Martes, 15 de octubre de 2019

EL TIEMPO

Actividad aeróbica: ¿el mejor método para quemar calorías?

Especialistas recomiendan prestar atención la dieta y realizar entrenamiento que incluya pesas. Es primavera en el hemisferio sur, y los días más largos y más soleados nos recuerdan que empezó la cuenta regresiva para volver a las camisetas, los 'shorts', las minifaldas y la prueba de fuego: el vestido de baño. Por eso son muchos los que por estas épocas se aferran a las actividades aeróbicas como una 'religión'. Trotar, andar en bicicleta o incluso caminar más y más rápido, que sea con tal de estar medianamente en forma para el mar o la piscina. Pero ¿son los ejercicios aeróbicos el mejor método para llegar en forma a fin de año? https://www.eltiempo.com/salud/ejercicios-recomendados-para-quemar-calorias-422676

'Los médicos no están bien entrenados sobre el cannabis': Jahan Marcu

Marcu, experto en la industria, habló con EL TIEMPO sobre los aspectos que se deben regular. "Los medicamentos derivados del cannabis deben cumplir con los más altos estándares de calidad, no solo para garantizar los efectos y la seguridad a los pacientes, sino también para contrarrestar en el imaginario de la gente el uso de productos del mercado ilícito, que tienen un preocupante nivel de contaminación", dice Jahan Marcu, doctor en farmacología molecular, elegido experto en temas de cannabis por la corte de Estados Unidos. https://www.eltiempo.com/salud/los-medicos-no-estan-bien-entrenados-sobre-el-cannabis-medicinal-421974

Gobierno dice que no hay decisiones tomadas sobre reforma pensional

Viceministro de Hacienda asegura que sobre la mesa hay más de 400 propuestas. El Gobierno sigue estudiando más de 400 propuestas que han llegado a una página web que se abrió para recopilar ideas sobre los ajustes que requiere el sistema pensional colombiano y aún no se han tomado decisiones sobre el proyecto que al respecto llegaría al Congreso. https://www.eltiempo.com/economia/sectores/gobierno-dice-que-no-ha-pensado-en-subir-porcentaje-de-cotizacion-a-pension-423230

EL PAÍS

Un tercio de los niños come mal en el mundo: el mapa de la malnutrición

Por exceso o por defecto. El número de menores de edad que pasa hambre baja en el mundo, salvo en África, y el de los que sufren sobrepeso crece en todos los continentes

Unos por exceso y otros por defecto. El resultado es que un tercio de los niños menores de cinco años en el mundo no está creciendo sano. Casi 200 millones de ellos sufren de desnutrición en alguna de sus formas (crónica o aguda), mientras que 40 millones viven con sobrepeso. El número de menores que comen menos de lo que deben se ha reducido en todos los continentes salvo en África, mientras que los que están por encima de los kilos saludables han aumentado en todo el mundo, incluido el continente africano.

https://elpais.com/elpais/2019/10/08/planeta_futuro/1570549553_150838.html

Las ciudades quieren ser resilientes. ¿Pero qué significa eso?

El crecimiento poblacional obliga a las ciudades a considerar alternativas de urbanización verdes

Pequeñas o grandes, las ciudades de todo el mundo tienen desafíos comunes, especialmente aquellos provocados por la rápida urbanización y el cambio climático. Las Naciones Unidas estiman que más de 4.000 millones de personas –más de la mitad de la población global– viven en centros urbanos. Para 2050, más de dos tercios de la población mundial vivirá en ciudades, lo que generará una creciente demanda de viviendas asequibles, la necesidad de sistemas de transporte bien conectados y otras infraestructuras y servicios, así como empleos.

