

WELLNESS



ENERO

- Viruela símica
- Embutidos
- ¿Cómo evitar caer en malos hábitos?

2023



Viruela símica



El 20 de mayo del 2022 la OMS emitió una alerta ya que este virus “viajó” y se identificaron varios casos en países donde no es común esta enfermedad.



La viruela símica no es una enfermedad de nueva aparición, lo que sucede es que no escuchábamos mucho de esta, especialmente porque pertenecía a países del continente africano y ahora **han aparecido brotes en varios puntos del mundo.**

¿Qué es la viruela símica?

La viruela símica o del mono es una enfermedad infecciosa transmitida de animales salvajes al ser humano y aunque, se le llama viruela del mono, en realidad los hospedadores principales no son los primates, sino diferentes especies de roedores silvestres, como ratones y ardillas endémicos del centro de África.

¿Cuál es el virus que la produce?

Esta enfermedad la causa un virus que pertenece al género Orthopoxvirus, mismo al que pertenece el virus vario la causante de la viruela humana, erradicado del mundo en 1979.

¿Cómo es que una persona se puede contagiar?

En los países en donde la enfermedad es endémica (que se presenta de manera regular), las personas se pueden contagiar al tener contacto directo con:

- Animales infectados como monos y roedores.
- Contacto estrecho con personas contagiadas, con sus lesiones, flujos corporales, gotitas respiratorias.
- Con contacto con los objetos contaminados (ropa, ropa de cama, toallas, etc.) de una persona contagiada.

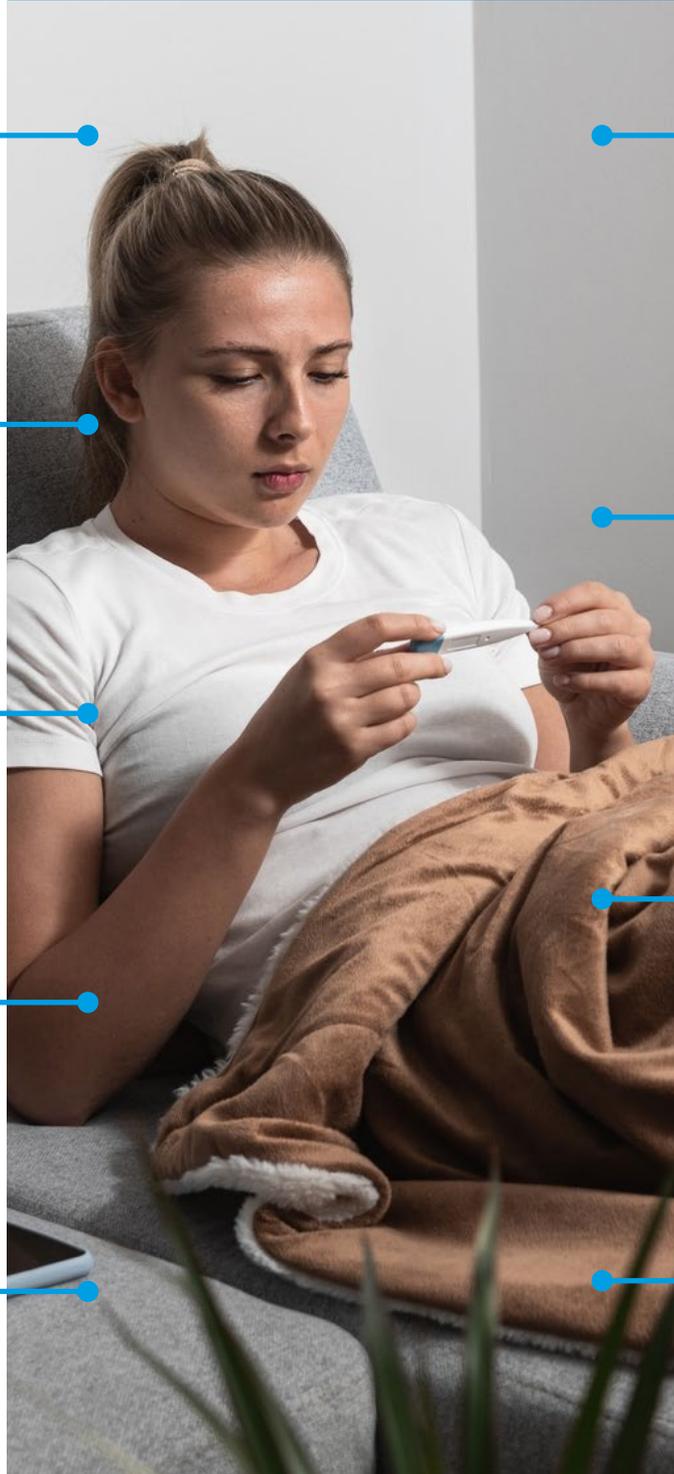
En los países en los que esta enfermedad no era común, como en México, la transmisión en general se da principalmente por:

