

ADVERTENCIA: El presente Boletín reproduce las noticias aparecidas en los medios de comunicación que en cada caso se citan; por ello, FUNSALUD no garantiza que su contenido sea verídico y confiable, y excluye cualquier responsabilidad por dichos contenidos.

CONTENIDO

La reconversión hospitalaria en el país evitó crisis mayor	3
Polvo del Sahara, riesgo para mexicanos con enfermedades respiratorias: López-Gatell.....	5
Abajo de 60%, ocupación de las camas para Covid en Sedena	6
José Antonio Olivarez, titular de la dirección de Administración del IMSS, deja su cargo	7
Covid-19. SSA: 947 muertes más.....	8
Muy evidente, el aumento de casos en México: OPS. Advierte sobre brotes recurrentes durante dos años en América	10
Pueden transcurrir aún dos años para lograr inmunidad de rebaño: UNAM.....	12
La velocidad de transmisión del coronavirus no cede	13
Atendió el IMSS a 10 mil 564 personas sin seguro	14
Retiran solicitudes de amparo para el uso lúdico de la cocaína. Dejan a la SCJN sin entrar al debate constitucional.....	15
El final de la pandemia era hoy, pronosticó Gatell.....	16
Contaminación y humo del cigarro favorecen obesidad infantil	16
Por qué la glucosa juega un papel clave en la obesidad (y la diabetes).....	17
Segob llama a proponer iniciativas contra la violencia de género	22
Covid-19. Reportan baja letalidad en población indígena	23
Manuel J. Jáuregui: Inimaginable (Opinión)	24
Resurgimiento del Covid-19 golpea a los mercados	26



COVID-19 en México ¿Cómo nos vemos frente a otros países?	27
Salud mental. ¿Crees que preocuparse es útil para hallar soluciones? Descubre cómo tus creencias afectan tu día a día	29
¿Por qué es tan importante el Omega 3 para tener una buena salud?	30
Fosa de las Marianas: Mercurio, en lo más recóndito del fondo marino	32

La Jornada

La reconversión hospitalaria en el país evitó crisis mayor

Ángeles Cruz Martínez

25 de junio de 2020

Reconversión hospitalaria es uno de los términos que trajo el Covid-19. Se empezó a mencionar en marzo, cuando se confirmaron los primeros casos en México y estaba claro que por su nivel de agresividad podría poner en riesgo la capacidad de atención del sistema nacional de salud, el cual de por sí se encontraba en una condición precaria.

Las noticias sobre el desbordamiento de los servicios en Europa se iniciaron en esos días, y las semanas siguientes proliferaron las imágenes de hospitales rebasados por la elevada demanda de personas graves.

El reto era evitar que eso se repitiera en el país. Para ello, las unidades médicas designadas como Covid desocuparon camas de diferentes áreas clínicas. Lo ideal era incrementar los espacios de terapia intensiva, pero ante la urgencia se dio prioridad a la adquisición de equipos de ventilación mecánica asistida y monitores, así como la contratación del personal entrenado en su manejo.

El diseño del plan de reconversión hospitalaria del gobierno federal estuvo a cargo de Gustavo Reyes Terán, titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, y en una primera etapa para el valle de México, donde se concentra más de la mitad de los casos de Covid-19.

Se decidió que ocho hospitales federales e institutos nacionales de salud serían reconvertidos total o parcialmente para recibir a pacientes sin acceso a la seguridad social. Con los mismos lineamientos, los gobiernos de la Ciudad de México y del estado de México ampliaron la capacidad de atención de los nosocomios bajo su responsabilidad.

Al principio, el único con experiencia en reconversión de sus instalaciones era el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), pues desde 2009 enfrentó la pandemia de influenza A/H1N1. Cada año se toman las previsiones para atender alrededor de 60 enfermos en terapia intensiva al mismo tiempo.

Justino Regalado, subdirector de Neumología del INER, explicó que, en condiciones normales, la capacidad de atención de pacientes críticos en este instituto es de 15 camas en terapia intensiva y 13 en urgencias. Ahora, en esta pandemia las camas con ventiladores aumentaron a 130.

En los días de mayor intensidad de la infección, hace unas tres o cuatro semanas, estuvieron más de 100 enfermos conectados a respirador al mismo tiempo.

El objetivo de garantizar una cama de hospital y un ventilador para quien lo necesite se ha cumplido.

La estrategia también se retomó para los servicios estatales de salud. Hasta el pasado martes, a nivel nacional la plataforma de la Red de Infecciones Respiratorias Agudas Graves reportó que 874 hospitales tenían 26 mil 637 camas generales, de las cuales estaban ocupadas 11 mil 887 (45 por ciento).

También había 8 mil 969 camas con ventilador, de las que 3 mil 377 (38 por ciento) estaban ocupadas.

Información oficial señala que los servicios no han sido rebasados debido las medidas para reconvertir los nosocomios y las acciones de distanciamiento social aplicadas a partir del 23 de marzo, las cuales fueron atendidas por la mayor parte de la población.

No es un asunto menor, porque en México los servicios médicos están en una situación precaria, sobre todo en los estados, donde el abandono por décadas era evidente, de acuerdo con el diagnóstico que la Secretaría de Salud (SSA) realizó el año pasado.

Centros de salud sin los equipos e instrumentos básicos para la atención de pacientes y personal médico insuficiente, además de que en alrededor de 2 mil comunidades la atención está a cargo de pasantes en servicio social.

De los hospitales, la SSA documentó la falta de mantenimiento y la carencia de doctores y especialistas en las diversas áreas clínicas. También se identificaron más de 300 obras inconclusas y abandonadas, algunas hasta por 10 años.

Se dice que el sistema de salud funciona, que a diario asisten a sus instalaciones un millón de personas. El problema es que no gozan de la mejor salud y no sólo por el padecimiento que los obliga a ir a las unidades médicas, sino por la elevada prevalencia de enfermedades crónicas que representan las principales causas de muerte y que, frente al Covid-19, aumentan el riesgo de complicaciones y muertes.

Reyes Terán afirmó que, si el sistema de salud funcionara, no habría problemas tan graves como la obesidad, presente en más de 70 por ciento de los adultos; la diabetes, que al año causa más de 100 mil muertes, ni la hipertensión arterial, con la que viven 34 millones de individuos, de los cuales sólo la mitad están diagnosticados y sigue algún tratamiento clínico.

A diferencia de lo que ocurrió en Asia y Europa, donde la mayor cantidad de enfermos y fallecidos han sido adultos mayores, en México la carga de enfermedad se concentra en personas de 30 a 54 años.

En tanto, de quienes han perdido la vida, la mayoría tenía entre 50 y 74 años de edad. Además, 71 por ciento tenía una o más enfermedades previas: hipertensión arterial, diabetes y obesidad, entre otras.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Polvo del Sahara, riesgo para mexicanos con enfermedades respiratorias: López-Gatell

Perla Miranda

25/06/2020

El subsecretario de Salud explicó que la nube de polvo contiene partículas respirables, por lo que podría "incrementar la mortalidad en las personas que padecen enfermedades respiratorias crónicas"

El subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell, explicó que la nube de polvo que viene desde el desierto de El Sahara, y que ingresó a la Península de Yucatán, podría ser un riesgo para las personas que padecen enfermedades respiratorias crónicas.

En conferencia de prensa sobre el balance diario de Covid-19, el funcionario mencionó que dicho fenómeno provocado por una expansión del desierto de El Sahara y de una mayor sequía en esa zona como consecuencia del calentamiento global, contiene partículas de entre 2.5 y 10 micras; es decir, son partículas respirables, por lo que podrían afectar a pacientes de asma, bronquitis crónica u otras afecciones.

“Por su tamaño, sí pueden entrar por nariz y boca y alojarse en la tráquea, en los bronquios, o Polvo del Sahara, riesgo para mexicanos con enfermedades respiratorias: López-Gatell.

Por su tamaño, sí pueden entrar por nariz y boca y alojarse en la tráquea, en los bronquios, o llegar incluso, las de menor tamaño, hasta los bronquiolos y los alveolos en los pulmones, lo que puede incrementar la mortalidad en las personas que padecen enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades cardíacas” señaló.

El funcionario recomendó a quienes viven con este tipo de padecimientos en el sureste del país quedarse en casa.

“Que procuren estar en casa, con las ventanas cerradas, si es posible por la temperatura cálida. Se aconseja mantener una baja actividad física para evitar que con la inspiración intensa se inhale una mayor cantidad de partículas”, mencionó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Abajo de 60%, ocupación de las camas para Covid en Sedena

Eduardo Murillo

25 de junio de 2020

La ocupación de las camas destinadas a pacientes de Covid-19 en los hospitales militares se encuentra por debajo de 60 por ciento, luego de que en las semanas de mayor incidencia de la pandemia superó 80 por ciento.

Como parte del despliegue del Plan DN-III-E con motivo de la crisis sanitaria, la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena) puso a disposición de la población en general 15 nosocomios y 37 unidades operativas acondicionadas para atender a contagiados por el nuevo virus, con un total de mil 40 camas con disponibilidad de ventiladores para quienes requieran asistencia respiratoria.

En los momentos más duros de la pandemia, el Hospital Central Militar (HCM) registró un récord de ocupación de más de 80 por ciento, debido a que mucha gente acudió a esta instalación por su prestigio y ubicación dentro de la Ciudad de México.

La Sedena explicó que el HCM cuenta con 400 camas asignadas para atender Covid-19 y que ocho de cada 10 pacientes que reciben son dados de alta por mejoría, en un periodo promedio de 15 días.

A su vez, la Secretaría de Marina (Semar) informó que sus instalaciones médicas reportan a la fecha una cifra aún menor, con 48 por ciento de ocupación.

Cuenta con 266 camas y 130 ventiladores para atender a enfermos de coronavirus, por lo cual aseguró que tiene un considerable margen de espacios disponibles para personas contagiadas que llegaran a presentar un estado de salud delicado.

En todo el país se habilitaron para este efecto 11 hospitales navales, además de cinco Centros de Aislamiento Voluntario (CAV), para portadores asintomáticos del Covid-19 que deseen un lugar donde albergarse durante su cuarentena, para no contagiar a sus familiares o vecinos.

Estos CAV, situados en Guerrero, Veracruz y la Ciudad de México, tienen capacidad para mil 500 personas y reportan ocupación de 5 por ciento.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

José Antonio Olivarez, titular de la dirección de Administración del IMSS, deja su cargo

25 de junio, 2020

José Antonio Olivarez, titular de la dirección de Administración del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), anunció el miércoles su salida del organismo.

"Hoy se cierra un capítulo más en mi vida laboral dentro de una de las instituciones mexicanas más honorables, el IMSS. Gracias al maestro Zoé Robledo por darme la oportunidad de vivir esta experiencia. Juntos enfrentamos desafíos para el Sector Salud. Agradezco a toda la #FamiliarIMSS", indicó en un video publicado en su cuenta de Twitter.

Ante esto, el titular del IMSS, Zoé Robledo, dedicó un mensaje de despedida en la misma red social.

"Gracias a usted, maestro Antonio Olivarez por todo el esfuerzo y trabajo por nuestro querido Instituto. Gran integrante de la #FamiliarIMSS. Sabemos que usted podrá dejar al IMSS, pero el IMSS nunca dejará de estar con usted. ¡Mucho éxito en lo que venga!", puntualizó

El Consejo Técnico del Seguro Social llevará a cabo una sesión durante el transcurso del día.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. SSA: 947 muertes más

Covid-19

Casos confirmados y muertes en México en los últimos 50 días, según la SSA.

	Contagios	Muertes
4 mayo	24,905	2,271
14	42,595	4,477
24	68,620	7,394
4 junio	105,680	12,545
14	146,837	17,141
24	196,847	24,324

LETALIDAD:

12.4%

INCREMENTO DE CASOS:

2.8%

RECUPERADOS:

148,487

ACTIVOS:

24,036

CDMX

Contagios: 44,243

Muertes: 5,938

40.3 activos por cada 100 mil habitantes

13 muertes por cada 100 contagios

EDOMEX

Contagios: 31,075

Muertes: 3,711

14.7 activos por cada 100 mil habitantes

12 muertes por cada 100 contagios

TABASCO

Contagios: 9,219

Muertes: 958

48 activos por cada 100 mil habitantes

10 muertes por cada 100 contagios

VERACRUZ

Contagios: 8,840

Muertes: 1,373

13.5 activos por cada 100 mil habitantes

16 muertes por cada 100 contagios

PUEBLA

Contagios: 8,742

Muertes: 1,024

27.9 activos por cada 100 mil habitantes

12 muertes por cada 100 contagios

JALISCO

Contagios: 5,715

Muertes: 528

11.9 activos por cada 100 mil habitantes

9 muertes por cada 100 contagios

NUEVO LEÓN*

Contagios: 4,186

Muertes: 267

4.3 activos por cada 100 mil habitantes

6 muertes por cada 100 contagios

* Las cifras oficiales estatales sobre contagios y muertes son más altas que las federales

ENTIDADES CON MAYOR TASA DE LETALIDAD:

(Muertes por cada 100 contagios)

Morelos	24
BC y Chihuahua	22
Gro. Hidalgo y QR	17
Veracruz	16
Sinaloa	15
Querétaro	14

MUNICIPIOS CON MÁS CASOS ACTIVOS

Puebla	1,547
--------	-------

León	720
Centro / Villahermosa	649
Iztapalapa	619
Mérida	482
Gustavo A. Madero	459

Fuente: Secretaría de Salud

[Ver fuente \(Solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Muy evidente, el aumento de casos en México: OPS. Advierte sobre brotes recurrentes durante dos años en América

25 de junio de 2020

En México, la segunda mayor economía de América Latina, se ha registrado una tendencia muy evidente de crecimiento del número de casos de Covid-19, advirtió ayer la Organización Panamericana de la Salud (OPS), por conducto de su subdirector, Jarbas Barbosa, quien ofreció el apoyo del organismo para controlar lo más rápido posible esta ola de transmisión.

Pese a un confinamiento de dos meses y entrando lentamente a la nueva normalidad, México tocó el martes un máximo diario de casos notificados de coronavirus, de 6 mil 288, elevando la cifra total de infecciones a 191 mil 410. Las víctimas fatales suman 23 mil 377, lo que ubica a la nación en el séptimo lugar con mayor número de decesos en el mundo, según un recuento de Reuters.

América Latina superó los 100 mil muertos y tiene casi 2 millones 200 mil contagios, y según la OPS, casi la mitad de todos los casos de Covid-19 del mundo están en la región, y los números siguen aumentando, alertó ayer la directora de la OPS, Carissa Etienne, en una reunión informativa virtual desde Washington.

Aún no llega lo peor

El doctor Mike Ryan, jefe del programa de emergencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alertó que en muchas naciones americanas la pandemia no ha llegado a su nivel álgido, y que aún es intensa, especialmente en Centro y Sudamérica.

“Hemos constatado una tendencia continua y preocupante, con muchos países que sufrieron aumentos de 25 al 50 por ciento (de casos de Covid-19) la semana pasada (...) Desgraciadamente, la pandemia no ha llegado a su pico en muchos países del continente americano”, afirmó Ryan.

La OPS advirtió sobre brotes recurrentes del virus en el continente americano en los próximos dos años, y llamó a Brasil, segundo país del mundo más afectado por la enfermedad, a aumentar las pruebas diagnósticas.

En Brasil, donde los contagios y muertes por el nuevo coronavirus siguen en aumento, varios estados mantienen sus planes de reabrir la economía.

El país, de 212 millones de habitantes, registró ayer 39 mil 436 casos y mil 374 decesos. Acumula 52 mil 645 muertes y más de un millón 145 mil contagios, superado sólo por Estados Unidos.

Aumento exacerbado

La curva brasileña sigue en fuerte ascenso. Todavía estamos en la primera ola, con casos confirmados y número de decesos que crecen de forma exacerbada, apuntó el investigador Domingos Alves, del grupo científico Covid-19 Brasil y jefe del Laboratorio de Inteligencia en Salud de la Universidad de Sao Paulo.

El nuevo coronavirus avanza a ritmos diferentes según la región, aunque también debido a las respuestas dispares, por su división política.

Domingos Alves considera que los planes de apertura son precipitados y no atienden los criterios señalados por la OMS, como la caída sostenida de casos confirmados y decesos durante varias semanas: Estamos mandando la población hacia el matadero, afirmó.

En tanto, más de 200 entidades de Brasil denunciaron ante las Naciones Unidas y la Comisión Interamericana de Derechos Humanos al gobierno de Jair Bolsonaro, por el desempeño de su administración en las cárceles durante la pandemia.

En Honduras, el presidente Juan Orlando Hernández recibió oxígeno para paliar las consecuencias de una neumonía ocasionada por el Covid-19 que padece.

Previsión de muertos

En Estados Unidos, los nuevos casos de coronavirus subieron a su nivel más alto desde abril, con 35 mil registros en 24 horas, según la Universidad Johns Hopkins, mientras la Universidad de Washington pronosticó que habrá unos 180 mil muertos por Covid-19 al primero de octubre.

El nuevo epicentro del virus es el sur y el oeste del país. Ayer, Arizona, California, Misisipi, Nevada y Texas batieron su récord de infecciones diarias.

Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut impondrán cuarentenas a los visitantes de Alabama, Arkansas, Arizona, Florida, Carolina del Norte, Carolina del Sur, Texas, Washington y Utah, y de no cumplir serán multados con mil dólares.

El secretario de Estado, Mike Pompeo, dijo que espera una solución en las próximas semanas para reabrir las fronteras entre su país y Europa, cerradas en marzo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Pueden transcurrir aún dos años para lograr inmunidad de rebaño: UNAM

25 de junio de 2020

Para alcanzar la llamada inmunidad de rebaño frente al Covid-19 pueden pasar aún dos años, de acuerdo con especialistas de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Rosa María Wong Chew, jefa de la Subdivisión de Investigación Clínica de la Facultad de Medicina, explicó que dicha inmunidad de rebaño —o colectiva, que se da cuando un número suficiente de individuos está protegido frente a determinada infección y actúa como cortafuegos e impide que el agente alcance a quienes no lo están— podría ser una forma de controlar la pandemia, pues llevaría a que gran parte de la población mundial fuera inmune al nuevo coronavirus.

Sin embargo, en este momento sólo 10 por ciento de la población mundial tiene inmunidad; por tanto, un individuo infectado puede contagiar a seis más.

Durante el programa La UNAM Responde, Wong Chew indicó que todavía no bajamos el número de casos de contagio, pues seguimos en el pico de la pandemia. Esta situación no va a terminar ni en México ni en el mundo mientras haya personas susceptibles de ser infectadas.

Añadió que con la nueva normalidad, quienes estuvieron en sus casas y evitaron salir en las semanas pasadas tendrán posibilidad de contagiarse, por lo que aún nueve de cada 10 corren riesgo de contraer la enfermedad.

Explicó que hay dos pruebas PCR para detectar la enfermedad: una identifica el material genético del virus por medio de un raspado en las mucosas (nariz y garganta), otra es la prueba de anticuerpos, la cual se realiza mediante un estudio en sangre. En la UNAM, las clínicas habilitadas para hacerla llevan a cabo la primera.

Recomendó no bajar la guardia y evitar lugares concurridos; si se viaja en Metro u otro transporte público –dijo–, llevar mascarilla, no tocarse boca, nariz ni ojos y estar a metro y medio de distancia de la gente. Sobre los cubrebocas caseros, señaló que lo ideal es usar tres capas de poliéster en su confección.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

La velocidad de transmisión del coronavirus no cede

Laura Poy Solano

25 de junio de 2020

A casi cuatro meses del inicio de la epidemia de Covid-19 en México, se mantiene elevada la velocidad de transmisión del virus, pues los casos confirmados acumulados suman 196 mil 847, es decir, 5 mil 437 reportados ayer, aunque representa una cifra menor a los 6 mil 288 notificados el martes.

Los decesos también siguen en aumento. Ayer el registro de muertes confirmadas acumuladas llegó a 24 mil 324, con 947 nuevas notificaciones, que se agregan a las 793 reportadas un día antes.

En cuanto a los pacientes recuperados, se informó que suman 149 mil 318, lo que representa una parte importante de los casos confirmados hasta la fecha.

En la conferencia vespertina en Palacio Nacional, José Luis Alomía, director general de Epidemiología de la Secretaría de Salud, recordó que la mayoría de las nuevas notificaciones de fallecimientos han ocurrido en los últimos 10 días, y destacó que desde mediados de mayo los decesos se han mantenido en una meseta alta.

Gisela Lara Saldaña, titular de la unidad del Programa IMSS Bienestar, que atiende a población rural e indígena en 19 estados, informó que del primero de abril al 23 de junio se han atendido a 115 mil 978 personas en la red de hospitales y unidades de salud rural por infecciones respiratorias, de los cuales 5 mil 13 han sido sospechosos de Covid-19, de ellos 644 corresponden a población indígena.

Agregó que, de los mil 364 casos confirmados, sólo 193 corresponden a pacientes indígenas, de los cuales 110 están hospitalizados y se han presentado 22 defunciones. Sin embargo, entre los casos sospechas, también se presentaron 55 muertes en esta población, así como 273 hospitalizaciones.

Debido al bajo número de pacientes indígenas atendidos por síntomas de Covid-19 en los hospitales rurales y unidades médicas con que cuenta el IMSS-Bienestar (4 mil 71), Lara Saldaña comentó que eso de que están mal atendidos, no es cierto; es más, creo que les está yendo mejor.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Atendió el IMSS a 10 mil 564 personas sin seguro

25 de junio de 2020

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) informó que a dos meses de la firma del Convenio Marco para el Intercambio y Atención de Pacientes Graves con Covid-19, a escala nacional ha brindado servicios médicos a 10 mil 564 personas no derechohabientes en sus clínicas y hospitales.

El 42 por ciento han recibido atención en unidades de medicina familiar; 53 por ciento en hospitales de segundo nivel, y 5 por ciento en nosocomios de alta especialidad.

El titular de la División de Proyectos Especiales en Salud, Felipe Cruz Vega, detalló que los pacientes atendidos en el IMSS como parte de este acuerdo se encontraban en estado grave, muy grave y crítico”.

Informó que 66 por ciento de las atenciones médicas se han brindado a hombres y 34 por ciento a mujeres, cifras similares al servicio que se ha brindado en general por esta enfermedad. En cuanto a la edad promedio de los pacientes, refirió que oscila entre 55 y 60 años.

En tanto, el director general del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste), Luis Antonio Ramírez, informó que a la fecha 106 mil 666 familias se han beneficiado con los sorteos de préstamos personales, que en su tercera edición aumentó en 10 mil créditos, con 500 millones de pesos adicionales.

Se entregaron 42 mil 222 préstamos personales por un monto total de 2 mil 300 millones de pesos, de los cuales 25 mil fueron créditos verdes, que son los ordinarios; 17 mil especiales, que son los conocidos como rojos, y 222 conmemorativos, así como también participaron en este sorteo 189 mil 394 trabajadores jubilados y pensionados.

De los ganadores de los tres sorteos, 57 por ciento son mujeres; 23 por ciento han solicitado por primera vez un crédito del Issste; aproximadamente 17 por ciento son mayores de 60 años; 34 por ciento son trabajadores adscritos a la Secretaría de Educación Pública, y 18 por ciento pertenecen al sector salud.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Retiran solicitudes de amparo para el uso lúdico de la cocaína. Dejan a la SCJN sin entrar al debate constitucional

Eduardo Murillo

25 de junio de 2020

Aunque revocó dos amparos para el consumo lúdico de cocaína, la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), no pudo entrar al fondo de los temas constitucionales del caso, debido a que los quejosos se desistieron de ambos casos.

Los promoventes del recurso legal de protección buscaban recorrer la misma ruta jurídica que llevó, en el 2018, a que se emitiera una jurisprudencia sobre el uso recreacional de la marihuana, y, por ello, apelaron al mismo argumento legal: el libre desarrollo de la personalidad.

Pero la primera sala de la SCJN aprobó por unanimidad los proyectos de sentencia presentados por el ministro Mario Pardo Rebolledo, en donde se avalan los artículos de la Ley General de Salud (LGS) que contienen la prohibición absoluta para la posesión y consumo de cocaína.

Sin embargo, los ministros no pudieron entrar al fondo de los temas de constitucionalidad y convencionalidad del asunto, debido a que los quejosos se desistieron del juicio, esto como parte de una estrategia legal que evitó que se sentara un precedente sobre la prohibición absoluta del consumo de esta droga.

Debido al desestimiento, el ministro Pardo tuvo que proponer que se sobreseyeran parcialmente los juicios de amparo, si bien revocó los fallos que en primera instancia se habían otorgado.

Con esto, la SCJN dictó una decisión basada en principios de legalidad, pero no abordó los temas de constitucionalidad, con lo cual no se sentó ningún precedente para futuros casos, sobre el consumo lúdico del alcaloide.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

El final de la pandemia era hoy, pronosticó Gatell

Natalia Vitela

25 de junio, 2020

Hace dos meses se esperaba que hoy 25 de junio se registrara el fin de la epidemia de Covid-19 en la Zona Metropolitana del Valle de México.

El 16 de abril, el subsecretario de Salud, Hugo López Gatell, presentó la proyección que fijaba entre el 8 y el 10 de mayo el pico de casos en la región.

"El primer ciclo de la epidemia se puede proyectar que se extendería hasta agotar cerca del 95 por ciento de los casos esperados el 25 de junio", dijo entonces el funcionario en la conferencia matutina en Palacio Nacional.

Hace un par de semanas, el 11 de junio, el funcionario admitió que sus proyecciones habían sido rebasadas y que la epidemia llevaba "estancada" y sin patrón descendente más de dos semanas.

[Ver fuente \(Solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Contaminación y humo del cigarro favorecen obesidad infantil

25/6/2020

Además, se tomaron en cuenta datos relacionados con el sobrepeso y la obesidad de los participantes, como el índice de masa corporal (IMC), circunferencia de la cintura, grosor de los pliegues cutáneos y niveles de grasa corporal.

Martine Vrijheid, autora del estudio, impulsado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), explicó que uno de los grandes problemas en la actualidad tiene que ver con que "las tasas de obesidad infantil están aumentando a niveles alarmantes en todo el mundo, y puede que durante el confinamiento por el Covid-19 se hayan incrementado todavía más".

Las conclusiones demostraron que los índices de masa corporal mayor, durante la etapa temprana de la vida están vinculados a la exposición al humo de tabaco y la contaminación atmosférica, a través del dióxido de nitrógeno (NO₂), dentro y fuera de casa. Por otro lado, no identificaron algún tipo de diferencia entre el nivel socioeconómico que influyera en las cifras.

"Los niños y niñas que vivían en áreas densamente pobladas y que iban a escuelas en zonas que contaban con pocos servicios e instalaciones tenían más riesgo de sufrir obesidad", detalló Leda Chatzi, investigadora de la Universidad del Sur de California, centro que también colaboró en el proyecto.

Chatzí añadió que la relación entre obesidad y las características del entorno “podría ser explicada por las pocas oportunidades que tienen los más pequeños de caminar y hacer actividad física en el exterior”.

En correspondencia, Martine Vrijheid aseguró que los resultados del estudio exponen la importancia de modificar las costumbres que impactan ambientalmente, pues un cambio radical “puede limitar el riesgo de obesidad y sus complicaciones asociadas” a principios de la vida y destacó que “esto ayudaría a identificar las exposiciones relacionadas con esta enfermedad para su prevención e intervención temprana”.

Este estudio basó sus fundamentos en el método “exposoma”, lo que quiere decir que trató de comprender el efecto de los factores ambientales en la salud, circunstancia que se ha tomado en cuenta en la ciencia española desde 1980, pues de acuerdo a ISGlobal, “la mitad de mortalidad global se puede atribuir a exposiciones conocidas”, como consumo de sal, inhalación de humo de tabaco, activo y pasivo, entre otros.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Por qué la glucosa juega un papel clave en la obesidad (y la diabetes)

24/06/2020

Los procesos químicos que tienen lugar en el cuerpo cuando consumimos azúcar nos dan una pista sobre cómo evitar dos de las enfermedades más extendidas del mundo: obesidad y diabetes

Por qué la glucosa juega un papel clave en la obesidad

Los azúcares refinados aumentan los niveles de glucosa en nuestro torrente sanguíneo.

Cuando comemos un pedazo de pan o un simple caramelo y vemos qué ocurre en nuestra sangre resulta que, a los pocos minutos, nuestros niveles de glucosa (comúnmente denominada “azúcar”) han subido.

¿Qué es lo que ha ocurrido mientras?

Acompañemos a la comida en su recorrido para averiguarlo.

A los pocos minutos de tragarnos ese pedazo de pan, éste llega ya digerido (por el estómago) al intestino delgado.

Las células intestinales absorben los nutrientes que contenía, entre los que se encuentra la glucosa.

Y dado que estas células están en contacto directo con el sistema circulatorio, inmediatamente se vierten a la sangre y se dirigen al hígado. Como consecuencia la concentración sanguínea de glucosa (glucemia) se dispara. Lo que viene a continuación es fácil de deducir.

La sangre transporta la glucosa hacia los órganos que la necesitan como "combustible".

De este modo, pueden obtener la energía necesaria (ATP) para llevar a cabo todas sus funciones.

El problema surge cuando un exceso o un déficit de glucosa en el organismo conduce al desarrollo de patologías.

De ahí la importancia de mantener su equilibrio.

También lee: Jarabe de maíz sube glucosa en la sangre

Es el ying y el yang de la glucosa.

El hígado y el páncreas controlan el suministro

Las células requieren un suministro permanente de glucosa para realizar sus funciones vitales.

Sin embargo, su aporte es discontinuo, limitado a las comidas.

El cerebro y otros órganos del cuerpo necesitan energía para funcionar correctamente.

Existen detectores celulares en distintos órganos (hígado, páncreas e hipotálamo, entre otros) que vigilan la disponibilidad de glucosa.

El papel del hígado

Cuando es alta (por ejemplo, inmediatamente después de comer), el hígado puede almacenar parte en forma de glucógeno para "después", esto es, para cuando la glucosa escasee.

Como ocurre durante el ayuno entre comidas o mientras dormimos.

Entonces lo degrada y vuelve a obtener glucosa, que es liberada a la sangre para ser utilizada por otros órganos.

No acaba ahí su misión.

El hígado también convierte el exceso de azúcares en triglicéridos (grasa) y promueve su almacenaje en el tejido adiposo como reserva energética.

En momentos de ayuno prolongado, estos triglicéridos son hidrolizados y convertidos en ácidos grasos, que viajan donde se les necesita a través de la sangre para ser oxidados o degradados por las mitocondrias de las células y así producir energía.

La insulina es la hormona que produce el páncreas y que permite a nuestro cuerpo absorber la glucosa.

El páncreas, clave del proceso

Por su parte, el páncreas juega un papel importantísimo en el equilibrio de los niveles de glucosa.

Se ocupa de detectar el exceso o déficit de glucosa, y responde en consecuencia fabricando y secretando hormonas que intentan restaurar el equilibrio.

La más conocida es la insulina, que se libera a la sangre cuando sube la glucemia y manda una orden contundente a las células: “captad glucosa sanguínea, que hay demasiada, y gastadla o almacenadla”.

Como consecuencia, el azúcar en sangre disminuye.

Hambre, saciedad y obesidad

Entretanto, en el cerebro, el hipotálamo permanece ojo avizor a los niveles de glucosa.

Esta área del cerebro tiene asignada la importante misión de regular la ingesta controlando las sensaciones de hambre y saciedad.

Después de comer, su mensaje es: “hay mucha glucosa, así que necesitamos parar de comer; voy a activar la señal de saciedad”.

Uno de cada cuatro hombres en Argentina, Uruguay, Chile o México es obeso.

A la vista de todo lo que hemos expuesto, es fácil deducir lo que ocurre si ingerimos más comida (nutrientes) de la que “quemamos” (gasto energético).

El equilibrio se descompensa, retiramos hasta donde podemos la glucosa sobrante de la circulación y fabricamos grasa.

La consecuencia inmediata es que desarrollamos sobrepeso.

Y, si la situación se mantiene, obesidad.

En ocasiones, el equilibrio se puede descompensar porque alguno de los pasos que hemos explicado está alterado.

Por otro lado, si los niveles de glucosa en sangre se mantienen altos incluso en periodos de ayuno (hiperglucemia), hablaremos de la existencia de diabetes.

Dos elementos clave

Existen dos puntos clave a nivel molecular para controlar el desarrollo de obesidad o de diabetes.

La incorporación de comida procesada ha contribuido al aumento de la obesidad. De un lado los sensores, esto es, dispositivos moleculares que se encuentran en las células que detectan los niveles de glucosa o el estado energético de la célula (niveles de ATP), respectivamente.

Ejemplos de éstos son las proteínas glucoquinasa (GCK), el transportador de glucosa 2 (GLUT2), la quinasa activada por AMP (AMPK), la quinasa con dominios PAS (PASK) o la diana de rapamicina en células de mamífero (mTOR).

De otro lado, debe generarse una correcta respuesta a la insulina, es decir, que las células sean capaces de identificar y responder a esta hormona adecuadamente.

De que respondamos adecuadamente a la insulina se encargan una serie de receptores de la membrana de las células, así como un conjunto de proteínas intracelulares (IR, IRS, PI3K, AKT, etc).

Si el mecanismo falla en algún punto, las células no responden a la insulina, y el azúcar sanguíneo sobrante no se elimina.

Es lo que se conoce como resistencia a la insulina.

La consecuencia es que la glucosa en sangre permanece alta y se desarrolla diabetes (diabetes tipo 2).

La obesidad está catalogada como una enfermedad.

Diabetes tipo 2, compañera de la vejez

A lo largo de los años, las células envejecen, los mecanismos moleculares de respuesta a la insulina se deterioran y van perdiendo su funcionalidad, por lo que es frecuente desarrollar resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

Por eso es una enfermedad habitual de la tercera edad.

Incluso se puede adelantar en personas obesas.

En estos casos, lo que sucede es que el tejido adiposo, obligado a almacenar un exceso de grasa por encima de su capacidad, está hipertrofiado y alterado.

Como consecuencia, la respuesta a la insulina se ve mermada.

1 de cada 4

Para colmo, los tejidos son menos eficientes captando y gastando glucosa, lo que conduce a un aumento del azúcar en sangre (hiperglucemia) y, en consecuencia, diabetes tipo 2.

No es baladí, sobre todo si tenemos en cuenta que una de cada cuatro personas mayores padece diabetes tipo 2.

Es más, según la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología el 40% de personas mayores de 65 años padecen diabetes (2,12 millones).

Esto supone un problema de salud grave dadas las numerosas complicaciones asociadas a esta enfermedad: problemas cardiovasculares, retinopatía diabética, nefropatías, neuropatía diabética, etc.

El bajo precio de la comida poco saludable está vinculado a un mayor riesgo de obesidad en la población de bajos recursos.

Investigación para el futuro

Por ejemplo, cada año aparecen alrededor de 386.000 nuevos casos de diabetes en la población adulta española.

De ahí la importancia de llevar a cabo estudios encaminados tanto a conocer sus mecanismos moleculares como a diseñar fármacos dirigidos a controlar los sensores de glucosa y nutrientes.

A eso precisamente lleva años dedicándose nuestro grupo de investigación, en la Universidad Complutense.

Concretamente estudiamos sensores y nutrientes a nivel del hipotálamo, el hígado y el tejido adiposo que ayudan a atajar una enfermedad responsable de una gran mortalidad y morbilidad en el mundo.

¿Es realmente México el país más obeso del mundo?

En los tiempos actuales, se ha añadido una nueva enfermedad infecciosa que, cuando afecta a enfermos de diabetes, produce un incremento en su severidad y mortalidad.

Nos referimos, claro está, al Covid-19.

La investigación de la interrelación entre ambas enfermedades se hace necesaria y urgente.

*María del Carmen Sanz Miguel, Ana Pérez García, Elvira Álvarez García y Verónica Hurtado Carneiro forman parte de un equipo de investigación de la Universidad Complutense de Madrid.

Este artículo fue publicado originalmente en The Conversation y está reproducido bajo la licencia Creative Commons.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Segob llama a proponer iniciativas contra la violencia de género

Enrique Sánchez

24/06/2020

Al participar en la reunión virtual de los Centros de Justicia para Mujeres en todo el país, la secretaria de Gobernación, Olga Sánchez Cordero pidió a directoras de estos espacios, autoridades y especialistas en el tema a proponer nuevas iniciativas que reformen el marco legal para combatir la violencia contra las mujeres.

"Con generosidad encontremos la forma de evitar los feminicidios, las violencias, sobre todo que aquellas que cotidianamente viven las mujeres en su casa, en las calles, en los centros laborales... recordemos que una buena práctica es eso: busca la detección activa, oportuna, para prevenir, para evitar la repetición de violencias cuando suceden, y para garantizar la protección de todos los derechos humanos de la población que ha sido víctima de los delitos", señaló.

Te puede interesar: Crecen delitos de violencia de género y familiar; el hostigamiento tuvo un alza de 37.5%

En la reunión en la que se dio seguimiento a los acuerdos que se ha volado en las anteriores reuniones, la funcionaria subrayó la importancia de analizar lo que ha ocurrido respecto a las violencias contra las mujeres durante el tiempo de pandemia.

"Somos un sistema en colectivo -y subrayo en colectivo- que estamos trabajando para generar alternativas, alternativas de protección, de seguridad, de bienestar para las mujeres, para las niñas, para las adultas mayores".

La secretaria Sánchez Cordero dijo que la nueva normalidad debe dar pie a que la situación que viven las mujeres en el país sea diferente:

"Que sea más justa, más igualitaria, más humana y para que, los invito a eso, repensemos nuestra estrategia, repensemos nuestra organización para dar mejores

resultados, para reconocer nuestras fortalezas, para celebrar nuestros avances y para reconocer nuestros retos".

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. Reportan baja letalidad en población indígena

Iris Velázquez

25 de junio, 2020

Aunque considerando la tasa de ataque de la enfermedad del 0.5 por ciento que preveía la Secretaría de Salud, se esperaba que a la fecha se registraran 3 mil decesos por Covid-19 en la población atendida por el IMSS Bienestar, a la fecha este programa ha registrado 134 decesos confirmados por la enfermedad.

A ellos se suman 250 decesos sospechosos señaló Gisela Lara, titular de la Unidad del Programa que atiende 2.3 millones de mexicanos de poblaciones rurales e indígenas.

"No es cierto que están mal atendidos, creo que les está yendo mejor. Son más cuidadosos los indígenas, los que se dicen indígenas", dijo.

En conferencia de prensa nocturna, explicó que el programa ofrece atención a través de 4 mil 71 unidades de primer y de segundo nivel, 80 hospitales, 3 mil 622 Unidades Médicas Rurales y 45 Centros de Atención Rural Obstétrica en 19 estados, en donde atiende a 4.4 millones de personas indígenas.

Explicó que el primer caso de Covid detectado por el programa se registró el 9 de marzo en el hospital de Zacatipan, en San Luis Potosí el primer caso sospechoso y el 31 de marzo se notifica el primer caso ya confirmado en Huajuapán de León, en el hospital en Oaxaca.

Detalló que suman mil 117 pacientes los pacientes hospitalizados y que la tasa de letalidad es de 26 en esta población.

"Creo que estamos por debajo de lo que es la media nacional", señaló.

[Ver fuente \(Solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Manuel J. Jáuregui: Inimaginable (Opinión)

25 de junio, 2020

Las cifras de desempleo y pobreza que se manejan para México resultan tan devastadoras que nos parecen inimaginables.

Hagan de cuenta, estimados lectores, que estos señores de la -4T son el capitán del Titanic y que, en lugar de preocuparse por el iceberg, se distraen discutiendo qué se van a poner para la cena de gala. Ello, sin reparar en que si no le sacan la vuelta al témpano ni habrá cena ni habrá gala ni habrá nada.

La cosa está así: el Fondo Monetario Internacional (FMI) está pronosticando una CAÍDA en el PIB de México de 10.5 por ciento para 2020, cifra que ha sido crecida por la INACCIÓN del Gobierno mexicano para ayudar a las PYMES a sobrellevar los estrujantes efectos de la pandemia del Covid-19.

La Cámara Nacional de la Industria de la Transformación (Canacintra) estima que con esa caída de PIB nuestra economía perderá -como mínimo- 2 millones de empleos formales y entre 14 y 17 millones de empleos informales.

Con la resultante de que tendremos en este País de la quesque transformación ¡SIETE MILLONES MÁS DE POBRES!

No sólo no reducirá la -4T la pobreza, sino que por su tozudez de no hacer nada por las PYMES disparará de manera récord la cantidad de pobres que hay en México. Descenderá, pues, y no ascenderá el nivel de vida de los mexicanos.

No habrá desarrollo ni nada que se le asemeje, como tanto repite el Presidente López, engentado en estas horas porque va a ir a saludar a Donald Trump, en el sentido (¡oh, disparate!) de que en México, aunque no haya crecimiento económico, habrá "bienestar".

A menos que logre que el rollo sea nutritivo, ¿o hay manera de que con estas caídas en el PIB del País haya otra cosa que no sea MISERIA a granel, pobreza lacerante, carencias denigrantes y un retroceso nunca visto, por su vertiginosidad, en la historia moderna de México?

Cualquier persona -al parecer menos los integrantes de la 4T- claramente puede establecer que con una caída tan bestial en nuestro desempeño económico igualmente sufrirá la recaudación, pues no quedará en nuestra economía títere con cabeza a quien cobrarle impuestos.

Aún así siguen hablando de que construirán el Tren Maya, de que levantarán la refinería de Dos Bocas, de que inaugurarán nuevos aeropuertos, justo a tiempo para darle la bienvenida al no vuelo, pues las aerolíneas están a punto de quebrar y el tráfico aéreo se ha desplomado.

Y, más recientemente, que tras haber bloqueado a la española Iberdrola la construcción de una planta generadora de electricidad con una inversión de mil 200 millones de dólares en Tuxpan, la CFE construirá ahí mismo una central. ¿Con qué dinero, apá?

¡En lugar de ahorrarse 35 mil millones de pesos, proponen gastar eso y más en construir ineficientemente lo que los privados pueden realizar a buen precio y con eficiencia!

Mientras, la -4T no invierte en SALUD, en seguridad, en promover la inversión privada, en crear en el resto del País infraestructura que hace mucha falta, en educación, en EL CAMPO que está más que abandonado a partir de que el Gran Jefe Pluma Blanca proclamó que iba por "la autosuficiencia alimenticia".

Y mientras, implacable, el iceberg de una crisis inédita en la historia moderna del País se acerca, enorme: se vislumbra claramente en el horizonte, aun entre la niebla de la pandemia.

¿Y el capitán y la tripulación? ¡Bien, gracias, muy contentos porque van a saludar a John Jacob Astor (Trump) en la cena de gala!

Y pobre del marinero que mencione al iceberg, porque el capitán Smith enfurece y responde con sonoros epítetos que él "tiene otros datos", y afirma que el iceberg no existe, que lo inventaron los fífis conservadores para echarle a perder su travesía que, como el bergantín del poeta, "no cruza el mar, sino vuela" de lo bien que marcha.

"Todo va muy bien, pero muy bien", anuncia profético mientras el iceberg se arrima amenazante, y la banda toca "Adiós, Mamá Carlota", tonada preferida de los juaristas marinos de la -4T.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Resurgimiento del Covid-19 golpea a los mercados

25 de junio de 2020

Los rebrotes de coronavirus en varios países aumentaron el riesgo de que medidas de confinamiento sean nuevamente tomadas y ello retrase la reanudación de las actividades económicas, lo que provocó pérdidas en los mercados bursátiles globales y los precios del petróleo.

La Bolsa Mexicana de Valores (BMV) perdió 0.81 por ciento al quedar en 37 mil 908.38 unidades. El resto de las latinoamericanas también cerraron a la baja, en línea con el comportamiento en Wall Street y los mercados mundiales.

El Fondo Monetario Internacional prevé que la economía global se contraiga 4.9 por ciento este año, en comparación con la previsión de abril de una caída de 3 por ciento y anticipó que las economías de América Latina sufrirán un impacto más profundo de lo esperado.

En Wall Street el promedio industrial Dow Jones cayó 2.72 por ciento, el Standard and Poor's (S&P) 500 retrocedió 2.59 por ciento y el Nasdaq disminuyó 2.19 por ciento; los indicadores registraron su mayor baja porcentual diaria en casi dos semanas, en momentos en que Estados Unidos registró su segundo mayor incremento de casos de coronavirus desde que comenzó la crisis sanitaria.

Hoy los mercados aceptaron el hecho de que un aumento de los casos de Covid-19 podría significar que la recuperación económica será más lenta, dijo Art Hogan, estratega jefe de mercado de National Securities en Nueva York.

Las bolsas europeas bajaron a mínimos de una semana, por el aumento de los casos de coronavirus y luego que Estados Unidos dijo que analiza imponer aranceles por valor de 3 mil 100 millones de dólares a los bienes europeos. Fráncfort cedió 3.43 por ciento, Londres 3.11, Milán 3.42, Madrid 3.27 y París, 2.92 por ciento.

Petroprecios pierden más de 5%

Las materias primas como el petróleo retrocedieron debido al temor a un rebrote de nuevos casos de Covid-19 en Estados Unidos, China, Latinoamérica e India que despertó nerviosismo entre los inversores.

La mezcla mexicana de exportación perdió 2.27 dólares y cerró en 33.15 dólares el barril; el referencial estadounidense West Texas Intermediate (WTI) cedió 2.36 dólares (5.85 por ciento) a 38.01 dólares por barril.

En Londres el Brent perdió 2.32 dólares (5.44 por ciento) a 40.31 dólares el barril, un día después de que tocó su mayor nivel desde que comenzó la crisis del mercado en marzo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

COVID-19 en México ¿Cómo nos vemos frente a otros países?

Saúl Arellano

2020-06-25

Frente a un fenómeno epidémico como el que estamos enfrentando, y en un país democrático, toda ciudadanía tiene no sólo el derecho, sino el deber de llevar a cabo un ejercicio crítico respecto de la actuación de su gobierno. Así, la pregunta es legítima, pues cabe cuestionar, ante la COVID19 en México ¿cómo nos vemos frente a otros países?

Es preciso decir, en primer lugar, que el número de defunciones en una epidemia depende tanto de los determinantes sociales de la salud y las comorbilidades preexistentes, como de las políticas de intervención pública: equipamiento de hospitales, calidad de la atención, preparación y funcionamiento de protocolos, entre otros factores.

De esta forma, a pesar de lo aparentemente sencillo que debería resultar comparar defunciones entre países, este ejercicio es en realidad un poco más complejo que lo que el sentido común podría indicar. Por ejemplo, comparar el número absoluto de muertes puede resultar parcialmente erróneo, pues el dato no estaría referido a la magnitud demográfica de los países, con fines comparativos.

Y esa última frase es de suma relevancia, porque sólo tiene ese propósito: el de comparar entre países. Quienes defienden a ultranza a la 4T, han sostenido que en México somos muy exitosos en el manejo de la pandemia, porque nuestra tasa de mortalidad es menor a la de países como España, Bélgica o Francia.

Pero ese argumento es sólo parcialmente cierto —y, en consecuencia, también parcialmente falaz—, porque entonces en China, donde tienen más de 1,300 millones de habitantes “sólo hubo” 4,604 defunciones, a pesar de los 84,653 contagios, con lo que su tasa de mortalidad es de .33 casos por cada 100 mil habitantes. Desde esa perspectiva, en China podrían asumir que no tienen problemas y que pueden seguir adelante con sus vidas, sin mayores angustias.

Otro tema a considerar, además de la magnitud demográfica, es el “momento epidémico” que viven los países. Es decir, no es estrictamente comparable la tasa de mortalidad de un país donde la pandemia ya está en fase de declive o

definitivamente controlada, que en uno que se encuentra en su etapa más crítica; bajo esa óptica, incluso la comparación de las tasas debe considerar ese “momento”.

Así planteado, hay que señalar que, en términos de magnitud absoluta, la cual sí importa y es relevante —aunque algunos en el gobierno federal hayan querido minimizarlo—, México es el 7º país del mundo con mayor número de decesos.

Frente al dato cabe preguntar por qué países como Japón, India, Rusia o la propia China, con magnitudes demográficas similares o mayores a la nuestra, tienen mucho menos casos y menores tasas de mortalidad.

Por otro lado, en términos de tasas, entre los países con más defunciones, México tiene el 9º mayor indicador, pues el registro es de aproximadamente 18.53 muertes por cada 100 mil habitantes; un indicador relativamente similar al de los países con más muertes, casos y tasas de mortalidad en América Latina, pues en Chile, Ecuador, Brasil y Perú oscila entre 24 y 26.5 muertes por cada 100 mil habitantes.

Asimismo, entre la totalidad de países para los que hay datos, México tiene, hasta el 24 de junio, la 19ª tasa de mortalidad más elevada.

A lo largo del periodo epidémico, el doctor López-Gatell —vocero del gobierno para este tema—, ha presentado al menos tres estimaciones sobre el número de muertes que habría en la pandemia: pasó primero de 6 mil, a alrededor de 12 mil; para finalmente estimar que habría aproximadamente 30 mil muertes.

Si el Subsecretario de Salud estuviese estimando recursos materiales, los errores serían, quizá hasta aceptables; pero estamos ante la muerte de miles de personas, y con un margen de error de 500% entre su primera y su última estimación.

En ningún país, hasta ahora, el declive de la epidemia ha sido rápido; y si la nuestra se prolongará hasta octubre, podría esperarse una suma de más de 50 mil defunciones, proyectando los casos —con los ajustes necesarios— hasta esa fecha.

Investigador del PUED-UNAM
www.mexicosocial.org

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Salud mental. ¿Crees que preocuparse es útil para hallar soluciones? Descubre cómo tus creencias afectan tu día a día

2020-06-25

Todos experimentamos preocupaciones en algún momento. Estas cumplen una importante función, pues nos orientan y nos preparan para actuar solucionando problemas y previniendo peligros. Sin embargo, en aquellas personas con una cierta predisposición, pueden alcanzar un nivel patológico.

Así, diferenciar entre preocupaciones tipo 1 y tipo 2 puede ayudarnos a comprender cómo algo tan cotidiano puede dar lugar a un trastorno.

Esta distinción fue propuesta en el modelo metacognitivo de Wells para el trastorno de ansiedad generalizada. Sin embargo, sus postulados pueden aplicarse sin necesidad de padecer esta condición. De tal forma, si la preocupación se ha convertido en un problema para ti, conocer cómo funciona la mente te permitirá tomar mejores decisiones.

La preocupación patológica

Antes de adentrarnos en las preocupaciones tipo 1 y tipo 2, es importante definir el momento en el que la preocupación pasa de natural a patológica. Esto sucede, en primera instancia, cuando se presenta con demasiada frecuencia, demasiada intensidad o ante acontecimientos con muy baja probabilidad de ocurrir.

Pero, sobre todo, se vuelve patológica cuando deja de cumplir su función. Es decir, preocuparse ha de ser siempre el preámbulo de una acción; la bandera roja que nos indica que hay un asunto del que debemos ocuparnos. Cuando nos quedamos estancados en este primer paso, rumiando una y otra vez la misma secuencia de pensamientos y sin pasar a la acción, algo va mal.

Diferencias entre preocupaciones tipo 1 y tipo 2

Creencias positivas

Las preocupaciones tipo 1 no tienen nada de extraordinario. Pueden versar sobre temas cotidianos como el empleo, la familia, la salud o la vida social. Lo que ocurre es que surgen con demasiada frecuencia, intensidad y que no promueven una acción. La persona continúa preocupándose porque mantiene una serie de creencias positivas al respecto:

Creencias negativas

Sin embargo, cuando esta tendencia a la preocupación se ha mantenido durante largo tiempo, la persona comienza a desarrollar creencias negativas al respecto. Empieza a darse cuenta de cómo esto interfiere en su vida, del malestar que le provoca.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

¿Por qué es tan importante el Omega 3 para tener una buena salud?

El Omega 3 nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y aumenta el colesterol bueno. Puedes incorporarlo en estos alimentos

2020-06-25

El Omega 3 es primordial para tener una buena salud. Pero ¿qué es exactamente? ¿Qué beneficios concretos tiene? ¿Por qué deberíamos incorporarlo a nuestra dieta? ¿Estamos tomando el suficiente? Y, por supuesto, ¿en qué alimentos se encuentra?

El Omega 3 pertenece al grupo de los ácidos grasos poliinsaturados. Originalmente tiene una gran presencia en pescados, mariscos, nueces y aceites de soja. Pero debido a sus beneficios para la salud, en los últimos años ha sido incorporado a otros alimentos como la leche o los huevos, entre otros.

Los beneficios

Las características de este ácido graso han provocado su presencia en multitud de productos en los últimos años, pero lo cierto es que sus beneficios se vienen estudiando desde hace décadas.

Son varias las instituciones académicas y centros de investigación que han demostrado las ventajas de incluir el Omega 3 en todas las dietas. Aquí algunos de sus beneficios:

Colesterol alto

Según dicho informe, las personas que siguen una dieta mediterránea tienden a tener niveles más altos de colesterol HDL, el llamado 'colesterol bueno'. Además, varios estudios han demostrado que los suplementos de aceite de pescado reducen los niveles de triglicéridos y que las nueces contribuyen a disminuir el colesterol total y los triglicéridos.

Enfermedades cardíacas

Se ha demostrado que los Omega 3 reducen los niveles de grasas en la sangre y ayuda a disminuir el riesgo de muerte súbita, los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y la presencia de un ritmo cardíaco anormal en personas que ya han sufrido problemas de este tipo.

Diabetes

A menudo, las personas con diabetes tienen niveles muy altos de triglicéridos y muy bajos de colesterol bueno. Los ácidos grasos Omega 3 pueden ayudar a disminuir los triglicéridos, así como a aumentar el colesterol HDL, de modo que puede ayudar a controlar el riesgo cardiovascular en los diabéticos.

Las dietas ricas en Omega 3 reducen la presión arterial en personas con hipertensión

Presión sanguínea

Varios informes clínicos sugieren que las dietas ricas en Omega 3 también ayudan a reducir la presión arterial en personas con hipertensión. De hecho, un análisis de 17 estudios descubrió que tomar esta sustancia a diario puede reducir la presión arterial en personas con hipertensión no tratada.

Trastornos de la piel

En un estudio clínico, 13 personas con sensibilidad al sol mostraron menos sensibilidad a los rayos UV después de tomar suplementos con Omega 3. En otro estudio de 40 personas con psoriasis, quienes tomaron EPA (uno de los ácidos Omega 3) con su medicación habitual obtuvieron mejores resultados que los que recibieron solo los medicamentos.

¿Cuánto Omega 3 deberíamos tomar?

En la comunidad científica no hay un consenso unánime sobre cuánta cantidad de Omega 3 debe consumir una persona. No porque este consumo no haya sido estudiado, sino porque dependerá de varios factores: la edad de la persona, sus hábitos alimenticios, qué tipo de Omega 3 (EPA o DHA) se está consumiendo, etc.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Fosa de las Marianas: Mercurio, en lo más recóndito del fondo marino

25/06/2020

La contaminación por mercurio provocada por el hombre ha llegado al fondo de la parte más profunda del océano: la Fosa de las Marianas.

Esto tiene implicaciones significativas sobre cómo el mercurio afecta el medio marino y cómo se puede concentrar en la cadena alimentaria. Los hallazgos, que provienen de dos grupos de investigación independientes, se presentan en la conferencia de geoquímica Goldschmidt.

El mercurio es tóxico para los humanos y otros animales, y ha estado implicado en desastres ambientales en el pasado, más famoso en Minamata en Japón en la década de 1950, donde provocó defectos de nacimiento y síntomas neurológicos graves.

Tiende a concentrarse en organismos marinos, donde pequeñas especies son ingeridas por algunas especies que a su vez son comidas por especies más grandes, lo que significa que los niveles nocivos de mercurio pueden concentrarse en animales que se encuentran más arriba en las redes alimentarias naturales a través del proceso de bioacumulación.

Como ejemplo, esto lleva a que las concentraciones de mercurio en el pez espada sean 40 veces las del salmón. El mercurio es generalmente venenoso a niveles altos y puede ser especialmente peligroso para el feto en desarrollo.

Ahora, dos grupos de científicos informan de forma independiente que tanto el metilmercurio natural como el hecho por el hombre, una forma tóxica de mercurio que los animales acumulan fácilmente, se ha encontrado en peces y crustáceos en la Fosa de las Marianas de 11 mil metros de profundidad en el Océano Pacífico.

"Esto es una sorpresa", dijo el investigador Ruoyu Sun, citado por Eureka Alert.

"Investigaciones anteriores habían concluido que el metilmercurio se producía principalmente en los primeros cientos de metros del océano. Esto habría limitado la bioacumulación de mercurio al garantizar que los peces que se alimentan más profundo que esto hubieran tenido una oportunidad limitada para ingerir el metilmercurio. Con este trabajo, nosotros ahora creemos que eso no es cierto".

Sun, líder de un grupo de investigadores de la Universidad de Tianjin, China, dijo: "Durante 2016-2017, desplegamos sofisticados vehículos de aterrizaje en el fondo marino de las fosas de Marianas y Yap, entre los lugares más remotos e inaccesibles de la Tierra, y capturamos fauna endémica a 7 mil -11 mil metros de profundidad y sedimentos a 5 mil 500-9 mil 200 metros".

"Podemos presentar pruebas inequívocas de isótopos de mercurio de que el mercurio en la fauna de fosas se origina exclusivamente del metilmercurio del océano superior. La huella isotópica distintiva que la marca como proveniente del océano superior", aseveró.

Independientemente, un grupo dirigido por el doctor Joel Blum (Universidad de Michigan) tomó muestras de peces y crustáceos de 2 de las fosas más profundas del Pacífico, la Kermadec cerca de Nueva Zelanda (que cae a 10 mil metros) y la Fosa de las Marianas frente a Filipinas. Utilizan firmas isotópicas de mercurio en ambos lugares para mostrar que el mercurio que se encuentra en las especies de las fosas se deriva en gran medida de la atmósfera y entra al océano en la lluvia.

Joel Blum dijo: "Sabemos que este mercurio se deposita de la atmósfera a la superficie del océano y luego se transporta al océano profundo en los cadáveres de peces y mamíferos marinos que se hunden, así como en pequeñas partículas. Identificamos esto midiendo la composición isotópica del mercurio, que demostró que el mercurio del fondo del océano coincidía con el de los peces que se encuentran a unos 400-600 m de profundidad en el Pacífico Central. Parte de este mercurio se produce de forma natural, pero es probable que gran parte provenga de la actividad humana".

"Este trabajo muestra que el mercurio liberado por los humanos ha llegado y ha entrado en las redes alimentarias incluso en los ecosistemas marinos más remotos de la tierra. Esta mejor comprensión del origen del mercurio en las profundidades del océano ayudará a modelar el destino del mercurio en la atmósfera y los océanos", comenta.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)