



BOLETÍN WELLNESS

Avances en el diagnóstico y
tratamiento del cáncer

Dietas populares: ¿cuáles funcionan y
cuáles no?

La escritura terapéutica

Febrero 2025

Avances en el diagnóstico y tratamiento del cáncer

El cáncer provoca alrededor de **10 millones de muertes al año** y es una de las principales causas de muerte a nivel mundial, según la OMS; por esta razón, actualmente los investigadores han estado desarrollando diferentes formas para ayudar a un diagnóstico precoz, así como estudios clínicos para medicamentos preventivos y tratamientos contra **diversos tipos de cáncer**.

ALGUNOS DESARROLLOS RECIENTES SON:

Vacunas contra cáncer

En los tipos de cáncer que no tienen un origen viral o infeccioso, el desarrollo de vacunas es complicado, ya que se busca preparar al sistema inmune contra las células tumorales; esto se escucha fácil, pero en realidad es más complejo. En este sentido, es necesario identificar biomarcadores específicos de las células tumorales para luchar contra las células cancerosas que tienden a evadir la detección inmunitaria.

Actualmente, se está estudiando el desarrollo de vacunas que reconozcan neoantígenos tumorales (proteínas que son expresadas únicamente por células tumorales), este tipo de vacunas en combinación con la tecnología de **desarrollo de vacunas de RNA** es de especial interés en relación con el cáncer de páncreas y el melanoma, ambas se encuentran en estudios clínicos y parecen ser prometedoras.

Durante el 2024, se iniciaron ensayos clínicos de vacunas contra el cáncer gástrico, carcinoma renal y cáncer cerebral, que han tenido resultados parciales prometedores.

Terapias celulares

En los últimos años, las terapias celulares han emergido como una efectiva estrategia de inmunoterapia contra el cáncer. Una de las más recientes son las terapias basadas en células **NK (Natural Killer) modificadas**. Las células NK destacan por su capacidad para reconocer y atacar células infectadas por virus y células tumorales sin la necesidad de un reconocimiento previo de antígenos específicos. En 2024 se han publicado algunos resultados prometedores para estas células en el ámbito del cáncer.



Prueba para identificar 18 tipos de cáncer en etapa temprana

Se ha desarrollado, en Estados Unidos, una prueba que promete identificar **18 tipos de cáncer en etapa temprana**, que funciona analizando proteínas sanguíneas del paciente. En una prueba de detección de 440 personas (ya diagnosticadas), **la prueba identificó correctamente el 93% de cáncer etapa I en hombres y 84% en mujeres**. Por esto, los investigadores creen que puede ser muy rentable y altamente precisa en lugar de los métodos invasivos y costosos. Aún es muy pronto para considerarla como una herramienta, ya que existen factores a considerar para llevarla a otro nivel; también es un punto de partida para la detección precoz del cáncer.

Inyección en 7 minutos para el tratamiento del cáncer

El año pasado, en Inglaterra, se aplicó por primera vez el **Atezolizumab o Tecentriq**. Este medicamento tarda en administrarse únicamente 7 minutos, a diferencia de la administración por infusión intravenosa, que supera el tiempo anterior de hasta una hora. Gracias a esto se acelera tanto el tratamiento de los pacientes como el tiempo de los profesionales de la salud. El atezolizumab es usado para tratar el **cáncer de pulmón, mama, hígado y vejiga**. En los próximos años, se espera que cada vez más pacientes en el mundo lo utilicen en su tratamiento.

Predicción

En Estados Unidos, el cáncer de pulmón es el segundo tipo de cáncer más común y el que tiene mayor mortalidad. Es difícil detectarlo en las primeras etapas con radiografías y exploraciones. **El MIT desarrolló un modelo de aprendizaje de IA para predecir la probabilidad de que una persona desarrolle cáncer de pulmón** con hasta 6 años de participación a través de una tomografía computarizada. Este modelo, Sybil, puede predecir el riesgo a corto y largo plazo, de acuerdo con un reciente estudio.



Avance en el tratamiento del cáncer de cuello uterino

En octubre de 2024 hospitales de India, Italia, México, Brasil y Reino Unido participaron en un ensayo donde los resultados mostraron que **administrar a los pacientes con cáncer de cuello uterino un ciclo corto de quimioterapia antes de comenzar el tratamiento estándar redujo el riesgo de muerte en un 40%**, también redujo el riesgo de que reapareciera o volviera a crecer después de responder al tratamiento en un 35%. Lo interesante es que los medicamentos de quimioterapia que se utilizaron son de bajo costo, fácil acceso y aprobados para su uso.

Medicamento para reducir el riesgo de cáncer de mama

En Inglaterra, se autorizó el uso del **anastrozol** (reduce niveles de estrógeno) como tratamiento preventivo en mujeres postmenopáusicas y con antecedentes familiares importantes de cáncer. Este medicamento también se utiliza como tratamiento para el cáncer de mama. En dos estudios clínicos que se han realizado, **se consiguió una reducción del 61% de nuevos casos de mama durante los primeros 5 años y de 36% posteriormente.**



El uso de la Inteligencia Artificial (IA)

Gracias a su capacidad para procesar y analizar grandes conjuntos de datos complejos y extraer patrones significativos, **la IA se empieza a utilizar en el desarrollo de modelos predictivos dirigidos a predecir la progresión del cáncer y la respuesta de los pacientes a tratamientos específicos**, así como a sugerir tratamientos o identificar potenciales dianas para terapias.

En 2024, se creó una herramienta que mejora la precisión de la secuenciación del genoma en cáncer hematológico, y otro que predice cómo influyen las mutaciones del cáncer en la respuesta a ciertos tratamientos oncológicos.

Se está utilizando la IA para el descubrimiento de fármacos, determinar las combinaciones de terapias más eficaces contra el cáncer o identificar tratamientos para dianas moleculares consideradas hasta el momento como “no tratables”. Por ejemplo,

un algoritmo que predice la estructura de las proteínas puede suponer un importante ahorro de tiempo para identificar fármacos.

Bibliografía

- Ensayos clínicos con neoantígenos: ClinicalTrials.gov
- Biswas N, et al. Designing neoantigen cancer vaccines, trials, and outcomes. Front Immunol. 2023 Feb 9;14:1105420..
- Palmer TJ, et al. Invasive cervical cancer incidence following bivalent human papillomavirus vaccination: a population-based observational study of age at immunization, dose, and deprivation. J Natl Cancer Inst. 2024 Jan 22:djad263.
- Wang L, et al. Advances of Artificial Intelligence in Anti-Cancer Drug Design: A Review of the Past Decade. Pharmaceuticals (Basel). 2023 Feb 7;16(2):253.
- Experts Forecast 2024. American Association for Cancer Research. <https://www.aacr.org/professionals/blog/> y <https://cancerprogressreport.aacr.org/progress/cpr24-contents/cpr24-cancer-in-2024/>
- De las vacunas a la inteligencia artificial: expectativas para 2024 en el tratamiento y diagnóstico del cáncer. https://genotipia.com/genetica_medica_news/expectativas-2024-cancer/#:~:text=En%202024%20ya%20se%20han,de%20cord%C3%B3n%20umbilical%20modificadas%20gen%C3%A9ticamente.
- <https://news.cancerresearchuk.org/2023/11/07/anastrozole-licensed-prevent-breast-cancer-high-risk-women/>
- <https://www.cancercenter.com/community/blog/2024/02/cancer-breakthroughs-predicted-2024>

Dietas populares:

¿Cuáles funcionan y cuáles no?

