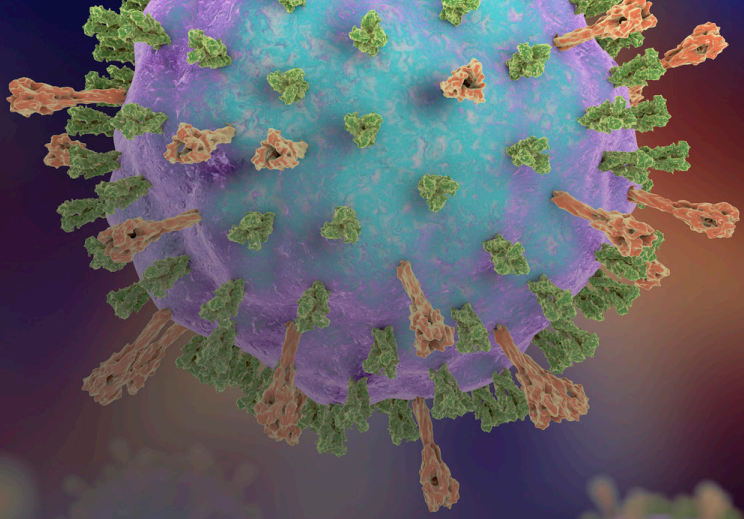


# BOLETÍN ENERO 2022

- **Perfil Médico:** ¿Qué es el sarampión?
- **Perfil Nutricional:** Efecto yoyo
- **Perfil Emocional:** Mindful Eating



### ¿Qué es el sarampión?

El sarampión es una infección altamente contagiosa causada por un virus que se reproduce en la nariz y en la garganta de un niño o adulto infectado. En la actualidad se puede prevenir gracias a una vacuna.

El sarampión puede ser grave e incluso mortal para los niños pequeños. Aunque las tasas de mortalidad se han reducido en todo el mundo a medida que se administra la vacuna este virus aún mata a más de 100.000 personas cada año, la mayoría menores de 5 años.

En México, durante el 2020 se notificaron 196 casos de sarampión, principalmente en el Estado de México y Ciudad de México.



La transmisión de la **enfermedad es a través de gotas infectadas** que se expulsan al aire cuando una persona infectada **tose, estornuda o habla.**

Los grupos que tienen más probabilidades de sufrir complicaciones por sarampión son:

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores de los 20 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con sistema inmunitario debilitado

### ¿Cuáles son los síntomas del sarampión?

Los síntomas del sarampión aparecen de 7 a 14 días después de tener contacto con el virus, generalmente comienza con los siguientes síntomas:

- **Fiebre alta (40°C)**
- **Tos**
- **Escurreniento nasal**
- **Ojos enrojecidos y llorosos (conjuntivitis)**
- **Dolor de garganta**

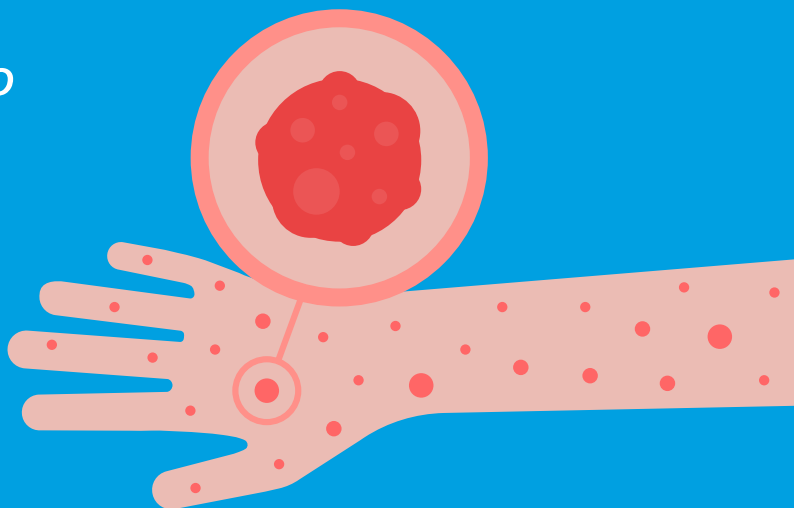


## Dos días después del comienzo de los síntomas aparecen:

- Manchas de Koplik, pequeñas manchas blancas dentro de la boca

## De 3 a 5 días después del comienzo de los síntomas aparece:

- Sarpullido, generalmente empieza como puntos rojos y planos en la cara de la persona en la parte donde comienza el cabello y se extiende hacia el cuello, el tronco, los brazos, piernas y pies



## ¿Cuáles son las complicaciones del sarampión?

Estas complicaciones pueden presentarse en niños y adultos:

- Infecciones en oídos que pueden causar pérdida permanente de la audición
- Diarreas
- Neumonías
- Encefalitis (inflamación del cerebro)
- Parto prematuro y bajo peso al nacer del bebé en aquellas mujeres que no se han puesto la vacuna



## El sarampión, ¿Se puede prevenir?

Claro, la vacuna se puede aplicar en diversos escenarios de acuerdo con la edad de las personas.

- A los bebés, primera dosis entre los 12 y los 15 meses de vida, segunda dosis se administra típicamente entre los 4 y los 6 años.
- Si tu niño o adolescente no recibió las dos dosis en los momentos recomendados, es posible que necesite dos dosis de la vacuna con cuatro semanas de diferencia.
- En los adultos, si no cuentas con tu esquema de vacunación completo, habla con tu médico para saber en qué momento necesitas aplicarte la vacuna contra el sarampión.

**Recuerda que, el sarampión no es simplemente un sarpullido leve. Puede ser muy peligroso en bebés, niños pequeños y adultos. Prevenir la enfermedad es importante para todos.**

### Bibliografía

- 1.- Mayo Clinic, Sarampión; <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/measles/symptoms-causes/syc-20374857>
- 2.- CDC, Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades; Sarampión: <https://www.cdc.gov/measles/symptoms/signs-symptoms-sp.html>

## Efecto yoyo

Empezar el año es tener propósitos nuevos, metas nuevas y mejorar la salud, siempre ocupa una de las uvas si o sí.

Según la organización mundial de la salud (OMS)<sup>1</sup> advierte que, el número de niños y lactantes con sobrepeso crecerá hasta los 70 millones para el año 2025; lo que ha multiplicado alarmantemente la demanda de soluciones y con ello el número de tratamientos dietéticos, muchos de ellos sin base científica.

Es por esto que, enero es el mes perfecto donde revistas, programas de televisión, páginas web, grupos de redes sociales, influencers, coaches de nutrición, ofrecen consejos y guías que prometen resultados inmediatos, como las “dietas milagro”.

En muchas ocasiones la necesidad de perder peso rápidamente hace que sigamos planes de alimentación restrictivos que no impactan en la salud a largo plazo. Una dieta milagro como reducir hidratos de carbono al 80% hará que nuestro cuerpo pierda peso considerablemente de manera muy rápida, sin embargo, al no tener conciencia de realizar un cambio de hábitos desde la raíz, es decir, fijar horarios de comida, hacer elecciones saludables de alimentos, aprender a combinar los grupos de alimentos de la mano de un experto, al final nos llevará a comer de la misma manera que meses antes de someternos al plan de alimentación. Por lo tanto, tendremos un aumento de peso lo que todos conocemos como “rebote o efecto yoyo”

Pero... ¿por qué ocurre el efecto yoyo?

Normalmente es un ciclo el cual está marcado por pérdida y recuperación de peso como resultado de dietas restrictivas.

Fisiológicamente hablando el cuerpo no reconoce esta terminología, ya que el “efecto yoyo” es un tema cultural de la manera de alimentación de cada persona.



Las etapas más comunes en este proceso son:

- **Primera etapa:** La persona se somete a un plan de alimentación restrictivo para perder peso rápidamente, en este camino se siente motivado por los comentarios positivos hacia su persona.
- **Segunda etapa:** Después de un tiempo considerable con el plan de alimentación el cuerpo entra en estado de resistencia, esto significa que al no tener una dieta variada el organismo se acostumbra a tener los mismos alimentos siempre por lo que no genera más pérdida de peso, dando como consecuencia fatiga.
- **Tercera etapa:** La persona se da un descanso con el plan de alimentación restrictivo ya que perdió una cantidad de peso considerable.
- **Cuarta etapa:** Se tiene una vuelta a los hábitos de alimentación antiguos, se agregan alimentos que se mantuvieron alejados por mucho tiempo normalmente aquellos con azúcar y grasa excesiva, se aumentan las proporciones y se reduce el ejercicio .
- **Quinta etapa:** El aumento de peso viene de manera paulatina, sin embargo, se puede recuperar más de lo perdido inicialmente.

### Como evitamos el efecto yoyo

El someter al cuerpo a restricciones alimentarias drásticas, puede traer consecuencias al organismo a largo plazo. Lo ideal es seguir una dieta equilibrada y con un aporte de energía que se ajuste a las necesidades de cada persona, buscando siempre la ayuda y orientación de un experto en nutrición, ya que él fijará metas, tomará en cuenta tus hábitos actuales, alimentos que no te gustan etc, con la finalidad de ofrecerte un cambio de hábitos y pérdida de peso de forma saludable y paulatina.

### Bibliografía

1. El peligro de las dietas milagro bajas en hidratos de carbono: perspectiva enfermera desde la evidencia.  
<https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/el-peligro-de-las-dietas-milagro-bajas-en-hidratos-de-carbono-perspectiva-enfermera-desde-la-evidencia>





### ¿Qué es?

La alimentación consciente, tiene su origen en mindfulness. El mindful eating consiste en aprender a relacionarse, de una manera sana y sin prejuicios, con la alimentación, a través de la creación de una conexión mente-cuerpo-momento presente.

Pretende que cada uno sea consciente de las sensaciones fisiológicas y emocionales que se experimentan, es decir, aprender a sentir cuándo tenemos hambre fisiológica, detectar cuándo hay saciedad y disfrutar de los alimentos que se van a degustar.



### Mindfulness

El mindfulness, también llamado atención o consciencia plena, consiste en estar atento de manera consciente e intencional a lo que hacemos en el momento presente, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia.

Por causa del estilo de vida tan apresurado y las miles de actividades que se tienen a lo largo del día, es posible que a la hora de realizar alguna de las comidas, **la atención hacia esa actividad llegue a pasar a un segundo plano. Lo que detona que se coma con prisa, sin disfrutar los alimentos, ingiriendo la primera comida que se ponga en frente.**

Por ello es tan importante volver a conectar, de una manera consciente y presente, con el cuerpo para detectar los mecanismos fisiológicos, como el hambre y la saciedad, además de apreciar los sabores, las texturas y los colores del platillo que se van a degustar.

Además, la “alimentación consciente” ayuda a evitar comer de forma impulsiva.

**¡Ponlo en práctica!**



Ten en cuenta estos consejos, que ayudan a practicar la alimentación consciente:

### **1. Adiós a los distractores.**

El modo multitask y la alimentación no van de la mano. Cuando la atención está dividida en dos o más tareas, se vuelve más difícil escuchar las señales del cuerpo. Así que, con la próxima comida, presta atención solo a esa tarea, sin pantallas ni distracciones, además de disfrutar de la compañía con la que está compartiendo una comida o una conversación.

### **2. Permite que la conducta se conecte con la mente.**

El cuerpo envía la señal de saciedad unos 20 minutos después del cerebro, por lo que a menudo si se come rápido, es probable que haya un exceso de ingesta de alimentos. Así que, al disminuir la velocidad, se le da la oportunidad al cuerpo de ponerse a la misma altura de la carrera que el cerebro y escuchar las señales para comer la cantidad correcta. Las formas simples de reducir la velocidad pueden incluir seguir: estar sentado al comer, masticar cada bocado 25 veces (o más) y colocar el tenedor en la mesa entre bocados.

### **3. Detecta las señales entre hambre emocional y fisiológica.**

A menudo se escucha primero a la mente, sin embargo, al poner en práctica la atención plena se puede descubrir las señales que el cuerpo detona cuando existe el hambre fisiológica. En lugar de simplemente comer cuando se reciben las demandas emocionales, que en cada persona son distintos los estados emocionales que lo detonan (estrés, tristeza, frustración, soledad o incluso simplemente aburrimiento), escuchar al cuerpo puede ser que te esté alertando con sonidos estomacales, poca energía, sensación de frío, etc. Además, aquí es importante que sepas que nuestro cuerpo necesita comer cada 2:30 hrs, máximo 3 horas.



#### 4. Alimentos que generen goce y al mismo tiempo nutran.

Haz de las comidas un momento de apapacho, que sea ese regalo cálido y amoroso que el cuerpo necesita. Al cocinar, haz del platillo vistoso, que sea visualmente atractivo y que contenga las porciones correctas de cada grupo de alimentos. Esto ayudará a prestar mayor atención al platillo que está en frente que a otros estímulos del ambiente.



#### Bibliografía

1. Nelson JB (2017). Alimentación consciente: el arte de la presencia mientras comes. Espectro de la diabetes: una publicación de la Asociación Estadounidense de Diabetes , 30 (3), 171-174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
2. Jean L. Kristeller y Ruth Q. Wolever (2010) Entrenamiento de conciencia de la alimentación basado en la atención plena para tratar el trastorno por atracón : la base conceptual, trastornos de la alimentación, 19: 1, 49-61, DOI: 10.1080 / 10640266.2011.533605
3. Dalen J, et al. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Complement Ther Med (2010), doi:10.1016/j.ctim.2010.09.008