

COMUNICACIÓN

SALUD SIGLO XXI

p.
04

Vida Saludable: Así te afecta el humo de los cigarrillos que no fumas

p.
16

Consumo de drogas: ¿Cómo se desarrolla la adicción a las drogas?

p.
26

Estos son los pasos para medirte (bien) la tensión arterial en casa



24 de Julio

Día Mundial del Autocuidado

Una persona con buenos hábitos de autocuidado personal será capaz de tomar mejores decisiones acerca de su salud y, por esta razón, será un individuo más sano y con mayor esperanza de vida.

Cada año, el 24 de julio, se celebra el Día Mundial del Autocuidado, con el propósito de promover buenos hábitos cotidianos para ayudar a mantener una buena salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, el autocuidado es lo que hace la gente por sí misma para establecer y mantener la salud, y para prevenir y tratar las enfermedades. Se trata de un concepto amplio que abarca la higiene, nutrición, estilo de vida, factores ambientales y socioeconómicos.



Centro de Medicina y Especialidades

Acevedo Díaz 1024 y Bvar. España

2401.6686 - 2402.0244

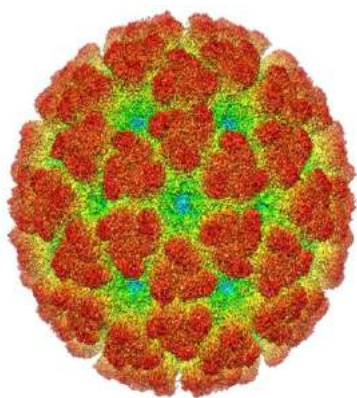
fundacioncme@gmail.com

www.cmeuruguay.org



Una imagen detallada del virus chikungunya abre la puerta a nuevos tratamientos

Para diseñar medicamentos y vacunas eficaces, los investigadores necesitan una imagen detallada de las interacciones moleculares entre el virus y la proteína



El virus chikungunya ha infectado a más de un millón de personas en América desde 2013, cuando se descubrieron mosquitos portadores del virus en el Caribe. La mayoría de personas que se infectan sufren fiebre y dolor en las articulaciones, durante un periodo que dura aproximadamente una semana. Pero hasta en la mitad de los pacientes, el virus puede causar artritis severa que persiste durante meses o años. Y por el momento no hay tratamientos que prevengan que la infección derive en esa artritis crónica.

Ahora, un equipo de investigadores de la Universidad Washington en Estados Unidos ha tomado imágenes de alta resolución del virus, atrapado en una proteína que se encuentra en la superficie de las células de las articulaciones. La proteína observada en el estudio se tomó de ratones, pero las personas tienen la misma proteína y el virus interactúa con los ratones y con los humanos de manera prácticamente idéntica.

Este hallazgo, publicado en la revista Cell, muestra en detalle a nivel atómico cómo encajan el virus y la proteína de la superficie celular: datos que pueden acelerar los esfuerzos para diseñar medicamentos y vacunas que sirvan para prevenir o tratar la artritis causada por el chikungunya u otros virus relacionados.

"La artritis debida al chikungunya aparece muy repentinamente y puede ser muy dolorosa, la gente apenas puede caminar, y no tenemos nada específico para tratarla o prevenirla", asegura el coautor principal Michael S. Diamond. "Ahora que tenemos estas nuevas estructuras, podemos ver cómo interrumpir la interacción entre el virus y la proteína que utiliza para ingresar dentro de las células en las articulaciones y otros tejidos musculoesqueléticos, para bloquear infecciones", agrega el coautor Daved Fremont.



El chikungunya y sus 'colegas', los virus Mayaro, Ross River y O'nyong-nyong, pertenecen a una familia de alfavirus que propagan los mosquitos y causan dolor en las articulaciones. En los últimos años, estos virus han infectado a personas y animales en regiones cada vez más amplias del mundo. En 2018, Diamond, Fremont y sus colegas identificaron la proteína Mxra8, que se encuentra en la superficie externa de las células de las articulaciones, la herramienta molecular que el chikungunya y estos virus relacionados emplean para ingresar a las células. Los virus necesitan aferrarse a esta proteína para causar la enfermedad.

Para diseñar medicamentos y vacunas eficaces, los investigadores necesitan una imagen detallada de las interacciones moleculares entre el virus y la proteína. Los investigadores utilizaron una técnica llamada microscopía crioelectrónica (crio-EM). Las imágenes se obtuvieron utilizando una partícula similar al virus de chikungunya, que tiene la forma de un virus pero no puede causar infecciones porque no contiene material genético en su interior, así como virus chikungunya infecciosos. Las partículas similares al virus se están evaluando ya en ensayos clínicos como vacuna potencial para el chikungunya.

"Nuestros mapas de crio-EM nos permiten ver el virus con Mxra8 unido a ella, pero no a una resolución lo suficientemente alta como para localizar ubicaciones atómicas precisas", señala la coautora Katherine Basore.

Fuente: www.madrimasd.org (junio 2019)

Somos un MEDIO ESPECIALIZADO DE PROMOCIÓN y POSICIONAMIENTO con la finalidad de dar visibilidad on-line a los PROFESIONALES DE LA SALUD

PUBLICITÁ TU CLÍNICA, CONSULTORIO, SERVICIO

CONSULTÁ LAS OPCIONES DE SUSCRIPCIÓN

Mail: info@misalud.uy Telf. 094-689757

La primera y única inmunoterapia Anti-PD-L1

DISEÑADO PARA DURAR

TECENTRIQ[®]

(Atezolizumab)

TECENTRIQ[®] ESTÁ INDICADO PARA EL TRATAMIENTO DE:



- Pacientes adultos con cáncer de pulmón no microcítico (CPNM) localmente avanzado o metastásico después de quimioterapia previa.¹
- **Supervivencia superior vs. Docetaxel²**
Mediana de OS: 13.8 meses vs. 9.6 meses (p = 0.0003).



- Pacientes adultos con carcinoma urotelial (CU) localmente avanzado o metastásico:
 - después de quimioterapia previa que contenga platino o
 - en los que no son considerados aptos para el tratamiento con cisplatino y cuyos tumores tengan una expresión de PDL1 $\geq 5\%$.¹
- **37% de los pacientes con tratamiento previo estaban vivos al cabo de 1 año³**
Mediana de OS 7.9 meses.

Para mayor información, diríjase al prospecto:



Administración de dosis fija cada 3 semanas, simple y conveniente para sus pacientes y su práctica médica.¹

1. TECENTRIQ. Core Data Sheet. Versión 8 parcial + 9 parcial + 10 + MSP. Roche. Julio 2018.

2. Rittmeyer A et al. Atezolizumab versus docetaxel in patients with previously treated non-small-cell lung cancer (OAK): a phase 3, open-label, multicentre randomised controlled trial. *Lancet* 2017;389(10066): 255-265

3. Rosenberg JE, Hoffman-Censits J, Powles T et al. Atezolizumab in patients with locally advanced and metastatic urothelial carcinoma who have progressed following treatment with platinum-based chemotherapy: a single-arm, multicentre, phase 2 trial. *Lancet*. 2016 May 7;387(10031):1909-20

UYTCN/1809/0062



Roche International LTD
Luis Bonavita 1266, Torre IV, piso 35, Complejo World Trade Center
Montevideo – Uruguay
Por información científica: servicio.cientifico@roche.com
www.dialogoroche.com
Impreso en Uruguay - Sin valor comercial

 **TECENTRIQ[®]**
atezolizumab

Así te afecta el humo de los cigarrillos que no fumas

El tabaquismo de segunda, tercera y cuarta mano repercute en tu salud mucho más de lo que imaginas.



El consumo de tabaco está considerado como el problema de salud pública más importante en las sociedades avanzadas. Un estudio reciente realizado en Estados Unidos con una muestra de más de 350.000 personas observó cómo aumentaba la posibilidad de padecer enfermedades, sobre todo cáncer, con el consumo de cigarrillos, puros o pipas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco mata a la mitad de sus consumidores. Pero no solo es dañino con quien fuma. Cada año fallecen por esta causa ocho millones de personas, de los cuales 1,2 millones son fumadores pasivos, es decir, personas expuestas al humo del tabaco ajeno. Y es que el tabaquismo siempre resulta perjudicial.

La sociedad actual tiene una plena conciencia de los efectos adversos del fumador activo (el que inhala directamente el humo del extremo de un cigarro), pero aún no está tan concienciada sobre los efectos nocivos del consumidor pasivo. Por eso, en este artículo explicamos cómo repercute en la salud el humo que no se inhala de un cigarrillo.

Fumador pasivo: ¿el tabaco es tan perjudicial?

El fumador pasivo es aquella persona que, sin ser fumadora, está expuesta al humo del tabaco. Esta exposición se puede clasificar en dos tipos: humo de segunda mano y humo de tercera mano.

- Humo de segunda mano. Viene del extremo ardiente de un cigarrillo, cigarro o pipa. También es el humo que los fumadores exhalan. Diversos estudios indican que una persona que respira humo de segunda mano está expuesta al mismo alquitrán, nicotina, cianuro y otros productos químicos que causan cáncer. Incluso se ha visto que este humo contiene más toxinas que el inhalado por el fumador.
- Humo de tercera mano. Se encuentra en el ambiente. Son los residuos de nicotinas y otras sustancias que quedan en los interiores por el consumo de tabaco. Este humo queda adherido a la ropa, los muebles, las paredes, los juguetes y otras superficies mucho tiempo después de haber fumado. El humo de tercera mano contiene más de



250 productos químicos. Aunque sea un concepto relativamente nuevo, se ha comprobado que los niños expuestos a él tienen más riesgo de padecer enfermedades, ya que en muestras de orina y sangre presentan niveles más altos de cotinina, que es un subproducto de la nicotina. Según palabras del doctor Taylor Hays, director médico del Centro de Dependencia a la Nicotina de la Clínica Mayo de Minnesota, para eliminar el humo de tercera mano no es suficiente con ventilar las habitaciones, abrir las ventanas, usar ventiladores o aire acondicionado, ni al restringir el hábito de fumar a ciertas áreas de la casa, sino que se deben lavar o limpiar con frecuencia.

Un estudio publicado por la revista Environ Health Perspect indica que si las mujeres embarazadas están expuestas al humo de segunda y tercera mano, esta situación repercute en el desarrollo del feto: disminuirá su peso al nacer. También se vio como el tabaquismo en cualquiera de los padres incluye en el comportamiento y desarrollo de los hijos.

¿Qué pasa con las colillas?

Pero los efectos adversos del tabaquismo no terminan ahí. Son muchos los estudios que advierten del problema de contaminación ambiental y el riesgo para la salud que provocan las colillas, conocido como "tabaquismo de cuarta mano".

Se calcula que 4,5 billones de colillas terminan cada año en las calles y que tardan entre 8 y 12 años en descomponerse, lo que las convierte en la primera fuente de residuos en el mundo. Los doctores José Ignacio Granda y Carlos Jiménez, expertos en tabaquismo, comentan que esto supone una gran amenaza para la biodiversidad, ya que los filtros, cuando contactan con agua, liberan sustancias tóxicas, repercutiendo en la cadena alimentaria. En algunas zonas ya están tomando medidas al respecto, como Australia y Nueva Zelanda, que tienen papeleras específicas para colillas, o París (Francia), donde hay multas por tirar colillas al suelo.

Fuente: www.consumer.es (junio 2019)

INSCRIPCIONES ABIERTAS A CURSOS 2019

Coaching en Salud, Programación Neurolingüística para la Salud, Coaching Nutricional, Nutrición Deportiva, Alimentación en el Deporte

26282820

Buxareo 1178

www.ics.uy

info@ics.uy

ICSuy

[institutocoachingsalud](https://www.instagram.com/institutocoachingsalud)



Cursos 2019

ICS
INSTITUTO
COACHING
EN SALUD



COACHING NUTRICIONAL + PNL

Exclusivamente para Licenciados en Nutrición y estudiantes de dicha carrera; que busquen potenciar recursos propios y adquirir estrategias específicas que impacten positivamente en la calidad de vida de sus pacientes.
INICIO: 18 de Marzo de 2019.



NUTRICIÓN DEPORTIVA -INTENSIVO-

Exclusivamente para Licenciados en Nutrición y estudiantes de dicha carrera que deseen profundizar en esta rama con el fin de incrementar efectivamente la performance del deportista.
INICIO: 16 de Marzo 2019



ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

Dirigido a deportistas, aficionados al deporte y todos aquellos relacionados a la actividad física que deseen ampliar sus conocimientos en esta disciplina.
INICIO: 9 y 12 de Marzo de 2019



PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA LA SALUD

Dirigido a Profesionales de la Salud en general, Docentes, Coaches Profesionales y todas aquellas personas interesadas en la temática.
INICIO: 12 de Marzo de 2019



COACHING PARA LA SALUD + PNL

INICIO: 14 de marzo de 2019

Esta doble titulación tiene como fin capacitar en Coaching y en Programación Neurolingüística, sus fundamentos y su práctica a quienes se interesen en asistir a las personas en mejorar su calidad de vida teniendo el Bienestar y la Salud como objetivo.

Dirigido a Profesionales de la salud en general, Acompañantes y todos aquellos con vocación de servicio y que deseen asistir positivamente a otros.



📞 26282820

✉ info@ics.uy

🏠 Buxareo 1178, Pocitos

📘 ICSuy

🌐 www.ics.uy

📷 institutocoachingsalud

ICS
INSTITUTO
COACHING
EN SALUD

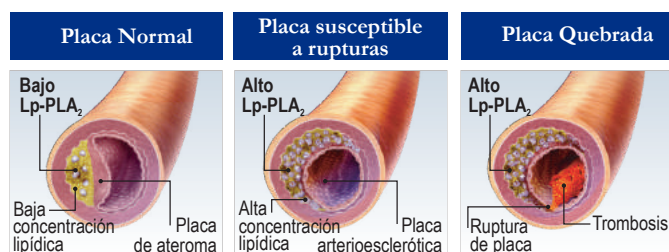
PLAC® Test: Presentación

¿Se puede predecir qué pacientes están expuestos a un mayor riesgo de accidentes cardio o cerebro-vasculares? Si. Con PLAC® Test.

El PLAC® Test es el único análisis de sangre aprobado por la FDA como herramienta para evaluar el riesgo de tanto enfermedades coronarias como de ataques isquémicos asociados a la arteriosclerosis.

¿QUE ES EL PLAC® TEST?

El PLAC Test es un simple análisis de sangre que mide la actividad de Lp-PLA₂, una enzima altamente específica para la inflamación vascular implicada en la formación de placa de ateroma susceptible a rupturas.



75% de los ataques cardíacos y la mayor parte de los ataques cerebro-vasculares son causados por la ruptura de placa de ateroma y trombosis; no por la estenosis.

¿QUE DIFERENCIA A PLAC® TEST?

Lp-PLA₂ es independiente de los factores tradicionales:

- Lp-PLA₂ es una enzima específica para la inflamación vascular, que no se ve afectada por inflamaciones sistémicas (infecciones, obesidad, tabaco) comparado con otros marcadores inflamatorios como la proteína C-reactiva ultrasensible (hs-CRP).
- Como un nivel elevado de Lp-PLA₂ es independiente de los factores de riesgo tradicionales, incluyendo la obesidad, los resultados proveen una información adicional válida para ayudar a determinar acciones preventivas para sus pacientes.

¿QUIEN DEBERIA SER EVALUADO?

El PLAC® Test podría ser utilizado como una herramienta de gestión en pacientes de riesgo cardio o cerebro-vascular moderado o alto. Pacientes con dos o más factores de riesgo, como la historia familiar de accidentes cardiovasculares o hipertensión, podrían ser evaluados con PLAC® Test; incluso cuando presenten un perfil lipídico normal.

¿QUE SIGNIFICAN LOS RESULTADOS?

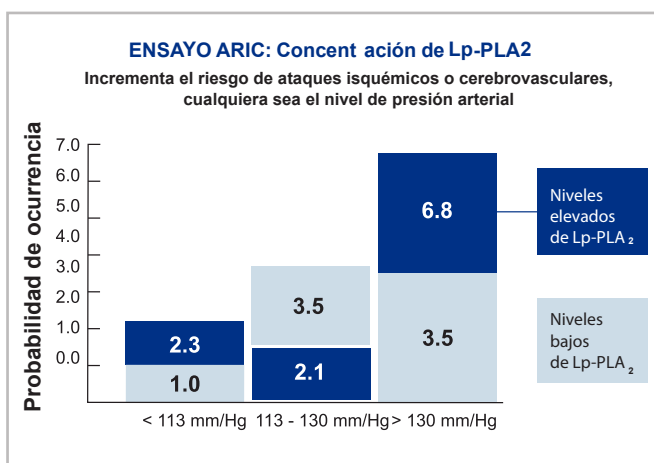
Bajo Riesgo	Riesgo Moderado	Alto Riesgo
Lp-PLA ₂ ≤ 151 nmol/min/mL	Lp-PLA ₂ = 152 - 194 nmol/min/mL	Lp-PLA ₂ ≥ 195 nmol/min/mL

La información publicada sugiere que los pacientes con niveles elevados de Lp-PLA₂ tienen un riesgo incrementado de sufrir enfermedades cardiovasculares. En un meta-análisis, los niveles de Lp-PLA₂ mostraron una asociación firme con el riesgo de dichas enfermedades, tanto en pacientes de prevención primaria como secundaria. Lp-PLA₂ fue consistentemente asociado con mayores niveles de riesgo cardiovascular, que se vio relativamente constante si se ajusta por los niveles de riesgo tradicionales.

¿COMO PUEDE PLAC® TEST INFORMARME ACERCA DE CUALES DE MIS PACIENTES PRESENTAN UN RIESGO AUMENTADO DE ATAQUES CEREBROVASCULARES?

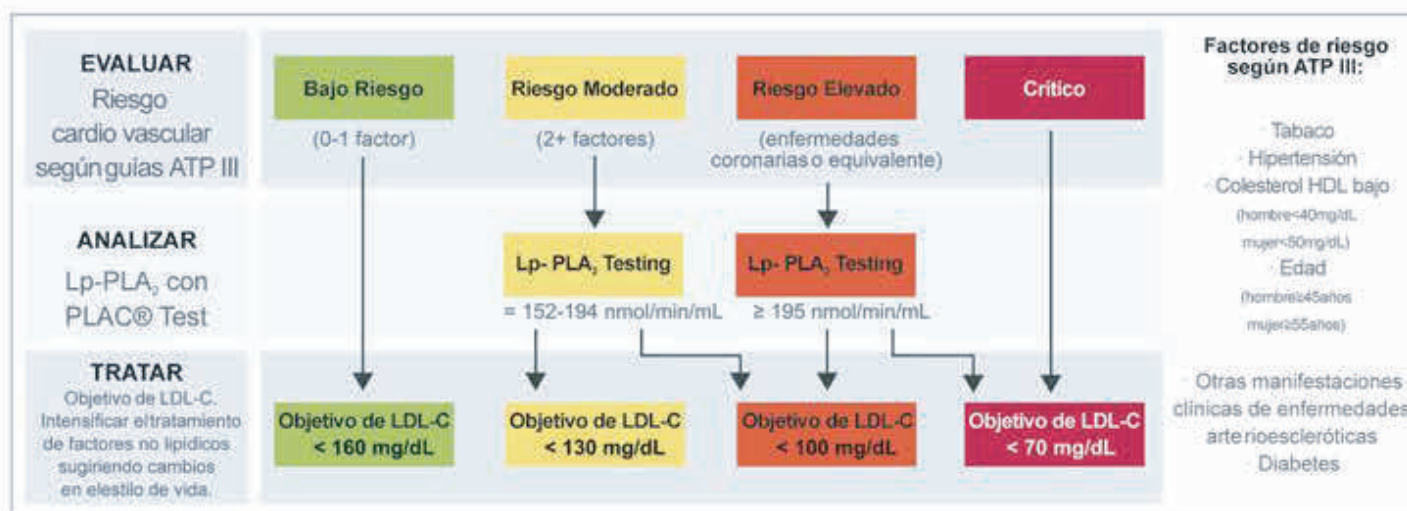
Los ataques cerebro-vasculares son la tercera causa de muerte en los Estados Unidos, y el colesterol no es un factor predictor de riesgo. Ahora, con una simple muestra de sangre, PLAC® Test puede ayudarlo a descubrir el riesgo oculto de accidentes cardio-vasculares y cerebro-vasculares.

Un paciente con presión arterial normal y Lp-PLA₂ elevado, presenta un riesgo más de 2 veces mayor de sufrir un accidente cerebro-vascular; mientras que un paciente con ambos factores elevados presenta un riesgo al menos 7 veces mayor.



1. Gorelick PB, et al. AM J Card Suppl 2008.

CUADRO DE RECOMENDACIONES



¿COMO PUEDE PLAC® TEST AYUDARME EN LA PRACTICA CLINICA?

El PLAC® Test ayuda a identificar pacientes con riesgos ocultos de accidentes cardiovasculares por la formación de placa ateroma sensible a roturas.

- 1/2 de los ataques cardiovasculares ocurren en pacientes con colesterol bajo o moderado.
- Mientras que el colesterol es una herramienta útil para evaluar el riesgo cardiovascular, no es un predictor confiable de accidentes cerebrovasculares.
- 1/3 de los accidentes cerebrovasculares ocurren en pacientes de entre 45 y 65 años.
- El PLAC® Test le permite obtener información adicional para identificar las necesidades de sus pacientes. Niveles elevados de Lp-PLA₂ puede ser un llamado de atención a sus pacientes para realizar cambios de estilo de vida o para mejorar la adherencia al tratamiento.

¿COMO SE PREPARA EL PACIENTE PARA EL PLAC® TEST?

No es necesario una preparación previa. Requiere una simple muestra de sangre. El paciente no requiere ayuno y no debe interrumpir terapias farmacológicas. Los resultados son altamente específicos a factores inflamatorios de arteriosclerosis y no son afectados por infecciones, desordenes reumatológicos u obesidad.

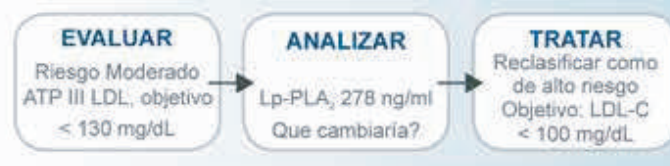
ESTUDIO DE UN CASO:



María
Edad 45

Información clínica:

- Fumadora
- Colesterol total: 200 mg/dL
- Colesterol HDL: 49 mg/dL
- Presión arterial: 138 mm/Hg
- En tratamiento farmacológico para la hipertensión
- Historia familiar de accidentes cardiovasculares
- LDL: 121 mg/dL
- IMC: 31 Kg/m²
- Triglicéridos: 150 mg/dL
- Glicemia: 98 mg/dL



Referencias

1. Davidson, MH, et al. *Am J Card Suppl* 2008



2487- 3333

Centro de Coordinación

Tendencias científicas: ¿Por qué no pudo finalizar Leonardo da Vinci sus obras?

Un nuevo estudio afirma que el genio italiano no pudo terminar muchos de sus proyectos como resultado de un trastorno por déficit de atención.



Leonardo da Vinci creó algunas de las obras de arte más icónicas de la humanidad, como la «Mona Lisa», posiblemente la pintura más famosa del mundo. Sin embargo, al igual que otras obras maestras, se considera inacabada. Ahora, exactamente quinientos años después del fallecimiento del pintor, arquitecto, ingeniero e innovador italiano, un profesor del King's College de Londres (KCL) sugiere que el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) constituye la mejor explicación de su procrastinación crónica.

Tras la mente maravillosa de da Vinci

En el estudio publicado en la revista «Brain» se examinaron registros históricos de la vida de da Vinci y se concluyó que el TDAH estaba detrás de su incapacidad para terminar sus proyectos. «La historia de da Vinci constituye una paradoja, una mente privilegiada que alcanzó las maravillas de la anatomía, la filosofía natural y el arte, pero que también fue incapaz de completar tantísimos proyectos». El trastorno «podría explicar aspectos de su temperamento y su extraño genio volátil». En el artículo se destaca que «también existen pruebas irrefutables de que Leonardo tenía un espíritu inquieto, manteniéndose ocupado haciendo algo, pero a menudo saltando de tarea en tarea».

«Sin duda, Leonardo logró más de lo que cualquier otro ser humano podría soñar en toda una vida, pero cabe preguntarse cuál habría sido la repercusión de su trabajo en la historia si hubiera logrado consagrarse de forma más consistente a su arte y difundir eficazmente su sabiduría y descubrimientos», se concluye en el estudio.

¿Fue el TDAH un factor?

El autor principal del estudio, el profesor Marco Catani del Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurociencia, comentó en una nota de prensa del KCL: «Aunque es imposible hacer un diagnóstico "post mortem" de alguien que vivió hace quinientos años, estoy seguro de que el TDAH es la hipótesis más convincente y científicamente plausible para explicar la dificultad de Leonardo para terminar sus trabajos. Los registros históricos indican que Leonardo dedicó demasiado tiempo a la planificación de proyectos, pero carecía de perseverancia. El TDAH podría explicar aspectos del temperamento de Leonardo y su extraño genio volátil».

El profesor Catani, especializado en autismo y TDAH, añadió: «Es asombroso que Leonardo se considerara a sí mismo como alguien



que había fracasado en la vida. Espero que el caso de Leonardo demuestre que el TDAH no está vinculado a un bajo coeficiente intelectual o a la falta de creatividad, sino más bien a la dificultad de sacar provecho de los talentos innatos. Confío en que el legado de da Vinci pueda ayudarnos a cambiar parte del estigma relacionado con el TDAH».

En declaraciones a la CNN, el doctor Graeme Fairchild, del departamento de Psicología de la Universidad de Bath en el Reino Unido, cuestionó la insinuación de que el trabajo de da Vinci se viera frenado por el TDAH: «Tal vez la inquietud, la energía y la creatividad que conllevaba su TDAH explique por qué logró tanto en tantos ámbitos diferentes, incluso si a menudo no finalizaba los proyectos que emprendía».