En el mundo de la nutrición, es común encontrar una gran variedad de recomendaciones y dietas que prometen mejorar la salud y el bienestar. Sin embargo, es importante distinguir entre patrones de alimentación populares y que han demostrado beneficios a la salud, de las dietas milagro y dietas de moda, que carecen de fundamento científico, algunas que se encuentran aún en estudio y que incluso pueden ser perjudiciales para nuestra salud. **En esta edición del boletín Wellness, exploraremos sus diferencias.**



Patrones de alimentación

Un patrón de alimentación se refiere a la combinación de alimentos y bebidas que una persona o una población consume regularmente, cuya composición proporciona los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Algunos patrones de alimentación bien conocidos y estudiados son:

1 Dieta Mediterránea: La dieta mediterránea se basa en los hábitos alimenticios tradicionales de los países que rodean el mar Mediterráneo. Este patrón de alimentación incluye un **alto consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y aceite de oliva**. También se recomienda el consumo moderado de pescado y aves, y un bajo consumo de carnes rojas y productos lácteos. Numerosos estudios han demostrado que la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar la salud mental y aumentar la longevidad.

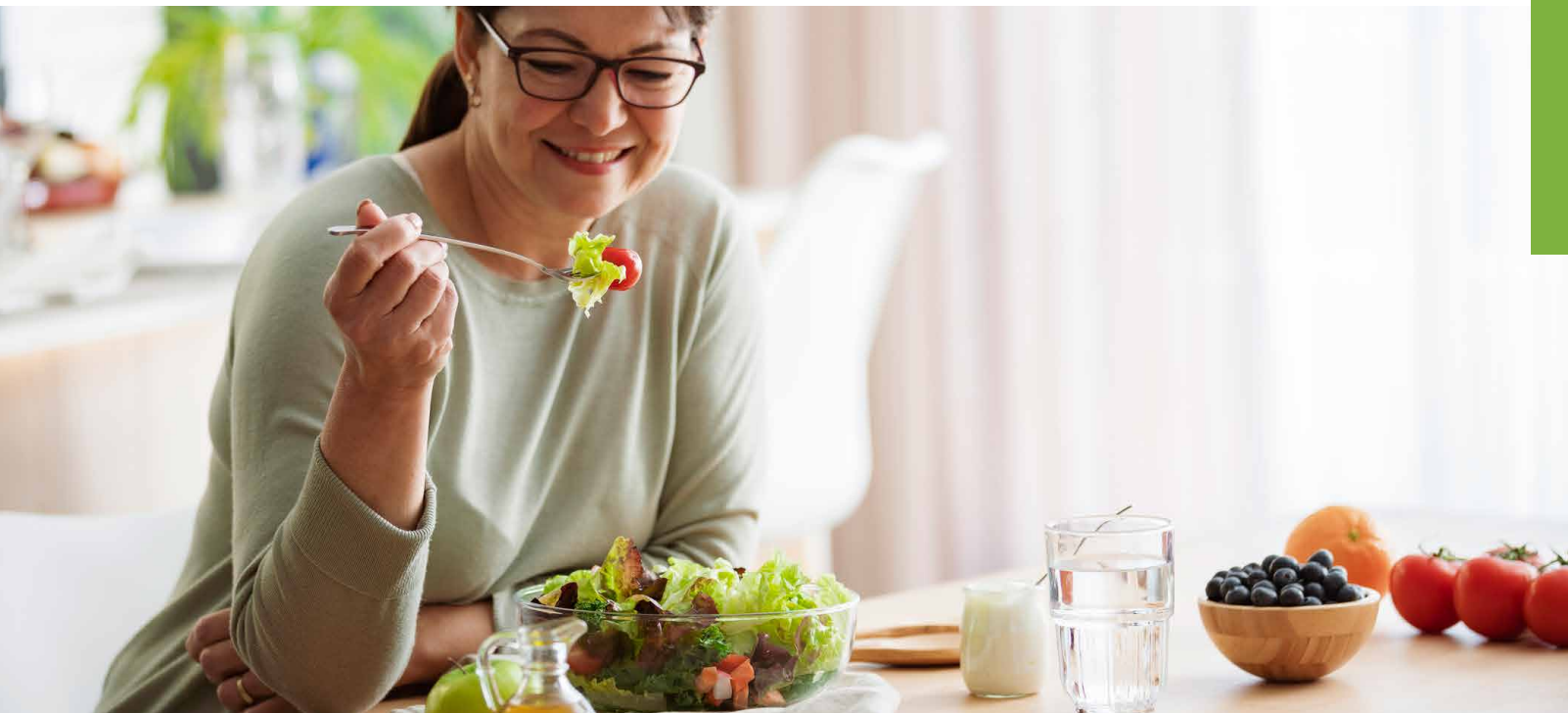
2 Dieta DASH: La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) fue desarrollada para combatir la hipertensión. Se centra en el consumo de **frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras, mientras limita el consumo de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos**. Además de la hipertensión, ha demostrado ser efectiva para mejorar la salud cardiovascular en general.

3 Dieta del Maíz: La dieta del maíz se basa en el consumo de maíz y otros alimentos tradicionales de las culturas mesoamericanas. Este patrón de alimentación incluye maíz, frijoles, chiles, calabazas y otros vegetales. Aunque no es tan conocida como la dieta mediterránea o la dieta DASH, la dieta del maíz puede proporcionar una nutrición equilibrada y es rica en fibra, vitaminas y minerales.

4 Dieta MIND: La dieta MIND (Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay) combina elementos de la dieta mediterránea y la dieta DASH, con un enfoque específico en la salud cerebral. Esta dieta incluye alimentos como verduras de hoja verde, semillas, nueces, aceite de oliva, pescado y aves, y limita el consumo de carnes rojas, mantequilla, queso y dulces. La dieta MIND ha sido asociada con una reducción en el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

5 Dieta Plant-Based: Se centra en el consumo de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, leguminosas, nueces y oleaginosas, y limita los productos de origen animal.

6 Dieta Nórdica: Similar a la dieta mediterránea, pero basada en los alimentos tradicionales de los países nórdicos, como pescado, col rizada, semillas y avena.



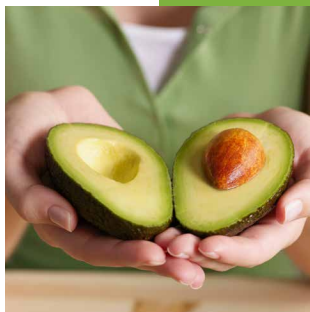
Dietas Absurdas o Dietas de Moda

A diferencia de los patrones de alimentación mencionados anteriormente, las dietas absurdas **suelen prometer resultados rápidos y drásticos sin una base científica sólida**. Estas a menudo eliminan grupos enteros de alimentos, promueven el consumo excesivo de ciertos productos o se basan en teorías no comprobadas. *Ejemplos comunes incluyen:*

- **Dieta de la Sopa de Col**
- **Dieta del Vinagre de Manzana**
- **Dieta del Limón**



Existen otros regímenes de alimentación a considerar, con más sustento científico y que continúan siendo parte de estudios clínicos, que están indicadas para ciertas situaciones fisiológicas o patológicas y **siempre deben de ser guiadas por un profesional** de la nutrición que evalúe si pudiera ser adecuado para las circunstancias del individuo y que la conduzca de manera adecuada para reducir efectos negativos, como son:



Dieta cetogénica:

Se fundamenta en una restricción importante de hidratos de carbono, compensando con un mayor consumo de grasas. Aunque ha demostrado cierta efectividad en la pérdida de peso rápida, la mejora en el control de glucosa en sangre, se cuestiona su efecto a largo plazo, sus efectos secundarios como el estreñimiento, el dolor de cabeza, la halitosis y el cansancio.

Ayuno intermitente:

Existen diversos esquemas de ayuno intermitente, algunos de los cuales se han estudiado con mayor profundidad que otros. Algunos han demostrado beneficios al reducir riesgos cardiovasculares y promover la pérdida de peso. Este tipo de regímenes, no son recomendables en personas embarazadas, antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria, personas con diabetes tipo 1.





Dieta gluten free:

Solo apta para personas en quienes se ha demostrado una alergia al gluten, una proteína presente en cereales como el trigo, cebada, centeno, alergia que solo afecta al 0.6 al 1% de la población mexicana. Esta dieta es adecuada para aquellas personas con un diagnóstico establecido.

Dieta Detox:

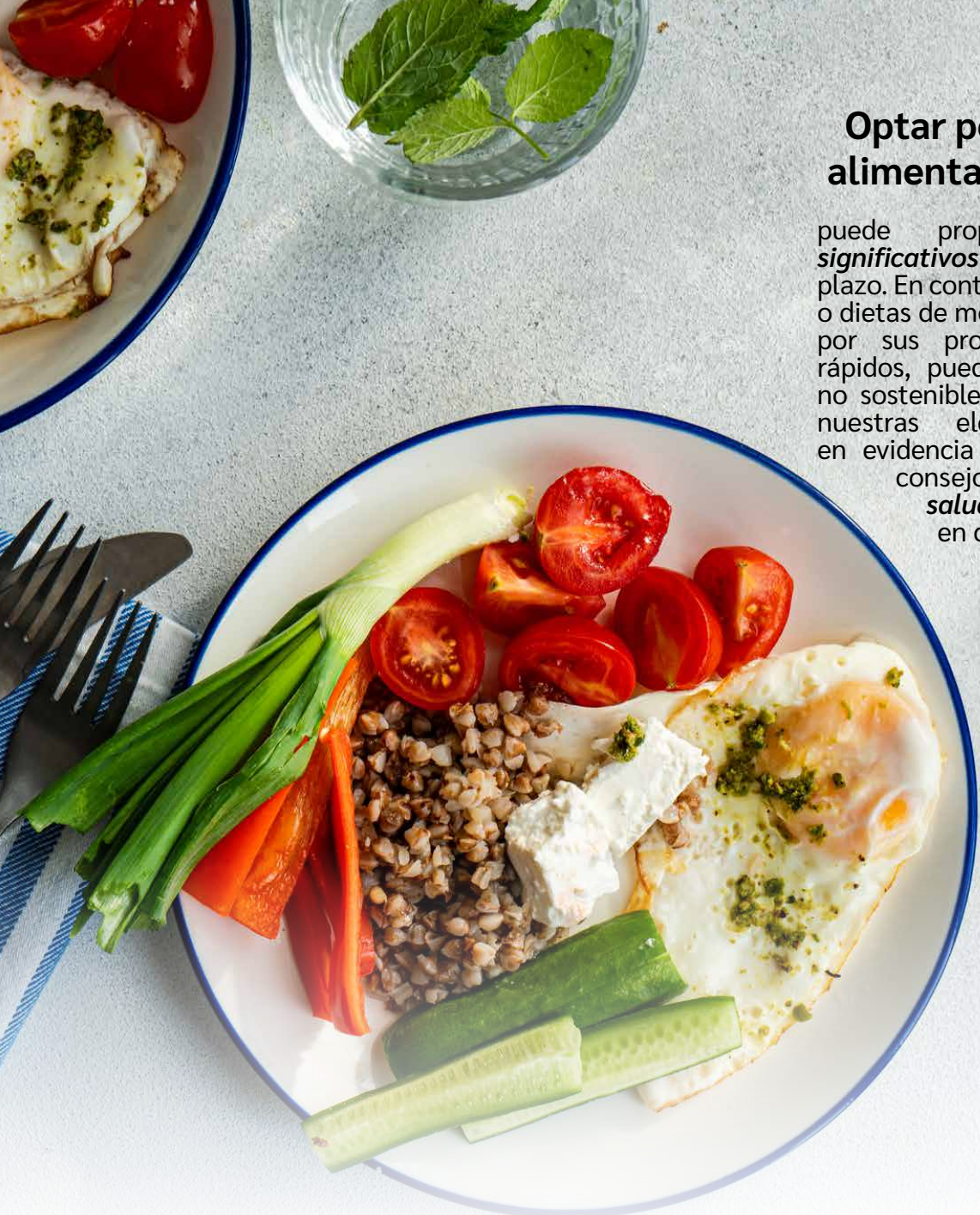
Se basa en la premisa de eliminar lo que nuestro cuerpo no necesita y brindar apoyo a los órganos encargados de su depuración, a través del consumo elevado de batidos y jugos de frutas y verduras. La realidad es que esto no es necesario y este tipo de esquemas pueden provocar pérdida muscular, signos y síntomas de cansancio.



Efectos Perjudiciales de las dietas absurdas o dietas de moda.

Pueden tener varios efectos negativos en la salud, incluyendo:

- **Deficiencias Nutricionales:** Al eliminar grupos enteros de alimentos, estas dietas pueden llevar a deficiencias de vitaminas y minerales esenciales.
- **Pérdida de Masa Muscular:** La pérdida rápida de peso a menudo incluye la pérdida de masa muscular, lo cual Problemas Digestivos puede afectar negativamente el metabolismo.
- **Efecto Rebote:** Muchas personas recuperan el peso perdido rápidamente después de abandonar la dieta, lo que puede llevar a un ciclo de pérdida y ganancia de peso.
- **Algunas dietas milagro pueden causar problemas digestivos como estreñimiento o diarrea debido a la falta de fibra o al consumo excesivo de ciertos alimentos.**



Optar por patrones de alimentación saludables

puede proporcionar **beneficios significativos** para la salud a largo plazo. En contraste, las dietas milagro o dietas de moda, aunque tentadoras por sus promesas de resultados rápidos, pueden ser perjudiciales y no sostenibles. Es importante basar nuestras elecciones alimenticias en evidencia científica y buscar el consejo de **profesionales de la salud** antes de embarcarnos en cualquier plan dietético.

Bibliografía

- AARP. (2018). Las mejores dietas: DASH y mediterránea. AARP. Recuperado de <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2018/las-mejores-dietas-dash-mediterranea.html>
- ArchWell Health. (s.f.). ¿Qué es la dieta DASH? Comparación entre la dieta DASH y la dieta mediterránea. ArchWell Health. Recuperado de <https://archwellhealth.com/es/news/qu%C3%A9-es-la-dieta-dash-comparaci%C3%B3n-entre-la-dieta-dash-y-la-dieta-mediterr%C3%A1nea/>
- Centro Médico ABC. (2024, enero). Webinar: Dietas de moda, ¿la solución o el problema? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0R34wW3lkmo>

La escritura terapéutica

Todos hemos vivido alguna etapa de gran ansiedad, tristeza, frustración o angustia en nuestra vida. Ningún ser humano está exento de problemas, y hay veces que debemos sobrellevar pesadas cargas. Los ejercicios de escritura terapéutica son una fantástica manera de enfrentarnos a estos sentimientos poco agradables y dolorosos.



¿Qué es la escritura terapéutica?

La escritura terapéutica nace a mediados de los años sesenta como técnica del “Método del Diario Intensivo” propuesto por el psicoterapeuta estadounidense Ira Progoff. Según este autor, el ejercicio de la escritura regular es un medio de autoanálisis y para expresarse.

Desde entonces, numerosos estudios avalan la utilidad de esta práctica, que se ha convertido en algo cada vez más usual.

Pensemos que los ejercicios de escritura terapéutica cumplen una función muy importante: Son fáciles y pueden realizarse en cualquier lugar, y cualquiera que tenga el problema que tenga, puede llevarlos a cabo.

BENEFICIOS

- 1. *Expresión emocional y liberación de tensiones:***
La escritura terapéutica permite que las personas expresen sus pensamientos y sentimientos de manera segura, ayudando a liberar emociones reprimidas. Es una forma efectiva de externalizar lo que puede ser difícil de hablar en voz alta, lo que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.
- 2. *Clarificación de pensamientos y resolución de problemas:***
Escribir sobre experiencias difíciles o conflictos internos puede ayudar a las personas a ordenar y dar claridad a sus pensamientos. Esto facilita el entendimiento de sus propios sentimientos y la identificación de posibles soluciones a sus problemas.
- 3. *Mejora de la autocomprensión y el autoconocimiento:***
La escritura permite que las personas se conozcan mejor, al ser una forma introspectiva de reflexionar sobre sus emociones, experiencias pasadas y deseos futuros. Con el tiempo, esto promueve una mayor comprensión de uno mismo y puede fomentar el crecimiento personal.
- 4. *Procesamiento y superación de traumas:***
Al poner por escrito experiencias dolorosas o traumáticas, la escritura terapéutica actúa como una herramienta para procesar esos eventos de manera gradual. Este ejercicio puede reducir el impacto emocional de los traumas y ayudar a las personas a sanar de manera más efectiva.
- 5. *Mejora del bienestar emocional y la resiliencia:***
La escritura puede ser una forma de autocuidado que fomenta el bienestar emocional. Además, al utilizarla para afrontar dificultades, las personas desarrollan mayor resiliencia, aprendiendo a manejar mejor las emociones y situaciones adversas a lo largo del tiempo.



3 EJERCICIOS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA

Para empezar, solo se necesita de un bolígrafo y una hoja de papel. **En cuanto al lugar, que sea un espacio donde sientas paz y tranquilidad, que sea un lugar donde puedas sentirte cómoda/cómodo para sincerarte; de ser posible lejos del ruido.** Si así lo deseas, es posible añadir algo de música suave que armonice el ambiente.

Las velas aromáticas y los ambientadores también son una buena recomendación. Tenemos que tratar de estar tranquilos, y a ser posible, **solas/solos.**

1.

EL DIARIO DE LAS COSAS POSITIVAS

Hay muchas personas que desde su infancia llevan un diario. En él se escriben datos curiosos, anécdotas y cosas interesantes que nos hayan pasado (aunque eso no siempre signifique noticias alegres). En este caso, **el diario debe servir únicamente para apuntar todo lo positivo que veamos cada día.**

Y no, no es imposible. Tómallo como un reto: cuando te levantes cada mañana, debes fijarte en todas las cosas buenas que haya a tu alrededor. **Ve apuntándolas y, por la noche, antes de dormir, léelas.** Te asombrará comprobar que la vida no es tan gris como piensas.

2.

DISEÑA TUS SUEÑOS

Redacta cuáles son tus metas. Seguramente son muchas, algunas imposibles de visualizar en tu cabeza. Piensa en ellas y pregúntate, **¿De verdad es imposible conseguirlas? ¿No será que tengo miedo a fracasar? ¿Existe alguna alternativa más realista?**

Decidas lo que decidas, solo tú puedes saber hasta dónde estás dispuesta/dispuesto a llegar. Diseña la vida que quieres, visualízala y **motívate para seguir luchando por aquello que deseas,** porque es mucho mejor intentarlo y caer, que quedarse siempre con la duda.

3.

LA CARTA DE LOS DÍAS MALOS

Habrás días en los que todo lo verás negro y complicado. Para estos malos momentos, procura tener una carta guardada en tu cartera o en un sitio seguro: **la carta de los días malos.**

Para ello, elige un día en el que te sientas muy feliz, y escribe una carta a ti misma/mismo. Dile a tu otro yo, lo orgullosa/orgulloso que estas de ti y de **todas las cosas buenas que tienes.** Posiblemente necesites ese boost de energía positiva cuando tengas el famoso “día malo”.





Los ejercicios de escritura terapéutica son una gran ayuda, especialmente en las épocas en las que no nos sentimos bien o necesitamos un extra de confianza. Nos enseñan a poner orden en nuestros pensamientos y a reciclar los sentimientos; constituyen, en definitiva, un gran apoyo emocional, que muchas veces, las personas no pueden o no son capaces de brindarnos.

Bibliografía

- Echeverría, H. (30 de abril de 2015). Escritura emocional . Recuperado de: <http://psicoguias.com/escritura-emocional>
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being. American Psychological Association. Este libro proporciona una guía completa sobre cómo la escritura expresiva se utiliza en el ámbito terapéutico para promover el bienestar emocional y la salud, abordando diferentes enfoques y teorías detrás de esta práctica.



UNCOMMONLY INDEPENDENT