

WELLNESS



JUNIO

- Mitos y realidades sobre la donación de sangre.
- Come más por menos.
- ¿Puede una mentira piadosa llevarnos por el camino de un engaño mayor?

2023

Mitos y realidades sobre la donación de sangre.



La donación de sangre es un acto solidario que puede salvar la vida de muchas personas. La sangre es necesaria para tratar una amplia variedad de enfermedades y lesiones, incluyendo accidentes, enfermedades crónicas y cáncer.

¿Quiénes pueden donar?



Cualquier persona mayor de 18 años y que cumpla con ciertos requisitos puede donar sangre. Entre los requisitos se incluyen:

1. Tener más de 18 años y menos de 65 años cumplidos, pesando más 50 kg.
2. En mujeres: no estar amamantando, no estar embarazada, su último parto debe ser mayor a seis meses.
3. No haber sido vacunado en los últimos 30 días.
4. No padecer enfermedad ni estar tomando algún medicamento 7 días antes de donar (los diabéticos no deben administrarse insulina e hipertensos controlados pueden donar).
5. No haber consumido bebidas alcohólicas en 3 días.
6. No haber consumido drogas en las últimas dos semanas.
7. No haber tenido ningún tipo de cirugía en los últimos seis meses.
8. Los tatuajes, perforaciones, tratamiento con acupuntura deberán tener más de un año, los aretes en mucosas como nariz, boca o genitales deberán ser retirados tres días antes de donar.
9. Tener un ayuno mínimo de cuatro horas, en ese lapso se recomienda ingerir abundantes líquidos (no café ni lácteos), puede ingerir frutas.





¿Cómo se dona?

La donación de sangre es un proceso sencillo y seguro que suele durar entre 30 y 45 minutos. El proceso incluye:

- **Acudir al banco de sangre** más cercano.
- **Se te informará** sobre la donación y los aspectos legales de la misma.
- **Cumplimiento del formulario de entrevista médica y autorización para la donación.** (Consentimiento informado). Este formulario deberás contestarlo honestamente ya que contiene preguntas referentes a tu actividad sexual con el fin de conocer si existe riesgo de padecer alguna enfermedad de transmisión sexual, en cuyo caso no se podrá donar. Cabe señalar que la información que proporciona es **100% confidencial**.
- Te realizarán una exploración física (donde se medirá la tensión arterial, el pulso y se hará una punción en el dedo para saber si hay anemia, azúcar o grasa alta en sangre) y una entrevista para descartar algún problema por el que la donación pueda ser perjudicial para ti o los receptores. En caso de detectar algún problema no se llevará a cabo la donación y se te informará el motivo.
- **Extracción de la sangre:** se conecta al donante a una máquina con equipo de bolsas y tubos nuevos por medio de una punción en la vena del brazo. La sangre llega al equipo donde se separan las plaquetas o glóbulos y el resto de la sangre se regresa al donante. La donación de plaquetas dura 120 minutos y la de glóbulos rojos 30 minutos.
- **Periodo de recuperación y refrigerio.**

¿Dónde donar?



La donación de sangre puede realizarse en diferentes lugares, como bancos de sangre, hospitales y clínicas especializadas. Es importante buscar un centro de donación cercano y programar una cita para la donación.

En el siguiente enlace encontraras los bancos de sangre que existen en México, así como el registro:

<https://bancodesangre.imss.gob.mx/apopsbs-publico/login>

Sobre la donación de sangre

MITOS

La donación de sangre duele mucho.

Donar sangre es peligroso para la salud.

Las personas con tatuajes o piercings no pueden donar sangre.

La donación de sangre es una actividad que solo se puede hacer una vez al año.

Los donantes de sangre siempre reciben compensación económica.

REALIDADES

La mayoría de las personas siente solo un pequeño pinchazo cuando se inserta la aguja. El dolor es mínimo y dura solo unos segundos.

Donar sangre es seguro para la mayoría de las personas. Todos los materiales utilizados son estériles y de un solo uso.

Las personas con tatuajes y piercings pueden donar sangre siempre y cuando hayan esperado el tiempo suficiente después de haberlos hecho.

Las personas pueden donar sangre varias veces al año siempre y cuando cumplan con los requisitos.

La donación de sangre no es un proceso remunerado. Los donantes lo hacen de manera voluntaria y altruista.

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Donación de sangre. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blood-donor-day>
- American Red Cross. (2021). ¿Quiénes pueden donar sangre? <https://www.redcrossblood.org/es/donate-blood/how-to-donate/who-can-donate.html>
- Ministerio de Salud. (2021). ¿Cómo se realiza la donación de sangre? <https://www.minsal.cl/como-se-realiza-la-donacion-de-sangre/>

Come más — por menos —



En el mundo de la nutrición y la alimentación saludable el tema de las calorías siempre juega un papel central. Sin embargo, debemos entender que esas calorías provienen de la composición de los macros y micronutrientes es decir proteínas, carbohidratos, lípidos, etc.

Los requerimientos nutricionales, son determinados por varios factores como el sexo, la edad, la estatura, la actividad física, estado fisiológico, la raza etc. por lo tanto, las calorías sugeridas serán individuales para cada persona.

¿Pero? Como se cuántas calorías debo comer en un día.

Vamos a definir que es una caloría y por qué es tan importante, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “Caloría” es la unidad de energía térmica, que equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar 1 grado centígrado la temperatura de 1 gramo de agua. ¿Como se traduce esto? Las calorías son la energía que se encuentra en los alimentos, nuestro cuerpo tiene una demanda constante de energía y utiliza las calorías de los alimentos para seguir funcionando de manera óptima.

Cada uno de los alimentos y productos que encontramos para consumo, tiene su propia cantidad de energía. Sin embargo, las englobaremos en 3 grandes rubos y un apartado extra para las bebidas alcohólicas, que bien no aportan ningún nutriente a nuestra dieta pero si aportan una gran cantidad de calorías.

Aporte calórico de los alimentos:



Hidratos de carbono

Aportan 4 kilocalorías por gramo de peso.

(Pan, cereales, arroz, tortillas, pasta, azúcares etc.)



Proteínas

Aportan 4 kilocalorías por gramo de peso.

(Carne, pescado, pollo, leche, queso, embutidos etc.)



Grasas

Aportan 9 kilocalorías por gramo de peso.

(Aceite de oliva, aguacate, semillas, etc.)



Alcohol

Aporta 7 kilocalorías por gramo de peso.

Estos grupos de alimentos tienen características distintas, ya que aportan vitaminas, minerales, azúcares, grasas en cantidades diferentes.

La cantidad de calorías que consumimos en un día determinará la dosis de energía que tiene nuestro cuerpo, si excedemos la recomendación, este exceso se convertirá en depósitos de grasa, que se irán almacenando en forma de aumento de grasa visceral, corporal y aumento de peso.

Si quieres saber aproximadamente cuántas calorías debes de comer en un día, puedes ingresar al siguiente enlace: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias#tmb>



¿Como puedes comer más por menos?

Alimentarnos correctamente dependerá completamente por las elecciones que realicemos diariamente.

Sin embargo, siempre debemos considerar agregar un grupo de cada alimento en nuestras comidas principales como frutas, verduras, cereales, alimentos de origen animal etc.

Una estrategia saludable que puedes implementar es:

1

Revisar la composición de los alimentos.

Ejemplo: Si vas a comparar pan puedes revisar todos los componentes que tiene el pan, como fibra, calorías, carbohidratos, azúcares añadidos etc.



Pan blanco
2 rebanadas

Calorías: 144
Grasas totales: 1.4 g
Grasas saturadas: 0.4 g
Grasas trans: 4 mg
Carbohidratos: 28.7 g
Azúcares: 2.4 g
Fibra: 1 g
Proteína: 4.2 g
Sodio: 200 mg



Pan integral
2 rebanadas

Calorías: 142
Grasas totales: 1.9 g
Grasas saturadas: 0.6 g
Grasas trans: 6 mg
Carbohidratos: 25.1 g
Azúcares: 3.5 g
Fibra: 3.8 g
Proteína: 6 g
Sodio: 197 mg



Pan multigrano
2 rebanadas

Calorías: 164
Grasas totales: 34 g
Grasas saturadas: 0 mg
Grasas trans: 0 mg
Carbohidratos: 28 g
Azúcares: 4 g
Fibra: 0 g
Proteína: 6 g
Sodio 191 mg



Pan doble cero
2 rebanadas

Calorías: 129
Grasas totales: 0.4 g
Grasas saturadas: 0.2 g
Grasas trans: 0 mg
Carbohidratos: 24 g
Azúcares: 0 g
Fibra: 3.2 g
Proteína: 5.6 g
Sodio: 191 mg



Pan artesanal
2 rebanadas

Calorías: 200
Grasas totales: 2 g
Grasas saturadas: 1 g
Grasas trans: 0 mg
Carbohidratos: 40 g
Azúcares: 4 g
Fibra: 2 g
Proteína: 6 g
Sodio: 270 mg



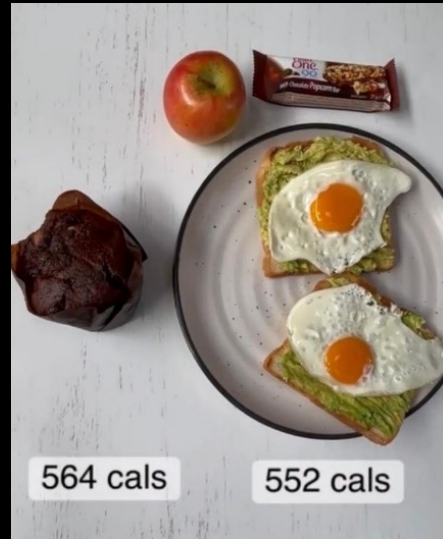
Pan linaza
2 rebanadas

Calorías: 158
Grasas totales: 3 g
Grasas saturadas: .5 g
Grasas trans: 13 mg
Carbohidratos: 26.3 g
Azúcares: 3.4 g
Fibra: 6 g
Proteína: 6 g
Sodio 196 mg

2

Revisar si es antojo

Si es antojo puedes pensar en sustituirlos por algo más saludable, que te dará saciedad por más tiempo y te nutrirá.



Por último, recuerda que una alimentación saludable es la suma de buenos hábitos y elecciones saludables.

No te enganches en contar calorías, mejor empieza a comparar los ingredientes de los alimentos y esto te ayudara a tomar mejores decisiones.



*¿Puede una
mentira piadosa
llevarnos por el
camino de un
engaño mayor?*

Todas y todos en algún momento de nuestras vidas hemos escuchado lo siguiente: **una mentira, lleva a otra.**

Como si con esa primera vez, se detonara una bola de nieve que lleva a la persona a seguir mintiendo para hacer de su discurso o relato más creíble.

En este caso, hablaremos del conocimiento que la ciencia nos ha brindado acerca de la mentira y de cómo esta se convierte en un ciclo sin fin.

La mentira, otra habilidad más

Nos guste o no, **mentir o engañar forma parte de nuestra naturaleza.** De hecho, otros animales, como los chimpancés o el pez globo, son capaces de manipular lo que otros perciben para hacerles creer o hacer algo de su antojo. Y es que los seres vivos hemos tenido que desarrollar esta capacidad para sobrevivir.

En nuestro caso, el de los seres humanos, sabemos que mentir **es una habilidad que evoluciona a lo largo del desarrollo de una persona, como ocurre con la marcha o el lenguaje.** Así pues, veamos su evolución con el paso de los años:

De un 30% a un 50% de los niños entre 2-3 años intenta mentir a sus padres, pero estas mentiras tienen un contenido difícil de creer. Por ejemplo, relatando que “ha visto cómo un vecino levantaba un coche con el dedo meñique”.

Alrededor de los 4 años, un **80% de los niños y niñas son capaces de mentir** y, por muy alarmante que suene, lo hacen con regularidad. No obstante, en muchas ocasiones, estas mentiras en realidad confunden la fantasía con la realidad.

Entre los 5 y los 10 años, con el comienzo del desarrollo de algunas regiones cerebrales y de las funciones ejecutivas, empiezan a comprender **qué significa y cuáles son las implicaciones de mentir.** Por tanto, son más capaces de inhibir el impulso de mentir y contar la verdad.

