

# WELLNESS

ENERO 2024

Avances en la Terapia Genética:  
Esperanzas y Desafíos

¿Cómo hacer tus propios  
suplementos con ingredientes  
frescos y naturales?

Las Zonas Azules



## Avances en la Terapia Genética: Esperanzas y Desafíos

La terapia genética, una rama innovadora de la medicina, ofrece promesas revolucionarias en el tratamiento de enfermedades genéticas y otras afecciones. Este enfoque se centra en la corrección, reemplazo o introducción de material genético en las células de un individuo para tratar o prevenir una enfermedad. A continuación, exploraremos algunos de los avances, las esperanzas y los desafíos asociados con la terapia genética.

### AVANCES EN LA TERAPIA GENÉTICA.

- **Edición Génica CRISPR-Cas9:** La técnica CRISPR-Cas9 ha revolucionado la terapia genética al permitir la edición precisa de genes. Este sistema de “tijeras moleculares” ofrece la capacidad de corregir mutaciones genéticas y tratar enfermedades hereditarias.
- **Terapia Genética en Enfermedades Raras:** Se han logrado avances significativos en el tratamiento de enfermedades raras mediante la introducción de genes funcionales para compensar defectos genéticos.
- **Enfoques No Virales:** Investigaciones sobre vectores no virales están abriendo nuevas vías para la entrega segura de genes, reduciendo los riesgos asociados con vectores virales tradicionales.

### ESPERANZAS ASOCIADAS.

- **Tratamiento Personalizado:** La terapia genética tiene el potencial de ofrecer tratamientos personalizados basados en la genética individual de cada paciente, maximizando la eficacia y minimizando los efectos secundarios.
- **Erradicación de Enfermedades Hereditarias:** La capacidad de corregir mutaciones genéticas en las células germinales podría tener un impacto a largo plazo, reduciendo la incidencia de enfermedades hereditarias en las generaciones futuras.
- **Avances en el Tratamiento del Cáncer:** La terapia genética se está explorando como una herramienta para combatir el cáncer al mejorar la respuesta inmunológica o suprimir el crecimiento de células cancerosas.

## DESAFÍOS A SUPERAR.

- **Seguridad a Largo Plazo:** Asegurar la seguridad a largo plazo de la terapia genética sigue siendo un desafío crucial, especialmente en términos de posibles efectos secundarios y cambios genéticos imprevistos.
- **Acceso y Costo:** La accesibilidad y el costo de los tratamientos de terapia genética plantean desafíos significativos para garantizar que estos avances estén disponibles para todas las poblaciones.
- **Consideraciones Éticas:** La capacidad de modificar el código genético plantea importantes cuestionamientos éticos, desde la equidad en el acceso hasta preocupaciones sobre la creación de “diseño genético”.



En resumen, los avances en la terapia genética ofrecen esperanzas emocionantes para el tratamiento de enfermedades, pero también requieren una gestión cuidadosa de los desafíos científicos, éticos y sociales asociados. La investigación continua y la colaboración internacional son fundamentales para aprovechar todo el potencial de esta innovadora área de la medicina.

### Bibliografía:

- Gaudelli, N. M., & Komor, A. C. (2020). "Prime Editing: A New Way to Fix Genetic Defects." *Molecular Cell*, 77(1), 1-3. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.molcel.2019.12.012>
- National Human Genome Research Institute (NHGRI). (2021). "Gene Therapy." <https://www.genome.gov/genetics-glossary/Gene-Therapy>
- Katsanis, S. H., & Katsanis, N. (2013). "Molecular genetic testing and the future of clinical genomics." *Nature Reviews Genet*



# ¿Cómo hacer **tus propios suplementos** con ingredientes frescos y naturales?



## **Importancia de la alimentación sana y equilibrada durante nuestras jornadas laborales:**

El mundo laboral nos ha hecho despertar diversas inquietudes que han conseguido demostrar que trabajadores enfermos o malnutridos dan como resultado un aumento del absentismo y una disminución de la productividad, además de una alta probabilidad del desarrollo de enfermedades crónicas tales como enfermedades gastrointestinales (gastritis y colitis) y enfermedades degenerativas (Diabetes Mellitus, Obesidad y Sobrepeso)

El uso de nuevas herramientas de difusión nos ayudan a buscar la disminución de estos padecimientos y buscar control en la alimentación de los integrantes de la empresa.

Hoy queremos ayudarte a encontrar alternativas de alimentación saludable dándote múltiples opciones para elaborar tus propios suplementos con ingredientes frescos y naturales que te ayuden a una colación media durante tu jornada laboral o bien en los días donde preparar cosas elaboradas no es alternativa.



# DESPIERTA TUS MAÑANAS:

Potencia tu jornada; desayunos rápidos y snacks que suman vida no calorías.

Basados en **SMAE** (Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes). **Ligeros pero poderosos** (pérdida de peso sostenible)



**Batido de  
almendras proteico**

- 1/2 taza de leche deslactosada light
- 1/2 pieza de plátano
- 10 piezas de almendras fileteadas
- hielos (opcional)
- 1 cdita de miel.



**Batido de  
fresas proteico**

- 1/2 taza mix de frutos rojos (fresas, blueberries y zarzamoras)
- 1/2 taza de leche deslactosada light
- 5 piezas de nueces
- hielos (opcional)
- 1 cdita de miel.



**Batido de  
banana proteico**

- 1/2 pieza de plátano + 1/4 de taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche deslactosada light
- 2 cdas de café soluble
- hielos (opcional)



# HEROÉS FITNESS

Gana músculo desde la mañana



**Batido de  
manzana y melocotón  
proteico**

- 1/2 pieza de manzana cortada y pelada + 1 pieza de melocotón
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 pieza de yoghurt griego pequeña (envase de 125gr)
- 1 taza de agua
- Hielos (opcional)



**Batido de  
avellana y chocolate**

- 1 taza de leche deslactosada light o almendras
- 1 pieza de plátano congelado
- 2 cditas de crema de avellanas (nucolato sin azúcar)
- 1 cda de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- Hielos (opcional)



**Batido de  
frutas y granola**

- 1 taza de leche deslactosada light o almendras.
- 1/2 taza de mango congelado (1/2 pieza) + 1 rebanada de piña fresca
- 1/4 de taza de granola natural
- 1 cda de semillas de girasol
- 1 pieza de yoghurt griego pequeña (envase de 125gr)
- hielos (opcional)



# CONTROLA TU DÍA, CONTROLA TU AZÚCAR

Energía sin picos



**Batido de  
canela y almendra**

- 1/2 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1/2 pera pelada y sin semillas
- 1 cdita de canela
- 5 piezas de nueces
- hielo (opcional)



**Batido  
verde**

- 1 taza de espinacas
- 1/2 manzana verde sin cáscara y sin semilla
- 1/4 pieza de pepino
- jugo de 1 limón
- 1 taza de agua natural
- hielo (opcional)



**Batido de  
energético**

- 1/2 taza de mix frutos rojos (fresas, arándanos y frambruesas)
- 1/4 taza de avena integral
- 1/4 taza de yoghurt griego sin azúcar
- 1/2 taza de leche deslactosada light o almendras sin azúcar
- hielo (opcional)

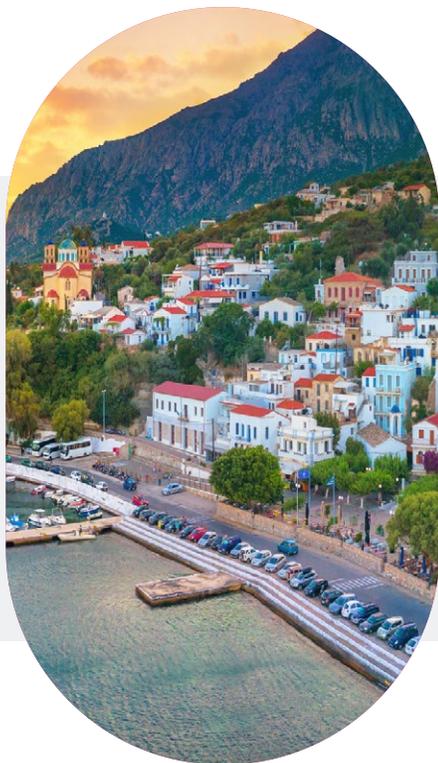
## Bibliografía

- ANGULO MOTA, Natalia; APARICIO GOMEZ, Marta; MARCO IBANEZ, Miriam y SANJUAN SANCHEZ, Víctor. Nutrición en el trabajo y actividades de promoción de la salud: revisión sistemática. *Med. Secur. Trab.* [online]. 2018, vol.64, n.251 [citado 2023-12-07], pp.200-216. Disponible en: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2018000200200&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000200200&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 1989-7790.
- PEREZ LIZAU, A. B. (2022). *SMAE (5a ed.)*. NS

# LAS 5 ZONAS AZULES

Se han identificado cinco lugares en el mundo donde las personas viven más tiempo que la media y, además, parecen hacerlo de manera más feliz. Hoy te daremos información de estos fascinantes lugares y de su estilo de vida, para que puedas aplicarlo en tu día a día.

El investigador estadounidense y miembro de National Geographic, Dan Buettner, realizó una exhaustiva investigación que duró más de 10 años en donde, junto con un equipo de trabajo multidisciplinario (médicos, nutriólogos, epidemiólogos, antropólogos y demógrafos), identificó los puntos centrales de longevidad en el mundo; no solo son lugares donde hay una alta concentración de individuos de más de 100 años, sino también grupos de personas que habían envejecido sin problemas de salud como enfermedades cardíacas, obesidad, cáncer o diabetes.



## 1. IKARIA, GRECIA.

Esta **isla del mar Egeo**, a ocho millas de la costa de Turquía, tiene una de las tasas más bajas del mundo de mortalidad y demencia en la mediana edad. Las investigaciones relacionan su mayor longevidad con su tradicional **dieta mediterránea**, rica en verduras y grasas saludables y con menos productos lácteos y cárnicos.

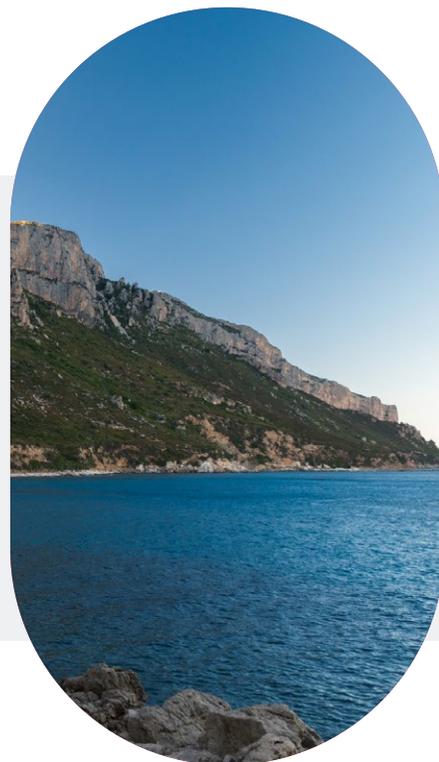


## 2. OKINAWA, JAPÓN.

La mayor isla de un archipiélago subtropical controlado por Japón, alberga a **las mujeres más longevas del mundo**. Alimentos básicos como el boniato okinawense, la soja, la artemisa, la cúrcuma y el goya (melón amargo) mantienen a los okinawenses con una vida larga y saludable.

## 3. REGIÓN DE OGLIASTRA, CERDEÑA.

Las tierras altas y montañosas de esta isla italiana cuentan con **la mayor concentración de hombres centenarios del mundo**. Su población consume una dieta baja en proteínas asociada a menores tasas de diabetes, cáncer y muerte en menores de 65 años.



#### 4. LOMA LINDA, CALIFORNIA.

Esta comunidad tiene la mayor concentración de adventistas del Séptimo Día de Estados Unidos, y **algunos de sus residentes viven 10 años más sanos que el estadounidense promedio** siguiendo una dieta bíblica a base de cereales, frutas, frutos secos y verduras.



#### 5. PENÍNSULA DE NICOYA, COSTA RICA.

En esta región de Centroamérica, **sus habitantes tienen la tasa de mortalidad de mediana edad más baja del mundo** y la segunda concentración más alta de hombres centenarios. El secreto de su longevidad reside en parte en sus sólidas comunidades religiosas, profundas redes sociales.

## ¿QUÉ TIENEN ESTAS ZONAS EN COMÚN?

A pesar de pertenecer a ubicaciones geográficas, climas y culturas completamente diferentes, los habitantes de las zonas azules comparten datos demográficos sorprendentes.

Parece que las claves encontradas en estas comunidades están basadas en, al menos, **cinco factores que son los que parecen propiciar la espectacular longevidad y calidad de vida de sus habitantes**. Estos factores están relacionados con la dieta, el ejercicio y el propósito en la vida. También con los recursos de afrontamiento del estrés y las relaciones sociales

### La dieta y el ejercicio

En estas zonas azules, sus habitantes consumen muchos **más productos de origen vegetal y pescado que carnes rojas**. En algunas de ellas se consume también, regularmente, aceite de oliva y vino tinto. Además, acostumbran a comer despacio y a no llenar el estómago por completo.

Esto, en Okinawa, se conoce como **hara hachi bu, el secreto que alarga la vida: comer menos significa vivir más**. Estudios realizados sobre esta práctica han demostrado que reduce las enfermedades coronarias y los diagnósticos de cáncer. El hara hachi bu, es una práctica con origen en el pensador Confucio que aconsejaba un régimen calórico autoimpuesto: comer hasta estar lleno solo al 80%.

Otro hábito que las personas que habitan las zonas azules tienen en común es que **no conciben el sedentarismo**. No se ejercitan en centros deportivos, pero sus rutinas incluyen largas caminatas y recorridos en bicicleta. También trabajan en el campo o en las huertas, introduciendo actividad de manera natural en sus vidas.



### El propósito de vida

Uno de los factores fundamentales que parecen compartir estas personas es que **tienen un motivo para levantarse cada mañana felices porque tienen algo que hacer**. También en Okinawa tienen un nombre para esto: el Ikigai, o tener un propósito en la vida y no perderlo con la edad. Este concepto no está ligado en absoluto a propósitos laborales o económico, sino con las ganas de hacer algo que te haga realmente feliz.

## Afrontamiento del estrés y relaciones sociales

Otro aspecto que parece realmente influyente en la calidad y duración de la vida es sentirse útil y desarrollar vínculos sociales que no se limiten exclusivamente a la familia. Estas personas **cuidan de sus amigos y evitan mantener relaciones nocivas**. Participan de forma activa en círculos sociales y por el bien de la comunidad. En definitiva, comparten tiempo de calidad con otras personas.

Se han realizado investigaciones centradas en las personas que viven en las zonas azules y sus recursos de afrontamiento del estrés. Prácticamente no lo padecen. Estas comunidades **cuidan especialmente aspectos como el descanso y la calidad de sus horas de sueño**. Muchos de ellos practican meditación o técnicas de relajación muy antiguas y tienen profundas creencias espirituales.



¿Estas listo para vivir  
más y de mejor manera?

### Bibliografía

- Ikeda, N., Saito, E., Kondo, N., Inoue, M., Ikeda, S., Satoh, T., ... Shibuya, K. (2011). What has made the population of Japan healthy? *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61055-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61055-6)
- Akiyama, H. (2015). Japan's longevity challenge. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.aad9386>
- Olshansky, S. J., Carnes, B. A., & Désesquelles, A. (2001). Demography: Prospects for human longevity. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.291.5508.1491>
- National geographic staff. PAGINA OFICIAL DE NATIONAL GEOGRAPHIC <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/12/que-es-el-dia-mundial-de-la-lucha-contra-el-sida-y-como-surgio>



---

UNCOMMONLY INDEPENDENT