

# WELLNESS



Investigaciones Recientes en el Tratamiento del Cáncer - Avanzando hacia la Curación

¿Como alimentarme ahora que estoy embarazada?

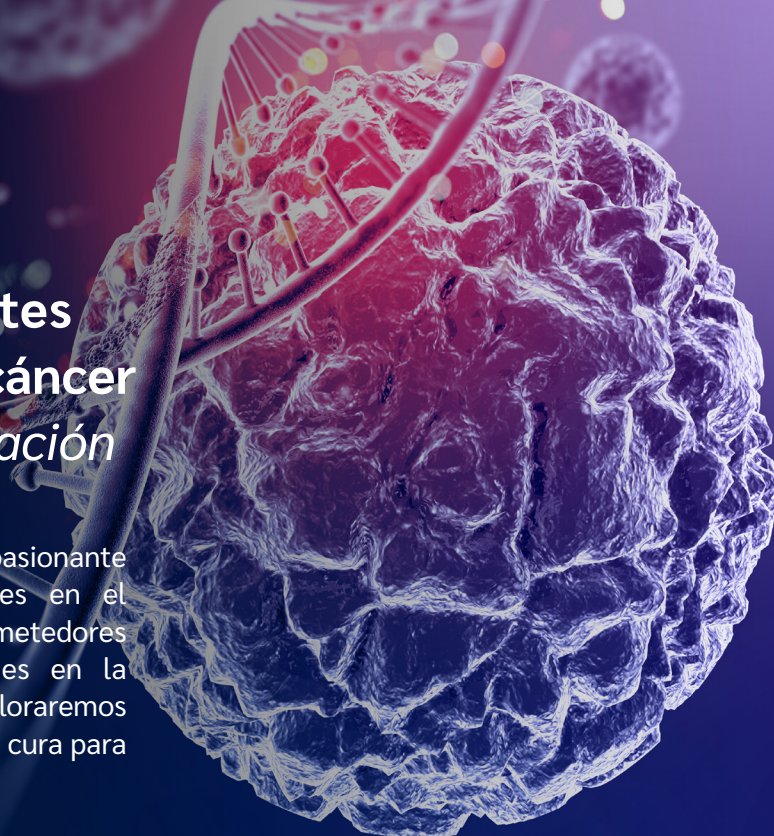
Solo respira

MAYO 2024

# Investigaciones recientes en el tratamiento del cáncer

## *Avanzando hacia la curación*

En esta edición, nos sumergiremos en el apasionante mundo de las investigaciones recientes en el tratamiento del cáncer. Desde avances prometedores en la inmunoterapia hasta innovaciones en la nanotecnología y la edición genética, exploraremos cómo la ciencia está avanzando hacia una cura para esta enfermedad devastadora.



### *¿Qué es el Cáncer?*

El cáncer es una enfermedad en la que las células anormales se dividen sin control y pueden invadir tejidos cercanos. Puede comenzar en cualquier parte del cuerpo y afectar a personas de todas las edades. El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo, pero la investigación continua está brindando esperanza en la lucha contra esta enfermedad.

### *La importancia de la investigación en el tratamiento del cáncer*

La investigación es fundamental en la búsqueda de nuevas terapias y enfoques para combatir el cáncer. Ayuda a comprender mejor la biología del cáncer, identificar nuevas dianas terapéuticas y desarrollar tratamientos más efectivos y personalizados. Sin investigación, no podríamos avanzar hacia una cura para esta enfermedad.

### *Avances en el Tratamiento del Cáncer*

- **Terapias Celulares CAR-T:** Una Revolución en el Tratamiento del Cáncer Hematológico

La terapia con células CAR-T utiliza células inmunitarias modificadas genéticamente para atacar y destruir las células cancerosas. Esta terapia ha mostrado resultados prometedores en pacientes con leucemia y linfoma, ofreciendo nuevas esperanzas para aquellos que no responden a los tratamientos convencionales.

- **Nanotecnología en el Combate del Cáncer:** Terapia Dirigida a Nivel Molecular

La nanotecnología está revolucionando el tratamiento del cáncer al ofrecer terapias dirigidas a nivel molecular. Desde nanomedicamentos que pueden entregar agentes terapéuticos directamente a las células cancerosas hasta nanopartículas que mejoran la precisión de la radioterapia, estas innovaciones están transformando la manera en que abordamos esta enfermedad.

- **Edición Genética CRISPR:** Herramienta Revolucionaria en la Lucha contra el Cáncer

La tecnología de edición genética CRISPR está siendo explorada como una herramienta revolucionaria en la lucha contra el cáncer. Desde la corrección de mutaciones

genéticas que predisponen al cáncer hasta la modificación de células inmunitarias para mejorar la respuesta al tratamiento, la edición genética ofrece nuevas oportunidades para personalizar y optimizar la terapia del cáncer.