Finalmente, a los 11 años, los niños ya saben distinguir bien entre verdades y mentiras.

¿Y por qué mentimos?

La mentira tiene un **componente psico-biológico que nos ayuda a “sobrevivir” en un contexto social**. Es decir, nos permite protegernos de ciertas amenazas y obtener un beneficio: mentir para evitar defraudar a alguien querido, mentir para librarnos de una situación incómoda, mentir para pertenecer o sentirse integrado en un grupo social, etc.

Por ello, una mentira es, especialmente para los más pequeños, una oportunidad para aprender a predecir el comportamiento, las actitudes, los límites y las creencias de los demás. En este sentido, **la mentira también tiene un componente de entrenamiento**.



Cuando una persona miente, se produce un aumento de la actividad de la corteza frontal, temporal y en el sistema límbico, concretamente, en la amígdala.

Este incremento proporciona un gran estímulo cerebral que fomenta las conexiones neuronales, haciendo que las asociaciones entre recuerdos e ideas se produzcan cada vez de manera más fácil y rápida.

Por tanto, ¿cuánto más se miente, más fácil es?

Respecto a esto, la ciencia dice...

Un grupo de investigadores del University College London se planteó la siguiente pregunta, ¿qué sucedía en el cerebro de las personas que engañaban sucesivamente?

Reclutaron a 80 personas voluntarias para que hicieran unas tareas de **economía del comportamiento** mientras se observaba el funcionamiento de su cerebro mediante resonancia magnética funcional.

La tarea consistía en **calcular el número de monedas que había en un tarro**. Una vez calculado, tenían que enviar por un dispositivo electrónico el resultado a su pareja experimental. Si el resultado se acercaba a la cantidad real, ambos tendrían beneficios. En caso de que la diferencia fuera grande, únicamente se veía beneficiado quien calculó el monto, pero no a su compañero.

Los resultados del estudio mostraron que, cuando vieron que mentir les convenía, los participantes **comenzaron a exagerar poco a poco sus cálculos**, una y otra vez.

Es decir, una mentira los llevó a otra para su propio beneficio.

A nivel cerebral, **encontraron una reacción normal en la amígdala**, la cual se activaba fuertemente tras mentir las primeras veces. Sin embargo, a lo largo de la tarea, y conforme aumentaba la magnitud y la frecuencia de las mentiras, la activación de esta región emocional se hacía menos intensa.

Economía del comportamiento

La economía del comportamiento **intenta comprender y dar explicación a las motivaciones, decisiones e influencia de los incentivos**. De forma más concreta, entre sus temas clave se incluyen: análisis conductuales de incentivos y motivaciones, influencia social, heurística y planificación.




¿Qué significa?

Hay una **desensibilización ante la mentira**. Esa activación más intensa que tenía lugar en la amígdala, en las primeras mentiras, ponía de manifiesto los sentimientos negativos que esta acción provoca.

Investigaciones previas concluyeron que la amígdala sería la estructura encargada de limitar el alcance de hasta donde estamos preparados para mentir; es decir, si tenemos un Pepito Grillo interno y se llama amígdala.

Por otro lado, el hecho de que la activación de la amígdala disminuyera al continuar mintiendo, esto indica que la persona **disminuye su culpabilidad, remordimiento o vergüenza**. Es decir, cada vez que mentimos nos volvemos menos sensibles a las emociones negativas, por lo que, es más probable que volvamos a hacerlo.



Así que, a partir de ahora, antes de mentir, planteémonos si merece la pena y si es el camino que queremos seguir.

Bibliografía

- Garrett, N., Lazzaro, S.C., Ariely, D., & Sharot, T. (2016). *The brain adapts to dishonesty*. *Nature Neuroscience*, 19(12), 1727-1732. <https://doi.org/10.1038/nn.4426>
- Shenhav, A., & Greene, J. D. (2014). *Integrative moral judgment: dissociating the roles of the amygdala and ventromedial prefrontal cortex*. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*, 34(13), 4741-4749. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3390-13.2014>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT