

Protección & Seguridad en la Comunidad

Año 10 / Primer Trimestre 2020 / ISSN 2248-6070

No. 35

**El ejercicio
es bueno
para la salud
cerebral**

**Cómo sobrellevar
el regreso al
colegio y a las
rutinas diarias**

**Día Mundial
contra el Cáncer
2020: "Yo soy y
voy a"**

***Dormir bien:
más allá de
la noche***

**Manejo
seguro de
productos
químicos en el
hogar**

***Algunas medicinas
y el volante no
se mezclan***

**Cómo
elegir un buen
veterinario**

**Prepara un kit de
suministros para
casos de emergencia**



Indicaciones para los Autores

Protección y Seguridad en la Comunidad es una publicación especializada del CONSEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD (CCS). Incluye artículos sobre el hogar, la recreación, el tránsito, la salud, la educación, el deporte, la protección de los niños y de los adultos mayores, el cuidado del medio ambiente en los hogares, la bioseguridad, las mascotas, entre otros, elaborados por personal especializado en estas áreas de entidades nacionales e internacionales, previa aprobación del consejo editorial.

Los artículos no necesariamente tienen que ser inéditos y pueden publicarse en otras revistas especializadas. Los artículos serán sometidos a evaluación por árbitros especializados en el campo cubierto por la revista. Para su aprobación y posterior reproducción deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El artículo debe estar escrito en letra Arial 12 puntos a espacio sencillo en todo el documento.
- La extensión del texto debe ser mínimo de 4 páginas y máximo de 7.
- Revise la ordenación: página del título, resumen y palabras claves, texto, agradecimientos, referencias bibliográficas, tablas (en páginas por separado) y leyendas.
- El tamaño de las ilustraciones no debe superar los 254 mm.
- Incluya las autorizaciones para la reproducción de material anteriormente publicado o para la utilización de ilustraciones que puedan identificar a personas.
- El artículo debe ser enviado en impreso y medio magnético (cd o e-mail).
- Conserve una copia del material enviado.

Preparación del original

El texto de los artículos observacionales y experimentales se estructura habitualmente (aunque no necesariamente) en las siguientes secciones: Introducción, Métodos, Resultados y Discusión. En el caso de artículos extensos resulta conveniente la utilización de subapartados en algunas secciones (sobre todo en las de Resultados y Discusión) para una mayor claridad del contenido.

Página del título

La página del título contendrá:

1. El título del artículo, que debe ser conciso pero informativo.
2. El nombre de cada uno de los autores, acompañados de su grado académico más alto y su afiliación institucional.
3. El nombre del departamento o departamentos e institución o instituciones a los que se debe atribuir el trabajo.
4. El nombre y la dirección del autor responsable de la correspondencia.
5. El nombre y la dirección del autor al que pueden solicitarse separatas o aviso de que los autores no las proporcionarán.

Autoría

Todas las personas que figuren como autores habrán de cumplir con ciertos requisitos para recibir tal denominación. Cada autor deberá haber participado en grado suficiente para asumir la responsabilidad pública del contenido del trabajo. Uno o varios autores deberán responsabilizarse o encargarse de la totalidad del trabajo. El orden de los autores dependerá de la decisión que de forma conjunta adopten los coautores.

Resumen y palabras claves

Se incluirá un resumen que no excederá las 150 palabras en el caso de resúmenes no estructurados ni las 250 en los estructurados. En él se indicarán los objetivos del estudio, los procedimientos básicos, los resultados más destacados y las principales conclusiones.

Tras el resumen, los autores deberán presentar e identificar como tales, de 3 a 10 palabras claves que faciliten a los documentalistas el análisis del artículo y que se publicarán junto con el resumen, usando los términos del tesoro especializado "Thesauros" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas contribuciones no justifiquen su acreditación como autores podrán ser citadas bajo la denominación de "investigadores clínicos" o "investigadores participantes" y su función o tipo de contribución deberá especificarse, por ejemplo, "asesor científico", "revisión crítica de la propuesta de estudio", "recogida de datos" o "participación en el ensayo clínico".

Referencias bibliográficas

Numere las referencias consecutivamente según el orden en que se mencionen por primera vez en el texto. En las tablas y leyendas, las referencias se identificarán mediante números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas únicamente en las tablas o ilustraciones se numerarán siguiendo la secuencia establecida por la primera mención que se haga en el texto de la tabla o figura en concreto. Estos son los ejemplos de bibliografía más comunes, pero para todos los casos se deben tener en cuenta las Normas Técnicas desarrolladas por el Ictec para Colombia:

Para libros

Autor. Título. Pie de Imprenta. Paginación. Ejemplo: García Márquez, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La oveja Negra, 1985. 347 p.

Artículos de revistas

Autor del artículo. Título del Artículo. Título de la publicación en la cual aparece el artículo. Número del volumen. Número de la entrega. Fecha de publicación. Paginación. Ejemplo: Zamora Garzón, José. Seguridad en instalaciones. En: Protección y Seguridad. Vol. 18, No. 5 (ene - mar 2002). 57 p.

Envío de manuscritos

Los manuscritos se acompañarán de una carta de presentación firmada por todos los autores. Esta carta debe incluir:

- Información acerca de la publicación previa o duplicada o el envío de cualquier parte del trabajo a otras revistas, como se ha indicado anteriormente.
- Una declaración de que el manuscrito ha sido leído y aprobado por todos los autores.
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del autor encargado de la coordinación con los coautores en lo concerniente a las revisiones y a la aprobación final de las pruebas de imprenta del artículo en cuestión.

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

Rodrigo Forero Franco
Claudia Lucía González Rodríguez
Weisner Danuber Herrera Calderón
Andrés Felipe Moreno Castellanos
Felipe Murcia tamayo
Yezid Fernando Niño Barrero
Leidy Liceth Pérez Claros
Daniel Arturo Quiróga Vargas
Maira Luz Sarmiento Soto

Coordinación Periodística

Claudia Lucía González Rodríguez
Andrés Felipe Moreno Castellanos
Dayana Alexandra Rojas Campos
Juliana María Velásquez Franco

Diseño Gráfico

Icona Diseño

Fotografía

123rf.com

Consejo Técnico

Armando Agudelo Fontecha
Álvaro Casallas Gómez
Juan José Galán Picón
Héctor Gutiérrez Pulido
María Victoria Roza de Botero

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (57-1) 288 6355. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: www.ccs.org.co

Las declaraciones y opiniones presentadas en los artículos son expresiones personales de los autores; no reflejan necesariamente el pensamiento del Consejo Colombiano de Seguridad, con excepción de las declaraciones institucionales así consignadas. Se autoriza la reproducción de artículos, siempre y cuando se cite su procedencia.

Presidentes Eméritos: Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthorn Arango, Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Sr. Heliodoro Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa. **JUNTA DIRECTIVA:** Presidente Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos, CONSULTORÍA COLOMBIANA S.A. Vicepresidente Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales, EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGLOGOLD ASHANTI S.A., Dr. Álvaro José Mendoza, Gerente de Sistemas de Gestión y Control de Riesgos. ARL SURA, Dra. Patricia Canney Villa, Consultora. BANCO POPULAR S.A., Dr. Ricardo Gutiérrez Tejeiro, Salud Ocupacional. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR - COMPENSAR, Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, Subdirector de Relaciónamiento con el Cliente. CEPISA COLOMBIA S.A., Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente Responsabilidad Integral. CONSULTORÍA COLOMBIANA, Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP, Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. MECÁNICOS ASOCIADOS, Ing. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. POLIPROPILENO DEL CARIBE S.A., Ing. Ricardo Rebolledo Santoro, Gerente HSE. SOCIEDAD PORTUARIA REGIONAL DE CARTAGENA, Dr. Isidro Acuña Grau, Superintendente de SST. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel, Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Ingeniero Industrial. Ing. José Julián Carvajal, Máster en Desarrollo Sostenible. Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleos. **DELEGADOS:** Administradora de Riesgos Laborales: ARL POSITIVA. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA - CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.



Año 10 / No. 35/ Primer Trimestre 2020



4

ACTUALIDAD

4

Cómo sobrellevar el regreso al colegio y a las rutinas diarias

6

Día Mundial contra el Cáncer 2020: "Yo soy y voy a"

8

VIDA SALUDABLE

13

Dormir bien: más allá de la noche

Manejo seguro de productos químicos en el hogar



8

17

SEGURIDAD VIAL

Algunas medicinas y el volante no se mezclan

21

DEPORTES

El ejercicio es bueno para la salud cerebral

24

Los 5 mejores ejercicios para mejorar tu salud



13

17



Contenido

26

AMBIENTAL

Uso racional de bolsas plásticas en Colombia

28

Colombia será el país anfitrión del Día Mundial del Medio Ambiente 2020 dedicado a la biodiversidad

