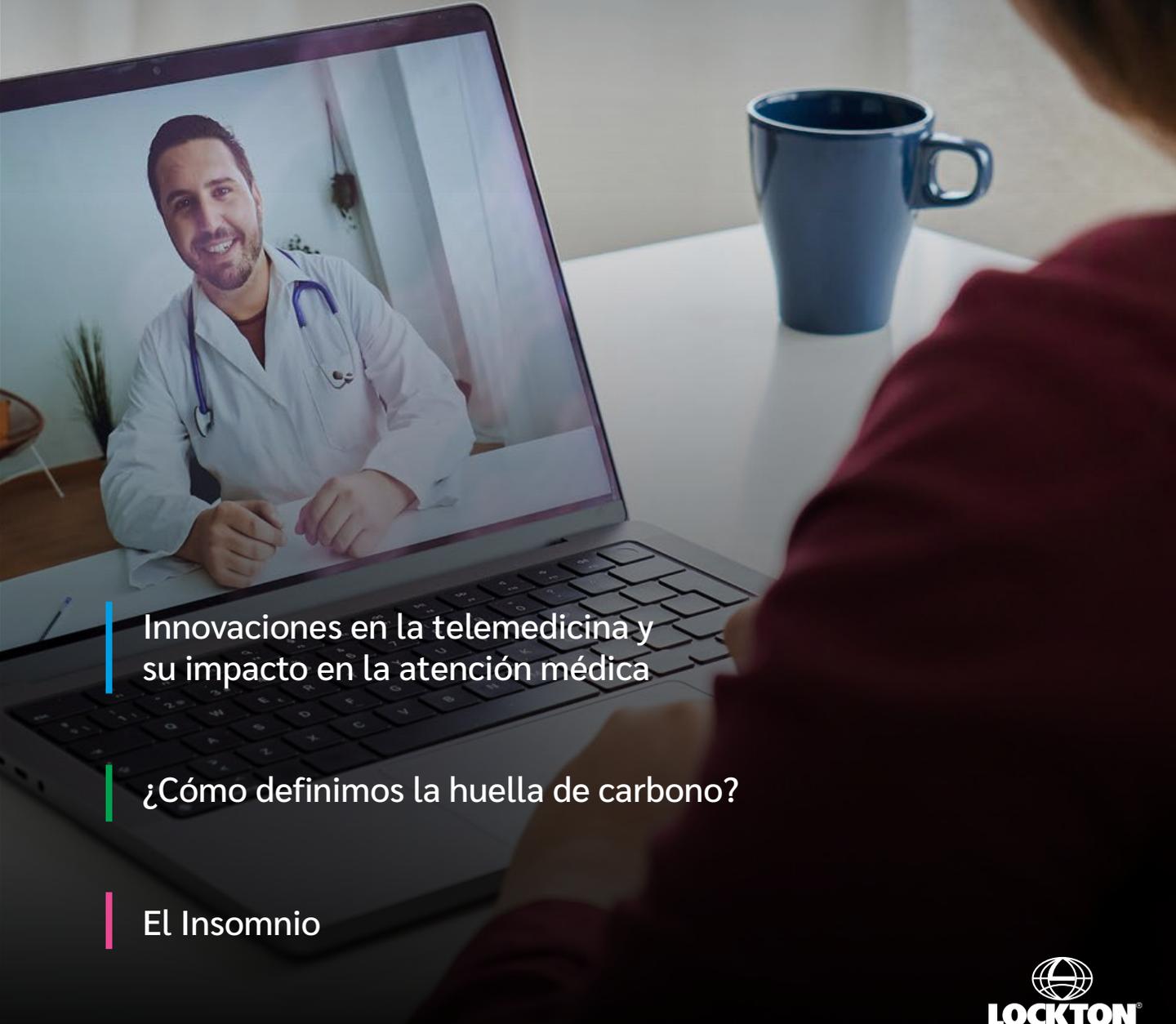


# WELLNESS

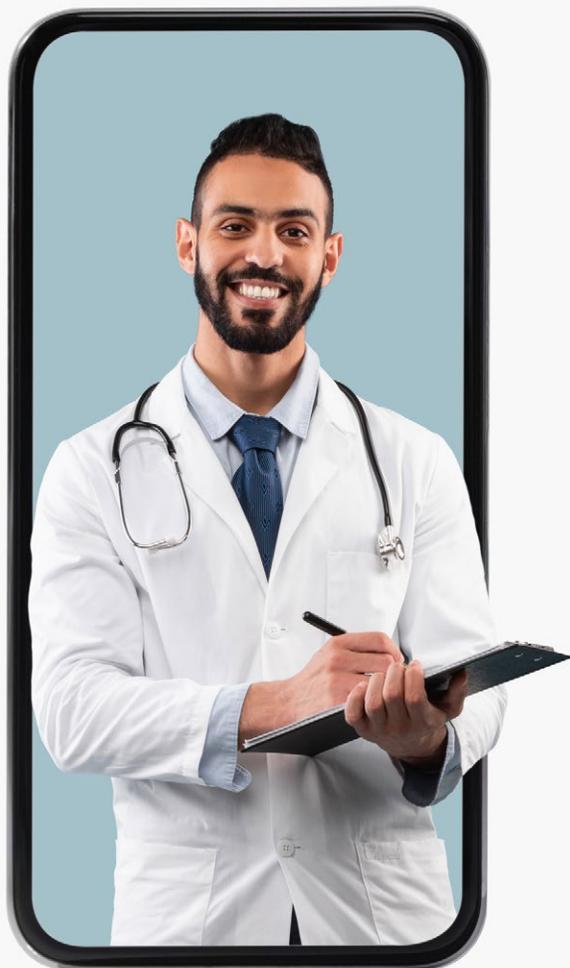
FEBRERO 2024



Innovaciones en la telemedicina y su impacto en la atención médica

¿Cómo definimos la huella de carbono?

El Insomnio



## Innovaciones en la telemedicina y su impacto en la atención médica

La telemedicina, impulsada por avances tecnológicos, ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, transformando la prestación de servicios de salud. Estas innovaciones **han impactado positivamente la atención médica** al mejorar la accesibilidad, eficiencia y calidad de los servicios.

### *Consultas Virtuales y Telesalud*

Las consultas médicas a través de videoconferencias y plataformas de telesalud permiten a los pacientes acceder a la atención médica desde la comodidad de sus hogares. Esto no solo mejora la accesibilidad, especialmente en áreas remotas, sino que también reduce la barrera de entrada para quienes enfrentan limitaciones de movilidad.

### *Monitoreo Remoto y Dispositivos Wearables*

La integración de dispositivos wearables y tecnología de monitoreo remoto permite a los pacientes y médicos hacer un seguimiento continuo de datos de salud como la presión arterial, niveles de glucosa y actividad física. Esto facilita la gestión de enfermedades crónicas y la detección temprana de posibles problemas de salud.

### *Plataformas de Historial Médico Electrónico*

El uso de historiales médicos electrónicos centralizados mejora la coordinación de la atención entre diferentes profesionales de la salud. Facilita el intercambio rápido y seguro de información, reduciendo errores médicos y mejorando la continuidad del cuidado.

### *Inteligencia Artificial (IA) en Diagnóstico y Tratamiento*

La incorporación de la inteligencia artificial en la telemedicina permite análisis más rápidos y precisos de imágenes médicas, así como asesoramiento personalizado en la toma de decisiones clínicas. Esto acelera los procesos diagnósticos y mejora la eficacia del tratamiento.



## *Plataformas de Educación en Salud Virtual*

Las plataformas virtuales de educación en salud proporcionan información y recursos educativos a los pacientes, empoderándolos para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Estas plataformas también permiten a los profesionales de la salud ofrecer orientación continua.

## *Programas de Rehabilitación Virtual*

La telemedicina ha permitido la creación de programas de rehabilitación virtual, donde los pacientes pueden realizar ejercicios de rehabilitación guiados por profesionales de la salud desde sus hogares, mejorando la continuidad del tratamiento y la participación del paciente.

