

EN
ARAGUA
SOMOS

CIENCIA & TECNOLOGÍA

SEPTIEMBRE 2023



**Déficit de Atención
e Hiperactividad**
afecta desenvolvimiento
social y escolar

12

Colágeno:
beneficios y usos

14

La musicoterapia
un gimnasio para el cerebro

15



Conoce los beneficios y riesgos
que ofrece la Inteligencia Artificial

16

Déficit de Atención e Hiperactividad

afecta

desenvolvimiento social y escolar

En julio se aprovecha la efeméride del TDAH para crear conciencia sobre este trastorno del neurodesarrollo, uno de los más frecuentes en la niñez, caracterizado por necesidad de constante actividad y tendencia a distraerse fácilmente

CIUDAD MCYI AGENCIAS

El Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos del neurodesarrollo más frecuentes en la niñez, aunque muchas veces se detecta tardíamente en adolescentes y adultos, el cual interfiere en el desenvolvimiento social y escolar de quienes lo padecen, por lo que el diagnóstico y tratamiento temprano, con las debidas orientaciones, ayudan en ese sentido.

El Día Internacional del TDAH se celebra cada 13 de julio y, con esa fecha como marco, se aprovecha para "llamar la atención y crear conciencia sobre lo que es el déficit de atención, cómo se diagnostica, cómo se trata y también entender que es una condición", según explicó la neuropsicóloga del Grupo Médico Santa Paula (GMSP), doctora Beatriz Villalobos @cresalud.

Señaló que "la atención es una función básica para todo lo que hacemos, pero al tener esta condición todo se hace en automático y se altera la conducta, por eso se le llama déficit de atención con hiperactividad".

Añadió que "hay subtipos de TDAH: uno es a predominio atencional, donde básicamente lo que está alterado es la atención, con muy poca o casi nula hiperactividad. Hay otro que es a predominio hiperactivo impulsivo, donde la atención no necesariamente está totalmente afectada, sino que vemos a ese niño que brinca, salta, corre, que no se está quieto nunca. Y un último tipo que es el mixto, siendo éste el más común de todos, es 50-50, donde la atención y la conducta se alteran por igual en la misma medida".

La doctora Villalobos, refirió que este trastorno puede observarse a cualquier edad, "desde la primera infancia, aunque no siempre se diagnostica a esas edades, ya que eso depende del tipo de déficit de atención y de las exigencias que tenga el niño a nivel externo. Según sea el déficit atencional, esta condición puede pasar desapercibida por muchos años, haciéndose notoria en la adolescencia, bachillerato, universidad, o incluso en la vida adulta, cuando ya se desempeña un trabajo y son otros quienes notan que la persona no atiende, no copia, no termina las actividades, no rinde. En estos casos, es un diagnóstico que ya venía desde niño, pero no fue percibido en su momento o no se le hizo caso".

DIAGNÓSTICO FUNCIONAL

Precisó que el diagnóstico es funcional, "no existen indicadores biológicos que nos puedan decir que estamos ante un



déficit de atención, ni electroencefalograma, ni tomografía, ni resonancia, o laboratorio, porque el cerebro está alterado, pero no en su parte anatómica, sino en su parte funcional: atención, concentración, memoria, son todas funciones que sabemos que están en el cerebro, pero que no las podemos ver a simple vista por ningún aparato físico".

De manera que "ese diagnóstico lo debe hacer el neuropsicólogo, no el neuropediatra ni el pediatra. Ellos pueden sospechar y referir al niño con el neuropsicólogo para que haga pruebas funcionales o Test específicos, diseñados para determinar la funcionalidad del cerebro y, verificar si realmente es o no un déficit de atención, ya que ésta es una función que se altera por cualquier cosa, como depresión o no dormir bien, por ejemplo".

La neuropsicóloga del GMSP aclaró que hay tipos de TDAH "uno con predominio atencional que es el que menos se diagnostica, son estos niños que están tranquilos, no molestan, no fastidian, pero les dices algo y se lo tienes que repetir y, volver a repetir al rato, porque la falla es de atención y no necesariamente de la conducta, en estos casos pasa desapercibida la condición, no porque no exista sino porque no lo llevan a consulta, por ser un niño que no genera molestia en su entorno".

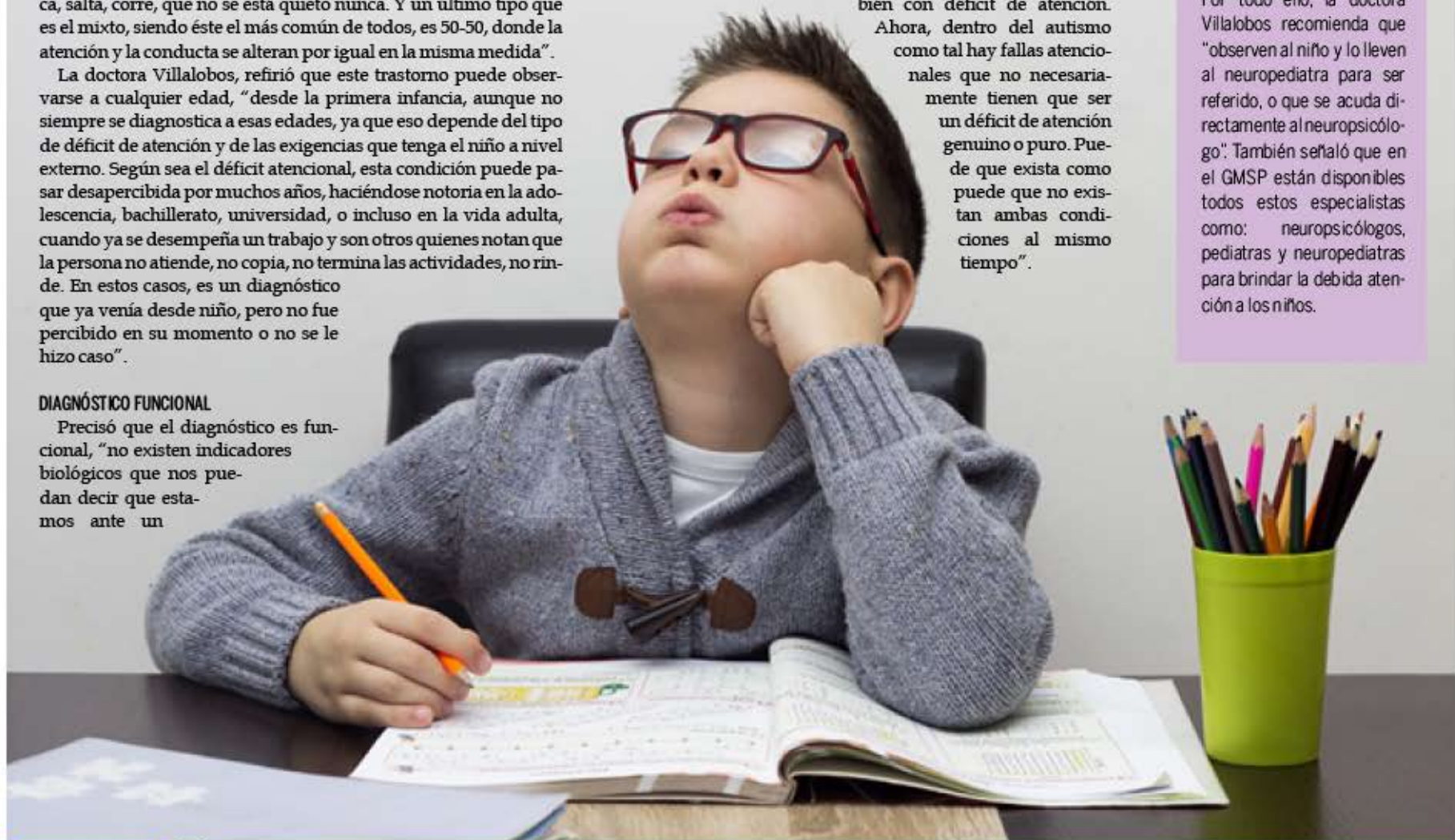
Indicó que también puede haber comorbilidad con otras patologías como trastornos del aprendizaje, del desarrollo intelectual e incluso con el autismo, "un niño con autismo puede cursar también con déficit de atención.

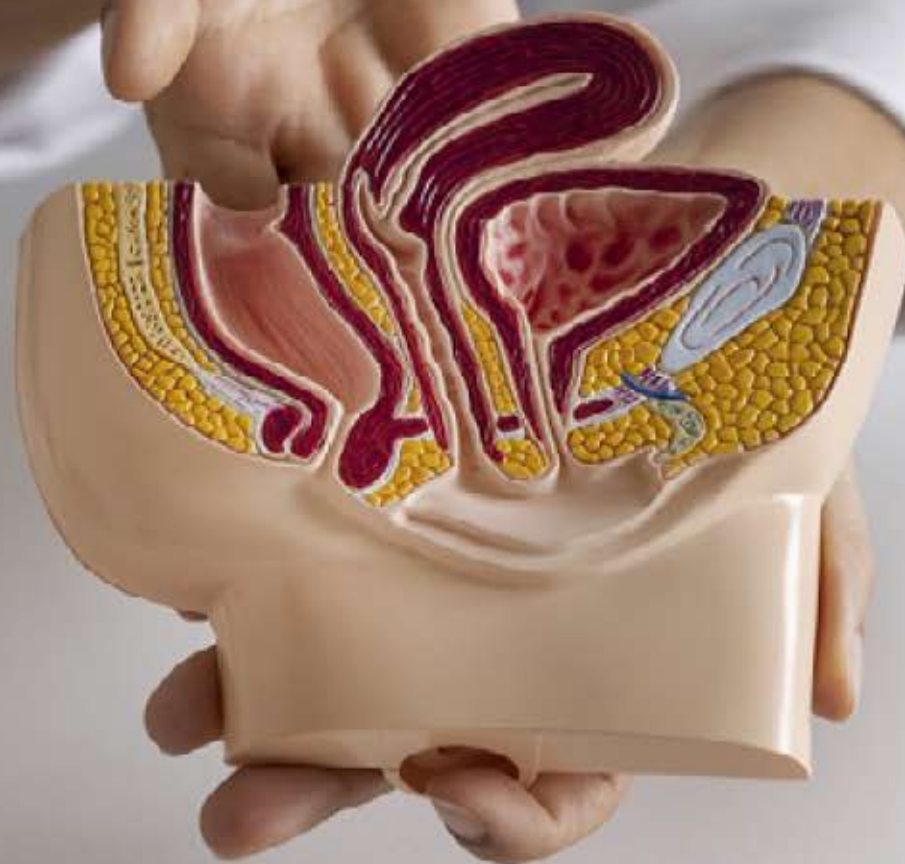
Ahora, dentro del autismo como tal hay fallas atencionales que no necesariamente tienen que ser un déficit de atención genuino o puro. Puede que exista como puede que no existan ambas condiciones al mismo tiempo".

DETECTAR A TIEMPO

La especialista agregó que, por lo general, "al niño casi siempre lo refiere la maestra, quien lo observa en el colegio, ve que brinca, salta, no presta atención, no rinde igual que el resto del grupo, y entonces solicita que lo lleven al pediatra o al neuropediatra, quienes lo refieren a neuropsicología, que es el especialista facultado para hacer el diagnóstico, porque tiene las herramientas específicas para establecer cuál es el perfil neurocognitivo de ese niño y definir en qué áreas va a trabajar psicopedagogía y, si requiere de otro tipo de ayudas como terapia ocupacional o de lenguaje".

Por todo ello, la doctora Villalobos recomienda que "observen al niño y lo lleven al neuropediatra para ser referido, o que se acuda directamente al neuropsicólogo". También señaló que en el GMSP están disponibles todos estos especialistas como: neuropsicólogos, pediatras y neuropediatras para brindar la debida atención a los niños.





La hiperplasia benigna de próstata consiste en un aumento del tamaño de la glándula prostática que produce dificultad para orinar, y es frecuente en hombres mayores de 50 años. Conoce sus síntomas y cómo se trata.

La hiperplasia benigna de próstata afecta calidad de vida del paciente

CIUDAD MCY | AGENCIAS

La Hiperplasia Benigna Prostática (HBP) es una de las patologías que se presentan con mayor frecuencia en la zona genital de la población masculina, es más frecuente a medida que la edad avanza y sus síntomas pueden con-

ducir a emergencias médicas y generar padecimientos graves, además de afectar la calidad de vida de quienes las padecen, con frecuencia es necesario realizar una intervención quirúrgica para corregirla.

El urólogo del GMSP, Dr. Jorge Moanack, explicó que una de las enfermedades masculinas más comunes es la

HBP o hiperplasia prostática, una afección que genera un crecimiento prostático excesivo que puede obstruir la vía urinaria del paciente, al presionar la uretra y la vejiga.

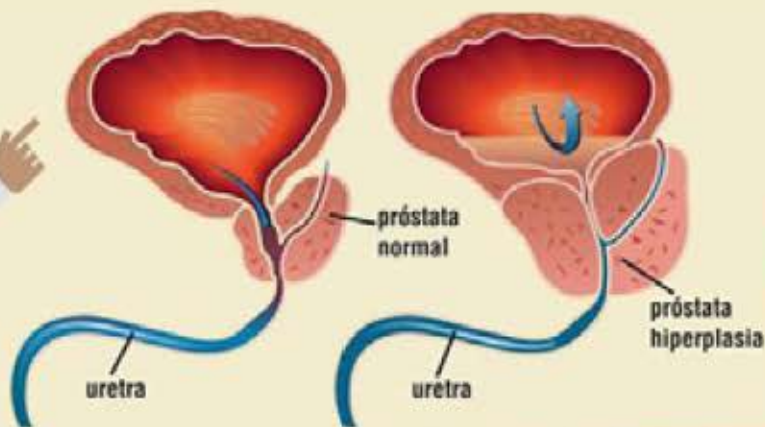
Aclaró que está relacionada con el proceso de envejecimiento, por lo que se produce en todos los hombres en mayor o menor medida, pero "requiere cirugía cuando se presentan complicaciones que afectan la calidad de vida del paciente".

Moanack señaló que la HBP, aunque no posee complicaciones oncológicas, sí aumenta la posibilidad de desarrollar afecciones graves, como síntomas obstructivos en la micción que pueden hacer necesario colocar una sonda, si no se realiza una operación temprana, "se puede presentar la imposibilidad total de expulsar la orina o retención urinaria aguda, lo que constituye una emergencia médica".

El especialista Moanack añadió que, por lo general, la HBP puede ocasionar la necesidad constante de orinar y la salida involuntaria de gotas o pequeños chorros de orina, lo que también es muy molesto y vergonzoso para el paciente. Pero, también puede causar infecciones urinarias y cálculos en la vejiga, aunque estos no son habituales, y, en casos graves, puede generar insuficiencia renal.

PREVENCIÓN

En la actualidad no se puede prevenir la aparición de la hiperplasia benigna de próstata, ni los problemas urinarios asociados a la enfermedad. Pero lo que sí recomiendan los especialistas para cuidar la salud, incluyendo la prostática, es mantener un peso corporal adecuado, fomentar el consumo de una dieta estilo mediterráneo y hacer ejercicio de manera frecuente.



EN
ARAGUA
SOMOS

CIENCIA

SEPTIEMBRE 2023

Colágeno:

beneficios y usos

CIUDAD MCY

En Venezuela, cierto porcentaje de la población en especial adultos mayores sufren de artrosis. El dolor articular, la pérdida de densidad ósea y la aparición de la arrugas en la piel asociados a la edad, son una consecuencia directa de la pérdida de colágeno de nuestro organismo.

El colágeno hidrolizado es un suplemento alimenticio preparado a partir de huesos y cartílagos bovinos. Es utilizado para estimular la producción de colágeno en el organismo, ayudando así a mejorar el aspecto de la piel, fortalecer las articulaciones, las uñas, los huesos y el cabello.

Pero, ¿es bueno tomar colágeno? La respuesta es sí, y se recomienda tomarlo a partir de los 30 años, pero también puede usarse antes por personas expuestas al sol durante mucho tiempo, fumadores o aquellos que siguen una dieta poco saludable. Te lo explicamos con detalle en este artículo, ¡acompañanos!

El colágeno es la proteína más abundante de nuestro organismo y su función es la de confeccionar el tejido conectivo, como la piel, cartílagos, huesos, tendones y los órganos. Por este motivo, es una sustancia fundamental para el buen mantenimiento y funcionamiento de estas estructuras.

Sin embargo, a medida que envejecemos el organismo disminuye la producción de colágeno, surgiendo así la flacidez en la piel, las arrugas y el dolor en las articulaciones. Además de esto, como dijimos antes, algunos hábitos pueden afectar a la producción de colágeno, como fumar, exponerse al sol muchas horas, una dieta poco saludable y padecer ciertas enfermedades.

En los suplementos de colágeno hidrolizado, esta proteína pasa por un proceso donde sus moléculas son más pequeñas, siendo mucho más fáciles de procesar por el organismo. Por eso es tan beneficioso tomar colágeno en forma de suplemento, pudiendo encontrarlo también en muchos productos de belleza y para el cuidado de la piel.

Los suplementos de colágeno hidrolizado los puedes encontrar en forma de cápsulas, comprimidos o en polvo. Además, existe la posibilidad de adquirir colágeno con magnesio o introducir en tu dieta alimentos con colágeno.

Alimentos con colágeno



Y es que los factores de los que hemos hablado, junto con los malos hábitos, estimulan el envejecimiento del organismo y pueden afectar a la producción de colágeno. Algunos de los principales beneficios del colágeno hidrolizado para el organismo son los siguientes:

Mejora la firmeza y la elasticidad de la piel.

Fortalece las uñas y el cabello mejorando su aspecto.

Previene y mitiga los síntomas de la osteoporosis.

Previene y retarda la aparición de arrugas, líneas de expresión y celulitis.

Tonifica las articulaciones, tendones y ligamentos.

Controla la presión arterial.

Previene la aparición de úlceras gástricas.

Disminuye y evita el surgimiento de estrías.

Cabe destacar que estos beneficios se obtienen, por lo general, cuando se acompaña la ingesta de colágeno hidrolizado con una alimentación saludable, pues así se potencian los resultados de esta suplementación.

Además, es importante la ingesta de vitamina C junto con el colágeno, ya que esta potencia sus efectos en el organismo. Por ello, se aconseja diluir el colágeno o tomar sus cápsulas junto con alimentos ricos en vitamina C, como el zumo de limón, naranja, piña o mandarina.

Deficiencias del Colágeno



ARRUGAS PREMATURAS



FLACIDEZ



PERDIDA DE CABELLO



UÑAS QUEBRADIZAS



MALA CICATRIZACION



DOLOR EN HUESOS Y ARTICULACIONES

Especialistas insisten en la mamografía anual para prevenir cáncer de mama

COMENZAR A LOS 35

La doctora Rodríguez recalcó que la recomendación por parte de la SAV es que las mujeres que ya han cumplido los 35 años comiencen a realizarse la mamografía y el eco mamario en forma anual.

Enfatizó que se deben hacer ambos estudios al llegar a esa edad cuando no hay antecedentes de cáncer, "sobre todo en pacientes jóvenes, en quienes la densidad mamaria algunas veces dificulta la visualización completa del seno y pueden ocultarse algunas lesiones".

La especialista puntualizó que, en el caso de una mujer con antecedentes familiares de cáncer de mama, "el control mastológico debe iniciar 10 años antes de cuando se hizo el diagnóstico de su familiar en primera línea, es decir, madre o padre, hermanos e hijos. Por ejemplo: a la madre de una paciente le detectaron la enfermedad a los 40 años, entonces la hija debe comenzar su chequeo mamario a los 30 años, con el eco mamario. Luego de cumplir los 35 años debe realizarse el eco mamario y la mamografía".

Explicó que si una paciente, menor de 35 años y sin antecedentes, acude a consulta por alguna molestia y quiere iniciar sus exámenes de control, inicialmente es suficiente con realizarse el eco mamario, a menos que el especialista indique un estudio complementario.

La doctora Rodríguez señaló que ambos estudios se realizan en la Clínica de Prevención del Cáncer (CPC) de la SAV y se entregan con informe del especialista. Igualmente, destacó que esta institución cuenta con especialistas en Mastología, para revisar en consulta los resultados de estos exámenes y poder ofrecer la orientación médica necesaria para los pacientes que lo requieran.



Para evitar dolor o molestias durante el estudio, los especialistas aconsejan realizarlo una o dos semanas después del período, aunque cualquier día que se haga el examen no afecta el resultado

CIUDAD MCY | AGENCIAS

Cuando el cáncer de mama se detecta a tiempo, mientras está ubicado o localizado en el seno, la tasa de supervivencia es del 90%. La forma más eficaz de detectarlo temprano es mediante mamografías de diagnóstico, una imagen de rayos X de los senos, segura y no invasiva, que permite detectar crecimientos anormales o bultos que pueden pasar desapercibidos durante el autoexamen, por ser tan pequeños como un grano de arroz.

En este sentido, los especialistas oncólogos recalcan la necesidad de que las mujeres se realicen su mamografía anual, aun cuando no perciban molestias, cambios o bultos en sus mamas.

¿CÓMO PREPARARSE?

Acerca de cómo prepararse para realizarse los estudios de las mamas, los especialistas recomiendan que el mejor momento para una mamografía es una o dos semanas después del inicio del ciclo menstrual, con el fin de evitar dolor o molestias durante dicho examen.

La especialista en mastología de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela (SAV), doctora Crismar Rodríguez, explicó que "días antes del período, cuando se presentan los síntomas premenstruales, los senos están un poco más sensibles y presentan turgencia o hinchazón, pero independientemente del día en que se haga el examen, los hallazgos no cambian. Se trata simplemente de que no sea doloroso o incómodo para la paciente".

Señaló que para realizarse la mamografía, o el eco mamario, la recomendación es que ese día no se use desodorante, talco o perfume, y que se utilice ropa interior cómoda y sin "ballenas" o varillas metálicas, aunque esto último los especialistas aconsejan aplicarlo también para el día a día. El examen como tal tarda una mínima cantidad de tiempo.

Si la paciente previamente ha cumplido con sus controles anuales, "es importante que lleve a su cita los estudios previos, porque así el especialista puede comparar para detectar si hay algún cambio en una lesión que ya se haya descubierto previamente, o si hay una nueva que no se haya detectado".



La musicoterapia un gimnasio para el cerebro

CIUDAD MCY | AGENCIAS

La música es una forma de expresión universal que puede trascender las barreras del lenguaje, la cultura y el tiempo. Además, es una poderosa herramienta terapéutica que puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen trastornos neurocognitivos, como el Alzheimer.

En la residencia y centro integral para adultos mayores dependientes Hogar La Ponderosa, reciben clases de música una vez a la semana y durante ese tiempo hacen una conexión con los recuerdos más felices de sus vidas. "Desde un principio me dijeron que los objetivos aquí no son musicales, en el sentido de que las personas no iban a salir tocando un instrumento. Me alertaron que ellos no recuerdan nada, que cada vez que llegara los jueves me preguntarían mi nombre" Maximiliano Catoni, profesor de música.

La musicoterapia es una disciplina que utiliza la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) para facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje, la movilización, la expresión y la integración sensorial de las personas.

Es un gimnasio para el cerebro porque ayuda a mantenerlo activo y saludable. La música estimula las emociones, los sentidos y las capacidades cognitivas de las personas con trastornos neurocognitivos, mejorando su autoestima, su comunicación y su integración social. La música es una fuente de alegría y esperanza para estas personas y sus familias.

LA MÚSICA REHABILITA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), realizó un estudio a gran escala sobre los lazos entre el arte, la salud y el bienestar, con resultados que apuntan a exaltar esos beneficios, entre los que destacan el control del estado de ánimo.

Escuchar música controla el nivel de glucosa en la sangre, mejora el sistema inmunitario y la gestión del estrés. Mientras bailar proporciona beneficios en todo el cuerpo y la mente.

Los científicos dicen que el sonido es lo primero que percibe el ser humano con tan solo 16 semanas de gestación, y también lo último que se deja de percibir al final de la vida. Se usa incluso en las unidades de niños prematuros, para modular parámetros como el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca, la calidad del sueño o la propia temperatura del bebé.

Diversos estudios han demostrado los efectos positivos de la musicoterapia en las personas con trastornos neurocognitivos, podría reducir la sintomatología psicológica-conductual y cognitiva de los pacientes con trastornos.

Conoce los beneficios y riesgos que ofrece

la Inteligencia Artificial

CIUDAD MCYI AGENCIAS

La Inteligencia Artificial causa inquietud en la sociedad desde su aparición, dado que muchas personas creen que este sistema puede alcanzar la sustitución total del ser humano, este impulso tecnológico se ha convertido en una herramienta significativa que aporta diversos beneficios al desarrollo social, científico, médico y económico del país.

Gracias a la aparición de esta nueva tecnología se han realizado estudios que generan novedosas formas de análisis, así como descubrimientos de tratamientos que ayudan a combatir infecciones y enfermedades desde lo científico y tecnológico.

La Inteligencia Artificial se encuentra cada vez más presente en nuestro día a día, es por ello que el Gobierno venezolano a través del Ministerio del Poder Popular para Ciencia y Tecnología (Mincyt), se encuentra incorporando estrategias que ayudan a incentivar a los niños y niñas a ser partícipes de actividades que estimulen su aprendizaje con el Programa Nacional Semilleros Científicos, a fin de formar a los más jóvenes sobre las ventajas y desventajas que ofrece este sistema.

El director del Desarrollo e Investigación del Centro Nacional de Desarrollo e Investigación en Telecomunicaciones (Cendit), Héctor Núñez, indicó que en Venezuela existe la necesidad de formar a las personas no solo en el ámbito universitario sino desde la escuela.

“Es importante que formemos a nuestros niños y niñas sobre los avances que diariamente presenta la tecnología, debemos despertar esa curiosidad que tienen a temprana edad y despertar el espíritu crítico sobre lo positivo y negativo que puede tener la tecnología”, dijo.

Núñez mencionó que dentro de los riesgos se encuentran algunos sesgos que estos sistemas podrían presentar, al igual que los seres humanos podrían mostrar distinción de género y color de piel, así como también se encuentra en peligro la veracidad de la información, debido a los algoritmos que muchas veces consumen datos que no están verificados llegando a generar noticias falsas.