

PDF para imprimir

[Por qué la longevidad no depende solo de los genes: los patrones que se repiten en comunidades con mayor esperanza de vida](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/23/2026 - 13:18

Las zonas azules agrupan a algunas de las personas más longevas del planeta, cuyas rutinas diarias y alimentación difieren de los patrones occidentales. Dan Buettner, investigador y creador del concepto, explicó en el [ZOE podcast](#) que, tras décadas de trabajo en lugares como Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), la península de Nicoya (Costa Rica), Icaria (Grecia) y Loma Linda (Estados Unidos), logró identificar los factores comunes de la longevidad.

“Solo alrededor del 20 % de nuestra longevidad como población está determinada por nuestros genes. El 80 % es algo más”, afirmó Buettner durante su conversación con Jonathan Wolf y Sarah Berry.

El término “zonas azules” proviene de la labor del demógrafo Gianni Pes, quien marcó con puntos azules los pueblos sardos con mayor concentración de personas centenarias.

“Colocó un pequeño punto azul cerca de ese pueblo y había un grupo de pueblos en las tierras altas de Cerdeña con tantos puntos azules. Empezó a llamarlo la zona azul”, relató Buettner en el podcast. Estas áreas fueron identificadas como regiones “estadísticamente verificadas donde la gente vive considerablemente más tiempo en comparación con el resto del mundo”.

Alimentación basada en plantas y bajo consumo de carne

En todas las zonas azules, la alimentación se caracteriza por el predominio de alimentos integrales de origen vegetal. Las legumbres, como porotos, lentejas o garbanzos, forman la base de las dietas locales, aunque cada cultura utiliza diferentes cereales integrales para acompañarlas.

“El tipo de grano integral es diferente, pero en todos los casos se combina con una legumbre para obtener una proteína completa”, indicó Buettner. Además, subrayó que “la mejor proteína proviene de fuentes vegetales”.

El consumo de carne es reducido. Buettner precisó: “En las zonas azules, eran unos 10 kilogramos al año”, mientras que el estadounidense promedio consume 110 kilogramos.

Explicó que la carne suele reservarse para celebraciones o eventos especiales. También advirtió que “cuando comes carne para obtener proteínas, se necesitan aproximadamente 11 kilos de grano por kilo de carne”, haciendo referencia al impacto ambiental y nutricional de este consumo.

La fibra alimentaria es otro pilar fundamental. Berry, profesora de nutrición y conductora del podcast, señaló: “El 95% de nosotros no consumimos suficiente fibra”. Explicó que la fibra resulta esencial para prevenir enfermedades crónicas y mantener una salud metabólica adecuada.

Horarios, costumbres y entorno social en la alimentación

Las costumbres en torno a la comida marcan diferencias notables respecto a los países occidentales. Buettner detalló: “Ninguno de ellos está adoptando conscientemente una nueva rutina saludable para la mañana. Simplemente viven su vida.”

El desayuno suele ser la comida principal, salada y compuesta por pan de masa madre, sopas de verduras, legumbres y café. “Suelen desayunar mucho porque van a trabajar por la mañana”, añadió.

La experta en nutrición contrastó que, a diferencia de los países occidentales con altos índices de obesidad, en las zonas azules la mayor parte de las calorías se consume al principio del día, lo que es metabólicamente más saludable y en sintonía con el ritmo circadiano.

Ambos expertos recomendaron prácticas como el ayuno intermitente, evitando comer después de las 20:00 o 21:00 y respetando períodos de 12 a 14 horas sin ingerir alimentos.

El entorno social durante las comidas es un aspecto esencial. Buettner explicó que en las zonas azules las comidas suelen compartirse en familia y están acompañadas por oraciones o frases tradicionales. Berry señaló que comer en compañía favorece un ritmo más pausado, lo que mejora la respuesta metabólica y contribuye a reducir el sobrepeso.

Propósito y los cinco pilares de la longevidad

La experiencia de personas longevas ilustra estos hallazgos. Buettner mencionó a Don Ramírez, quien, a sus 100 años en Nicoya, mantiene actividad diaria y actitud positiva. "La gente gruñona no sobrevive", bromeó Buettner.

Añadió que "la magia más grande en la zona azul ocurre en la matriz de características sociales y psicológicas que, diría yo, reducen el estrés y crean una sociedad más fuerte, más segura y más solidaria".

Durante el podcast se abordó la erosión de hábitos tradicionales. Buettner advirtió que, con la expansión de la comida rápida y los ultraprocesados, aumentan las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y la obesidad. En Okinawa, esta tendencia ya afecta la esperanza de vida de las generaciones jóvenes.

En el cierre del podcast, Buettner resumió los cinco pilares de la longevidad observados en las zonas azules: dieta vegetal y de alimentos integrales, actividad física cotidiana, propósito vital, apoyo social y un entorno donde la opción saludable es la opción fácil.

"Se trata de estas cinco facetas interconectadas y que se apoyan mutuamente en la vida, que mantienen a las personas haciendo lo correcto y evitando lo incorrecto durante el tiempo suficiente para no desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, el 40 % de los cánceres o la mayoría de las demencias", concluyó.

20 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | [Tomado de](#) | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[México anuncia credencialización para Servicio Universal de Salud](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/23/2026 - 12:54

Autoridades de México anunciaron hoy el inicio a partir del próximo 2 de marzo del proceso de credencialización del Servicio Universal de Salud, identificación que garantizará ese derecho en las instituciones públicas.

"Se va a llevar a cabo durante todo el año, de marzo hasta diciembre, el objetivo es que todas las mexicanas y mexicanos tengan su credencial del Servicio Universal de Salud", adelantó la presidenta Claudia Sheinbaum en su habitual encuentro con medios de comunicación.

La jefa del Ejecutivo apuntó que en los siguientes años se irá fortaleciendo los tres sistemas de salud principales: el [Instituto Mexicano del Seguro Social \(IMSS\)](#), el [Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado \(Issste\)](#) y el [IMSS Bienestar](#).

"Hay estados que aún no se adhieren al IMSS Bienestar, en esos casos es el servicio de salud estatal,

depende de cada gobernador si incluye al servicio de salud estatal o sencillamente se queda entre el Issste y el IMSS", agregó.

La jefa del Ejecutivo destacó que, con esta credencial, a través de su QR, el ciudadano accederá al servicio de salud que le corresponde y tendrá de manera inmediata su expediente médico, el cual estará en una base de datos totalmente protegida.

Según detalló, la etapa de credencialización contará con una inversión de 3 500 millones de pesos (198 millones de dólares) y el objetivo reside en digitalizar el servicio de salud, acompañado del fortalecimiento del IMSS, IMSS Bienestar e Issste.

Esta credencial permitirá a los mexicanos identificar su derechohabiencia (derecho a recibir los servicios de determinada institución), la unidad de salud más cercana y conocer dónde acudir cuando requiera atención, precisa un comunicado de la Presidencia.

Por su parte, la secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel, explicó que se registrará a toda la población de las 32 entidades federativas del país, para lo cual se desplegarán 14 000 servidores de la nación en 2 365 módulos y 9 791 estaciones para tomar los datos.

20 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Alerta por el aumento de la demencia: expertos señalan un hábito que puede reducir el riesgo](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/23/2026 - 12:35

La demencia avanza de manera silenciosa y transforma la vida de millones de familias en todo el mundo. Más allá de las cifras, el pronóstico inquieta: especialistas proyectan que los casos anuales podrían duplicarse para 2060, poniendo a prueba no solo al sistema de salud, sino también a la capacidad de adaptación de la sociedad.

En este escenario, emergen estrategias simples y cotidianas como la escritura a mano, que según nuevas investigaciones, podrían convertirse en una herramienta poderosa para proteger la memoria y la autonomía personal frente al avance de la enfermedad.

Proyecciones y diferencias de género

En Estados Unidos el número de nuevos diagnósticos podría pasar de 514 000 en 2020 a un millón en 2060, impulsado principalmente por el envejecimiento progresivo de la población. Goodhouse Keeping destaca que la incidencia resulta mayor en mujeres, con un 48 % de probabilidad a lo largo de la vida, frente al 35 % en hombres.

Si bien factores como la longevidad y la genética —en particular la presencia del gen APOE4— influyen en el riesgo de padecer demencia, los especialistas señalan que el estilo de vida y la adopción de hábitos preventivos pueden marcar una diferencia significativa.

La experta Heather Sandison, ND, indica que incorporar medidas positivas para la salud cerebral es posible en cualquier etapa de la vida, sobre todo después de convivir con la enfermedad en el entorno familiar.

Escritura manual y salud cerebral

Estudios recientes publicados en *Frontiers in Psychology* y *The Journals of Gerontology*, citados por Goodhouse Keeping, subrayan que la escritura manual activa áreas clave del cerebro, como la corteza visual y la corteza motora, y fortalece la motricidad fina y la coordinación ojo-mano.

La profesora Audrey van der Meer, de la [Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología](#), explica: "Estas ondas cerebrales, precisamente en esas partes del cerebro, son beneficiosas para el aprendizaje y la memoria", señaló al citado medio.

Mantener el hábito de escribir un diario puede reducir en más del 50% la probabilidad de desarrollar demencia por cualquier causa, mientras que emplear un lenguaje complejo al redactar puede disminuir en 25% el riesgo de Alzheimer.

Estas prácticas estimulan el cerebro, promueven la precisión y la atención y refuerzan la llamada "reserva cognitiva", una protección natural frente al deterioro neurodegenerativo.

Las recomendaciones de prevención no se limitan a la escritura. Entre las medidas sugeridas por [Goodhouse Keeping](#) aparecen el ejercicio regular, el control del peso, un entorno social activo y una dieta rica en omega-3 y arándanos.

La doctora Jessica ZK Caldwell, de la Clínica Cleveland, advierte que, aunque existen medicamentos de inmunoterapia aprobados para fases iniciales del Alzheimer, estos tratamientos son costosos, requieren infusiones periódicas y no garantizan la recuperación de la memoria. "Estos nuevos tratamientos son innovadores, ya que pueden eliminar del cerebro algunas de las proteínas relacionadas con la enfermedad, pero no constituyen una cura", afirmó la especialista al citado medio.

La clave de la prevención y la autonomía

De acuerdo con las expertas consultadas, casi la mitad de los casos de demencia podrían retrasarse o prevenirse mediante cambios en la conducta. Acciones diarias que favorecen la autonomía cognitiva y reducen la dependencia de la tecnología se consideran una apuesta efectiva para evitar la progresión de la enfermedad.

Anticiparse a la aparición de síntomas resulta fundamental. Para muchas familias, la planificación anticipada y el diálogo abierto sobre el posible curso de la enfermedad ofrecen herramientas para afrontar tanto los desafíos prácticos como emocionales que implica la demencia.

En quienes conviven con el riesgo o la experiencia directa de la enfermedad, la escritura a mano trasciende la prevención y se convierte en una forma de reconectar con la identidad y los recuerdos, dejando huellas tangibles para el futuro.

20 enero 2026 | Fuente: [Infobae](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Guatemala: Casos de sarampión subieron a 38, Sololá epicentro con 19](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/23/2026 - 12:28

Los casos de [sarampión](#) en Guatemala subieron de 12 a 38, con epicentro en Sololá (19), Totonicapán, Baja Verapaz, Jalapa y Quetzaltenango sumados al detectar un caso cada uno, trasdendió hoy aquí.

El [Ministerio de Salud y Asistencia Social \(Mspas\)](#) confirmó además tres personas con la enfermedad en el departamento de Escuintla, ocho en esta capital, tres en el oriental Izabal, mientras se mantiene con una sola el norteño Petén.

El rango de edad entre 30 y 39 años, según la cartera sanitaria, es el más afectado, con 10; de 15 a 19 incluye ocho; de 40 a 49 cuatro; cuando la menor cantidad está entre menos de un año, uno a cuatro y 20 a 24, con dos positivos.

Los picos más altos del brote figuraron entre el 5 y 16 del presente mes, a partir de que a inicios de

año un adulto de origen y residencia en El Salvador asistiera a un evento religioso en el municipio de Santiago Atitlán.

En este participaron aproximadamente 2 000 personas procedentes de México, Estados Unidos y Centroamérica, incluidos chapines.

Ante esta importante exposición se activaron los equipos de respuesta inmediata y durante la búsqueda inicial se identificaron cinco que cumplieron la definición de sospechosos, quienes luego resultaron positivos.

El Mspas recalcó que el sarampión es una enfermedad altamente contagiosa que puede prevenirse mediante la vacunación, al tiempo de precisar que los principales síntomas se desarrollan entre siete y 21 días después de la exposición.

Recomendó, ante la presencia de síntomas, acudir de inmediato al servicio de salud más cercano y evitar el contacto con otras personas.

Esta nación centroamericana registró el último infectado con la enfermedad en 1997 y uno importado en 2018, de acuerdo con datos oficiales.

20 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[El café tostado contiene compuestos que ayudan a controlar la diabetes tipo 2](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/23/2026 - 12:14

El café puede hacer más que aumentar la energía. Nuevas investigaciones sugieren que ciertos compuestos presentes en los granos de café tostados podrían ayudar a ralentizar la rapidez con la que el azúcar entra en el torrente sanguíneo, un hallazgo que podría algún día apoyar nuevos alimentos destinados a controlar la diabetes tipo 2.

Los científicos han identificado tres compuestos previamente desconocidos en el café tostado que bloquean fuertemente la α-glucosidasa, una enzima que ayuda al cuerpo a descomponer los carbohidratos durante la digestión.

Esa enzima juega un papel clave en la rapidez con la que el azúcar entra en la sangre. Ralentizarla puede ayudar a prevenir picos de azúcar en sangre.

La investigación fue dirigida por Minghua Qiu en el [Instituto de Botánica de Kunming, Academia China de Ciencias](#), y publicada en la revista [Beverage Plant Research](#).

Los hallazgos refuerzan la creciente evidencia de que el café puede ofrecer beneficios para la salud más allá de la nutrición básica (y el sabor).

Encontrar compuestos útiles en los alimentos es complicado porque contienen miles de sustancias químicas interconectadas.

Para abordar esto, el equipo de investigación utilizó herramientas avanzadas de laboratorio, incluyendo resonancia magnética nuclear (RMN) y cromatografía líquida-espectrometría de masas (LC-MS/MS), para analizar cuidadosamente los granos de café arábica tostados.

Mediante un proceso de cribado en tres pasos, los científicos redujeron las porciones más químicamente activas del extracto de café.

Tras más pruebas y purificación, aislaron tres nuevos compuestos, a los que llamaron cafaldehídos A, B y C.

Los tres compuestos bloquearon fuertemente la α -glucosidasa. Su efectividad, medida por valores de IC₅₀, oscilaba entre 45,07 y 17,50 micromoles, lo que los hacía más potentes que la acarbosa, un fármaco comúnmente utilizado para tratar la diabetes. (Cuanto menor sea el valor de IC₅₀, mayor es la potencia).

El equipo utilizó entonces herramientas adicionales de espectrometría de masas para buscar sustancias más difíciles de detectar. Ese análisis descubrió tres compuestos más previamente desconocidos.

En conjunto, los resultados muestran que el método de los investigadores puede descubrir compuestos saludables significativos en alimentos complejos como el café.

Los hallazgos sugieren que algún día podrían desarrollarse ingredientes a base de café para ayudar a controlar el azúcar en sangre.

Los investigadores afirman que futuros estudios comprobarán si estos compuestos son seguros y eficaces en organismos vivos.

