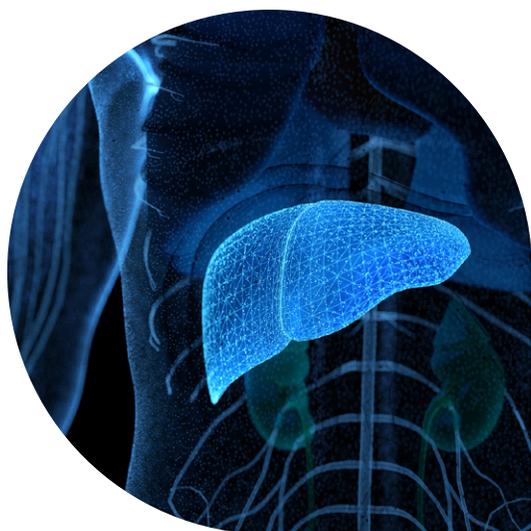


WELLNESS



MAYO

- Las hepatitis virales, todo lo que debes de saber
- 5 razones por las cuales deberías siempre elegir frutas y verduras de temporada
- Curiosidades sobre la felicidad

2023

Las hepatitis virales, todo lo que debes saber

La hepatitis viral es una inflamación del hígado causada por diferentes virus de hepatitis. Los cinco virus de hepatitis principales son:

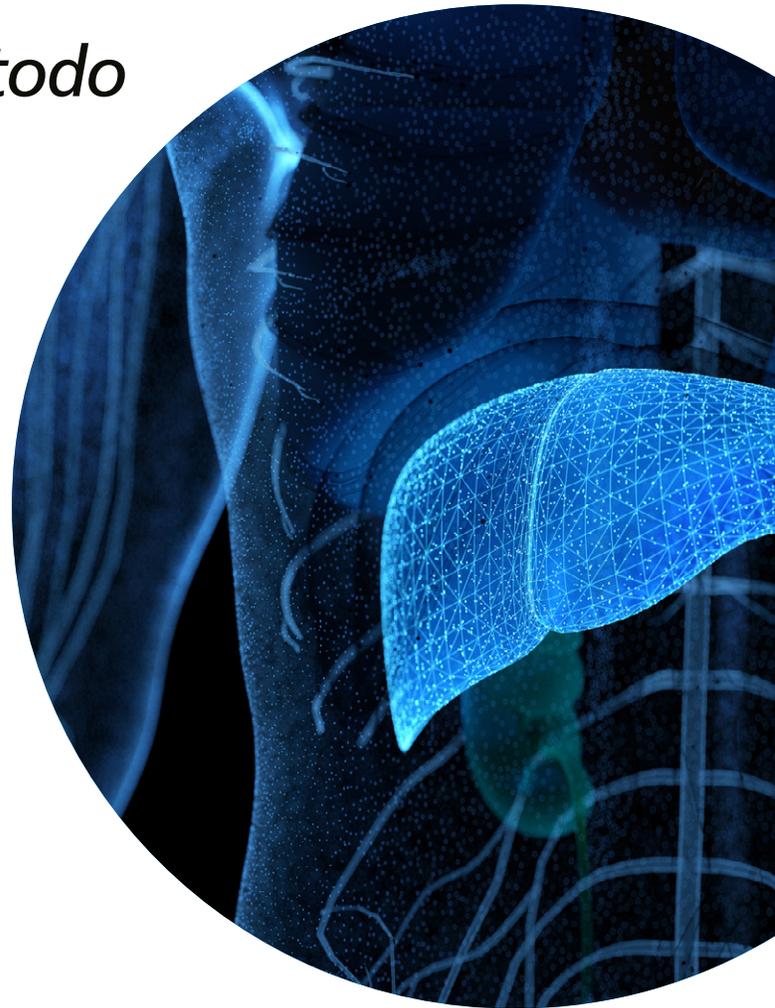
hepatitis
A
(HAV)

hepatitis
B
(HBV)

hepatitis
C
(HCV)

hepatitis
D
(HDV)

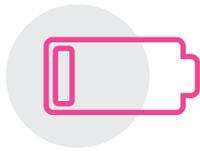
hepatitis
E
(HAV)



Cada tipo de virus de hepatitis se transmite de manera diferente y puede tener diferentes síntomas y consecuencias para la salud.