30

EMERGENCIAS

Prepara un kit de suministros para casos de emergencia

32

MASCOTAS

Cómo elegir un buen veterinario

34

Moquillo canino

34



30

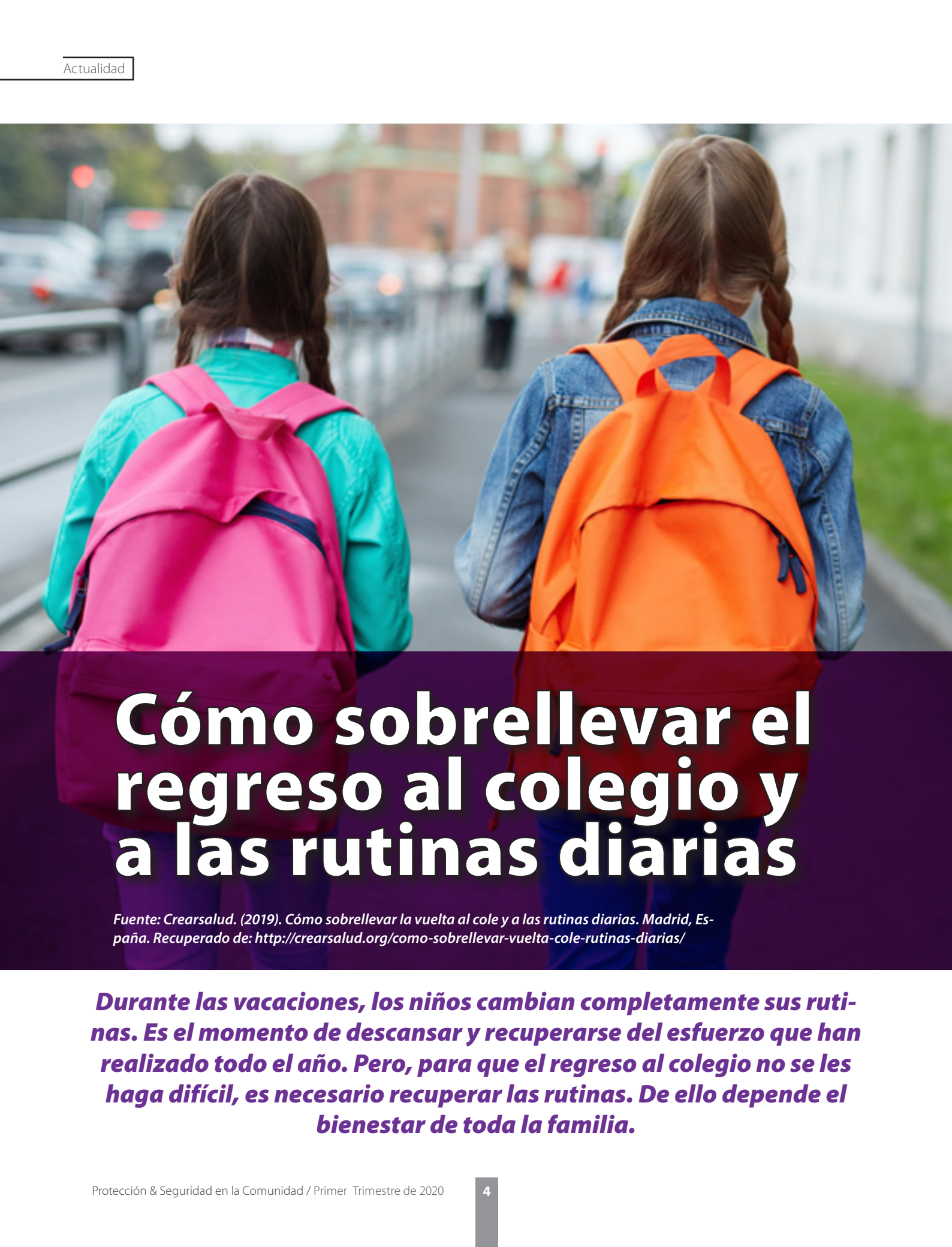


28



21



A photograph of two young girls with long brown hair in pigtails, walking away from the camera on a city street. The girl on the left is wearing a bright green jacket and a pink backpack. The girl on the right is wearing a blue denim jacket and an orange backpack. They are walking on a paved sidewalk next to a road with cars and buildings in the background.

Cómo sobrellevar el regreso al colegio y a las rutinas diarias

Fuente: Crearsalud. (2019). *Cómo sobrellevar la vuelta al cole y a las rutinas diarias*. Madrid, España. Recuperado de: <http://crearsalud.org/como-sobrellevar-vuelta-cole-rutinas-diarias/>

Durante las vacaciones, los niños cambian completamente sus rutinas. Es el momento de descansar y recuperarse del esfuerzo que han realizado todo el año. Pero, para que el regreso al colegio no se les haga difícil, es necesario recuperar las rutinas. De ello depende el bienestar de toda la familia.

El regreso al colegio puede suponer un gran esfuerzo para los pequeños. Notarás que conforme llegan las fechas de regreso se sienten más irritados, cansados o, incluso, tristes. Si quieres que su salud no se resienta, debes tomar nota de unos consejos sencillos pero muy útiles.

Tips para recuperar rutinas tras las vacaciones:

Retomar horarios de sueño y comida

El sueño y la comida son dos rutinas esenciales. Si tu hijo es de los que cambia sus rutinas de sueño y comida conviene que, antes de que se acaben las vacaciones, las recupere. Para ello, es necesario decidir una fecha, por ejemplo, una semana antes del regreso al colegio. A partir de ahí, se retoman los horarios habituales, y hacerlo progresivamente es mejor aún. El primer día media hora antes y vas adelantando media hora cada día la hora de irse a la cama.

Por otro lado, si los horarios de comida también los ha cambiado en exceso, toma la misma iniciativa. Ve adaptando los horarios en la última semana de vacaciones al que llevarán cuando vuelvan al colegio. Como ves, esta táctica te sirve para todos los hábitos: dormir, comer, baño...

La preparación psicológica es muy importante

Es muy importante que les transmitas los aspectos positivos de la vuelta al colegio. Hablar con ellos durante las vacaciones hará que tengan presente que van a volver, que es algo normal y deseable. Los amigos son una de las cosas que más echan de menos. Y, de vez en cuando, o cuando el niño lo desee, se puede hablar más en profundidad del tema. Resalta los aspectos positivos de ir al cole: aprender, sus amigos, jugar en el patio o ir al parque después de clase.

Dar un espacio para hablar de lo negativo o de los temores

Tienes que darle espacio para hablar y expresar sus temores. Esto es saludable. Es mejor conocer cómo lo viven los niños y a partir de esa experiencia ayudarles a normalizar sus sentimientos. No pasa nada porque se sienta algo triste o no desee volver.

Llevar los deberes hechos desde el principio de vacaciones

Si les ponen deberes para evitar que se olviden de todo, tenemos que ser disciplinados. Si todos los días deben hacer un poco de deberes es mejor que se mantenga este hábito. Por supuesto, si hay días de viaje o playa, no es recomendable que el niño tenga que salir con los deberes auestas. Pero es importante que los tenga hechos antes de volver al colegio porque este puede ser un motivo de inquietud para el niño. Además, la hora de hacer deberes te sirve para que se dé cuenta de que va a volver al cole y, por otro lado, da pie a conversar con el niño contextualizando la conversación.

Volver al colegio puede ser algo natural si desde el principio de las vacaciones normalizamos ese regreso inevitable y reestablecemos las rutinas básicas de una manera progresiva.

Recuerda

La base para disfrutar de una buena salud está muchas veces en cambiar nuestros hábitos. Necesitamos nutrinos adecuadamente y activarnos haciendo cosas que aporten a nuestro bienestar integral. ■



Día Mundial contra el Cáncer 2020: "Yo soy y voy a"

Fuente: Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2020). Día Mundial contra el Cáncer 2020: "Yo Soy y voy a". Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15687:world-cancer-day-2020-i-am-and-i-will&Itemid=39809&lang=es

Bajo el lema "Yo soy y Voy a", la comunidad global conmemora el 4 de febrero el Día Mundial contra el Cáncer. El Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) se une al llamado de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a que todo el mundo, a nivel colectivo e individual, se comprometa a fortalecer las acciones dirigidas a reducir el impacto del cáncer. Esto puede lograrse mediante la reducción de los factores de riesgo para el cáncer, impulsando el tamizaje y detección del cáncer en etapas tempranas y la mejora en el acceso al diagnóstico, tratamiento adecuado y cuidados paliativos.



Cáncer en las Américas

En la región de las Américas, el cáncer es la segunda causa de muerte. Se estima que 3,8 millones de personas fueron diagnosticadas en 2018 y 1,4 millones murieron por esta enfermedad. Aproximadamente, el 57% de los nuevos casos de cáncer y el 47% de las muertes ocurren en personas de 69 años o más jóvenes, cuando se encuentran en lo mejor de sus vidas.

Los tipos de cáncer diagnosticados con mayor frecuencia entre los hombres son: próstata (21,7%), pulmón (9,5%), colorrectal (8%), vejiga (4,6%) y estómago (2,9%). Entre las mujeres, los tipos de cáncer con mayor incidencia son: mama (25,2%), pulmón (8,5%), colorrectal (8,2%), tiroides (5,4 %) y cervicouterino (3,9%)

Los tipos de cáncer que causan más muertes entre los hombres son: pulmón (19,6%), próstata (12,1%), colorrectal (9,3%), hígado (6%) y estómago (5,4%). En las mujeres son: pulmón (17,4). La carga del cáncer se puede reducir mediante la implementación de estrategias basadas en la evidencia para su prevención, tamizaje, detección temprana, tratamiento y también para mejorar el acceso a los cuidados paliativos. Los factores de riesgo modificables más comunes para el cáncer, son compartidos con los de otras enfermedades no transmisibles, e incluyen:

- El consumo de tabaco.
- Baja ingesta de frutas y verduras.
- El uso nocivo del alcohol.
- Falta de actividad física.



Algunos de los factores de riesgo específicos para cáncer incluyen las infecciones crónicas del Virus del Papiloma Humano (VPH) para cáncer cervicouterino, hepatitis B y C para cáncer de hígado y helicobacter pylori para cáncer de estómago.

Se estima que del 30 al 40% de los cánceres se pueden prevenir al reducir la exposición a estos factores de riesgo. Las políticas de salud pública se pueden implementar para respaldar la elección individual de estilos de vida saludables, convirtiéndolas en la opción más fácil. Muchos otros tipos de cáncer, especialmente el cervicouterino, el de mama y el cáncer colorrectal, pueden detectarse temprano y tratarse eficazmente a través de programas organizados de tamizaje y detección temprana ligados a un el acceso al tratamiento oportuno.

El cáncer puede prevenirse y controlarse implementando estrategias basadas en la evidencia para la prevención, tamizaje y detección temprana, tratamiento y cuidados paliativos. La OPS/OMS trabaja con los países miembros en diferentes aspectos relacionados con la prevención y control del cáncer.

Prevención y control del cáncer cervicouterino

Aproximadamente 72.000 mujeres fueron diagnosticadas con cáncer cervicouterino y casi 34.000 murieron por esta enfermedad en la región de las Américas en 2018. El cáncer cervicouterino se puede prevenir a través de la vacunación contra VPH y el tamizaje y tratamiento de las lesiones precancerosas; puede tratarse de forma efectiva en sus etapas tempranas

"Es hora de poner fin al cáncer cervicouterino" es el lema de la campaña de comunicación que ofrece materiales, información e historias a los ministerios de salud e instituciones de salud para promover la prevención del cáncer cervicouterino mediante la vacunación contra VPH y el tamizaje y tratamiento de las lesiones precancerosas. ■





Dormir bien: más allá de la noche

Fuente: Mejor con salud. (9 de diciembre de 2019). Madrid, España. Recuperado de: <https://mejorconsalud.com/dormir-bien-mas-alla-noche/>

Cuando no dormimos bien, tendemos a buscar medidas relacionadas con el acto de dormir. Sin embargo, lo que sucede durante el día también es importante para alcanzar un sueño reparador.

Dormir bien es fundamental para que nuestro organismo funcione a pleno rendimiento. Cuando no podemos hacerlo, tendemos a buscar y aplicar estrategias de descanso centradas en el momento previo al acto de dormir. Sin embargo, lo que ocurre durante el día influye tanto, sino más, en lo que sucede durante la noche.

¿Para qué necesitamos dormir bien?

El sueño constituye un proceso fisiológico fundamental destinado a mantener el correcto funcionamiento del organismo. Se trata de una necesidad biológica cuyos objetivos son:

- Restablecer los almacenes de energía celular para que nuestras células se oxigenen y regeneren.
- Restaurar la homeostasis del sistema nervioso central y del resto de tejidos corporales para que puedan preservar su salud y volver a funcionar a pleno rendimiento.



De acuerdo con esto, se sabe que dormir bien es fundamental, entre otras cosas, para:

- Regular nuestras emociones.
- Asegurar adecuados procesos de aprendizaje y memoria.
- Mantener un peso corporal óptimo.
- Regular la temperatura interna.
- Optimizar la producción de hormonas.
- Mantener un corazón saludable.

¿Qué pasa si no lo hago?

Desde lo anterior, podemos entender que, cuando no conseguimos un sueño reparador, nuestras células se debilitan y nuestro organismo comienza a fallar. Esta pérdida de funcionalidad se expresa mediante la aparición de:

- Decaimiento, confusión, apatía e irritabilidad –nos sentimos mal-.
- Déficit de concentración, memoria y aprendizaje -detectamos que nuestro rendimiento intelectual se ha reducido-.
- Cansancio y debilidad -nos encontramos sin energía durante el día-.
- Incremento de la grasa corporal.
- Visión borrosa y fotosensibilidad.
- Problemas gastrointestinales -aparece estreñimiento, diarrea y acumulación de gases.
- Envejecimiento prematuro y reducción de la esperanza de vida -comienzan a aparecer problemas de salud-.

No dormir bien aumenta el riesgo de padecer depresión, ansiedad, obesidad, hipertensión arterial, accidentes cardiovasculares, cáncer, diabetes mellitus, entre otras patologías. Además, aumenta el riesgo de sufrir un accidente.

Dormir bien: estrategias diurnas

Por lo general, cuando no dormimos bien, tendemos a pensar, buscar y aplicar medidas relacionadas con el momento inmediatamente anterior al acto de dormir. Sin embargo, nos olvidamos de que aquello que hacemos durante el día «tiene mucho que ver» en lo que ocurre durante la noche. A continuación, te contamos qué puedes hacer durante el día para disfrutar de un adecuado descanso nocturno.



Fija un horario de sueño-vigilia

Cuando no podemos dormir bien, entramos en un círculo vicioso en el que nos acostamos y nos levantamos tardísimo. Por ello, uno de los primeros pasos para conseguir un sueño reparador debería ser fijar una hora de dormir y una de despertarse. Te adelanto que el primer día te levantarás con un sueño horrible.

Despertarnos a la hora prevista es fundamental para que cumplir con la hora de dormir sea posible.

En este sentido, es importante destacar que la calidad del sueño es máxima cuando ocurre entre las 23:00 h y las 09:00 h. Esto quiere decir que, con el objetivo de maximizar nuestro descanso nocturno, fuera de esta franja horaria deberemos estar despiertos.

Nuestra hora de acostarnos y despertarnos debería situarse dentro de la franja horaria mencionada, sin olvidar que, para los adultos, lo ideal es dormir de 7 a 9 horas cada día.

La razón es que en esta franja horaria el sueño tiene las condiciones metabólicas idóneas (liberación de neurotransmisores cerebrales, temperatura central, niveles de melatonina, ritmo metabólico y actividad cerebral) para producirse adecuadamente y cumplir con sus funciones.

Fuera de la franja horaria mencionada el organismo está programado para estar despierto y activo.

En esta línea, debemos saber que el horario de sueño-vigilia habitual también debería aplicarse durante los fines de semana, aunque es cierto que, para la mayoría de las personas, estos días son el momento de mayor flexibilidad y festividad. Ambas características hacen que respetar el horario establecido sea casi imposible. Sin embargo, cuanto más difiera del habitual, peor será su impacto sobre el sueño del resto de la semana.

No dormir bien es la expresión de un reloj biológico corrompido. Debemos generar un hábito de sueño saludable para recuperar el ciclo interno que lo regula.

Aumenta la actividad física

La mayoría de quienes no alcanzan un sueño reparador se sienten muy cansados durante el día. Y no es en vano, el organismo necesita energía para mantener sus funciones vitales y reduce la energía disponible para aquellas actividades que no son importantes para su supervivencia.

Así, nos vemos obligados a ceñirnos a aquellas actividades que nos resultan imprescindibles y llevarlas a cabo «se nos hace un mundo». Cuando llega de nuevo la noche, hemos sido tan poco activos durante el día que no tenemos ganas de dormir (no lo necesitamos).

Poco a poco, alteramos el reloj interno que regula cuándo debemos dormir y cuándo debemos estar activos. A mayor insomnio, mayor inactividad. A mayor inactividad, mayor insomnio. Al final, terminamos por normalizar un patrón de sueño-vigilia que dista mucho de ser saludable.

Conseguir un estilo de vida activo es probablemente el punto más importante para dormir bien.

Evita las siestas

Como veníamos diciendo, es imprescindible que durante el día estemos despiertos y activos para que durante la noche estemos relajados y dormidos. Es por ello que evitar las siestas es una medida fundamental, ya que cuánto más duermas durante el día, menos querrás dormir por la noche, y viceversa.

No obstante, después de una mala noche, las siestas podrían ayudarte. De hecho, un estudio publicado por la Revista de Neurología en 2016 encontró que quienes dormían siesta por haber dormido menos de 7 horas durante la noche, mejoraban su supervivencia en un 20 %.

Las siestas no deberían constituir un hábito sino una medida puntual encaminada a mitigar las consecuencias físicas de una mala noche.

Mantén una alimentación variada

Mantener un patrón de alimentación con presencia de gran variedad de alimentos saludables contribuye a dormir bien. Esto es porque garantizamos un adecuado aporte de aquellos micronutrientes que son necesarios para mantener la integridad del sistema nervioso central y producir los neurotransmisores oportunos.

En este sentido, el objetivo principal es asegurar un consumo suficiente de triptófano (precursor de serotonina -hormona del bienestar- y melatonina -hormona del sueño-), junto a una adecuada ingesta de carbohidratos (mejora la biodisponibilidad de triptófano en el sistema nervioso central).

Además, es importante ingerir omega 3, magnesio, zinc, calcio y vitaminas del grupo B, por su acción relajante sobre la musculatura y su participación en la correcta formación de los neurotransmisores implicados en el sueño.



Evita el tabaco y el alcohol durante las horas previas

La investigación actual encuentra que fumar o tomar alcohol dentro de las 4 horas previas al momento de dormir, altera los procesos que ocurren mientras dormimos. Como resultado de ello, parece que nos despertamos mucho más cansados.

Por su parte, el tabaco constituye una sustancia excitante y, por tanto, activa al sistema nervioso central. Esto es justo lo contrario a lo que debería estar ocurriendo durante las últimas horas del día, ya que la melatonina (hormona del sueño) requiere de un cierto estado de relajación para comenzar a liberarse.

Por otro lado, el alcohol, aunque es una sustancia depresora, cuando se consume durante las últimas horas del día, altera la fase REM del sueño -etapa en la que se decide qué información almacenamos y cuál debemos olvidar-.

Cuando la etapa REM se ve alterada, nos despertamos abotargados y con dificultades para aprender, memorizar y concentrarnos durante el resto del día.



Para dormir bien, no consumas café a partir de las 5 p.m.

En cuanto al café, el té y el cacao, sabemos que también son sustancias estimulantes por su contenido en cafeína, teína y teobromina, respectivamente. Por ello, a partir de las 17:00 h se debería evitar su consumo. No obstante, esta medida podría no ser suficiente, ya que algunas personas pueden sufrir sus efectos excitantes incluso doce horas después de haberlas ingerido.



Aleja el uso de dispositivos electrónicos

El uso de dispositivos electrónicos durante las 4 horas previas al sueño también es inadecuado. La luz azul de sus pantallas activa los fotorreceptores de la retina, enviándole al cerebro el mensaje que es de día. Además, estimula la misma área cerebral que se activa cuando nos dan un susto y, obviamente, esto aumenta el cortisol (hormona del estrés) e inhibe la producción de melatonina (hormona del sueño).

Sobra decir que tu salud debería ser lo más importante, pero, si por alguna razón, te resulta imposible prescindir de tu teléfono móvil, tablet u ordenador durante las últimas horas del día, ve a los ajustes y activa la luz de pantalla amarilla en todos ellos.

Si quieres dormir bien, no realices ejercicio físico al final del día

La práctica de ejercicio físico durante las últimas horas del día supondría un aumento de los niveles de cortisol (hormona del estrés) y, por ende, la inhibición de la liberación de melatonina, algo que, como ya hemos dicho, es imprescindible para el inicio y mantenimiento del sueño.

Realizar ejercicio físico a partir de las 6 p.m. inhibe la producción de melatonina e impide el desarrollo de un sueño reparador.

La mejor cena para dormir bien

La cena óptima para favorecer el descanso nocturno es aquella que es pobre en grasa, contiene carbohidratos, es rica en proteínas, no contiene alimentos muy picantes o azucarados y se realiza antes de las dos horas previas a ir a dormir.

La razón radica en que la grasa, el azúcar y el picante hiperactivan el metabolismo y esto es contrario al hecho de dormir. Por su parte, hacerlo dentro de las dos horas previas al inicio del sueño es fundamental para que, en el momento de ir a dormir, el organismo se encuentre funcionando al mínimo necesario para alcanzar un adecuado sueño.

Por otro lado, los carbohidratos de elevado índice glucémico generarían un pico de insulina que, en su justa medida, ayudarían a la inclusión del triptófano dentro del SNC. Esta medida, por el impacto negativo de sobreestimulación del páncreas para liberar insulina, requeriría una evaluación previa de riesgos y beneficios.

Además, incluir alimentos ricos en melatonina como las cerezas, la avena o el plátano, podría reducir el tiempo de conciliación y el posterior mantenimiento del sueño.

En definitiva, recuerda que, para dormir bien, lo que hacemos durante el día también es importante: actíivate, aleja la presencia de estimulantes y aliméntate de forma saludable. ■



Manejo seguro de productos químicos en el hogar

Por: Yezid Fernando Niño Barrero / Ingeniero Ambiental y Sanitario / Especialista en Higiene y Salud Ocupacional / M.Sc. Salud Pública / PhD en Ingeniería (c) / Gerente Técnico del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS).

Diana Marcela Gil Bohórquez / Ingeniera química / Especialista en Higiene y Salud Ocupacional / Máster en MBA, Dirección y Administración de Empresas / Directora de Productos y Servicios en Mejora y Soluciones.

Hernán Darío Rentería / Médico / Especialista en Salud Ocupacional.

Yady Cristina González Álvarez / Ingeniera química / Especialista en Epidemiología / Contratista Componente de Seguridad Química Ministerio de Salud y Protección Social.

¿Qué es un producto químico?