## *Cirugías Asistidas por Robótica a Distancia*

La telesalud ha posibilitado la realización de cirugías asistidas por robots a distancia, permitiendo que cirujanos realicen procedimientos complejos en ubicaciones remotas con la ayuda de robots quirúrgicos controlados a través de internet.



## Impacto en la Atención Médica

### Mayor Accesibilidad

Las innovaciones en telemedicina eliminan barreras geográficas, permitiendo que las personas accedan a servicios médicos de calidad independientemente de su ubicación.

### Eficiencia y Ahorro de Tiempo

La telemedicina reduce los tiempos de espera, evita desplazamientos innecesarios y agiliza la atención médica, beneficiando tanto a pacientes como a profesionales de la salud.

### Mejora en la Continuidad del Cuidado

La integración de tecnologías mejora la coordinación entre profesionales de la salud, garantizando una atención continua y consistente.

### Personalización del Tratamiento

Las innovaciones permiten un enfoque más personalizado, adaptando los tratamientos y recomendaciones a las necesidades específicas de cada paciente.

### Reducción de Costos

Al disminuir las visitas hospitalarias, la telemedicina contribuye a la reducción de costos tanto para los pacientes como para los sistemas de salud.

La telemedicina continúa evolucionando, promoviendo una atención médica más eficiente, accesible y centrada en el paciente. Su impacto positivo en la salud global es evidente, y se espera que las innovaciones futuras sigan mejorando la calidad de la atención médica en todo el mundo.

#### Bibliografía

- Hollander, J. E., & Carr, B. G. (2020). Virtually Perfect? Telemedicine for Covid-19. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1679-1681.
- Dorsey, E. R., Topol, E. J., & State, M. W. (2016). Telemedicine 2017: Year in Review. *The Lancet Neurology*, 15(2), 115-117.
- Wac, K., & Tulu, B. (2020). Telemedicine application areas: A scoping review. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 27(7), 1-9.



# ¿Cómo definimos la huella de carbono?

La huella de carbono abarca una amplia gama de actividades humanas que generan emisiones de gases de efecto invernadero, como la generación de energía, el transporte, la producción industrial, la agricultura y el manejo de residuos.

En la era actual, todos buscamos maneras de hacer una diferencia positiva en nuestro querido planeta. Pero..

## **¿Alguna vez consideraste que tus elecciones alimenticias podrían tener un impacto significativo en la huella de carbono global?**

¡Sí, la comida que eliges no solo afecta tu salud, sino que también puede marcar la diferencia en la salud de nuestro hogar compartido, la Tierra!

Imagina disfrutar de deliciosas comidas mientras contribuyes activamente a la preservación del medio ambiente. En este artículo, descubrirás cómo cambiar tu dieta puede ser una herramienta poderosa para reducir tu huella de carbono.

No te preocupes si no eres un experto en nutrición; estamos aquí para guiarte a través de opciones sencillas y deliciosas que cualquier persona puede adoptar.

¿Listo para convertir tu cocina en un epicentro de sostenibilidad?

**¡Acompáñanos en este emocionante viaje hacia una dieta eco-friendly y descubre cómo cada bocado puede ser un paso hacia un futuro más verde!**



## El Poder en tu Plato: Pasos Prácticos para una Dieta Sostenible

Ahora que hemos encendido la chispa de la curiosidad, es hora de sumergirnos en las acciones concretas que cada uno de nosotros puede tomar para reducir nuestra huella de carbono a través de la comida.

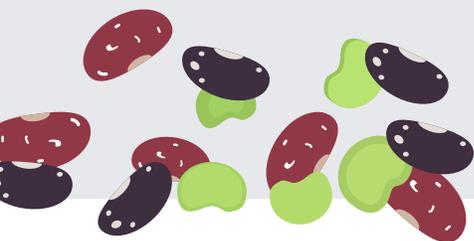
### 1 Vegetales de Temporada: ¡Colores en tu Plato y en la Naturaleza!

Optar por frutas y verduras de temporada no solo garantiza sabores más frescos y nutrientes óptimos, sino que también reduce la necesidad de importación y la consecuente emisión de gases de efecto invernadero asociados al transporte de alimentos.



### 2 Leguminosas

Más que solo proteínas, las leguminosas como frijoles, lentejas y garbanzos, tienen la capacidad única de fijar nitrógeno en el suelo, mejorando la calidad del mismo. **¡Un doble golpe para la sostenibilidad en cada bocado!**



### 3 Menos Carne, Más Sostenibilidad:

Reducir el consumo de carne, especialmente de res, puede marcar una gran diferencia en tu huella de carbono. No estamos diciendo que tengas que volverte vegetariano de la noche a la mañana, pero incorporar días sin carne a tu semana puede ser una elección sabrosa y amigable con el medio ambiente.





## 4 Conoce tus Etiquetas

El arte de comprar responsablemente. Al elegir productos con certificaciones ecológicas y sostenibles, contribuyes a impulsar prácticas agrícolas responsables. Además, es una excelente manera de apoyar a agricultores y productores locales.

## 5 Despensa Sostenible

Menos envases, más planeta. Opta por alimentos a granel siempre que sea posible y lleva tus propias bolsas reutilizables. Reducir el uso de envases plásticos es una manera práctica de disminuir tu impacto ambiental y fomentar la economía circular.



## Despierta tu Chef Sostenible

### *Recetas deliciosas y amigables con el planeta*

Ahora que te hemos guiado a través de los fundamentos, es hora de llevar esta iniciativa a tu cocina. Aquí tienes algunas recetas deliciosas y sencillas que harán que tu transición hacia una dieta sostenible sea una experiencia culinaria emocionante:

### Ensalada de Quinoa y Vegetales de Temporada



#### Ingredientes:

- Quinoa
- Espárragos frescos
- Tomates cherry
- Pepino
- Aguacate
- Aderezo de aceite de oliva, limón y hierbas

## Hamburguesas de Lentejas y Zanahoria



### Ingredientes:

- Lentejas cocidas
- Zanahorias ralladas
- Avena
- Cebolla y ajo picados
- Comino y cilantro en polvo
- Pan integral para hamburguesas

## Curry de Garbanzos y Espinacas



### Ingredientes:

- Garbanzos cocidos
- Curry en polvo
- Espinacas frescas
- Arroz integral
- Tomates triturados
- Leche de coco

Estas recetas no solo son deliciosas, sino que también están llenas de nutrientes y respaldan la sostenibilidad alimentaria. **¡Haz de cada comida una oportunidad para nutrir tu cuerpo y apoyar el bienestar del planeta!**

### TU DIETA, TU LEGADO...

Al adoptar una dieta sostenible, no solo mejoras tu bienestar personal, sino que también contribuyes a la salud a largo plazo de nuestro planeta. Cada elección cuenta, y tu plato puede ser una herramienta poderosa para el cambio.

**¡Así que adelante, empieza hoy mismo y haz de cada comida un acto de amor hacia ti mismo y hacia la Tierra!**

#### Bibliografía

- *Tu guía de acción climática: alimentos* | Naciones Unidas

# El insomnio

El insomnio es un trastorno frecuente del sueño, en donde la persona tiene dificultades para conciliar el sueño, para mantenerse dormido o para lograr un sueño de buena calidad. Esto ocurre incluso cuando tiene el tiempo y el entorno correcto para dormir bien.

Lo llamativo de este trastorno es que es un problema que puede alargarse meses o inclusive hasta años. La falta de sueño acumulada genera alteraciones bioquímicas en el cerebro, lo que implica afecciones motrices, de coordinación y también en aspectos emocionales y mentales.

Te explicamos sus efectos, a continuación.

## Falta de concentración y enfoque

Dormir mal a lo largo de varias semanas o meses perjudica las funciones ejecutivas del cerebro. Es decir, la capacidad para mantener la atención de manera sostenida disminuye, lo que puede traducirse en los siguientes efectos:

- Aumento de los errores actividades cotidianas.
- Reacción de forma más lenta ante los estímulos ambientales.
- Limitaciones cognitivas a la hora de manejar las incidencias.
- Al leer información, hay poca comprensión del texto.

## Rendimiento cognitivo reducido

En el artículo de la revista Sleep Medicine Reviews, investigan el deterioro del rendimiento cognitivo debido a este trastorno:

- Fallos de memoria, olvido de datos y tareas pendientes.
- El pensamiento crítico y analítico truncado por el cansancio.
- Experimentas claras limitaciones a la hora de resolver problemas.
- Complicación en la adaptación a los repentinos cambios en la rutina.

## Problemas de convivencia

El mal descanso nocturno no solo se manifiesta en el cansancio o la falta de atención. **Otro factor destacable es el de la irritabilidad, la ansiedad y el mal humor**, por lo que la convivencia con la pareja, familia, compañeros de trabajo o sociedad puede verse afectado.

## Disminución de creatividad

**DATO CURIOSO:** Para dar lo mejor de ti a nivel creativo es necesario alcanzar la fase REM y no REM del sueño.

Esto mismo es lo que detalla una publicación de la revista Trends in Cognitive Sciences donde se describe que el agotamiento mental causado por la falta de sueño, es un gran enemigo cuando necesitas generar ideas originales y encontrar soluciones innovadoras a los desafíos laborales.

## ¿Cómo prevenir el insomnio?

Tener una buena higiene del sueño no solo es necesaria para rendir al máximo en tu empleo, para tener una buena convivencia con tu alrededor, sino también está relacionado a tu **calidad de vida**.

Para tal fin, compartimos qué estrategias te ayudarán:



**Limita la cafeína y el alcohol:** evita consumir estos productos en las últimas horas del día. Ambos son estimulantes e interfieren en el buen descanso.



**Sí al ejercicio físico:** las actividades aeróbicas, como salir a caminar o correr benefician el dormir mejor. Ahora bien, es mejor no hacerlo 2 horas antes de acostarte.



**Regula tus emociones:** introduce en tu vida adecuadas técnicas de regulación emocional, la meditación, el yoga o la escritura terapéutica.



**Reduce la exposición a pantallas dos horas antes de dormir:** la luz azul de los dispositivos electrónicos interfiere con la producción de melatonina, una hormona clave para el sueño.



**Mantén un equilibrio entre el trabajo y la vida personal:** establece límites claros entre la esfera laboral y la personal. Evita llevar el estrés laboral a la cama.



**Ten una rutina de sueño consistente:** mejora tus hábitos de vida y procura acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso cuando no trabajes. Esto contribuye a regular tu reloj biológico y a mejorar la calidad del sueño.

**La calidad y la duración del sueño nocturno permite que tu cuerpo y cerebro se reinicien para dar lo mejor de ti.**

### Bibliografía:

- Lewis, P. A., Knoblich, G., & Poe, G. (2018). How memory replay in sleep boosts creative problem-solving. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(6), 491-503. [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(18\)30070-6](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(18)30070-6)
- Morin, C. M., Jarrin, D. C., Ivers, H., Mérette, C., LeBlanc, M., & Savard, J. (2020). Incidence, persistence, and remission rates of insomnia over 5 years. *JAMA Network Open*, 3(11), e2018782. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772563>
- Sadeghniaat-Haghighi, K., Najafi, A., Eftekhari, S., & Tarkhan, S. (2021). Insomnia and its association with absenteeism: A cross-sectional study among Iranian nursing team. *Sleep Science (Sao Paulo, Brazil)*, 14(4), 305-310. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8776262/>
- Skinner, N., & Dorrian, J. (2015). A work-life perspective on sleep and fatigue--looking beyond shift workers. *Industrial Health*, 53(5), 417-426. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591134/>
- Wardle-Pinkston, S., Slavish, D. C., & Taylor, D. J. (2019). Insomnia and cognitive performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 48(101205), 101205. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31522135/>
- Williams, J., Roth, A., Vatthauer, K., & McCrae, C. S. (2013). Cognitive behavioral treatment of insomnia. *Chest*, 143(2), 554-565. [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(13\)60107-5/fulltext](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(13)60107-5/fulltext)



---

UNCOMMONLY INDEPENDENT