



# BOLETÍN WELLNESS

- | Aprendamos acerca de la salud reproductiva
- | Compras inteligentes: conoce el nuevo etiquetado y el efecto de la publicidad
- | Mitos y verdades sobre el aprendizaje durante el sueño

---

Noviembre 2025

# Aprendamos acerca de la salud reproductiva

La salud reproductiva es un componente esencial del bienestar general y del desarrollo humano. Abarca la capacidad de las personas para tener una vida sexual segura y satisfactoria, la posibilidad de decidir libre y responsablemente sobre el número y el espaciamiento de los hijos, así como el acceso a servicios de salud de calidad que permitan lograrlo. Aunque frecuentemente asociada con la salud femenina, la salud reproductiva incluye también a los hombres, adolescentes y personas con diversidad de género.



## ¿Qué es la salud reproductiva?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud reproductiva implica el bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo en todas las etapas de la vida. No se refiere únicamente a la ausencia de enfermedad o disfunción, sino a una condición integral que reconoce el derecho de todas las personas a tomar decisiones informadas sobre su sexualidad y reproducción.

## Componentes clave

1

### EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL (ESI):

Es la base de la salud reproductiva. Permite que niñas, niños y adolescentes desarrollen conocimientos, habilidades, actitudes y valores para una vida sexual responsable. Ayuda a prevenir embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (ITS) y violencia de género.

2

### ANTICONCEPCIÓN Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR:

El acceso a métodos anticonceptivos seguros y eficaces empodera a las personas para tomar decisiones sobre cuándo y cuántos hijos tener. Esto también reduce el riesgo de complicaciones maternas y neonatales.

3

### ATENCIÓN PRENATAL, PARTO Y POSPARTO:

El seguimiento médico durante el embarazo y después del parto es crucial para prevenir la morbilidad y mortalidad materna e infantil.





2

**PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ITS, INCLUIDO EL VIH:**

Las ITS afectan la salud sexual y reproductiva de millones de personas. El diagnóstico temprano y tratamiento adecuado son fundamentales.

3

**DERECHOS REPRODUCTIVOS:**

Son parte de los derechos humanos. Incluyen el derecho a decidir sobre el cuerpo, a recibir atención médica sin discriminación y a acceder a información científica y confiable.

*Desafíos actuales***DESIGUALDAD DE GÉNERO Y BARRERAS CULTURALES:**

Muchas mujeres y adolescentes enfrentan limitaciones para acceder a servicios de salud reproductiva por motivos sociales, económicos o religiosos.

**FALTA DE ACCESO EN ZONAS RURALES O MARGINADAS:**

Aún existen grandes brechas en el acceso a servicios esenciales, especialmente en comunidades indígenas o con alta marginación.

**ESTIGMATIZACIÓN Y DESINFORMACIÓN:**

Persisten tabúes en torno a la sexualidad, lo que impide una conversación abierta e informada sobre estos temas.

*Importancia de la salud reproductiva*

Promover la salud reproductiva no solo mejora la calidad de vida de las personas, sino que también impacta positivamente en el desarrollo económico, la equidad de género y la reducción de la pobreza. Las personas con control sobre su salud reproductiva tienen mayores oportunidades educativas, laborales y sociales.

La salud reproductiva es un derecho fundamental y una necesidad esencial para el desarrollo pleno de todas las personas. Fomentar el acceso equitativo a información, educación y servicios de salud reproductiva debe ser una prioridad para los sistemas de salud, la educación y la sociedad en general.

**Bibliografía**

- World Health Organization (2024). Sexual and Reproductive Health.
- UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas) (2023). What is reproductive health?
- Secretaría de Salud de México (2023). Programa de Acción Específico de Salud Sexual y Reproductiva 2020-2024.
- Guttmacher Institute (2023). Sexual and Reproductive Health Rights Facts.
- UNESCO (2022). International Technical Guidance on Sexuality Education.

# Compras inteligentes:

## conoce el nuevo etiquetado y el efecto de la publicidad

El alto consumo de productos ultraprocesados ha contribuido al aumento de enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión. Por ello, el gobierno implementó un nuevo **etiquetado frontal de advertencia** y regulaciones en la publicidad alimentaria, con el objetivo de promover compras más informadas y saludables.

Se estableció que los productos que **excedan los límites máximos de calorías, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio** deben identificarse mediante sellos octagonales de advertencia.



También se prohíbe, **el uso de personajes infantiles, caricaturas, celebridades, mascotas o elementos interactivos dirigidos a menores**, para evitar que dichos empaques promuevan la compra de productos poco saludables.



También se colocan **leyendas precautorias** cuando los productos contienen **edulcorantes o cafeína**, indicando que **no son recomendables para niños**.

**CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE ENDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Información nutricional		Valores nutricionales máximos	
Valor energético/energía			
Grasas/lípidos	0,6 g	2,0 g	10%
de las cuales, saturadas/dos	0,4 g	20,0 g	8%
de los gordos saturados	4,0 g	20,0 g	22%
	4,0 g	16,5 g	33%
	0,3 g	60 g	10%

## Compras inteligentes: ¿qué debe hacer el consumidor?

Para tomar decisiones más saludables al comprar, se recomienda:

1

### LEER LOS SELLOS:

Si, un cereal con sellos de “Exceso de azúcares”, “Exceso de calorías” y “Exceso de sodio” puede parecer saludable por su empaque llamativo o por tener vitaminas añadidas, pero en realidad es un alimento altamente procesado y poco recomendable.



2

### COMPARAR PRODUCTOS SIMILARES:

Algunos tienen menos sellos que otros.



3

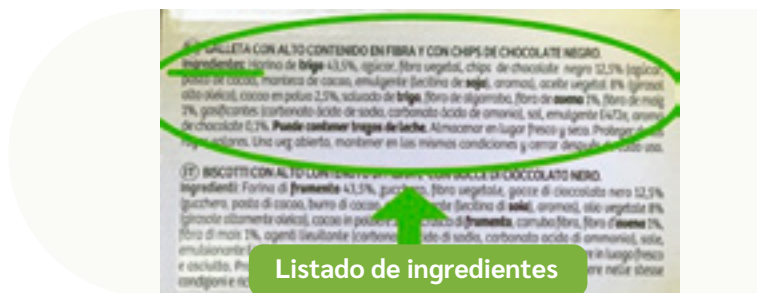
### EVITAR DEJARSE LLEVAR por el diseño del empaque o la publicidad.

4

### Preferir alimentos frescos o MÍNIMAMENTE PROCESADOS.

5

### Preferir productos con una LISTA CORTA DE INGREDIENTES: mientras menos, mejor.



Listado de ingredientes

En un entorno donde la publicidad y el diseño de los productos están cuidadosamente planeados para atraer la atención y generar deseo de compra, es fundamental que los consumidores tengan mucha precaución.

Muchos productos ultraprocesados usan colores llamativos, personajes animados, frases como “natural” o “rico en vitaminas”, y estrategias

visuales que pueden hacerlos parecer saludables, cuando en realidad **contienen altas cantidades de azúcar, sodio o grasas.**

Hacer este cambio de enfoque permite a las personas ejercer un consumo más consciente y responsable, tanto para su bienestar como para el de su familia.



# Mitos y verdades sobre el aprendizaje durante el sueño

El sueño ha sido un tema de interés científico durante muchísimos años, y en las últimas décadas, los avances en neurociencia han permitido dar mayor luz sobre los complejos procesos cerebrales que ocurren mientras dormimos.

Uno de los aspectos más fascinantes es la relación entre el sueño y el aprendizaje. Existen muchos mitos y creencias acerca de cómo el sueño impacta en nuestra capacidad para aprender y retener información. Desde la idea de que podemos

aprender de manera efectiva mientras dormimos, hasta la creencia de que simplemente descansar después de estudiar es suficiente para consolidar el conocimiento, muchas de estas concepciones no están respaldadas por la ciencia.

Este artículo explora algunos de los mitos más comunes sobre el aprendizaje en el sueño y proporciona una visión, basada en la evidencia, sobre cómo el sueño realmente influye en nuestros procesos de aprendizaje.

## Aprendizaje durante el sueño

Primero que todo se debe decir que el aprendizaje es un proceso mediante el cual se produce una transformación en la perspectiva o la conducta de una persona, a partir de experiencias adquiridas. Tales experiencias pueden ser de índole física o mental. Lo definitivo, en todo caso, es que tras aprender algo, la persona ya no es como antes.

Por otro lado, el aprendizaje no es solo lo que se recuerda conscientemente. La memoria es solo una parte en ese proceso.

**Un aprendizaje no solo genera recuerdos, sino cambios en la actitud, en la forma de hacer y de ver la realidad.**

**Ahora bien, durante el sueño básicamente hay dos fases: el sueño no paradójico y el paradójico.** El segundo también se llama “de movimientos oculares rápidos”, o REM por sus siglas en inglés. La ciencia ha descubierto que existe una relación entre esta fase del sueño y la consolidación de la memoria. Sin embargo, todavía no se comprenden del todo esos mecanismos.

Pero se ha establecido que la memoria que se consolida durante esa fase es la de largo plazo. Entonces, ¿es posible el aprendizaje durante el sueño?





## MITO

1

## “PODEMOS APRENDER MIENTRAS DORMIMOS.”

Uno de los mitos más populares es la idea de que podemos aprender activamente mientras dormimos. Algunas personas creen que escuchar grabaciones de información, como idiomas o conceptos científicos, durante el sueño puede ayudar a consolidar el aprendizaje sin necesidad de estar conscientes. Aunque puede ser tentador pensar que el cerebro continúa procesando información mientras dormimos, la realidad es más compleja.

La investigación científica ha demostrado que, aunque el sueño es crucial para la consolidación de la memoria, no permite aprender nueva información de manera consciente mientras estamos dormidos. Según un estudio de **Diekelmann y Born (2010)**, durante el sueño, especialmente durante las fases de sueño profundo, el cerebro procesa y organiza la información adquirida mientras estamos despiertos, pero no se puede aprender activamente nueva información. El sueño ayuda a consolidar lo que ya hemos aprendido, pero no tiene la capacidad de incorporar nuevos conocimientos.

## MITO

2

## “DORMIR POCO NO AFECTA LA CAPACIDAD DE APRENDER.”

Otro mito común es la creencia de que dormir poco no tiene un impacto significativo en la capacidad para aprender y recordar información. Sin embargo, numerosas investigaciones demuestran lo contrario. La falta de sueño puede tener efectos devastadores sobre la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

Un estudio realizado por **Walker y Stickgold** mostró que las personas que no durmieron lo suficiente después de estudiar, no lograron consolidar la información adecuadamente, lo que afectó su rendimiento en tareas de memoria. La privación del sueño interrumpe los procesos de consolidación de la memoria, lo que puede llevar a dificultades en el aprendizaje a largo plazo. El sueño adecuado es necesario no solo para consolidar lo aprendido, sino también para mejorar la capacidad de atención y la toma de decisiones.



## MITO

3

## “SOLO SE NECESITA DORMIR UNA NOCHE DESPUÉS DE ESTUDIAR PARA APRENDER ALGO NUEVO..”

La creencia de que una sola noche de sueño puede ser suficiente para consolidar un aprendizaje reciente es parcialmente cierta, pero no completamente. Si bien el sueño juega un papel crucial en la consolidación de la memoria, este proceso puede necesitar varias noches de descanso para consolidar completamente la información, especialmente cuando se trata de aprender habilidades complejas o conocimientos a largo plazo.

Según **Rasch y Born**, la consolidación de la memoria no ocurre de manera instantánea, sino que es un proceso gradual que se extiende a lo largo de varios días de sueño. Las investigaciones sugieren que una buena calidad de sueño repetida es esencial para consolidar la memoria de manera efectiva y mantener el aprendizaje a largo plazo.



## Realidad: El Sueño y la Consolidación de la Memoria

La principal realidad que se ha confirmado por múltiples estudios es que el sueño es fundamental para la consolidación de la memoria. Durante el sueño, el cerebro revisita y refuerza las conexiones neuronales relacionadas con lo que hemos aprendido. Este proceso permite que la información se transfiera desde una memoria a corto plazo a una memoria a largo plazo.

El sueño tiene un impacto especialmente importante en la memoria declarativa (hechos y detalles específicos) y la memoria procedimental (habilidades y destrezas). Durante el sueño REM, se producen procesos que permiten la integración de la nueva información con el conocimiento previo, lo que facilita el aprendizaje.

**Stickgold** destacó que, sin un sueño adecuado, este proceso de consolidación no puede ocurrir de manera eficiente, lo que interrumpe la capacidad de aprender y retener información.



**Comprender los verdaderos efectos del sueño sobre el aprendizaje nos permite adoptar hábitos de descanso más saludables y optimizar nuestros procesos de estudio y retención de información.**

### Bibliografía

- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 114-126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Walker, M., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070307>
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681-766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>
- Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437(7063), 1272-1278. <https://doi.org/10.1038/nature04286>





---

UNCOMMONLY INDEPENDENT