- Contacto estrecho con una persona contagiada, incluyendo las relaciones sexuales.
- Contacto con las lesiones, flujos corporales (sangre, secreciones de las lesiones), gotitas respiratorias de una persona con viruela símica.
- Contacto con objetos contaminados (ropa, ropa de cama, toallas, etc.).
- Contacto con material de curación de un paciente.
- Las mujeres embarazadas infectadas pueden transmitir el virus a través de la placenta al feto.



Síntomas principales

(podrían no aparecer todos)



Temperatura

Inflamación ganglios linfáticos

Inicio repentino de fiebre (38°C)

Debilidad profunda

Dolor de cabeza

Sarpullido

Agotamiento

Lesiones en la piel en forma de ampollas que pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo

Dolores musculares

Medidas básicas de prevención

- Evita el contacto físico estrecho con personas enfermas o con sospecha de enfermedad, incluyendo contacto sexual.
- Evita tocar objetos infectados.
- Evita tocar los objetos o materiales con los que hayan estado en contacto personas enfermas o con sospecha de enfermedad (objetos personales, materiales de atención médica, sábanas o ropa, platos, vasos, etc.)
- Lava constantemente tus manos con agua y jabón o gel antibacterial.
- Uso de condón.
- Practica el estornudo de etiqueta.
- Uso de cubrebocas adecuadamente.
- Si tienes síntomas, evita tener contacto con animales.



¿Qué hago si hay un enfermo en casa?

Recuerda que las personas enfermas pueden contagiar desde que inician síntomas hasta que todas las lesiones de su piel sean cicatrices, por lo que debemos de tener las siguientes medidas:

- Aislamiento de los pacientes en casa ante los primeros síntomas.
- Usar cubrebocas, tanto para los pacientes como para las personas que están a su alrededor.
- Lavar la ropa, toallas y sábanas de la persona enferma y los utensilios para comer con agua tibia y detergente.
- Limpiar y desinfectar cualquier superficie contaminada.
- Eliminar el material de curación (apósitos, gasas) de manera adecuada, es decir tirarlos dentro de una bolsa bien cerrada aparte del resto de basura y después lavarse las manos.

Recomendaciones generales



Hidrátate con agua simple potable



Come alimentos saludables



Descansa hasta recuperarte



Evita tocar y rascar tus lesiones



¡No te automediques!

Bibliografía

- <http://viruela.mx>



Embutidos

Desde tiempos antiguos se ha hablado de los embutidos, como se mejoró la técnica del salado, conservación y preservado de este alimento.

A lo largo de la historia los embutidos han jugado un papel importante, definiendo el estatus social de las personas, sin embargo, de manera nutricional la historia se cuenta diferente.

La composición nutricional de los embutidos depende de los ingredientes que contengan, y es tan variada como las formas de elaboración, marcas, y empresas que los fabrican, de manera general aportan al cuerpo proteínas de alto valor biológico, péptidos y aminoácidos bioactivos, ácidos grasos insaturados, minerales como hierro y zinc y vitaminas del grupo B, entre ellas la vitamina B12. Sin embargo, también aportan grandes cantidades de sal y grasa.

Recientemente La Profeco realizó un estudio de los embutidos más comprados en el mercado.

Jamones

Se analizaron 44 marcas y se logró determinar los jamones que sí son de pavo y los que no, así como las marcas que aseguran tener bajos niveles de sodio y no es del todo cierto.

Las categorías que se analizaron fueron:

Calidad Sanitaria

De acuerdo con las normas NOM-213-SSA1-2018 y NOM-158-SCFI-2003 se verificó que los productos tuvieran un adecuado manejo sanitario, así como que no presentaran microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud.

Calorías

Se determinó el contenido energético por cada 100 g de producto.

Fécula

A fin de corroborar que no excedieran lo permitido por la normatividad, se midió el contenido de este ingrediente que es usado generalmente para la retención de agua durante todo el procesamiento y almacenamiento del producto, aumentar el rendimiento y abaratar los costos de fabricación. También, hace que un producto contenga más calorías.

Grasa

Se informa su contenido por ser una fuente energética, aunque consumir grasa en exceso es dañino.

Humedad

Fue verificada ya que en los jamones cocidos el agua añadida es generalmente el segundo ingrediente, pero no debe exceder lo establecido en las especificaciones de la NOM-158-SCFI-2003.

Proteína

Es relevante para evaluar la calidad nutritiva de los productos dada la importancia de su presencia en una correcta dieta alimenticia.

Sodio

En buena parte proviene de la sal adicionada, aunque también puede ser proporcionado por otros aditivos. Actualmente se usa en jamón cocido en altas concentraciones, aunque su uso disminuye en productos que se denominan con un bajo contenido en sodio.

Tipo de carne

Se verificó la cantidad y tipo de carne empleada usada para constatar la veracidad de la información en la etiqueta.

Entre los resultados encontramos:

NO ES JAMÓN



Sparta Cocido

De acuerdo a su formulación, no debería usar la denominación jamón ya que contiene pollo que no declara en ingredientes.

OMITEN INFORMACIÓN



LALA Plenia

No indica en etiqueta el porcentaje de proteína de soya adicionada.



Parma

No indica en etiqueta la clasificación comercial.

FUERA DE LA NORMA

No tan fino



Parma Campestre

Se ostenta como “fino”, pero contiene fécula que, de acuerdo a esa clasificación, no debe tener.

No es preferente



Cuadritos

No cumple el porcentaje de proteína libre de grasa, de acuerdo a la clasificación preferente” que ostenta.

No es reducido en sodio



Parma Sabori

No cumple con el 25 % de reducción de sodio para ostentarse como “Reducido en sodio”.

Contiene almidón



San Rafael

Se encontró que contiene almidón que no declara en sus ingredientes.

Las cinco marcas más recomendadas por la Profeco debido a su calidad y beneficios para la salud son:



Parma Sabori Pierna



Peñaranda Jamón a las finas hierbas



Zwan Premium Bienestar jamón de pierna



San Rafael Balance Pavo



Capistrano jamón de pierna tipo York

Algunas opciones más, para cumplir con tus necesidades

Más Grasa	Más Proteína	Mayor Aporte Energético en 100 g
Jamón Económico  8.70% Aurrera Jamón cocido México/ 500 g	 10.8% Los Manantiales Jamón tipo americano pavo y cerdo/ México/ A granel	 152 kcal Aurrera Jamón cocido/ México/ 500 g
Jamón Comercial  3.91% Sparta Virginia Jamón de pavo México/ 250g	 13.6% FUD Jamón de pavo y cerdo Americano/ México/ 170 g	 117 kcal Great Value Jamón de pavo tipo Virginia/ México/ 250 g
Jamón Preferente  3.82% zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g	 14.2% zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g	 116 kcal zwan PREMIUM BienEstar Jamón de pavo Virginia México/ 250 g
Jamón Fino  3.76% zwan PREMIUM Jamón de pierna México/ 250 g	 18.0% SAN RAFAEL Balance Jamón de pierna México/ 250 g	 118 kcal zwan PREMIUM Jamón de pierna México/ 250 g
Jamón Extrafino  4.74% PEÑARANDA Jamón a las finas hierbas México/ 200 g	 20.0% PEÑARANDA Jamón horneado sin sal añadida México/ 200 g	 127 kcal PEÑARANDA Jamón a las finas hierbas México/ 200 g

Bibliografía

- <https://elconsumidor.com/cual-es-el-mejor-jamon-segun-profeco/>



¿Cómo evitar caer en malos hábitos?

Si alguna vez has intentado mejorar tu estilo de vida, quizás te hayas dado cuenta de que suele costar más trabajo el mantener un hábito que comenzar a adoptarlo.

Con esfuerzo y motivación nos encaminamos hacia determinados objetivos, pero en el momento menos esperado nos vemos de nuevo con una vida sedentaria, con una alimentación deficiente o simplemente hemos retomado lo que antes hacíamos.

Si quieres evitar que esto ocurra de nuevo, compartimos contigo algunos consejos para evitar recaer en los malos hábitos.

Cambiar de hábitos es complejo y, en ocasiones, la voluntad y la motivación que nos proporciona haber obtenido resultados no es suficiente para mantenernos por el buen camino.

HÁBITO

Toda secuencia de acciones que ha quedado automatizada y realizamos sin deliberación ni control consciente.

Por ejemplo, nuestras actitudes, y las formas en que normalmente pensamos o nos sentimos también pueden considerarse como tal.

Los hábitos y el cerebro

Muchos de los hábitos que adoptamos terminan produciendo modificaciones en nuestro cerebro. Así, esa secuencia de acciones que constituyen el hábito se refleja en un patrón de activación concreto que queda “guardado” como un conjunto.

Se ha visto que, mientras adquirimos el hábito, hay actividad neuronal durante todo el proceso. Sin embargo, una vez automatizado, el cerebro solo se activa al inicio de la secuencia y al final. De algún modo, basta con “presionar la tecla de inicio” para que todo el patrón se ponga en marcha hasta el final.

Aunque hagamos un esfuerzo deliberado por cambiar de hábitos, ese aprendizaje queda latente y puede volver a reactivarse con facilidad. Con esto en mente, hay ciertas medidas que podemos tomar para evitar recaer en los malos hábitos.

¿Cómo evitar caer en malos hábitos?

Identifica los momentos críticos

Como hemos dicho, un hábito bien instaurado se pone en marcha a partir de un estímulo desencadenante, es decir, una señal que detona la activación de dicho hábito. Aún cuando llevamos tiempo sin realizarlo, esa señal puede reactivarlo fácilmente; por esto, la atención plena puede ser un gran aliado.

Por ejemplo, para una persona que ha logrado hacer ejercicio por las mañanas, el momento de levantarse o posponer el despertador es decisivo (pues le conduce a uno u otro hábito). Para quien se da atracones dulces nocturnos, ir a la cocina a cierta hora puede ser un desencadenante.

Comprendiendo esto, podemos identificar los momentos críticos, las señales o pasos que se suman para que esa acción ocurra. Es en esos momentos cuando debemos hacer el esfuerzo extra por no volver en las viejas costumbres y dar ese primer paso que desencadenará el buen hábito que hemos adquirido.



Presta atención a tus emociones

Respecto a las recaídas de cualquier índole, las emociones tienen una gran importancia. Y esto se debe a que, generalmente, nos movemos con base a la recompensa de realizar esa acción.

Cuando estamos estables y nos sentimos bien, somos mucho más capaces de enfocarnos en los beneficios a largo plazo y asumir el coste presente. Sin embargo, si estamos tristes, irritados o desmotivados, es más probable que tendamos a la gratificación inmediata.

Tus emociones pueden llevarte a recurrir a ese mal hábito que abandonaste en un intento de sentirte mejor temporalmente. Por ello, aprende a conectar con tus estados emocionales para que puedas aplicar herramientas que te permitan gestionar esos sentimientos a tiempo y de una forma más adecuada.

Lleva una vida ordenada

Por último, para evitar recaer en los malos hábitos es importante comprender que todo forma parte de un conjunto. Aunque estés enfocado en un aspecto en concreto, el resto de tu rutina diaria te llevará en una dirección o en otra.

Por ejemplo, para alguien quien fumaba socialmente, tener una copa en la mano puede inducirle automáticamente a encender un cigarrillo. Por lo que deberá de estar atenta / atento al entorno y factores que se van sumando para que no recaiga en hábitos emocionales negativos. No importa qué hábito estés tratando de mantener, busca llevar una vida consciente y saludable en todos los aspectos.



Y, ante todo, si sufres una recaída, sé compasivo contigo mismo y permítete volverlo a intentar. Con perseverancia, los buenos hábitos quedarán cada vez más arraigados y será más sencillo mantenerlos

Bibliografía:

- Barnes, T. D., Kubota, Y., Hu, D., Jin, D. Z., & Graybiel, A. M. (2005). Activity of striatal neurons reflects dynamic encoding and recoding of procedural memories. *Nature*, 437(7062), 1158-116
- Graybiel, A. M. (1995). Building action repertoires: memory and learning functions of the basal ganglia. *Current opinion in neurobiology*, 5(6), 733-741



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT