



SALUD

# Alergias:

qué son y  
cómo se  
manifiestan



# arce Farmacia

Dirección: Migueletes 789, CABA  
Email: [farmaciaarce1@gmail.com](mailto:farmaciaarce1@gmail.com)  
Teléfono: 4776-2166  
Celular/Whatsapp:  
**(+54911) 7007-1001**



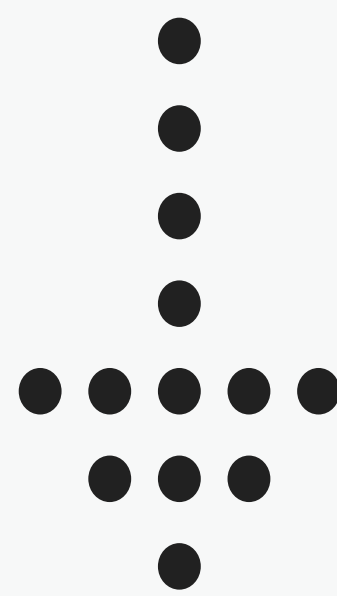
Atendemos:

OSDE - PAMI - LUIS PASTEUR - SWISS MEDICAL - GALENO - OBSBA - OMINT - PODER JUDICIAL

# Editorial

---

## La mejora continua como filosofía de trabajo



---

**N**os enorgullece presentarles el tercer número de nuestra revista institucional, donde abordamos diversos temas que están profundamente conectados con nuestra misión: mejorar la vida de las personas.

Nuestro compromiso va más allá. El trabajo del área logística de META es crucial para garantizar que nuestros productos lleguen en óptimas condiciones a todos los rincones del país, en el menor tiempo posible. Por eso, en esta edición, destacamos algunos factores que nos permiten ofrecer un servicio confiable y eficiente, brindando los más altos estándares de calidad.

El artículo principal está dedicado a un tema que afecta a millones de personas en todo el mundo: las alergias. A lo largo del artículo, exploramos los distintos tipos de alergias, desde las más comunes hasta las menos conocidas, y ofrecemos información valiosa sobre cómo detectarlas y manejarlas eficazmente. En nuestro enfoque integral de la salud, también incluimos artículos que invitan a reflexionar sobre el impacto del entorno y los hábitos en nuestra vida diaria. Hablamos sobre la importancia de los espacios verdes en las ciudades y de recomendaciones para prevenir y aliviar los síntomas de la artrosis, una condición que afecta a muchas personas, especialmente en la etapa de la vida en la que más se valora el bienestar.

En esta edición, nos inspiramos en ejemplos de vida

como el de Joan Manuel Serrat, quien ha demostrado una notable capacidad de superación frente a diversas enfermedades. Y, además, exploramos la dieta que ha permitido a los habitantes de la isla de Cerdeña alcanzar una longevidad envidiable. Complementamos esta visión con un análisis de los beneficios de la meditación para nuestro cerebro, una práctica que, como demuestran recientes estudios, puede tener un profundo impacto positivo.

Conscientes de la importancia del bienestar en el entorno laboral, dedicamos un espacio a discutir la necesidad de implementar sistemas de bienestar in company, una tendencia creciente que busca armonizar la vida profesional con la personal, promoviendo un ambiente de trabajo saludable y equilibrado. Finalmente, cerramos este número con una nota especial sobre un viaje a un centro tibetano en Uruguay, un lugar ideal para desconectar del estrés cotidiano y reconectar con uno mismo.

Esperamos que esta edición de nuestra revista les aporte conocimientos valiosos y los inspire a seguir construyendo un futuro más saludable para todos.

*Equipo Editorial Meta*

## STAFF

---

**CONSEJO EDITORIAL META:** Daniel Bolognessi, Lucas Nardin. | **DIRECCIÓN GENERAL:** Daniel Flores.

**REDACCIÓN: Editor Jefe:** Franco Spinetta. **Colaboradores:** Christian Ali Bravo, Pablo Lázaro, Margarita Mazza, Claudio Mercado, Pablo Orbelli, Tomás Palombo, Mónica Tracey.

**Corrección:** Pedro Rodríguez Pagani.

**ARTE Y PRODUCCIÓN: Jefa de Arte y Diseño:** Andrea Maser. **Fotografía:** Depositphotos.com, Freepik.es, Marisol Nicoletti Ediciones. **Fotografía de tapa:** Depositphotos.com.

**DIRECTORA COMERCIAL:** Daniela Forti.

Una publicación para META de REDMEDIA SRL.

# Sumario / 03

---

TOCA EL ENLACE PARA LEER LA NOTA



[\*\*Libros:\*\* Recomendados del mes](#)

[\*\*Series:\*\* Headspace Guide to Meditation](#)

[\*\*Hábitos saludables:\*\* 5 recomendaciones para prevenir o aliviar los síntomas de la artrosis](#)

[\*\*Sustentabilidad:\*\* Espacios verdes: una clave para la salud en las grandes ciudades](#)

[\*\*Nota de tapa:\*\* Alergias: qué son y cómo se manifiestan](#)

[\*\*Tecnología:\*\* Cuáles son las 4 estafas más comunes en WhatsApp y cómo evitarlas](#)

[\*\*Nutrición:\*\* La dieta de Cerdeña: el secreto de la longevidad](#)

[\*\*Historia de vida:\*\* La inquebrantable fortaleza de Joan Manuel Serrat](#)

[\*\*Actualidad:\*\* Claves para fortalecer el sistema inmunológico para mayores de 50 años](#)

[\*\*Viajes:\*\* Camino al Tíbet](#)

[\*\*Bienestar:\*\* Qué sucede en nuestra mente cuando rezamos y meditamos](#)

[\*\*Investigación:\*\* Descubrimiento prometedor de la ciencia: ¿es posible retrasar el envejecimiento humano?](#)

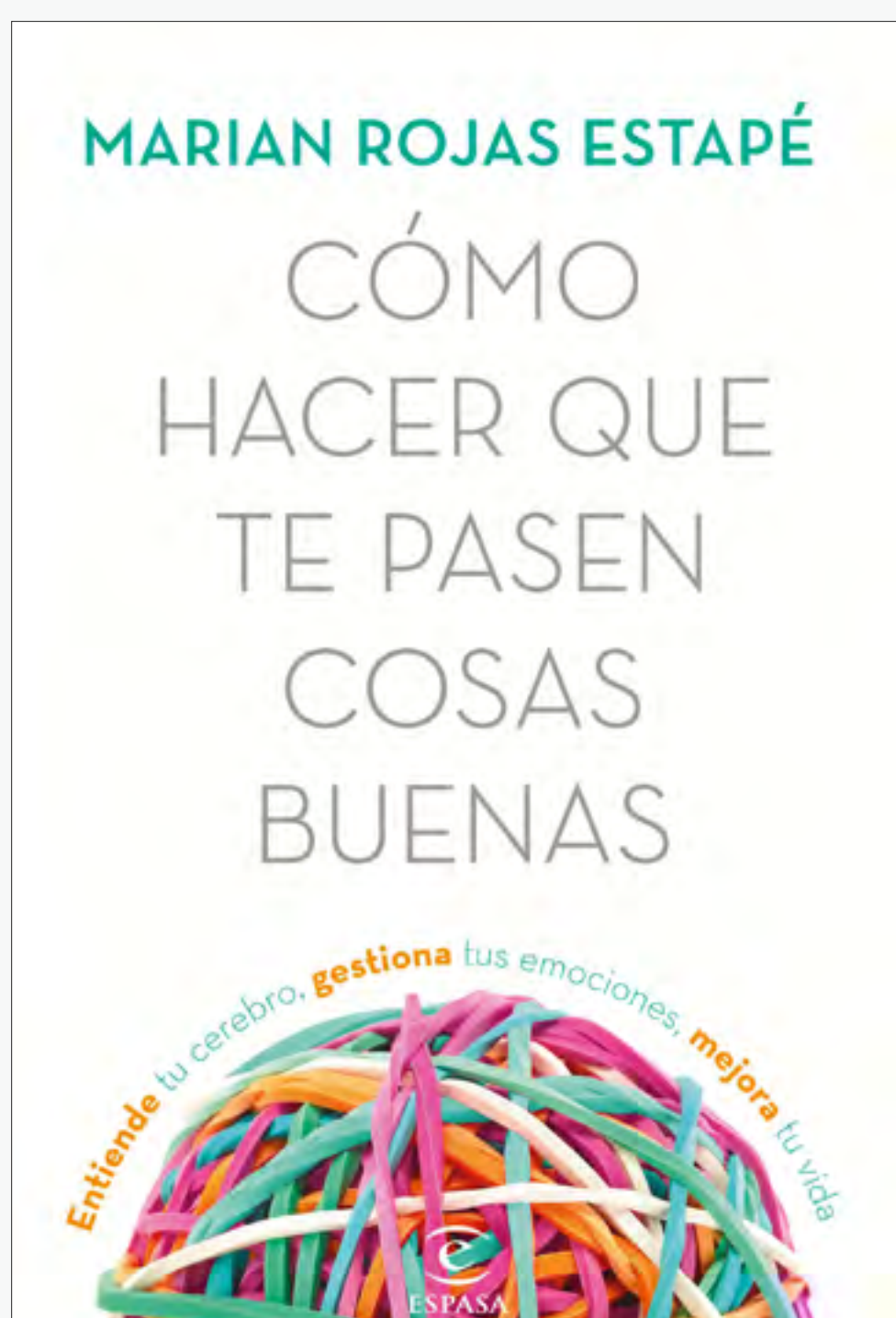
[\*\*Institucional:\*\* Logística Meta: ¿Quiénes somos, qué hacemos y hacia dónde vamos?](#)

[\*\*Sonríe la Vida:\*\* Bienestar in Company: Calidad en el entorno laboral fusionando tecnología y salud](#)

+ recomendados

# Libros

**Las mejores propuestas literarias relacionadas con la cultura y conocimiento científico que no deberían faltar en ninguna estantería**



## CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS

**MARIAN ROJAS ESTAPÉ**

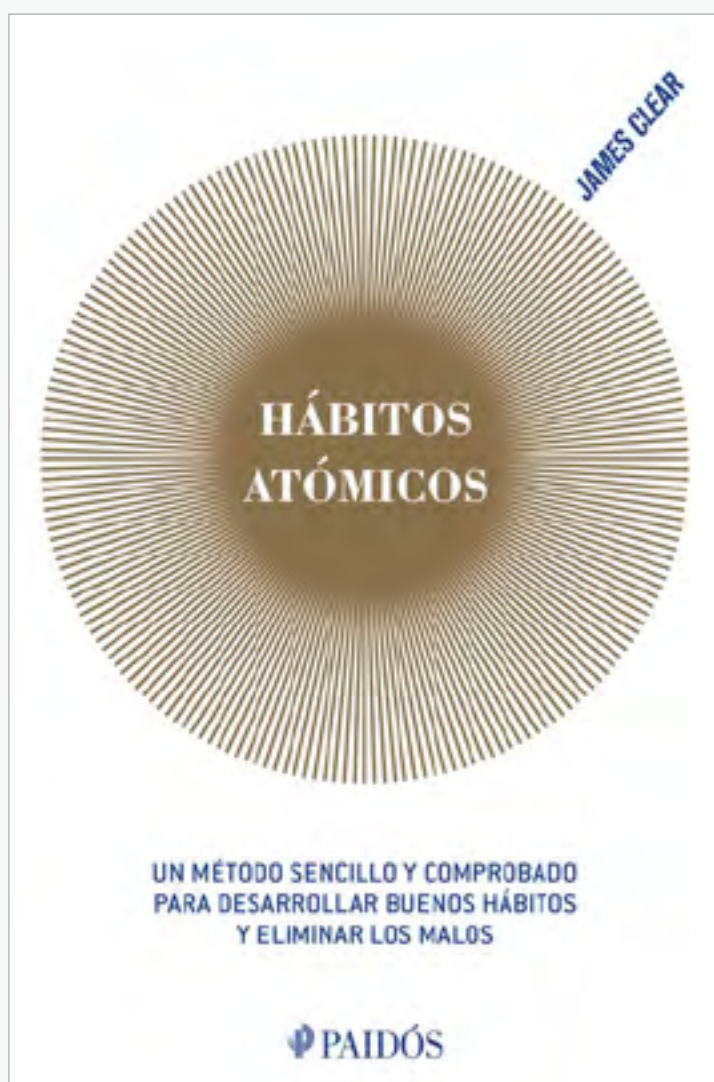
**S**abes que tus emociones y pensamientos tienen un impacto directo en tu organismo; en tu percepción de la realidad e incluso en tus

propios genes? ¿Eres consciente de que tu manera de gestionar los conflictos te puede predisponer a sufrir ansiedad o depresión; las enfermedades más frecuentes del siglo XXI?", pregunta Marian Rojas Estapé. Para Estapé la felicidad consiste en vivir instalado de forma sana en el presente; habiendo superado las heridas del pasado y mirando con ilusión al futuro. "Muchos de los trastornos que padecemos provienen de la incapacidad para gestionar nuestro presente. La felicidad no es lo que nos pasa; sino cómo interpretamos lo que nos pasa", agrega.

En *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, la autora busca rescatar la importancia de aprender a enfocar la atención y descubrir pautas para combatir los miedos

y las angustias, y cómo canalizar las emociones negativas que te llegan a bloquear física y mentalmente.

---



## HÁBITOS ATÓMICOS

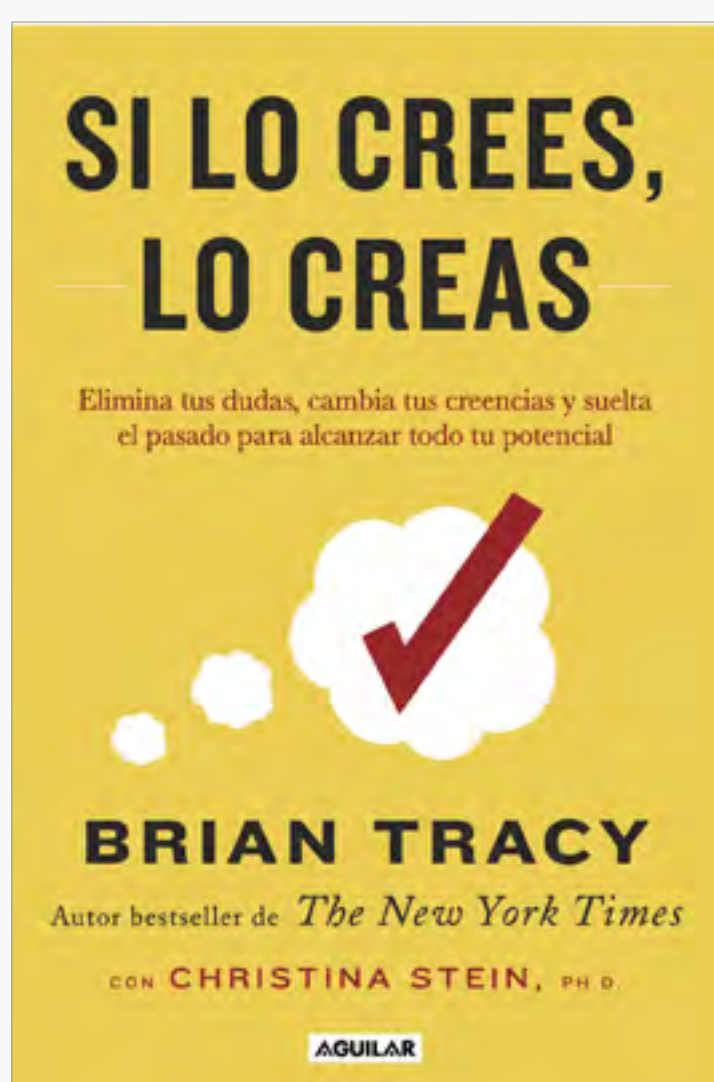
---

**JAMES CLEAR**

---

Un libro que parte de una simple pero poderosa pregunta: ¿Cómo podemos vivir mejor? Sabemos que unos buenos hábitos permiten mejorar significativamente nuestra vida, pero con frecuencia nos desviamos del camino: dejamos de hacer ejercicio, comemos mal, dormimos poco y despilfarramos. ¿Por qué es tan fácil caer en los malos hábitos y tan complicado seguir los buenos? James Clear brinda fantásticas ideas basadas en investigaciones científicas, que permiten incorporar pequeños hábitos cotidianos para cambiar nuestra vida y mejorarla. Esta guía pone al descubierto las fuerzas ocultas que moldean nuestro comportamiento –desde nuestra mentalidad, pasando por el ambiente y hasta la genética– y nos demuestra cómo aplicar cada cambio a nuestra vida y a nuestro trabajo.

---



## SI LO CREES, LO CREAS

---

**BRIAN TRACY**

---

Dejar ir los pensamientos negativos es uno de los pasos más importantes para vivir una vida exitosa y satisfactoria, pero también el más difícil. En esta práctica guía, el autor best seller Brian Tracy y la psicoterapeuta Christina Stein presentan su programa Psicología del logro para ayudarte a identificar y superar patrones e ideas perjudiciales que te impiden alcanzar tus metas o sentirte feliz y satisfecho en tu vida. Tracy y Stein te ayudan a reconocer cómo la negatividad consciente (y muchas veces inconsciente) afecta tu personalidad, tu perspectiva y tus decisiones, y te muestran cómo recuperar el control de tus pensamientos, sentimientos y acciones para convertir lo negativo en positivo y aprender a aceptar cambios de vida inesperados.