https://elpais.com/economia/2019/10/14/actualidad/1571081100_985548.html

TELEANTIOQUIA

Gobernación entregó ayudas humanitarias a indígenas confinados

Ante el llamado de las comunidades indígenas que denuncian un confinamiento en el Occidente antioqueño y la prohibición de actividades ancestrales, por parte de grupos ilegales, la Gobernación de Antioquia ya interviene con ayuda comunitaria. En el Occidente especialmente entre Frontino y Dabeiba en el Alto Murrí, se viene presentando un confinamiento de las comunidades indígenas. Para el diputado Saúl Úsuga, es lamentable que actores ilegales les prohíben la pesca, la caza y la minería que ya está legalizada a estas comunidades. La Gobernación de Antioquia, por intermedio

de la Gerencia Indígena desde el viernes viene, previa verificación, atendiendo a las comunidades de Murindó con la ayuda humanitaria requerida a más de 400 familias. https://www.teleantioquia.co/featured/gobernacion-entrego-ayudas-humanitarias-a-indigenas-confinados/

EL ESPECTADOR

Supersalud decidió liquidar a la EPS Saludvida, la sexta en el año

La EPS saludvida, con 1,1 millones de afiliados en todo el país, se encontraba bajo medida preventiva de vigilancia especial desde el año pasado. Los afiliados serán trasladados a otras entidades. El 11 de octubre, la Superintendencia de Salud había anunciado que preparaba la liquidación de la EPS Saludvida, debido a la grave situación en la que se encontraba la EPS frente a las obligaciones de aseguramiento y administración de riesgo en salud de la población afiliada, entre esos, los adultos mayores. Este martes, mediante la resolución 8896 de 2019, la Supersalud ordenó finalmente su liquidación. (Ver más: Negocios de Saludvida, bajo sospecha) https://www.elespectador.com/noticias/salud/supersalud-liquida-saludvida-la-sexta-eps-liquidada-en-el-ano-articulo-886038

¿Cuánto dióxido de carbono produce en su día a día?

Las actividades humanas tienen un costo para la salud del planeta. Una lista de aplicaciones móviles permiten medir tal impacto y remediarlo gracias a una nueva tendencia mundial que consiste en retribuirle a la tierra los daños causados. ¿Cuánto dióxido de carbono genera en su vida cotidiana? Ahora puede saberlo: existen aplicaciones móviles que permiten calcularlo. Una de ellas es Saving The Amazon, un termómetro de CO2 creado por colombianos, que además de hacer el registro, invita a las personas a donar de diferentes maneras para mitigar el daño causado por el cambio climático. (Lea: PIB mundial ha perdido hasta un 2 % por gases invernadero ya emitidos) https://www.elespectador.com/noticias/medio-ambiente/cuanto-dioxido-de-carbono-produce-en-su-dia-dia-articulo-885953

Víctimas de El Tandil viven con traumas psicológicos desatendidos

Dos años después de la masacre denuncian que el Estado no las ha atendido. Traumas psicológicos, falta de dinero para completar tratamientos médicos y clamor de justicia son las realidades que viven los campesinos que padecieron la matanza en esa vereda de Tumaco. A El Tandil, vereda de la zona rural de Tumaco (Nariño), nunca había llegado el Estado y cuando llegó lo hizo para erradicar, de manera forzada, los cultivos de coca, de los que depende la subsistencia de las 70 familias que viven en ese lugar. Hace dos años, ante la amenaza de quedar sin sustento, los campesinos decidieron protestar.

https://www.elespectador.com/colombia2020/territorio/victimas-de-el-tandil-viven-con-traumas-psicologicos-desatendidos-articulo-885986

En El Tandil, Tumaco, los profesores los paga la coca

En esta vereda los campesinos han pagado durante varios meses el sueldo de los educadores debido a que el Estado no ha hecho las contrataciones. Son 10 sedes de la Institución Educativa Vallenato las que están sin docentes. Los niños y niñas se van a raspar coca o apoyan la subsistencia de sus familias por otras vías. https://www.elespectador.com/colombia2020/territorio/en-el-tandil-tumaco-los-profesores-los-paga-la-coca-articulo-885892

