma puntual, pero se convierte en un problema serio cuando se mantiene en el tiempo, ya que afecta tanto a la salud física como la emocional.

¿Cuáles son sus causas?

Entre las causas más frecuentes de la cronodisrupción destacan las siguientes:

- Trabajo a turnos o nocturno: altera directamente los ciclos de sueño y vigilia.
- Jet lag: los cambios bruscos de huso horario desajustan el reloj interno.
- Mala higiene del sueño: dormir poco, en horarios irregulares o con uso excesivo de pantallas interfiere en la calidad del descanso.
- Enfermedades crónicas: patologías como la apnea del sueño, la diabetes o las enfermedades neurodegenerativas afectan a los ritmos circadianos.
- Hábitos de vida poco saludables: comer y moverse sin regularidad o la falta de vida social también contribuyen al desequilibrio biológico.

¿Qué consecuencias tiene la cronodisrupción?

Cuando el reloj biológico se desajusta, todo el organismo lo nota. “La luz artificial, las pantallas electrónicas y los horarios laborales irregulares nos han desconectado de esos ritmos naturales. Esta

alteración genera una serie de efectos negativos en nuestro cuerpo como desequilibrios hormonales, trastornos en la memoria, debilitamiento del sistema inmunológico, fatiga crónica y un aumento del estrés”, comenta Curto.

También repercute en el plano emocional y social, pues afecta a la capacidad para gestionar las emociones y deteriora la calidad de las interacciones personales, lo que se traduce en una mayor irritabilidad.

En el ámbito físico, la cronodisrupción puede acelerar el envejecimiento. «Reduce nuestra capacidad regenerativa, afecta la neurogénesis —la creación de nuevas neuronas— y puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares”, añade la especialista. “A largo plazo, esta alteración puede tener efectos notables sobre nuestra salud”, advierte.

¿Cómo ayuda el verano a paliar la cronodisrupción?

Las vacaciones estivales ofrecen una oportunidad privilegiada para reconectar con los ritmos naturales del cuerpo, reducir la cronodisrupción y mejorar el descanso. “Lejos del estrés laboral y con más tiempo para nosotros, podemos reprogramar nuestros ritmos circadianos y adoptar hábitos más saludables que mejoren nuestra calidad de vida a largo plazo”, señala Curto.

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

ALIANZA de PACIENTES URUGUAY

- www.alianzapacientesuy.org
- contacto@alianzapacientesuy.org
- [alianzapacientesuy](https://www.facebook.com/alianzapacientesuy)
- [pacientesuy](https://www.instagram.com/pacientesuy)
- [@alianzadepacientesuy](https://www.instagram.com/@alianzadepacientesuy)
- [alianzadepacientesuy](https://www.youtube.com/channel/UC...)

El consumo ocasional de cannabis en adolescentes afecta rendimiento académico y bienestar emocional

Consumir marihuana solo una o dos veces al mes se asoció con un menor rendimiento escolar y angustia emocional en adolescentes, según un amplio estudio nacional realizado por investigadores del Colegio de Médicos y Cirujanos Vagelos de la Universidad de Columbia (EEUU), publicado recientemente en 'Pediatrics'.



El estudio muestra que cuanto más consumían cannabis los adolescentes, más propensos eran a reportar angustia emocional y otros problemas sociales y académicos. "Si bien estudios previos se han centrado en los efectos del consumo frecuente de cannabis entre adolescentes, nuestro estudio reveló que cualquier cantidad de consumo de cannabis puede poner a los niños en riesgo de retraso escolar, y quienes consumen con mayor frecuencia podrían ser los que presentan mayor riesgo", afirma Ryan Sultán, profesor adjunto de psiquiatría clínica y director del estudio.

"Unos pocos porros 'inofensivos' pueden convertirse en una bola de nieve de consecuencias académicas graves. Los adolescentes que lo consumen regularmente suelen tener dificultades para concentrarse, faltan a la escuela y pueden perder el interés en sus planes de futuro", afirma Sultán, quien estudia el consumo de sustancias en adolescentes.

TENDENCIAS CAMBIANTES EN EL CONSUMO DE DROGAS

El nuevo estudio se presenta en un contexto nacional de tendencias cambiantes en el consumo de drogas entre los adolescentes. Si bien el consumo de muchas sustancias se encuentra en mínimos históricos entre los jóvenes estadounidenses, el cannabis sigue siendo una excepción.

Aproximadamente, en EEUU 1 de cada 5 estudiantes de secundaria consume cannabis actualmente, y aproximadamente el 6% de los estudiantes de bachillerato lo consumen a diario, una tasa que ha aumentado en la última década.

"El impacto en la vida real puede ser drástico", dice Sultán. "No es raro que un adolescente fume marihuana solo unas cuantas veces antes de mostrar síntomas de abstinencia y empeorar su estado de ánimo".

Los científicos están especialmente preocupados porque los productos de cannabis actuales contienen de dos a tres veces más THC (el ingrediente que produce el efecto psicoactivo) que en el pasado, lo que los hace más potentes. Estudios previos han demostrado que consumir cannabis durante la adolescencia, cuando el cerebro aún está desarrollando conexiones neuronales cruciales, puede tener efectos duraderos en funciones cognitivas cruciales para el rendimiento académico.

"El cerebro de un adolescente aún está desarrollando los circuitos de aprendizaje, autocontrol y regulación emocional. Consumir cannabis, incluso de forma casual, durante estos períodos críticos de crecimiento interfiere con dichos procesos y puede afectar el desarrollo normal", afirma Tim Becker, psiquiatra infantil y adolescente de Weill Cornell Medicine y coautor del estudio.

DETALLES DEL ESTUDIO

El nuevo estudio analizó datos de una encuesta representativa a nivel nacional a más de 160.000 estudiantes estadounidenses de octavo, décimo y duodécimo grado, realizada entre 2018 y 2022.

Más de una cuarta parte de los encuestados informaron consumir cannabis; menos del 20% informaron consumir cannabis mensualmente o con menor frecuencia; y porcentajes mucho menores dijeron consumir cannabis semanalmente o casi todos los días.

En el estudio, los adolescentes que consumían cannabis una o dos veces al mes reportaron tasas más altas de síntomas similares a la depresión, ansiedad y comportamiento impulsivo que quienes se abstendían.

Los consumidores casi diarios tenían casi cuatro veces más probabilidades de obtener malas calificaciones y se desconectaban frecuentemente de las actividades escolares. Estas asociaciones fueron aún más fuertes en el caso de los consumidores de cannabis más jóvenes.

¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES Y CUIDADORES?

Los expertos recomiendan tener conversaciones francas y sin prejuicios con los adolescentes sobre el cannabis desde el principio y con frecuencia.

Fuente: Europa Press

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