# Series

---



Disponible en  
[Netflix Argentina](#)

## Headspace Guide to Meditation

**P**roducida por la popular aplicación de meditación Headspace, es una serie documental que se transmite en Netflix, presentada por Andy Puddicombe, cofundador de Headspace y ex-monje budista, donde se ofrece una guía accesible y visualmente atractiva para quienes desean iniciarse en la práctica de la meditación. La serie está compuesta por ocho episodios, cada uno de aproximadamente 20 minutos. Cada episodio aborda diferentes aspectos y técnicas de la meditación, incluyendo la meditación enfocada en la respiración, el manejo del estrés, la gratitud, y la bondad amorosa, entre otros. La estructura combina explicaciones teóricas con ejercicios prácticos, lo que permite a los espectadores no solo entender los conceptos, sino también ponerlos en práctica inmediatamente. Headspace Guide to Meditation no solo busca enseñar técnicas de meditación, sino también inspirar una reflexión más profunda sobre la manera en que vivimos y manejamos el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales.





+ **h**ábitos saludables

5

# recomendaciones para prevenir o aliviar los síntomas de la artrosis

ES POSIBLE MORIGERAR EL DESARROLLO DE LA ARTROSIS LLEVANDO UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA, REALIZANDO EJERCICIO FÍSICO Y EVITANDO MALAS POSTURAS.



MARGARITA MAZZA



DEPOSITPHOTOS.COM



**C**on el fin del invierno en la Argentina, es común que las personas que padecen artrosis noten un aumento en los dolores articulares. ¿Pero es verdad que el frío agrava estos dolores? ¿Cómo influye la postura en la salud de nuestras articulaciones? ¿Qué factores de riesgo existen para la artrosis y cómo podemos prevenirla?

La artrosis es una enfermedad articular caracterizada por el desgaste progresivo del cartílago. Afecta comúnmente las manos, rodillas, caderas y la columna vertebral. Aunque está asociada a menudo con la vejez, puede presentarse a cualquier edad. Factores como el sexo, la genética, el sedentarismo, el sobrepeso y la repetición de ciertos movimientos pueden aumentar el riesgo de desarrollar artrosis.



## Mantener un peso corporal saludable

La obesidad es un factor importante en el desarrollo y progresión de la artrosis. El exceso de peso añade presión adicional sobre las articulaciones, especialmente en las rodillas y caderas. Mantener un peso adecuado no solo ayuda a prevenir la artrosis sino que también ralentiza su progreso.



## Seguir tratamientos adecuados



Existen diversos tratamientos que pueden evitar la progresión de la artrosis. Entre las opciones terapéuticas se encuentran los antiartrósicos naturales, como los insaponificables de palta y soja combinados con vitamina D3, que están respaldados por la Sociedad Argentina de Medicina (SAM) y se pueden adquirir en cualquier farmacia sin receta.

Durante el invierno, muchas personas reportan un empeoramiento de los síntomas de la artrosis, debido a que el cuerpo se contrae ante las bajas temperaturas, adoptando posturas que aumentan la tensión muscular. Las áreas más afectadas suelen ser la espalda y el cuello.

## Controlar la temperatura

Aunque el frío puede incrementar los síntomas de la artrosis, el calor es generalmente más beneficioso. Aplicar calor de manera casera, como mediante compresas calientes o baños tibios, puede aliviar el dolor y relajar los músculos. Sin embargo, el uso de hielo también puede ser útil para reducir la inflamación en casos agudos.

# 3



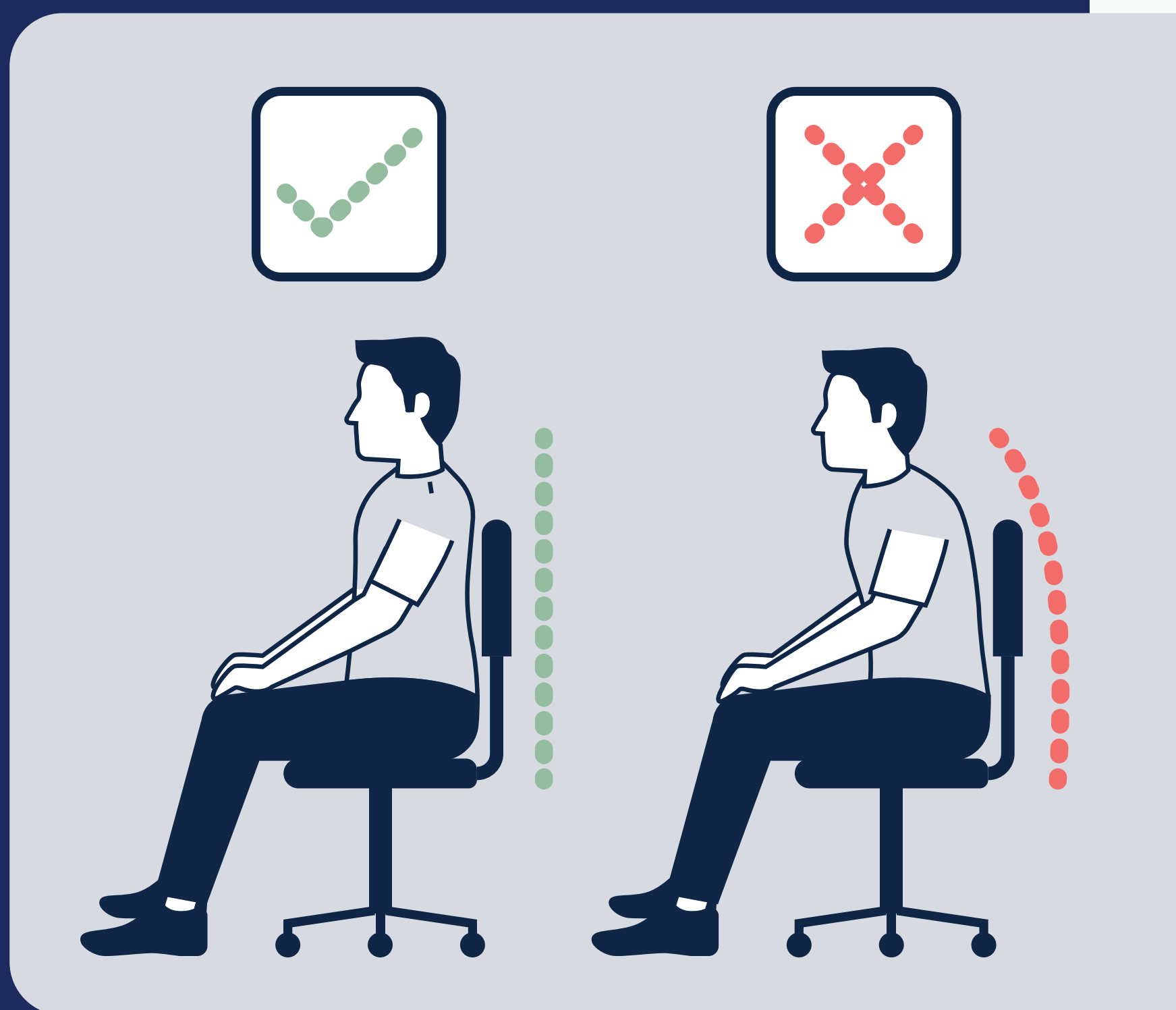
# 4

## Realizar ejercicio físico regular

El ejercicio protege las articulaciones y fortalece los músculos que las rodean. Actividades como caminar, nadar y practicar yoga son excelentes opciones. Es importante evitar ejercicios que impliquen movimientos repetitivos que puedan dañar las articulaciones. Siempre es recomendable consultar con un profesional antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios.



## Mantener buenos hábitos posturales



La postura correcta es fundamental para prevenir la artrosis. Dormir en una cama plana y firme, evitar sentarse en sillones hundidos, y usar sillas con respaldo recto que mantengan las caderas y rodillas en una posición natural son algunas recomendaciones clave. Además, es importante no mantener una misma postura por mucho tiempo y moverse regularmente para evitar tensiones innecesarias.

### **¿CÓMO PUEDE LA POSTURA AFECTAR LA SALUD?**

Una mala postura puede tener diversas consecuencias negativas para la salud, entre ellas:

- Desalinear el sistema musculoesquelético.
- Desgastar la columna vertebral, haciéndola más frágil y propensa a lesiones.
- Provocar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir la flexibilidad.
- Afectar la correcta movilidad de las articulaciones.
- Comprometer el equilibrio y aumentar el riesgo de caídas.



+ sustentabilidad

# ESPACIOS VERDES



Una clave para la salud en  
las grandes ciudades

LA ONU Y DIVERSOS ESTUDIOS DESTACAN LOS BENEFICIOS DE LOS PARQUES Y ÁREAS VERDES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL. EN BUENOS AIRES, INICIATIVAS RECIENTES BUSCAN AUMENTAR ESTOS ESPACIOS, AUNQUE LA CIUDAD AÚN ENFRENTA RETOS PARA ALCANZAR LOS ESTÁNDARES INTERNACIONALES.

**E**n las grandes ciudades del mundo, los espacios verdes no solo son un respiro en medio del asfalto y el concreto, sino que representan un componente crucial para la salud y el bienestar de sus habitantes. Se trata de un aspecto que quedó completamente al descubierto durante la pandemia, cuando la posibilidad de desplazarse quedó reducida y la disponibilidad de parques y plazas se volvió imprescindible. Pero además, diversos estudios y organizaciones internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), han subrayado la importancia de estos espacios para mejorar la calidad de vida urbana.



## **BENEFICIOS DE LOS ESPACIOS VERDES**

La ONU ha destacado que los espacios verdes en las ciudades pueden ofrecer múltiples beneficios para la salud física y mental. La exposición a entornos naturales puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Estudios realizados por la Universidad de Harvard y otras instituciones académicas demostraron que las personas que viven cerca de



La ONU ha destacado que los espacios verdes en las ciudades pueden ofrecer múltiples beneficios para la salud física y mental. La exposición a entornos naturales puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

espacios verdes tienen niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés. Además, los parques y áreas verdes incentivan a las personas a caminar, correr, andar en bicicleta y participar en otras actividades físicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

En las grandes ciudades del mundo, los espacios verdes no solo son un respiro en medio del asfalto y el concreto, sino que representan un componente crucial para la salud y el bienestar de sus habitantes. Se trata de un aspecto que quedó completamente al descubierto durante la pandemia, cuando la posibilidad de desplazarse quedó reducida y la disponi-



bilidad de parques y plazas se volvió imprescindible. Pero además, diversos estudios y organizaciones internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), han subrayado la importancia de estos espacios para mejorar la calidad de vida urbana.

## **BENEFICIOS DE LOS ESPACIOS VERDES**

La ONU ha destacado que los espacios verdes en las ciudades pueden ofrecer múltiples beneficios para la salud física y mental. La exposición a entornos naturales puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Estudios realizados por la Universidad de Harvard y otras instituciones académicas demostraron que las personas que viven cerca de espacios verdes tienen niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés. Además, los parques y áreas verdes incentivan a las personas a caminar, correr, andar en bicicleta y participar en otras actividades físicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Por otro lado, los árboles y las plantas ayudan a filtrar contaminantes del aire, reduciendo la exposición a partículas dañinas. La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) señaló que las áreas con mayor cobertura vegetal presentan menores niveles de contaminación del aire. Los espacios verdes también pueden ayudar a mitigar el efecto de isla de calor urbano, un fenómeno donde las áreas urbanas son significativamente más cálidas que sus alrededores rurales. Esto es especialmente importante en un contexto de cambio climático global. Además, los parques y jardines comunitarios son lugares de encuentro que pueden fortalecer el tejido social, fomentar el sentido de comunidad y proporcionar oportunidades para actividades recreativas y culturales.




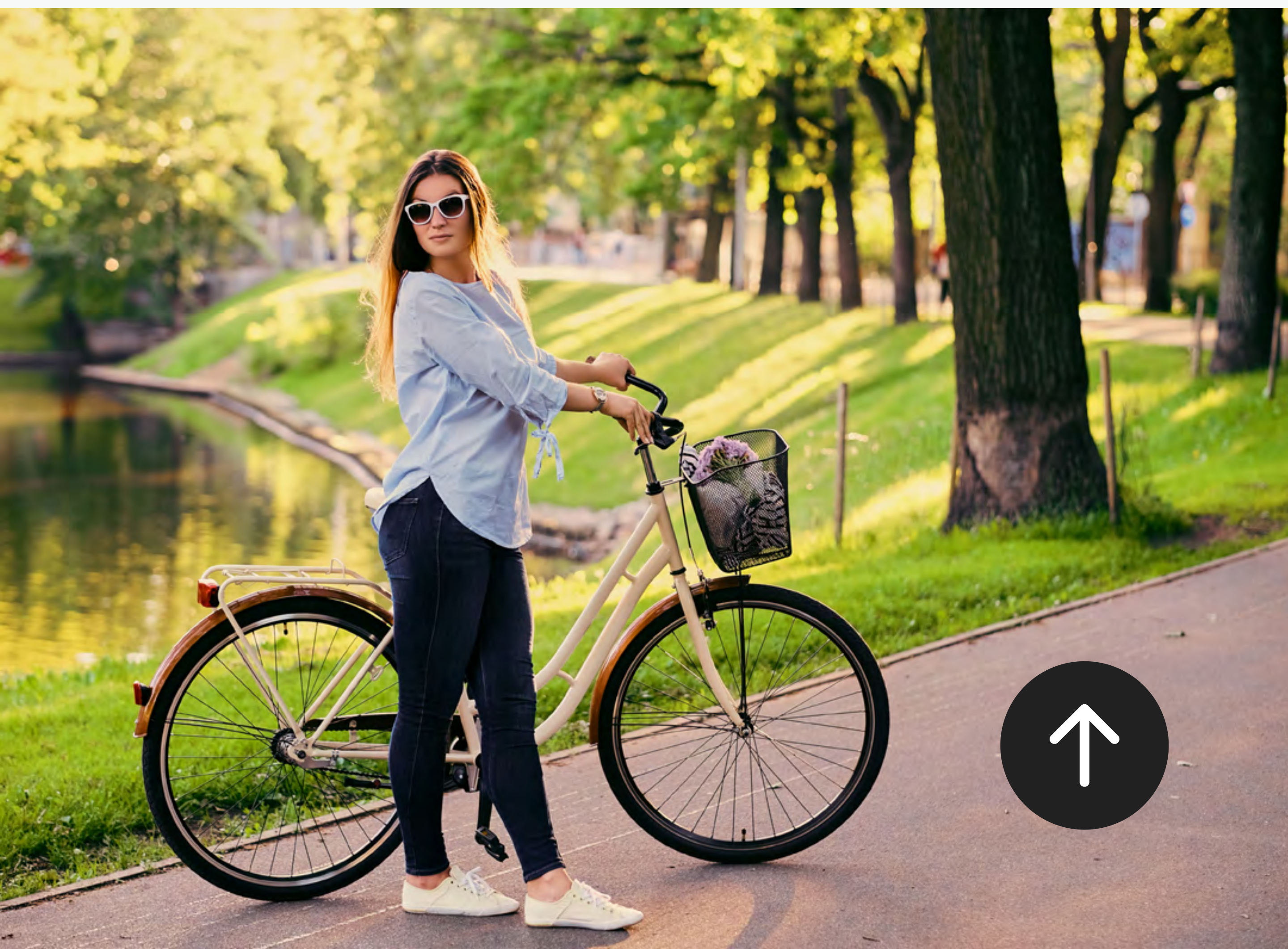
## **LA SITUACIÓN EN BUENOS AIRES**

Buenos Aires es una metrópoli de más de tres millones de habitantes (y más de 15 millones, contando el Conurbano), que enfrenta desafíos particulares en cuanto a la disponibilidad y el mantenimiento de espacios verdes. Según datos del Gobierno de la Ciudad, Buenos Aires cuenta con aproximadamente 6 metros cuadrados de espacio verde por habitante, una cifra que se encuentra por debajo del estándar recomendado por la OMS, que es de al menos 9 metros cuadrados por persona. En los últimos años, la Ciudad de Buenos Aires implementó varias iniciativas para aumentar y mejorar los espacios verdes. Programas como “Plaza 100”, que busca construir 100 nuevas plazas y parques, y la peatonalización de calles para crear áreas verdes temporales, son algunos ejemplos de estos esfuerzos. Además, proyectos de techos verdes y jardines verticales están ganando popularidad como soluciones innovadoras para incrementar la vegetación en un entorno urbano densamente poblado. Sin embargo, a pesar de estos avances, persisten desafíos significativos. La presión inmobiliaria y la falta de mantenimiento adecuado en algunos