Fuente: www.madrimasd.org (junio 2019)

“Una caída puede cambiar tu VIDA”

Hoy en Uruguay es posible valorar y determinar el riesgo de sufrir una caída que tiene una persona gracias al FallSkip

Una caída supone un deterioro en la autonomía de la persona mayor, disminuyendo su calidad de vida y la de su entorno familiar y social

test rápido y sencillo, tanto en consultorio como en su domicilio

- CONSULTAS -
099 684 007 / 094 551 300
centroprevenciondecaidas@gmail.com

Celebramos 9 años de experiencia¹

Tratamiento de 1ª línea^{2,3}

Eficacia sostenida^{9,30}

- No progresión radiográfica
- Calidad de vida
- Rápida respuesta

Perfil de seguridad bien identificado, no inferior a otros biológicos^{9,28,31}



1,000,000

DE PACIENTES ALREDEDOR DEL MUNDO¹
han sido tratados con la **eficacia sostenida**
de **ACTEMRA® CON O SIN MTX.**

Para obtener más información sobre este producto



Referencias: 1. Periodic Benefit-Risk Evaluation Report: PSUR (PBRER) tocilizumab, 11th April 2017 to 10th April 2018. F. Hoffmann-L Roche Ltd Report Number: 1094447. 2. Burmester GR, et al. Tocilizumab in early progressive rheumatoid arthritis: FUNCTION, a randomized controlled trial. Ann Rheum Dis 2010;75:1081-1091. 3. Hoshino N, Miyasaka N, Tamaroto K, et al. Long-term safety and efficacy of tocilizumab, an anti-IL-6 receptor monoclonal antibody, in monotherapy in patients with rheumatoid arthritis: the STIS2017 study: evidence of safety and efficacy in a 5-year extension study. Ann Rheum Dis 2019;68(12):1580-4. 28. Ogata A, et al. Long-term Safety and Efficacy of Subcutaneous Tocilizumab Monotherapy: Results from the 2-year Open-label Extension of the MUSASHI Study. Journal of Rheumatology 2015;42(5):799-803. 30. Tocilizumab Periodic Benefit-Risk Evaluation Report 31. Kremer JM, Blanco R, Botzko S, et al. Tocilizumab inhibits structural joint damage in rheumatoid arthritis: patients with inadequate responses to methotrexate: results from the double-blind treatment phase of a randomized placebo-controlled trial of tocilizumab safety and prevention of structural joint damage at one year. Arthritis Rheum 2011; 63: 609-21.

ACTEMRA®
tocilizumab

La obesidad es la causa de 4 tipos de cáncer, según investigación

También es la causa de más muertes que el tabaquismo.



Redacción. Quito

Los cánceres de intestino, riñón, ovario e hígado son probablemente el producto del sobrepeso más que del tabaquismo, según ha concluido una reciente investigación de Cancer Research UK (CRUK), una fundación científica y de divulgación en Reino Unido.

La organización ha advertido que millones de personas están en riesgo debido al exceso de peso y que los números de obesos sobrepasan a los de fumadores en razón de dos a uno y por ello ha instado al gobierno británico a lanzar medidas para combatir la obesidad en el país.

A pesar de que el tabaco supone un importante riesgo de desarrollar el cáncer, esta investigación ha revelado que la obesidad se relaciona directamente con cuatro tipos específicos de esta enfermedad: intestino, riñón, hígado y ovario.

Según la organización, el exceso de peso provoca alrededor de 1.900 casos más de cáncer de intestino al año que fumar en el Reino Unido.

El mismo patrón se repite con el cáncer de riñones con 1.400 casos más causados por obesidad que por el tabaco, 460 en el caso del cáncer de ovarios y 180 en el de hígado.

Las acciones

Ante estas preocupantes cifras, Cancer Research UK ha iniciado una campaña nacional para alertar de la relación entre obesidad y cáncer.

De acuerdo con el estudio, el exceso de grasa corporal envía señales que pueden hacer que las células se dividan con más frecuencia y, al igual que con el tabaco, pueden aumentar el riesgo de creación de células cancerígenas.

La campaña compara el fumar con la obesidad para mostrar cómo el cambio de políticas puede ayudar a las personas a formar hábitos más saludables, en referencia a anuncios que han alertado sobre el riesgo de fumar o más impuestos sobre el tabaco.

"Nuestros niños podrían ser una generación sin humo, pero hemos alcanzado un récord devastador en obesidad infantil, necesitamos una intervención gubernamental urgente para poner fin a la epidemia. Todavía existe una oportunidad de salvar vidas", ha señalado la directora ejecutiva de Cancer Research UK, Michelle Mitchell.

En la misma línea, Linda Bauld, experta en prevención de Cancer Research UK, ha mencionado que "la enorme caída en el hábito de



fumar a lo largo de los años, en parte gracias a la publicidad y las prohibiciones ambientales, muestra que los cambios dirigidos por el gobierno funcionan".

La organización ha propuesto medidas concretas al Gobierno para reducir a la mitad las tasas de obesidad infantil para 2030 e introducir una franja horaria para los anuncios de comida basura en televisión, así como restringir las ofertas y promociones de alimentos y bebidas poco saludables.

Más allá de las políticas gubernamentales, Bauld ha insistido en la importancia de que las personas hagan cambios por sí mismas con gestos como "intercambiar comida chatarra por opciones más saludables y mantenerse activos".

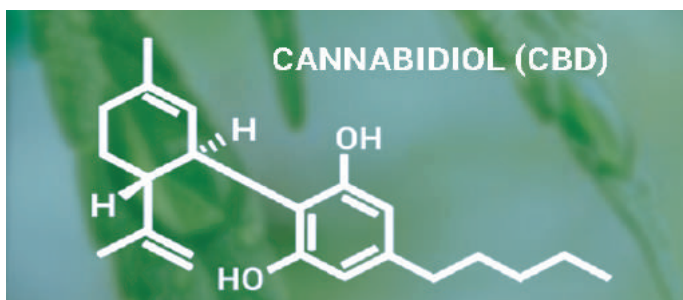
La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. La obesidad es la enfermedad metabólica más prevalente del mundo occidental y es fuente de una gran morbilidad y elevación de los costes sanitarios. La obesidad debe ser entendida como una enfermedad crónica, de forma semejante que lo es la diabetes mellitus o la hipertensión arterial.

Fuente: www.redaccionmedica.ec (julio 2019)



Una investigación señala la efectividad del cannabidiol contra las resistencias

Una nueva investigación presentada en la ASM Microbe, la reunión anual de American Society for Microbiology, ha señalado que el cannabidiol es efectivo contra las bacterias Gram-positivas



Según señala el trabajo dirigido por Mark Blaskovich, del Centro de Superbug Solutions del Instituto de Biosciencia Molecular de la Universidad de Queensland, en colaboración con Botanix Pharmaceuticals Ltd, el cannabinoide tendría una potencia similar a la de antibióticos como la vancomicina o la daptomicina.

El cannabidiol, el principal compuesto químico no psicoactivo extraído de las plantas de cannabis y cáñamo, ha sido aprobado por la FDA para el tratamiento de una forma de epilepsia, y se está investigando para una serie de otras afecciones médicas, como la ansiedad, el dolor y la inflamación. Si bien hay datos limitados para sugerir que

cannabidiol puede matar las bacterias, hasta ahora el fármaco no se había investigado a fondo como antibiótico. Contra las resistencias

El equipo encontró que el cannabidiol era notablemente eficaz para matar una amplia gama de bacterias Gram-positivas, incluidas las bacterias que se han vuelto resistentes a otros antibióticos y que no perdieron efectividad después de un tratamiento prolongado. "Dados los efectos antiinflamatorios documentados del cannabidiol, los datos de seguridad existentes en los seres humanos y el potencial de diversas rutas de administración, es un prometedor nuevo antibiótico que vale la pena investigar más", aseguró Blaskovich. "La combinación de la actividad antimicrobiana inherente y el potencial para reducir el daño causado por la respuesta inflamatoria a las infecciones es particularmente atractiva". De hecho, bajo condiciones de exposición prolongada que conducen a resistencia contra la vancomicina o la daptomicina, esta sustancia no perdió efectividad.

Por Sandra Pulido
Fuente: www.gacetamedica.com (junio 2019)

Crecimiento preocupante del contagio de VIH en América Latina



El documento señala un enlentecimiento de la disminución de los casos a nivel global. Los datos señalan que alrededor de 100.000 personas contraen el virus cada año en el continente americano, donde Brasil aporta más de la mitad de los casos.

América Latina entre 2005 y 2013 había registrado un descenso del 3%. Además de Europa del este y Asia central, aparece como una de las regiones del mundo con los peores datos en la lucha contra el VIH, según el reporte global de Naciones Unidas.

Brasil sufrió un 21% de incremento, pero no es el que más empeoró. Entre 2010 y 2018, la tasa de nuevos contagios anuales creció un 34% en Chile, un 22% en Bolivia y un 21% en Costa Rica. Aumentaron también las infecciones en nuestro país, Honduras, Guatemala y Argentina, pero en rangos menores al 10%. En México la tasa se

mantuvo estable.

Estos datos se compensan por los de otros países latinoamericanos que reportaron buenas cifras. El Salvador, con los mejores resultados de la región, tuvo durante los últimos ocho años una reducción de casi la mitad de los casos nuevos. Colombia, Ecuador y Paraguay muestran avances significativos con reducciones del 22, 12 y el 11%, respectivamente.

En el mundo hay actualmente unas 37,9 millones de personas infectadas, de las cuales 1,9 millones reside en América Latina. Solo dos tercios de ellas tienen acceso a antirretrovirales, según el informe. La ONU estima que durante el año pasado unos 1,7 millones contrajeron el virus y unos 770.000 pacientes murieron por enfermedades relacionadas con el sida.

El documento hace hincapié en la necesidad de poner atención en comunidades como la de hombres homosexuales, que han sufrido un aumento en la tasa de contagio en la región del 40%, o mujeres transexuales, que han marcado un incremento tanto en el Caribe como en América Latina del 4%.

Fuente: Naciones Unidas (julio 2019)



Alemania multará a los 'antivacunas'

Hasta 2.500 euros podrían pagar los padres alemanes que no vacunen a sus hijos del sarampión.



Alemania quiere unirse a los países que como Francia establecen la obligatoriedad de la vacuna del sarampión. El miércoles 17 de julio, el Consejo de Ministros alemán aprobó multas de hasta 2.500 euros para los padres que no vacunen de sarampión a sus hijos en edad escolar. La decisión entraría en vigor en marzo del año que viene si el Bundestag (cámara baja) la ratifica y obligaría también a vacunar a los menores en centros de refugiados y a los docentes. Contempla incluso que los niños no vacunados sean excluidos de los centros escolares.

En definitiva, la decisión del gobierno de Ángela Merkel llega cuando el mundo desarrollado está asistiendo a un resurgimiento de casos de sarampión sin precedentes.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el año pasado se reportaron 350.000 casos de sarampión en el mundo, más del doble que en 2017. Y en el primer trimestre de 2019, los casos se multiplicaron por cuatro, en relación al mismo periodo de 2018. Mientras en Alemania, según cifras oficiales, el año pasado se notificaron 543 casos de sarampión y en lo que va de año suman ya más de 400.

En Estados Unidos se están registrando cifras récord de contagio, de las que el British Medical Journal, se hacía eco en uno de sus últimos números. Hasta el 31 de mayo de este año, se tiene constancia de que hubo 981 casos de sarampión, "la cifra más alta desde 1992".

En España, no hace falta "por ahora"

María José Cirelluelo, secretaria del Comité Asesor de Vacunas, de la Asociación Española de Pediatría, reconoce con preocupación "el brote epidémico de sarampión al que estamos asistiendo en el mundo". Afirma: "Es penoso que en 2019 fallezca gente de sarampión, cuando hay una vacuna tremendamente eficaz". Pero explica que en España no está justificado imponer la vacunación obligatoria. "Es mejor informar más y mejor que obligar, porque aquí nos podemos permitir ese lujo, de momento, ya que tenemos buena cobertura de vacunación".

Visión desde la bioética

Federico de Montalvo, presidente del Comité de Bioética de España, señala que "desde un plano ético y legal una medida de multa no es desacertada por sí misma". Sin embargo, reconoce que antes de

recurrir a dicha medida hay que tener en cuenta tres cuestiones. En primer lugar apunta que "la multa puede ser poco justa si no tiene en cuenta el contexto económico de la familia a la que se impone, ya que al ser única y no progresiva puede afectar en mayor o menor medida al grupo familiar en función de la renta. De hecho, para alguna familia dicho importe no puede actuar como un aliciente en favor de la vacuna".

Por otro lado, "la multa puede también operar como una justificación ética de la decisión de no vacunar, de manera que el ciudadano perciba que la vacunación no es tan relevante en la medida que puede no vacunar con el mero pago de la multa. Es una medida que sí puede actuar como incentivo, por un lado, pero que puede diluir en cierto modo la importancia de las vacunas desde la perspectiva de la salud pública, ya que admite que no se vacuna siempre que se pague la multa. Esta puede acabar siendo considerada una mera tasa a pagar por no vacunar".

Por último, atendiendo al principio de proporcionalidad, De Montalvo señala que "solo estaría justificado recurrir a dicha medida cuando se hayan agotado o probado otras medidas menos restrictivas. Entre ellas los incentivos (nugdes) pueden ser una buena herramienta para trabajar a favor de la vacunación".

Fuente: Diario Médico Madrid (julio 2019)



SANITYCARE
INTERNACIÓN DOMICILIARIA

¿Qué es el tai chi y por qué nos ayuda a reducir el estrés?

