

WELLNESS

ABRIL 2024

La Genómica Personalizada: Un Enfoque Revolucionario en Medicina

Combatir Al Estreñimiento Con Un Estilo De Vida Saludable

Hablemos del Trastorno del Espectro Autista

La Genómica Personalizada: Enfoque Revolucionario en Medicina

La genómica personalizada representa un cambio paradigmático en la medicina, permitiendo un enfoque más preciso y personalizado en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades. Esta disciplina se basa en el análisis de información genética única de cada individuo, abriendo nuevas posibilidades en la atención médica.

¿QUÉ ES LA GENÓMICA PERSONALIZADA?

La genómica personalizada implica el estudio detallado del genoma de una persona, que es la totalidad de su material genético, incluyendo genes y ADN. A través de técnicas avanzadas de secuenciación, se obtiene información detallada sobre la variabilidad genética única de cada individuo.

APLICACIONES EN MEDICINA

El objetivo principal de las aplicaciones en medicina, especialmente aquellas basadas en avances tecnológicos como la genómica, es mejorar la atención médica a través de diversos medios.

- **Diagnóstico Preciso:** Permite identificar mutaciones genéticas asociadas a enfermedades hereditarias, facilitando un diagnóstico temprano y preciso.
- **Tratamientos Personalizados:** La genómica ayuda a determinar respuestas específicas a medicamentos, permitiendo la elección de tratamientos más efectivos y reduciendo posibles efectos secundarios.
- **Prevención de Enfermedades:** Identificación de marcadores genéticos que predisponen a ciertas enfermedades, permitiendo estrategias preventivas personalizadas.
- **Oncología Personalizada:** En el cáncer, se analizan las alteraciones genéticas del tumor para seleccionar terapias más dirigidas, mejorando la eficacia del tratamiento

DESAFÍOS Y CONSIDERACIONES ÉTICAS

Privacidad Genética

El acceso y la gestión de la información genética plantean desafíos éticos y de privacidad que deben ser cuidadosamente abordados.

Equidad en el Acceso

Garantizar que todos tengan acceso equitativo a las tecnologías de genómica personalizada es esencial para evitar disparidades en la atención médica.

AVANCES TECNOLÓGICOS

Secuenciación de Nueva Generación (NGS):

La NGS ha revolucionado la velocidad y el costo de la secuenciación, permitiendo análisis genómicos a gran escala.

Medicina de Precisión: La genómica es fundamental para la medicina de precisión, donde se adaptan los tratamientos a la información genética única de cada paciente.



Aquí encontrarás ejemplos de éxito

referentes a la Genómica
Personalizada

Farmacogenómica: Identificación de variantes genéticas que influyen en la respuesta a medicamentos, personalizando las dosis y mejorando la eficacia.

Cribado Genético Prenatal: Análisis genómico para detectar anomalías genéticas en el feto, permitiendo decisiones informadas durante el embarazo.

EL FUTURO DE LA GENÓMICA PERSONALIZADA

La genómica personalizada continuará evolucionando, integrando datos clínicos, ambientales y genéticos para ofrecer un enfoque integral de la atención médica. Se espera que esta revolución genómica impulse avances significativos en la prevención y tratamiento de enfermedades.



PERFIL NUTRICIONAL

Conclusión:

La genómica personalizada marca un hito en la medicina moderna, transformando la forma en que entendemos y abordamos la salud. A medida que la tecnología avanza y la comprensión genética mejora, este enfoque revolucionario promete brindar tratamientos más efectivos y personalizados, allanando el camino hacia una atención médica más precisa y centrada en el individuo.

Bibliografía:

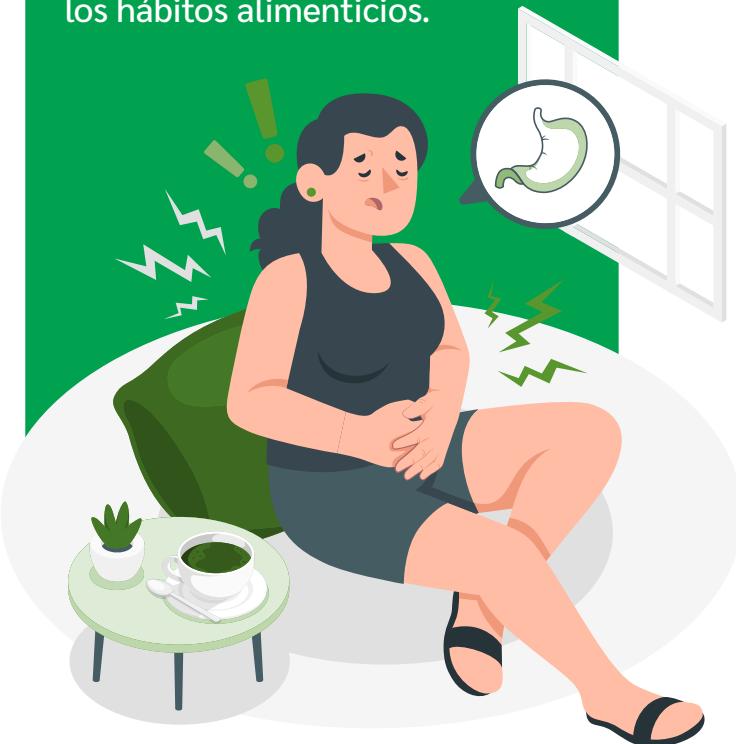
Green, E. D., & Guyer, M. S. (2015). Genomic Medicine in the Real World: The Importance of Implementation Research. *Genome Research*, 25(10), 1415.

Roychowdhury, S., Iyer, M. K., & Robinson, D. R. (2014). Clinical applications of next-generation sequencing in cancer: from panels, to exomes, to genomes. *Frontiers in Genetics*, 5, 341.

Manolio, T. A., Abramowicz, M., Al-Mulla, F., Anderson, W., Balling, R., Berger, A. C., ... & Bubela, T. (2017). Genomics and Medicine: The Transformation of Patient Care. *Human Mutation*, 38(10), 1253-1260.

Combatir al estreñimiento con un estilo de vida saludable

El estreñimiento, una afección común, pero a menudo pasada por alto, afecta a muchas personas en todo el mundo. Más allá de simplemente un inconveniente fisiológico, el estreñimiento puede ser el resultado de una interacción compleja entre varios factores, entre los que destacan el estrés y los hábitos alimenticios.



Exploraremos cómo el estrés y las elecciones alimenticias desempeñan un papel crucial en la salud intestinal, desentrañando las complejidades de esta conexión y ofreciendo estrategias integrales para abordar el estreñimiento desde una perspectiva diferente.

El Estrés: Un Perturbador Silencioso del Tracto Digestivo

El cuerpo humano es un sistema intrincadamente interconectado, y el estrés, esa respuesta instintiva ante situaciones desafiantes, puede reverberar en todos los rincones de nuestra fisiología. En el caso del estreñimiento, el estrés no solo nubla la mente, sino que también influye en la motilidad intestinal y la liberación de hormonas clave. Exploraremos cómo el cortisol, la hormona del estrés, puede convertirse en un cómplice silencioso del estreñimiento, ralentizando el tránsito intestinal y generando un círculo vicioso difícil de romper.

Hábitos alimenticios: danza delicada entre nutrientes y regularidad

Además de la carga emocional, los hábitos alimenticios desempeñan un papel crucial en la salud digestiva. Desde la falta de fibra hasta la deshidratación, las elecciones diarias en nuestra dieta pueden influir directamente en la regularidad intestinal. Examinaremos cómo la incorporación de alimentos ricos en fibra, la hidratación adecuada y la elección de nutrientes específicos pueden marcar la diferencia entre un sistema digestivo ágil y uno propenso al estreñimiento.

A medida que desentrañamos la complejidad de la conexión entre estrés y hábitos alimenticios en el estreñimiento, nos sumergiremos en estrategias prácticas para abordar ambos aspectos de manera integral. Desde técnicas de gestión del estrés hasta pautas nutricionales específicas, proporcionaremos un conjunto de herramientas para quienes buscan aliviar el estreñimiento de manera efectiva y sostenible.

Al explorar esta intersección entre el estrés y los hábitos alimenticios, nuestro objetivo es proporcionar una comprensión más profunda de cómo estos factores influyen en la salud intestinal y, en última instancia, ofrecer un enfoque integral para abordar el desafío del estreñimiento en la vida diaria.

Combatir el estreñimiento de manera efectiva implica abordar varios aspectos, incluyendo la dieta, los hábitos alimenticios y el estrés. Aquí tienes algunas estrategias integradas que pueden ser beneficiosas:



Aumenta la Ingesta de Fibra:

Incluye alimentos ricos en fibra en tu dieta, como frutas frescas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos. La fibra ayuda a ablandar las heces y mejorar la regularidad intestinal.

Hidratación Adecuada:

Bebe suficiente agua a lo largo del día. La hidratación adecuada es esencial para mantener las heces suaves y facilitar su paso a través del tracto digestivo.

Incorpora Grasas Saludables:

Agrega fuentes de grasas saludables a tu dieta, como aguacates, aceite de oliva y frutos secos. Estas grasas pueden lubricar el tracto digestivo y facilitar el movimiento intestinal.

Alimentos Probióticos:

Incluye alimentos ricos en probióticos, como yogur natural, kéfir y chucrut. Los probióticos pueden mejorar el equilibrio de la flora intestinal y promover una función digestiva saludable.

Establece Rutinas Alimenticias:

Come a horas regulares y no te saltes comidas. Establecer rutinas puede ayudar a regularizar la función intestinal.

Gestión del Estrés:

Practica técnicas de gestión del estrés, como la meditación, la respiración profunda o el yoga. Reducir los niveles de estrés puede tener un impacto positivo en la función intestinal.

Ejercicio Regular:

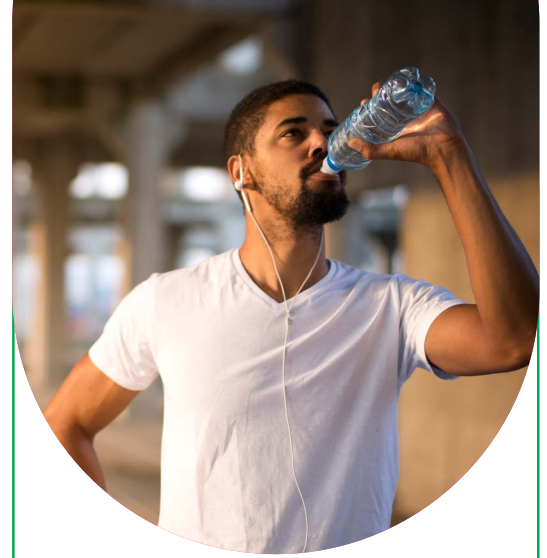
Incorpora actividad física regular en tu rutina. El ejercicio estimula el movimiento intestinal y puede ayudar a aliviar el estreñimiento.

Fibra Soluble e Insoluble:

Consuma tanto fibra soluble como insoluble. La fibra soluble se encuentra en alimentos como avena y legumbres, mientras que la insoluble se encuentra en verduras y cereales integrales. Ambas son importantes para la salud intestinal.

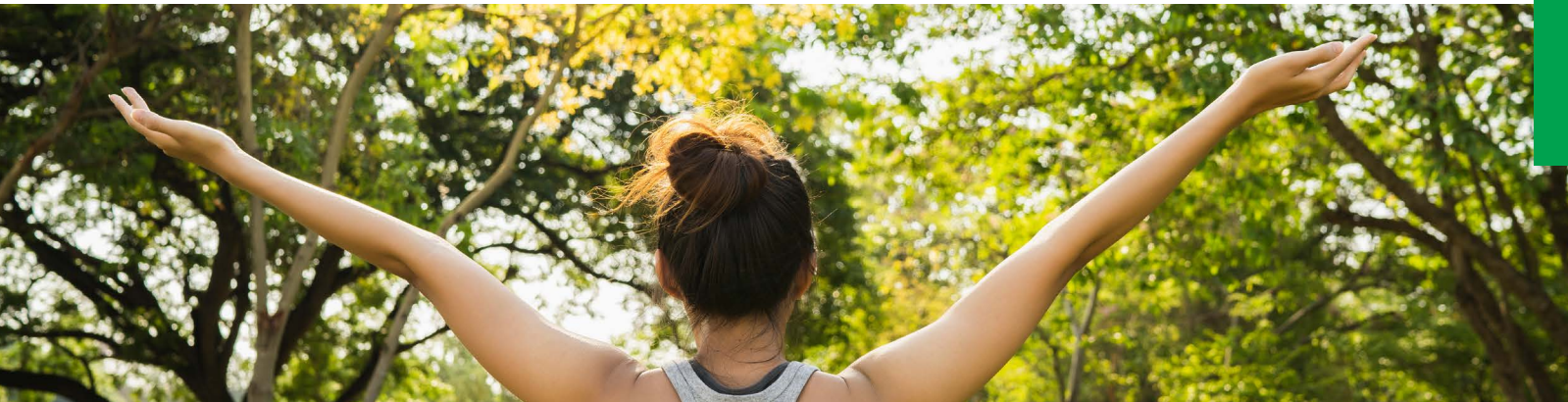
Limita Alimentos Procesados y Azúcares:

Reduce la ingesta de alimentos procesados y ricos en azúcares refinados, ya que pueden contribuir al estreñimiento.



Recomendación de agua por OMS: peso (kg) * 30ml.

Recuerda que la clave está en adoptar un enfoque integral y equilibrado. La combinación de cambios en la dieta, hábitos alimenticios saludables y estrategias para gestionar el estrés puede ayudar a mejorar la regularidad intestinal de manera efectiva.



BIBLIOGRAFÍA:

Guía Práctica de la Organización Mundial de Gastroenterología: Probióticos y prebióticos. En: Organización Mundial de Gastroenterología. Disponible en: <http://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/probiotics-andprebiotics>

<https://www.worldgastroenterology.org>

<https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/>



Hablemos del

Transtorno del Espectro



En los últimos años, se ha avanzado considerablemente en la concienciación y la aceptación del autismo. Esto se debe principalmente a la contribución de los numerosos e increíbles defensores de las personas con autismo que han trabajado incansablemente para dar a conocer al resto del mundo las experiencias vividas por las personas autistas. Asimismo, profesionales sanitarios, investigadores y académicos de muchos países ya han incorporado a su trabajo el paradigma de la neurodiversidad, acuñado por la socióloga Judy Singer a finales de la década de 1990.

¿QUÉ ES EL AUTISMO?

Podemos definir al autismo como una afección neurológica permanente que se manifiesta en la primera etapa de la infancia, independientemente del género, la raza o la condición social y económica. Se caracteriza principalmente por peculiaridades en la esfera de la interacción social y dificultades en situaciones comunicativas comunes, modos de aprendizaje atípicos, especial interés por ciertos temas, predisposición a actividades rutinarias y particularidades en el procesamiento de la información sensorial.

Los principales criterios para su diagnóstico involucran deficiencias persistentes en la comunicación y en la interacción social, así como, patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades.

De acuerdo a cifras emitidas en 2019 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) **uno de cada 160 niños tiene un trastorno del espectro autista (TEA)**. Aunque algunas personas con TEA pueden vivir de manera independiente, hay otras con discapacidades graves que necesitan constante atención y apoyo durante toda su vida.



Cambia la narrativa: Día Mundial de Concientización sobre el Autismo

Hemos abandonado la idea de curar o convertir a las personas con autismo para centrarnos en su aceptación, apoyo, inclusión y la defensa de sus derechos. Se trata de un gran cambio para todas las personas con autismo, sus aliados, la comunidad de la neurodiversidad y el mundo en general. Les permite reivindicar su dignidad y autoestima, e integrarse plenamente como miembros valiosos de sus familias y sociedades.

Cada 02 de abril, se lleva a cabo el Día Mundial de Concientización sobre el autismo en siendo su objetivo el aumentar la conciencia pública sobre este trastorno e impulsar en sociedad el reconocimiento, aceptación y No discriminación de las personas con TEA.

Por un mundo
neuroinclusivo para todos,
haz conciencia y comparte
esta información.



BIBLIOGRAFÍA:

- <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N07/472/14/PDF/N0747214.pdf?OpenElement>
- <https://www.un.org/es/observances/autism-day/background>
- <http://edomex.gob.mx/autismo-2abril>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- <https://www.un.org/es/observances/autism-day/background>
- <https://www.un.org/es/observances/autism-day>
- <https://www.gob.mx/conadis/articulos/dia-mundial-de-concienciacion-sobre-el-autismo-2019>
- <https://www.ippdh.mercosur.int/2-de-abril-dia-mundial-de-concienciacion-sobre-el-autismo/>



UNCOMMONLY INDEPENDENT