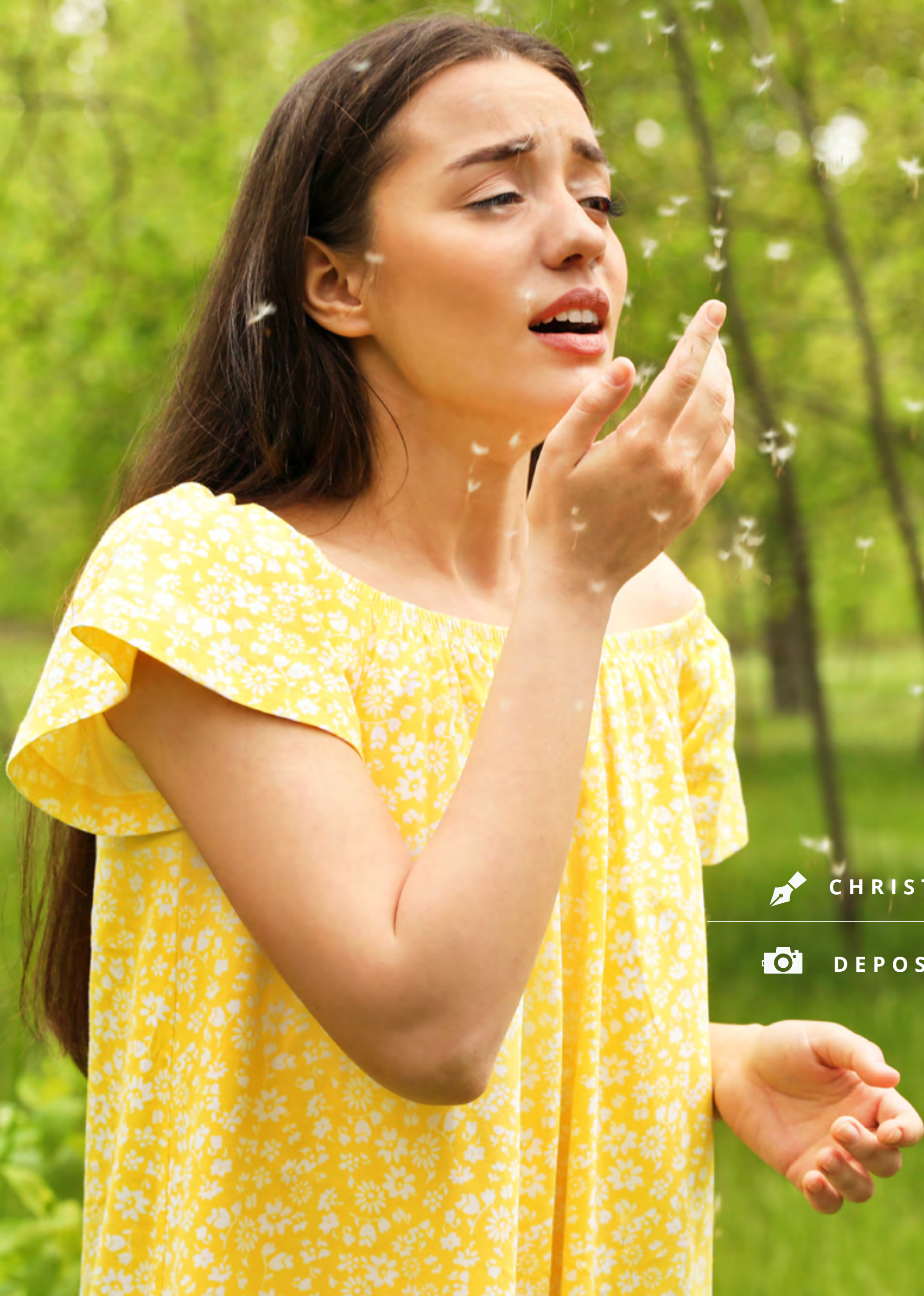
parques y plazas son problemas que requieren atención continua. Organizaciones no gubernamentales y grupos comunitarios abogan por políticas más robustas y sostenibles que garanticen el acceso equitativo a espacios verdes de calidad para todos los habitantes de la ciudad.

Los espacios verdes son esenciales para el bienestar de los habitantes urbanos, proporcionando beneficios tangibles para la salud física y mental. En Buenos Aires, aunque se han dado pasos importantes para mejorar la disponibilidad de estos espacios, todavía queda un largo camino por recorrer. La colaboración entre el gobierno, las comunidades y las organizaciones es crucial para crear un entorno urbano más saludable y habitable.

La promoción y preservación de espacios verdes deben ser una prioridad en las políticas urbanas, no solo como un lujo, sino como una necesidad vital para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. Como ha enfatizado la ONU, “las ciudades del futuro deben ser verdes para ser sostenibles y saludables”. 



+ nota de tapa



CHRISTIAN ALI BRAVO



DEPOSITPHOTOS.COM

# Alergias:

qué son y cómo se manifiestan

---

CON UNA AMPLIA PREVALENCIA A NIVEL MUNDIAL, LAS ALERGIAS SE HAN CONVERTIDO EN UNA PREOCUPACIÓN CADA VEZ MÁS CRECIENTE. ENTENDER SU COMPORTAMIENTO COMO TAMBIÉN SU MANEJO ES CLAVE PARA QUE QUIENES LAS PADECEN TENGAN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

# L

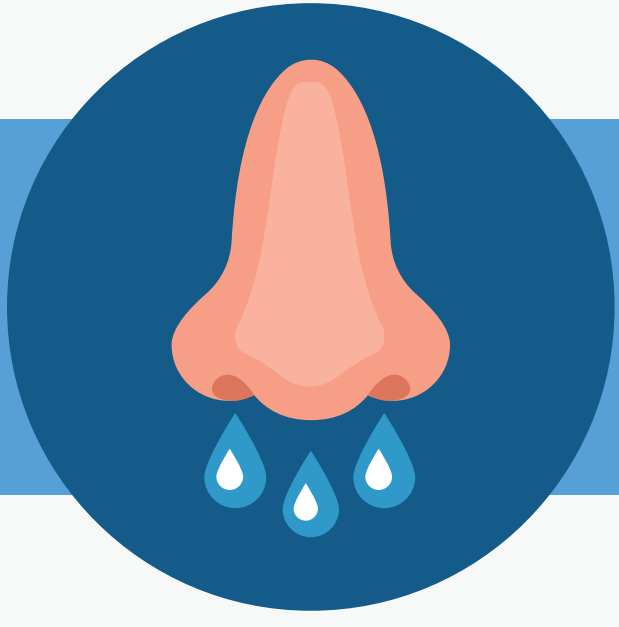
as alergias representan una de las afecciones más comunes y prevalentes a lo largo de todo el mundo, ya que afectan a millones de personas de diverso rango etario. Para entender el impacto que tienen a nivel mundial, bien sirve un dato otorgado por Allergy UK, que afirma que casi el 40% de la población es sensible a uno o más alérgenos comunes. En la misma línea, la Agencia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI) asegura que la rinitis alérgica afecta entre el 10% y el 30% de la población global.



**UN DATO OTORGADO  
POR ALLERGY UK  
AFIRMA QUE CASI**

**EL 40% DE LA  
POBLACIÓN ES  
SENSIBLE A UNO  
O MÁS ALÉRGENOS  
COMUNES.**

# SÍNTOMAS



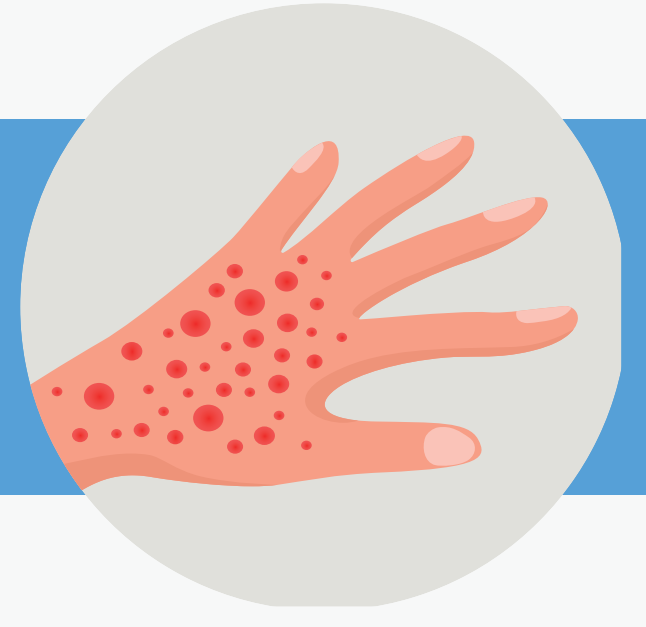
**Rinorrea**



**Lagrimeo**



**Picor**



**Erupción cutánea**

Es así como el crecimiento exponencial de las alergias en las últimas décadas se tradujo en un aumento significativo en la carga de salud pública. Comprender cómo se desencadenan y de qué manera pueden afectar a las personas es el primer paso para mejorar la calidad de vida de quienes las padecen.

## ¿QUÉ ES UNA ALERGIA?

La patología alérgica es una afección en la que el sistema inmunológico reacciona de forma anormal frente a una sustancia extraña (alérgeno), que habitualmente suele ser inofensiva para la mayoría de las personas. Entre los alérgenos más comunes se encuentran, por ejemplo, los



ácaros, el polvo de casa, el moho, los pelos de animales, los polens y diversos alimentos, como así también las picaduras de insectos, los medicamentos y algunos cosméticos.



Así, cuando una persona que padece alergia, que habitualmente tiene un componente hereditario importante, entra en contacto con un alérgeno, el sistema inmunológico reacciona desencadenando una serie de signos y síntomas que afectan a diversos órganos alterando la calidad de vida del cuerpo humano.

María del Pilar Castro,  
médica especialista en vías  
respiratorias, alergias e  
inmunología.



**“LAS ALERGIAS DE VÍA RESPIRATORIA SON LAS MÁS COMUNES, MANIFESTÁNDOSE A TRAVÉS DE LAS RINITIS, CONJUNTIVITIS Y LOS PROBLEMAS DE BRONCOESPASMOS O ASMAS BRONQUIALES”.**  
**MARÍA DEL PILAR CASTRO,**  
**MÉDICA ESPECIALISTA**



## **¿QUÉ TIPOS DE ALERGIAS EXISTEN?**

La doctora María del Pilar Castro, médica especialista en vías respiratorias, alergias e inmunología, analiza al respecto: “Las alergias de vía respiratoria son las más comunes, manifestándose a través de las rinitis, conjuntivitis y los problemas de broncoespasmos o asma bronquiales. De hecho, afectan al 25% de la población en general y son un problema importante por el tema estacional,



tanto en primavera como en otoño. El árbol del plátano es el que mayor incidencia tiene sobre las patologías polínicas de nuestra ciudad”.

Pero estas no son las únicas, ya que también las hay del tipo alimentarias, de contacto, las que se desencadenan por algún tipo de picadura y también por reacción a cierto tipo de medicamentos.

“En las alergias alimentarias, los signos y síntomas más frecuentes son el picor en el área de la boca y la garganta, enrojecimiento de la piel con urticarias, incluso con edemas o hinchazón en labios, párpados y territorios cutáneos. Y en algunos casos pueden dar náuseas, vómitos y dolor abdominal”, refiere la Dra. Castro.

Por su parte, las alergias a determinados fármacos se manifiestan a través de una erupción (localizada o generalizada), producen picor y reacciones del tipo anafilácticas, con edemas en partes de la garganta o de las vías respiratorias. En cuanto a las alergias a las picaduras de insectos, vale destacar los ejemplos de las abejas, las avispas y las hormigas coloradas, que suelen dar una reacción caracterizada por una manifestación en piel de urticaria, pudiendo derivar también en casos de anafilaxia.



Por último, según describe la Dra. Castro, “las dermatitis específicas de contacto se producen a través de sustancias inertes –como metales, perfumes, cosméticos– que toman contacto con la piel y desencadenan una reacción desagradable, como picazón, descamación, formación de vesículas o reacciones similares a las quemaduras”.



## ALGUNOS FACTORES DE RIESGO



## ¿CÓMO DETECTAR UN CASO DE ALERGIA?

“La forma más sintética de la consulta es un buen interrogatorio para detectar antecedentes hereditarios y personales, y un análisis del tipo inmunológico. Entender cuándo fueron los primeros síntomas, el tiempo de evolución y la cronología de la parte sintomática. Se debe pedir un hemograma completo para ver los eosinófilos, que son los glóbulos blancos que se elevan en la alergia, y un perfil inmunológico donde se dosan

las inmunoglobulinas. Si la inmunoglobulina E da elevada, es que estamos en presencia de un paciente alérgico y de ahí se debe elegir la conducta terapéutica a seguir”, explica la Dra. Castro. Es importante remarcar que es necesario poner el foco en tres factores. El primero es el inmunitario, a sabiendas de que hay más riesgo en niños o niñas cuyos progenitores tienen antecedentes de atopias respiratorias o alergias estacionales. El segundo factor es el control ambiental, ya que la exposición a alérgenos comunes en personas inocuas no manifiestan alteración, pero en pacientes alérgicos, se estimula la síntesis de la IgE. Y, por último, el factor psicológico: la influencia que existe de la psiquis en los procesos de tipo orgánico está probada. De hecho, en algunas enfermedades alérgicas se pone en marcha un círculo que facilita la liberación del mediador de la histamina mediante estímulos inespecíficos, como pueden ser los psicológicos. Es así como los casos de pacientes alérgicos pueden agudizarse por la emoción **(ver Recuadro)**. 🌐

## EL FACTOR PSICOLÓGICO EN LOS CASOS DE ALERGIAS

Existe una vinculación significativa entre las alergias y los factores psicológicos. Tanto es así que cuadros de estrés, ansiedad o depresión pueden exacerbar sus síntomas. En concordancia, la Dra. Castro asegura: “Si una enfermedad alérgica es bien tratada pero no mejora, seguramente se deba a factores psicológicos. Tal es así que los tratamientos son más lentos que en otro tipo de pacientes. Por ello debe ser una patología tratada en forma bidireccional y con una conducta terapéutica multidisciplinaria: desde la médica clínica pero también desde la parte psicológica, por el apoyo que estas necesitan”.



+ tecnología



# Cuáles son las 4 estafas más comunes en WhatsApp y cómo evitarlas



PABLO LÁZARO  
Cyber Oprac



FREEPIK.ES



---

EN LA ERA DIGITAL, LAS ESTAFAS EN WHATSAPP SE HAN CONVERTIDO EN UNA AMENAZA CRECIENTE. DESDE SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD HASTA FALSOS SORTEOS Y MENSAJES DE SERVICIO AL CLIENTE FRAUDULENTOS, ES CRUCIAL CONOCER LAS TÁCTICAS DE LOS ESTAFADORES Y LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD NECESARIAS.



## 1. SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD

Una de las estafas más comunes es la suplantación de identidad, donde los estafadores toman control de la cuenta de WhatsApp de una persona y se hacen pasar por ella. Esto suele ocurrir mediante técnicas de ingeniería social, donde el atacante obtiene acceso al código de verificación de WhatsApp de la víctima.

### **Cómo funciona:**

- El estafador contacta a la víctima alegando ser un amigo o familiar que necesita ayuda urgente.
- Pide a la víctima que le envíe un código que supuestamente ha enviado por error a su número.
- Una vez que el estafador obtiene el código, puede tomar control de la cuenta de WhatsApp de la víctima y comenzar a enviar mensajes a sus contactos.



## 2. FALSOS SORTEOS Y PROMOCIONES

Otra táctica utilizada es la promesa de premios falsos. Los estafadores envían mensajes afirmando que el usuario ha ganado un premio en un sorteo o promoción inexistentes.

## **Cómo funciona:**

- El mensaje suele incluir un enlace a un sitio web que solicita información personal o financiera.
- Al hacer clic en el enlace, la víctima es redirigida a un sitio web diseñado para parecer legítimo.
- Una vez que la víctima ingresa su información, los estafadores la utilizan para cometer fraudes.

## **3. FALSOS MENSAJES DE SERVICIO AL CLIENTE**

Los estafadores también se hacen pasar por representantes de servicio al cliente de WhatsApp u otras empresas, solicitando información personal o de la cuenta.

### **Cómo funciona:**

- La víctima recibe un mensaje que parece provenir de un servicio legítimo, solicitando que verifique su cuenta o proporcione información personal.
- Estos mensajes pueden incluir enlaces a sitios web falsos que recopilan información de la víctima.

## **4. ÓRDENES DE PAGO FRAUDULENTAS**

En esta estafa, los atacantes se hacen pasar por conocidos de la víctima y solicitan transferencias de dinero urgente debido a una emergencia falsa.

### **Cómo funciona:**

- El estafador toma control de la cuenta de WhatsApp de alguien cercano a la víctima.



- Envía mensajes solicitando dinero urgente, alegando situaciones como accidentes, robos o problemas de salud.
- La víctima, confiando en la identidad del remitente, realiza la transferencia.

## CÓMO PROTEGERTE EN WHATSAPP

La autenticación en dos pasos es una medida de seguridad que añade una capa adicional de protección a tu cuenta de WhatsApp. Con esta función activada, cualquier intento de verificar tu número de teléfono en WhatsApp requerirá un PIN de seis dígitos además del código de verificación.

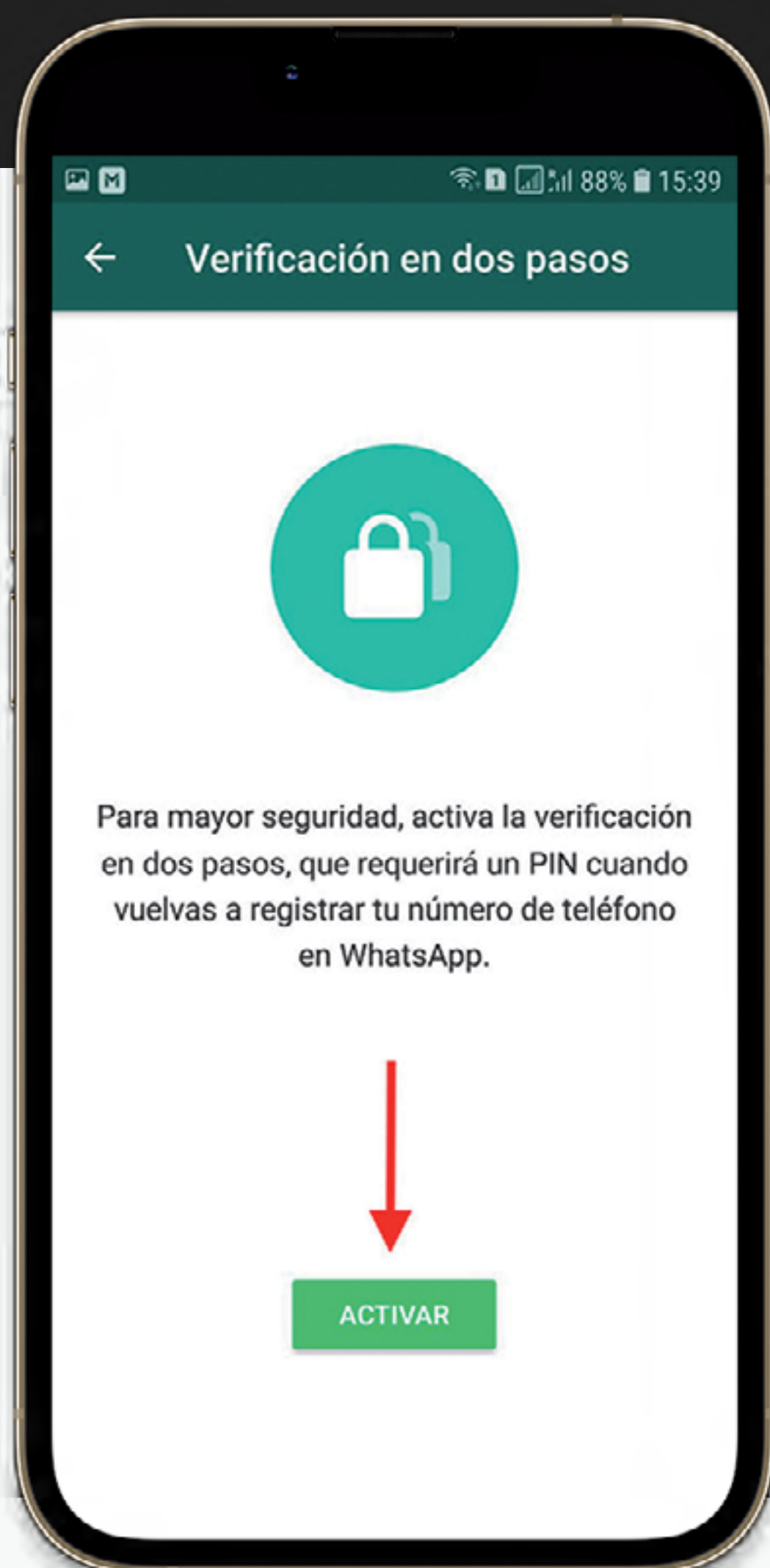
Una de las estafas más comunes es la suplantación de identidad, donde los estafadores toman control de la cuenta de WhatsApp de una persona y se hacen pasar por ella.

### Activación de la autenticación en dos pasos:

**1. Abrió WhatsApp:** Ingresá a la aplicación y dirígete a la configuración.

**2. Seleccioná "Cuenta":** En el menú de configuración, buscá y seleccioná la opción "Cuenta".

**3. Elegí "Verificación en dos pasos":** Dentro de la configuración de la cuenta, encontrarás la opción "Verificación en dos pasos".



**4. Activar:** Tocá en “Activar” y seguí las instrucciones para crear un PIN de seis dígitos.

**5. Correo electrónico de recuperación:** Opcionalmente, podés añadir una dirección de correo electrónico para recuperar tu cuenta si olvidás el PIN.

### **CONSEJOS ADICIONALES DE SEGURIDAD:**

- **No compartas tu código de verificación:** Nunca compartas tu código de verificación de WhatsApp con nadie, ni siquiera con amigos o familiares.

- **Desconfiá de mensajes sospechosos:** Si recibís un mensaje solicitando información personal o financiera, verificá siempre la identidad del remitente a través de un canal diferente.

- **Mantené tu aplicación actualizada:** Asegurate de tener siempre la última versión de WhatsApp instalada para beneficiarte de las últimas mejoras de seguridad.

- **Revisá la privacidad de tus grupos:** Configurá la privacidad de tus grupos para evitar que personas desconocidas te añadan sin tu consentimiento.

### **EN RESUMEN:**

Las estafas en WhatsApp pueden ser devastadoras, pero podés protegerte tomando algunas precauciones simples. La autenticación en dos pasos es una herramienta poderosa para mantener tu cuenta segura. Recordá siempre estar atento y verificar cualquier solicitud sospechosa antes de actuar. La seguridad en línea comienza con la precaución y la educación. ¡Mantenete alerta y seguro!

Este artículo fue preparado para ayudarte a entender los riesgos y las medidas de protección en WhatsApp. Compartí esta información con tus amigos y familiares para que también puedan protegerse de posibles estafas. 🌐





+ nutrición

# La dieta de Cerdeña: el secreto de la longevidad



CON UN ENFOQUE EN ALIMENTOS FRESCOS Y LOCALES, UN CONSUMO MODERADO DE PRODUCTOS ANIMALES, Y LA INCORPORACIÓN DE VINO TINTO Y ACEITE DE OLIVA, LOS SARDOS HAN DEMOSTRADO QUE ES POSIBLE VIVIR UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE.





**E**n el corazón del Mediterráneo, la isla de Cerdeña es un paraíso de belleza natural y rica historia. Pero también se destaca por ser uno de los lugares del mundo donde la población tiene una de las mayores esperanzas de vida. Esta región es reconocida como una de las cinco “Zonas Azules”, áreas geográficas donde las personas viven significativamente más tiempo y con mejor salud. Pero, ¿cuál es el secreto de los sardos para alcanzar y superar los 100 años?

## **LA DIETA MEDITERRÁNEA SARDA**

La dieta de Cerdeña es una variación de la dieta mediterránea, conocida por sus beneficios para la salud cardiovascular y su capacidad para promover una vida larga y saludable. Los elementos clave de esta dieta son simples pero poderosos:

**1 Consumo abundante de vegetales y legumbres:** Los sardos basan gran parte de su alimentación en verduras frescas, legumbres y hortalizas. Garbanzos, habas y lentejas son alimentos comunes en la dieta diaria, proporcionando una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra y micronutrientes esenciales.



**2 Productos lácteos de calidad:** Los productos lácteos, especialmente el queso de oveja, son fundamentales en la dieta sarda. El “pecorino” es un queso tradicional que no solo es delicioso, sino que también es rico en ácidos grasos omega-3, conocidos por sus beneficios antiinflamatorios.

**3 Carne y pescado en moderación:** Aunque la carne y el pescado forman parte de la dieta, su consumo es moderado. La carne de cerdo y el cordero son las más comunes, mientras que el pescado, principalmente el atún y las sardinas, se disfruta ocasionalmente, aportando proteínas de alta calidad y grasas saludables.



**4 Aceite de oliva extra virgen:** El aceite de oliva es el principal ingrediente para cocinar y aderezar en Cerdeña. Este aceite es una fuente rica de antioxidantes y grasas monoinsaturadas, que ayudan a proteger el corazón y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



**5 Vino tinto:** El vino tinto, especialmente el producido a partir de uvas Cannonau, es consumido con moderación. Este vino es rico en antioxidantes y polifenoles, compuestos que han sido asociados con una menor incidencia de enfermedades del corazón.

**6 Pan de cebada y granos enteros:** El pan de cebada y otros granos enteros son una parte importante de la dieta diaria. Estos ali-

mentos son ricos en fibra y ayudan a mantener niveles de azúcar en sangre estables, además de contribuir a la salud digestiva.

## MÁS ALLÁ DE LA COMIDA: UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La dieta sarda es solo una parte del estilo de vida que contribuye a la longevidad en Cerdeña. La comunidad juega un papel vital, ya que las relaciones sociales fuertes y el apoyo mutuo son esenciales para el bienestar mental y emocional. Además, la actividad física moderada, como caminar y trabajar en el campo, es una parte integral de la vida diaria. El respeto por las tradiciones y una vida menos acelerada también son factores que ayudan a reducir el estrés, permitiendo a los habitantes de Cerdeña disfrutar de una calidad de vida excepcional.

## EVIDENCIA CIENTÍFICA

Investigaciones como las del Dr. Gianni Pes y el Dr. Michel Poulain han documentado la longevidad en Cerdeña, señalando la dieta mediterránea y el estilo de vida saludable como factores cruciales. Estos estudios han encontrado que los sardos tienen una baja incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer, condiciones que están estrechamente vinculadas a la dieta y el estilo de vida. Una lección valiosa sobre cómo la alimentación y el estilo de vida pueden influir en la longevidad.

Para aquellos que buscan mejorar su salud y aumentar su longevidad, la dieta de Cerdeña ofrece un modelo a seguir, demostrando que la simplicidad y la calidad son la clave para una vida plena y longeva. 🌱

Para aquellos que buscan mejorar su salud y aumentar su longevidad, la dieta de Cerdeña ofrece un modelo a seguir, demostrando que la simplicidad y la calidad son la clave para una vida plena y longeva. 🌱



+ historia de vida

La inquebrantable  
fortaleza de  
Joan Manuel

# Serrat



TOMÁS  
PALOMBO

**JOAN MANUEL SERRAT NO ES SOLO UN ÍCONO DE LA MÚSICA, SINO TAMBIÉN UN EJEMPLO DE SUPERACIÓN PERSONAL. SU CAPACIDAD PARA ENFRENTAR Y VENCER EL CÁNCER, NO UNA SINO TRES VECES, DEMUESTRA UNA FORTALEZA Y UN ESPÍRITU LUCHADOR QUE TRASCIENDEN SU ARTE.**



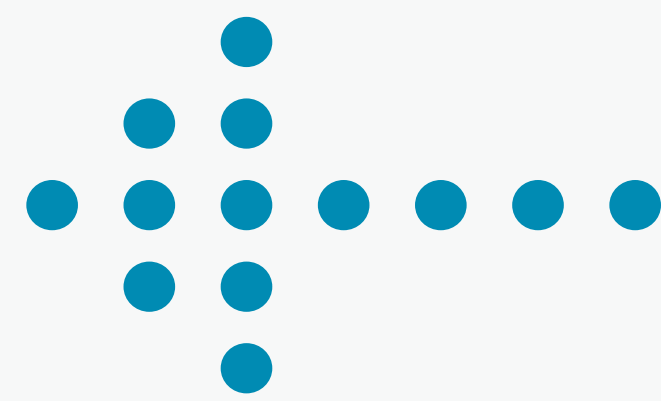
**E**l 23 de diciembre de 2022, después de una extensa gira, Joan Manuel Serrat, a sus 79 años, se despidió de los escenarios. Sin embargo, el cantautor catalán dejó claro que seguirá componiendo, aunque ya no sienta la presión de subir a cantar en vivo. La pandemia jugó un papel determinante en esta decisión, ya que temía no poder despedirse adecuadamente de su público.

Nacido el 27 de diciembre de 1943 en el barrio del Poble-sec en Barcelona, Serrat comenzó su carrera musical en los años 60. Su talento innato para la música y su habilidad para componer letras profundas y emotivas rápidamente lo catapultaron a la fama. Con canciones como "Mediterráneo", "Penélope" y "Cantares", se consolidó como un referente de la canción de autor en España y América Latina.



Tras el retiro de los escenarios, el cantante se muestra disfrutando a tiempo completo de la familia que formó junto a Candela Tiffón hace más de 40 años.

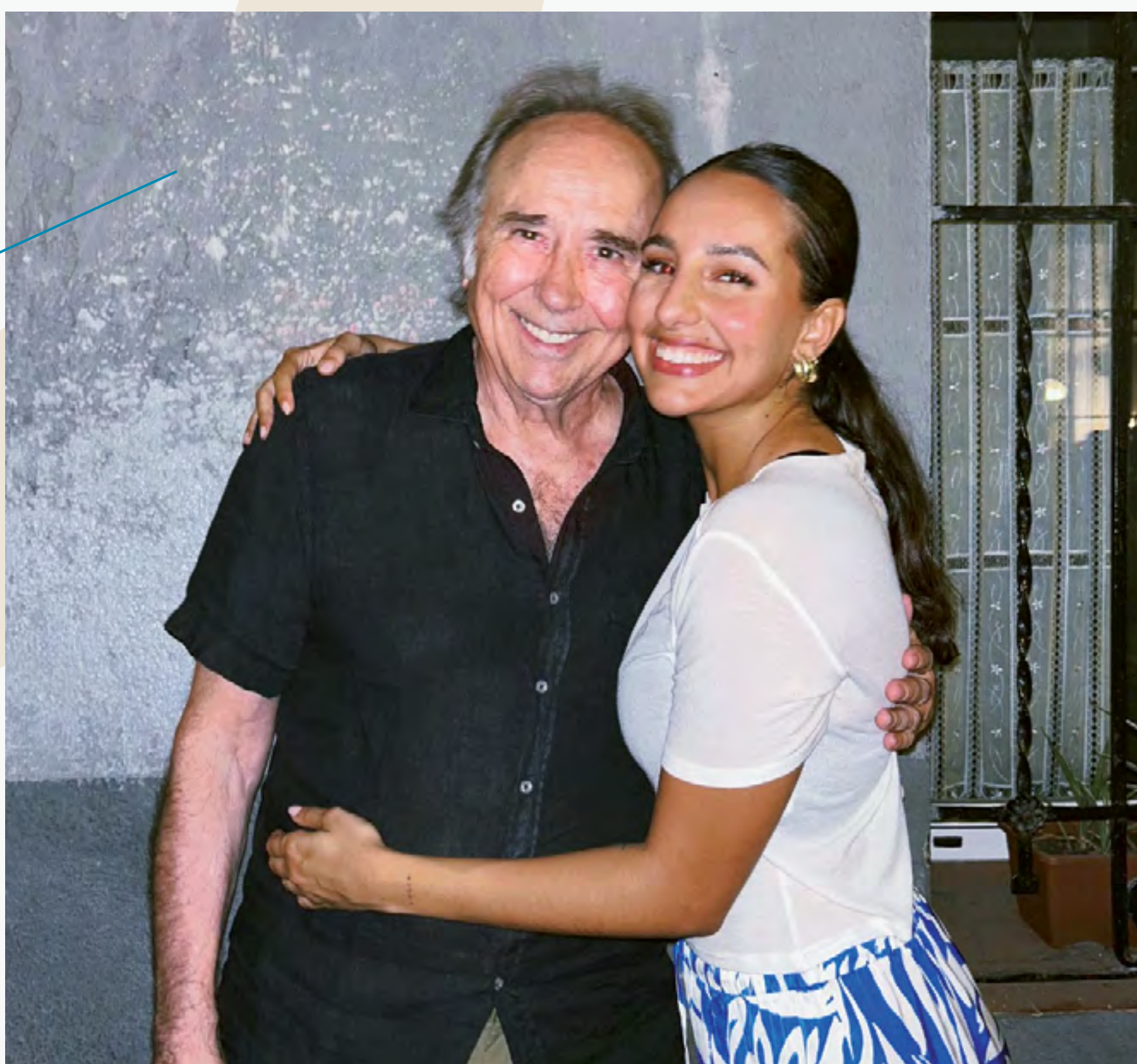
Para Serrat, superar la enfermedad significó comenzar de nuevo en tres ocasiones: en 2004, 2010 y 2014.



Aunque parezca sorprendente, la vida de Joan Manuel Serrat ha estado marcada por más oportunidades de las que muchos podrían imaginar: ha librado tres batallas contra el cáncer. Esta faceta poco conocida de este icónico artista revela los momentos más difíciles de su vida y carrera. Para Serrat, superar la enfermedad significó comenzar de nuevo en tres ocasiones: en 2004, 2010 y 2014. Siempre estará agradecido con los médicos que lo atendieron en España, así como con su esposa e hijos, quienes nunca perdieron la fe en su recuperación.



La primera prueba de fuego llegó a los 58 años, cuando el cantautor sufrió un infarto cardíaco debido a su consumo excesivo de cigarrillos. Tras sobrevivir a este episodio, decidió dejar de fumar. En 2004, Joan Manuel Serrat fue diagnosticado con cáncer de vejiga. Esta noticia impactó profundamente tanto a él como a sus seguidores, pero Serrat enfrentó la enfermedad con una determinación inquebrantable. Tras someterse a una cirugía y un riguroso tratamiento, logró vencer este primer obstáculo, regresando a los escenarios con una energía renovada y una nueva perspectiva sobre la vida.

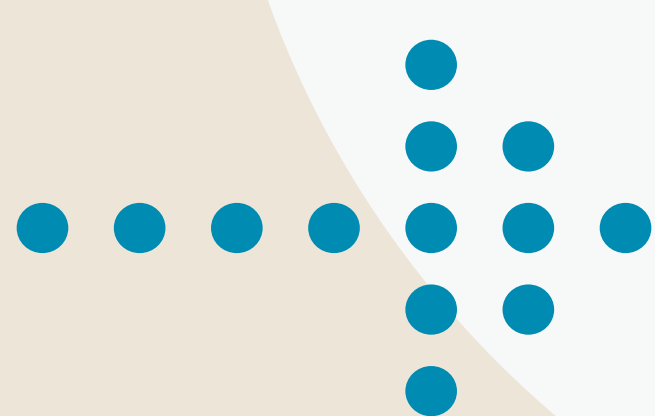


Su nieta, Luna Serrat, continúa el legado familiar: dejó el periodismo para convertirse en actriz y cantante.