El tai chi es una técnica oriental que te ayuda a disminuir el estrés.



En sus inicios, el tai chi se había desarrollado como un sistema de defensa personal, pero con el paso del tiempo, se ha convertido en una forma de ejercicio que nos ayuda a disminuir el estrés, y contribuye a nuestra salud. Y esto se debe principalmente a que promueve la serenidad y calma a través de sus movimientos.

Origen del tai chi

El tai chi proviene de la tradición china. En la actualidad se considera como una forma de hacer ejercicio que contribuye a alcanzar la paz y la serenidad de quienes lo practican. Los movimientos que se realizan son lentos, lo que implica más concentración y respirar de manera profunda.

Las posturas de esta actividad deben fluir hacia la siguiente de forma lenta pero sin pausa alguna. De esta manera, sin notarlo, el cuerpo se encuentra en un movimiento constante. Hay que tener en cuenta, además, que el tai chi puede tener diferentes variables.

Estas van desde aquellas variantes que tienen un fin terapéutico, hasta aquellas que se centran en esta actividad como un ejercicio de artes marciales.



¿Por qué practicar tai chi?

Al ser ejercicio de bajo impacto, prácticamente cualquier persona puede practicarlo. Cuando se logran dominar las técnicas y se practica con frecuencia, el tai chi puede convertirse en un deporte que puede ayudarte a mejorar tu salud.

Esto se debe a que estarás menos estresado, tus niveles de ansiedad bajarán y reducirán las probabilidades de que sufras o tengas depresión. Esto quiere decir, en otras palabras, que tu estado de ánimo mejorará.

También mejorará tu capacidad aeróbica, y tendrás más resistencia y agilidad. Puedes desarrollar con más precisión tu equilibrio y flexibilidad y mejorará tu capacidad muscular.

Por otra parte, contribuirá a que duermas mejor, y a fortalecer el sistema inmunológico. Para personas que sufren de presión arterial, es muy recomendado, al igual para aquellos que sufren de dolor articular.

Y en el caso de los adultos mayores, el riesgo de caídas será menor.

I Encuentro Latinoamericano de Gestores en Hotelería y Gastronomía Hospitalaria

Ushuaia, Tierra del Fuego, Argentina
23 al 25 de setiembre 2019



Un compartir
intercultural en
salud



Telefonos:
0051-999100628 - Lima - Perú
0054-92901507009 - Ushuaia - Argentina

www.fepas.org.pe
Facebook: Congreso Fepas
Correo: fepas@fepas.org.pe

Maria Martha Cozzarin - Argentina
Maximiliano Varela - Argentina
Ramiro Narváez - Bolivia
Allan Jacqueson Barbosa Lobo - Brasil
Ana Paula de Araujo Santos - Brasil
Marcelo Boeger - Brasil
Teresinha Covas - Brasil
Virginia Di Tullio - Brasil
Joan Louis Faurie - Francia
Fulvio Celauro - Paraguay
Luz Loo de Li - Perú
Mariana Hermoza - Perú
Luis Robles - Perú
Victor Ynamí - Perú
Alfredo Toledo - Uruguay



SANITYCARE
INTERNACIÓN DOMICILIARIA

La Meditación es una manera simple y rápida de reducir el estrés

La meditación puede eliminar el estrés del día, y brindar paz interior. Es muy fácil aprender a practicar meditación y aplicarla cuando más lo necesitas.



Si el estrés causa que estés ansioso, tenso y preocupado, considera practicar meditación. Pasar aunque sea unos pocos minutos meditando puede restaurar tu calma y paz interior.

Cualquier persona puede meditar. Es simple y no es caro, y no requiere de ningún equipo especial. Y puedes practicar la meditación dondequiera que estés - si das un paseo, en el autobús, cuando esperas en el consultorio del doctor, o incluso en medio de una difícil reunión de negocios -.

Para entender la meditación

La meditación se ha practicado por miles de años. Originalmente el propósito de la meditación era de ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y las fuerzas místicas en la vida. En la actualidad, la meditación comúnmente se usa para relajamiento y reducción del estrés.

Está considerada un tipo de medicina complementaria para la mente y el cuerpo. La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. La meditación no reemplaza los tratamientos médicos tradicionales.

Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

Los beneficios de la meditación

La meditación puede dar una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar el bienestar emocional así como la salud en general. Y estos beneficios no se terminan cuando acaba la sesión de meditación. La meditación puede ayudar a que los días sean más calmos, y a controlar los síntomas de ciertas enfermedades.



Los beneficios de la meditación pueden incluir:

- o Una nueva perspectiva sobre situaciones estresantes
- o Maneras de afrontar tu estrés
- o Aumento de autoconsciencia
- o Concentrarte en el presente
- o Reducir las emociones negativas
- o Aumentar la imaginación y la creatividad
- o Aumento de la paciencia y la tolerancia

Meditación es un término general para las muchas maneras de un estado de relajamiento. Hay muchos tipos de meditación y de técnicas para relajarse que tienen componentes de la meditación. Todos comparten el mismo objetivo de lograr la paz interior.

Elementos de la meditación

Los diversos tipos de meditación pueden incluir elementos diferentes para ayudar a meditar. Estos pueden variar dependiendo de quién guía o quién enseña la clase. Algunos de los elementos más comunes en la meditación incluyen:

o Concentrar la atención. Concentrar la atención generalmente es uno de los elementos más importantes de la meditación. Es lo que ayuda a liberar tu mente de las muchas distracciones que causan estrés y preocupaciones. Puedes concentrar la atención en cosas como un objeto específico, una imagen, un mantra, o incluso la respiración.

o Respiración relajada. Esta técnica implica respiración profunda y uniforme, usando el músculo diafragma para expandir los pulmones. El propósito es hacer la respiración más lenta, recibir más oxígeno, y reducir el uso de los músculos de los hombros, el cuello y la parte superior del pecho al respirar, para respirar con más eficiencia.

o Un lugar tranquilo. Si eres principiante, practicar meditación será más fácil si estás en un lugar tranquilo con pocas distracciones, sin televisión, radio o teléfono celular. Al tener más experiencia con la meditación, quizás puedas meditar en cualquier lugar, especialmente en situaciones de mucho estrés cuando te beneficiarás más de meditar, como en un embotellamiento de tráfico, en una reunión de trabajo estresante, o esperando en una fila larga en el supermercado.

o Una posición cómoda. Puedes practicar la meditación sentado, acostado, caminando, en otras posiciones o durante actividades. Solo intenta estar cómodo para poder aprovechar al máximo tu meditación. Trata de conservar una buena postura durante la meditación.

Inmunomodulador Específico Articular

Dirox®

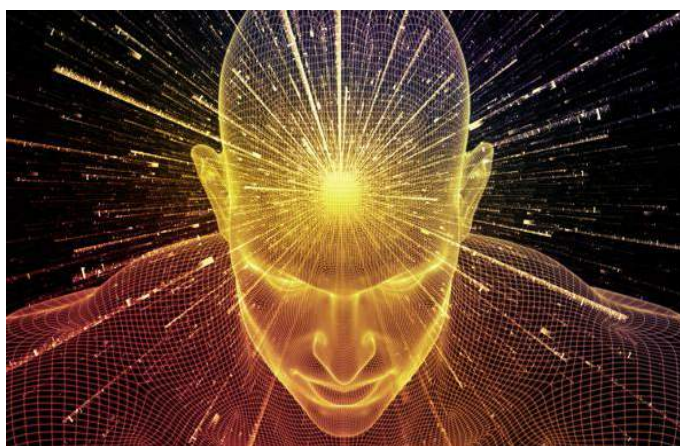
COLÁGENO TIPO II
no desnaturalizado UCIT

100% NATURAL

Único
con estudios científicos
de respaldo

Una capsula
1 toma diaria

Gramón Bagó



Formas diarias de practicar la meditación

No permitas que la idea de meditar «correctamente» aumente tu estrés. Si lo deseas, puedes asistir a centros especiales para la meditación, o a clases en grupo dirigidas por instructores capacitados. Pero también puedes practicar la meditación fácilmente y por ti mismo.

Puedes hacer tu meditación tan formal o informal como quieras, según se adecue a tu estilo de vida y situación personal. Algunas personas hacen de la meditación parte de su rutina diaria. Por ejemplo, quizás comiencen y terminen su día con una hora de meditación. Pero todo lo que realmente necesitas son unos minutos de calidad para la meditación.

A continuación hay algunas maneras en que puedes meditar tú solo, y en cualquier momento:

- o Respira profundamente. Esta técnica es buena para los principiantes, porque respirar es una función natural. Concentra toda tu atención en la respiración. Concéntrate en lo que sientes y lo que oyes al inhalar y exhalar por la nariz. Respira profundamente y despacio. Cuando tu atención divague, suavemente vuelve a concentrarte en la respiración.
- o Haz un escaneo de tu cuerpo. Cuando uses esta técnica, concentra la atención en diferentes partes de tu cuerpo. Ten en cuenta las varias sensaciones de tu cuerpo, ya sea dolor, tensión, calor, o relajación. Combina el escaneo del cuerpo con ejercicios de respiración e imagina inhalar y exhalar calor o relajamiento hacia partes de tu cuerpo y de ellas.
- o Repite un mantra. Puedes crear tu propio mantra, ya sea religioso o no. Algunos ejemplos de mantras religiosos incluyen la oración de Jesús en la tradición cristiana, el nombre sagrado de Dios en judaísmo, o el mantra om del hinduismo, budismo, y otras religiones del Oriente.
- o Camina y medita. Combinar un paseo con meditación es una manera eficiente y saludable de relajarte. Puedes usar esta técnica en cualquier lugar. Cuando uses este método, reduce la velocidad al caminar así puedes concentrarte en cada movimiento de tus piernas o pies. No te concentres en un destino específico.
- o Reza. La oración es el ejemplo de meditación más común y que más se practica. Existen oraciones orales y escritas en la mayoría de las tradiciones de fe.
- o Lee y reflexiona. Muchas personas dicen que se benefician al leer poemas o textos sagrados, y luego tomarse un momento para reflexionar silenciosamente sobre su significado. También puedes escuchar música sacra, palabras grabadas, o cualquier música que te relaje y te inspire. Podrías escribir tus reflexiones en un diario y hablar sobre ellas con un amigo o un líder espiritual.
- o Concentra tu amor y tu gratitud. En este tipo de meditación, concentras tu atención en una imagen sagrada o un ser sagrado, combinando sentimientos de amor, compasión, y gratitud en tu pensamiento. También puedes cerrar los ojos

Cómo mejorar tu habilidad para meditar

No juzgues tu habilidad para meditar, ya que esto puede aumentar tu estrés. La meditación lleva práctica y usar tu imaginación, o mirar representaciones de la imagen.



Recuerda, por ejemplo, que es común que tu mente divague mientras meditas, sin importar cuánto tiempo has estado practicando la meditación. Si estás meditando para calmar la mente y tu atención divaga, lentamente vuelve al objeto, la sensación, o el movimiento en que estás concentrándote.

Experimenta, y probablemente descubrirás qué tipos de meditación son mejores para ti y qué disfrutas. Adapta la meditación a lo que necesites en ese momento. Recuerda, no hay una manera correcta ni una incorrecta para meditar. Lo que importa es que la meditación te ayude a reducir el estrés y a sentirte mejor en general.

La meditación es una práctica milenaria que está experimentando una gran popularidad en Occidente en la última década, porque son muchos los beneficios que aporta para el bienestar mental y emocional y es muy útil en los tiempos que corren. Ya sea para calmar la mente, para encontrarse a uno mismo o para reducir la ansiedad o el estrés, cada vez hay más gente interesada en introducir esta práctica en su vida diaria, mejorando su calidad de vida.

Fuente: www.mayoclinic.org

¿Cómo se desarrolla la adicción a las drogas?

El consumo de drogas sigue representando un problema de salud pública importante en las Américas.



. Los formuladores de políticas en los niveles más altos se enfrentan a un fenómeno cada vez más complejo, dinámico y multicausal que genera efectos negativos en la salud, la convivencia social, la seguridad ciudadana, la integridad de las instituciones democráticas, el desarrollo y las actividades económicas de los países de la región. Su costo es político, económico, social y ambiental.

Aunque cualquier persona puede consumir drogas, solo una parte de la población desarrolla una adicción que afectará varias áreas de su vida. Esta no hace distinciones entre estratos socioeconómicos, género, raza, ni edad. Entonces, ¿cómo se desarrolla?

El lado humano

Numerosas investigaciones realizadas durante las últimas dos décadas han tratado de determinar cómo comienza el abuso de drogas y cómo progresa, demostrando la complejidad de este problema y de la gran cantidad de factores protectores y de riesgo involucrados. Sin embargo, gran parte de la sociedad no comprende esta enfermedad y piensa que padecer una adicción a las drogas es consecuencia de un consumo voluntario, reiterado y sin freno "consumen porque quieren", "no merecen ayuda", entre otros. Esta percepción repercute sobre las víctimas y sus familias en aspectos como enfrentar dificultades para acceder a servicios de salud y hasta su reinserción social.

Pero imaginemos que el camino hacia un consumo problemático de drogas empieza en un tablero, al azar, como un juego. A lo largo de la vida y de sus etapas, hay una serie de factores y circunstancias, a menudo fuera del control de la persona, que propician el consumo y la dependencia, alterando la trayectoria de vida.