Los productos químicos están definidos en Colombia, según el artículo 2° de la Ley 55 de 1993, como los elementos y compuestos químicos, y sus mezclas, ya sean naturales o sintéticos. Por su parte, el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (SGA) define una sustancia química como “un elemento químico y sus compuestos en estado natural u obtenidos mediante cualquier proceso de producción, incluidos los aditivos necesarios para conservar la estabilidad del producto y las impurezas que resulten del proceso utilizado, y excluidos los disolventes que puedan separarse sin afectar a la estabilidad de la sustancia ni modificar su composición”.

¿Qué es un producto químico peligroso?

Se considera un producto químico peligroso a aquel que incluye características peligrosas para la salud, el ambiente y la infraestructura, conforme con la aplicación de los criterios de clasificación de peligrosidad establecidos en el SGA. Cabe señalar que Colombia a partir de 2018 adoptó el SGA y por lo tanto, una sustancia será considerada peligrosa siempre y cuando cumpla con al menos uno de los criterios de peligrosidad de este sistema, como se sintetiza en la ilustración.



¿Cuáles son las vías de ingreso de los productos químicos?

Dentro de las vías de ingreso de las sustancias químicas al organismo se encuentra la vía respiratoria, cutánea y digestiva (Bernabé, Izcapa, Rivera, Arcos, & Bravo, 2014); la sustancia química deberá atravesar las membranas celulares para acceder al órgano donde se produce el efecto.

Vía respiratoria

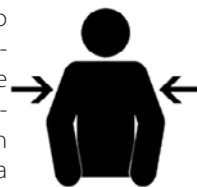


Esta vía es la más común y por lo tanto la más importante, en especial para aquellos gases, vapores o sustancias sólidas o líquidas que poseen una presión de vapor alta o tienen mayor posibilidad de pasar al aire.

Hay partículas que pueden ser retenidas a nivel de las vías respiratorias superiores y otras que pueden penetrar a través del sistema respiratorio. La sustancia química puede ingresar al cuerpo cuando la respiramos a través de la nariz o la boca. Cuando se huele una sustancia química, se está respirando. Pero ciertas sustancias químicas no tienen olor o la persona se acostumbra a él y deja de notarlo. El efecto está asociado al tamaño de la partícula, su estado físico y los peligros de la sustancia.

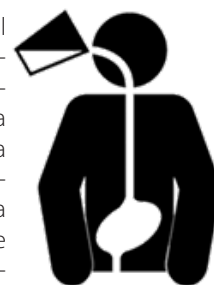
Vía cutánea

La piel es el órgano de mayor tamaño en el cuerpo humano y es una de las principales capas de protección del organismo para diversos agentes físicos, químicos y biológicos, y a su vez uno de los principales órganos expuestos a los productos químicos. Las sustancias que entran al organismo por vía dérmica deben atravesar una serie de capas que forman la piel hasta llegar a los capilares sanguíneos y poder ser absorbidos.



Vía digestiva

No es habitual que en el hogar se presente de manera directa la exposición a sustancias químicas por esta vía, por lo que comúnmente estas exposiciones están asociadas a accidentes derivados de inadecuadas condiciones de almacenamiento, uso y manejo de los productos químicos en el hogar. El efecto por esta vía puede estar asociado a peligros de corrosión o irritación directamente sobre el tracto digestivo o por los peligros asociados al metabolismo de las sustancias químicas.



¿Qué productos químicos se utilizan en el hogar?

La mayoría de los productos que se encuentran en su hogar pueden contener sustancias químicas, por lo tanto, se debe ser cuidadoso al leer las etiquetas y en especial las advertencias, de tal forma que se puedan identificar fácilmente cuáles productos contienen sustancias químicas con características de peligrosidad. Entre los productos comúnmente utilizados en el hogar y que pueden contener sustancias químicas peligrosas, se incluyen:

- ✓ Desinfectantes para baños y cocinas, sanitizadores, blanqueadores.
- ✓ Productos de limpieza o mantenimiento del hogar, tales como: jabones, ceras, betunes, velas, limpiadores de desagües, limpiavidrios, desengrasantes, desmanchadores, pinturas, pegamentos, ambientadores, desinfectantes multiusos, ácido muriático (ácido clorhídrico), creolina, naftalina, varsol.
- ✓ Productos para automóviles almacenados en la casa, tales como anticongelantes o líquido para lavar parabrisas.
- ✓ Productos de belleza o para el cuidado de la salud, tales como medicamentos, alcohol antiséptico, cosméticos para el cabello y las uñas, cremas depilatorias, aditivos de tinturas para el cabello, lacas.
- ✓ Aerosoles y cebos para cucarachas.
- ✓ Insecticidas.
- ✓ Venenos para ratas y otros roedores.
- ✓ Productos para eliminar malezas.
- ✓ Productos para el cuidado de sus plantas y del jardín.
- ✓ Shampoo antipulgas o garrapatas, polvos y baños desinfectantes para mascotas.
- ✓ Productos químicos para piscinas.
- ✓ Combustibles como gasolina, ACPM.
- ✓ Juegos pirotécnicos y pólvora.



¿Cómo reconocer si las sustancias químicas utilizadas en el hogar son peligrosas?

Una sustancia es clasificada como peligrosa si cumple alguno de los siguientes criterios: peligros físicos, refiriéndose a características de las sustancias que pueden generar daños sobre la infraestructura y los materiales; peligros a la salud, que se asocian a los efectos agudos o crónicos sobre la salud de las personas; y los peligros para el medio ambiente, que pueden afectar algún componente del medio natural, específicamente en el medio acuático o la capa de ozono.

Revisa la etiqueta. Los productos químicos con características de peligrosidad deben tener los elementos de comunicación de peligros en la etiqueta. Uno de los elementos fundamentales para informar a los usuarios de sustancias químicas sobre los peligros de estas y las recomendaciones para su uso y manejo, son las etiquetas, que incluyen información para tomar medidas de precaución que eviten efectos indeseados sobre la salud y el ambiente, así como información de las medidas de actuación en caso de una posible situación de emergencia.

La inclusión de los elementos mínimos de etiquetado es obligación del proveedor, importador o fabricante de la sustancia química. Los elementos mínimos que debe contener una etiqueta son:



- ✓ Nombre de la sustancia química contenida en el envase.
- ✓ Datos de fabricante, proveedor o importador: nombre, dirección y número de teléfono del fabricante, importador y/o proveedor de la sustancia o mezcla.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia.
- ✓ Indicaciones de peligro.
- ✓ Consejos de prudencia oportunos.
- ✓ Número de lote (conforme a lo definido en la Ley 55 de 1993 dentro de la información de la etiqueta se debe incluir el número de lote).

¿Qué debo tener en cuenta para realizar el manejo seguro de productos químicos en el hogar?

Lo primero es evaluar la verdadera necesidad de utilizar productos químicos en el hogar. Una vez identificada esta necesidad, verificar que la etiqueta tenga la información mínima requerida que permita conocer los peligros y características de cada producto que se adquiera. Adicionalmente, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ No mezclar productos, seguir las indicaciones del fabricante.
- ✓ Hacer uso racional de los productos químicos en el hogar, usar sólo las cantidades necesarias, no desperdiciar el agua ni los productos.
- ✓ Utilizar los productos de limpieza en áreas ventiladas y utilizar elementos de protección.
- ✓ Si los productos utilizados son inflamables, se hace indispensable que para su almacenamiento se busque un lugar aireado, lejos de instalaciones eléctricas, calentadores o cualquier otra fuente de ignición.
- ✓ Al usar insecticidas y raticidas, mantenerlos alejados de otros productos especialmente de cualquier clase de alimento. La aplicación de estos productos debe hacerse únicamente cuando el área esté totalmente despejada de personas; el plaguicida aplicado se debe dejar actuar durante algunas horas según recomendación de los fabricantes, y antes de permitir el ingreso de otras personas al lugar, se debe dejar airear como mínimo por 20 a 30 minutos.
- ✓ No aplicar insecticidas indiscriminadamente ni en forma continua; su uso debe limitarse a la necesidad y se debe advertir a todos los miembros de la familia acerca de los peligros y de los lugares que han sido tratados con estos venenos.
- ✓ Evitar usar productos muy agresivos, muy contaminantes o que no tengan la información mínima en la etiqueta.
- ✓ Separar los productos ácidos de los que contengan amoníaco o cáusticos como soda o potasa.
- ✓ Luego de manipular productos químicos, lavar las manos y rostro antes de comer o tomar alguna bebida.
- ✓ Dejar los recipientes muy bien tapados después de su uso.
- ✓ Desde que el niño está pequeño, hay que hablarle sobre los productos que no debe tocar y con los cuáles tampoco debe jugar, tales como: medicamentos, productos de limpieza del hogar (detergentes, jabones, cloro, etc.), plaguicidas y otros.
- ✓ Elegir productos sin olor o con un olor débil. Los productos perfumados pueden introducir sustancias químicas al ambiente que son molestas o dañinas para niños, ancianos y personas con afecciones respiratorias o sensibilidad en la piel.
- ✓ No almacenar pesticidas en lugares que puedan inundarse o en sitios donde puedan derramarse o gotear en pozos, desagües o aguas tanto de superficie como subterráneas.
- ✓ Siempre mantener los plaguicidas y otros productos químicos de uso doméstico en un armario cerrado, si es posible bajo llave o en un gabinete en el jardín fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- ✓ Leer siempre las instrucciones en la etiqueta, incluyendo las precauciones y restricciones antes de usar una sustancia o producto químico para uso doméstico o para animales domésticos, porque estos pueden ser peligrosos o ineficaces si se usan inadecuadamente.
- ✓ Colocar los cebos para cucarachas y roedores en áreas donde los niños no puedan tocarlos. Si es posible, usar productos con cebos en paquetes especiales resistentes a las manipulaciones y ubicar los cebos para roedores dentro de una estación a prueba de alteraciones.
- ✓ Evitar el reenvase de productos químicos. No guardar productos químicos en recipientes que anteriormente contenían bebidas o alimentos, esto por seguridad de todos los miembros de la familia.
- ✓ Cuando no se vaya a usar más un producto químico o medicamento, o ya venció la fecha de vida útil (fecha de caducidad) del mismo, se debe disponer adecuadamente el residuo. ■



Algunas medicinas y el volante no se mezclan

*Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos, FDA.
(18 de julio de 2019). Recuperado por: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/algunas-medicinas-y-el-volante-no-se-mezclan>*

Si estás tomando un medicamento, ¿es seguro conducir?

Lo más probable es que sí. No obstante, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda asegurarse de que así sea antes de operar cualquier tipo de vehículo, ya sea un automóvil, un camión, un tren, un avión o un bote.



Aunque la mayoría no afectarán tu capacidad para conducir, algunos medicamentos de venta con o sin receta (estos últimos también conocidos como OTC, por sus siglas en inglés) pueden tener efectos secundarios y causar reacciones que quizás hagan que sea peligroso conducir, como:

- Sueño/somnolencia.
- Visión borrosa.
- Mareo.
- Movimientos más lentos.
- Desmayos.
- Incapacidad para concentrarse o prestar atención.
- Náuseas.
- Irritabilidad.

Algunas medicinas pueden afectar tu capacidad para manejar por un corto tiempo después de tomarlas. Con otras, los efectos pueden durar varias horas, e incluso hasta el día siguiente. Y algunas incluyen la advertencia de no operar maquinaria pesada, lo cual incluye conducir un automóvil.



Medicinas que podrían afectar tu capacidad para manejar

Una medida de seguridad es saber cómo tus medicamentos, o cualquier combinación de ellos, afectan tu capacidad para conducir. Algunas medicinas que podrían hacer que sea peligroso conducir son:

- Los analgésicos opiáceos.
- Los medicamentos de prescripción médica para la ansiedad (por ejemplo, el benzodiacepina).
- Los medicamentos anticonvulsivos (antiepilépticos).
- Los medicamentos antipsicóticos.
- Algunos antidepresivos.
- Los productos que contienen codeína.
- Algunos remedios para el resfriado y productos para la alergia, tales como los antihistamínicos (de venta tanto con receta como sin ella).
- Las pastillas para dormir.
- Los relajantes musculares.
- Las medicinas que tratan o controlan los síntomas de la diarrea.
- Las medicinas que tratan o previenen los síntomas del mareo.
- Las pastillas para adelgazar, los medicamentos para “mantenerse despierto” y otros fármacos con estimulantes (p. ej., con cafeína, efedrina o pseudoefedrina).

También debes evitar mezclar los medicamentos con el alcohol al conducir

Algunas medicinas para dormir pueden incapacitarte, incluso a la mañana siguiente.

Las personas con insomnio tienen problemas para conciliar o mantener el sueño. Muchos toman medicinas para poder dormir, pero a la mañana siguiente, algunas podrían incapacitar para realizar actividades para las que se debe estar totalmente alerta, como conducir.

Un ingrediente común de un medicamento para el sueño ampliamente recetado es el zolpidem, el cual pertenece a una clase de medicamentos llamados sedantes hipnóticos. La FDA ha descubierto que los medicamentos que contienen zolpidem, y sobre todo en su presentación de liberación prolongada, pueden disminuir la capacidad para manejar y realizar otras actividades a la mañana siguiente.

El zolpidem, en sus presentaciones de liberación tanto inmediata como prolongada, se comercializa como un medicamento genérico y con los siguientes nombres comerciales:

- Ambien y Ambien de liberación controlada (comprimido oral).
- Edluar (comprimido para colocarse debajo de la lengua).
- Intermezzo (comprimido para colocarse debajo de la lengua).
- Zolpimist (aerosol oral).

Quienes toman medicamentos para dormir deben hablar con su profesional de la salud sobre cómo tomar la dosis eficaz más baja. No supongas que las medicinas para dormir de venta sin receta son alternativas más seguras, necesariamente. La FDA también está evaluando el riesgo de incapacidad al día siguiente con el uso de otros medicamentos para el insomnio, en sus versiones de venta tanto con receta como sin ella.



Las medicinas para la alergia pueden afectar tu capacidad para manejar

Para quienes padecen alergias, los medicamentos que contienen antihistamínicos pueden ayudar a aliviar muchos tipos diferentes de alergias, como la polinosis o fiebre del heno. Pero estas medicinas pueden interferir con la capacidad para manejar y operar maquinaria pesada (incluyendo un automóvil). Los antihistamínicos pueden reducir tu tiempo de reacción y hacer que sea difícil concentrarse o pensar con claridad, y pueden causar confusión leve, incluso si no te sientes adormilado.

Lee la etiqueta de información farmacológica de las medicinas de venta sin receta y entiende los avisos de advertencia antes de usarlas. Tampoco bebas alcohol ni uses medicamentos para dormir mientras estás tomando ciertos antihistamínicos, pues estas combinaciones pueden intensificar los efectos sedantes de estos últimos.



¿Cómo evitar conducir con las facultades menguadas?

Con la mayoría de los medicamentos, puedes seguir conduciendo de manera segura mientras estés tomándolos. Habla con tu médico sobre los posibles efectos secundarios. Por ejemplo, algunos antihistamínicos y medicamentos para dormir obran por periodos más prolongados que otros. Es posible que sientas los efectos sedantes de estos medicamentos por un tiempo después de haberlos tomado, y tal vez hasta el día siguiente.

Los médicos y los farmacéuticos pueden informarte sobre los efectos secundarios conocidos de los medicamentos, incluyendo aquellos que interfieren con la conducción. También puedes solicitar información impresa sobre los efectos secundarios de cualquier medicamento nuevo.

Para controlar o reducir al mínimo los efectos secundarios mientras manejas, tu médico puede ajustarte la dosis o la hora en que tomas el medicamento, o cambiarlo por otro que cause menos efectos secundarios.

Otros consejos adicionales son:

- Sigue siempre las instrucciones de uso y lee los avisos de advertencia del empaque de los medicamentos o los folletos proporcionados por la farmacia.
- No dejes de tomar tu medicamento, a menos que quien te lo recetó así te lo indique.
- Informa a tu médico de todos los productos que estés tomando, incluyendo los de venta con o sin receta y aquellos a base de hierbas. También infórmale de cualquier reacción que experimentes.
- Lleva tu propio control, mira cómo reacciona tu cuerpo a la medicina, y lleva un registro de cómo te sientes y de cuándo se presentaron los efectos.
- Planea con anticipación y usa formas de transporte alternativas si tu medicamento disminuye tu capacidad para conducir. ■





El ejercicio es bueno para la salud cerebral

Por: Edith Sánchez / Periodista de la Fundación de Educación Superior INPAHU de Bogotá / Estudios de Licenciatura en Ciencias Sociales, en la Universidad Distrital "Francisco José de Caldas" de Bogotá / 25 de enero de 2020 / Bogotá, Colombia / Recuperado de: <https://mejorconsalud.com/ejercicio-bueno-salud-cerebral/>

Diversas investigaciones han comprobado que el ejercicio físico es bueno para la salud cerebral. La actividad física contribuye al buen funcionamiento del cerebro, previene su deterioro y tiene magníficos efectos sobre las capacidades cognitivas.

La actividad física regular es un factor decisivo para el bienestar humano. Está comprobado que el ejercicio es bueno para la salud cerebral, y de la salud de este órgano depende buena parte de nuestra salud psicológica y orgánica. Por lo mismo, ejercitarnos es casi una obligación si queremos llevar una vida saludable.

Hay evidencia suficiente de que el ejercicio es bueno para la salud cerebral, ya que ralentiza el envejecimiento y ayuda a prevenir enfermedades graves como el Alzheimer. Así mismo, incide de manera determinante en el buen estado de ánimo y en la calidad de vida.

Desde la antigüedad viene afirmándose que el ejercicio es bueno para salud cerebral. La famosa frase *Mens sana in corpore sano* (mente sana en cuerpo sano), fue dicha en el siglo II antes de nuestra era por el poeta Juvenal. Hoy en día, y gracias a la ciencia, sabemos que tenía razón.

Cuidemos nuestra salud cardiovascular

En principio, el ejercicio es bueno para la salud cerebral porque el cerebro depende en gran medida del sistema cardiovascular. Este, a su vez, funciona mucho mejor cuando se practican actividades físicas de forma regular. La salud cardiovascular repercute directamente en la salud del cerebro.

Hay varios estudios que evidencian una relación entre la práctica frecuente de ejercicio y un riesgo menor de sufrir enfermedades neurodegenerativas. Así mismo, se ha comprobado que la actividad física mejora diversas funciones cognitivas y trae beneficios psicológicos.

Un grupo de científicos de la Universidad de Sídney Occidental y de la Universidad de Manchester publicaron un estudio al respecto en la revista *NeuroImage*. Según sus pesquisas, algunas zonas del cerebro disminuyen un 5 % cada década después de los 40 años. Al hacer ejercicio ese porcentaje baja, e incluso puede reducirse a poco más de cero.

Beneficios fisiológicos y cognitivos

Una de las principales razones por las que el ejercicio es bueno para la salud cerebral es que ayuda a que se generen más neuronas. Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro no era capaz de generar nuevas células, pero hoy sabemos que sí. A este proceso se le llama neurogénesis.

Una de las zonas cerebrales implicadas en la neurogénesis es el hipocampo. En un experimento llevado a cabo por el doctor Joseph Firth con 737 personas, se comprobó que el ejercicio aeróbico regular incrementaba el tamaño de la zona izquierda del hipocampo. Esto favorece la formación de nuevas neuronas.





Otros beneficios del ejercicio son los siguientes:

- ➔ Mantenimiento de la materia gris: la materia gris es responsable de la transmisión de datos y la agilidad mental. Esta se deteriora con los años, pero se ha comprobado que quienes hacen ejercicio la mantienen más densa y completa, pese a la edad.
- ➔ Mejora las funciones ejecutivas: estas funciones nos permiten realizar tareas o resolver problemas complejos.
- ➔ Aumenta la concentración: varios estudios muestran que quienes practican ejercicio se concentran más fácilmente.
- ➔ Aumento de la flexibilidad cognitiva: la flexibilidad tiene que ver con la capacidad de pasar de una tarea a otra con mayor facilidad. La actividad física incrementa esta capacidad.
- ➔ Mejora la memoria a largo plazo: un estudio mostró que quienes hacen ejercicio antes de memorizar un texto lo recuerdan mejor que quienes no realizan ninguna actividad física.
- ➔ Ralentiza el envejecimiento cerebral: hay investigaciones en las que se prueba que quienes hacen ejercicio regularmente incrementan el volumen del hipocampo cerebral entre un 1 y un 2 %, después de los 30 años.

Beneficios psicológicos y emocionales del ejercicio

Por si todo lo anterior fuera poco, también se ha comprobado que el ejercicio físico trae muchos beneficios psicológicos y emocionales. La salud mental es uno de los componentes más importantes del buen funcionamiento cerebral y la actividad física ayuda a mejorarla y mantenerla.

Algunas de las razones por las que el ejercicio físico es bueno para la salud cerebral son los siguientes:

- ➔ Previene y reduce la depresión: la actividad física es un antidepresivo natural, ya que incide en la producción de serotonina, un neurotransmisor que contribuye decisivamente a experimentar un sentimiento de bienestar y a mejorar el estado de ánimo.
- ➔ Reduce el estrés y la ansiedad: al practicar ejercicio también se liberan endorfinas, más exactamente dopamina y norepinefrina. Estas contribuyen a reducir los estados de inquietud e irritación, y promueven una mayor estabilidad emocional.
- ➔ Aumenta la autoestima y la creatividad: el ejercicio físico también influye en el incremento de la autoestima, la motivación y la vitalidad. Todos esos aportes nos vuelven más creativos y proactivos. Así mismo, la actividad física contribuye a reducir el síndrome de abstinencia cuando se quiere dejar una adicción. ■

Los 5 mejores ejercicios para mejorar tu salud

Fuente: Ematrona. (2017). Los 5 mejores ejercicios para mejorar tu salud. Recuperado de: <https://ematrona.com/2017/11/5-mejores-ejercicios-mejorar-salud/>

El ejercicio puede hacer más por nuestra salud que los medicamentos. Hacer ejercicio no tiene por qué plantearse como algo sacrificado, sufrido o incluso intimidatorio. No hay que ser un atleta ni un deportista profesional para recibir los beneficios del ejercicio físico.

Algunas de las mejores actividades físicas para nuestro cuerpo no requieren ir a un gimnasio ni necesitan de un entrenamiento tan intenso como para correr una maratón, y son actividades agradables que pueden mejorar nuestra salud, por ejemplo, ayudando a mantener un adecuado peso corporal, mejorar el equilibrio y la flexibilidad, a fortalecer los huesos y proteger las articulaciones, o a prevenir problemas de incontinencia urinaria o mejorar síntomas de la menopausia.

La Dra. I Min Lee, profesora de medicina en la Escuela de Medicina de Harvard, manifiesta que hay cientos de estudios que demuestran que el ejercicio físico ayuda a sentirse mejor y vivir más tiempo. No importa la edad o el nivel de condición física. Propone 5 actividades que reportan beneficios para la salud a corto y largo plazo:

1. Natación

Nadar puede considerarse el entrenamiento perfecto. La flotabilidad del agua sostiene el cuerpo y quita la tensión de las articulaciones dolorosas para que se puedan mover con más fluidez. “Nadar es bueno para las personas con artritis porque es menos pesado”, explica la Dra. Lee. Recientes investigaciones han descubierto que la natación también puede mejorar el estado mental y ponernos de mejor humor. El aeróbic acuático es otra opción. Estas clases ayudan a quemar calorías y tonificar.

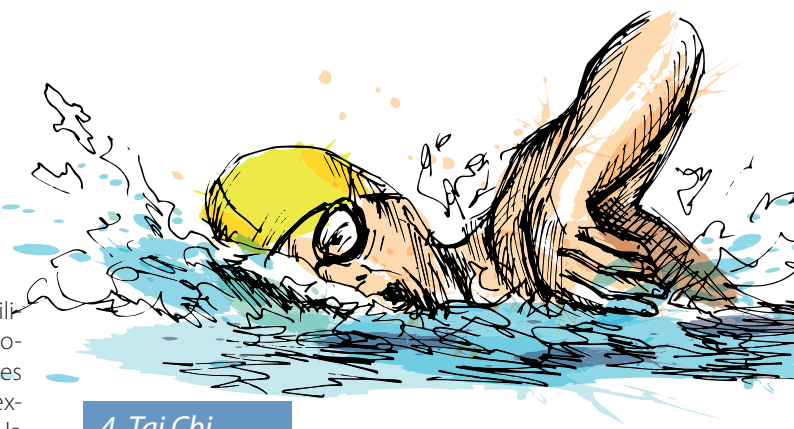
2. Entrenamiento de fuerza

Si crees que el entrenamiento de fuerza es una actividad machista y musculosa, piénsalo de nuevo. Levantar pesas livianas no aumentará los músculos, pero los mantendrá fuertes. Si no usamos los músculos, perderán su fuerza con el tiempo.

El músculo también ayuda a quemar calorías. “Mientras más músculo se tenga, más calorías se quemarán, por lo que es más fácil mantener el peso eficaz”, explica la Dra. Lee. Al igual que otros ejercicios, el entrenamiento de fuerza también puede ayudar a preservar la función cerebral en los últimos años.

3. Caminar

Caminar es simple, pero eficaz. Puede ayudar a mantenernos en forma, mejorar los niveles de colesterol, fortalecer los huesos, mantener la presión arterial bajo control, levantar el ánimo y reducir el riesgo de una serie de enfermedades (diabetes y enfermedad cardíaca, por ejemplo). Varios estudios han demostrado que caminar y otras actividades físicas pueden incluso mejorar la memoria y resistir la pérdida de memoria relacionada con la edad.



4. Tai Chi

Este arte marcial chino que combina movimiento y relajación es bueno para el cuerpo y la mente. De hecho, se ha llamado meditación en movimiento, pero bien podría llamarse medicación en movimiento. Cada vez hay más pruebas de que esta práctica de mente y cuerpo, que se originó en China como arte marcial, tiene valor para tratar o prevenir muchos problemas de salud. Y puede comenzarse incluso si no se está en la mejor forma o sin la mejor salud. El Tai Chi se compone de una serie de movimientos elegantes, una transición suave a la siguiente. Debido a que las clases se ofrecen en varios niveles, el Tai Chi es accesible y beneficioso para personas de todas las edades y niveles de condición física. “Es particularmente bueno para las personas mayores porque el equilibrio es un componente importante de la forma física y el equilibrio es algo que perdemos a medida que envejecemos”, dice la Dra. Lee.

5. Ejercicios de Kegel

Estos ejercicios no nos ayudarán a vernos mejor, pero hacen algo igualmente importante: fortalecer los músculos del suelo pélvico que sostienen la vejiga. La fortaleza de los músculos del suelo pélvico es fundamental para la prevención de la incontinencia. Si bien muchas mujeres están familiarizadas con los ejercicios de Kegel, estos ejercicios también pueden beneficiar a los hombres.

Muchas de las cosas que hacemos por diversión (y trabajo) cuentan como ejercicio. Arreglar el jardín cuenta como actividad física. También lo hace el baile de salón o jugar con los hijos o nietos. Siempre que se esté haciendo algún tipo de ejercicio aeróbico durante al menos 30 minutos al día, y se incluyan dos días de entrenamiento de fuerza a la semana, podemos considerarnos una persona activa. ■



Uso racional de bolsas plásticas en Colombia

Por: Giovany Alexander Sánchez Casallas / Ingeniero Ambiental / Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo / Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) / Asesor Técnico Cisproquim® / Diciembre de 2019

La Resolución 688 de 2016 del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, “por la cual se reglamenta el uso racional de bolsas plásticas y se adoptan otras disposiciones”, ha sido modificada recientemente mediante la Resolución 2184 del 26 de diciembre de 2019. Esta última resolución deroga además la Resolución 1397 de 2018, que adicionaba indicadores y metas al Programa de Uso Racional de Bolsas Plásticas.

De acuerdo con la normativa establecida en el año 2016, los distribuidores de bolsas plásticas (almacenes de cadena, grandes superficies comerciales, superretes de cadena y farmacias de cadena que en ejercicio de su actividad comercial distribuyan bolsas plásticas en los puntos de pago) tienen la obligación de formular, implementar y mantener actualizado un Programa de Uso Racional de Bolsas Plásticas, distribuidas en los puntos de pago en todo el territorio nacional, y presentar anualmente un informe de avance sobre su cumplimiento.

El Programa de Uso Racional de Bolsas Plásticas es un instrumento de gestión que contiene los objetivos, indicadores, metas, lineamientos y estrategias en materia de prevención, reutilización, reciclaje, comunicación, sensibilización y capacitación en cuanto al consumo de bolsas plásticas distribuidas en los puntos de pago.

La Resolución 2184 de 2019 adopta las siguientes disposiciones:

- ★ El “Formato Único Nacional para la presentación del Programa de Uso Racional de Bolsas Plásticas y del informe de avance”, el cual incorpora en su Anexo 1, con el fin de que los distribuidores de bolsas plásticas puedan dar cumplimiento al artículo 5 de la Resolución 688 de 2016; permitiéndole además a la autoridad competente la estandarización de la información, facilitando la consolidación y análisis de la misma.
- ★ Realiza ajustes y precisiones a los indicadores del Programa de Uso Racional de Bolsas Plásticas, para unificar el criterio de reporte, dando claridad al sector regulado sobre la información a reportar en los informes de avance.

Los indicadores por reportar como mínimo en el programa, son los siguientes:

ITEM	NOMBRE DEL INDICADOR	INDICADOR
1	Número de bolsas distribuidas en los puntos de pago en el año base (indicador de línea base):	Número de bolsas
2	Peso de bolsas distribuidas en los puntos de pago en el año base (indicador de línea base):	Peso total (kilogramos)
3	Porcentaje anual de variación del número de bolsas distribuidas en los puntos de pago:	$PRB(\%) = \frac{NBDV_0 - NBDV_n}{NBDV_0} \cdot 100$ Donde, NBDV₀: Número Bolsas distribuidas en los puntos de pago en el año base. NBDV_n: Número de Bolsas distribuidas en los puntos de pago en el año n. (año de seguimiento en el cumplimiento de la meta)
4	Porcentaje anual en peso:	Kilogramos de bolsas distribuidas en los puntos de pago en el año n/ Kilogramos de bolsas distribuidas en los puntos de pago en el año base, multiplicado por 100.



El siguiente código de colores en el territorio nacional, para la separación de residuos sólidos en la fuente:

- **Bolsa de color verde:** para depositar los residuos orgánicos aprovechables.
- **Bolsa de color blanco:** para depositar los residuos aprovechables como plástico, vidrio, metales, multicapa, papel y cartón.
- **Bolsa de color negro:** para depositar los residuos no aprovechables.

- ✪ Además, establece que los distribuidores que no estén obligados a presentar el Programa de Uso Racional de Bolsas Plásticas, cumpliendo con las condiciones del artículo 11 de la Resolución 688 de 2016, deberán presentar adicionalmente un reporte anual a la autoridad ambiental competente informando la cantidad de bolsas vendidas en los puntos de pago. El reporte anual presentado deberá incluir el cálculo del indicador de porcentaje de reducción de bolsas vendidas respecto al año base – PRBV (%), así:

ITEM	NOMBRE DEL INDICADOR	INDICADOR
1	Porcentaje de Reducción de Bolsas Vendidas respecto al año base – PRBV (%).	$PRBV(\%) = \frac{NBV_0 - NBV_n}{NBV_0} \cdot 100$ Donde, NBV₀: Número Bolsas vendidas en los puntos de pago en el año base. NBV_n: Número Bolsas vendidas en los puntos de pago en el año n.



Colombia será el país anfitrión del Día Mundial del Medio Ambiente 2020 dedicado a la biodiversidad

Fuente: Organización de las Naciones Unidas Programa para el Medio Ambiente, ONU. (11 de diciembre de 2019). Colombia será el país anfitrión del Día Mundial del Medio Ambiente 2020 dedicado a la biodiversidad. Recuperado de: <https://www.unenvironment.org/es/noticias-y-reportajes/comunicado-de-prensa/colombia-sera-el-pais-anfitrión-del-dia-mundial-del>

Colombia albergará las celebraciones globales del Día Mundial del Medio Ambiente 2020, que se enfocará en el rol crucial de la biodiversidad en un año crítico para la toma de decisiones ambientales.

El anuncio fue hecho en Madrid, en el marco de la Conferencia de la ONU sobre Cambio Climático (COP25), por el gobierno de Colombia, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente y el gobierno de Alemania, que apoyará los eventos.

El Día Mundial del Medio Ambiente se celebra todos los años el 5 de junio y es la fecha más relevante en el calendario de la ONU para promover la conciencia y la acción ambiental a nivel global. A lo largo de los años, se ha convertido en la principal plataforma mundial de divulgación pública sobre medio ambiente y convoca a millones de personas en más de 150 países.

Con un millón de especies de plantas y animales en peligro de extinción en todo el mundo, nunca ha habido un momento más importante para enfocarse en la protección de la biodiversidad, enfatizaron durante el anuncio el ministro de Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible de Colombia, Ricardo Lozano, el secretario de Estado del Ministerio de Medio Ambiente de Alemania, Jochen Flasbarth, y la directora ejecutiva del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, Inger Andersen.

“2020 es un año de urgencia, ambición y acción para abordar la crisis que enfrentan los ecosistemas. También es una oportunidad para incorporar más plenamente las soluciones basadas en la naturaleza en la acción climática global”, dijo Andersen.

"Cada año, el Día Mundial del Medio Ambiente es una plataforma poderosa para acelerar la acción e instar a las personas, las comunidades y los gobiernos de todo el mundo a tomar medidas sobre los desafíos ambientales más apremiantes que enfrenta el planeta. Estamos agradecidos con Colombia y Alemania por demostrar liderazgo en este esfuerzo", añadió.

2020 es un año crucial para la preservación y restauración de biodiversidad, ya que el mundo evaluará y renovará sus compromisos durante la 15ª reunión de la Conferencia de las Partes (COP15) del Convenio sobre la Diversidad Biológica en Kunming, China.

El año 2020 también brinda la oportunidad de prepararnos a la Década de las Naciones Unidas sobre la Restauración de Ecosistemas (2021-2030), una iniciativa para ampliar masivamente la recuperación de ecosistemas degradados y destruidos como parte del combate a la crisis climática y los esfuerzos en favor de la seguridad alimentaria, el suministro de agua y la biodiversidad.

"En Colombia enfrentaremos un desafío importante en 2020, y es organizar la tercera y última reunión del Grupo de Trabajo de composición abierta posterior a 2020 (OEWG), antes de la COP en China. En Colombia, estamos dispuestos a trabajar juntos para llegar a un acuerdo que nos permita avanzar positivamente hacia resultados ambiciosos en la COP que nos reunirá en China. Damos la bienvenida al gesto de apoyo de Alemania en este esfuerzo global y esperamos una colaboración exitosa", dijo el ministro Lozano.

Colombia está catalogado como uno de los países megadiversos del mundo, donde vive cerca del 10% de la biodiversidad del planeta. La nación suramericana ocupa el primer lugar en diversidad de especies de aves y orquídeas, y el segundo en plantas, mariposas, peces de agua dulce y anfibios.

El país tiene varias áreas ricas en diversidad biológica en los ecosistemas andinos, donde existe gran variedad de especies endémicas, y resguarda buena parte del bosque amazónico y ecosistemas húmedos en el área biogeográfica del Chocó.

"No hay mejor momento que este para unirse en favor del planeta", dijo Flasbarth. "La acción climática y la conservación de la biodiversidad son dos caras de la misma moneda. Necesitamos desarrollar políticas que detengan la extinción de especies de plantas y animales. Alemania se complace en apoyar a Colombia y otros Estados miembros para que 2020 sea un año que acelere la acción por la biodiversidad", añadió.

Según un informe emblemático publicado en 2019 por la Plataforma Intergubernamental de Ciencia y Política sobre Biodiversidad y Servicios de los Ecosistemas (IPBES), se proyecta que las actuales tendencias negativas sobre el estado de la naturaleza socavarán el progreso de 80% de las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con pobreza, hambre, salud, consumo y producción sostenibles, agua, ciudades, clima, océanos y tierra. ■



Prepara un kit de suministros para casos de emergencia

Fuente: Ready. (23 de enero de 2020). Prepara un kit de suministros para casos de emergencia. Recuperado de: <https://www.ready.gov/es/kit>



Asegúrate que tu kit de emergencia tenga los suministros en la lista de verificación a continuación. La mayoría de los suministros son asequibles y fáciles de encontrar, y cualquiera de ellos podría salvarte la vida. Una vez que cheques la lista de suministros básicos, ten en cuenta las necesidades particulares de tu familia, incluidos los suministros para mascotas o para los adultos mayores.

Después de una emergencia, es posible que necesites sobrevivir por ti mismo durante varios días. Estar preparado significa tener tu propia comida, agua y otros suministros, por lo menos para 72 horas. Un kit de suministros para desastres es un conjunto de artículos básicos que tu familia puede necesitar en caso de una emergencia.



Kit de suministros básicos para casos de desastres

Para preparar tu kit, guarda los artículos en bolsas de plástico herméticas y coloca tu kit completo de suministros para desastres en uno o dos contenedores fáciles de transportar, como recipientes de plástico o una bolsa de lona.

El kit de suministros básicos de emergencia podría incluir los siguientes artículos recomendados:

- ⊙ Agua: un galón de agua por persona por día durante, al menos, tres días para consumo e higiene.
- ⊙ Alimentos: un suministro de alimentos no perecederos para, al menos, tres días.
- ⊙ Un radio a pilas o a manivela.
- ⊙ Linterna.
- ⊙ Botiquín de primeros auxilios.
- ⊙ Pilas o baterías de repuesto.
- ⊙ Silbato para pedir ayuda.
- ⊙ Mascarilla para polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado, una lona plástica y una cinta adhesiva para armar un refugio en el lugar.
- ⊙ Toallitas húmedas, bolsas de basura y precintos plásticos para higiene personal.
- ⊙ Llaves o alicates para cortar los servicios públicos.
- ⊙ Abrelatas manual para los alimentos.
- ⊙ Mapas del lugar.
- ⊙ Teléfono celular, cargadores y batería de repuesto.

Mantenimiento del kit

Después de preparar el kit, recuerda realizar el mantenimiento regular de los suministros, de manera que estés listo para cuando lo necesites:

- Mantén los alimentos enlatados en un lugar fresco y seco.
- Almacena la comida en cajas en recipientes de plástico o de metal herméticamente cerrados.
- Reemplaza los artículos vencidos según sea necesario.
- Cada año considera las nuevas necesidades de tu familia y actualiza el kit.

Suministros de emergencia adicionales

Una vez que hayas reunido los suministros del kit básico de emergencia, te recomendamos que consideres agregar los siguientes artículos para tus necesidades particulares:

- ⊙ Medicamentos recetados.
- ⊙ Medicamentos de venta libre, analgésicos, antidiarréicos, antiácidos o laxantes.
- ⊙ Anteojos y líquido para limpiar los lentes de contacto.
- ⊙ Fórmula para lactantes, biberones, pañales, toallitas húmedas, ungüento para la dermatitis del pañal.
- ⊙ Alimentos para mascota y agua adicional para su mascota.
- ⊙ Dinero en efectivo o cheques de viajero.
- ⊙ Documentos importantes de la familia, como copias de las pólizas de seguro, identificaciones y registros de cuentas bancarias, que deben guardarse electrónicamente o en un envase portátil impermeable.
- ⊙ Un saco de dormir o una manta abrigada para cada persona.
- ⊙ Muda completa de ropa adecuada para el clima y calzado resistente.
- ⊙ Blanqueador de cloro doméstico y un gotero medicinal para desinfectar el agua.
- ⊙ Extintor de incendios.
- ⊙ Fósforos dentro de un envase impermeable.
- ⊙ Artículos femeninos y de higiene personal.
- ⊙ Kits de cocina, vasos y platos de papel, toallas de papel y utensilios de plástico.
- ⊙ Papel y lápiz.
- ⊙ Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños.

Lugares de almacenamiento del kit

Puesto que no sabes dónde te encontrarás cuando ocurra una emergencia, prepara kits de suministros para mantener en casa, el trabajo y los vehículos.

- ⊙ **Casa:** Guarda este kit en un lugar designado, listo para cuando tengas que abandonar tu hogar rápidamente. Asegúrate que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda el kit.
- ⊙ **Trabajo:** Debes estar preparado para refugiarte en el trabajo durante al menos 24 horas. Tu kit del trabajo debe incluir alimentos, agua, medicamentos y otras necesidades, al igual que calzado cómodo para caminar, almacenados en una caja "lista para llevar."
- ⊙ **Vehículo:** En caso de quedar varado en la carretera, guarda un kit con suministros de emergencia en tu vehículo. ■



Cómo elegir un buen veterinario

Las recomendaciones de otros amantes de los animales te pueden ayudar a elegir el veterinario más adecuado para cuidar la salud de tu mascota, pero también te conviene tener en cuenta estos factores para acertar.

Por: Diana Oliver / Periodista especializada en mascotas, maternidad e infancia y vida sana / Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/mascotas/salud-de-la-mascota/como-elegir-un-buen-veterinario> / 26 de agosto de 2019 / Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/mascotas/salud-de-la-mascota/como-elegir-un-buen-veterinario>

Las recomendaciones de otros amantes de los animales te pueden ayudar a elegir el veterinario más adecuado para cuidar la salud de tu mascota, pero también te conviene tener en cuenta estos factores para acertar.

La elección del veterinario que cuide y vigile la salud de nuestro animal de compañía no siempre es meditada, y a menudo acabamos saltando de uno a otro, o incluso acudiendo al más cercano únicamente cuando lo necesitamos. Pero piensa que tener confianza en el veterinario no solo se traduce en tranquilidad para nosotros –su familia humana–, sino que también es un buen seguro para la salud a largo plazo de nuestra mascota.

Las revisiones de salud y las vacunaciones suelen ser citas inquestionables, y conviene tener un veterinario de referencia que nos atienda en estas ocasiones, pero también cuando ocurre una urgencia. Lo ideal sería buscar el profesional adecuado desde que empezamos a pensar en compartir vida y vivienda con un animal, porque puede asesorarnos en cuanto a qué tipo de mascota o raza encaja más en nuestro ritmo de vida o lugar de residencia, en nuestra disponibilidad de tiempo y capacidad de cuidados, y en nuestras condiciones económicas.

Perros, gatos, pájaros, pequeños mamíferos, animales acuáticos o reptiles, todos van a necesitar en algún momento los cuidados o consejos de un especialista, y por ello, te ofrecemos algunas recomendaciones y cuestiones que debes tener en cuenta para encontrar un buen veterinario.

¿Qué debemos tener en cuenta para elegir un veterinario?

A la hora de elegir un veterinario adecuado son muchas las cuestiones a tener en cuenta; el precio, la cercanía y la profesionalidad son los requisitos mínimos que exigen la mayoría de las familias. Las opiniones de otros usuarios pueden ayudarnos a tomar una decisión, pero hay otros factores que conviene valorar a la hora de elegir un veterinario, como:

El horario

El ritmo frenético de las sociedades actuales impide que podamos llegar a todo. Un animal requiere de nuestra presencia, pero también de nuestros cuidados y de nuestra responsabilidad. Un horario que se ajuste a nuestras necesidades nos asegura poder encargar una visita sin que suponga alterar el orden familiar.

Opciones de contacto

Poder contactar con el veterinario por otras vías que no sea acudir presencialmente nos facilita mucho las cosas. El correo electrónico y el teléfono deberían ser dos opciones para valorar como vía de comunicación.

Urgencias

¿Dispone el centro veterinario de atención urgente fuera del horario habitual? Contar con un veterinario al que poder acudir en caso de emergencia puede ser fundamental para preservar la salud o salvar la vida de la mascota.



Tiempo de citación

De nada sirve tener un buen veterinario si cada vez que queremos concertar una cita tenemos que esperar semanas.

Seguro de mascotas

Muchos veterinarios aceptan ya la utilización de un seguro para mascotas, algo que puede ser interesante si tenemos pensado contratar uno.

La cercanía al domicilio

En ciudades grandes donde las distancias son enormes, es habitual que haya varios veterinarios en una misma zona. Encontrar un centro veterinario cerca del domicilio nos pone las cosas fáciles en cuanto al transporte, pero también en casos de urgencia.

La atención

Conectar con nuestro veterinario es fundamental. Un trato amable y cercano será lo mínimo que podemos pedir. También es vital que pueda responder nuestras dudas y que no le moleste explicarnos todo aquello que necesitemos saber.

Equipo humano y material

Conocer los espacios y los materiales (radiología, ecografía, laboratorio de análisis, área de hospitalización, quirófanos) y las personas que ofrecen sus servicios en el centro veterinario, es fundamental para podernos decidir. Un centro moderno, con profesionales acreditados, es también importante. ■





Moquillo canino

Fuente: Web Consultas, Revista de salud y bienestar. (20 de septiembre de 2019). España. Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/mascotas/salud-de-la-mascota/tratamiento-y-prevencion-del-moquillo-canino>

El moquillo o distemper canino es una enfermedad vírica grave que afecta a los perros, y de la que es necesario vacunarles. Te explicamos cómo se contagia y sus síntomas característicos para detectarla a tiempo.

¿Qué es el moquillo canino y cómo se contagia?

El moquillo canino es una enfermedad infecciosa originada por un morbilivirus de la familia Paramyxoviridae. También se conoce con el nombre de distemper canino, CDV o enfermedad de Carré. Este virus induce la enfermedad mayoritariamente en los carnívoros terrestres. Los animales de compañía susceptibles del contagio son los perros y los hurones con una baja o nula respuesta inmunitaria, a los que les provoca un cuadro clínico catarral inicialmente y, más adelante, signos neurológicos y fallo multisistémico potencialmente mortal en más del 50% de los casos.

Según los estudios actuales, el ser humano no se ve afectado por la enfermedad del moquillo canino, por lo que, en ese sentido, los amos pueden estar tranquilos.

¿Cómo se contagian los perros del moquillo canino?

El virus del moquillo canino se elimina en las secreciones respiratorias y oculares, principalmente, aunque se sabe que es posible la excreción en la saliva, las heces y la orina de los animales infectados incluso hasta dos o tres meses tras contraer la infección. Los animales se contagian cuando inhalan el virus contenido en estas secreciones. Asimismo, los cachorros pueden adquirir el virus a través de la placenta.

En un primer momento, el virus se dirige a las tonsilas, la faringe y los ganglios linfáticos del aparato respiratorio. En poco más de una semana, llega a los tejidos epiteliales bronquiales y del aparato digestivo y el sistema nervioso central. Los perros con una buena respuesta inmune no mostrarán síntomas, o serán muy leves, mientras que, en aquellos con un sistema defensivo defectuoso, la enfermedad progresará y desencadenará la sintomatología típica del distemper canino.



Factores que predisponen a tu mascota a contraer distemper

Los perros de cualquier edad pueden verse afectados por el moquillo canino, pero los cachorros menores de seis meses son más susceptibles al contagio, especialmente si no están vacunados o no han completado el protocolo vacunal recomendado por su veterinario. Los cachorros que no han recibido el calostro (leche con anticuerpos defensivos) de una madre inmunizada, y los perros inmunosuprimidos por cualquier causa (estrés, mala alimentación, hacinamiento, u otras enfermedades concomitantes como la parvovirus) también corren mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

Hay que tener en cuenta que un cachorro podría infectarse antes de terminar su vacunación si entra en contacto con animales infectados. Por eso es tan importante la vacunación preventiva, mantener a los cachorros con sus madres hasta los dos o tres meses de edad, y evitar que entren en contacto directo con otros perros hasta completar el calendario vacunal.

Síntomas del distemper o moquillo canino

Lo primero que hay que saber para poder detectar si tu perro sufre distemper es hacer un análisis del número de tejidos orgánicos afectados por este virus, ya que la amplitud de los síntomas del moquillo canino varía con el estado inmunitario del perro en el momento de la infección. Así, los perros bien protegidos son capaces de eliminar el virus completamente en 15 días, con muy poca o ninguna sintomatología, pero cuando la respuesta inmune es moderada o mala, el virus consigue invadir el organismo y se manifiestan los signos clínicos.

Los cachorros infectados por distemper canino a través de la placenta nacen muertos o con enfermedad del sistema nervioso central. Inicialmente, el virus infecta el tejido epitelial del aparato respiratorio, ocasionando descarga nasal y ocular purulenta, inflamación de las tonsilas, fiebre, depresión, anorexia y signos de bronconeumonía como tos, ruidos respiratorios y disnea.

El aparato digestivo también puede verse alterado por el virus, causando diarrea y vómitos. Es frecuente la infección secundaria de estos tejidos por bacterias oportunistas.

Síntomas neurológicos del moquillo canino

Una vez superada la primera fase respiratoria o digestiva, el virus progresa su curso alcanzado el sistema nervioso central. Los perros con mala respuesta inmune muestran signos neurológicos como ataxia, parálisis, mioclonía (contracciones musculares) y convulsiones. La enfermedad del sistema nervioso es progresiva y de mal pronóstico.

Es posible observar otros síntomas del moquillo canino o enfermedad de Carré en otros órganos, como por ejemplo uveítis, ceguera o lesiones en la retina. Algunos cachorros no desarrollan correctamente el esmalte dental, apareciendo manchas oscuras, y en muchos es habitual apreciar hiperqueratosis (sequedad y agrietamiento) en la trufa (nariz) y en las almohadillas plantares.



¿Cómo se diagnostica el moquillo canino?

El diagnóstico del moquillo canino se basa fundamentalmente en la sintomatología del perro, las pruebas de imagen y las analíticas de sangre o de líquido ceforraquídeo. En la radiografía torácica se pueden observar cambios propios de la bronconeumonía, como focos de inflamación, y en la auscultación, se pueden escuchar ruidos respiratorios anómalos.

Se recogen muestras de sangre, de exudados respiratorios o de líquido ceforraquídeo que baña la médula espinal para cuantificar el título de anticuerpos frente al moquillo canino, aunque no es posible diferenciarlos de los anticuerpos generados con la vacunación reciente, por lo que hay que interpretar los resultados con prudencia.

Para un diagnóstico del distemper más certero, es necesario detectar las partículas víricas en las muestras, mediante pruebas genéticas y tinciones especiales.



Tratamiento y prevención del moquillo canino

Actualmente no se conoce ningún tratamiento farmacológico para atacar al virus del moquillo canino y curar el distemper o enfermedad de Carré. Únicamente se lleva a cabo un tratamiento de soporte para ayudar al propio organismo del animal a combatir la infección. En la gran mayoría de los casos es necesaria la hospitalización del perro.

En esos casos, el aporte de fluidos por vía intravenosa es fundamental para evitar la deshidratación y suplementar con nutrientes al paciente con anorexia y diarrea. A medida que el perro comienza a comer, se puede recurrir a alimentos específicos de fácil digestión y alta energía.

Las infecciones secundarias por bacterias oportunistas del tracto respiratorio y digestivo deben ser eliminadas con el uso de antibióticos. Los signos neurológicos, como las convulsiones, se tratan con fármacos anticonvulsivos. Para los mioclonos no existe tratamiento eficaz.

Si los signos nerviosos o las convulsiones empeoran o no se controlan, se puede plantear la eutanasia para evitar sufrimiento. Los perros con síntomas neurológicos que sobreviven podrían presentar como secuela la mioclonía (sacudidas involuntarias) durante meses, o indefinidamente.

Cuidados del perro con moquillo canino

Los perros que muestren signos respiratorios o gastrointestinales deben aislarse para evitar el contagio a otros animales. Es importante limpiar todas las secreciones regularmente. El virus es sensible a la mayoría de los desinfectantes.

Durante la recuperación del perro con distemper, se puede utilizar una dieta digestible, de alta energía y muy palatable. Los suplementos alimenticios con vitaminas del grupo B, pueden ayudar a los perros que han superado los signos neurológicos para minimizar las secuelas.

Prevención del moquillo canino en los perros

La vacunación completa de los cachorros es fundamental para evitar la enfermedad. La primera dosis se administra a las seis u ocho semanas de edad, y se revacuna a las 12 y a las 16 semanas. Al año se repite una dosis y, posteriormente, se aplica una de recuerdo cada tres años.

Antes de la vacunación frente al moquillo, los cachorros deben estar correctamente desparasitados y no presentar signos de enfermedad infecciosa para que la inmunidad se desarrolle completamente.

No es recomendable el contacto directo con otros perros hasta no haber completado el calendario de vacunación. Además, los perros que han superado la enfermedad no quedan inmunizados de por vida, por lo que deben vacunarse tras un periodo de recuperación. ■