OPS

Cómo el buen trato en la atención médica acerca a las personas trans a los servicios de salud en Uruguay

Montevideo, Uruguay, septiembre de 2019 (OPS)- "Siempre tenía una doble vida. Era un varón preso en ese ser, todo el mundo esperaba algo de mí como varón y yo no podía seguir sosteniéndolo", cuenta Luana, que tiene 36 años y hasta pasados los 30 llevó esa doble vida. Después de una consulta frustrante en el centro de salud en el que se atendía, llegó hace cinco años a la policlínica del Saint Bois, un centro de salud pública ubicado al norte de Montevideo, Uruguay. Fue preparada para enfrentar la discriminación. Pero se sorprendió cuando la llamaron por el nombre que había elegido años atrás, no el de su documento de identidad.
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15454:como-el-buen-trato-en-la-atencion-medica-acerca-a-las-personas-trans-a-los-servicios-de-salud-en-uruguay&Itemid=72543&lang=es

SEMANA

Deforestación en la Amazonia subió 93% entre enero y septiembre

Según datos oficiales, al menos 7.853,91 km2 de selva han sido arrasados, respecto a lo registrado en el mismo periodo del año pasado. Académicos y ambientalistas aseguran que la escalada se explica por la presión de madereros y ganaderos. La deforestación en la Amazonia de Brasil aumentó un 93% en los primeros nueve meses de 2019, totalizando unos 7.853,91 km2, respecto a lo registrado en el mismo periodo del año pasado, según datos oficiales preliminares divulgados este viernes.

https://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/entre-enero-y-septiembre-la-deforestacion-en-la-amazonia-subio-un-93/47078

8.000 microplásticos por litro de agua se encuentran en las costas del Caribe y Pacífico de Colombia

Un estudio realizado por una universidad de Panamá indica que en el país las mayores concentraciones se hallan en el Caribe, principalmente en Cartagena y Santa Marta. El Centro de Investigaciones Hidráulicas e Hidrotécnicas de la Universidad Tecnológica de Panamá dio a conocer un estudio que indica que el litoral Caribe de Colombia está cuatro veces más contaminado con microplásticos que las playas del Pacífico. https://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/8000-microplasticos-por-litro-de-agua-se-encuentran-en-las-costas-del-caribe-y-pacifico-de-colombia/47071

BBC

Qué es el cáncer de mama metastásico y cómo puedes reconocer sus síntomas

El de pecho es el cáncer más frecuente en las mujeres y afecta globalmente a 2,1 millones de mujeres por año, según la Organización Mundial de la Salud. Jo Myatt, una mujer británica de 43 años, visitó a su médico cinco veces durante varios años antes de que le diagnosticaran que el cáncer de mama que había padecido se había extendido a su hígado y huesos. "Me sentía una hipocondríaca por ir al médico todo el tiempo", dice. Sus síntomas comenzaron con irregularidades en la menstruación y náuseas, hasta que se tornaron más serios y persistentes, imposibilitándole mover el cuello. https://www.bbc.com/mundo/noticias-50015115

Cómo caminar despacio a los 45 años puede ser una señal de envejecimiento rápido

La rapidez con que las personas caminan a los 45 años es una señal de cuánto envejecen sus cerebros, así como sus cuerpos, según un reciente estudio. Mediante una simple prueba de velocidad al caminar, los investigadores pudieron medir el proceso de envejecimiento. No solo los cuerpos de aquellos que caminan más lento envejecen más rápido, sino que sus caras parecen de personas más viejas y tienen cerebros más pequeños. https://www.bbc.com/mundo/noticias-50030684

La verdad escondida del uso (y abuso) de drogas en el mundo antiguo que la ciencia está revelando

Las referencias al consumo de drogas en el mundo antiguo que existen son escasas y aisladas. Cuando aparecen, las drogas se mencionan casi de modo incidental, y se centran en aspectos medicinales y religiosos, dejando a un lado rápidamente cualquier uso recreativo. Sin embargo, hubo un comercio internacional de drogas desde el año 1000 a.C., y la arqueología se ha combinado con la ciencia para aclarar una imagen que parece haber sido cuidadosamente ocultada por escritores antiguos y sus traductores posteriores. Había más de una docena de formas de alterar la realidad en el antiguo

mundo del Mediterráneo, pero dominaban dos drogas: el opio y la marihuana. https://www.bbc.com/mundo/noticias-49992834

Día Mundial contra la Obesidad: 7 mitos que afectan nuestra "guerra contra los rollitos"

La obesidad global casi se ha triplicado desde 1975, según las cifras más recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La agencia de la ONU estima que más de 1.900 millones de adultos tuvieron sobrepeso en 2016. De estos, más de 650 millones eran obesos. Estas cifras ayudan a justificar por qué autoridades en varios campos hablan de una "epidemia de obesidad" que, según la ONU, está matando a cerca de tres millones de personas al año, y cuyo costo anual ronda los US$2 billones (según un estimado de 2014 de la firma estadounidense McKinsey). https://www.bbc.com/mundo/noticias-50015117

THE NEW YORK TIMES

El clima extremo desplazó a 7 millones de personas en la primera mitad de 2019

Según un nuevo informe, 2019 apunta a convertirse en uno de los años más desastrosos en casi dos décadas, incluso antes de que se estimaran los efectos del huracán Dorian en las Bahamas. Los eventos climáticos extremos desplazaron a siete millones de personas durante los primeros seis meses de este año, una cifra récord que sitúa a 2019 en camino de ser uno de los años más desastrosos en casi dos décadas, incluso antes de que el huracán Dorian azotara las Bahamas.
https://www.nytimes.com/es/2019/09/12/espanol/ciencia-y-tecnologia/clima-extremo-desplazados.html

La inmunoterapia podría ser utilizada para tratar la insuficiencia cardiaca

Un estudio indica que células inmunes modificadas usadas para atacar al cáncer, también podrían emplearse para ayudar a pacientes con insuficiencia cardiaca. Unos científicos reportaron el 11 de septiembre que un innovador tratamiento contra el cáncer también puede curar ciertos tipos de insuficiencia cardiaca en ratones. El tratamiento es un tipo de inmunoterapia conocida como CAR-T, que ha demostrado cambiar la vida de algunos pacientes con leucemia. Este tratamiento se basa en linfocitos diseñados (linfocitos T) que buscan y destruyen células malignas en el cuerpo.
https://www.nytimes.com/es/2019/09/15/espanol/ciencia-y-tecnologia/inmunoterapia-insuficiencia-cardiaca.html

¿La gaseosa de dieta es más dañina que la azucarada?

Un nuevo estudio vincula las bebidas edulcoradas artificialmente con la muerte prematura. Algunos científicos sostienen que el análisis tiene fallas importantes. ¿Beber mucha gaseosa dietética lleva a una muerte temprana? Los adeptos a la Coca-Cola Sin Azúcar y a la Pepsi de dieta expresaron su angustia en los últimos días después de reportes noticiosos sobre un nuevo estudio, según el cual quienes toman frecuentemente esas bebidas edulcoradas artificialmente tienen una probabilidad 26 por ciento mayor de morir prematuramente que las personas que rara vez beben

gaseosas sin azúcar. https://www.nytimes.com/es/2019/09/09/espanol/ciencia-y-tecnologia/soda-dieta-sin-azucar-daninos.html

EL HERALDO

Turismo médico, modalidad de estadounidenses que buscan operarse a bajo costo

Servicios médicos en Estados Unidos salen mucho más costosos en comparación de otros países. Se calcula que unos 20 millones de pacientes hacen turismo médico cada año en el mundo, según la guía especializada Patients Beyond Borders. Cuando Veronica Merrill decidió que quería reducirse el estómago para perder peso encontró dos opciones: pagar 12.000 dólares en Estados Unidos o hacérsela en México por 4.000. Empacó su maleta y optó por la segunda. https://www.elheraldo.co/salud/en-video-turismo-medico-modalidad-de-estadounidenses-que-buscan-operarse-bajo-costo-672752

La calidad del semen, uno de los problemas del hombre moderno

Factores como la alimentación y la exposición a radiación electromagnética son algunas de las causas que afectan la producción de espermatozoides en los hombres. La calidad del semen se ha deteriorado por la exposición a factores externos del medio ambiente. La contaminación y el paso del tiempo han conllevado a que este fluido se vea afectado, según coinciden expertos en endocrinología y andrología. “Con el paso del tiempo la calidad del semen se ha venido deteriorando. Ha disminuido la cantidad y calidad de acuerdo a su comportamiento”, explica el especialista en endocrinología reproductiva e infertilidad Ricardo Rueda. https://www.elheraldo.co/salud/la-calidad-del-semen-uno-de-los-problemas-del-hombre-moderno-672423

MINUTO 30

La OMS alerta sobre el “alarmante” aumento del sarampión y los problemas en la vacunación

Expertos en inmunización de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertaron este viernes sobre el alarmante aumento de los casos de sarampión en todo el mundo, que achacaron a fallos en los programas de vacunación y creencias falsas en torno a éstos. La enfermedad, que ha regresado a países donde estaba erradicada, como el Reino Unido, “está teniendo un impacto devastador, causando enormes pérdidas de vidas, afectando a las economías nacionales y generando problemas en los sistemas sanitarios”, advirtió en rueda de prensa la directora de inmunización de la OMS, Kate O’Brien.
https://www.minuto30.com/la-oms-alerta-sobre-el-alarmante-aumento-del-sarampion-y-los-problemas-en-la-vacunacion/902632/

BLURADIO

“No hemos pensado en acabar con Colpensiones”: viceministro de MinHacienda

El diario Portafolio reveló este martes que en la reforma pensional que prepara el Gobierno Nacional se harían dos grandes cambios: se acabaría el régimen de prima media y la cotización sería al 20% del salario. Al respecto, el viceministro de Hacienda, Juan Alberto Londoño, dijo que esta información no es cierta, pero reveló detalles que está pensando el Gobierno en la materia. https://www.bluradio.com/economia/no-hemos-pensado-en-acabar-con-colpensiones-viceministro-de-minhacienda-229671-ie435

Más de un millón de personas se quedan sin EPS tras liquidación de Saludvida

A partir del próximo 1 de noviembre los usuarios de la entidad podrán ser atendidos en otras EPS para garantizar el servicio de salud. La Superintendencia de Salud ordenó la liquidación de la EPS Saludvida, tras otorgar por lo menos cinco plazos para que la entidad subsanara las irregularidades. Sin embargo, por el contrario, el servicio a la salud se deterioró y, según los hallazgos de la super, estaban poniendo en riesgo la vida de los usuarios. https://www.bluradio.com/salud/mas-de-un-millon-de-personas-se-quedan-sin-eps-tras-liquidacion-de-saludvida-229677-ie435

¡Ojo! Alertan por escasez de inyecciones para planificar

Al parecer hay falta de un componente clave para la fabricación de las inyecciones. DataiFX conoció que en droguerías del país hay escasez de tres inyecciones anticonceptivas muy conocidas: Femelin, Cyclofem y Cyclofemina. Una fuente le dijo a dataiFX que el hecho de que esos métodos anticonceptivos no se estén distribuyendo en las farmacias se explicaría por la falta de un componente clave que utilizan los laboratorios farmacéuticos para la fabricación de las inyecciones. https://www.bluradio.com/salud/ojo-alertan-por-escasez-de-inyecciones-para-planificar-229316-ie435