*La [Clínica Mayo](#) tiene más información sobre la diabetes tipo 2.

Fuente: [Maximum Academic Press](#), comunicado de prensa, 11 de enero de 2026.

*India Edwards [HealthDay](#) Reporter ©The New York Times 2026.

19 enero 2026 | Fuente: [Infobae](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Contaminación atmosférica causa en Italia unas 43 000 muertes anuales](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/22/2026 - 23:30

La contaminación atmosférica en Italia provoca anualmente la muerte a más de 43 000 personas, la mayor cifra de fallecimientos por esa causa entre los países de la Unión Europea (UE), señala hoy un estudio.

Un informe presentado por la [Asociación Italiana de Médicos por el Medio Ambiente \(ISDE\)](#), apunta que este problema medioambiental es aún muy crítico en este país, a pesar de que las muertes por partículas en suspensión con un diámetro de 2,5 micrómetros o menos, (PM2.5) se redujeron un 43,4% desde 2005.

En el análisis, realizado en el marco del proyecto “Cambiemos el Aire”, promovido por esa asociación sanitaria, se enfatiza que la contaminación atmosférica en Italia causa un “aumento de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, metabólicas y neurológicas, con efectos negativos en la salud reproductiva y el desarrollo infantil”.

Como parte de ese programa se evaluaron datos de 57 estaciones de monitoreo en 27 ciudades italianas, y se compararon concentraciones de contaminantes con los límites legales vigentes, los establecidos por la Directiva Europea de Calidad del Aire que entrará en vigor en 2030, y los valores recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En relación con el PM2.5, el contaminante más peligroso para la salud, en la ciudad de Milán la cantidad se estimó en 22 microgramos por metro cúbico ($\mu\text{g}/\text{m}^3$), mientras que en Turín y Padua se alcanzó la cifra de 20, promedios anuales que representan casi el doble del futuro límite europeo, y cuatro veces el de la OMS.

Resultan aún más graves, según los expertos del ISDE, las superaciones diarias, pues frente al

máximo permitido por la UE, de 18 días al año por encima de los 25 µg/m³, Milán alcanzó los 206, Turín sumó 106 y Padua llegó a los 103. En cuanto al dióxido de nitrógeno (NO₂), en todas las ciudades italianas estudiadas se superaron durante al menos la mitad de los días del año los límites diarios establecidos por la OMS, con picos de 356 en Palermo, 351 en Catania y 333 en Génova, todas ellas ciudades portuarias.

Por otra parte, otras grandes urbes como Roma, Turín y Milán también presentan aire contaminado casi todo el año, durante 317, 293 y 290 días, respectivamente.

Roberto Romizi, presidente de ISDE, expresó al darse a conocer este reporte que “los datos de 2025 confirman inequívocamente que la contaminación atmosférica en las ciudades italianas constituye una emergencia sanitaria estructural”.

“Aplazar aún más políticas eficaces significa aceptar una carga evitable de enfermedad y muerte prematura”, agregó Romizi.

20 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Los cuatro jinetes de la longevidad del doctor Li: el secreto de los centenarios](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/22/2026 - 23:05

Olvídense de las fuentes de la eterna juventud de las leyendas. La ciencia moderna, de la mano de expertos como el reconocido doctor William Li y divulgadores de bienestar como la hipnoterapeuta y bioquímica Fani García, ha puesto el foco en un descubrimiento asombroso: las personas centenarias comparten un “club VIP” de bacterias en sus entrañas. Estas bacterias no están ahí por casualidad: son las arquitectas de una salud de hierro.

Entrevistas, libros y recuerdos personales de Ernesto Sábato revelan cómo el escritor pensó el paso del tiempo y el sentido de la vida desde una mirada existencial.

A continuación, presentamos a los “cuatro jinetes de la longevidad”, estos microorganismos excepcionales que, si los alimentamos bien, podrían ser los mejores aliados para soplar muchísimas velas más.

1. Akkermansia: la guardiana antiinflamatoria

Si nuestro intestino fuera un castillo, la *Akkermansia muciniphila* sería el caballero que refuerza las murallas. Es, posiblemente, la bacteria más famosa en el mundo de la longevidad actual.

¿Qué hace por nosotros? Se encarga de fortalecer la barrera intestinal, reduciendo la inflamación crónica que suele acompañar al envejecimiento. Además, es una campeona combatiendo el cáncer, protegiendo el metabolismo y mejorando la función cognitiva. ¡Incluso ayuda a que nuestro cuerpo responda mejor a la insulina!

¿Cómo invitarla a cenar? A esta bacteria le encantan los colores intensos.

Frutas: granadas, arándanos (frescos, secos o negros), uvas moradas y frambuesas.

Extras: té verde, cacao y pistachos.

Un toque exótico: chiles (pimientos) y vinagre negro chino.

2. Odoribacter (o Doricobacter): el escudo inmunitario

A medida que soplamos velitas, nuestro sistema inmune puede volverse un poco perezoso. Aquí es donde entra la Odoribacter (también mencionada como Doricobacter).

¿Qué hace por nosotros? Es nuestra defensa personal contra virus y bacterias “malas”. Pero no solo se queda en la inmunidad; también es clave para que nuestro metabolismo sea eficiente y los niveles de azúcar en sangre (glucosa) se mantengan a raya.

¿Qué hay en el menú? Para fortalecerla, necesitamos alimentos ricos en fibra y compuestos bioactivos.

Vegetales y granos: kale (col rizada), avena y porotos negros.

Semillas y frutos secos: almendras y linaza.

3. Oscillibacter (u Hostilibacter): la estatina natural

Este grupo de bacterias, identificado como Oscillibacter (u Hostilibacter en algunas fuentes de divulgación), actúa como un fármaco interno especializado en el corazón.

¿Qué hace por nosotros? El doctor William Li la define como una “estatina natural” porque mejora nuestro perfil de grasas en sangre, reduciendo el colesterol malo y aumentando el bueno. Además, es otra gran aliada para que la respuesta a la insulina sea óptima, evitando que el azúcar cause estragos.

¿Cómo cultivarla? Su combustible favorito son los almidones resistentes y los prebióticos.

El truco del chef: cocinar arroz o papas, dejarlos enfriar en el refrigerador toda la noche y recalentarlos al día siguiente si prefieres. Este proceso cambia la estructura del almidón, convirtiéndolo en un manjar para estas bacterias.

Otros favoritos: plátano verde, ajo, cebolla y fermentados tradicionales como el miso y el tempeh.

4. Christensenella: el acelerador del metabolismo

Finalmente, tenemos a la Christensenella, una de las estrellas más prometedoras para quienes buscan mantenerse en forma y sanos a largo plazo.

¿Qué hace por nosotros? Se la conoce como un auténtico acelerador del metabolismo. Su presencia está vinculada a un menor índice de masa corporal (IMC) y un menor riesgo de padecer obesidad o diabetes. Básicamente, ayuda a mantener la microbiota diversa, estable y joven.

¿Qué poner en el plato? Es una fanática absoluta de los alimentos que han pasado por un proceso de fermentación y de las verduras ricas en fibra específica.

Fermentados: kéfir, chucrut y kimchi.

Verduras: alcauciles y espárragos.

No es magia, es ciencia (y un poco de cocina)

Lo más fascinante de estos descubrimientos no es solo saber que estas bacterias existen, sino entender que nosotros tenemos el control. Como bien señala el doctor Li, estas bacterias reaccionan a lo que comemos cada día. No se trata de una genética inamovible, sino de cultivar un jardín interno con paciencia y buenos nutrientes.

La microbiota es un ecosistema vivo influenciado por el entorno, el nivel de estrés y nuestros hábitos. Por eso, integrar pequeños cambios —como preferir los pistachos frente a otros snacks, o

dejar enfriar las papas antes de comerlas— puede parecer insignificante, pero para nuestros inquilinos intestinales es la diferencia entre un desierto y un oasis de salud.

Como dice Fani García, “¿qué les parece si les damos más de comer a partir de esta semana?” Nuestra salud futura, nuestra energía y nuestra capacidad de disfrutar la vida más allá de los cien años podrían estar, literalmente, en la punta del tenedor.

¿Cuál de estos alimentos vamos a sumar hoy a nuestra lista de compras? ¡Nuestro cuerpo (y sus bacterias) lo agradecerán!

Nota del medio de prensa original: La información contenida en esta nota está basada en las investigaciones del doctor William Li y la divulgación de la bioquímica Fani García.

20 enero 2026 | Fuente: [Infobae](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[La recuperación emocional tras una tragedia, como la del tren, puede durar hasta un año](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/22/2026 - 18:50

La recuperación emocional tras la tragedia ferroviaria ocurrida este domingo en Adamuz (Córdoba) y en la que al menos han muerto 39 personas puede prolongarse al menos un año, un tiempo en el que son habituales los picos de angustia, el malestar, los temblores y las pesadillas en las que hay una reexperimentación de lo vivido.

En declaraciones a EFE, la psicóloga de Emergencias del [Colegio de Psicólogos de Madrid](#), Mónica Pereira, ha explicado que estos síntomas son más fuertes en el primer mes, cuando también aparecen problemas de sueño o hipersomnia, pero ha precisado que toda esta reacción es la forma que tiene el cerebro de intentar procesar lo vivido.

Según esta profesional, un 80 % de quienes viven una tragedia de estas características lo supera por sí solo, mientras que un 10 % precisa ayuda profesional y otro 10 % siente que su vida ha mejorado porque ha aprendido mucho de sí mismo y de su capacidad de afrontamiento, lo que se llama resiliencia.

Pedir ayuda

Pereira ha recomendado que, si la persona que ha sufrido la tragedia se estanca en el proceso de recuperación, no dude en pedir ayuda ya que en el 99 % de las situaciones se supera.

Ha considerado, además, que la intensidad de la sintomatología, como pesadillas muy fuertes que reviven lo ocurrido, «asusta mucho», por lo que hay que explicar al paciente que todo ello entra dentro del proceso normal de recuperación.

Cambia la forma de ver el mundo

Tras sucesos de estas características, Pereira ha dicho que las personas que los sufren cambian su forma de ver el mundo. «Vamos por la vida con la idea de que somos infalibles y un accidente así nos da un golpe de realidad y nos hace ver que la vida es peligrosa», ha señalado.

Por eso, la ayuda profesional es importante: «Damos herramientas al paciente para que poco a poco relativice la situación y deje de pensar que constantemente está en peligro».

Tras una tragedia así, «el proceso emocional se desconfigura y se inicia un proceso para recomponerlo», ha comentado a EFE.

Es habitual que a partir de un accidente como el ocurrido este domingo, los supervivientes suelen marcar el siniestro como una fecha determinante en su vida y todo lo que viva será «después de».

Durante el primer año también es habitual pararse a analizar la situación muchas veces, generando un empeoramiento de la sintomatología.

No obstante, todo dependerá del impacto físico sufrido ya que no es lo mismo haber salido ilesos o sufrir una lesión permanente.

Pereira ha insistido en que las personas afectadas han visto «cosas impactantes» y la primera reacción es de choque, sin saber qué hacer: «Nadie piensa cuando coge un tren que algo así le va a ocurrir».

Síntomas comunes al principio

Por ello, en los primeros momentos son esperables las crisis de ansiedad, de llanto, la deambulación, la ansiedad y el estupor, todo ello con una gran tristeza.

Ante estas situaciones, los psicólogos de emergencias realizan primero un proceso de escucha activa en el que valoran el estado en que se encuentra el afectado.

A partir de ahí le facilitan las primeras pautas para gestionar los picos emocionales ya que la mente, «en modo defensa, se queda en 'shock' para amortiguar el dolor».

En definitiva, el objetivo del psicólogo de emergencias es ayudar a generar un relato real, que el afectado entienda lo vivido para no mantenerse en el trauma sino en la supervivencia.

19 enero 2026 | Fuente: [EFE](#) | Tomado de | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

Gobierno de México llama a ciudadanos a vacunarse contra sarampión

[Al Día](#) - Jue, 01/22/2026 - 17:32

El Gobierno de México informó hoy sobre la aplicación de más de 11,8 millones de vacunas contra el sarampión durante el año pasado y lo transcurrido de este y reiteró el llamado a la población a inmunizarse.

A través de un [comunicado](#), la [Secretaría de Salud](#) subrayó que más del 90% de los enfermos confirmados, cuyo incremento durante 2025 se presentó en un contexto de resurgimiento regional del padecimiento, carece de antecedente de vacunación.

“Los cuadros graves y las defunciones se concentran principalmente en poblaciones con esquemas de vacunación incompletos, niñas y niños pequeños, así como en personas con malnutrición o sistemas inmunológicos debilitados”, señaló.

Según agregó, desde la detección del primer caso importado el 14 de febrero último, las autoridades activaron los protocolos internacionales de contención, como aplicación de cercos epidemiológicos, con vacunación en 25 manzanas alrededor y búsqueda de enfermos.

También la intensificación de la inmunización para asegurar esquemas completos; la ampliación de la edad de vacunación hasta los 49 años, con énfasis en jornaleros agrícolas con alta movilidad, y en zonas con brotes activos una dosis “cero” a los menores de seis a 12 meses de edad.

Además, la coordinación permanente con los estados, especialmente los de mayor incidencia, y el despliegue de equipos de respuesta rápida, con sesiones continuas de los Consejos Estatales de Vacunación y visitas domiciliarias para la aplicación inmediata de cercos.

La cartera mencionó el fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica en todo el territorio; la puesta en marcha de las Semanas Nacionales de Vacunación y de Salud Pública, y la implementación de una campaña de comunicación.

Asimismo, destacó el trabajo coordinado con la [Organización Panamericana de la Salud \(OPS\)](#) y otros organismos internacionales.

Apuntó que en este país el comportamiento epidemiológico del sarampión se mantiene bajo monitoreo permanente, lo cual permite la detección oportuna, confirmación por laboratorio e identificación de genotipos circulantes.

La institución instó a madres, padres y personas cuidadoras a revisar la Cartilla Nacional de Salud y acudir a las unidades médicas para completar los esquemas de inmunización, recordando que la vacuna contra el sarampión es segura, gratuita y altamente efectiva.

19 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Sanitarios de Brasil recibirán vacuna nacional contra el dengue](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/22/2026 - 16:00

El Ministerio de Salud de Brasil se prepara hoy para vacunar contra el dengue a 1,1 millones de profesionales de la atención primaria, en la fase inicial de una campaña con un inmunizante de producción nacional.

Alexandre Padilha, ministro del sector, confirmó que el plan comenzará el 9 de febrero con trabajadores del Sistema Único de Salud (SUS), como médicos, enfermeros, técnicos de enfermería, agentes comunitarios y otros integrantes de equipos multidisciplinarios que son los primeros en atender a quienes presentan síntomas del referido mal.

La víspera, Padilha estuvo en el comienzo de la campaña de vacunación masiva en el municipio de Botucatu, São Paulo, y la iniciativa piloto arrancó también en los territorios similares de Maranguape, Ceará, y Nova Lima, Minas Gerais.

Tales lugares fueron escogidos por tener poblaciones entre 100 000 y 200 000 habitantes, su historial de vacunación y la cercanía a otras grandes áreas metropolitanas, expuso el Ministerio de Salud.

En esta etapa, especificó, se distribuirán 204 100 dosis entre los tres municipios: 80 000 para Botucatu, 60 100 (Maranguape) y 64 000 (Nova Lima).

Al igual que los primeros beneficiados, los sanitarios recibirán la Butantan-DV, de tecnología brasileña 100 % desarrollada por el [Instituto Butantan](#) y primera vacuna de dosis única del mundo contra esta arbovirosis, cuyos anticuerpos ofrecen protección contra los cuatro serotipos del virus del dengue.

Los estudios clínicos indican una eficacia general del 74 %, con una reducción del 91 % en los casos graves y una protección del 100 % contra la hospitalización por la enfermedad transmitida por el mosquito *Aedes aegypti*.

El plan oficial prevé expandir de manera progresiva la vacunación a toda la población de 15 a 59 años de edad.

Para eso, el Instituto Butantan firmó una asociación de transferencia de tecnología con la empresa China [WuXi Vaccines](#), y pretende multiplicar la producción hasta 33 millones de dosis durante el

presente año.

Además, Brasil continúa ofreciendo gratuitamente, a través del SUS, la vacuna internacional QDenga para niños y adolescentes de 10 a 14 años, aplicada con un esquema de dos dosis, gracias a la adquisición de más lotes de la farmacéutica japonesa [Takeda](#).

19 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[La gripe golpea con fuerza a EE.UU. y Nueva York acumula más de 128 000 contagios](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/09/2026 - 10:12

Salas de emergencia atestadas, hospitalizaciones en todo el país, ausencias en la fuerza laboral y muertes van de la mano con la nueva cepa del virus de la gripe en EE.UU., que se presentó en niveles altos o muy altos en 48 estados y jurisdicciones, incluido Nueva York, en una temporada que comenzó antes de lo previsto y que podría extenderse hasta mayo.

El virus H3N2 de la gripe que está afectando al país corresponde al subtipo K y continúa propagándose rápidamente.

De acuerdo con lo informado esta semana por los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#), ya ha causado que 11 millones de personas se contagiaran, 120 000 de ellas hospitalizadas y la muerte de 5 000 personas, entre ellas nueve niños.

En la ciudad de Nueva York, según informaron hoy las autoridades sanitarias en una conferencia de prensa, se han reportado más casos en esta nueva temporada de gripe -hasta la semana que concluyó el 3 de enero- que en las dos temporadas anteriores juntas, con más de 128 000 casos.

«Durante la semana que finalizó el 3 de enero, más de 128 000 neoyorquinos dieron positivo en la prueba de gripe en lo que va de la temporada. Esto es mucho más de lo que se informó en cualquiera de las dos últimas temporadas de gripe», dijo Michelle Morse, comisionada interina de Salud de la ciudad.

Vacunas opcionales generan controversia

De acuerdo con la médica, aunque los casos han sido «muy elevados» en los primeros meses de esta nueva temporada, en las últimas dos semanas se ha comenzado a observar un declive.

«La semana pasada se reportaron 12 000 casos. Aproximadamente uno de cada tres correspondía a menores de 18 años», indicó Morse, quien destacó además que la temporada llegó antes de lo habitual, con un número significativo de contagios a partir de octubre, «aunque, con pocas excepciones, los números han aumentado de manera constante desde entonces».

Las autoridades sanitarias recordaron a los neoyorquinos la importancia de vacunarse contra la gripe, en especial a los niños y rechazaron las nuevas directrices del secretario de Salud, Robert F. Kennedy.

El pasado lunes, el Departamento de Salud, bajo el liderazgo de Kennedy, informó que dejará de hacer obligatorias cuatro vacunas —las del rotavirus, la gripe, la enfermedad meningocócica y la hepatitis A— dentro del calendario de inmunización infantil en Estados Unidos, en el marco de su revisión de estos programas.

Estas cuatro vacunas pasarán a ser opcionales y se administrarán o no en función de la decisión que adopten, caso por caso, los padres y los médicos.

«Rechazamos esa orientación. No hay evidencia que respalte el cambio en las recomendaciones federales. Las vacunas siguen siendo seguras, eficaces y recomendadas para prevenir enfermedades

graves. Esto podría tener consecuencias mortales en todo el país», afirmó Morse, quien recordó que la última temporada de virus respiratorios marcó un lamentable récord de muertes pediátricas.

Lamentó además que «el 89 % de los niños que cumplían los requisitos para vacunarse contra la gripe no habían sido vacunados».

El nivel más alto de contagios desde 1998

Las autoridades sanitarias recordaron además que tanto en la ciudad como en el estado existen leyes y directrices sobre las vacunas recomendadas para los menores. Pese a que la temporada gripe comenzó con fuerza, expresaron también su preocupación por la disminución en el número de vacunas administradas a los niños.

La [Asociación Médica Nacional](#) (NMA por sus siglas en inglés) está profundamente preocupada por el grave aumento de infecciones de gripe en el país que, según advierten los funcionarios de salud, es probable que empeore en las próximas semanas.

El país está experimentando su nivel más alto de enfermedades respiratorias desde al menos la temporada de gripe de 1997-1998, según lo medido por las visitas al médico por fiebre acompañada de tos o dolor de garganta, afirmó la organización en un comunicado.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre o sensación de fiebre y escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, cansancio, así como vómitos o diarrea.

08 enero 2026 | Fuente: [EFE](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[La interrupción de los fármacos adelgazantes produce la recuperación del peso en 2 años](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/09/2026 - 09:56

El peso perdido por las personas tratadas con los exitosos fármacos adelgazantes basados en la hormona GLP-1 vuelve en menos de dos años y con ello las afecciones cardíacas y metabólicas asociadas al sobrepeso, según ha constatado un metaanálisis recogido este miércoles en la revista The British Medical Journal.

El desarrollo de medicamentos para el control del peso, como los agonistas del receptor del péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1), ha transformado, para bien, el tratamiento de la obesidad hasta el punto de que la [Organización Mundial de la Salud](#) los reconoce ya como esenciales para la humanidad y considera que deben ser universalmente accesibles.

Para comprobar si sus beneficios se mantienen en caso de interrumpir el tratamiento, un equipo internacional de investigadores ha analizado 37 estudios publicados hasta febrero de 2025, con un total de 9 341 participantes. La duración media del tratamiento con fármacos para la pérdida de peso fue de 39 semanas (unos 3,2 años).

Un seguimiento medio posterior de unos 3 años, de media, constató que, tras dejar los fármacos, los pacientes recuperaron el peso a un ritmo aproximado de 0,4 kilos al mes y la mayoría habían vuelto a su peso anterior en 1,7 años.

Riesgos cardiometabólicos regresan tras la interrupción

De esos 37 estudios se extrae que todos los marcadores de riesgo cardiometabólico que habían mejorado con la pérdida de peso, como el colesterol alto, la hipertensión arterial o la diabetes, volvieron a los niveles previos al tratamiento en un plazo de 1,4 años tras interrumpir los fármacos.

Los investigadores también han visto que la tasa de recuperación de peso tras dejar de tomar medicamentos para adelgazar es casi cuatro veces más rápida que el cambio de peso que se produce tras modificar la dieta o el nivel de actividad física.

«Esta evidencia indica que, a pesar de su éxito en la pérdida de peso inicial, el tratamiento puntual con estos medicamentos por sí solo no es suficiente para controlar el peso a largo plazo», concluyen los investigadores.

¿Terapia a largo plazo?

Expertos como John Wilding, catedrático de Medicina Cardiovascular y Metabólica de la [Universidad de Liverpool](#) (Reino Unido), recuerdan que la obesidad es una enfermedad crónica que suele recaer cuando se suspende el tratamiento.

«No esperamos que las intervenciones para otras enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión sigan funcionando cuando se interrumpe el tratamiento y no existe ninguna razón científica para esperar que la obesidad sea diferente. Por lo tanto, deberíamos considerar estos tratamientos como terapias a largo plazo y no como una solución rápida», apunta Wilding en una reacción a este estudio.

«Los hallazgos refuerzan que el manejo de la obesidad suele requerir planificación a largo plazo. Si las personas suspenden la medicación, muchas probablemente necesitarán apoyo nutricional y conductual continuo. Es necesario seguir investigando estrategias eficaces y escalables para el mantenimiento de la pérdida de peso a largo plazo junto con la farmacoterapia», señala la investigadora de la [Universidad de Cambridge](#) Marie Spreckley, en una reacción para [Science Media Centre](#).

08 enero 2026 | Fuente: [EFE](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [AI Día](#)

[OpenAI lanza ChatGPT Health para conectar historiales médicos y apps de bienestar](#)

[AI Día](#) - Vie, 01/09/2026 - 09:50

[OpenAI](#) lanzó el miércoles una pestaña llamada [ChatGPT Health](#) que responde a preguntas sobre salud y permite a los usuarios cargar historiales médicos y conectar apps de bienestar como [Apple Health](#) y [MyFitnessPal](#).

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Esta medida amplía las capacidades de ChatGPT al ofrecer a los usuarios un espacio dedicado para acceder a información de salud, uno de los usos más populares del chatbot.

Más de 230 millones de personas en todo el mundo hacen preguntas sobre salud y bienestar en ChatGPT cada semana, según OpenAI.

ChatGPT Health puede utilizarse para tareas como comprender resultados de pruebas recientes, prepararse para citas médicas, obtener consejos sobre dieta y rutinas de ejercicio, o evaluar las ventajas y desventajas entre diferentes opciones de seguro según los patrones de salud individuales.

CONTEXTO

El lanzamiento se produce en un momento en que los reguladores reevalúan la supervisión de la tecnología sanitaria. El comisionado de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA), Marty Makary, declaró el martes que la agencia limitaría la regulación de los dispositivos portátiles y el software diseñado para promover estilos de vida saludables.

Makary ha calificado ChatGPT como un producto que debe promocionarse, al tiempo que advierte sobre importantes riesgos de seguridad.

CITA CLAVE

«Para mantener su información de salud protegida y segura, (ChatGPT) Salud opera como un espacio independiente con mayor privacidad para proteger los datos confidenciales. Las conversaciones en Salud no se utilizan para entrenar nuestros modelos base», declaró OpenAI.

SIGUIENTES PASOS

OpenAI planea ampliar el acceso y poner ChatGPT Salud a disposición de todos los usuarios en la web e iOS en las próximas semanas.

Inicialmente, proporcionará acceso a un pequeño grupo de usuarios iniciales con los planes ChatGPT Free, Go, Plus y Pro fuera del Espacio Económico Europeo, Suiza y el Reino Unido para probar la experiencia.

07 enero 2025 | Fuente: [Reuters](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [AI Día](#)

[¿Siempre llega tarde? La impuntualidad podría ser síntoma de un trastorno](#)

[AI Día](#) - Vie, 01/09/2026 - 09:35

La ‘ceguera del tiempo’ es una característica del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) bien documentada, pero los expertos señalan que no es una excusa automática y no todos los que llegan tarde lo tienen.

Alice Lovatt, música y trabajadora en un hogar tutelado en Liverpool, Inglaterra, solía tener problemas por llegar tarde. Se sentía avergonzada cuando quedaba mal con sus amigos por su tardanza y con frecuencia estaba estresada por llegar a clase a tiempo.

«No parece que tenga ese reloj que me marca el tiempo en la cabeza», dijo Lovatt. No fue hasta que le diagnosticaron trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a los 22 años cuando supo que lo que le pasaba tenía nombre.

A veces se denomina ceguera del tiempo y, en 1997, Russell Barkley, neuropsicólogo clínico retirado de la [Universidad de Massachusetts](#), la llamó miopía temporal.

La ceguera del tiempo describe la dificultad para calcular cuánto duran las tareas o cuánto tiempo ha pasado. Se asocia desde hace mucho al TDAH y, en algunos casos, al autismo.

Más recientemente, el concepto ha ganado fuerza en las redes sociales, lo que ha abierto un debate sobre dónde trazar la línea entre una condición reconocida y conductas que otros ven como desordenadas o incluso de mala educación.

Los expertos señalan que la ceguera del tiempo está vinculada a las funciones ejecutivas en los lóbulos frontales del cerebro y es un rasgo bien documentado del TDAH.

«Cualquiera puede tener problemas para llegar a tiempo, pero con el TDAH hay una alteración funcional», dijo Stephanie Sarkis, psicoterapeuta y autora de [10 Simple Solutions to Adult ADD](#).

«Afecta la vida familiar y social, repercute en el trabajo, la gestión del dinero, en todas las áreas», añadió.

¿Puede el TDAH ser una excusa?

Sarkis afirma que, si la impuntualidad crónica es «una estrella en la constelación de síntomas», podría apuntar a una condición tratable. Sin embargo, subraya que no toda persona que llega tarde tiene TDAH ni cuenta con una excusa automática.

Cita investigaciones que muestran que los fármacos estimulantes prescritos para síntomas del TDAH como la falta de atención o la inquietud también pueden ayudar a reducir la ceguera del tiempo.

Jeffrey Meltzer, terapeuta en Estados Unidos que trabaja con personas con dificultades de puntualidad, sostiene que es importante entender las causas de la impuntualidad reiterada.

Algunas personas evitan llegar temprano porque detestan las conversaciones triviales, a menudo ligadas a la ansiedad. Otras pueden sentir que carecen de control sobre su vida y recurrir a llegar tarde para recuperar una sensación de autonomía.

«Es la misma idea psicológica que hay detrás de la '*revenge bedtime procrastination*'», dijo, en referencia a quedarse despierto hasta tarde para recuperar tiempo personal tras una jornada exigente.

Meltzer propone usar una sencilla 'tarjeta de afrontamiento', con una cara que cuestione el miedo de fondo y otra que recuerde las consecuencias de llegar tarde.

Por ejemplo, en una cara escribir: «Asistir a esta reunión no significa que pierda mi libertad». En la otra, «Llegar tarde otra vez molestará a la gente en el trabajo».

Más difícil de abordar, dijo, es la impuntualidad motivada por el sentimiento de privilegio. Quienes creen que su tiempo vale más que el de los demás pueden darse permiso para llegar tarde, a menudo junto a otras conductas que evidencian una sensación de superioridad.

Según Meltzer, esas personas también mostrarían ese privilegio en otros ámbitos, como aparcar en plazas reservadas para personas con discapacidad o tender a hacer una entrada triunfal en un acto.

«Quizá llegan 20 o 30 minutos tarde, y es como: 'Oh, mira quién está aquí'», dijo. «Es una manera de atraer la atención».

Sea cual sea la causa, Sarkis recuerda que las personas siguen siendo responsables de cómo su comportamiento afecta a los demás. Las herramientas usadas para ayudar a quienes tienen TDAH también pueden beneficiar a cualquiera con dificultades para gestionar el tiempo.

Sarkis recomienda usar relojes inteligentes o varios relojes para reducir las distracciones del móvil, dividir las tareas en pasos más pequeños y evitar sobrecargar la agenda.

Lovatt ha incorporado muchas de estas estrategias. Se concede bastante más tiempo del que cree que necesita, utiliza aplicaciones para bloquear distracciones y lleva listas detalladas de cuánto tardan en realidad las tareas cotidianas.

Lo que antes parecía una rutina matinal de 20 minutos resulta que lleva 45 minutos cuando se desglosa paso a paso, desde levantarse de la cama hasta encontrar sus zapatos.

«No funciona el 100 % del tiempo», dijo. «Pero, en general, ahora soy mucho más fiable».

02 enero 2025 | Fuente: [EuroNews](#) | **Tomado de** | [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[El yoga de la risa y sus beneficios cardiovasculares han llegado para quedarse](#)

[Al Día](#) - Vie, 01/09/2026 - 09:27

Desde la reducción de la presión arterial y la inflamación hasta la mejora de la salud del corazón y el alivio del estrés, reírse tiene el poder de desencadenar una serie de beneficios químicos y físicos positivos.