El camino hacia la dependencia

Nuestro juego ficticio muestra dos caminos de vida, uno marcado por factores de riesgo y otro por factores protectores. La vida transcurre y las personas se encuentran caminando por un camino o por el otro, o, según el momento, cruzando por ambos. Mientras más tiempo la persona haya transitado el primer camino, más probabilidad tendrá de consumir y caer en una adicción.



Existen factores de riesgo psicológicos como estrés, ansiedad, depresión, rasgos de personalidad como alta impulsividad, entre otros problemas de salud mental. También influyen factores de riesgo contextuales, incluyendo problemas familiares o de relaciones interpersonales y exposición a la pobreza y violencia. Ambos ejercen un peso determinante sobre el camino de un individuo que comienza a usar sustancias. Por otro lado, los factores genéticos también influyen sobre el camino del uso de sustancias hasta la adicción. Ciertas características del cerebro pueden hacer que alguien sea más vulnerable a las sustancias adictivas que la persona promedio.

La combinación de estos factores muestra que padecer una adicción no es responsabilidad exclusiva de una persona. Más bien, la persona puede ser víctima de una serie de circunstancias biológicas, psicológicas y sociales, y, por tanto, no debería ser juzgada, criminalizada, ni marginada por esta enfermedad. Un enfoque de salud pública y derechos humanos

Hasta hace poco, las políticas públicas destinaban pocos recursos para atender a las personas con esta enfermedad, centrando los esfuerzos en la reducción de la oferta y el tráfico de drogas. Por este motivo, en la Sesión Especial de la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (UNGASS 2016) se

consolidó la necesidad de incluir el enfoque de salud pública y derechos humanos en las políticas de drogas. El documento resultante, aprobado por unanimidad por Estados Miembros, reconoció que "la adicción a las drogas es un trastorno de salud multifactorial complejo y caracterizado por una naturaleza crónica y recurrente, que es prevenible y tratable, y no el resultado de un fracaso moral o un comportamiento criminal".

Políticas integrales centradas en la persona y no en la droga

Los gobiernos de América Latina y del Caribe, con el apoyo de actores clave como la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Comisión de Drogas CICAD/OEA, la sociedad civil y ciertos programas de cooperación como COPOLAD, ya están formulando políticas integrales con este enfoque. El abordaje integral se centra en la prevención, intervención temprana, tratamiento, rehabilitación y reintegración social, así como en el fortalecimiento de la gestión de los sistemas de salud y en la reducción de las consecuencias adversas relacionadas con el consumo.

Un ejemplo es Argentina, cuya Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas (SEDRODAR) se ha enfocado en situar a la persona en el centro y trabajar desde una visión social para recuperar su salud, su integridad social y sus derechos. Además, la política toma en cuenta el contexto local y actúa de manera multidisciplinaria e intergubernamental para optimizar recursos. El Día Internacional de la lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas, celebrado cada 26 de junio, es un buen momento para centrar el debate político y social en cómo humanizar a la adicción, para así garantizar la atención y recuperación de la persona.

Fuente: Gente Saludable / BID / junio 24, 2019 por Elisabet Arribas



Tel. 2487 5325 / 2481 9657
Avenida Dr. Luis Alberto de Herrera 2920

Debemos librar una guerra contra la comida chatarra

En los últimos cinco años recorrí América Latina para investigar qué estamos comiendo y por qué.



El problema que encontré es que la comida tradicional —platos caseros hechos con ingredientes frescos— está siendo desplazada por comestibles ultraprocesados que esconden deliberadamente información; productos que en el mejor de los casos no alimentan y, en el peor, enferman.

En nuestra región enfrentamos una grave crisis de salud derivada de esta transformación que ha sido impulsada, en buena medida, por la industria de alimentos y refrescos. Se trata de puñado de empresas que, al mismo tiempo que han ido ampliando sus mercados, han ido ejerciendo una enorme influencia en los gobiernos locales para detener regulaciones que buscan advertirnos sobre lo que comemos.

Pero las regulaciones son urgentes: casi dos millones de latinoamericanos mueren cada año por enfermedades relacionadas con la dieta. Solo un ejemplo: el consumo de azúcar promedio en América Latina se ubica más de cinco veces por encima del límite saludable (que para los adultos son aproximadamente seis cucharadas al día) recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y es uno de los factores que incide en la hipertensión, que causa 800.000 muertes al año, y la diabetes tipo 2, que padecen alrededor de 25 millones de latinoamericanos y cuesta a los sistemas de salud un total de 65 millones de dólares al año.

En este contexto, obtener información veraz es clave para controlar lo que comemos y hacer elecciones más saludables.

Pero no es lo que ocurre actualmente en la mayoría de los supermercados de la región. Galletas, jugos, refrescos, yogures, nuggets se despliegan en los anaqueles con empaquetados que nos llevan a confundir publicidad con información. Elegimos, compramos y comemos guiados por lo que está destacado al frente: las vitaminas que los productos dicen tener, los mensajes atractivos y los personajes que nuestros hijos adoran. La información, mientras tanto, queda encriptada en rótulos diminutos que casi nadie sabe bien cómo leer.

Si las etiquetas fueran claras y estuvieran fijadas al frente de los productos, descubriríamos que la alacena de la casa, las loncheras de los niños y nuestro cuerpo acaban diariamente rellenos de ingredientes excesivos y aditivos químicos que agravan la epidemia de obesidad que sufre la región. Es por ello que los latinoamericanos debemos librar una de las batallas más importantes por nuestra salud: exigir a nuestros congresos legislar sobre los etiquetados de los productos comestibles. Se trata de un tema que debe ser tratado como una prioridad de salud pública.

Que no haya información importante y clara al frente de estos productos alimenticios no es casual. Detrás de los rótulos hay una historia turbia donde los intereses de las corporaciones se abrazan a los de legisladores que postergan o tergiversan leyes en buena parte de América Latina.

Pero no en Chile. Y por eso debemos seguir su ejemplo. En 2016, una alianza parlamentaria de científicos y activistas tuvo éxito después de una década de intentos fallidos de regular la comida chatarra. En ese año se aprobó la Ley sobre el Etiquetado de Alimentos, que consiste, entre otras medidas, en aplicar sellos negros —octógonos que emulan las señales de detención del tránsito— para advertir sobre el alto contenido calórico o de grasas saturadas o de azúcares o sales agregadas. La ley fue acompañada por restricciones en la publicidad y rediseños obligatorios de los empaques de los comestibles poco saludables. ¿El propósito? Volverlos menos atractivos para los niños.

Fue una legislación paradigmática que enfrentó la oposición férrea de una industria millonaria. Cuatro años después, estos sellos se han vuelto una guía de consumo y han comenzado a cambiar la cultura alimenticia chilena. Estudios de ese país muestran que casi el 80 por ciento de los consumidores ve afectada su decisión de compra cuando los comestibles tienen sellos. Y también provocó que el 20 por ciento de los productos que se venden en Chile se reformularan con menos sustancias con efectos dañinos para la salud. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), oficina de la OMS destinada a las Américas, ha recomendado al resto de los países del continente a adoptar el sistema de advertencias chilenas. Algunos han seguido ese camino. Esta semana entró en vigencia en Perú y en 2020 lo hará en Uruguay. Y lo obvio sería que un país tras otro tomara la misma determinación, en un dominó que derribe la cadena de enfermedades no transmisibles (responsables de 5,2 millones de muertes en América Latina). Desafortunadamente, no hay señales de que ocurra.

Fuente: The New York Times (junio 2019) / Por Soledad Barruti

“Educar es nuestra manera de amar”

Tel. 2487 5325 / 2481 9657
Avenida Dr. Luis Alberto de Herrera 2920



Las alteraciones tiroideas y diabetes en el embarazo aumentan el riesgo para la salud del futuro hijo

Un nuevo estudio evidencia la necesidad de un diagnóstico temprano y el manejo adecuado de las complicaciones endocrinas en el embarazo con el fin de prevenir cualquiera de las consecuencias negativas para los hijos



Las enfermedades metabólicas de la madre gestante durante el embarazo pueden influir negativamente en la descendencia, estableciendo un mayor riesgo de padecer determinadas dolencias. Con este objetivo, el grupo del CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM), liderado por Héctor Escobar Morreale en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid, ha publicado un estudio que incluye una revisión exhaustiva de la evidencia actual sobre los efectos de las alteraciones tiroideas y de la hiperglucemia materna en la programación fetal, en concreto sobre la función cognitiva y del metabolismo de los carbohidratos en la descendencia.

La programación fetal es un proceso de adaptación por el que la nutrición y otros factores ambientales alteran las vías de desarrollo durante el período de crecimiento prenatal, induciendo con ello cambios en el metabolismo postnatal y la susceptibilidad de los adultos a la enfermedad crónica. Este trabajo, publicado en la revista Fertility and Sterility, evidencia la necesidad de un diagnóstico temprano y el manejo adecuado de las complicaciones endocrinas en el embarazo con el fin de prevenir cualquiera de las consecuencias negativas para los hijos.

Según indica el investigador del CIBERDEM Héctor Escobar, que ha realizado el estudio con Lía Nattero y Manuel Luque, "es imprescindible que el personal sanitario involucrado en la atención a las mujeres gestantes esté capacitado en el manejo de estas situaciones clínicas, ya que pueden pasar desapercibidas si no se vigilan activamente". Durante la primera fase del embarazo, la transferencia de hormonas tiroideas al feto es de importancia capital para un correcto desarrollo neurológico y, en esta etapa, la disfunción tiroidea materna grave, particularmente la deficiencia de yodo, puede resultar fatal produciendo secuelas neurológicas irreversibles incluidas en el espectro de cretinismo neurológico. No obstante, la exposición fetal a una disfunción de esta hormona de carácter leve también puede originar trastornos neurológicos y del comportamiento más sutiles. El estudio concluye que un suministro de hormona tiroidea desde etapas muy tempranas en una secuencia adecuada en espacio y

tiempo es una condición necesaria para el desarrollo neurológico fetal normal. Por lo tanto, el hipotiroidismo manifestado y la deficiencia de yodo necesitan una identificación y un manejo temprano, para evitar problemas en la descendencia.

Por otra parte, los investigadores inciden en la importancia de vigilar los episodios de hiperglucemia materna secundaria a la presencia de diabetes pregestacional o gestacional. Según explica el doctor Escobar, "esta es otra situación relativamente frecuente en la que el desarrollo fetal tiene lugar en un entorno hostil, y existe un mayor riesgo de trastornos del desarrollo neurológico, metabolismo anormal de la glucosa, sobrepeso y otros factores de riesgo cardiovascular en la vida adulta".

Grupo de Apoyo Síndrome de Aicardi

Síndrome Rett Uruguay

INVITAN
CHARLA INFORMATIVA

"Música y lenguaje, estableciendo puentes de comunicación"

EXPONEN

Romina López
Lic. en Psicología, Profesora de Ed. Especial.

Julieta Garrido
Música, Violinista, Directora del Centro Suzuki Montevideo.

APOYAN

19 de Agosto
18:30 a 20:30hs
Sala Roja de IMM

Montevideo Discapacidad SUZUKI ATUERU

INTERPRETE DE LENGUA DE SEÑAS URUGUAYA

LABORATORIO TRESUL

Laboratorio Tresul S.A.

Calidad internacional al alcance de sus manos

Descubren una esperanzadora vía para tratar el alzheimer en etapas tempranas

La desactivación de una proteína puede ayudar a prevenir la progresión de la enfermedad.



Un equipo de científicos ha descubierto una nueva diana terapéutica para el tratamiento del alzhéimer, que según los investigadores abre una vía esperanzadora para tratar de frenar el curso de la enfermedad en las etapas más tempranas.

El trabajo, cuyas conclusiones publica la revista Nature Neuroscience, ha sido llevado a cabo en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa (Universidad Autónoma de Madrid/CSIC).

Las investigadoras de este centro Paola Bovolenta y Pilar Esteve han comprobado que en los pacientes de alzhéimer los niveles de una proteína (denominada SFRP1) se encuentran "anormalmente elevados"

y continúan aumentando conforme avanza la enfermedad. Los experimentos que se han realizado ya en ratones han servido para demostrar que cuando se inactiva la función de esa proteína se previene la progresión de la enfermedad.

Los niveles de esa proteína son muy elevados en estos pacientes y la neutralización de sus funciones puede ser determinante para detener la progresión de la enfermedad.

Bovolenta insistió en que los experimentos y las comprobaciones se han realizado con ratones, y aunque se ha mostrado muy esperanza por la posibilidad de que en el futuro sea aplicable a los enfermos de alzheimer, subrayó que el camino que resta hasta la práctica clínica "es todavía muy largo".

"Los experimentos y las comprobaciones que realizamos en ratones no siempre funcionan de la misma manera en humanos, pero tenemos muy buena base", ha manifestado la investigadora. La enfermedad del alzhéimer se caracteriza por la pérdida progresiva e irreversible de las capacidades cognitivas en los pacientes, y su tratamiento, según las científicas que han liderado la investigación, necesita enfoques alternativos a los actuales.

Un virus genéticamente modificado combate el cáncer de próstata



El virus, inoculado en ratones, volvió a las células tumorales aún más sensibles al tratamiento con quimioterapia, llegando a eliminar los tumores completamente.

Científicos del Instituto del Cáncer del Estado de São Paulo, en Brasil, lograron manipular genéticamente un tipo de virus que, una vez que se lo inyectó en ratones con cáncer de próstata, destruyó las células tumorales.

Dicho virus también volvió a las células tumorales aún más sensibles al tratamiento con quimioterapia, llegando a eliminar los tumores completamente.

Estos resultados estuvieron a cargo del equipo de Bryan Eric Strauss, director del Laboratorio de Vectores Virales del Centro de Investigación Traslacional en Oncología (CTO) del Icesp, y se publicaron en la revista Gene Therapy, del grupo Nature.

"Empleamos en los ratones, en el combate contra el cáncer de próstata, una combinación de terapia génica y quimioterapia", dijo Strauss, bioquímico y biólogo molecular californiano de 52 años que vive en São Paulo desde 1998.

"Elegimos la vía que consideramos que tiene mayor potencial para funcionar como supresor de tumores", dijo. Strauss se refiere a un gen conocido como p53, que controla aspectos importantes de la muerte celular y existe tanto en humanos como en roedores.

En el laboratorio, se insertó el gen en el código genético de un virus (de la familia Adenovirus). El virus modificado se inyectó a su vez directamente en tumores de ratones.



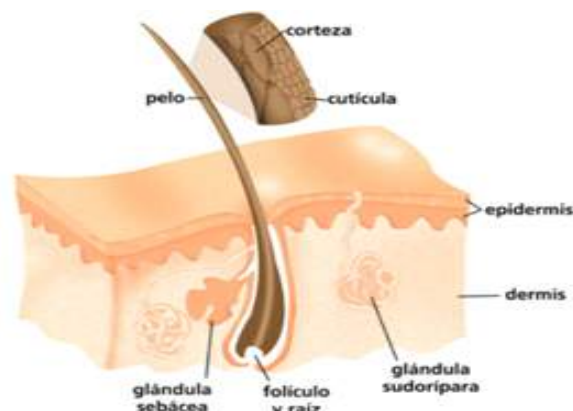
LABORATORIO
TRESUL

Laboratorio Tresul S.A.

Calidad internacional al alcance de sus manos

Tricología y Salud capilar

La cabeza en su totalidad es una zona expresiva de nuestro cuerpo y está sometida a una constante tensión e intoxicación.



Estas agresiones logran alterar el sistema de irrigación nerviosa y vascular superficial de la cabeza, causándole perturbaciones como envejecimiento y empobrecimiento precoz de la piel y el cabello.

Es por este motivo que cada vez más, nuevas disciplinas cobran importancia en el bienestar y salud de las personas. Éste el caso de la Tricología, la ciencia que estudia el pelo y el cuero cabelludo.

Algunas cifras sobre la calvicie

Las estadísticas a nivel mundial sobre la calvicie indican que, a partir de los 25 años, uno de cada cuatro hombre comienza a sufrir calvicie y, con más de 50 años, el 50% de los hombres es calvo, cifra que aumenta hasta un 98% en la vejez. Se conoce que un 60% de las personas presenta un primer caso de caída de cabello a partir de los 20 años.

En el caso de las mujeres, se calcula que un 50% de ellas ha sufrido calvicie en algún momento de su vida. Además, como dato de interés, este alto porcentaje de disminución del cabello en la población mundial se presenta especialmente en personas de raza blanca.

Estas cifras dejan claro el alcance de esta patología, en ambos sexos y en todas las edades.

¿Qué es la tricología?

La Tricología ha sido la responsable de estudiar y analizar la piel del cuero cabelludo y cabello para ofrecer diagnósticos especializados, tratamientos y productos tanto para la prevención como para la rehabilitación.

Es una especialidad perteneciente a la dermatología y, entre sus áreas de especialización, se encuentran la dermatología capilar, la cirugía capilar o estética, la parasitología capilar, la genética capilar, la biología, psicología y nutrición, entre otras. Es decir, es una técnica que reúne varias técnicas y tratamientos que mejoran la salud capilar integral.

Sobre Centro EVE

En Uruguay, Centro EVE es el primer centro de tricología fitocosmética dedicado a la prevención, diagnóstico y tratamiento de la piel del cuero cabelludo, liderado por la especialista en Tricología Fernanda Sofía Tarallo, con un equipo de personas comprometidas y dedicadas a la salud capilar.

Centro EVE se especializa en la rehabilitación y prevención del engrosamiento en la capa córnea, de donde se desprenden células muertas que se unen entre sí por lípidos grasos culpables de enfermedades en nuestro cuero cabelludo y cabello. Algunos de los síntomas más comunes son la caída, pérdida y afinamiento del cabello, seborrea, caspa, grasitud y picazón, así como calvicie/alopecias prematuras, pitiriasis y psoriasis.

Tratamientos sobre el cuero cabelludo y cabello

Las técnicas de tricología creadas y empleadas en Centro EVE tratan al pelo como extensión de nuestro órgano más altamente sensorial: la piel. Ésta nos permite interactuar con el medio que nos rodea. Entendemos la importancia en la contención de la persona, desde su salud general, su mundo emocional, su relación con el ambiente y el medio que los rodea. De esta manera, logramos una mejor salud dermo capilar, mostrando la máxima calidad de cabello para cada caso, en forma efectiva y duradera. Para ello, se utilizan tecnologías de primer nivel, técnicas españolas no invasivas e indoloras, masajes específicos para aliviar el stress y mejorar la irrigación sanguínea, y productos naturales.

Los principales tratamientos son: Detox intenso, Higiene exfoliante, Lavado de higiene profunda, Hidratación de largos y puntas del cabello, Henna Terapia y Lavado energizante. Según las necesidades de cada persona, se aplica alguna de estas técnicas o bien un tratamiento a medida de varias técnicas conjuntas.

En todos los casos se utilizan productos fitocosméticos elaborados por Matías González exclusivamente para Centro EVE. Y como principal diferencial, todos los tratamientos cuentan con la evaluación y seguimiento personalizado de la especialista en tricología Fernanda Sofía Tarallo.

Para conocer más sobre tricología, Centro EVE y/o sus servicios, contáctese al 099 646 062.

CENTRO EVE TRICOLOGÍA

Primer centro de Tricología Fitocosmética en Uruguay

Al servicio de la salud dermocapilar.

Nos especializamos en la prevención y rehabilitación de la salud de la piel del cuero cabelludo y cabello.

099646062 | centroeve@gmail.com | /centroeve

La OMS insta a los países a invertir en la eliminación de las hepatitis

En el marco del Día Mundial contra la Hepatitis (28 de julio), la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace un llamamiento a los países para que aprovechen las recientes reducciones de los costos del diagnóstico y el tratamiento de las hepatitis víricas y aumenten las inversiones para eliminar la enfermedad.



Un nuevo estudio de la OMS, publicado en Lancet Global Health, revela que la inversión de US\$ 6.000 millones al año en la eliminación de la hepatitis en 67 países de ingresos bajos y medianos evitaría 4,5 millones de muertes prematuras de aquí a 2030, y otros 26 millones con posterioridad a esa fecha.

Se necesitan US\$ 58.700 millones para eliminar las hepatitis víricas como amenaza para la salud pública en esos 67 países de aquí a 2030. Esto significa reducir las nuevas infecciones en un 90% y las muertes en un 65%.

«Hoy en día, el 80% de las personas con hepatitis no pueden obtener los servicios que necesitan para prevenir, detectar y tratar la enfermedad», ha dicho el Director General de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. «En el Día Mundial contra la Hepatitis, pedimos un liderazgo político audaz, con inversiones a la par. Hacemos un llamamiento a todos los países para que integren los servicios relacionados con las hepatitis en los paquetes de prestaciones en el contexto de sus esfuerzos por lograr la cobertura sanitaria universal».

Invertiendo ahora en pruebas diagnósticas y medicamentos para tratar las hepatitis B y C, los países pueden salvar vidas humanas y reducir los costos relacionados con la atención a largo plazo de la cirrosis y el cáncer de hígado a consecuencia de las hepatitis no tratadas.

Algunos países ya están tomando medidas. El Gobierno de la India, por ejemplo, ha anunciado que, como parte de su plan de cobertura sanitaria universal, ofrecerá pruebas diagnósticas y tratamientos gratuitos para las hepatitis B y C. Esto se ha visto facilitado por la reducción de los precios de los medicamentos. En la India, un tratamiento curativo para la hepatitis C cuesta menos de US\$ 40, y un año de tratamiento para la hepatitis B cuesta menos de US\$ 30. A estos precios, la curación de la hepatitis C resultará en ahorros en costos de atención médica en un plazo de tres años.

El Gobierno del Pakistán también ha conseguido obtener tratamientos curativos para la hepatitis C a precios igualmente bajos. Proporcionar tratamiento curativo a todas las personas actualmente diagnosticadas de hepatitis C también podría reducir los costes sanitarios en Pakistán



en un plazo de tres años. Mientras tanto, Pakistán se enfrenta a una de las mayores tasas anuales de nuevas infecciones por el virus de la hepatitis C (VHC) y, con motivo del Día Mundial contra la Hepatitis, lanzará un nuevo plan de control de las infecciones y de seguridad de las inyecciones para detener la transmisión.

Día mundial contra la hepatitis

La estrategia mundial de la OMS contra las hepatitis, aprobada por todos los Estados Miembros, tiene como objetivo reducir los nuevos casos de infección en un 90%, y las muertes en un 65%, entre 2016 y 2030.

En el Día Mundial contra la Hepatitis 2019, la OMS hace un llamamiento a todos los países para que inviertan en la eliminación de las hepatitis mediante el cálculo de los costos, la presupuestación y la financiación de los servicios de eliminación dentro de sus planes de cobertura sanitaria universal. Si bien la estrategia de eliminación de las hepatitis ha sido adoptada por muchos Estados Miembros de la OMS y 124 de los 194 países que la integran disponen de planes al respecto o los están elaborando, más del 40% de los planes nacionales carecen de líneas presupuestarias específicas para apoyar la eliminación.

Existen cinco tipos de hepatitis víricas: A, B, C, D y E. Las infecciones crónicas por el VHB y el VHC son las causantes de más del 95% de las muertes, mientras que las hepatitis A y E raramente causan enfermedades que pongan en peligro la vida. La hepatitis D es una infección adicional que solo ocurre en personas infectadas por el VHB.

Fuente: Organización Mundial de la Salud



Dime qué calzado usas y te diré cómo caminas

Usar zapatos al caminar cambia la forma en que nuestros pies interactúan con el suelo, según un novedoso estudio reciente, publicado en la revista Nature sobre los caminantes calzados y descalzos, el estado de sus pies y el grado de fuerza que generan con cada paso.



La investigación ha revelado que los caminantes se mueven diferente cuando están descalzos o calzados y tienen una sensibilidad distinta del suelo, lo cual posiblemente afecta el equilibrio y la carga en las articulaciones. Los resultados dan a entender que andar sin calzado podría tener ventajas, entre las cuales, sorprendentemente, está la de desarrollar callos.

Los humanos nacimos para caminar. La mayoría de los biólogos evolucionistas coinciden en que correr largas distancias durante las cacerías quizá haya sido importante para la supervivencia de los primeros homo sapiens. Pero es prácticamente indudable que nuestros antepasados estuvieron más tiempo caminando que corriendo.

Sin embargo, los zapatos son algo nuevo para nosotros. Algunos hallazgos indican que los humanos empezamos a usar sandalias rudimentarias hace aproximadamente 40.000 años. Antes de eso, al parecer la naturaleza pensó que nuestra mejor protección para la piel desnuda de nuestros pies sería una epidermis más gruesa. Así que la gente que camina sin zapatos desarrolla callosidades ásperas y gruesas en los talones y el antepié, las cuales pueden reducir el dolor al andar sobre pequeños obstáculos como la grava.

Hoy en día, quizá muchos consideramos los callos como algo feo y desagradable. Pero Daniel Lieberman, un biólogo evolucionista en la Universidad de Harvard que, junto con varios colegas, realizó muchas de las primeras investigaciones sobre los corredores descalzos, comenzó a preguntarse si esos callos podrían tener una utilidad y belleza ocultas. Se preguntó si acaso podrían proteger y guiar a nuestros pies de maneras que los zapatos no pueden y, si es así, ¿qué nos dice eso sobre el acto de caminar y el calzado?

Para saber más, él y un equipo de colaboradores viajaron a Kenia para realizar un nuevo estudio con una máquina de ultrasonido portátil y un dispositivo que envía pequeñas cosquillas de corriente eléctrica a través de la piel para probar las reacciones de los nervios. En Kenia, reclutaron a 81 hombres y mujeres de la localidad, aproximadamente la mitad creció en ciudades usando zapatos, y el resto había pasado la mayor parte de su vida caminando descalzo. Les pidieron que se quitaran los zapatos, si es que tenían, y examinaron la piel de esa área.

Tal como esperaban, encontraron que la gente que había crecido caminando descalza tenía callos grandes y ásperos en los pies. Las

lecturas de los ultrasonidos mostraron que estos trozos de piel eran de un 25 a un 30 por ciento más gruesos que cualquier callo en los pies de las personas que generalmente usaban zapatos. Aún más inesperado, los callos eran sensibles de maneras especializadas. Lieberman y sus colegas pensaron que la piel endurecida

bloquearía la sensación del suelo para los nervios que estaban más adentro, lo cual podría afectar el equilibrio y el movimiento. Pero cuando midieron la reacción de esos nervios en gente con y sin callos, encontraron pocas diferencias, lo cual sugiere que si bien los callos disminuyen la sensación de incomodidad que se produce al caminar sobre piedras, no evitan que sintamos el piso.

Finalmente, para probar si estar descalzo y tener callos afecta la manera en que se mueve la gente, Lieberman y sus colaboradores le pidieron a una parte de los participantes del estudio que caminaran sin calzado sobre una lámina que mide la fuerza que se genera al andar. La lámina casi no registró variaciones en sus pasos, tuvieran callos gruesos o no.

Pero al regresar a Boston para la fase final del estudio, los investigadores descubrieron que los zapatos pueden alterar la forma en que caminamos. Cuando hombres y mujeres voluntarios se subieron sin calzado a caminadoras en el laboratorio de Lieberman, tocaron el suelo casi de la misma manera en que los caminantes descalzos de Kenia lo habían hecho.

Cuando esos mismos voluntarios se pusieron tenis normales y acojinados, su caminar se alteró ligeramente, tal vez porque los zapatos amortiguaban y absorbían un poco de la fuerza, pero los impactos de cada paso persistían más que cuando estaban descalzos.

En total, lo que reflejan estos hallazgos es que lo que nos ponemos en los pies afecta cómo caminamos, y que la naturaleza es una maestra en ingeniería de calzado, dice Lieberman. Los zapatos protegen nuestros pies y absorben algo de los golpecitos que nos damos al caminar, pero también alteran nuestros pasos y, con el tiempo, también podrían aumentar la presión y desgastar nuestras articulaciones. Si bien los callos nos protegen de algunas de las incomodidades y objetos punzantes con los que nos encontramos al caminar, no reducen nuestro contacto con el suelo ni la sensación de este contra nuestra piel.

Así que, al parecer, el mensaje del estudio podría ser que la gente a la que le preocupa su equilibrio o sus rodillas, pero no sus pedicuras, podría, a veces, considerar andar descalza, sostiene.

Por GRETCHEN REYNOLDS

Fuente: www.nytimes.com (julio 2019)

Oxa

Una respuesta para cada tipo de dolor

Oxa B12



Tratamiento del dolor agudo y neuropático a nivel periférico

Oxa flex



Tratamiento del dolor con contractura. Corta el círculo vicioso Contractura Dolor

Oxa gesic
Oxa gesic forte



Tratamiento de todo tipo de dolor agudo



Urufarma

Caminar diez minutos puede mejorar tu cerebro

Diez minutos de ejercicio leve, casi letárgico, pueden alterar de manera inmediata cómo ciertas partes del cerebro se comunican y se coordinan entre sí, así como mejorar el funcionamiento de la memoria, según un nuevo estudio neurológico. Los hallazgos sugieren que el ejercicio no tiene que ser prolongado ni intenso para beneficiar al cerebro, y que los efectos pueden empezar a notarse muy pronto.



Ya se sabe que el ejercicio puede cambiar nuestros cerebros y nuestras mentes. Las pruebas son extensas y siguen en aumento. Varios estudios realizados con ratones y ratas han revelado que cuando los animales corren en ruedas o caminadoras, desarrollan más células cerebrales de las que generarían si fuesen sedentarios. Muchas de las nuevas células se agrupan en el hipocampo, una porción del cerebro que es fundamental para la creación y el almacenamiento de la memoria. Los animales activos también tienen un mejor desempeño en las pruebas de aprendizaje y memoria.

No es posible realizar experimentos similares para examinar el tejido cerebral de las personas. Sin embargo, algunos estudios anteriores han demostrado que las personas que se ejercitan regularmente suelen tener hipocampos más grandes y saludables que aquellas que no lo hacen, en especial conforme envejecen. Las investigaciones sugieren que incluso un periodo breve de ejercicio puede ayudar a la mayoría de nosotros a concentrarnos y aprender mejor que si solo nos quedáramos quietos.

Para la realización del estudio, publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences, científicos de la Universidad de California y la Universidad de Tsukuba en Japón se enfocaron en un grupo de estudiantes universitarios jóvenes y saludables. Los científicos invitaron a 36 de los estudiantes al laboratorio y les pidieron que se quedaran sentados tranquilamente en una bicicleta estática durante diez minutos y, en una visita distinta, que pedalearan la bicicleta a un ritmo tan ligero que apenas elevara su ritmo cardiaco. Inmediatamente después de cada sesión en la que se sentaron o pedalearon con lentitud, los estudiantes realizaron una prueba de memoria por computadora.

En la siguiente etapa, los científicos hicieron que cada estudiante repitiera esta secuencia: andar o sentarse en la bicicleta durante diez minutos, y realizar la prueba de memoria, pero ahora la prueba se haría dentro de una máquina de resonancia magnética que escaneaba los cerebros de las personas mientras reaccionaban a las imágenes.

Los efectos del ejercicio, a pesar de lo poco exigente que fue, eran evidentes. Los jóvenes mejoraron su capacidad para recordar las imágenes luego de andar en la bicicleta. En otras palabras, mientras más debían esforzar su memoria, mejor era su desempeño luego de ejercitarse.

Sus cerebros también funcionaban distinto tras andar en bicicleta. Las resonancias magnéticas mostraron que ciertas porciones del hipocampo de cada estudiante se iluminaron sincrónicamente con las partes del cerebro que se relacionan con el aprendizaje, lo cual indica que estas partes físicamente separadas del cerebro estaban más conectadas ahora que cuando los estudiantes no se habían ejercitado primero.



"Fue emocionante ver que esos efectos se dieron tan rápido y después de tan poco ejercicio", dijo Michael Yassa, director del Centro para la Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria de la Universidad de California, y uno de los autores principales del nuevo estudio, junto con Hideaki Soya de la Universidad de Tsukuba.

Los hallazgos muestran que el ejercicio puede cambiar de inmediato el cerebro y la mente de la gente sin la necesidad de semanas de ejercicio.

Por GRETCHEN REYNOLDS
Fuente: www.nytimes.com

YO

TRIBUFF

Protección cardío y cerebro vascular

UN COMPRIMIDO DIARIO

TRIBUFF 100 mg.
30 y 60 comprimidos
TRIBUFF 325 mg.
14 y 28 comprimidos

www.urufarma.com.uy

La anorexia nerviosa tiene también origen metabólico, no solo psiquiátrico

El hallazgo, que sugiere un abordaje metabólico-psicológico de esta enfermedad altamente letal, permitirá desarrollar nuevos medicamentos para su tratamiento



Científicos del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) han participado en la identificación de ocho marcadores genéticos de la anorexia nerviosa en casi 17.000 casos. El análisis, el mayor informe sobre asociación de genoma realizado sobre esta enfermedad hasta el momento, acaba de publicarse en la revista Nature Genetics.

Los expertos realizaron un análisis preciso de la arquitectura genética del trastorno y encontraron que esta patología tiene correlaciones con ciertos trastornos psiquiátricos, como el trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno depresivo mayor, así como con la actividad física, obesidad y otros rasgos metabólicos.

Fernando Fernández-Aranda y Susana Jiménez-Murcia, del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL) y del grupo de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Bellvitge (HUB), forman parte de esta iniciativa internacional en la que colaboran más de 180 especialistas de más de 154 centros e instituciones de todo el mundo.

Los investigadores, entre los que también hay científicos de la Universidad de Barcelona, analizaron los genomas de 16.992 pacientes con anorexia nerviosa y 55.525 del grupo control a partir de los datos recopilados por la Iniciativa de Genética de la Anorexia Nerviosa y el Grupo de Trabajo de Trastornos de la Alimentación del Consorcio de Psiquiatría Genética.

De esta forma, apunta Fernández-Aranda, "podría explicarse la disregulación metabólica en pacientes con anorexia nerviosa incluso después de una restauración terapéutica, así como la interrelación existente entre situaciones extremas de peso".

Los autores concluyen que estos hallazgos proporcionan una evidencia adicional de que la anorexia nerviosa es una enfermedad poliédrica, en la que interaccionan variables asociadas al trastorno mental de base y factores metabólicos implicados. "A partir de ahora, será necesaria la reconceptualización de la patología como un trastorno metabólicopsiquiátrico", sostienen.

La conceptualización de la anorexia nerviosa y el análisis de situaciones extremas de peso podrán ofrecer claves para un mejor entendimiento neurobiológico de estos trastornos y aumentar así la eficacia de los tratamientos actuales.

La obsesión por una falsa perfección

La anorexia nerviosa es una enfermedad compleja y grave con una tasa de mortalidad más alta que otros trastornos psiquiátricos. Es uno de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más comunes. Afectan a alrededor de 400.000 personas en España, de los que 300.000 son chicas y chicos de entre 12 y 24 años, siendo la tercera causa de enfermedad crónica en la adolescencia.

Los TCA cohabitan con obesidad/sobrepeso (casos en los que la obesidad infantil es una condición previa o consecuente al trastorno alimentario) en más del 35-40 % de los casos. La presencia de ambas condiciones complica y dificulta el pronóstico y resultado del tratamiento.

Anorexia nerviosa y bulimia son los TCA más frecuentes en la adolescencia, mientras que la prevalencia de los trastornos por atracón es superior en la edad adulta y similar en ambos sexos. Uno de cada cuatro afectados muestra resistencia al tratamiento y evoluciona hacia la cronicidad, mientras que más de un 60 % tiene tendencia a la recaída.

Los afectados por TCA presentan asociadas otras patologías psiquiátricas, como por ejemplo, depresión, ansiedad o trastornos de personalidad. Es la enfermedad mental con más mortalidad por las complicaciones físicas que provoca y por suicidio.

El 70 % de los adolescentes no se siente a gusto con su cuerpo y seis de cada diez chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas. Por ello, los expertos creen que el tratamiento y la prevención tienen que tener como objetivo, además del restablecimiento físico, el desarrollo de la autoestima, la gestión de emociones y la creación de una escala de valores lejos de los estereotipos.

Fuente: www.madrimasd.org (julio 2019)

PREVENGA Y EVITE LA GRIPE Y SUS COMPLICACIONES, ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS

OSELTA
Oseltamivir 75 mg

Activo frente a las diferentes variedades del virus de la influenza A y B incluyendo A/H1N1 y H5 N1.

POSOLÓGIA:

- Como tratamiento de la influenza: En adultos y adolescentes mayores de 13 años: 2 cápsulas de 75 mg al día durante al menos 5 días. Desde la aparición de los primeros síntomas.
- Como Prevención de la influenza: En adultos y adolescentes mayores de 13 años: 1 cápsula de 75 mg al día durante al menos 7 días. Dentro de las 48 hs de la exposición.

PRESENTACIÓN:
Envase conteniendo 10 cápsulas de 75 mg cada una.

Laboratorios **Novophar-Quimfa**

Más de 2 millones de niños menores de 5 años sufren de obesidad y sobrepeso en el Perú

El sobrepeso y la obesidad en el país afectan aproximadamente a 2.5 millones (8%) de niños menores de 5 años de edad, pero este problema de salud sigue en aumento, sobre todo, en el área urbana, dijo el director general de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública del Ministerio de Salud, Gustavo Rosell.



“Por un lado, en el país tenemos la malnutrición por déficit, que causa desnutrición y anemia, especialmente, en niños y gestantes; y del otro, la malnutrición por exceso de consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional, llámese ultra procesados o comida chatarra”, precisó.

Rosell explicó que estos nuevos patrones de alimentación han generado, en los últimos veinte años, un incremento del sobrepeso y obesidad en todos los grupos poblacionales, ocasionando enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y varios tipos de cáncer. En ese contexto, nuestro país ha aprobado diversas normas legales con el objetivo de garantizar, proteger y promover la alimentación saludable, principalmente en los niños, niñas y adolescentes. Es así que se aprobó el Reglamento de la Ley de Alimentación Saludable en el 2017 y el Manual de Advertencias Publicitarias (octógonos) en el 2018.

El especialista detalló que a nivel mundial son pocos los países que han implementado normas de esta naturaleza y debemos sumar esfuerzos para ver hasta dónde van a ser los alcances de este reglamento.

“Tenemos ejemplos exitosos como Chile en donde la ingesta de alimentos procesados ha disminuido y se da más importancia a la alimentación saludable”, agregó.

Añadió también que además del manual se han sacado las guías alimentarias para educar a la población sobre como alimentarse, así como líneas de educación básica en los colegios para que no haya productos con octógonos sino quioscos saludables.

“Nuestro rol como Ministerio de Salud es proteger la salud de la población. En ese sentido, nuestra tarea es fundamental para el desarrollo, crecimiento y bienestar de la niñez y la adolescencia en el país a través de una buena alimentación”, enfatizó. Finalmente, Rosell recomendó a los padres de familia brindarles a sus hijos alimentación a base de frutas y verduras, promover la realización de actividad física y el consumo de agua.



Datos

- El 17 de junio entró en vigencia el etiquetado frontal (octógonos) para los alimentos y bebidas no alcohólicas que superen los parámetros técnicos de sodio, azúcar, grasas saturadas y que contengan grasas trans.
- El Manual de Advertencias Publicitarias establece advertencias claras para que la población pueda entender de forma rápida y precisa qué es lo que están consumiendo y así evitar el consumo de productos que puedan ir en contra de la salud.

Fuente: www.eltiempo.pe (junio 2019)

Menos sal, más salud.

al comprar

Elige alimentos naturales. Si compras procesados, elige los que tengan menos sal

#MenosSalMásSalud

Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud | JUNTOS, VENCEREMOS A LAS ENT

COVERSYL® 5 a 10 mg

Perindopril arginina

Hipertensión - Enfermedad arterial coronaria - ICC Una vez al día

El inhibidor de la ECA basado en evidencias, principal producto antihipertensivo en Europa

EFA LABORATORIOS
ANTIA, MOLL & CIA. S.A.

SERVIER

Estos son los pasos para medirte (bien) la tensión arterial en casa

Tomarnos en casa la presión arterial puede salvarnos la vida, pero para ello resulta esencial hacerlo del modo correcto y evitar los errores habituales.



Tener una presión arterial alta (por encima del límite de 130/80 mm Hg) pone en tensión a nuestros vasos sanguíneos, por lo que puede dañarlos. Y cuanto más alta es esa tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear la sangre. Además, implica un problema de salud grave: la hipertensión constituye el primer factor de riesgo de muerte en el mundo y es responsable de casi 10 millones de fallecimientos a nivel global, ya que puede producir ictus, insuficiencias cardíacas, infartos y hasta enfermedades renales, advierte la Sociedad Internacional de Hipertensión. ¿Cómo saber cuál es nuestra tensión arterial? No solo en la farmacia o en el centro de salud pueden medirla. También en casa podemos hacerlo nosotros. A continuación, contamos qué pasos hay que dar.

El problema de la tensión arterial, según un estudio publicado en The Lancet, reside en que la mitad de los hipertensos no saben que sufren este trastorno que, para mayor obstáculo, no siempre manifiesta síntomas claros, por lo que detectarlo sin ayuda de la tecnología puede resultar una tarea complicada. Pero es que, además, su prevalencia es alta. La Organización Mundial de la Salud calcula que uno de cada tres adultos padece hipertensión. Sin embargo, no todo son malas noticias. La hipertensión se puede vigilar y tratar. Pero para ello, recuerdan los expertos, hay que hacerse revisiones médicas y llevar un control de nuestra presión arterial en casa, incluso cuando no estamos enfermos.

Esta es la tensión arterial saludable

Una tensión arterial adecuada ayuda a que la sangre llegue al cerebro en condiciones óptimas y facilita que esta distribuya de modo correcto sus nutrientes y el oxígeno a los músculos y órganos del cuerpo. La cardióloga Petra Sanz, miembro del Consejo de Expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC) explica que, "en reposo, el límite máximo saludable no debe superar los 120 milímetros de mercurio (mm Hg) cuando el corazón late (tensión sistólica) y 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica)". Mantener este indicador básico en medicina por debajo del límite de 120/80 mm Hg supone reducir el riesgo de mortalidad un 13 %, según un metaanálisis realizado en 2016. Pero sin sobrepasarse, pues una tensión demasiado baja o por debajo de los 90/60 mm Hg tampoco resulta saludable, ya que la hipotensión puede provocar mareos, desmayos, fatiga o visión borrosa.



Todos podemos aprender a medir nuestra tensión arterial en casa. Hacerlo de forma regular y con el siguiente protocolo ayuda a mantenerla controlada. Pero, en caso de problemas, habrá que acudir al médico pronto.

Paso 1. No tomar la tensión después de hacer ejercicio. La doctora Petra Sanz recuerda que "hay que tomarse la tensión cuando nuestro cuerpo esté en reposo", por lo que no hay que hacer ejercicio físico ni haber comido o tomado café durante los 30 minutos previos.

"Tampoco vale medirse cuando estamos enfadados, cansados o estresados, ya que estas situaciones inducen a errores, y dará un valor exagerado. Además, antes de sentarte a medirte la tensión, no te olvides de ir al baño, ya que tu vejiga debe estar vacía.

Paso 2. Siéntate y no hables

Para tomarte la tensión arterial, siéntate en una silla cómoda, sin cruzar las piernas y con la espalda totalmente apoyada en el respaldo. Mantén el brazo en reposo, apoyado sobre la mesa y colocado a la altura del corazón.

Reposa sentado unos cinco minutos antes de realizar la toma de presión y "recuerda que ni la persona que se toma la tensión ni quienes están con ella deben hablar", advierte Sanz.

Paso 3. Comprueba que el tensiómetro funciona bien

Existen artilugios electrónicos para medir la tensión arterial en casa. Estos tensiómetros, en general, pueden ser de muñeca o de brazo. Los expertos aconsejan escoger un aparato que mida la tensión en el brazo, ya que el resultado será más fiable.

Pero ante todo, asegúrate de que el tensiómetro está homologado y validado por una sociedad científica. Para ello, puedes acudir al sitio web de la Sociedad Española de Hipertensión, donde existe un listado actualizado de los aparatos que cumplen con los estándares clínicos.

**LICENCIAS DE CONDUCIR
CARNÉ DE SALUD TRABAJO
APTITUD FÍSICA PARA DEPORTES
Dto. MEDICINA OCUPACIONAL**

**ECOGRAFÍAS
CARDIOLOGÍA
FERTILIDAD**

**TODOS LOS ESTUDIOS DIAGNÓSTICOS
Y MEDICOS ESPECIALISTAS**

**LABORATORIO DE
ANÁLISIS CLÍNICOS**

Acevedo Díaz 1024 y Br. España
2402.0244 - 2401.6686
fundacioncme@gmail.com
web: www.cme.com.uy



También conviene adquirir una máquina que haya demostrado que funciona bien. "Podemos comprobar que nuestro tensiómetro trabaja adecuadamente tomándonos la tensión con distintos aparatos", aconseja. Una idea sencilla: compara las medidas de tensión arterial con las que arroja la máquina de tu centro de salud o de la farmacia. "Hay que confirmar que los resultados de la tensión son similares", añade la cardióloga.

Un miedo habitual consiste en pensar que el aparato dejará de ofrecer la medida correcta o no avisará cuando las pilas se agoten. Sanz nos tranquiliza: "No es cierto que pierdan eficacia cuando se están acabando las pilas, ya que el tensiómetro directamente dejará de funcionar". Pero sí conviene calibrarlo de forma periódica, una tarea en la que puede ayudarnos nuestro médico o enfermero. Y, por supuesto, es recomendable comprarlo en un sitio seguro, como farmacias y tiendas especializadas.

Paso 4. Ponte el manguito

El tensiómetro va unido a un manguito de presión arterial que, una vez ajustado, se inflará y desinflará en función del bombeo de la sangre, conectado a un sensor de presión que mide los movimientos de la arteria. La cardióloga apunta que "hay que escoger un manguito de tensión de un tamaño adecuado al diámetro de nuestro brazo". Los hay de tres tallas: niño, adulto y para brazos gruesos o muy musculados.

Coloca el manguito y ajusta bien el velcro sobre el brazo sin ropa, de modo que quede entre dos y tres centímetros por encima de la flexión del codo. Si llevas ropa, quitatela o remángate, pero asegurándote de que no ejerce presión en el brazo. El tubo que transmite el aire de la oscilación de la onda del pulso debe quedar



hacia abajo (con sentido a la mano) y en la línea media del brazo. Este tubo se conecta al tensiómetro.

Deja el brazo relajado, la palma de la mano hacia arriba y en descanso, y el codo ligeramente flexionado, formando un pequeño ángulo.

Paso 5. Apunta los datos en un cuaderno

Ya puedes encender el aparato. Notarás cómo el manguito se hincha de forma automática. Hay que esperar a que el número de la pantalla deje de oscilar y aparezcan todos los datos.

Apunta las cifras de presión arterial "alta" y "baja", así como el pulso o frecuencia cardíaca, la fecha y la hora de la medición. "Se deben realizar varias lecturas en cada medición", advierte Sanz. Y resulta imprescindible llevar un registro escrito para mostrárselo a tu médico o enfermera.

Paso 6. Repite la medición

Si no tienes un problema diagnóstico, "puedes hacerte mediciones de control cada año", explica la cardióloga. Pero si tu médico ya te ha diagnosticado como hipertenso, conviene tomarse la tensión durante una semana completa, con dos lecturas durante la mañana y dos durante la noche. "Posteriormente, si el paciente tiene un adecuado control de la tensión arterial y está tratado con fármacos, es recomendable la toma de tensión arterial una vez al mes; con dos medidas en cada ocasión, separadas en cinco minutos", señala Sanz.

Paso 7. ¿Y si la tensión es alta?

Cuando la tensión arterial alcanza o supera el límite del 130/80 mm Hg, se considera alta o elevada. Entonces, hay que consultar con el médico.

Para mantener nuestra presión arterial bajo control, a veces, basta con llevar unos hábitos de vida saludables, como seguir una dieta sana, reducir la ingesta de sal, hacer ejercicio de forma habitual, no fumar y evitar el uso nocivo del alcohol.

Pero en ocasiones, esto no es suficiente y hay que tomar medicamentos con prescripción médica para mantener la tensión controlada. Los expertos también aconsejan hacerse revisiones periódicas de la cantidad de azúcar y de colesterol en sangre, además del nivel de albúmina en la orina. Y, por supuesto, siempre tener a mano el tensiómetro y utilizarlo con cierta regularidad.



Fuente: www.consumer.es (junio 2019)

Unos diecisiete minutos al día en la naturaleza para gozar de más salud

Un nuevo estudio a gran escala ha descubierto que pasar dos horas a la semana en la naturaleza es bueno para la salud.



Una investigación publicada en la revista Scientific Reports informa de que la salud y el bienestar físico y psíquico mejoran si se pasan al menos 120 minutos a la semana en la naturaleza. El estudio se basa en cuestionarios realizados a cerca de 20 000 personas en Inglaterra sobre sus actividades en la naturaleza durante la semana anterior. Los resultados apuntan a que los que pasan dos horas o más a la semana en un entorno natural, como parques urbanos y naturales, bosques o playas, se sentían mejor y tenían un mejor estado de salud que los que no salían en absoluto.

El tiempo ideal parece ser un mínimo de dos horas. No tiene relevancia si se vive en zonas verdes o con qué frecuencia se visitan, siempre y cuando se acumulen al final de la semana dos horas en la naturaleza. Pasar solo sesenta o noventa minutos en la naturaleza no parece tener un efecto significativo, pero estar cinco horas a la semana en plena naturaleza tampoco ofrece beneficios adicionales. «Mens sana in corpore sano» por medios naturales

Según declaró el doctor Mathew White de la Facultad de Medicina de la Universidad de Exeter a la «CNN»: «Lo que más nos sorprendió fue la consistencia de los resultados en prácticamente todos los grupos a estudio: jóvenes y mayores, hombres y mujeres, habitantes de entornos urbanos y rurales, vecinos de barrios ricos y pobres, etc. Pero quizá el grupo más importante es el de aquellos con enfermedades o discapacidades duraderas. Nos preocupaba que nuestro efecto se redujese a que solo los más sanos fueran los que se acercaran a la naturaleza, pero este resultado apunta a que incluso aquellos con enfermedades conocidas y que lograban pasar dos horas a la semana en la naturaleza se encontraban mejor».

¿Tienen los resultados un valor universal? El doctor White y su equipo terminaron hace poco de obtener datos para un estudio similar ejecutado en dieciocho países: catorce países europeos, Australia, Canadá, Hong Kong y Estados Unidos. «Los resultados de este estudio se publicarán en breve, pero, obviamente, todos ellos son países relativamente desarrollados, así que lo más importante es plantear si esto es relevante para personas en países en desarrollo, sobre todo en los que la "naturaleza" puede albergar más amenazas para la salud y el bienestar. Debemos, por tanto, tener cuidado de no generalizar estos resultados específicos para Inglaterra en esta fase», comenta.



En declaraciones al periódico británico The Guardian, el doctor White añadió: «Nos percatamos cada vez más de que es la abundancia de biodiversidad en un entorno lo que resulta importante. Realizamos un seguimiento de las actividades de 4 500 personas para el mismo estudio, y lo que se muestra es que se reduce el estrés en mayor medida si se acude a un entorno de extraordinaria belleza natural, de interés científico destacable o con otros factores similares».

En la revista, los autores concluyen que sus resultados son «un punto de partida importante para el debate en torno a la posibilidad de ofrecer recomendaciones sencillas basadas en la ciencia sobre la cantidad de tiempo que es necesario pasar en un entorno natural para que se mejore significativamente la salud y el bienestar».

Fuente: www.madrimasd.org (julio 2019)

VIII Congreso Latinoamericano y del Caribe COMLAT-IAGG
Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriatria
"Todos los pueblos - Todos los mayores. Envejecer con dignidad"

17 | 18 | 19 OCTUBRE 2019

Radisson
 MONTEVIDEO
 VICTORIA PLAZA HOTEL

	Precio 10 días antes	Precio 20 días antes	Precio en el lugar
Plaza General	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300
Plaza Geriatria/Enfermería	USD 200	USD 250	USD 300

congresogeriatría2019.uy
geriatria2019@grupoelis.com.uy

Secretaría

COMUNICACIÓN
SALUD SIGLO XXI