

WELLNESS

OCTUBRE 2024

El Impacto de la Medicina Regenerativa en la Curación de Enfermedades

Enfermedades digestivas más comunes y cómo alimentarme para combatir los molestos síntomas

¿Cómo actuar después de una discusión de pareja?

El Impacto de la **Medicina Regenerativa** en la **Curación de Enfermedades**



La medicina regenerativa es un campo emergente que **tiene como objetivo reparar, reemplazar o regenerar células, tejidos u órganos dañados por enfermedades, lesiones o envejecimiento**. Este enfoque innovador utiliza células madre, terapia génica, ingeniería de tejidos y otras tecnologías para crear tratamientos que pueden cambiar radicalmente la forma en que se abordan las enfermedades crónicas, degenerativas y discapacitantes. Este campo ofrece nuevas esperanzas para pacientes que sufren de enfermedades graves, proporcionando soluciones personalizadas y potencialmente curativas para una variedad de condiciones médicas.

DATOS RELEVANTES:

Células Madre y Terapia Celular:

Las células madre son células especiales que tienen la capacidad de diferenciarse en diversos tipos de células del cuerpo. Se están utilizando en la terapia celular para reparar tejidos dañados o para regenerar órganos enfermos. La terapia celular ha demostrado promesa en el tratamiento de enfermedades cardíacas, lesiones de la médula espinal, enfermedades neurodegenerativas, diabetes y otras condiciones médicas.

Ingeniería de Tejidos y Órganos:

La ingeniería de tejidos y órganos implica la fabricación de tejidos biológicos funcionales en el laboratorio para su posterior implante en pacientes. Se han desarrollado técnicas para fabricar piel, cartílago, hueso, vasos sanguíneos e incluso órganos complejos como el corazón, el hígado y los riñones.

Terapia Génica:

La terapia génica consiste en introducir material genético en las células de un individuo para tratar o prevenir enfermedades. Se están investigando terapias génicas para tratar enfermedades genéticas, cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas y trastornos del sistema inmunológico.





DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES:

Seguridad y Eficacia:

A pesar de los avances, la seguridad y la eficacia de las terapias de medicina regenerativa siguen siendo áreas de investigación activa y preocupación.

Se requieren ensayos clínicos rigurosos y estudios a largo plazo para evaluar la seguridad y la eficacia de estas terapias antes de su implementación generalizada.

Acceso y Costo:

El acceso a tratamientos de medicina regenerativa puede ser limitado debido a su costo y disponibilidad.

Es necesario abordar cuestiones de equidad y accesibilidad para garantizar que estas terapias estén disponibles para aquellos que más las necesitan.

Avances Tecnológicos:

Los avances en tecnologías como la impresión 3D de tejidos, la edición genética y la medicina personalizada continuarán impulsando el desarrollo de tratamientos de medicina regenerativa más seguros, efectivos y accesibles en el futuro.



Cifras importantes:

- Según un informe de Allied Market Research, se espera que el mercado global de medicina regenerativa alcance los **mil millones para el año 2027**, con una tasa de crecimiento anual durante el periodo de pronóstico.
- En los últimos años, la inversión en investigación y desarrollo en medicina regenerativa **ha aumentado significativamente**, con financiamiento tanto del sector público como del privado.
- Según datos de la International Society for Stem Cell Research (ISSCR), se estima que **más de mil millones de personas en todo el mundo** se beneficiarán de la terapia celular y las células madre para el año **2030**.
- En los Estados Unidos, se estima que el mercado de terapia celular y de células madre alcanzará los **\$90 mil millones para el año 2025**, según un informe de Grand View Research.
- La ingeniería de tejidos está emergiendo como una solución prometedora para abordar la escasez de órganos, con el desarrollo de tejidos y órganos fabricados en laboratorio que **podrían eliminar la necesidad de trasplantes**.
- **En 2017**, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) **aprobó la primera terapia génica para un trastorno genético hereditario**, marcando un hito importante en el campo de la medicina regenerativa.

Conclusión:

La medicina regenerativa tiene el potencial de transformar radicalmente el tratamiento de enfermedades al ofrecer enfoques innovadores y personalizados para la curación y regeneración de tejidos y órganos dañados. Sin embargo, se requiere investigación continua y colaboración multidisciplinaria para superar los desafíos y alcanzar el pleno potencial de esta emocionante área de la medicina.

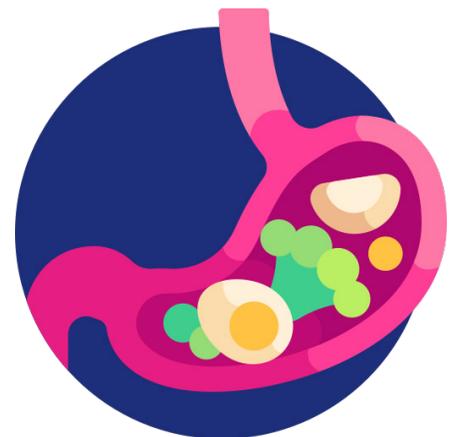
Bibliografía

- Trounson, A., & McDonald, C. (2015). Stem cell therapies in clinical trials: Progress and challenges. *Cell Stem Cell*, 17(1), 11-22.
<https://doi.org/10.1016/j.stem.2015.06.007>
- Atala, A. (2019). Regenerative medicine strategies. *Journal of Pediatric Surgery*, 54(2), 393-398.
<https://doi.org/10.1016/j.jpedsurg.2018.08.032>
- Fischbach, M. A., & Bluestone, J. A. (2020). Cell-based therapeutics: The next pillar of medicine. *Scientific Translational Medicine*, 12(540), eaax8298.
<https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aax8298>



Enfermedades digestivas más comunes y cómo alimentarme para **combatir los molestos síntomas**

El sistema digestivo es una red intrincada que puede ser susceptible a diversas afecciones. Desde el síndrome del intestino irritable hasta la enfermedad de reflujo gastroesofágico, las enfermedades digestivas son comunes, pero la nutrición adecuada puede marcar la diferencia en la gestión de los síntomas. **Aquí te presentamos estrategias nutricionales para algunas de las enfermedades digestivas más comunes.**





1

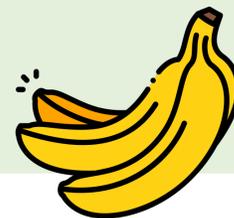
Síndrome del Intestino Irritable (SII): Una Danza Delicada con la Dieta y las Necesidades

Fibras Solubles:

Opta por fuentes de fibra soluble como avena, plátanos y zanahorias, que pueden ayudar a regularizar los movimientos intestinales sin irritar el sistema.

Probióticos:

Yogur, kéfir y otros alimentos probióticos pueden promover un equilibrio saludable de bacterias en el intestino, aliviando los síntomas del SII.



2

Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico (ERGE): El Poder de las Elecciones Alimenticias

Evitar Alimentos Desencadenantes:

Café, cítricos, chocolate y alimentos picantes son conocidos por desencadenar el reflujo. Limita su consumo para reducir los episodios de acidez.

Porciones Moderadas:

Opta por comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de comidas grandes, reduciendo así la presión sobre el esfínter esofágico inferior.



3

Enfermedad Celíaca: Navegando el mundo sin gluten.

Fuentes Alternativas de Granos:

Arroz, quinoa y maíz son opciones sin gluten que pueden reemplazar a los granos que contienen gluten.

Etiquetas Conscientes:

Al comprar alimentos procesados, verifica las etiquetas cuidadosamente para evitar ingredientes que contengan gluten.



Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn: Alimentación Amigable con el Intestino



Dieta Baja en Residuos:

Durante los brotes, opta por una dieta baja en residuos, que incluya alimentos fácilmente digeribles como purés de frutas y vegetales.

Omega-3:

Incorpora ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos y semillas de lino, para ayudar a reducir la inflamación intestinal.

Estreñimiento Crónico: La Importancia de la Hidratación y la Fibra Irritada



Hidratación Adecuada:

Beber suficiente agua es crucial para ablandar las heces y facilitar el tránsito intestinal.

Fuentes de Fibra:

Frutas, verduras, legumbres y granos enteros son ricos en fibra, promoviendo movimientos intestinales regulares.

Gastritis: Calmar el Estómago Irritado



Pequeñas Comidas Frecuentes:

Opta por comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de comidas grandes para reducir la irritación del revestimiento del estómago.

Alimentos Blandos:

Durante los episodios agudos, elige alimentos suaves y fáciles de digerir, como arroz, puré de manzana y pollo cocido.

La gestión de enfermedades digestivas a menudo implica una combinación de medicamentos y cambios en el estilo de vida, incluyendo la dieta.

Trabajar en estrecha colaboración con un profesional de la salud o un nutricionista puede ayudarte a personalizar tu dieta según tus necesidades específicas y síntomas. Recuerda que la clave es la moderación, la variedad y la escucha activa de tu cuerpo.



¡Tu camino hacia una salud digestiva óptima comienza con elecciones alimenticias conscientes!

Bibliografía

- Enfermedades Gastrointestinales (imss.gob.mx)



¿Cómo actuar después de una discusión de pareja?

Las discusiones son una parte inevitable de cualquier relación, y manejar estos conflictos de manera adecuada es crucial para mantener una conexión saludable.

Un estudio publicado en *Current Opinion in Psychology* revela que los conflictos en las relaciones románticas suelen ser muy estresantes y afectan la satisfacción y la duración del vínculo. Por lo tanto, la manera en que cada persona maneja las discusiones tiene un impacto en la calidad y fortaleza del nexo a lo largo del tiempo.

La clave reside en aprender a manejar las cosas de manera efectiva y fomentar una comunicación saludable y asertiva. Actuar con empatía, atención y respeto no solo ayuda a superar el malestar, sino que también fortalece el lazo. A continuación, explicaremos algunas acciones que puedes tomar tras una pelea.

1. Haz una pausa para reconocer tus emociones

Aceptar las emociones que tanto tú como tu pareja pueden experimentar es el primer paso para manejarlas de manera saludable. Las discusiones suelen desencadenar una variedad de sentimientos intensos, como tristeza, enojo, frustración o confusión. Reconocerlos sin juzgarlos hace una gran diferencia.

2. Tómate un tiempo para cuidar de ti

Date un tiempo prudente para calmarte antes de intentar resolver el conflicto. Esto te ofrece la oportunidad de reflexionar sobre lo que pasa sin dejarte llevar por emociones intensas. Después de discutir con tu pareja, es crucial cuidar de tu bienestar emocional. Las peleas pueden dejarte exhausto/a y estresado/a, por lo que es importante recuperarse y reconectar contigo.

Las técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o incluso una caminata ayudan a reducir la tensión y a aclarar tu mente.

Priorizar el autocuidado no solo beneficia el mejor manejo de tus emociones, **esto te permite estar en una mejor disposición para enfrentar y resolver los conflictos** de manera constructiva.

3. Reflexiona sobre lo que provocó el problema

¿Qué desencadenó la discusión? ¿Hubo algún malentendido o suposiciones incorrectas? Este paso te ayudará a comprender mejor la raíz del conflicto y a evitar situaciones similares en el futuro. Además, contribuirá a que identifiques áreas de mejora en la relación y a gestionar mejor el problema.

Por otro lado, podrías pensar en posibles soluciones o compromisos que resuelvan la disputa. Esto te ayudará a sentirte más en control y también le demuestra a la otra persona que te comprometes a encontrar una solución juntos.



4. Identifica patrones de comportamiento negativos

Antes de animarte a hablar con tu pareja sobre lo sucedido, es importante identificar y cambiar los patrones negativos de comportamiento que se repiten en sus peleas. Estos pueden incluir hábitos como interrumpir, gritar, evadir el tema, o recurrir a insultos y culpas.

Analiza cómo sueles comportarte durante los enfrentamientos y detecta cuáles son esos patrones destructivos. Una vez que los precises, trabaja para modificarlos. Por ejemplo, si sueles interrumpir, enfócate en escuchar y que tu pareja exprese sus pensamientos antes de responder. Si tiendes a elevar la voz, haz un esfuerzo por mantener un tono calmado y respetuoso.

6. No apresures la resolución

Recuerda que no es necesario resolver todo de inmediato. Permitir un espacio para que ambos se calmen, y procesen sus emociones, facilitará una conversación más constructiva. Este tiempo también favorece evitar reacciones impulsivas que tienden a empeorar la situación. Así que procura calmarte, reflexionar sobre el conflicto y buscar posibles soluciones.

5. Expresa tus sentimientos en primera persona

A pesar de todas las emociones negativas que pudieron provocar la discusión, al actuar después, procura no culpar o criticar a tu pareja. Y ten presente que siempre es mejor expresar tus sentimientos y necesidades en primera persona para evitar que él o ella sienta que le atacas. Por ejemplo, podrías decir:

- «Necesito que podamos platicar esto para sentirme escuchado», en lugar de «tú siempre me ignoras».
- «Yo me siento frustrado cuando no podemos hablar sobre lo que ocurrió», en lugar de «tú nunca tienes en cuenta mis sentimientos».

7. Considera acudir a terapia de pareja

Si las discusiones recurrentes afectan la salud de tu relación y no logras resolver los conflictos de manera efectiva, considera buscar ayuda profesional. Un terapeuta especializado en parejas ofrece una perspectiva objetiva y proporciona herramientas útiles para mejorar la comunicación y manejar los conflictos.

La terapia de pareja ayuda a identificar patrones destructivos en la dinámica de la relación y enseña técnicas para abordarlos de manera constructiva. Además, brinda un espacio seguro para explorar emociones y preocupaciones difíciles de discutir por tu cuenta.



¿Cuál es el mejor momento para intentar resolver el conflicto?

Cada persona procesa sus emociones de diferente manera y puede tardar más o menos tiempo en querer hablar con su pareja sobre una discusión. Por ende, el mejor momento para intentar resolver lo sucedido es cuando ambos estén calmados y dispuestos a escuchar.

Es fundamental no abordar el problema si uno o los dos todavía están muy alterados, ya que esto puede llevar a más confrontación. Al tratarse del mejor modo posible, las desavenencias pueden construir relaciones más sanas.

En cuanto a los tipos de comunicación más beneficiosos durante los conflictos de pareja, se ha sugerido que la forma directa y confrontativa (decir las cosas de manera clara y firme) pueden ser útiles para solucionar problemas graves que requieren un cambio.

¿Qué acciones *debo evitar* después de una discusión de pareja?

- Nunca respondas con ira o agresividad.
- Evita hacer acusaciones o culpar al otro.
- No reabras viejas heridas o conflictos.
- No uses el silencio como castigo.
- No involucres a terceros.

Por otro lado, emplear una comunicación indirecta y cooperativa en donde se digan las cosas de forma más sutil y considerada, es ideal para problemas menores o cuando alguno de los miembros se siente inseguro. Así que, acorde a lo que haya sucedido, ten presentes estas recomendaciones y **procura expresarte siempre desde el respeto y la empatía.**



Bibliografía

• Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60-64.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300410>

• Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jomf.12301>

• Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1-5.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300045>



UNCOMMONLY INDEPENDENT