Dicen que la risa es la mejor medicina y los entusiastas del yoga de la risa de todo el mundo parecen estar de acuerdo. Esta práctica, que combina ejercicios de respiración, estiramientos suaves y

movimientos deliberadamente tontos, obliga a los participantes a reírse y, según los expertos, tiene beneficios reales para la salud.

Santosh Sahi, profesional de la medicina y formador certificado de yoga de la risa, dirige sesiones en los emblemáticos jardines Lodhi de Delhi, en la India. Los participantes ríen como niños, se estiran y rugen como leones. «La risa proporciona un vínculo físico, mental, social y espiritual», afirma Sahi. Cómo la risa puede mejorar la salud del corazón y el cerebro

El yoga de la risa surgió en India en la década de 1990. En 1995, Madan Kataria, médico de Bombay, creó el primer club diario de la risa en un parque para combatir el estrés. En un mes, el club pasó de contar con un puñado de participantes a más de 150.

«Nuestro cerebro no puede diferenciar entre la risa real: aunque sea simulada sigues obteniendo los mismos beneficios para la salud. Y la parte del yoga de la risa consiste en combinar ejercicios de respiración con ejercicios de risa que aportan más oxígeno a nuestro cuerpo y cerebro y nos hacen sentir más sanos», explica Kataria.

Los ejercicios se centran en activar el diafragma, incorporando la respiración yogui, ligeros estiramientos y sonidos y movimientos intencionadamente lúdicos. «No hay necesidad de bromas, ni comedia, ni humor, no utilizamos esto. Nos reímos sin motivo. Y si empezamos a buscar un motivo, difícilmente encontraremos una razón para reírnos», afirma Sahi.

Además de aliviar el estrés, la risa también puede ser beneficiosa para el corazón. Michael Miller, catedrático de Medicina de la [Universidad de Pensilvania](#), explica: «Sabemos que existe una interacción entre la risa y las sustancias químicas que se liberan desde el cerebro a los vasos sanguíneos para provocar su dilatación. «Y eso», añade, «también podría tener efectos en la reducción de la inflamación, la mejora del colesterol y la reducción de la formación de coágulos sanguíneos».

Miller empezó a estudiar la risa en la década de 1990. Mostrando películas divertidas a los participantes en el estudio, descubrió que la risa produce endorfinas en el cerebro que promueven sustancias químicas beneficiosas en los vasos sanguíneos. El óxido nítrico, por ejemplo, dilata los vasos sanguíneos, lo que reduce la presión arterial, la inflamación y el colesterol. Esta combinación reduce el riesgo de infarto, afirma, y las endorfinas son analgésicos naturales.

«Sabemos que cuando uno sufre un infarto, es una combinación de placa de colesterol y formación de coágulos. Así que, por estas razones, tenemos buenas razones para creer, ciertamente de forma indirecta, que reírse mucho y tener una actitud positiva reduciría las enfermedades cardiovasculares», asegura Miller.

La risa como vínculo social

Para participantes como Manwar Singh Rawat, funcionario jubilado que asiste a las sesiones de fin de semana en Lodhi Gardens, el yoga de la risa es tan social como terapéutico. «Cuando hago yoga de la risa, conecto socialmente con la gente. Cuando conecto socialmente con la gente, el estrés mental disminuye. Otras personas también nos inspiran para seguir practicando. Todo el mundo sale con energía», afirma.

[Laughter Yoga International](#), la organización de Kataria, también organiza sesiones virtuales que permiten a personas de todo el mundo reír juntas en tiempo real. «La vida es seria. La muerte es seria. Hay mucha seriedad en este mundo. Ha llegado el momento de tomarnos en serio la risa», sonríe Kataria.

02 enero 2025 | Fuente: [EuroNews](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Influenza y virus sincitial respiratorio circulan más en Panamá](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/08/2026 - 03:51

Autoridades sanitarias de Panamá alertaron que la influenza y el virus sincitial respiratorio (VSR) son hoy los de mayor circulación en el país e instaron a tomar las medidas preventivas correspondientes.

De acuerdo con el más reciente informe del [Ministerio de Salud \(Minsa\)](#), también se registran casos de SARS-CoV-2 (covid-19), parainfluenza, metaneumovirus y rinovirus, lo que configura un escenario epidemiológico complejo.

Ante esta situación, el jefe nacional de Epidemiología del Minsa, Blas Armién, llamó a la población a reforzar las medidas de prevención y a acudir oportunamente a los servicios de salud, especialmente en el caso de niños pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Según el estudio, la influenza alcanzó una positividad del 29,7 %, superando el umbral de alerta y mostrando una tendencia al alza. En la semana se confirmaron cinco decesos y la cifra de fallecidos en 2025 se elevó a 114.

Del total de defunciones, el 85,1 % de las personas no estaba vacunada contra la influenza, mientras que el 92,1 % presentaba factores de riesgo, como edad avanzada, enfermedades metabólicas y cardiovasculares, inmunosupresión y afecciones respiratorias crónicas.

Las regiones con más fallecimientos fueron Panamá Metro, Panamá Oeste y San Miguelito.

Por su parte, el VSR registró una positividad del 23 %, por encima del umbral estacional y de la curva epidémica. Este virus continúa afectando principalmente a niños pequeños, siendo una de las principales causas de infecciones respiratorias en este grupo etario.

El Minsa también confirmó la circulación activa del metaneumovirus, con una positividad del ocho por ciento, así como el aumento esperado de casos de bronquiolitis, cuya tasa de incidencia se ubicó en 10,4 casos por cada 100 000 habitantes.

Entre las recomendaciones de los expertos está mantener medidas de bioseguridad, como el uso de mascarilla en caso de síntomas respiratorios, el lavado frecuente de manos, la atención médica oportuna y la protección especial de los grupos vulnerables.

07 enero 2026 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[La terapia de GSK contra la hepatitis B crónica muestra resultados prometedores en estudios clave, según analistas](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/08/2026 - 03:22

[GSK \(GSK.L\)](#) (Glaxo Smith Kline) utilizará los prometedores resultados de dos estudios de su terapia experimental contra la hepatitis B crónica para respaldar las solicitudes regulatorias previstas, según anunció el miércoles, lo que aumenta la esperanza de una cura funcional para más de 250 millones de personas afectadas por esta enfermedad.

La farmacéutica británica no reveló qué proporción de pacientes mostró una reducción sostenida de los niveles de ADN y antígenos de superficie del virus durante seis meses o más (el punto de referencia para la curación funcional) tras el tratamiento con el fármaco, bepirovirsen.

Los analistas han indicado que una tasa del 15 % al 20 % de pacientes que mantienen niveles reducidos de ambos biomarcadores, de modo que no se detectan mediante una prueba, se consideraría significativa para quienes padecen hepatitis B crónica.

A pesar de la disponibilidad de vacunas seguras y eficaces, incluidas las de GSK, y de los importantes avances en los tratamientos, la enfermedad sigue siendo prevalente y subdiagnosticada, según la Organización Mundial de la Salud.

GSK planea presentar los datos completos en un próximo congreso científico.

Analistas optimistas, pero los inversores necesitarán datos completos

«Si bien los detalles del comunicado de prensa de hoy son limitados, la consistencia de los datos de la fase tres es alentadora y debería abrir el camino a un gran éxito», declaró Michael Leuchten, analista de Jefferies.

Añadió que los resultados de la fase final confirman la eficacia observada en un estudio anterior con bepirovirsen y destacó que no existían otras terapias que ofrecieran una cura funcional significativa. En un tono más cauteloso, los analistas de J.P. Morgan afirmaron que, si bien el cumplimiento del objetivo principal de los estudios fue un pequeño punto positivo para GSK, los inversores se centrarán en datos detallados para evaluar si el beneficio es suficiente para impulsar una adopción generalizada por parte de los pacientes.

GSK prevé que bepirovirsen podría generar más de 2 000 millones de libras (2 700 millones de dólares) en ventas anuales máximas, lo que acercaría a la farmacéutica a su objetivo de ingresos anuales de más de 40 000 millones de libras para 2031.

Los resultados del estudio representan una victoria temprana para el nuevo director ejecutivo, Luke Miels, quien sustituyó a Emma Walmsley a principios de año y ha reiterado su confianza en los objetivos de ingresos de la compañía. Los analistas prevén actualmente que los ingresos totales de GSK se sitúen en torno a los 35 000 millones de libras para 2031.

La hepatitis b crónica causó un millón de muertes en 2022

La hepatitis B crónica es una infección de larga duración que se produce cuando el organismo es incapaz de combatir el virus de la hepatitis B y este persiste en la sangre y el hígado. Causó más de un millón de muertes en 2022, según las últimas estimaciones de la OMS.

Los tratamientos estándar actuales solo logran que entre el 1 % y el 4 % de los pacientes erradiquen el virus de forma sostenida. Una clase de terapias ampliamente utilizadas, conocidas como análogos de nucleósidos/nucleótidos, suelen tomarse de por vida, ya que suprimen el virus, pero rara vez lo eliminan. También pueden causar complicaciones graves.

El bepirovirsen de GSK, licenciado a [Ionis Pharmaceuticals \(IONS.O\)](#), abre una nueva pestaña en 2019, bloquea la replicación del virus de la hepatitis B, reduce la producción de proteínas vinculadas a la infección y activa el sistema inmunitario.

07 enero 2026 | Fuente: [Reuters](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[La mitad de los españoles de más de 40 años sufre disfunción eréctil](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/08/2026 - 02:49

La disfunción eréctil afecta a cerca del 52 % de los hombres españoles mayores de 40 años, un problema frecuente y multifactorial que impacta de forma directa en la salud y la calidad de vida masculina, según la [Asociación Española de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva \(ASESA\)](#).

La ASEA define la disfunción eréctil (DE) como la ‘incapacidad persistente para lograr o mantener una erección que permita una relación sexual satisfactoria’.

Factores de riesgo

Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el colesterol alto, la hipertensión, el estrés, la ansiedad o la depresión son algunos de los factores más destacados que pueden conducir a esta condición, que afecta a uno de cada diez hombres en España.

Además, «el envejecimiento de la población también contribuye al aumento de la prevalencia de esta afección, lo que hace aún más relevante la necesidad de ofrecer soluciones personalizadas y eficaces», ha destacado este miércoles en rueda de prensa el doctor Sergi Beato.

Asimismo, antes de considerar una intervención quirúrgica, como la implantación de una prótesis de pene, existen otras opciones de tratamiento, dependiendo de la causa y la gravedad del problema, como los cambios en el estilo de vida, medicamentos orales, inyecciones intracavernosas o dispositivos de vacío, para inducir una erección.

En esta línea, el urólogo Andreu Alabat ha comentado que esta enfermedad suele aparecer antes de eventos cardiovasculares graves, especialmente en hombres jóvenes y diabéticos, debido a la disfunción endotelial, y que «es clave un enfoque preventivo que incluya una nutrición equilibrada, ejercicio, buen descanso y una correcta gestión del estrés».

Ante esta realidad, el [Hospital Quirónsalud Barcelona](#) ha creado un nuevo Servicio especializado en Andrología, dirigido por los urólogos Alabat y Beato, centrado en la medicina sexual y estética, incluyendo el tratamiento de la disfunción erétil, la cirugía de prótesis de pene, la reasignación de género y otros procedimientos de urología.

07 enero 2025 | Fuente: [EFE](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Epidemia de viruela símica bajo control en República Democrática del Congo](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/08/2026 - 02:38

El Instituto Nacional de Salud Pública de República Democrática del Congo (RDC), a través de su Centro de Operaciones de Emergencia Sanitaria (COUSP), consideró bajo control hoy la epidemia de viruela símica (Mpox) en el país.

De acuerdo con un reporte del organismo, el número de casos de la dolencia disminuyó de casi 2 000 notificados por semana en 2024 a un promedio de entre 250 y 300 por semana en 2025.

Actualmente solo 19 zonas sanitarias siguen afectadas por la epidemia de Mpox, en comparación con las 401 anteriores, además de que la campaña de vacunación continúa, con casi 1 500 personas ya inmunizadas.

Las provincias de Sankuru, Kivu Norte y Kivu Sur se encuentran todavía entre las más afectadas, pero el organismo consideró que en general el país logró un manejo positivo de las emergencias sanitarias durante el 2025.

Al respecto, el informe resaltó la declaración del fin del brote de ébola decretado el 4 de septiembre del 2025 en la zona sanitaria de Bulape, en la provincia de Kasai, el cual se logró detener luego de 53 casos confirmados, incluyendo 34 muertes, así como 11 casos probables.

No obstante, persisten retos como la epidemia de cólera, que requiere fortalecer las medidas de respuesta, incluyendo la vigilancia epidemiológica, la gestión rápida de casos y las campañas de concienciación comunitaria, para frenar la propagación de la enfermedad.

07 enero 2025 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

[Guatemala mantiene vigilancia de influenza H3N2 ante regreso a clases](#)

[Al Día](#) - Jue, 01/08/2026 - 02:25

Guatemala mantiene hoy la vigilancia de la influenza A H3N2 variante K centrada en el cercano regreso a clases e ingreso de visitantes de regiones, especialmente Europa, con el virus en circulación.

El [Ministerio de Salud y Prevención Social \(Mspas\)](#) aseguró que sigue la alerta establecida el 16 de diciembre pasado, mientras señaló un posible riesgo de incremento de los casos con la enfermedad en las próximas semanas.

La cartera descartó hasta ahora, desde la mujer de 24 años confirmada el 19 último, nuevos reportes de la llamada supergripe, la cual suele intensificarse durante la temporada fría y extenderse hasta el venidero febrero.

Sin embargo, acotó, busca reforzar la detección temprana y prevenir un repunte de contagios en el país con la vigilancia epidemiológica activa en todo el territorio.

El jefe de la Emergencia de Pediatría del capitalino Hospital “Roosvelt”, Ricardo Menéndez, declaró a la prensa local que los pocos casos de influenza detectados durante las festividades de fin de año fueron controlados. En 2025 predominó la circulación del virus sincicial respiratorio, además de algunos pacientes con covid-19, describió el doctor de uno de los principales centros de atención médica del sistema público en esta nación.

El Departamento de Epidemiología de otro de los más importantes centros de salud, también de la urbe, el Hospital General “San Juan de Dios”, informó que entre el 24 de diciembre y el 4 pasado atendieron seis casos de influenza: tres adultos e igual cifra de niños, sin que esto represente un repunte inusual.

El Mspas recordó que esta enfermedad se transmite con facilidad de persona a persona y que las aulas con poca ventilación pueden facilitar su propagación, por lo que instó a padres y docentes a estar atentos ante cualquier síntoma.

La variante K creció rápidamente y en muchos países aparece como dominante en los casos de gripe registrados, con brotes más tempranos y extendidos de lo habitual, según los análisis.

La [Organización Panamericana de la Salud](#) emitió alertas epidemiológicas con el incremento de la circulación y el llamado a fortalecer la vigilancia del virus y promover la vacunación.

07 enero 2025 | Fuente: [Prensa Latina](#) | **Tomado de:** [Noticia](#)

Categorías: [Al Día](#)

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- ...
- [siguiente >](#)
- [Última »](#)

URL del envío (Obtenido en 01/29/2026 - 14:40): <http://www.issss.sld.cu/aggregator/categories/7>
