

WELLNESS

SEPTIEMBRE 2024

Salud Materno-Infantil:
Mejoras y Desafíos Globales

Tecnología de Alimentos e Inteligencia Artificial
Transformando Nuestra Vida Cotidiana

Autoconciencia Emocional

Salud Materno-Infantil: Mejoras y Desafíos Globales

La salud materno-infantil es fundamental para el bienestar de las madres y los niños en todo el mundo. A lo largo de las décadas, se han logrado avances significativos en la mejora de la salud materno-infantil, incluida la reducción de la mortalidad materna e infantil, el acceso a la atención prenatal y el aumento de la cobertura de vacunación infantil. Sin embargo, siguen existiendo desafíos importantes, como la desigualdad en el acceso a la atención médica, la malnutrición infantil y las complicaciones durante el embarazo y el parto. Abordar estos desafíos es crucial para garantizar un futuro saludable para madres e hijos en todo el mundo.

DATOS RELEVANTES:

Reducción de la Mortalidad Materna e Infantil:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tasa mundial de mortalidad materna ha disminuido en un 38% desde el año 2000. Sin embargo, aún ocurren aproximadamente 295,000 muertes maternas cada año, la mayoría de las cuales son prevenibles.

La mortalidad infantil también ha disminuido considerablemente en las últimas décadas. Según UNICEF, la tasa mundial de mortalidad infantil se redujo en un 50% entre 1990 y 2019, pasando de 93 a 38 muertes por cada 1,000 nacidos vivos.

Acceso a la Atención Prenatal y del Parto:

A pesar de los avances, millones de mujeres en todo el mundo aún carecen de acceso a la atención prenatal y a un parto de calidad. Según la OMS, aproximadamente el 80% de las muertes maternas podrían prevenirse con la atención adecuada durante el embarazo y el parto. La falta de acceso a servicios de salud de calidad durante el embarazo y el parto contribuye a complicaciones como la hemorragia posparto, la sepsis y la eclampsia, que son principales causas de mortalidad materna.



Malnutrición Infantil:

La malnutrición infantil sigue siendo un problema grave en muchas partes del mundo. Según UNICEF, aproximadamente 149 millones de niños menores de 5 años sufren retraso en el crecimiento debido a la desnutrición crónica.

La desnutrición durante los primeros años de vida puede tener consecuencias a largo plazo en la salud y el desarrollo físico y cognitivo de los niños, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y discapacidades en la edad adulta.

DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES:

Equidad en el Acceso a la Atención Médica:

Garantizar un acceso equitativo a la atención médica de calidad es fundamental para mejorar la salud materno-infantil en todo el mundo. Esto incluye proporcionar servicios de salud accesibles y asequibles, especialmente en áreas rurales y comunidades marginadas.

Educación y Empoderamiento de las Mujeres:

La educación y el empoderamiento de las mujeres desempeñan un papel crucial en la mejora de la salud materno-infantil. Las mujeres educadas tienen más probabilidades de buscar atención médica prenatal, planificación familiar y cuidado infantil adecuado.

Inversión en Salud Materno-Infantil:

La inversión en programas de salud materno-infantil, incluida la atención prenatal, la atención del parto, la nutrición infantil y la vacunación, es esencial para reducir la mortalidad materna e infantil y mejorar los resultados de salud a largo plazo.

Conclusión:

En resumen, mejorar la salud materno-infantil es un objetivo fundamental para garantizar un futuro saludable y próspero para las generaciones futuras. Abordar los desafíos existentes y trabajar hacia soluciones sostenibles es esencial para lograr este objetivo.



Bibliografía

- World Health Organization. (2021). Maternal mortality.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). Levels & trends in child mortality: Report 2020, estimates developed by the UN inter-agency group for child mortality estimation.
<https://www.unicef.org/media/79371/file/UN-IGME-child-mortality-report-2020.pdf>
- Black, R. E., Levin, C., Walker, N., Chou, D., Liu, L., Temmerman, M., & Darmstadt, G. L. (2016). Reproductive, maternal, newborn, and child health: Key messages from Disease Control Priorities 3rd Edition. The Lancet, 388(10061), 2811-2824.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00738-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00738-8)



Tecnología de **Alimentos e Inteligencia Artificial** Transformando Nuestra Vida Cotidiana

En la era de la digitalización y la innovación, la tecnología de alimentos e inteligencia artificial (IA) están convergiendo para cambiar la forma en que percibimos, producimos y consumimos alimentos. Este fenómeno no sólo redefine la industria alimentaria, sino que también impacta directamente en nuestra vida cotidiana.



● Personalización Nutricional: *Adaptando la dieta a nuestras necesidades*



Herramientas de Rastreo y Aplicaciones:

La tecnología de alimentos permite un seguimiento detallado de la ingesta nutricional a través de aplicaciones y dispositivos, brindando información en tiempo real sobre nuestras elecciones alimenticias y hábitos.

IA para Recomendaciones Personalizadas:

Algoritmos de inteligencia artificial analizan datos personales para ofrecer recomendaciones nutricionales personalizadas, teniendo en cuenta factores como la salud, preferencias y objetivos específicos.

● Procesamiento Alimentario Inteligente: *Más allá de lo convencional*



Automatización y Robótica:

La inteligencia artificial y la robótica están revolucionando las líneas de producción alimentaria, mejorando la eficiencia y garantizando la calidad y seguridad de los productos.

Diseño de Nuevos Sabores:

Algoritmos de IA analizan combinaciones de ingredientes y preferencias del consumidor para crear nuevos sabores y texturas, llevando la innovación gastronómica a niveles sin precedentes.

● Agricultura de Precisión: *Desde el campo hasta la mesa*



Sensores y Drones:

Tecnologías como sensores y drones permiten la monitorización detallada de cultivos, optimizando el uso de recursos y mejorando la calidad de los alimentos desde su origen.

IA en la Cadena de Suministro:

La inteligencia artificial gestiona la cadena de suministro, anticipando demandas, reduciendo desperdicios y mejorando la eficiencia logística.

Experiencia del Consumidor Mejorada: Desde la compra hasta la mesa

Asistentes Virtuales:

Asistentes virtuales y chatbots facilitan la planificación de comidas, proporcionan recetas personalizadas y ayudan en la toma de decisiones informadas en el supermercado.

Realidad Aumentada en Restaurantes:

La realidad aumentada transforma la experiencia culinaria en restaurantes al ofrecer información adicional sobre platos y permitir personalizaciones interactivas.



Seguridad Alimentaria Reforzada: Detectando riesgos de manera proactiva

Sensores Inteligentes:

Sensores conectados a la red pueden identificar contaminantes y riesgos para la salud en tiempo real, garantizando la seguridad de los alimentos que llegan a nuestros hogares.

Análisis Predictivo:

Algoritmos de análisis predictivo utilizan datos históricos para prever posibles riesgos en la cadena alimentaria, permitiendo respuestas proactivas.



La fusión de la tecnología de alimentos e inteligencia artificial está dando forma a un futuro donde la personalización, la eficiencia y la seguridad son la norma en nuestras experiencias alimentarias diarias. Al abrazar estas innovaciones, estamos navegando hacia un mundo donde la alimentación es más consciente, sostenible y adaptada a nuestras necesidades individuales.

¡Prepárate para saborear el futuro!

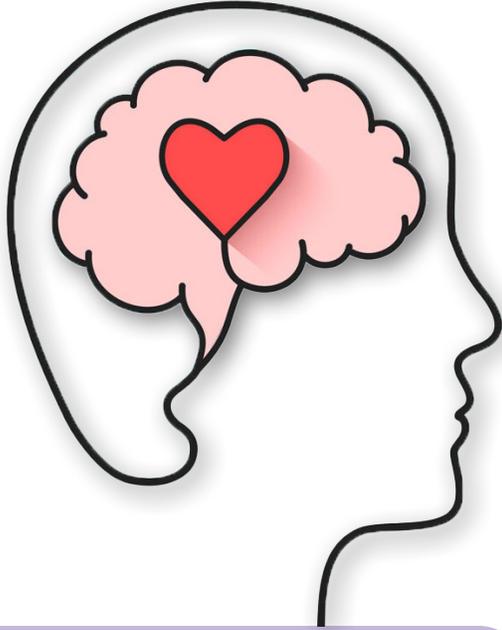
Bibliografía

• Albar, S. A., Alwan, N. A., Evans, C. E. L., Greenwood, D. C., & Cade, J. E. (2016). Agreement between an online dietary assessment tool (myfood24) and an interviewer-administered 24-h dietary recall in British adolescents aged 11–18 years. *British Journal of Nutrition*, 115(9), 1678–1686.

<https://doi.org/10.1017/S0007114516000593>



Autoconciencia Emocional



¿Para qué nos sirve la autoconciencia emocional?

- Reconocer la propia existencia.
- Tener un manejo consciente sobre nosotros mismos, sobre lo que pensamos, decidimos y hacemos.
- Orientar a las emociones y pensamientos hacia las metas personales.
- Nos permite conectar con el mundo emocional de las personas que nos rodean (empatía).

La persona con buena **autoconciencia emocional** sabe conectar consigo mismo para descubrir qué ocurre en su interior.

Y es que, la autoconciencia emocional va más allá de saber lo que te gusta, lo que quieres o lo que necesitas. Tiene que ver con conectar contigo y con la raíz de las emociones que sientes para descubrir qué te ocurre, de ahí que sea clave en el **bienestar psicológico**, como te vamos a contar a continuación en este artículo.

¿QUÉ ES LA AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL?

La autoconciencia emocional es la capacidad que tenemos las personas de conectar y comprender nuestros estados emocionales. Algo tan fácil de definir es, en realidad, una dimensión muy complicada de llevar a cabo. Monitorearnos a nosotros mismos no es una tarea a la que le dediquemos mucho tiempo, no la consideramos importante o, mejor dicho: lo hacemos de manera incorrecta.

Es decir, cuando experimentamos algún estado emocional no tan agradable, recurrimos a comportamientos parches en lugar de conectar con nuestro mundo emocional. Por ejemplo, recurrimos a la comida para aliviar la ansiedad o pasamos dos horas con los videojuegos para no pensar en lo que duele o preocupa. Y lo cierto es que se consigue poner un curita a ese malestar emocional durante ese momento que se hace la actividad, pero, básicamente se huye del propio universo emocional y no habrá que esperar mucho para que se vuelva a repetir esa sensación poco agradable llamada ansiedad, estrés, frustración, enojo, etc.

Por eso, la autoconciencia emocional es clave para tener un mayor manejo sobre nuestros estados emocionales, sobre lo que pensamos y cómo actuamos.

En caso de no ejercitar esta capacidad, simplemente te estarás dejando llevar por los eventos cotidianos sin saber qué hacer conscientemente.

Por poner otro ejemplo, sin un ejercicio de autoconciencia emocional es imposible poner límites sanos que te ayuden a crecer y a mejorar tu bienestar anímico.



¿CÓMO MEJORAR O EJERCITAR ESTA AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL?

La autoconciencia emocional implica un trabajo interno diario de diálogo para monitorizarse, conocernos y controlarnos. Las siguientes estrategias serán de ayuda para lograr este objetivo:

- **Conecta con cada emoción sentida**, dale espacio, reconócela y pregúntate por qué está ahí.
- **Toma conciencia sobre cómo esas emociones afectan tu vida**, cómo reaccionas, decides, te relacionas... Asume si sería buen momento de hacer un cambio, de manejar y transformar esos estados emocionales para que te **favorezcan en tu día a día**.
- **Clarifica tus valores, metas y significados vitales**. ¿Estás en armonía con ellos? ¿Actúas de acuerdo a esos principios o deberías también mejorar algún aspecto?
- **Escucha las señales físicas que acompañan tus estados emocionales**. Las emociones y sentimientos suelen manifestarse en el cuerpo a través de sensaciones como el nudo en el estómago, tensión muscular, bochorno, etc.
- **Trátate bien**, practica la comunicación asertiva al decirte las cosas y sé paciente.



Ser autoconscientes emocionalmente mejora nuestro bienestar social y mental para ser más competentes y alcanzar la plenitud.

Bibliografía

- Brockner, J., Hjelle, L., & Plant, R. W. (1985). Self-focused attention, self-esteem, and the experience of state depression. *Journal of Personality*, 53, pp. 425-434.
- Carver, C. S. (1975). Physical aggression as a function of objective self-awareness and attitudes toward punishment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, pp. 510-519.
- Duval, T. S. & Silvia, P. J. (2001). *Self-awareness and causal attribution*. Boston: Kluwer Academic.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Iriarte, C., Alonso-Gancedo, N. y Sobrino, A. (2006). Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 4,1 (8), pp. 177-212.



UNCOMMONLY INDEPENDENT