

Vida&futuro

CONTACTENOS • editorvida@comercio.com.pe

LA FALTA DE SUEÑO AFECTA LA VISTA

La falta de sueño afecta la percepción visual y altera áreas cognitivas del cerebro, reveló un estudio publicado en la revista "Journal of Neuroscience".

DEJAR DE FUMAR PUEDE CONTAGIARSE

La decisión de dejar el cigarrillo es personal, pero quien la toma puede contagiarse sin saberlo a quienes le rodean, según la U. de Harvard.



BALANCE: El cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes de carretera serán las causas del 30% de las muertes en todo el mundo en el año 2030, según un estudio de la OMS.

TOME SUS PRECAUCIONES EN EL FRÍO INVERNAL

Tenga mucho cuidado con las infecciones respiratorias agudas

■ Se debe ventilar y asear habitaciones, y evitar contacto con personas enfermas

■ La neumonía es primera causa de muerte en niños menores de 5 años

¿Sabía usted que en el Perú las enfermedades respiratorias agudas (IRA) son el primer motivo de demanda de consulta externa en los servicios de salud y que su complicación más grave, la neumonía, es señalada como la primera causa de muerte en los menores de 5 años?

Así lo confirma la doctora Rosa Vilca Bengoa, especialista de la Dirección General de las Personas del Ministerio de Salud, quien señaló otro grupo vulnerable a la neumonía: las personas mayores de 60 años, que deben merecer también una atención especial en estos días de llegada del frío.

Es que estas infecciones respiratorias comprenden un grupo de enfermedades cuya incidencia en nuestro país se incrementa en relación directa con el descenso de temperatura. "Aunque el frío, en sí mismo, no es causante de la enfermedad, hay hábitos y conductas asociados a bajas temperaturas que aumentan el riesgo de enfermarse. También agentes de algunas enfermedades suelen encontrar al huésped (personas) con menos



ANTONIO ESCALANTE

HAY QUE PREVENIR. Las infecciones respiratorias se presentan más con el descenso de la temperatura.

EN PUNTOS

Aseo es muy importante

Se debe ventilar y asear todos los ambientes de la casa y, en especial, los dormitorios diariamente. Lavarse las manos con frecuencia y no escupir en el suelo.

Cuidado con contacto

Las personas que están enfermas con tos deben taparse la

boca al toser o estornudar. Se debe evitar que los niños estén cerca de personas con infección respiratoria aguda.

Evitar los humos

Hay que evitar dentro de la casa o en ambientes cerrados los humos que generan la leña, el kerosene, el ron y, principalmente, los cigarrillos.

defensas que en verano", añade la especialista.

La neumonía en menores de 5 años es un problema de salud pública, especialmente en la población en situación de pobreza y pobreza extrema. Estas muertes por neumonía pueden ser evitadas y para ello la comunidad debe reconocer precozmente los signos de alarma y solicitar la atención oportuna en establecimientos de salud.

Según la doctora Vilca, la mayoría de los casos de IRA son procesos infecciosos, ocasionados

en general por virus y, en menor frecuencia, por bacterias.

RECOMENDACIONES

Para disminuir los riesgos de complicaciones de infecciones respiratorias en niños pequeños y evitar la neumonía, la especialista recomienda que, desde la gestación, las madres pasen controles adecuados, de tal manera que los bebés nazcan con buen peso.

"Garantizar la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses es fundamental, y a partir de esa edad la dieta complementaria debe ser adecuada, con alimentos nutritivos que eviten la desnutrición. También se debe cumplir estrictamente el rol de vacunas de acuerdo con la edad y el control de su crecimiento y desarrollo".

SÍNTOMAS Y CUIDADOS

Los síntomas y signos más frecuentes de las IRA son: tos, rinitis (secreción nasal), fiebre, dolor de garganta, dolor de oído y, cuando se agrava, puede presentarse la respiración rápida o dificultad para hacerlo.

Si su niño tiene una IRA usted deberá tener los siguientes cuidados en el hogar: darle de beber más líquidos, continuar su alimentación normal en pequeñas porciones y en un mayor número de veces al día, limpiar el moco de las fosas nasales, abrigo y mantenerlo seco, reconocer signos de alarma cuando el niño empeora (la tos es más frecuente, la fiebre no baja y respira rápido).

Es importante no darle medicinas a los enfermos sin indicación del especialista. ■

LAS ZONAS AZULES

Libro revela secretos para la longevidad

■ Autor visitó los cuatro lugares del mundo donde la gente vive normalmente entre 90 o 100 años

MINNEAPOLIS [AP]. Si usted está buscando la fuente de la juventud, olvídense de las píldoras y los suplementos alimenticios. Dan Buettner ha visitado cuatro sitios en los que la gente vive normalmente 90 o 100 años y cuenta cómo añadir años a su vida en su libro "The Blue Zones" (Las zonas azules).

La fórmula, según Buettner, incluye porciones más chicas durante las comidas, una vida activa y beber en forma moderada.

"Si alguien le dice que tiene una pastilla u hormona (que prolonga la vida), le está sacando dinero", dice Buettner. Él identifica cuatro sitios donde la gente vive más que el promedio: la región de Barbagia, en Cerdeña; la isla japonesa de Okinawa; una comunidad de Adventistas del Séptimo Día en Loma Linda, en California; y la península de Nicoya, en Costa Rica.

Buettner investigó el tema durante siete años y en sus viajes por el mundo encontró varios denominadores comunes a las personas longevas: todos tienen relaciones familiares muy sólidas, una razón de ser y hábitos alimenticios saludables. Los desmenuza en nueve secciones y prepara una especie de menú con el que una persona puede armar su propia zona azul.

Si bien la elaboración de estadísticas basadas en las expectativas de vida no son nada nuevo, Buettner les dio un rostro humano y halló características especiales, como la dieta o la felicidad, típicas de una región. ■

A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD

Piden tratamiento gratuito para portadores de hepatitis

■ Especialista recuerda que cuando la infección es crónica ocasiona cáncer hepático

Como parte de las actividades por el Día Mundial de la Lucha contra la Hepatitis—celebrado el 19 de mayo—, autoridades de salud y médicos especialistas se reunieron con el comité ciudadano de lucha contra este mal y se comprometieron a buscar la erradicación de la hepatitis B. Y para ello proponen, además de la vacunación, que, así como sucede con otras enfermedades, los portadores de este mal puedan tener un tratamiento gratuito para mejorar su calidad de vida.



NATALIA RIVERA

CLAVE. La vacunación sigue siendo fundamental para evitar la hepatitis. Además, han habilitado el teléfono 783-2293 para consultas sobre este mal.

El doctor César Cabezas, presidente de la Sociedad Peruana de Enfermedades Infecciosas y Tropicales, explicó que este virus puede derivar en infección aguda o hepatitis fulminante, pero que lo más preocupante son las formas crónicas como cirrosis o cáncer de hígado.

"El 90% de niños menores de 2 años y entre el 5% y el 7% de adultos que contraen hepatitis B se vuelven portadores crónicos del mal. De ellos un alto porcentaje va a desarrollar cirrosis o cáncer hepático con el transcurrir de los años", detalló el especialista.

Se estima que una de cada 12 personas sufre la enfermedad en el mundo, según cifras de la Asociación Mundial contra la Hepatitis.

El Ministerio de Salud reveló que entre el 80 y el 90% de casos de cáncer al hígado son causados por este mal. La hepatitis se contagia de forma similar al sida, pero puede prevenirse con la vacunación. ■

EN BUSCA DE UNA CURA DEFINITIVA

Descubren cómo actúa el virus del dengue

■ La fiebre hemorrágica se desata cuando el mal ataca una molécula de las células inmunológicas

LONDRES [EFE]. Investigadores taiwaneses descubrieron que el virus del dengue "secuestra" a una molécula de las células inmunológicas, lo que desencadena la enfermedad, según un estudio publicado por la revista científica británica "Nature".

Científicos de la Universidad Nacional Yang-Ming descubrieron que la molécula CLEC5A, presente en las células inmunológicas, es el blanco del virus del dengue. La acción del virus sobre esta sustancia causa una masiva liberación de

citoquinas, unos potentes agentes inflamatorios a los que los investigadores atribuyen la inflamación que causa la fiebre hemorrágica.

El equipo llegó a esta conclusión después de utilizar anticuerpos para bloquear la interacción entre el virus y la molécula CLEC5A en ratones de laboratorio que estaban infectados por este mal.

El dengue es una enfermedad viral febril presente en el Perú y que afecta a 50 millones de personas cada año en el mundo. Se conoce muy poco de su desarrollo y sus síntomas son la fiebre, el dolor intenso en músculos y articulaciones e inflamación de los ganglios linfáticos. Se contagia por la picadura de los mosquitos 'Aedes aegypti' y 'Aedes albopictus'. ■

notas breves

■ ESTUDIO BRITÁNICO

Advierten sobre los riesgos de la nanotecnología

LONDRES [EFE]. Los nanotubos de carbono, usados en raquetas de tenis, mangos de timón de bicicletas, bates de béisbol y otros productos, entrañarían riesgos para la salud similares a los del asbesto, advierte un estudio de científicos del Reino Unido y EE.UU. publicado en "Nature Nanotechnology". Pruebas llevadas a cabo en ratones de laboratorio indican que una exposición prolongada a esas estructuras tubulares de diámetro equivalente a una millonésima de metro causa inflamaciones y lesiones y activaría enfermedades como el mesotelioma,

cáncer que ataca la membrana que recubre los pulmones.

■ COSTA RICA

Medio ambiente amenazado por basura informática

SAN JOSÉ [AFP]. El medio ambiente de Costa Rica y la salud de sus ciudadanos se encuentran amenazados por la acumulación de 13.000 toneladas de basura informática, alertó el Ministerio de Salud. Según sus cálculos, entre 1996 y el 2006 se importaron unas 13.000 toneladas en computadoras, impresoras, teléfonos celulares, cámaras fotográficas y otros aparatos informáticos que ya estarían en desuso y serían basura sin pro-

■ TOMAN MALICIOSAMENTE NOMBRE DE EL COMERCIO



Mucho cuidado con correos engañosos

Circula en la red un mensaje de correo que, tomando maliciosamente el nombre de elcomercio.com.pe, anuncia noticias y videos. Sin embargo, estas notas traen vínculos a archivos ejecutables que podrían instalar virus en sus computadoras y dañar su información. Por eso, tenga cuidado. Borre esos mensajes antes de abrirlos.

cesar. "No hay programas de recolección ni de tratamiento (de esos desechos)", dijo el director de Protección del Ambiente del Ministerio de Salud, Eugenio Androvetto. Agregó que estos artefactos tienen metales pesados como plomo, ácido de plomo y mercurio que afectan la salud y el ambiente.

■ DENUNCIA EN EE.UU.

Herbalife aclara que sus productos cumplen normas

NUEVA YORK [EL COMERCIO/AGENCIAS]. Frente a algunas informaciones de que seis suplementos alimenticios comercializados por Herbalife contienen cantidades peligrosas de plomo

si se consumen de acuerdo con las dosis recomendadas, la empresa, a través de un comunicado, cuestionó esta afirmación y aseguró que sus productos nutricionales y para bajar de peso cumplen los requisitos regulatorios de todos los mercados en los que se encuentran. "Nuestros productos acatan las directrices sugeridas por la FDA en cuanto al nivel de plomo que los consumidores pueden ingerir con seguridad en su dieta y esta señala límites específicos del contenido de plomo en ciertos alimentos", precisa. Hace pocos días un grupo privado, el Fraud Discovery Institute (Instituto de Hallazgo de Fraude), colocó una carta en su portal atribuida a un abogado, Christopher Grell, que expuso esta denuncia.