**Existen algunos datos sobre este tipo de terapias:**

### La Terapia Celular CAR-T

- En ensayos clínicos, se ha observado que la terapia CAR-T puede producir tasas de remisión completa de hasta el 83% en pacientes con leucemia linfoblástica aguda.
- En un estudio reciente, se encontró que el 52% de los pacientes con linfoma no Hodgkin experimentaron una respuesta completa después del tratamiento con terapia CAR-T.

### Nanotecnología en el Combate del Cáncer:

- Se estima que la aplicación de nanomateriales en el tratamiento del cáncer ha aumentado la eficacia de la administración de fármacos en un 30% en comparación con los enfoques convencionales.
- La nanotecnología ha permitido reducir hasta en un 50% la dosis de radiación necesaria en tratamientos de radioterapia, minimizando los efectos secundarios en los tejidos sanos.



### Edición Genética CRISPR:

- En estudios preclínicos, la tecnología CRISPR ha demostrado una eficacia del 90% en la corrección de mutaciones genéticas asociadas con el cáncer.
- Se estima que más de 6,000 enfermedades genéticas, incluidos varios tipos de cáncer, podrían beneficiarse potencialmente de las terapias basadas en CRISPR en el futuro.
- Estos datos destacan el impacto significativo que estas innovaciones están teniendo en el tratamiento del cáncer, ofreciendo esperanza y oportunidades para mejorar los resultados para los pacientes.

Los avances en el tratamiento del cáncer están transformando la manera en que enfrentamos esta enfermedad. **Desde terapias celulares innovadoras hasta tecnologías de vanguardia en nanomedicina y edición genética, la investigación continua está allanando el camino hacia una cura para el cáncer.** A medida que avanzamos hacia el futuro, mantengamos la esperanza y sigamos apoyando la investigación en la lucha contra esta enfermedad devastadora.

### Bibliografía

- Sharma, P., Hu-Lieskovan, S., Wargo, J. A., & Ribas, A. (2019). Recent advances in cancer immunotherapy. *JAMA Oncology*. 10.1001/jamaoncol.2019.6993
- Dreaden, E. C., Morton, S. W., Shopsowitz, K. E., Choi, J. H., Deng, Z. J., Cho, N. J., & Hammond, P. T. (2014). Advances in cancer nanomedicine. *Annual Review of Chemical and Biomolecular Engineering*, 5(1), 5. 10.1146/annurev-chembioeng-060713-040309
- Hare, J. I., Lammers, T., Ashford, M. B., Puri, S., Storm, G., & Barry, S. T. (2017). Recent advances and challenges in cancer targeted nanomedicine. *Journal of Controlled Release*, 246, 34-49. 10.1016/j.jconrel.2016.11.020



# ¿Cómo alimentarme ahora que estoy embarazada?

El embarazo es un período emocionante y crucial en la vida de una mujer, y una alimentación adecuada juega un papel fundamental en el desarrollo saludable del bebé. Aquí, exploraremos las recomendaciones nutricionales específicas para asegurar que tanto la madre como el futuro bebé reciban los nutrientes esenciales.

## 1. Ácido Fólico: Construyendo un cimiento sólido

Desde las primeras etapas del embarazo, **es vital asegurar un adecuado consumo de ácido fólico**. Este nutriente esencial está asociado con la **prevención de defectos del tubo neural en el feto**. Las verduras de hojas verdes, legumbres y suplementos de ácido fólico son excelentes fuentes.

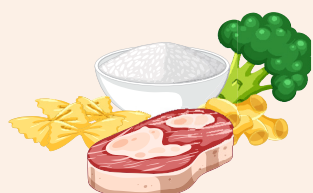
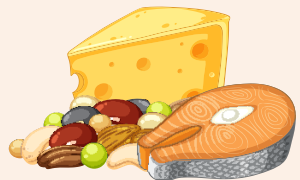


## 2. Proteínas para el crecimiento óptimo

Las proteínas son bloques de construcción esenciales para el desarrollo del bebé. Incorpora fuentes magras como **pollo, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos bajos en grasa en tus comidas diarias**.

## 3. Calcio y vitamina D para huesos fuertes

El calcio y la vitamina D **son fundamentales para el desarrollo óseo del bebé**. Incorpora productos lácteos, tofu, almendras y pescado en tu dieta. La exposición controlada al sol también es una fuente natural de vitamina D.

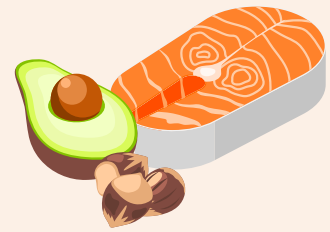


## 4. Hierro para combatir la anemia

**El hierro es esencial para prevenir la anemia**, común durante el embarazo. **Las carnes magras, espinacas, legumbres y cereales fortificados son excelentes fuentes**. Combínalos con alimentos ricos en vitamina C para mejorar su absorción.

## 5. Grasas Saludables: Omega-3 para el desarrollo del cerebro

Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, nueces y semillas de chía, son esenciales para el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Consume estas fuentes con moderación para obtener beneficios sin exponerte a niveles altos de mercurio en el pescado.



## 6. Control del peso y comidas frecuentes

6. Ganar peso de manera saludable es importante. Come porciones balanceadas y evita alimentos procesados y azúcares añadidos. **Opta por comidas más frecuentes en cantidades moderadas** para mantener niveles de energía estables

## 7. Hidratación constante

7. La hidratación es clave. Bebe suficiente agua para mantenerte bien hidratada, especialmente porque tus necesidades aumentan durante el embarazo.



## 8. Evitar ciertos alimentos y bebidas

8. Evita alimentos crudos o mal cocidos, así como pescados de agua profunda con altos niveles de mercurio. **Limita la cafeína y evita el alcohol por completo.**

## 9. Suplementos según recomendación médica

9. Además de una dieta equilibrada, es posible que necesites **suplementos**. Consulta a tu profesional de la salud **para determinar si necesitas ácido fólico adicional, hierro u otros suplementos.**



## 10. Escucha a tu cuerpo y busca apoyo profesional

10. Cada embarazo es único, por lo que es crucial escuchar a tu cuerpo. **Siempre busca el asesoramiento de profesionales de la salud** para asegurarte de que estás recibiendo la nutrición adecuada para ti y tu bebé.

Una alimentación adecuada durante el embarazo es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé. Al seguir estas recomendaciones, estarás proporcionando a tu cuerpo y al de tu bebé los nutrientes necesarios para esta fase crucial de la vida. **¡Disfruta de este viaje nutritivo hacia la maternidad!**

### Bibliografía:

- ¿Cómo alimentarte durante el embarazo? (imss.gob.mx)
- Alimentación durante el embarazo: enfócate en estos nutrientes esenciales - Mayo Clinic

# “SOLO RESPIRA”



La inteligencia emocional es especialmente importante en los momentos más duros de la vida, en aquellos donde fácilmente nuestro estado emocional se puede apoderar por completo de nuestra mente, pensamientos, actos y conductas.

Y esto, no solamente nos pasa a nosotros adultos, también los niños y adolescentes se estresa, se enojan tienen días complicados o sienten dolor por alguna situación que están viviendo.

**Este cortometraje nos da una lección sobre esto**, pues con frecuencia lo que ocurre es que, como sociedad, reprimimos la expresión y gestión de las emociones negativas desde la más tierna infancia.

No nos damos cuenta, pero los elementos que ponen en marcha la maquinaria de nuestra vida moderna, los ambientes artificiales, las prisas la forma en la que dormimos, comemos y el aire que respiramos pueden llegar a ser verdaderos cuchillos emocionales.

**En casi 4 minutos, las imágenes y dialogo promueve la conciencia emocional** como un vehículo primario para cambiar nuestro modo de vivenciar nuestras experiencias sentimentales. Los niños hablan de lo que les hace sentir enfadados, tristes o culpables, de cómo reaccionan y de la manera que tienen de transformar sus sensaciones en positivas.



**Los niños son capaces de alejarse de la situación y mantenerse en el aquí y ahora a través de estrategias de calma que saben definir a la perfección.** Es, sin duda, un vídeo con un excelente componente educativo que podemos aprovechar niños, adolescentes y adultos.

**Algunos puntos clave a recordar sobre el control emocional:**

**La comunicación y la gestión emocional componen el 90% de nuestras experiencias vitales.** Asimismo, aprender a fomentar la calma, aprender a manejar la expresión facial, la postura, el tono de voz y nuestros gestos es esencial, pues solo el 7% del significado emocional se expresa por las palabras.

Enseñar y aprender estrategias de control emocional como **la respiración, la evocación de imágenes agradables o la relajación a través de música o palabras clave, es primordial.** ¿Por qué? La respuesta es sencilla y alude a una razón principal: **la ira y la agresividad son dos de los problemas emocionales más comunes hoy en día entre los humanos.**

Por todo esto, merece la pena extraer la enseñanza de cada segundo de este maravilloso vídeo:



**LOCKTON®**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT