

W E B I N E S S

JUNIO 2024

La Crisis de Antibióticos: Desafíos y Soluciones

Mitos Y Realidades Del Consumo De Leche Huevo Y Productos “Light”

El Vínculo entre Humanos y Mascotas: Impacto en la Salud Mental

La Crisis de Antibióticos: Desafíos y Soluciones



Los antibióticos han sido un pilar fundamental en el tratamiento de infecciones bacterianas desde su descubrimiento en el siglo XX. Sin embargo, el uso excesivo e inadecuado de estos medicamentos ha llevado a la aparición de cepas bacterianas resistentes, creando una crisis global de antibióticos. Esta crisis plantea desafíos significativos para la salud pública y la medicina moderna, pero también ha estimulado la búsqueda de soluciones innovadoras para combatir la resistencia antimicrobiana.

Datos Relevantes:

Aumento de Resistencia Bacteriana:

- Se estima que más de **700,000 personas** mueren cada año debido a infecciones resistentes a los antibióticos en todo el mundo.
- La resistencia a los antibióticos está aumentando en todas partes, lo que dificulta el tratamiento de enfermedades comunes como la neumonía, la tuberculosis y la gonorrea.



Impacto en la Atención Médica:

- La resistencia a los antibióticos prolonga la duración de las enfermedades, aumenta los costos de atención médica y aumenta el riesgo de complicaciones graves.
- Se estima que el aumento de las infecciones resistentes a los antibióticos podría hacer que procedimientos médicos comunes, como cirugías y quimioterapia, sean mucho más peligrosos en el futuro.

Necesidad de Acción Global:

La lucha contra la resistencia a los antibióticos requiere una acción coordinada a nivel mundial. Los esfuerzos individuales de los países no serán suficientes para abordar este problema complejo.

Se necesitan políticas de salud pública más estrictas para regular el uso de antibióticos en la medicina humana y veterinaria, así como medidas para promover la investigación y el desarrollo de nuevos antibióticos y terapias alternativas.

Soluciones en Desarrollo:

Desarrollo de Nuevos Antibióticos:

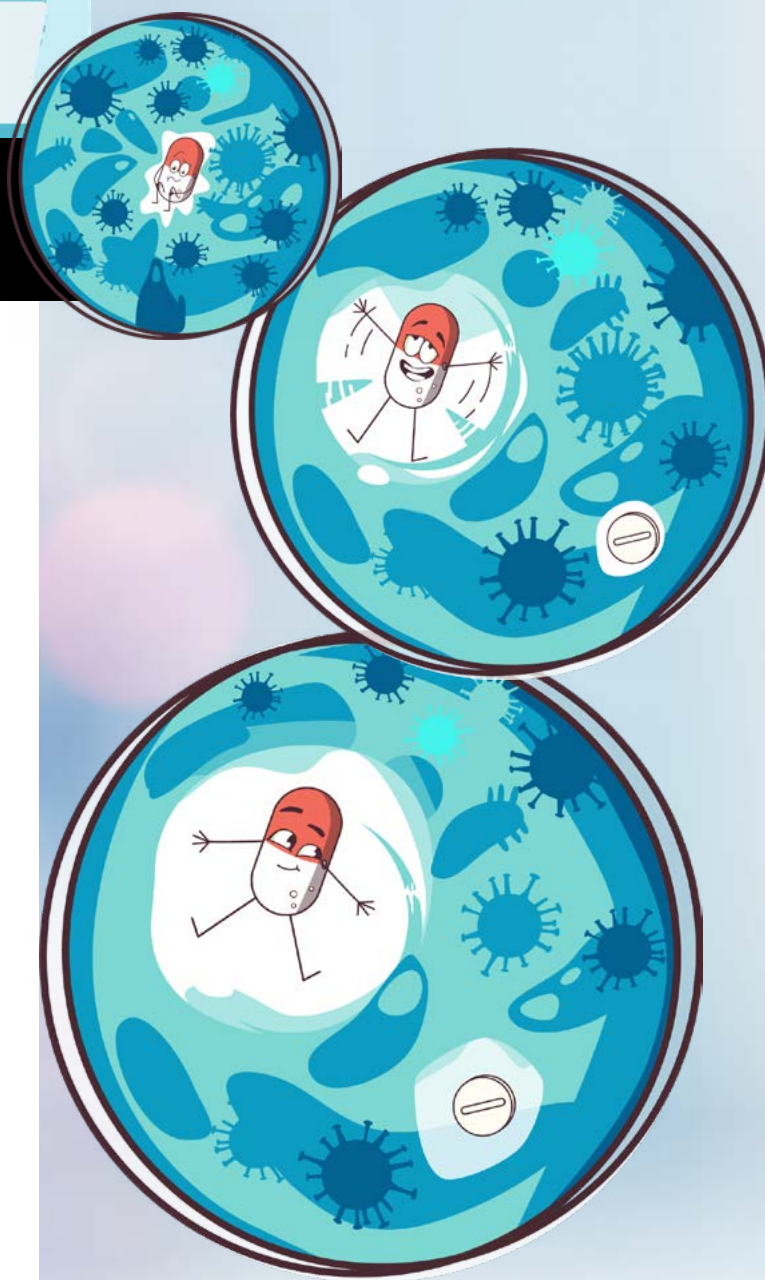
Los científicos están explorando nuevas clases de antibióticos y estrategias de tratamiento para combatir bacterias resistentes, incluyendo terapias combinadas y terapias basadas en bacteriófagos.

Se están realizando esfuerzos para revitalizar la investigación y el desarrollo de nuevos antibióticos, con un enfoque en la identificación de compuestos con actividad contra cepas bacterianas resistentes.

Promoción del Uso Racional de Antibióticos:

Se están implementando programas de educación para profesionales de la salud y el público en general para promover el uso adecuado de antibióticos y reducir la prescripción innecesaria.

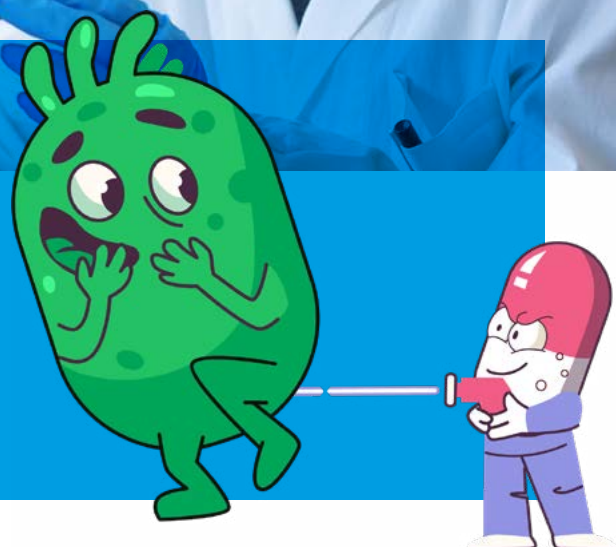
Se están desarrollando sistemas de vigilancia para monitorear la resistencia a los antibióticos y mejorar la toma de decisiones clínicas.



Inversión en Investigación y Desarrollo:

Se necesitan inversiones significativas en investigación y desarrollo para impulsar la innovación en el descubrimiento de nuevos antibióticos y terapias alternativas.

Los incentivos financieros y regulatorios pueden estimular la inversión del sector privado en el desarrollo de nuevos tratamientos antimicrobianos.



Conclusión:

La crisis de antibióticos representa uno de los desafíos más apremiantes para la salud global en la actualidad. Sin embargo, con una acción coordinada a nivel mundial y un enfoque multidisciplinario, es posible abordar este problema y preservar la eficacia de los antibióticos para las generaciones futuras. Es fundamental que los gobiernos, los profesionales de la salud, la industria farmacéutica y la sociedad en su conjunto trabajen juntos para encontrar soluciones duraderas a esta crisis.

Bibliografía:

1. Laxminarayan, R., Duse, A., Wattal, C., Zaidi, A. K. M., Wertheim, H. F. L., Sumpradit, N., ... & Cars, O. (2013). Antibiotic resistance—the need for global solutions. *The Lancet Infectious Diseases*, 13(12), 1057-1098. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(13\)70318-9](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(13)70318-9)
2. Ventola, C. L. (2015). The antibiotic resistance crisis: part 1: causes and threats. *P & T: A Peer-Reviewed Journal for Formulary Management*, 40(4), 277-283. PMID: PMC4378521
3. O'Neill, J. (2016). Tackling drug-resistant infections globally: final report and recommendations. *The Review on Antimicrobial Resistance*. https://amr-review.org/sites/default/files/160525_Final%20paper_with%20cover.p

Mitos Y Realidades de Consumo De Leche Huevo Y Productos “Light”

La nutrición es un campo donde abundan los mitos, y ciertos alimentos han estado en el centro de debates constantes. Exploraremos las verdades y falsedades detrás del consumo de leche, huevos y productos “light”.



1. Leche: ¿Es Realmente Necesaria para Huesos Fuertes?

Mito

La leche es la única fuente de calcio para huesos fuertes.

Realidad

Realidad: Si bien la leche es rica en calcio, no es la única fuente. Vegetales de hojas verdes, almendras y pescado enlatado con huesos comestibles también son opciones excelentes.

2. Huevos: ¿Un Villano Nutricional o un Superalimento?

Mito

Comer huevos aumenta el colesterol.

Realidad

Los huevos son una fuente nutritiva de proteínas, vitaminas y minerales. La investigación actual sugiere que el consumo moderado de huevos no tiene un impacto significativo en el colesterol sanguíneo.



3. Productos “Light”: ¿La Opción más Saludable?

Mito

Los productos “light” son siempre más saludables.

Realidad

Los productos “light” a menudo contienen edulcorantes artificiales y pueden tener menos calorías, pero eso no los hace automáticamente saludables. Lee las etiquetas para comprender los ingredientes y las cantidades.



4. ¿La Leche Entera vs. Leche Descremada: ¿Cuál es Mejor?

Mito

La leche descremada es siempre más saludable que la leche entera.

Realidad

La elección entre leche entera y descremada depende de las necesidades nutricionales individuales, aunque de manera general, la leche que se consume por adultos debería de ser descremada.



Huevos: ¿Deben Consumirse Solo las Claras?

Mito

Las claras de huevo son más saludables que las yemas.

Realidad

Las yemas contienen nutrientes esenciales como colina y vitamina D. Consumir huevos enteros es parte de una dieta equilibrada.



6. Productos “Light”: ¿Ayudan en la Pérdida de Peso?

Mito

Los productos “light” son la clave para perder peso.

Realidad

La pérdida de peso implica más que simplemente elegir productos “light”. Una dieta equilibrada y actividad física son esenciales.

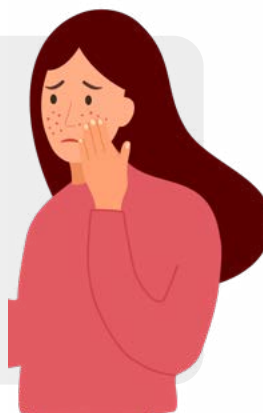
7. Leche y Acné: ¿Hay una Conexión?

Mito

La leche causa acné.

Realidad

La relación entre la leche y el acné no está clara y puede variar según la persona. Consulta a un dermatólogo para orientación personalizada



Huevos: ¿Son Seguros Crudos?

Mito

Consumir huevos crudos es seguro.

Los huevos crudos pueden contener salmonela. Cocinarlos adecuadamente reduce el riesgo.

Realidad

Además, contiene una sustancia llamada avidina, la cual inhibe la absorción de la biotina (Vitamina B7) y puede causar su deficiencia.

Cocinarlos adecuadamente reduce estos riesgos.

La clave para una alimentación saludable es tomar decisiones informadas.

No hay alimentos “malos” o “buenos” por sí mismos. La moderación y la diversidad son la clave. Consulta a un nutricionista o profesional de la salud para personalizar tus elecciones alimenticias según tus necesidades específicas. Recuerda, cada cuerpo es único y responde de manera diferente a los alimentos.



BIBLIOGRAFÍA:

Estudio_productos_light.pdf (www.gob.mx)

El Vínculo entre Humanos y Mascotas: Impacto en la Salud Mental



Las mascotas no solo son compañeros peludos; **desempeñan un papel significativo en nuestra salud mental y emocional.** Son varios los estudios que analizan el impacto que tienen las mascotas en nuestra salud y los resultados coinciden: las mascotas mejoran nuestra vida y nuestro bienestar psicológico.

Los animales no humanos se convierten en miembros de la familia y su pérdida supone un duelo como el que se sufre con los humanos. Teniendo en cuenta esta estrecha relación, es de esperar que su presencia en la vida cotidiana tenga beneficios importantes sobre la salud mental.



Beneficios Psicológicos

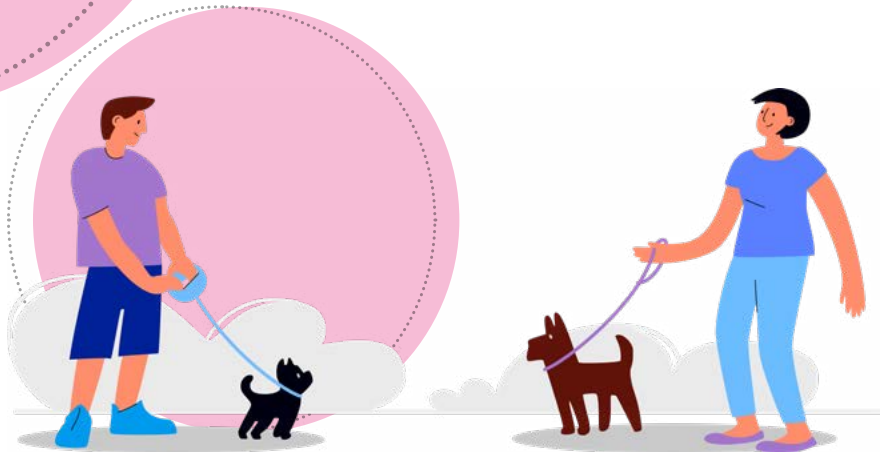
1.Reducción del Estrés. Estudios han demostrado que interactuar con mascotas puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. La presencia de una mascota puede proporcionar consuelo y apoyo emocional en momentos difíciles.



2. Mejora del Estado de Ánimo. La interacción con mascotas aumenta la liberación de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con la felicidad.

3. Conexión Social. Ya desde hace tiempo existen estudios que han encontrado la relación entre cuidar de un animal y la reducción del sentimiento de soledad. Esto ocurre tanto por la propia compañía del animal como por un aumento de la facilidad para socializar

Las mascotas pueden ser catalizadores para interactuar con otras personas, lo que puede mejorar nuestras habilidades sociales y proporcionar un sentido de comunidad.



4.Apoyo en enfermedades: mentales:

Aquellas personas que sufren enfermedades mentales, especialmente en casos crónicos, se ven en la situación de tener que vivir controlando los síntomas. Esto, en ciertos contextos como falta de recursos o ausencia de redes de apoyo, resulta una carga insostenible que, según un estudio de 2016, se alivia ante la presencia de mascotas.

Los animales, dice el estudio, constituían una fuente valiosa de trabajo de enfermedades para controlar los sentimientos mediante la distracción de los síntomas y las experiencias perturbadoras. Además proporcionaban una forma de estímulo para la actividad. Las mascotas eran de mayor relevancia cuando las relaciones con otros miembros de la red eran limitadas o difíciles.





5. Salud en la tercera edad. El rol cuidador de animales puede beneficiar a los adultos mayores, ya que les brindan compañía. Y no solo esto, como muestra un estudio de 2019, también alivian los sentimientos de falta de propósito y ausencia de significado vital.



Recuerda adoptar en vez de comprar, pues los humanos no somos los únicos que necesitamos apoyo psicológico y nuevas oportunidades.



BIBLIOGRAFÍA:

- Smith, A. (2019). "The effects of pet therapy on stress and anxiety levels in college students."
- Johnson, B., et al. (2020). "The impact of pets on anxiety levels in individuals with generalized anxiety disorder: A longitudinal study."
- Peterson, R., & Matthews, S. (2018). "The role of endorphins in human-animal bonding: A neurochemical perspective."
- Anderson, C., et al. (2021). "The influence of pet ownership on physical activity levels: A meta-analysis."
- Gómez, L. F., Atehortua, C. G., & Orozco, S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(3), 377-386
- Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K., & Rogers, A. (2016). Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. *BMC psychiatry*, 16(1), 1-12.
- Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keasing, S., & Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & mental health*, 24(10), 1605-1612.
- Piqeras, C. (2013). *Terapia cognitiva y terapia asistida con animales en el tratamiento de la depresión (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades. Carrera de Psicología).*
- Patronek, G. J., & Glickman, L. T. (1993). Pet ownership protects against the risks and consequences of coronary heart disease. *Medical Hypotheses*, 40(4), 245-249.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT