

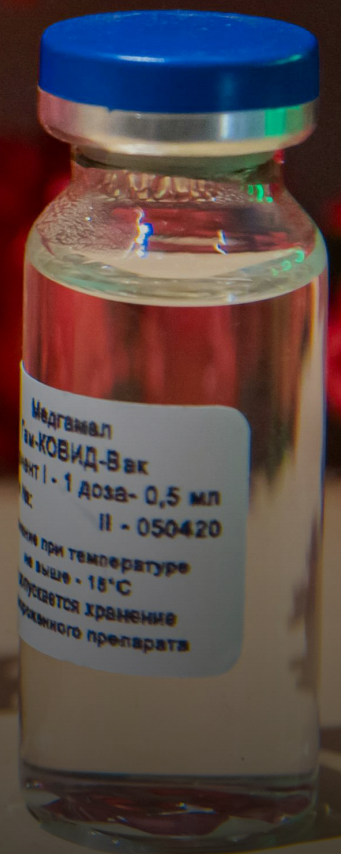
WELLNESS

AGOSTO 2024

Avances en la Investigación de Vacunas:
Más Allá de la COVID-19

¿Consumir edulcorantes no calóricos
perjudica mi salud?

Cómo ser feliz en el trabajo, según Harvard



Avances en la Investigación de Vacunas: Más Allá de la COVID-19

La investigación y desarrollo de vacunas han sido fundamentales para prevenir enfermedades infecciosas y proteger la salud pública durante décadas. Más recientemente, la pandemia de COVID-19 ha destacado la importancia de la innovación en vacunas, pero también ha impulsado avances significativos en la investigación de vacunas para una variedad de afecciones, desde enfermedades infecciosas hasta cáncer y enfermedades autoinmunes. Los avances en la investigación de vacunas están abriendo nuevas oportunidades para prevenir y tratar una amplia gama de enfermedades, mejorando la salud y el bienestar de la población global.



Datos Relevantes:

Vacunas de ARN Mensajero (ARNm):

Las vacunas de ARNm, como las desarrolladas por Pfizer-BioNTech y Moderna para la COVID-19, han demostrado ser altamente efectivas y seguras en la prevención de la enfermedad.

Más allá de la COVID-19, la tecnología de ARNm se está explorando para el desarrollo de vacunas contra enfermedades como la gripe, el Zika, el VIH y el cáncer.

Vacunas Vectoriales de Adenovirus:

Las vacunas de vectores virales, como la vacuna de AstraZeneca-Oxford y la vacuna de Johnson & Johnson para la COVID-19, utilizan adenovirus modificados para entregar material genético viral y estimular una respuesta inmunitaria. Esta tecnología también se está investigando para desarrollar vacunas contra el VIH, el Ébola, la malaria y el cáncer.

Vacunas de Subunidades Proteicas:

Las vacunas de subunidades proteicas utilizan fragmentos de proteínas específicas del patógeno para estimular una respuesta inmunitaria. Estas vacunas son seguras y pueden ser altamente específicas. Se están desarrollando vacunas de subunidades para prevenir enfermedades como la malaria, la tuberculosis y el herpes zóster.





Desarrollo de Vacunas Personalizadas:

La investigación está avanzando hacia el desarrollo de vacunas personalizadas que se adapten a la genética y el perfil inmunológico de cada individuo, lo que podría mejorar la eficacia y la seguridad de las vacunas.

Vacunas contra Enfermedades No Infecciosas:

Además de las enfermedades infecciosas, la investigación también se está centrando en el desarrollo de vacunas contra enfermedades no infecciosas, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades autoinmunes.

Acceso Equitativo a las Vacunas:

Es fundamental abordar las disparidades en el acceso a las vacunas a nivel mundial, asegurando que estas sean accesibles y asequibles para todas las poblaciones, especialmente en países de bajos ingresos.

Cifras importantes sobre los avances en la investigación:

- **Hasta la fecha, se han administrado más de 11 mil millones de dosis de vacunas contra la COVID-19 en todo el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).**
- **Las vacunas de ARNm, como las desarrolladas por Pfizer-BioNTech y Moderna, han demostrado una eficacia superior al 90% en la prevención de la enfermedad COVID-19, según ensayos clínicos.**
- **La vacuna de AstraZeneca-Oxford, una vacuna de vector viral, ha sido ampliamente utilizada en todo el mundo y ha demostrado una eficacia del 76% en la prevención de la enfermedad COVID-19.**
- **Según la Alianza Global para Vacunas e Inmunización (GAVI), se están desarrollando más de 250 vacunas para una variedad de enfermedades, incluyendo enfermedades infecciosas como la malaria, la tuberculosis y el VIH, así como enfermedades no infecciosas como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.**
- **La Fundación Bill y Melinda Gates ha invertido más de \$10 mil millones en investigación y desarrollo de vacunas desde su creación en 2000, contribuyendo significativamente al avance de la ciencia de las vacunas a nivel mundial.**
- **Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las vacunas salvan entre 2 y 3 millones de vidas cada año al prevenir enfermedades como el sarampión, la polio y la influenza.**

- *La erradicación de la viruela en 1980, lograda mediante programas de vacunación a nivel mundial, es considerada uno de los mayores logros en la historia de la salud pública, y demuestra el potencial impacto positivo de las vacunas en la eliminación de enfermedades.*
- *El desarrollo de nuevas vacunas puede llevar años o incluso décadas, y enfrenta desafíos como la seguridad y la eficacia, la financiación de la investigación y la fabricación a gran escala.*
- *La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 50% de los niños menores de 5 años en países de bajos ingresos no están completamente protegidos contra enfermedades prevenibles por vacunación, lo que destaca la necesidad de mejorar el acceso y la distribución equitativa de vacunas a nivel mundial.*



Los avances en la investigación de vacunas están impulsando la prevención y el tratamiento de enfermedades en todo el mundo. Más allá de la COVID-19, la innovación en vacunas ofrece esperanza para abordar una amplia gama de desafíos de salud pública y mejorar la calidad de vida de las personas en todas partes.

Bibliografía

- Bloom, D. E., Black, S., & Salisbury, D. (2018). Rethinking the economics of vaccine development. *Nature Reviews Drug Discovery*, 17(2), 123-124. <https://doi.org/10.1038/nrd.2017.222>
- Plotkin, S. A. (2014). Vaccines: past, present and future. *Nature Medicine*, 20(1), 7-10. <https://doi.org/10.1038/nm.342>
- Offit, P. A., & Hackett Jr, C. J. (2020). Addressing parents' concerns: do vaccines contain harmful preservatives, adjuvants, additives, or residuals?. *Pediatrics*, 145(3), e20193447. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3447>

¿Consumir edulcorantes no calóricos perjudica mi salud?

En la búsqueda constante de alternativas más saludables, los edulcorantes no calóricos han ganado popularidad como sustitutos del azúcar. Sin embargo, persisten preguntas sobre sus efectos a largo plazo y su impacto en la salud. Desentrañemos los mitos y realidades de estos edulcorantes.

1

La Dulzura sin calorías: ¿Demasiado bueno para ser cierto?



Mito:

Consumir edulcorantes no calóricos es peor que el azúcar.

Realidad:

Los edulcorantes no calóricos ofrecen una alternativa sin calorías para aquellos que buscan reducir su ingesta de azúcar. Aprobados por agencias reguladoras, como la FDA, se consideran seguros en cantidades moderadas.

2

Control de peso: ¿Ayudan o sabotean?



Mito:

Los edulcorantes no calóricos aumentan el deseo por alimentos dulces y contribuyen al aumento de peso.

Realidad:

La evidencia sugiere que el uso moderado de edulcorantes no calóricos puede ser una herramienta útil para reducir calorías y controlar el peso, siempre y cuando se incorporen dentro de un enfoque general de dieta saludable.

3

Impacto en la salud metabólica: ¿Beneficios o riesgos?



Mito:

Los edulcorantes no calóricos aumentan el riesgo de enfermedades metabólicas.

Realidad:

Estudios actuales no han demostrado de manera concluyente que el consumo moderado de edulcorantes no calóricos esté directamente vinculado a enfermedades metabólicas. Sin embargo, es importante considerar la individualidad biológica y la moderación.

Salud dental: Una perspectiva dulce

Mito:

Los edulcorantes no calóricos no afectan positivamente la salud dental.



Realidad:

Al no fermentar en la boca, muchos edulcorantes no calóricos no contribuyen a la formación de caries. De hecho, pueden ser una opción para aquellos preocupados por la salud dental.



¿Demasiado de algo bueno?

Mito:

Consumir grandes cantidades de edulcorantes no calóricos es inofensivo.



Realidad:

La moderación es clave. El exceso de cualquier sustancia, incluso edulcorantes no calóricos, puede tener efectos negativos. Un consumo equilibrado es esencial.



¡PRECAUCIÓN! ¿Para todos por igual?

Mito:

Los edulcorantes no calóricos son seguros para todos.



Realidad:

Algunas personas pueden ser sensibles a ciertos edulcorantes, y en casos raros, pueden experimentar efectos secundarios. Es importante conocer tu tolerancia individual y elegir edulcorantes que se adapten a tus necesidades y preferencias.



NOTA: Los edulcorantes no calóricos no están recomendados en niños, pues sus efectos en este grupo de edad, permanecen poco claros.

El consumo de edulcorantes no calóricos puede ser parte de una dieta saludable cuando se hace de manera informada y equilibrada.

Consultar con un profesional de la salud puede proporcionar orientación personalizada, especialmente para aquellos con condiciones de salud específicas. Al final, la clave reside en la moderación y en tomar decisiones conscientes sobre nuestra dieta y estilo de vida. ¡Disfruta del dulzor con conocimiento y equilibrio!

Bibliografía

• Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud cardiometabólica (scielo.org.co)

Cómo ser feliz en el trabajo, según Harvard

La felicidad en el trabajo es un objetivo que muchos anhelan alcanzar, pero **¿cómo podemos lograrlo?**

A continuación, te compartimos algunas estrategias, respaldadas por la ciencia, que pueden ayudar a cultivar la felicidad en el entorno laboral.



1. Encontrar significado en nuestro trabajo.

Según **Amy Wrzesniewski**, profesora de psicología organizacional, las personas que ven su trabajo como algo más que un medio para obtener un salario tienden a ser más felices y comprometidas en el trabajo. Esto implica **identificar cómo nuestro trabajo contribuye al bienestar de los demás** o cómo se alinea con nuestros **valores personales** y metas más amplias.

2. La relación con los compañeros de trabajo.

Un estudio realizado por investigadores de Harvard Business School encontró que tener amigos en el trabajo puede hacer que las personas sean **más productivas, comprometidas y felices**.

Y es que, se considera que cultivar **relaciones positivas** con nuestros colegas y supervisores puede mejorar nuestro **sentido de pertenencia**, además de fortalecer el sentido de comunidad en el lugar de trabajo.

3. Equilibrio trabajo-vida personal.

Según el profesor Administración de Empresas, Michael Norton, las personas tienden a ser más felices cuando dedican tiempo a actividades que les proporcionan diversión fuera del ámbito laboral, como pasar tiempo con la familia y amigos, practicar pasatiempos o simplemente relajarse y recargar energías.

Sin embargo, para ello, hay que **establecer límites claros y priorizar el tiempo** para actividades fuera del trabajo que puedan ayudarnos a evitar el agotamiento y mejorar nuestra **calidad de vida** en general.

4. La gratitud.

Un estudio realizado por investigadores de Harvard Medical School encontró que las personas que practican la gratitud regularmente experimentan mayores niveles de felicidad y bienestar emocional.

Se trata de **reconocer y apreciar las aportaciones de los compañeros**, así como expresar nuestro agradecimiento de manera sincera, con el fin de fortalecer los vínculos entre los miembros del equipo, creando un ambiente de trabajo más positivo y colaborativo.

5. Oportunidades de crecimiento y desarrollo.

Según expertos de Harvard Business School, el crecimiento profesional y personal es fundamental para nuestra felicidad en el entorno profesional.

En este sentido, se habla de buscar oportunidades para aprender **nuevas habilidades**, asumir desafíos y avanzar en nuestra carrera, lo que facilita que nos sintamos más comprometidos y satisfechos.



Bibliografía

- Berg, J. M., Wrzesniewski, A., Grant, A. M., Kurkoski, J., & Welle, B. 'Getting unstuck: The effects of growth mindsets about the self and job on happiness at work'. Journal of Applied Psychology, (2023).
- Elizabeth W. Dunn et al. 'Spending Money on Others Promotes Happiness'. Science (2008).
- Charles-Leija, H., Castro, C., Toledo, M., & Ballesteros-Valdés, R. 'Meaningful Work, Happiness at Work, and Turnover Intentions'. International Journal of Environmental Research and Public Health (2023).
- Harvard Business Review. 'Harvard's Arthur C. Brooks on the Secrets to Happiness at Work' (2023).
- Harvard University. Managing Happiness. <https://pll.harvard.edu/course/managing-happiness>.
- Rashid R., Brooks, A. 'How to Find the Secret to Meaningful Work'. The Atlantic (2021).



UNCOMMONLY INDEPENDENT