¿Qué síntomas pueden presentarse?

Los síntomas de la hepatitis viral pueden variar según el tipo de virus y la persona infectada. Los síntomas más comunes incluyen:



Fatiga



Náuseas



Dolor abdominal



Pérdida de apetito



Ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos)



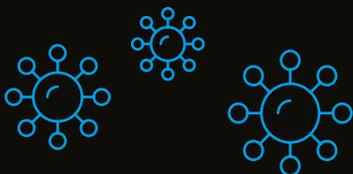
Fiebre

**En algunos casos, las personas infectadas pueden no experimentar ningún síntoma.*

¿Cómo se transmiten las hepatitis virales?

La transmisión de la hepatitis viral depende del tipo de virus. La hepatitis A y E se transmiten a través de alimentos o agua contaminados con heces de personas infectadas.

La hepatitis B, C y D se transmiten a través de la sangre y otros líquidos corporales infectados, como el semen y la leche materna. La hepatitis B también se puede transmitir de madre a hijo durante el parto.



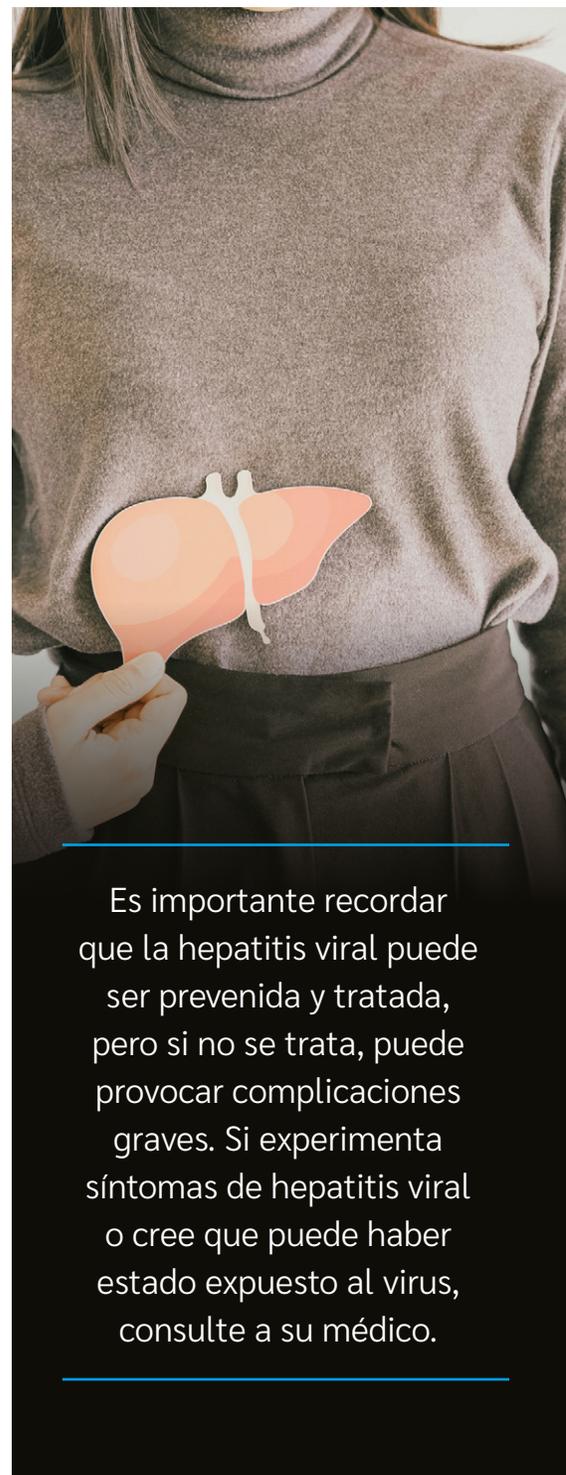
¿Existen tratamientos para las hepatitis virales?

El tratamiento de la hepatitis viral depende del tipo de virus y de la gravedad de la enfermedad. En algunos casos, como la hepatitis A y E, el cuerpo puede eliminar el virus sin tratamiento. En otros casos, como la hepatitis B y C, se pueden utilizar medicamentos antivirales para controlar la infección. En casos graves, como la hepatitis fulminante, puede ser necesario un trasplante de hígado.

La hepatitis viral puede provocar complicaciones graves, como cirrosis hepática, insuficiencia hepática y cáncer de hígado. Es importante buscar atención médica si se experimentan síntomas de hepatitis viral para prevenir estas complicaciones.

Aquí te dejamos 10 consejos muy importantes para prevenir las hepatitis virales.

- 1. Vacunarse:** La mejor manera de prevenir la hepatitis viral es mediante la vacunación. Las vacunas contra la hepatitis A y B están disponibles y se recomiendan para personas que corren riesgo de contraer la enfermedad.
- 2. Practicar buenos hábitos de higiene:** Lávese las manos regularmente con agua y jabón antes de comer, después de usar el baño y después de cambiar pañales. Evite compartir objetos personales como cepillos de dientes, hojas de afeitar, y agujas de tatuar o perforar.
- 3. Inyectables:** Precaución las agujas o el compartir equipo de inyección, ya que la transmisión de hepatitis B y C se puede producir mediante la sangre.
- 4. Usar condones:** Practicar sexo seguro, con el uso de preservativos, puede reducir el riesgo de contraer hepatitis B y C.
- 5. Evitar el consumo de alcohol:** El consumo excesivo de alcohol puede provocar daño hepático y aumentar el riesgo de contraer hepatitis B y C.
- 6. Cocinar los alimentos adecuadamente:** Asegúrese de que los alimentos estén bien cocidos antes de consumirlos, especialmente carne y pescado.
- 7. Beber agua potable:** Beba agua potable o agua embotellada. Evite beber agua sin tratar y no use hielo hecho con agua no tratada.
- 8. Viajar con precaución:** Si viaja a un país donde la hepatitis viral es común, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para evitar contraer la enfermedad.
- 9. Someterse a pruebas de detección:** Si tiene un riesgo elevado de contraer hepatitis B o C, considere la posibilidad de someterse a pruebas de detección.
- 10. Seguir las precauciones de seguridad en el lugar de trabajo:** Si trabaja en la atención sanitaria o en otro campo donde pueda estar expuesto a la sangre, asegúrese de seguir las precauciones de seguridad para reducir el riesgo de contraer hepatitis B y C.



Es importante recordar que la hepatitis viral puede ser prevenida y tratada, pero si no se trata, puede provocar complicaciones graves. Si experimenta síntomas de hepatitis viral o cree que puede haber estado expuesto al virus, consulte a su médico.

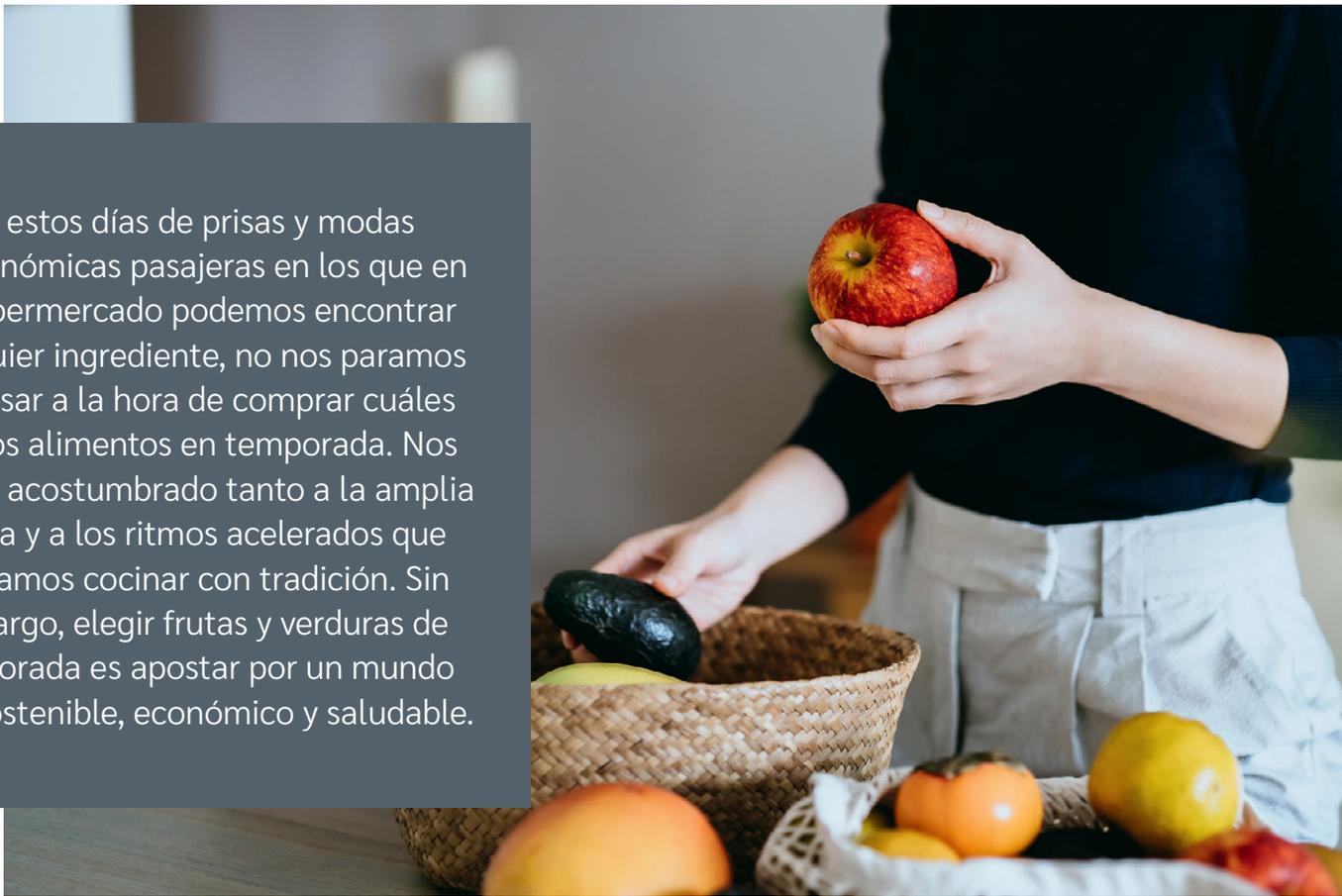
Bibliografía

- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Hepatitis A questions and answers for health professionals. <https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/havfaq.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Hepatitis B questions and answers for health professionals. <https://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/hbvfaq.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Hepatitis C questions and answers for health professionals. <https://www.cdc.gov/hepatitis/hcv/hcvfaq.htm>
- World Health Organization. (2021). Hepatitis. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/hepatitis>
- European Association for the Study of the Liver. (2017). EASL clinical practice guidelines: management of hepatitis B virus infection. *Journal of Hepatology*, 67(2), 370-398. doi: 10.1016/j.jhep.2017.03.021.



5 razones por las cuales deberías siempre elegir frutas y verduras de temporada

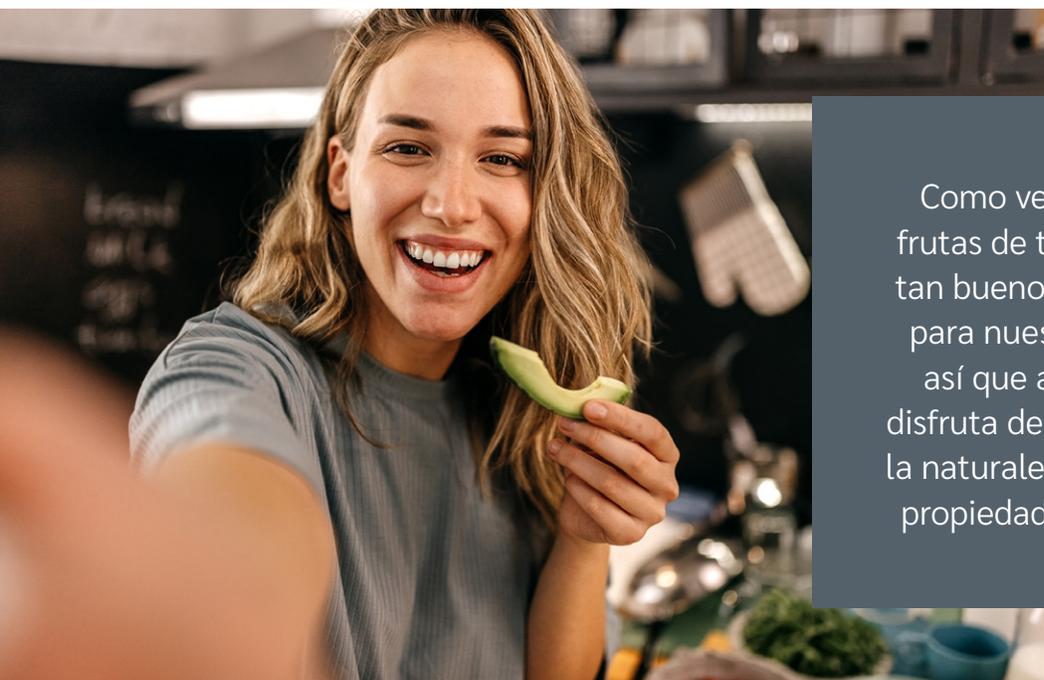
En estos días de prisas y modas gastronómicas pasajeras en los que en el supermercado podemos encontrar cualquier ingrediente, no nos paramos a pensar a la hora de comprar cuáles son los alimentos en temporada. Nos hemos acostumbrado tanto a la amplia oferta y a los ritmos acelerados que olvidamos cocinar con tradición. Sin embargo, elegir frutas y verduras de temporada es apostar por un mundo más sostenible, económico y saludable.





Por eso mismo, te traemos 5 razones por las cuales deberías comprar SIEMPRE las frutas y verduras de temporada:

- 1. Su consumo contribuye a cuidar al medio ambiente.** Al forzar la producción de alimentos que no son aptos para las condiciones climáticas del momento, se utilizan fertilizantes que dañan considerablemente el ecosistema. Hoy en día conseguimos en invierno frutas de verano y viceversa gracias a la importación de las mismas, algo que lleva asociado una gran huella de carbono y por ende, un elevado impacto ambiental.
- 2. Ayuda al desarrollo de la economía local.** Los alimentos de temporada son aquellos que se cultivan y producen cerca de nuestro lugar de residencia, con las mismas condiciones medio ambientales y sin necesidad de importación extranjera. De esta forma, priorizar los productos de estación fomenta el desarrollo y la economía de los productores locales, al mismo tiempo que favorece el crecimiento social y económico de nuestro país.
- 3. Nos aportan los nutrientes que necesitamos.** Según la estación, nuestro cuerpo demanda determinados nutrientes para hacer frente a los agentes externos y comiendo alimentos en temporada estarás ofreciéndole a tu organismo justo aquellos que más necesita. Por ejemplo, los alimentos
- de verano tienen mucha vitamina A y presentan un alto contenido acuoso, siendo ideales para proteger la piel frente al sol y favorecer la hidratación. Por el contrario, los alimentos de invierno son ricos en vitamina C y nos ayudan a compensar la falta de sol y a reforzar las defensas.
- 4. Ayudan a prevenir enfermedades.** Un estudio publicado en Public Health Nutrition afirma que comer vegetales de invierno produce mayor protección frente al cáncer y comer hortalizas de verano previene las enfermedades cardiovasculares, por lo que siempre conviene aprovechar los alimentos de temporada para proteger la salud de diferentes enfermedades.
- 5. Su mejor sabor, aroma y color nos ayuda a consumir suficiente fruta y verdura.** Los alimentos de estación tienen un mejor sabor, su aroma es agradable y generalmente son mucho más sanos y atractivos a la vista. Además, su frescura e intensidad de color hacen que nos apetezca más consumirlos, obteniendo un extra de beneficios y siendo más fácil llegar al consumo mínimo recomendado.