“Lo importante no es lo que te sucede, sino cómo lo afrontas: cómo enfrentas las adversidades”, expresó Serrat, tras superar esta enfermedad. “He tenido la suerte de que se descubrió a tiempo, porque no presenta síntomas externos. Anímicamente me encuentro bien porque lo he aceptado”, agregó.

En 2010, Serrat recibió otro duro golpe: un diagnóstico de cáncer de pulmón. Sin embargo, una vez más, demostró su fortaleza y espíritu lucha-

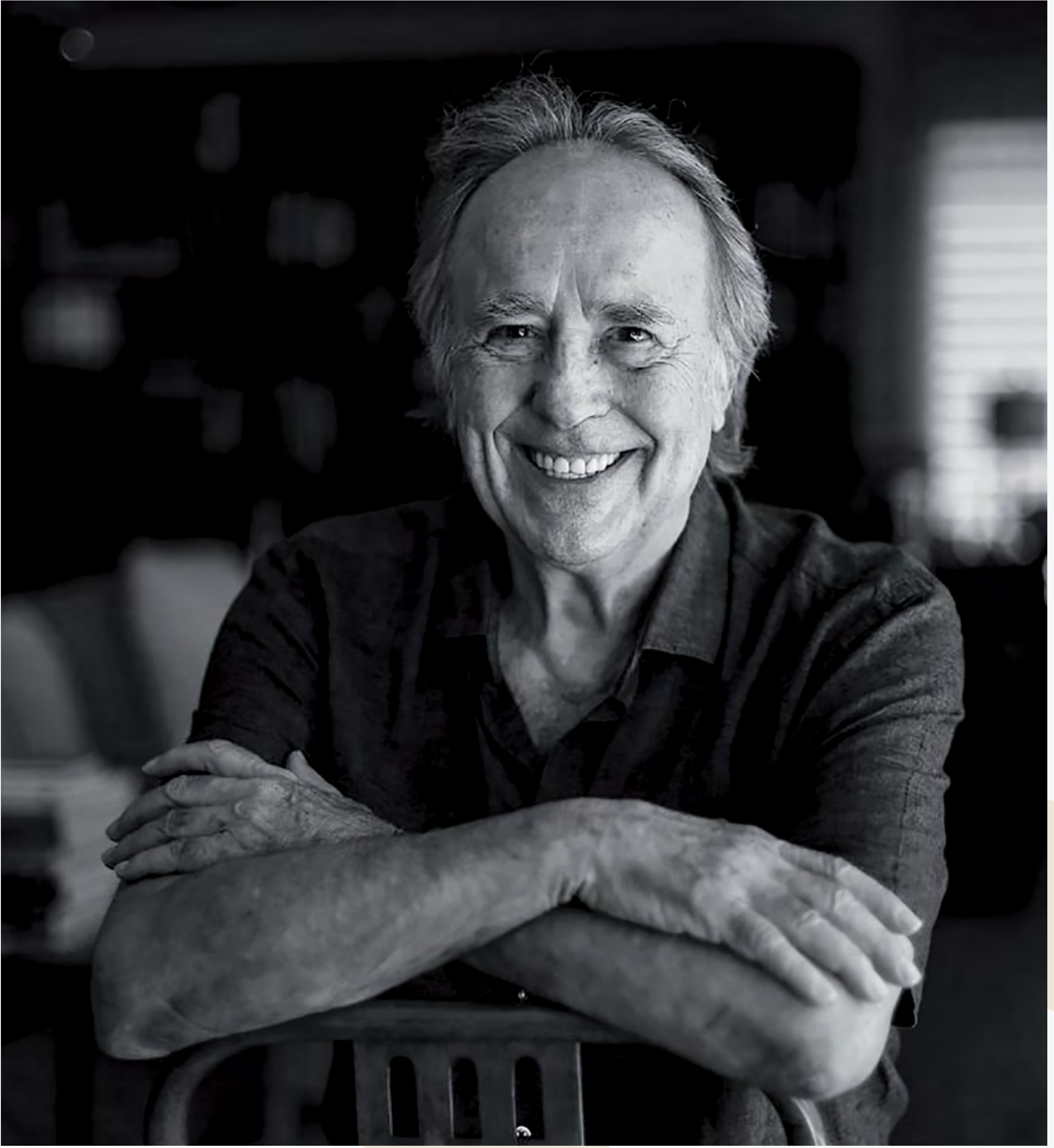
dor. Se sometió a un tratamiento que incluyó una intervención quirúrgica (le extirparon un pulmón) y varias sesiones de terapia. A pesar de las dificultades, Serrat continuó con su carrera musical, ofreciendo conciertos y componien-



“Lo importante no es lo que te sucede, sino cómo lo afrontas: cómo enfrentas las adversidades”, expresó Serrat.

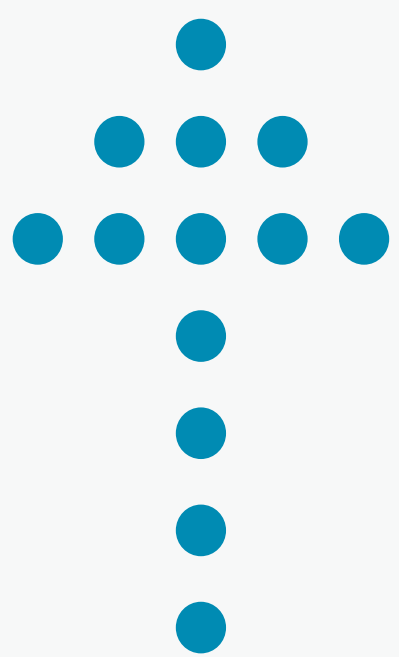
---


do nuevas canciones. Su capacidad para seguir adelante en medio de la adversidad fue un testimonio de su resiliencia y amor por la música. La última batalla fue en noviembre del 2014, cuando fue operado nuevamente por una recaída del cáncer en su vejiga. Así, con tres victorias contra el cáncer en su haber, Serrat se ha convertido en un experto en resiliencia.



Su capacidad para seguir adelante en medio de la adversidad fue un testimonio de su resiliencia y amor por la música.

---



Quizás por eso decidió despedirse de los escenarios con una larga gira por España y Latinoamérica el año pasado, en un momento de plena vitalidad. “No me retiro porque me sienta mal, desanimado o aburrido; me retiro porque no quiero que otro decida por mí, ni una enfermedad, ni una pandemia”, afirmó. 





 FRANCO SPINETTA

 DEPOSITPHOTOS.COM

# Claves para fortalecer el sistema inmunológico para mayores de 50 años

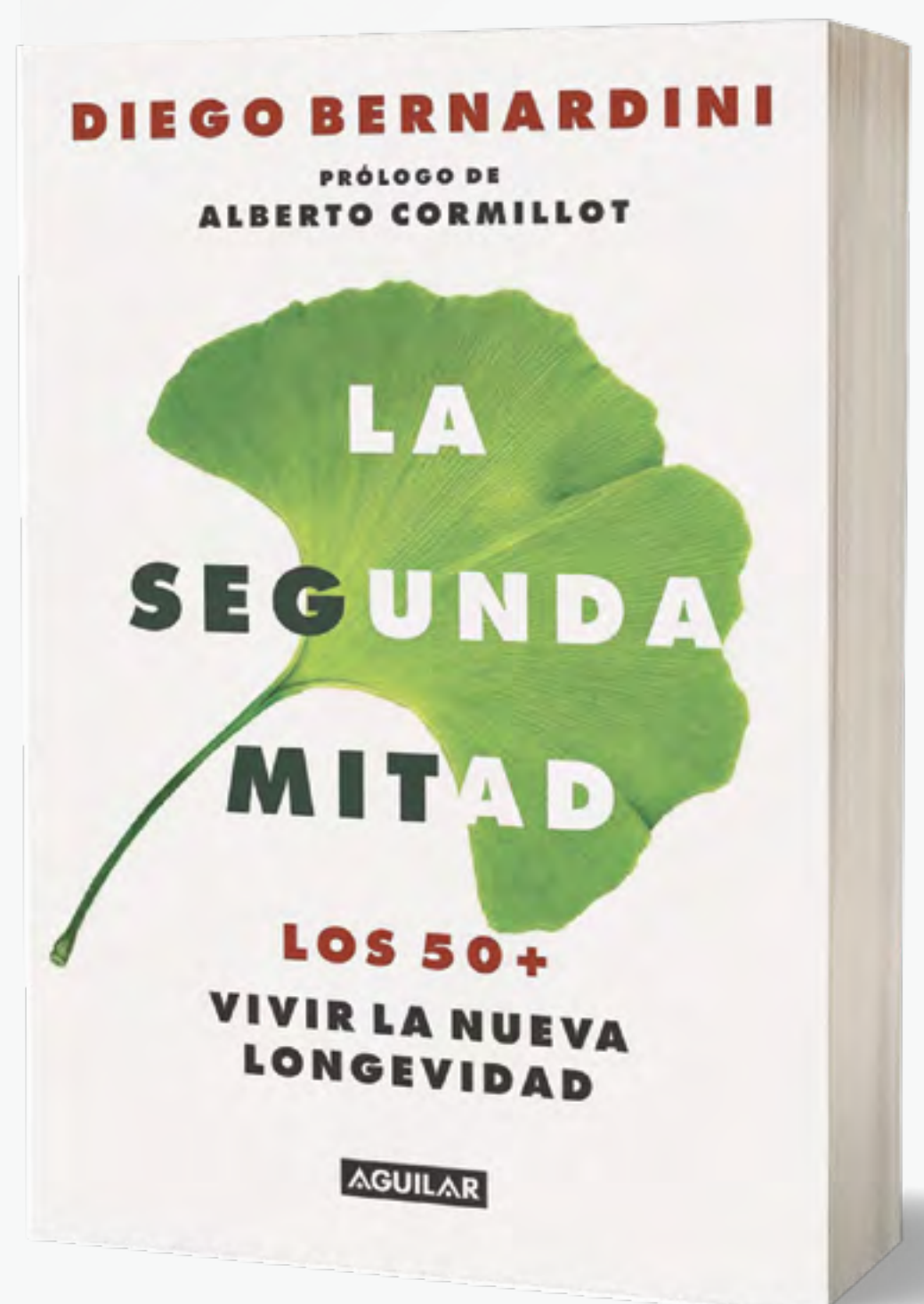
---

SE PUEDE VIVIR PLENAMENTE LA LONGEVIDAD. ¿EL SECRETO? LLEVAR HÁBITOS SALUDABLES Y ESTAR AL DÍA CON LA VACUNACIÓN.



A partir de los 50 años el sistema inmunológico empieza a debilitarse. Con el paso del tiempo, las defensas bajan y es por eso que a edades más avanzadas existe un mayor riesgo de contraer enfermedades. Sin embargo, la edad real y la fisiológica no necesariamente van de la mano: adoptando determinados hábitos, como una alimentación saludable y la vacunación al día, es posible mantener el organismo más sano y vivir la longevidad con plenitud.

**Diego Bernardini**, médico especializado en gerontología y medicina familiar, autor de *Segunda mitad: Los 50+ Vivir la nueva longevidad y de vuelta*, habla en sus investigaciones de una segunda oportunidad para “iniciar nuevos emprendimientos, retomar proyectos que



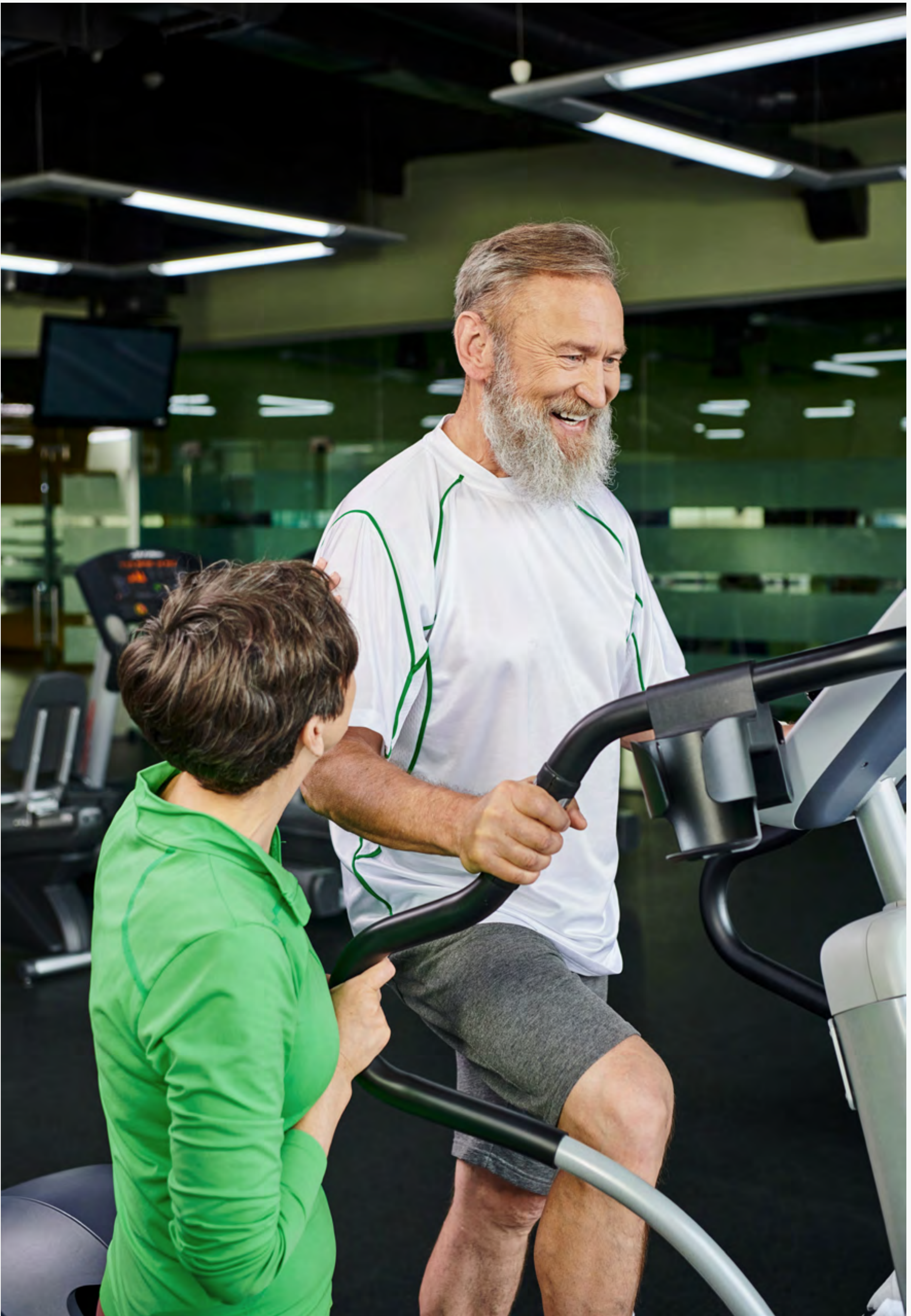
“Se trata de una visión optimista de los años que nos regaló el desarrollo de la ciencia que permitió extender la esperanza de vida. En definitiva, no importa solamente vivir más tiempo, sino hacerlo con bienestar” - Diego Bernardini

quedaron pendientes, enamorarse o replantearse sus vínculos afectivos. Se trata de una visión optimista de los años que nos regaló el desarrollo de la ciencia que permitió extender la esperanza de vida. En definitiva, no importa solamente vivir más tiempo, sino hacerlo con bienestar”.

En línea con la Asociación Médica Estadounidense (AMA), el especialista afirma que existen pequeños aspectos de la vida cotidiana que contribuyen a fortalecer el sistema inmune.

En primer lugar, es importante la alimentación. Mantenerse hidratado, evitar el alcohol y los azúcares refinados y consumir alimentos fermentados, frutas y verduras, granos integrales, probióticos como el yogurt, legumbres, frutos secos, semillas y grasas saludables en pequeñas cantidades –como el aceite de oliva y el pescado–, proveen vitaminas, minerales y antioxidantes que disminuyen la inflamación del cuerpo, responsable de enfermedades como el Alzheimer y algunos tipos de cáncer, entre otras.

El ejercicio físico moderado es otro de los factores para combatir la inmunosenescencia, es decir, el deterioro del sistema inmunológico como consecuencia del envejecimiento. Este término explica la disminución progresiva de la funcionalidad del sistema inmune para dar respuesta a las infecciones y combatir enfermedades. Como parte de las consecuencias que trae aparejada la



inmunosenescencia, se puede mencionar:

- Aumento del riesgo y gravedad de las infecciones.
  - Baja capacidad de respuesta a las vacunas tradicionales.
  - Aumento de la prevalencia del cáncer.
  - Aumento de las enfermedades autoinmunes.
  - Aumento de enfermedades crónicas (como por ejemplo diabetes mellitus, Alzheimer, osteoporosis).
- De acuerdo con Bernardini, "las investigaciones



han demostrado que a partir de los 70 y 80 años aumenta la posibilidad de contraer nuevas patologías y de que se reactiven infecciones por virus latentes, así como también decae la eficacia de las vacunas que se han dado a lo largo de la vida". Resaltando la importancia de consultar con un profesional, en cuanto a qué vacunas sería conveniente aplicarse, y en qué momento, el doctor Bernardini agrega: "Si bien las vacunas son intervenciones puntuales, no solo brindan protección frente a un determinado patógeno, sino que además son un estímulo para todo el sistema inmune, por lo que resultan útiles para atenuar o retrasar la inmunosenescencia".

El cuidado activo propio y las conductas saludables tienen un gran impacto, ya que prolongan la longevidad y mejoran la calidad de vida. De esta manera, actuar frente a la inmunosenescencia permitirá a estas y próximas generaciones tener un envejecimiento saludable, reducir los costos sanitarios y permanecer mejor y por más tiempo con sus seres queridos. 🌱





+ viajes

# Camino al Tíbet



MÓNICA TRACEY



MARISOL NICOLETTI EDICIONES

A SÓLO 80 KILÓMETROS DE LAS EXCLUSIVAS PLAYAS DE PUNTA DEL ESTE SE ERIGE EL CENTRO DE BUDISMO TIBETANO VAJRAYANA. LA IMPONENTE EXTRAÑEZA DE SU ARQUITECTURA EN MEDIO DEL PAISAJE SERRANO DEL URUGUAY ABRE SUS PUERTAS PARA BRINDAR A LOS VISITANTES UN ESPACIO DE CONEXIÓN INTERIOR.



**E**n medio de las sierras de Minas, en la zona de Aguas Blancas, como una aparición extraña al paisaje, se recortan las formas del bello templo que congrega las ceremonias y los ejercicios espirituales de monjes, discípulos y visitantes ocasionales en busca de esa otra mirada que el budismo propone para alcanzar la paz, la que se pueda en este mundo ruidoso y convulsionado. Allí reina el silencio y claro, se apagan los celulares. La conexión por una vez al menos es sólo hacia adentro.

Cientos de personas de todo el mundo llegan cada año para meditar, recibir enseñanzas e, incluso, adentrarse en los caminos del budismo, con el objetivo de alcanzar la felicidad propia o de hacerlo para después dar felicidad a los demás seres. "El camino budista está dirigido a la búsqueda de la felicidad duradera. Cuando alguien piensa que un buen automóvil le puede dar felicidad, o una buena casa o una pareja, se olvida de algo importante como es la impermanencia. Todas esas cosas son impermanentes, hasta nuestro propio cuerpo lo es, entonces, buscamos algo que



El salón de meditación constituye el colorido corazón del templo, donde descansan los instrumentos musicales que acompañan las prácticas y las ceremonias.

De estilo tibetano, con techos de formas curvas e intensos colores, la postal del templo contrasta con las alturas de las sierras conformando un paisaje inolvidable.



trascienda la impermanencia, y esa felicidad sólo se logra a través de la iluminación, que es el camino trazado por Siddharta Gautama, Buda. Para lograrlo hay que hacer una práctica cotidiana que lleva en principio al conocimiento de uno mismo”, explica el instructor del Templo Sengue Dzong, Pema Gompo.

Son muchas las corrientes espirituales que encuentran en distintos lugares del Uruguay centros de gran energía, ideales para sus tareas de búsqueda interior o prácticas religiosas. Los fundado-



res del Monasterio Chagdud Sengue Dzong identificaron en este espacio abierto del departamento de Lavalleja, el sitio energético perfecto para establecer su centro dedicado a la enseñanza del budismo en castellano. El lugar fue elegido por el maestro tibetano Chagdud Tulku Rinpoche en el año 2000, quien en una visita al Uruguay fue invitado por un practicante budista que vivía en esa zona y en una visión percibió que allí era esperado por seres corpóreos y no corpóreos, según explican los instructores budistas del centro. En el área de 600 hectáreas hay, además del templo, otras construcciones destinadas a retiros.

De estilo tibetano, con techos de formas curvas e intensos colores, la postal del templo contrasta con las alturas de las sierras conformando un paisaje inolvidable. Ya verlo es entrar en otra dimensión. A su alrededor, las piedras de la zona con las que se edificó y algunas pinturas simbólicas dan cuenta de la energía del lugar, que muchos consideran en sí misma transformadora. Entre las imágenes hay formas geométricas blancas que representan nubes pintadas sobre fondo negro y flores



simétricas que expresan su reflejo en el agua. La simbología del budismo con montañas, lagos, flores de loto y la imagen de Buda imprimen el sello de lo que allí se realiza. Cada piedra del templo fue bendecida con un mantra.

El edificio tiene seis niveles. En el primero está el área de servicios; en el segundo, el comedor, la cocina y los dormitorios; en el tercero, el salón de meditación; en el cuarto

## Datos útiles



### UBICACIÓN

Departamento de Lavalleja. Ruta 81, a 8 km de la Ruta 8 y a 18 km de la Ruta 60. Está a unos 100 km de Montevideo y a 40 km de Minas.




### CÓMO LLEGAR

Los caminos internos del Centro de Retiros son transitables por automóviles y vans (Contactos de transporte en [www.budismo.com.uy](http://www.budismo.com.uy)). Por razones de seguridad, no está permitido realizar la ascensión a pie, en bicicleta y/o en moto.

Allí reina el silencio y claro, se apagan los celulares. La conexión, por una vez al menos, es sólo hacia adentro.

---

piso están los dormitorios para los retiros de tres años, tres meses y tres días; en el quinto, la vivienda del Lama residente; y el sexto está conformado por un altillo donde funcionará la biblioteca. El salón de meditación constituye el colorido corazón del templo, donde descansan los instrumentos musicales que acompañan las prácticas y las ceremonias, como la del año nuevo tibetano. Hay distintos grados de prácticas y compromiso. Quienes se acercan por primera vez son instruidos en los principios de la filosofía budista y cada uno podrá evaluar hasta dónde quiere o puede llegar. Lo fundamental es abrirse a un camino de conocimiento interior que no excluye otras creencias religiosas. De hecho, son muchos los practicantes de diversas religiones que se inician en el budismo. Hay visitas que se organizan una vez al mes y la posibilidad de participar en prácticas, enseñanzas y retiros, para los cuales el centro tiene habitaciones que pueden llegar a albergar a 50 personas. En todos los casos, los visitantes deberán inscribirse con cierta anticipación en la página web ([www.budismo.com.uy](http://www.budismo.com.uy)). Más allá de lo que busque cada viajero, lo que seguro encontrará es un espacio de extraña belleza y la posibilidad de iniciar un camino distinto. 

---

## VISITAS

Sólo con inscripción previa en [www.budismo.com.uy](http://www.budismo.com.uy)

---

## CONTACTO

**Tel:** +598 94 700 137  
Aguas Blancas, Lavalleja.  
[info@budismo.com.uy](mailto:info@budismo.com.uy)



+ bienestar

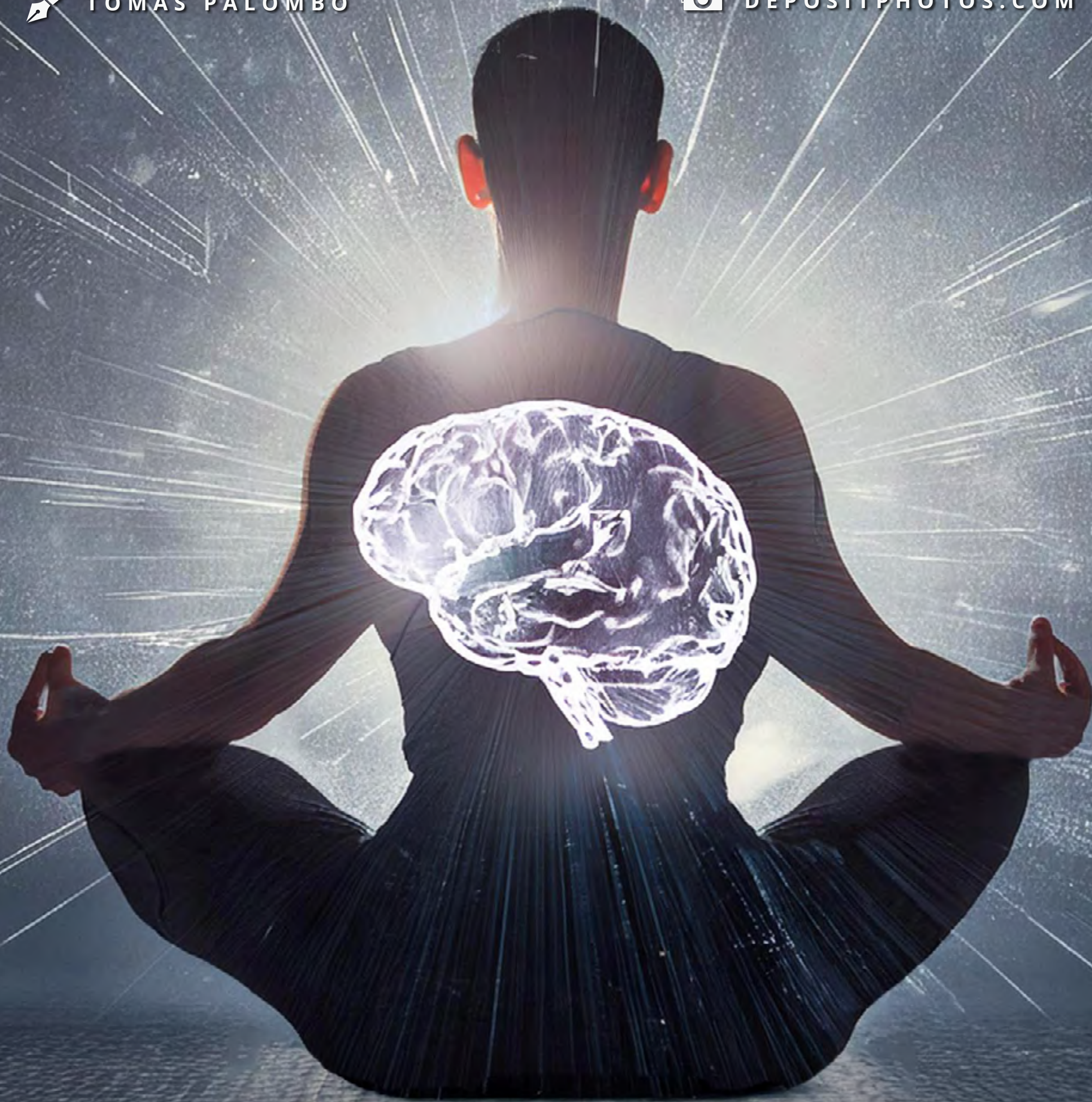
# Qué sucede en nuestra mente cuando rezamos y meditamos



TOMÁS PALOMBO



DEPOSITPHOTOS.COM



EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS ACELERADO Y ESTRESANTE, LOS HALLAZGOS DEL CIENTÍFICO ANDREW NEWBERG NOS RECUERDAN EL PODER DE LA MENTE Y LA IMPORTANCIA DE ENCONTRAR MOMENTOS DE TRANQUILIDAD Y REFLEXIÓN, YA SEA A TRAVÉS DE LA ORACIÓN, LA MEDITACIÓN O CUALQUIER OTRA FORMA DE PRÁCTICA ESPIRITUAL.



La relación entre la mente y las prácticas espirituales es un tema de interés tanto para los investigadores como para quienes participan en estas actividades. El neurocientífico Andrew Newberg, del Instituto Marcus de Medicina Integral de la Universidad Thomas Jefferson en Filadelfia, Estados Unidos, ha realizado estudios pioneros que revelan cómo la oración y la meditación pueden alterar la estructura y el funcionamiento del cerebro humano.

## **LA NEUROTEOLOGÍA: UN CAMPO EMERGENTE**

Newberg es uno de los principales investigadores en el campo de la neuroteología, que estudia la conexión entre la neurología y las experiencias religiosas y espirituales. A través de técnicas avanzadas de neuroimagen, como la tomografía por emisión de positrones (PET) y la resonancia magnética funcional (fMRI), Newberg ha podido observar los cambios que ocurren en el cerebro durante la oración y la meditación.



Uno de los hallazgos más significativos es que la oración y la meditación pueden inducir estados de consciencia alterados, que se reflejan en cambios específicos en la actividad cerebral. Durante estos estados, se ha observado un aumento en la actividad de los lóbulos frontales, las áreas del cerebro responsables de la atención, la planificación y la expresión del yo. Al mismo tiempo, la actividad en el lóbulo parietal, que está relacionado con la percepción del espacio y el sentido del yo en el entorno, tiende a disminuir.



*La meditación y la oración se asocian con una reducción en los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede llevar a una disminución de la ansiedad y una mejora en el estado de ánimo.*

---

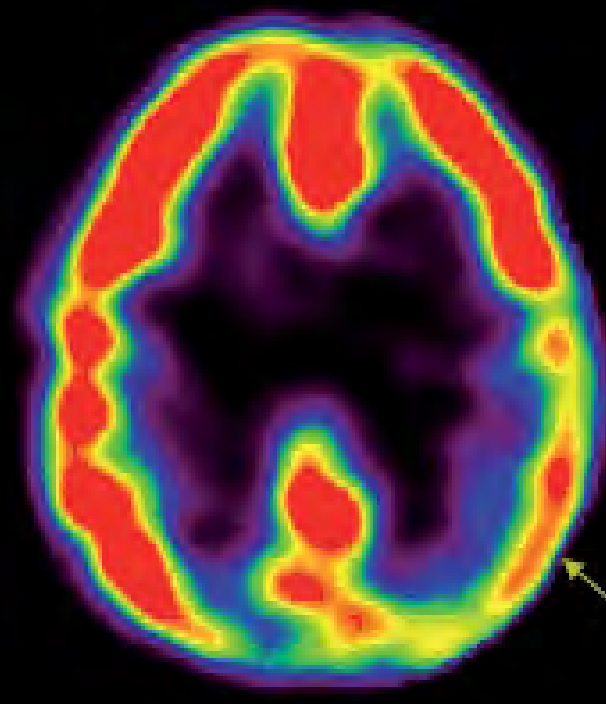
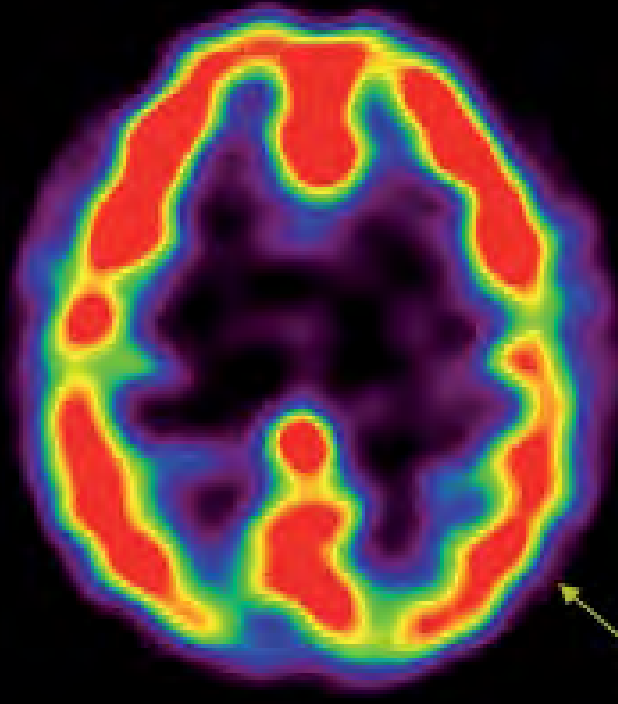
## **REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD**

La investigación de Newberg también sugiere que estas prácticas pueden tener efectos terapéuticos. La meditación y la oración se asocian con una reducción en los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede llevar a una disminución de la ansiedad y una mejora en el estado de ánimo. Además, se ha demostrado que estas prácticas aumentan la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que están vinculados con la sensación de bienestar y felicidad.

# SPECT CEREBRAL DURANTE LAS ETAPAS DE MEDITACIÓN

Escaneo de base

Escaneo durante la meditación



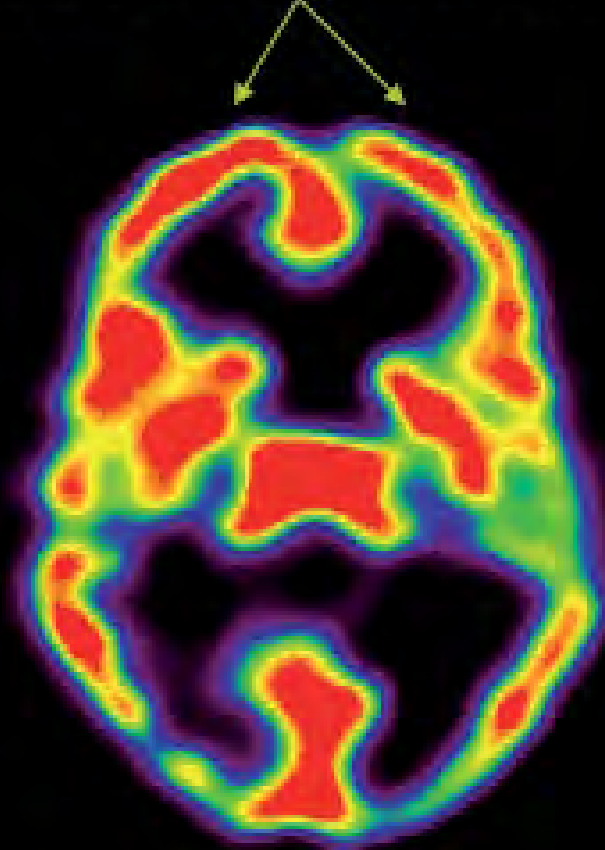
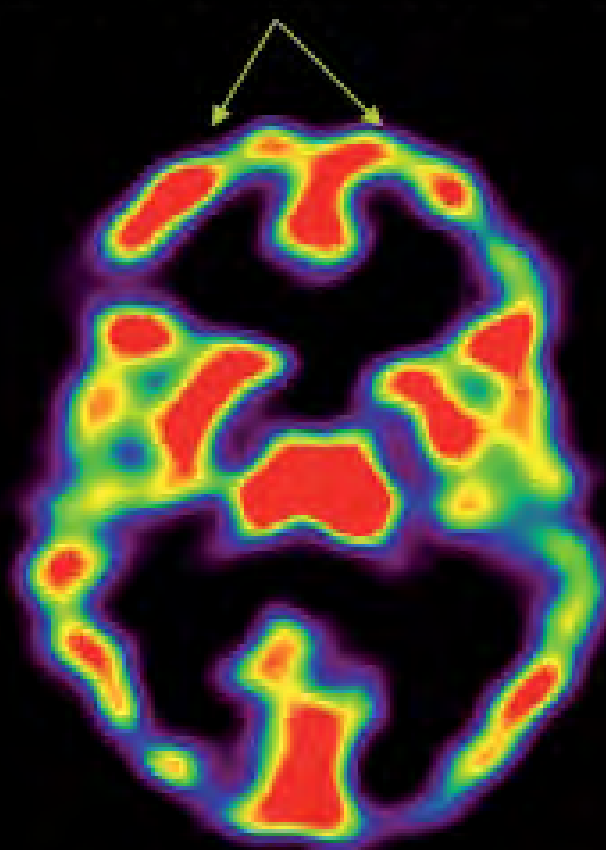
Area de orientación

Area de orientación

Quando escaneamos los cerebros de meditadores budistas tibetanos, encontramos una disminución de la actividad en el lóbulo parietal durante la meditación. Esta zona del cerebro es responsable de darnos una idea de nuestra orientación en el espacio y el tiempo.

Area de atención

Area de atención



Escaneo de base

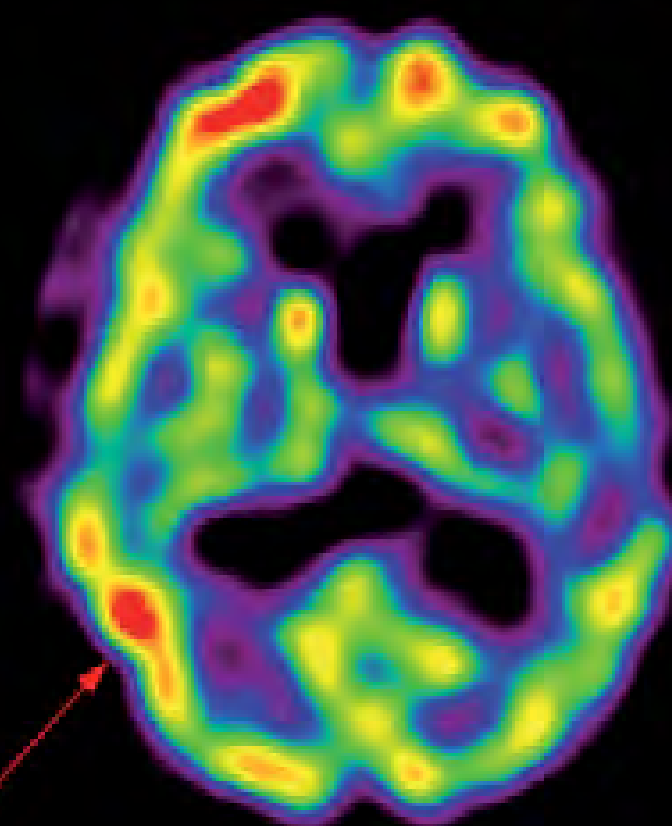
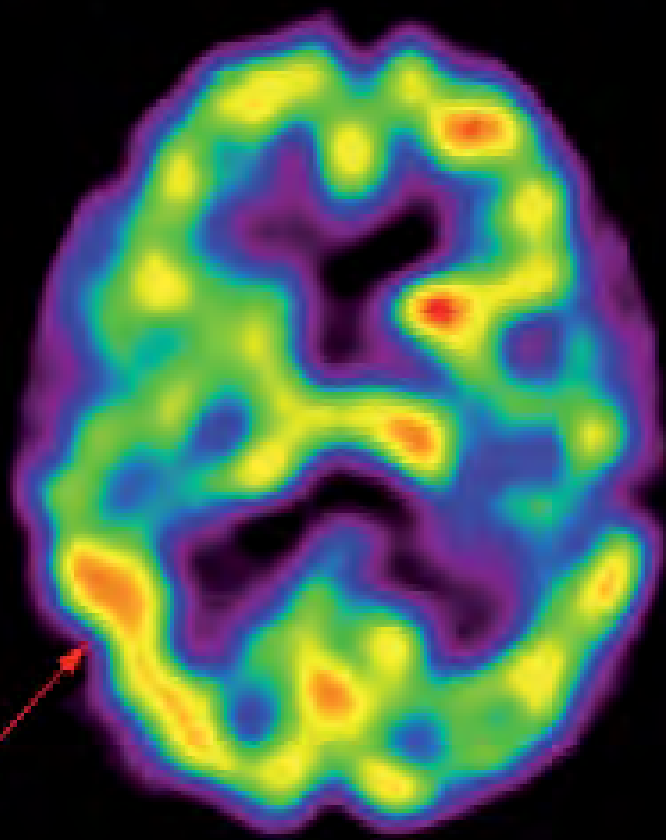
Escaneo durante la meditación

La parte frontal del cerebro, que suele estar implicada en la concentración y el enfoque de la atención, está más activa durante la meditación.

## SPECT CEREBRAL DURANTE LAS ETAPAS DEL REZO

Escaneo de base

Escaneo en fase de rezo



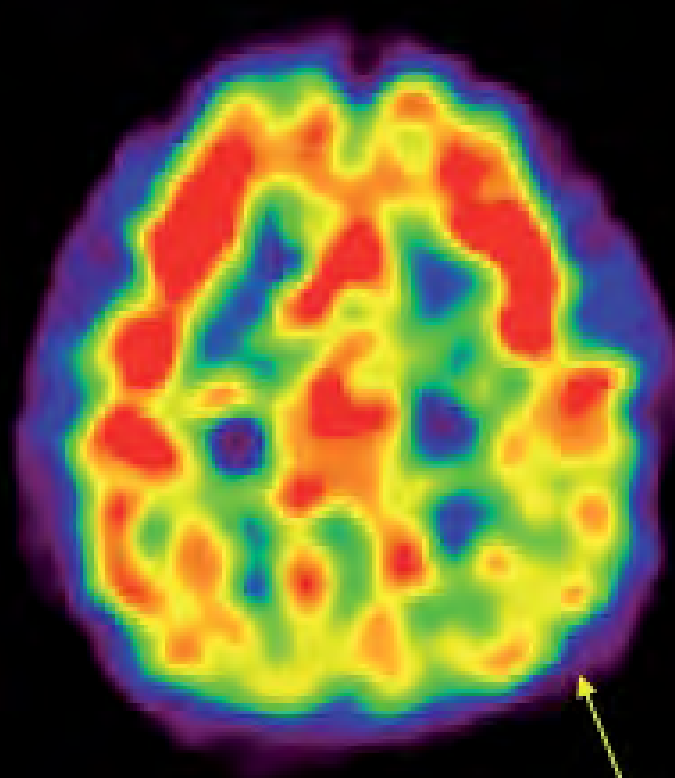
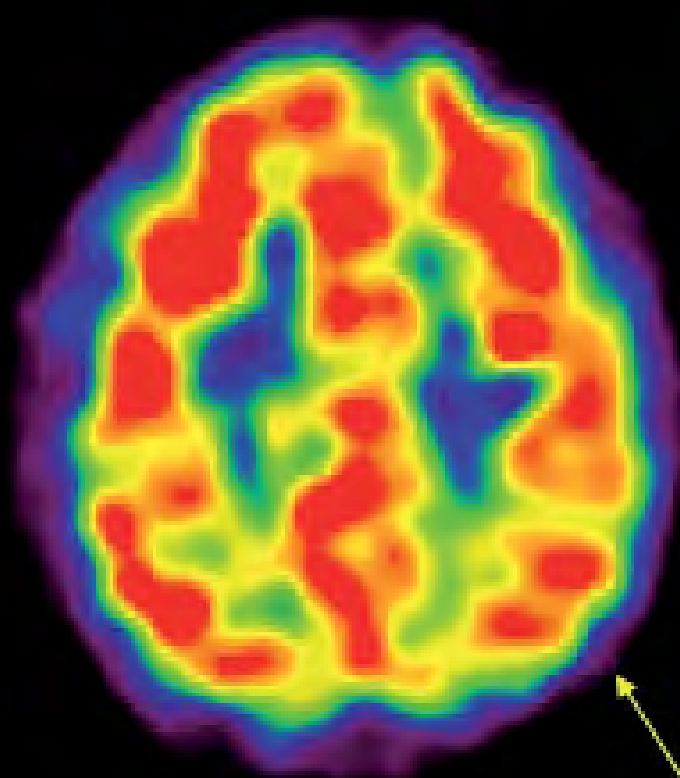
Centro del lenguaje

Centro del lenguaje

Quando observamos los cerebros de las monjas franciscanas mientras rezaban, encontramos un aumento de la actividad en los lóbulos frontales y en el lóbulo parietal inferior (el área del lenguaje). Esto se debe a que las monjas realizan una práctica basada en la palabra (oración) en lugar de la visualización (meditación).

Escaneo de base

Escaneo en fase de rezo



Area de orientación

Area de orientación

Las monjas, al igual que los budistas, también mostraron una disminución de la actividad en el área de orientación (lóbulos parietales superiores) del cerebro.

Otro aspecto fascinante del trabajo de Newberg es cómo la meditación y la oración pueden influir en la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales. Sus estudios indican que, con la práctica regular, estas actividades pueden fortalecer las conexiones neuronales en áreas del cerebro asociadas con la empatía, la compasión y la autorregulación emocional. Pero los hallazgos de Newberg van más allá del




bienestar emocional y físico. Su investigación sugiere que la meditación y la oración pueden mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de tomar decisiones. Al inducir un estado de relajación profunda y fomentar una actitud de atención plena, estas prácticas ayudan a mejorar la claridad mental y la creatividad. El investigador, sin embargo, enfatiza que estos efectos no son exclusivos de una única tradición religiosa o espiritual. Su trabajo incluye a perso-

El Dr. Andrew Newberg es un neurocientífico autor de numerosos artículos y libros sobre el funcionamiento cerebral, la imagen cerebral y el estudio de las experiencias religiosas y místicas.



nas de diversas religiones y también a aquellos que practican la meditación secular. Esto sugiere que los beneficios observados están más relacionados con el acto de la práctica espiritual y menos con los contenidos específicos de las creencias individuales.

El trabajo de Andrew Newberg en el Instituto Marcus de Medicina Integral de la Universidad Thomas Jefferson ha proporcionado una comprensión más profunda de cómo la oración y la meditación pueden transformar el cerebro humano. Al demostrar que estas prácticas pueden inducir cambios positivos en la estructura y la función cerebral, Newberg ha contribuido significativamente al campo de la neuroteología. Estos descubrimientos validan la experiencia subjetiva de quienes participan en estas actividades, pero también abren nuevas vías para tratamientos terapéuticos basados en prácticas espirituales. 



+ investigación

# Descubrimiento prometedor de la ciencia: ¿es posible retrasar el envejecimiento humano?



MARGARITA MAZZA



DEPOSITPHOTOS.COM

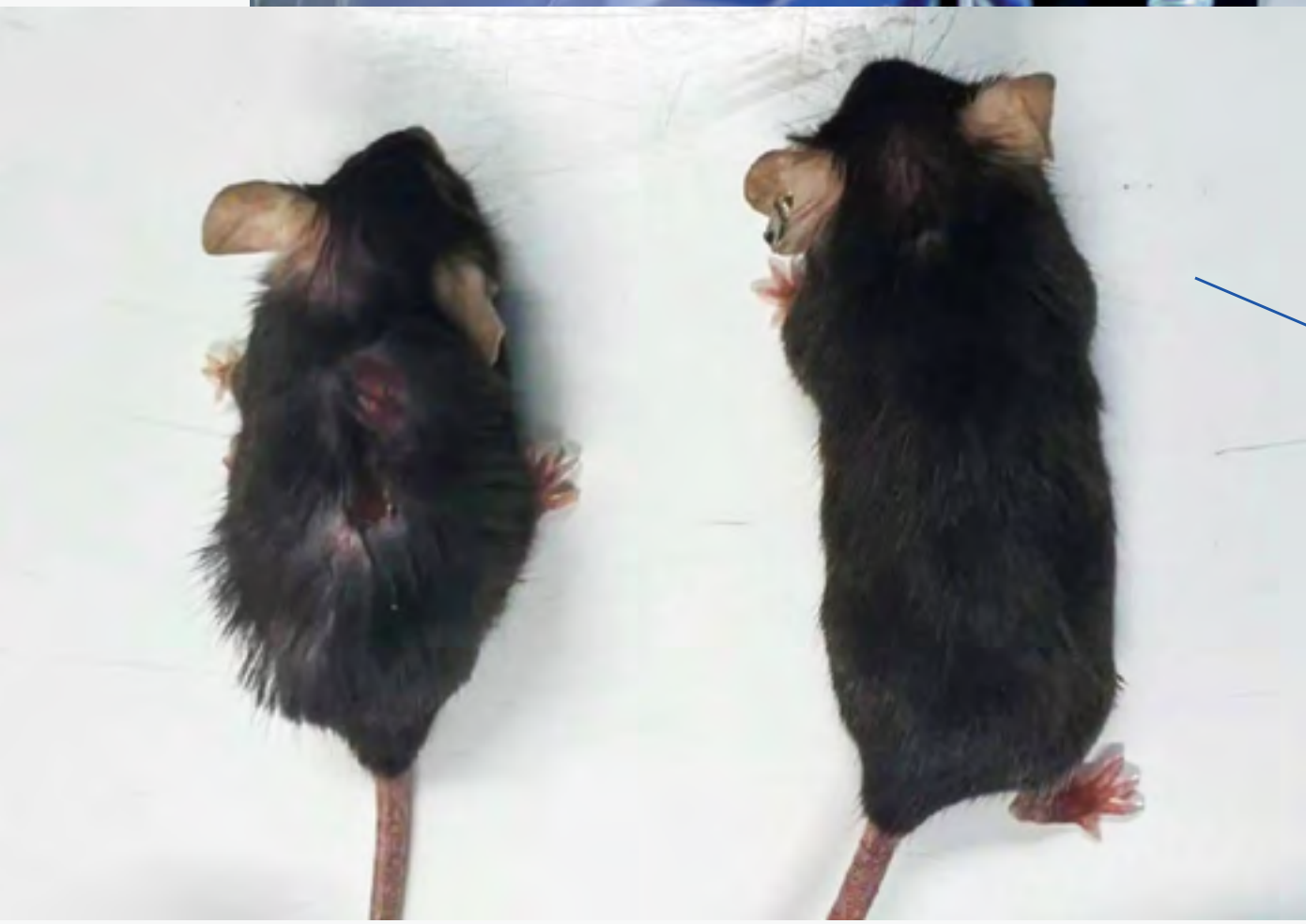
UN NUEVO FÁRMACO LOGRÓ AUMENTAR LA EXPECTATIVA DE VIDA DE RATONES DE LABORATORIO EN UN 25%, GENERANDO EXPECTATIVAS DE QUE PODRÍA RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO EN LAS PERSONAS. INVESTIGADORES DEL LABORATORIO DE CIENCIAS MÉDICAS DEL MRC, EL IMPERIAL COLLEGE DE LONDRES Y LA FACULTAD DE MEDICINA DUKE-NUS DE SINGAPUR EXPLORAN LOS POTENCIALES BENEFICIOS DE ESTE TRATAMIENTO Y SU IMPACTO EN LA SALUD Y LONGEVIDAD HUMANA.



**U**n reciente descubrimiento en el campo de la biomedicina está generando grandes expectativas en la comunidad científica. Un fármaco experimental ha demostrado aumentar la expectativa de vida de animales de laboratorio en casi un 25%, un hallazgo que los investigadores esperan que pueda también aplicarse a los humanos para retrasar el envejecimiento y mejorar la salud a largo plazo. En el Laboratorio de Ciencias Médicas del MRC, el Imperial College de Londres y la Facultad de Medicina Duke-NUS de Singapur, un equipo de científicos llevó a cabo una serie de experimentos revolucionarios. Los ratones tratados con el nuevo fármaco, apodados “abuelitas supermodelos” por su apariencia juvenil, mostraron mejoras significativas en salud y longevidad en comparación con sus pares no tratados. Estos ratones eran más saludables, más fuertes y desarrollaron menos cánceres.

## **LA INVESTIGACIÓN EN HUMANOS**

Aunque los resultados en animales son prometedores, aún queda por ver si el fármaco tendrá el



Dos ratones, ambos de la misma edad, el de la izquierda ha envejecido normalmente; el de la derecha ha recibido un fármaco antienvjecimiento.

Los ratones tratados con el nuevo fármaco, apodados “abuelitas supermodelos” por su apariencia juvenil, mostraron mejoras significativas en salud y longevidad en comparación con sus pares no tratados.

mismo efecto en humanos. Actualmente, se están llevando a cabo pruebas para determinar su eficacia y seguridad en personas. La búsqueda de una vida más larga y saludable es un objetivo humano desde tiempos inmemoriales, y los científicos están cada vez más cerca de comprender y manipular los procesos moleculares que subyacen al envejecimiento. Para ello, el equipo de investigación ha centrado su atención en una proteína llamada interleucina-11,





que aumenta en el cuerpo humano a medida que envejecemos y está asociada con niveles más altos de inflamación. Los investigadores han descubierto que esta proteína activa varios mecanismos biológicos que controlan el ritmo del envejecimiento. En los experimentos, se llevaron a cabo dos enfoques diferentes: en el primero, los ratones fueron modificados genéticamente para no producir interleucina-11; en el segundo, los ratones de aproximadamente 75 semanas (equivalente a 55 años en humanos) recibieron un fármaco para eliminar la interleucina-11 de sus cuerpos. Los resultados, publicados en la revista Nature, mostraron un aumento en la esperanza de vida de entre 20 y 25%, dependiendo del sexo y el experimento. Además, estos ratones mostraron una mejor función muscular, menor incidencia de cáncer, un pelaje más saludable y mejores puntuaciones en medidas de fragilidad.

El profesor Stuart Cook, uno de los investigadores principales, se muestra optimista pero cauteloso. "Trato de no emocionarme demasiado porque hay muchos 'elixires mágicos' por ahí. Pero los datos son sólidos y creo que definitivamente vale la pena



probar este fármaco en humanos”, comentó Cook. La interleucina-11 tiene un papel crucial durante las primeras etapas del desarrollo humano, y su ausencia puede causar problemas en el desarrollo de los huesos y las articulaciones, así como en la cicatrización. No obstante, en la vida adulta, parece desempeñar un rol negativo al impulsar el envejecimiento.

## **LA FUENTE DE LA JUVENTUD**


El fármaco que ataca a la interleucina-11 se está probando actualmente en pacientes con fibrosis pulmonar, y los primeros resultados sugieren que es seguro de usar. Este es solo uno de los muchos enfoques que se están investigando para “tratar” el envejecimiento con medicamentos. Otros ejemplos incluyen la metformina, un medicamento para la diabetes tipo 2, y la rapamicina, utilizada para evitar el rechazo de órganos trasplantados, ambos conocidos por sus propiedades antienvjecimiento. La profesora Anissa Widjaja, de la Facultad de Medicina de Duke-NUS, señaló: “Aunque nuestro trabajo se realizó en ratones, esperamos que estos hallazgos sean muy relevantes para la salud humana, dado que hemos visto efectos similares en

estudios de células y tejidos humanos. Esta investigación es un paso importante hacia una mejor comprensión del envejecimiento y hemos demostrado, en ratones, una terapia que potencialmente podría prolongar el envejecimiento saludable”.



## CONSIDERACIONES FUTURAS

A pesar de los prometedores resultados, todavía existen varios desafíos. La profesora Ilaria Bellantuono, de la Universidad de Sheffield, advierte que, aunque los datos son sólidos, todavía falta evidencia en pacientes humanos y el costo de producir tales medicamentos puede ser prohibitivo. “Es impensable tratar a cada persona de 50 años por el resto de su vida”, señaló.

La búsqueda de tratamientos efectivos para prolongar la vida y mejorar la salud en la vejez continúa, y este nuevo fármaco ofrece una esperanza renovada. Mantener la fuerza y la agilidad durante la vejez es el objetivo de muchas investigaciones médicas, y con cada nuevo descubrimiento, nos acercamos un poco más a lograrlo. 





# Logística Meta ¿Quiénes somos, qué hacemos y hacia dónde vamos?



CLAUDIO MERCADO  
Director de Logística



DEPOSITPHOTOS.COM

UN EQUIPO MULTIFUNCIONAL, COMPROMETIDO CON LA EXCELENCIA OPERATIVA Y ALINEADO ESTRATÉGICAMENTE CON LOS OBJETIVOS DE LA COMPAÑÍA. NUESTRO ENFOQUE EN LA REINGENIERÍA DE PROCESOS, LA IMPLEMENTACIÓN DE TECNOLOGÍA AVANZADA Y EL DESARROLLO CONTINUO DE HABILIDADES NOS HA POSICIONADO COMO UN LÍDER EN EL SECTOR, GARANTIZANDO UN SERVICIO ÁGIL, EFICIENTE Y DE ALTA CALIDAD A NIVEL NACIONAL.



Somos un equipo polifuncional, integrado y comprometido, con un sólido núcleo operativo y diversas unidades de staff, todas alineadas estratégicamente con los objetivos de la compañía. Esta sinergia entre los diferentes sectores es clave para mantener la cohesión y la eficiencia, garantizando que cada área aporte su máximo valor al desarrollo y crecimiento de la empresa. Nuestras Regulaciones, que abarcan Droguería, Distribuidora y Operador Logístico, están compuestas por áreas fundamentales como Recepción y Etiquetado, Depósitos en sus distintas condiciones de temperaturas, Preparación de Pedidos, Packing y Expedición. Estas áreas, junto al sector de Tráfico, Abastecimiento de Insumos Productivos, Control Operativo de Procesos y Administración Logística, se orientan no solo a satisfacer las necesidades de los clientes internos y externos, sino a superarlas, implementando los más altos estándares de calidad en cada etapa del proceso. La reingeniería de procesos es un pilar fundamental en nuestra estrategia operativa. Nos enfocamos en maximizar la productividad estableciendo objetivos de confianza basados en la metodología de



Nos enfocamos en maximizar la productividad estableciendo objetivos de confianza basados en la metodología de 6 Sigma, lo cual nos permite mantener un nivel de servicio excepcional.

---

6 Sigma, lo cual nos permite mantener un nivel de servicio excepcional. La mejora continua es una filosofía que guía cada una de nuestras acciones, impulsándonos a innovar constantemente y a buscar nuevas formas de optimizar nuestros procesos. Además, implementamos una política de desarrollo multi-skill, donde las distintas habilidades de nuestros colaboradores son fundamentales para adaptarnos eficientemente a las fluctuaciones de la demanda. Esta flexibilidad nos ha posicionado operativamente como uno de los proveedores más importantes del sector, permitiendo que nuestras 5.500 entregas promedio diarias lleguen en su gran mayoría en 24 horas a todo el territorio nacional. Este enfoque nos distingue como un socio estratégico clave para nuestros clientes. Los ambiciosos objetivos de posicionamiento fijados por la dirección, sustentados en un crecimiento constante y sostenido, nos han llevado a embarcarnos en un proceso de ampliación de planta sin precedentes para la empresa. En este contexto, unidades profesio-





nalizadas, la incorporación de tecnología de automatización y robotización, así como la aplicación de inteligencia artificial, juegan y jugarán un rol crucial en el futuro de la compañía. Estas innovaciones no solo mejorarán nuestra capacidad operativa, sino que también nos permitirán ofrecer un servicio más eficiente, ágil y personalizado, consolidando nuestro liderazgo en el mercado.

Estamos comprometidos con la sostenibilidad y la responsabilidad social corporativa. Nos esforzamos por implementar prácticas que minimicen nuestro impacto ambiental y contribuyan positivamente a la comunidad. Este compromiso se refleja en nuestras operaciones diarias, donde la eficiencia energética, el manejo adecuado de residuos y el uso responsable de recursos son prioridades integrales. En resumen, nuestro equipo, procesos y enfoque en la innovación nos posicionan para enfrentar con éxito los desafíos del mercado, asegurando que continuemos siendo un actor clave en la industria y un socio confiable para nuestros clientes y los que quieren serlo, mientras avanzamos hacia un futuro más sostenible y tecnológicamente avanzado. 



+ **S**onríe la vida



PABLO ORBELLI  
Presidente Fundación  
Sonríe La Vida



FREEPIK.ES

# Bienestar in Company

## Calidad en el entorno laboral fusionando tecnología y salud

EL TRABAJO OCUPA UN ROL CENTRAL PARA MUCHAS PERSONAS EN SUS VIDAS. HABLAMOS DE UNA ACTIVIDAD QUE ACAPARA CERCA DE UN TERCIO DEL TIEMPO DE CADA EMPLEADO, Y MÁS AÚN SI SUMAMOS A NUESTRA JORNADA LOS TRAYECTOS A LA OFICINA O LAS PROPIAS PAUSAS QUE HACEMOS DENTRO DE LA EMPRESA.



**E**l hecho de estar tantas horas en la organización donde trabajamos ha derivado en un cambio de mentalidad del empleado contemporáneo y actualmente el sueldo no lo es todo. En su lugar, el empleado moderno se fija más en la presencia de factores que le permitan sentirse a gusto en su trabajo, ya que es ahí donde pasará gran parte de su tiempo. Así, cada vez se tienen más en cuenta cuestiones como la calidad del entorno laboral o los planes de bienestar.



Foto: Depositphotos.com

**Las Terapias de Bienestar Biológico Inteligente (TBBI) aportan soluciones concretas y estrategias que fusionan la tecnología y la salud para el Bienestar in Company.**

La consecuencia de este cambio de paradigma ha provocado que, desde el panorama empresarial, se haya empezado a buscar soluciones para satisfacer estas necesidades. En este sentido las Terapias de Bienestar Biológico Inteligente (TBBI) aportan solu-

ciones concretas y estrategias que fusionan la tecnología y la salud para el Bienestar in Company.

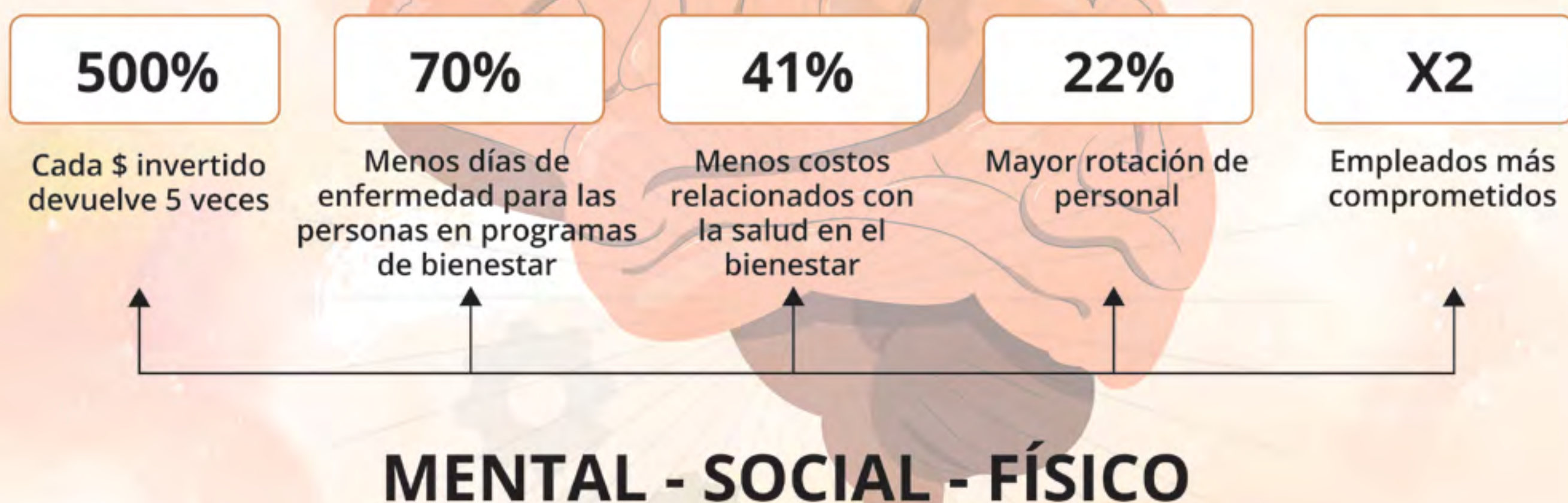
## HACIA EL BIENESTAR FÍSICO: EL WELLNESS CORPORATIVO

El wellness corporativo es un concepto que empezó a desarrollarse en Estados Unidos en los años ochenta, pero que en los últimos años ha evolucionado y se ha extendido a todo el mundo. Wellness, que en inglés significa “bienestar”, es una estrategia que comprende cualquier acción o política corporativa que fomente la vida saludable del empleado en la oficina, centrándose especialmente en el apartado físico.

El wellness fomenta el bienestar de los empleados a partir de la salud física, no solo para disminuir las bajas por enfermedad, sino también para mejorar la sensación de bienestar del propio empleado consigo mismo. Para lograrlo, el wellness corporativo incluye un diverso conjunto de medidas que se pueden agrupar en las tres áreas siguientes:

**1. Acciones que fomenten la alimentación saludable.** Es decir, promocionar la vida sana a través de la comida. Por ejemplo: realizar sesiones informativas de alimentación saludable, pedir asesoramiento a un nutricionista para nuestros empleados,

## EL BIENESTAR ES RENTABLE





sustituir los snacks de la oficina por fruta o cualquier otra opción saludable, ofrecer vales de comida para garantizar una alimentación sana y variada.

**2. Actividades físicas.** Se incluyen iniciativas sencillas como sustituir las reuniones por paseos o acciones más complejas como organizar una carrera solidaria, clases de baile o excursiones a la naturaleza. Estas acciones se pueden aprovechar para potenciar la imagen de la empresa, tanto a nivel externo como interno, ya que son medidas de gran atractivo.



**3. Invertir en Tecnología TBBI wellness.** En las empresas más grandes no es rara la presencia de un gimnasio o de salas de yoga dentro de las oficinas, pero para invertir en wellness no hace falta ir tan lejos. Ofrecer un entorno laboral ventilado con aire de calidad y con una iluminación y una temperatura agradables son los beneficios pro bienestar que mejor valoran los empleados, muy por delante de la sala de fitness en la empresa. Como así también el uso de tecnologías de IA aplicadas al mejoramiento personalizado de los niveles de insomnio, ansiedad, depresión, estrés laboral, traumas emocionales entre otros, resulta fundamental.



## **TBBI WELLNESS CORPORATIVO Y SU IMPACTO EN LA EMPRESA**

Como se puede intuir, una estrategia de wellness no tiene como único objetivo la mera búsqueda del bienestar del empleado a través de su salud física. Además, este conjunto de iniciativas ofrece una serie de ventajas de gran impacto para la empresa:

**1. Mejora la productividad.** El primer beneficio es quizás el más evidente: aquel empleado que no goce de plena salud física se desempeñará peor que el que se encuentre en óptimas condiciones. El wellness, además, genera buen ambiente en



la oficina, ya sea a través de las actividades organizadas o por la búsqueda de un entorno laboral agradable. El resultado es un aumento de la motivación del empleado, un factor clave, ya que hará que su rendimiento mejore hasta en un 31 %.

**2. Mejora la comunicación y el trabajo en equipo.** Además de promover la vida sana, las actividades físicas también refuerzan los vínculos sociales y la capacidad de trabajar en equipo, porque muchas de las actividades de wellness corporativo están ideadas para ser practicadas en grupo. Por ejemplo, una excursión a la naturaleza puede ser el contexto perfecto para conocer de cerca a nuestros colegas.

**3. Genera ahorro.** Promover el wellness significa fomentar un estilo de vida saludable. Al buscar el bienestar físico, lo que conseguimos es una notable mejoría en la salud de los empleados, que genera una reducción de las bajas por enfermedad, así como del absentismo laboral y de la rotación del personal. Estas tres situaciones suelen suponer un gran gasto para la organización, tanto de dinero como de tiempo.


**El**  
**76%**  
**de los**  
**empleados sufre**  
**agotamiento**  
**en el trabajo al**  
**menos a veces**

---

Fuente: Estudio Gallup 2019 entre 12.658 individuos, empleados a tiempo completo.

---

**4. Mejora la capacidad de atracción y retención de talento.** Las acciones incluidas en una estrategia de wellness corporativo son cada vez mejor valoradas por el empleado moderno, que piensa menos en el mero salario y más en su propio bienestar.

Todas las iniciativas de bienestar que integremos en nuestra política corporativa supondrán un intangible de gran valor. Hablamos de acciones que potencian el atractivo en la empresa, consiguiendo un efecto tanto en la atracción como en la retención de talento. De esta manera, atraeremos mejor el talento potencial que busca trabajar en una organización preocupada por su bienestar y convenceremos al empleado actual de que no existe un entorno mejor para trabajar. Creemos que una política empresarial no puede ser ajena al bienestar de sus empleados, por lo cual desde TBBI aportamos soluciones para balancear muchos procesos y dolencias en las personas que hacen de la productividad un hecho y de la Inteligencia Artificial un aliado para lograr altos estándares no solo económicos sino de empatía laboral y crecimiento organizacional. Para saber más, accedé al caso de estudio META S.A. en la web [www.tbbi.com.ar](http://www.tbbi.com.ar) 





*Sonríe la Vida*


FUNDACION

Juntos hacia  
adelante

# ¡Al gran pueblo argentino, salud!



Cumplimos 100 años de inversión, investigación y desarrollo de soluciones innovadoras para acompañar a millones de personas en Argentina y el mundo, **en cada etapa de sus vidas.**

 [gsk.com](https://www.gsk.com)

**GSK**