Como ves, consumir frutas de temporada es tan bueno para ti como para nuestro planeta, así que aprovecha y disfruta de ese postre de la naturaleza cargado de propiedades nutritivas.





Curiosidades sobre la felicidad

Dentro de las curiosidades sobre la felicidad está, en primer lugar, la dificultad para definirla. Se sabe que es un estado de goce y plenitud, pero esta descripción se queda corta, ya que es un tema plenamente subjetivo. Es decir, cada uno de nosotros daremos una definición distinta de felicidad dependiendo de la etapa de vida en la que estamos, las sensaciones que experimentamos, experiencias previas, etc.



Lo que sí compartimos es que todos en el mundo hemos experimentado este maravilloso sentimiento alguna vez. A veces dura un poco más y otras menos, pero lo cierto es que no se puede mantener en su máximo nivel por demasiado tiempo. Veamos algunas de esas curiosidades sobre la felicidad que resultan llamativas.

Factores que lo producen



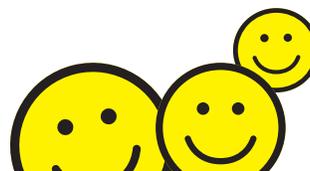
Música

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Groningen, y publicado en PLOS One muestra que la música cambia las percepciones y las emociones. La investigación también arroja una de las curiosidades sobre la felicidad: **LA MÚSICA ALEGRE PRODUCE ALEGRÍA**. También favorece la capacidad para reconocer la felicidad en los rostros de los demás.



Deporte

Los expertos están de acuerdo en que la actividad física aumenta la producción de serotonina, dopamina y endorfinas. Todas estas sustancias nos ayudan a tener un buen estado de ánimo.





Ver feliz a alguien más

Hay evidencia de que la felicidad sí es contagiosa. Al parecer, estar cerca de personas alegres hace que se incremente en un 15 % la posibilidad de que alguien se sienta feliz. Esto aplica para los amigos. Si es un desconocido quien se muestra feliz, el incremento es de un 6 %. El punto es que esto no falla: las personas felices, por el solo hecho de serlo, hacen más felices a los demás.



La edad



En general, las personas mayores de 65 años son más felices quienes están en el rango de los 18 a los 24 años. Esto se explica porque un adulto joven debe enfrentarse a muchas decisiones y desafíos, mientras que alguien mayor no.

Otro famoso estudio de la North Eastern University apunta a que para ser felices necesitamos dos ingredientes. El primero tiene que ver con llenar la existencia de nuevas experiencias. El segundo, valorar lo que se tiene por encima de desear lo que no se tiene.



¿Qué factores alejan la felicidad?

Así como hay elementos que ayudan a experimentar felicidad, también hay otros que la alejan. Una investigación de la Universidad de Maryland, sostenida durante 30 años, señala que cuanto más televisión vea una persona, más infeliz es. Por contraste, son más felices los que emplean su tiempo en leer y socializar.

De otro lado, un reporte de la Universidad de Ulster (Irlanda) indica que, por alguna razón, durante la infancia los niños tienden a ser más infelices que las niñas. O, dicho de otra manera, el género influye en el sentimiento de gozo durante la infancia. Esta es una de las curiosidades sobre la felicidad que resulta desconcertante.

El mismo reporte indica que las mujeres se sienten más felices que los hombres, en promedio, hasta la edad de 47 años. A partir de entonces, la mayoría de los hombres declaran sentirse más felices, mientras que las mujeres comienzan a sentirse insatisfechas. Por supuesto, habrá muchas excepciones a esa regla, pero no deja de ser una de las curiosidades sobre la felicidad.

Finalmente, hay varios estudios en los que se constata que sentirse feliz es un factor que alarga la vida. Las personas que se definen como felices enferman menos, y también parecen envejecer de manera más lenta. Además, tienden a elegir estilos de vida saludables de forma espontánea. Esta es una de las curiosidades sobre la felicidad que nos invita a intentar ser más felices cada día.

Bibliografía

- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica* (p. 190). Barcelona: Anagrama





LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT