

EL DIARIO: UNA FORMA DE DIFUNDIR RESULTADOS DE INVESTIGACIONES EN SALUD

Gunther Balarezo López¹

RESUMEN

Se hizo una revisión de diversos diarios publicados en la ciudad de Lima, entre los meses de junio y octubre del 2012, y se tomaron solo las noticias relacionadas con temas de ciencias de la salud. El diario puede ser una primera fuente de difusión de resultados de investigaciones para que, posteriormente, el profesional de la salud pueda indagar más sobre el estudio en el cual está interesado. La publicación de este tipo de noticias debería estar supervisada por un profesional de la salud, a fin de evitar la difusión de información que pueda ser confusa. Asimismo, estos resultados pueden incentivar a los profesionales de la salud y estudiantes a elaborar proyectos para analizar dichos resultados en nuestro país.

Palabras clave: diario, ciencias de la salud, investigación científica

ABSTRACT

It was a literature review of various newspapers between June and October of 2012 published in the city of Lima, taking only the news related to health sciences.

The journal can be a primary source of dissemination of research results, and later, the health care professional to find out more about the study in which you are interested. The publication of such news should be supervised by a health care professional to prevent the dissemination of information that may be confusing. Also, these results may encourage professionals and students from health to develop projects to study these results in our country.

Key words: daily, health sciences, scientific research

Los resultados de una investigación en salud se publican en revistas especializadas. La estructura de dicho artículo debe incluir resumen (en la lengua materna y en inglés), palabras clave, introducción, materiales y métodos, resultados, análisis de los resultados, conclusiones y referencias bibliográficas. Las personas que tienen acceso a estas revistas son, en su mayoría, especialistas en el tema.

Pero también existe otra forma, no científica, de difundir los resultados: mediante un diario o periódico. A

¹ ESCUELA DE MEDICINA, UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS.

diferencia de una revista científica, este tipo de publicación no tiene una estructura definida y solo da a conocer las conclusiones del estudio. Además, la publicación se hace en forma de noticia.

Dado que el profesional de la salud muchas veces no tiene tiempo suficiente para estar informándose de todo lo que se investiga en el campo de la salud, la noticia en un diario puede ser un complemento de las revistas científicas, documentos que consultan constantemente. Cabe resaltar que, de interesarse por alguna noticia, tendría que consultar otras fuentes para profundizar más sobre dicha investigación. Asimismo, dado que la mayoría de los estudios se han realizado en otros países, estos temas pueden motivar a docentes y estudiantes de ciencias de la salud a elaborar proyectos de investigación que puedan aplicarse en nuestro país.

En tal sentido, se ha tomado en cuenta la revisión de diarios del Grupo El Comercio (*El Comercio*, *Perú 21*, *Publimetro*, la revista *Somos* y el suplemento *Vida Sana*) y el diario *Nuevo Ojo*, que son leídos diariamente de forma masiva por los diversos sectores socioeconómicos, tanto en la ciudad de Lima Metropolitana como a nivel nacional. Los diarios se han revisado todos los días durante cuatro meses y solo se han tomado las noticias referentes a seres humanos; las investigaciones o experimentos con ratas no se han incluido debido a que se trata de la primera fase de una investigación.

Asimismo, no se ha hecho ningún resumen de las noticias; estas se han tomado tal cual fueron publicadas, por lo que en algunos casos pueden ser ambiguas en su redacción e información. En tal sentido, los profesionales de la salud son los llamados a confirmar o rechazar la veracidad de las mismas. Por ello, es importante que se difunda entre estos profesionales lo que se publica

en los diarios que son de circulación nacional.

A continuación, se presenta una serie de resultados de investigaciones publicados en los diarios mencionados.

- Un estudio de la Universidad de Columbia (EE.UU.) señala que las personas que duermen pocas horas en la noche tienden a sentir mayor apetito por las comidas grasosas. Según los expertos, la restricción del sueño altera la forma en que el cerebro reacciona a la comida chatarra, lo que incrementa el gusto y el consumo de este tipo de alimentos (1).
- Un estudio realizado en Reino Unido y publicado en el *British Medical Journal* asegura que el ejercicio físico no alivia los síntomas de la depresión ni aporta ningún beneficio a la salud mental de quienes siguen un tratamiento contra esta condición (2).
- Comer pescado diario no solo ayuda al cerebro o al corazón. Un estudio japonés revela que una dieta rica en salmón o jurel reduce un 36% el riesgo de padecer cáncer al hígado. Según los expertos, el ácido graso omega 3 del pescado previene la inflamación del hígado (3).
- Investigadores ingleses han descubierto que ni el tabaco ni el alcohol afectan la fertilidad masculina. Sin embargo, sí hay que tener cuidado con la ropa interior. Para que un testículo produzca esperma sano es vital que esté uno o dos grados por debajo de la temperatura corporal: "Los calzoncillos ajustados revierten esta característica", afirman los expertos (3).
- Un estudio publicado en la revista *PLoS Medicine* muestra que el tamaño de la cintura puede predecir el

riesgo de sufrir diabetes. Los médicos consideran una cintura grande a partir de los 90 cm en mujeres y 102 cm en hombres (4).

- Las personas con problemas cardíacos que viven solas suelen morir más pronto que quienes comparten su casa con otros. Investigaciones previas han relacionado el aislamiento social con problemas de todo tipo, desde infartos hasta debilitamiento del sistema inmune: "Los pacientes que viven solos pueden tener más dificultad para reponer su medicación y tomarla regularmente, así como para reportar una emergencia". El estudio se centró en quienes tienen un problema cardíaco conocido o alto riesgo de sufrirlo, y fue publicado en *Archives of Internal Medicine* (5).
- Durante la gestación se realizan una serie de evaluaciones para identificar anomalías cromosómicas como el síndrome de Down. Para ello, se recurre a la prueba de la amniocentesis. Pero si bien esta prueba afirma con certeza la presencia de alteraciones cromosómicas en el bebé, también se corre el riesgo de provocar un aborto. En la actualidad, se cuenta con una nueva forma de diagnóstico menos riesgosa: la prueba de sangre (6).
- Cuando un papá es obeso, el niño tiene tres veces más riesgo de serlo. Pero si los dos padres son obesos, entonces el riesgo aumenta a 10 veces (7).
- Según investigadores australianos, en un estudio publicado en el *British Medical Journal*, consumir chocolate negro todos los días durante 10 años podría reducir las posibilidades de un ataque al corazón, cuando este producto contiene un 60% o 70% de cacao. Esta información hay que tomarla con precaución, pues la ingesta calórica y de azúcar puede tener un impacto negativo en personas con sobrepeso e intolerantes a la glucosa (8).
- Un estudio de la Universidad de Washington, en Seattle (EE.UU.), señala que las personas con elevado riesgo de diabetes que hacen muy poco ejercicio son menos propensas a desarrollar exceso de glucosa en la sangre que aquellas que logran caminar más durante el día (9).
- Según un estudio de la Universidad de Adelaida (EE.UU.), la edad apenas supone una disminución de la testosterona del 1%. Las causas reales de una baja son otras, como estar obeso o deprimido. También influye haber dejado de fumar (10).
- Investigadores de la Universidad Texas (EE.UU.) encuentran que el consumo regular de refrescos dietéticos provoca que la cintura sea más ancha. También eleva drásticamente el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes (10).
- Un estudio publicado por la revista *Archives of General Psychiatry* señala que las mujeres infectadas con un parásito que se propaga por las heces de los gatos corren un mayor riesgo de intento de suicidio (11).
- Gema Früchbeck, miembro de la Sociedad Europea para el Estudio de la Obesidad, informó que la falta de sueño se asocia a la *ghrelin* y la *leptina*, hormonas relacionadas con el apetito y la predisposición a la obesidad (12).
- Un estudio publicado en la revista *Sleep* señala que el privarse del sueño provoca el mismo tipo de respuesta inmediata que tiene lugar tras la exposición al estrés:

los glóbulos blancos reaccionan de manera adversa (13).

- Investigadores del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición de Madrid (España) indican que los factores específicos del estilo de vida y la nutrición, como el comer lento y hacer más de cuatro comidas al día, tienen influencia en la prevención de la obesidad (13).
- Un estudio publicado en el *Journal of Adolescents Health* revela que los adolescentes que comen más lento y hacen cuatro comidas diarias tienen menos grasa corporal, independientemente del ejercicio que hagan (14).
- El Cáncer Research UK y el Consejo de Investigación Médica (Reino Unido) indican que dar el pecho reduce el riesgo de futura obesidad de la madre, beneficio que se puede extender hasta 30 años después de haber dado a luz (15).
- Un estudio de la Universidad de Oporto (Portugal) concluye que una protección exagerada de los padres puede ocasionar más ansiedad en los hijos y propiciar la obesidad, pues hay niños que buscan mitigar su estrés a través de la ingesta de alimentos (16).
- Según un estudio de la Universidad de Toronto (Canadá), la comida hospitalaria contiene a menudo mucha más sal que la recomendada por las guías alimentarias. Las entradas y los sándwiches fueron los que más alto contenido de sal tenían (17).
- Científicos de los EE.UU. aseguran que quienes duermen con la luz encendida pueden padecer depresión. El estudio demuestra que la luz actúa sobre un campo del cerebro que modifica la

producción de una hormona vinculada a este padecimiento (18).

- Expertos del Hospital de Kuopio (Finlandia), en una investigación publicada en *Pediatrics*, señalan que un bebé que pasa por lo menos seis horas diarias con su perro fortalecería su sistema inmunológico, con lo que tendría un 50% menos de posibilidades de presentar ciertos tipos de infecciones a los oídos y un 30% menos si se trata de síntomas de infecciones respiratorias (incluyendo tos, rinitis y fiebre), frente a quienes no tienen mascotas (19).
- Según un estudio publicado en la revista *British Medical Journal*, permanecer sentado menos de tres horas diarias podría aumentar dos años la esperanza de vida de las personas, dado que en la posición sentada los músculos de las piernas están totalmente inactivos, lo que crea perturbaciones en los niveles sanguíneos de azúcar y grasa (20).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los celulares podrían causar cáncer. Esto se sustenta en el estudio Interphone, que comparó datos de pacientes con tumores cerebrales (principalmente gliomas) con personas sin estos problemas. El estudio concluye que los usuarios de celulares tienen pocas posibilidades de desarrollar cáncer, pero quienes los usan por muchas horas al día tenían un mayor riesgo (21).
- Los estudios indican que un sueño de mala calidad se asocia con una pobre sensación de bienestar psicológico, disminución del rendimiento laboral y mayor uso de servicios médicos generales (22).

- Según un estudio del Laboratorio del Sueño de la Universidad de Surrey (Inglaterra), el compartir la misma cama podría afectar la salud, provocar enfrentamientos en la relación e incluso una separación, debido a que las parejas que duermen juntas sufren un 50% más de trastornos del sueño que las que descansan separadas. Ronquidos, mala postura al dormir, pelear por la frazada y despertarse cuando la otra persona cambia de posición son algunas de las situaciones que pasan cuando se comparte la cama. Las consecuencias son depresión, accidentes laborales y de tráfico, problemas cardíacos, trastornos pulmonares y divorcios (23).
- Un estudio de la Universidad de Columbia, en Nueva York (EE.UU.), revela que una dieta mediterránea de frutas frescas, vegetales, nueces y frejoles reduce el riesgo de adquirir Alzheimer entre un 34% y un 48% (24).
- Expertos de la Universidad de California (EE.UU.) concluyeron, tras estudiar los hábitos del sueño, que las personas que duermen menos de seis horas no asimilan correctamente las vacunas (25).
- Los resultados de un experimento realizado para la organización Music and Memory, en los EE.UU., señala que escuchar canciones conocidas ayuda a las personas con demencia senil y Alzheimer a recortar y salir de su letargo (26).
- Según una investigación de Mayo Clinic, en Rochester, Minnesota (EE. UU.), las sesiones a ritmos acelerados de ping-pong, bádminton, esgrima o de cualquier ejercicio que acelere el corazón ayudan al cerebro. Además, reducen el riesgo de demencia y disminuyen el avance de esta enfermedad si ya se presentó (27).
- Especialistas señalan que la disfunción eréctil duplica las posibilidades de padecer alteraciones del corazón, un riesgo equivalente a ser fumador moderado o tener antecedentes familiares inmediatos de enfermedad cardíaca (28).
- Las mujeres cuya pareja tiene disfunción eréctil presentan síntomas de disfunciones sexuales femeninas, como disminución del deseo y del orgasmo, ausencia de fantasías sexuales, desórdenes de lubricación vaginal y rechazo al contacto sexual (28).
- Un estudio realizado en los EE.UU. indica que el entrenamiento con pesas ayuda a prevenir la diabetes en hombres. La investigación revela que, en quienes levantan pesas cinco veces por semana, el riesgo de desarrollar la enfermedad se reduce hasta en un tercio.²⁹
- Un estudio de la Universidad de Harvard (EE.UU.) revela que la gente con desórdenes bipolares o depresión maniaca muestra mejorías con el aceite de pescado. Por ello, los países que consumen mucho pescado, como el Japón, tienen menos índices de depresión (30).
- Según científicos británicos, los hombres que padecen de estrés tienen predilección por las mujeres con sobrepeso. Luego de estudiar a un grupo de varones con alta presión laboral, se concluye que el estrés puede alterar la percepción sobre potenciales parejas (31).
- De acuerdo con una investigación de científicos británicos, las personas con anorexia presentan un problema en una zona cerebral llamada ínsula.

- Esta hipótesis se contrapone a la que explica que la enfermedad se debe a factores psicológicos (32).
- Una publicación de expertos del Centro Médico del Hospital Infantil de Cincinnati (EE.UU.), en la revista *Pediatrics*, indica que los niños de 2 y 3 años que roncan de forma sonora al menos un par de veces por semana pueden tener un riesgo mayor de desarrollar problemas de comportamiento (falta de atención e hiperactividad) que otros chicos de su edad (33).
 - Un estudio de la Universidad de Yale (EE.UU.) revela que el estrés crónico y la depresión prolongada pueden causar la pérdida de conexiones neuronales y la reducción en la masa de la corteza prefrontal del cerebro, zona encargada de controlar las capacidades emocionales y cognitivas en los seres humanos (34).
 - Investigadores suizos y alemanes reportan que tomar calcio aumenta el riesgo de ataque cardíaco. Por ello, recomiendan que es mejor obtenerlo de fuentes alimenticias, como las verduras de hojas verdes (35).
 - Según un estudio de las Universidades de Newcastle y de Londres (Inglaterra), cuando los hombres padecen estrés, prefieren a las mujeres voluptuosas. Cambios en el entorno y en el estilo de vida pueden modificar la percepción que uno tiene sobre el cuerpo ideal (36).
 - Según una investigación del Fred Hutchinson Cancer Research Center, en Seattle (EE.UU.), llevar un diario de lo que se come, no saltarse las comidas (para no comer en exceso en la siguiente comida) y cocinar en casa evitando los *delivery*, son las claves para bajar de peso (36).
 - Científicos de la Universidad de Pittsburgh (EE.UU.) afirman, en una publicación hecha en la revista científica *Neuron*, que las personas solo pueden pensar sobre el pasado y el futuro, e identificaron la zona exacta del cerebro que es responsable de usar las decisiones del pasado y sus resultados para combatir nuestro comportamiento futuro. Con ello, sería imposible aquel consejo que dice: "vive el momento" (37).
 - Un equipo del instituto de investigación francés Inserm, en un artículo publicado en la revista *Neurology*, indica que tener demasiados kilos de más aumenta el riesgo de padecer trastornos cerebrales e incluso demencia (38).
 - Un estudio revela que no hay suficiente evidencia para probar que la ingesta de vitamina D3 en varias dosis puede prevenir la creación de enfermedades cardíacas (39).
 - Un estudio publicado en la revista *International Journal of Obesity* indica que la administración de antibióticos a bebés antes de los seis meses de edad podría convertirlos, posteriormente, en niños obesos. Los científicos creen que estas medicinas afectan una bacteria en el intestino (40).
 - Según un estudio realizado en Canadá, las mujeres con cargos de baja jerarquía y que sufren estrés en el trabajo tienen el doble de probabilidades de padecer diabetes que las que no padecen presiones profesionales (41).
 - Una publicación en la revista *Nature* menciona que la edad del padre al momento de la concepción influiría más que la de la madre en el riesgo que sus hijos sufran enfermedades de

- origen genético, como el autismo o la esquizofrenia (42).
- Científicos de la Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), en Río de Janeiro (Brasil), desarrollan una terapia que consigue reducir la transmisión de VIH de madre e hijo mediante una nueva combinación de medicinas (43).
 - Hasta ahora se sabía que el sueño ayuda a consolidar los conocimientos ya adquiridos. Pero un estudio en *Nature Neuroscience* indica que, aunque se trate de cosas sencillas, las personas aprenden mientras están durmiendo, porque las neuronas vinculadas a los olores y el oído permanecen lo suficientemente despiertas (44).
 - Un estudio de la Duke University (EE.UU.), publicado en la revista científica *Proceedings of the National Academy of Science* (PNAS), indica que fumar *cannabis* afecta el rendimiento intelectual, sobre todo en el caso de los jóvenes (45).
 - Según un estudio británico publicado en la revista *Addiction*, las personas que buscan reducir o dejar de fumar podrían optar por salir a correr cada vez que sientan que sus ansias de hacerlo los superan. El ejercicio puede servir como distractor, mientras que la actividad física también podría mejorar el estado de ánimo de la persona (46).
 - Un estudio de la Universidad de Australia Occidental, publicado en la revista *Pediatrics*, menciona que los niños menores de tres años que son anestesiados para ser operados tienen más probabilidades de desarrollar problemas de aprendizaje en el futuro (47).
 - Un estudio de la Universidad de Harvard (EE.UU.) señala que el consumo de carne roja está asociado con una incidencia más alta de muerte temprana. Cuanto más carne roja se come, se tiene mayor posibilidad de morir antes (48).
 - Un equipo de investigadores de la Duke University (EE.UU.) demostraron que la lactancia materna reduce las infecciones por diarrea, gripe y enfermedades respiratorias durante la infancia, y protege contra el desarrollo de alergias, diabetes tipo 1 y esclerosis múltiple (49).
 - Una publicación en la revista *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry* señala que una forma de baja expresión del gen de la *moniamina-oxidosa A* (Maoa) se asocia con una mayor felicidad en las mujeres, pero no en los varones. La baja expresión de Maoa también se relaciona con algunos efectos negativos como el alcoholismo, la agresividad y el comportamiento antisocial (50).
 - Un estudio publicado en la revista *Anales de Medicina Interna* revela que los alimentos orgánicos no aportan más nutrientes ni presentan menos riesgos para la salud que los convencionales, pero al tener menos pesticidas favorece al ser humano y al medio ambiente (51).
 - Un estudio de la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.) demuestra que si los adolescentes comparten momentos de calidad y desarrollan actividades con sus papás (no con las mamás) pueden incrementar su autoestima y mejorar sus habilidades sociales. Además, los jóvenes corren menos riesgo de ceder ante las presiones de su grupo de amigos (52).

- Los niños desarrollan su sentido del humor siguiendo el ejemplo de sus padres, según afirma un estudio estadounidense publicado por la Asociación Británica de Psicología. Según los expertos, los bebés de seis meses aún no son capaces de decidir si algo les parece divertido o no. Por eso, buscan la reacción de sus padres y los miran atentamente cuando los ven reír (53).
- Investigadores del Instituto Politécnico Rensselaer (EE.UU.) consideran que contemplar una pantalla electrónica durante dos horas, justo antes de irse a dormir, disminuye los niveles de melatonina, hormona que influye en la calidad del sueño (54).
- Una investigación publicada en la revista *Nature Neuroscience* muestra que se puede aprender información completamente nueva mientras se duerme. Científicos del Instituto Weizmann (Israel) confirman que las personas pueden aprender cosas muy simples mientras se encuentran durmiendo, y quieren utilizar esta técnica en terapias para la modificación de comportamientos (55).
- Miembros del Instituto Karolinska (Suecia), en un estudio con 37 000 hombres durante 10 años, determinaron que quienes consumen chocolate (con alta cantidad de cacao) tienen menos probabilidades de sufrir un derrame cerebral (56).
- Un estudio de la Universidad de Carolina del Sur (EE.UU.) afirma que las personas con sobrepeso pueden ser saludables. Esta conclusión se aplica si presentan la llamada salud metabólica, es decir, bajos niveles de colesterol, no tener hipertensión y practicar actividad física (57).
- Según un estudio de la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica), la sobrecarga de correos electrónicos dentro de las empresas satura e incrementa el estrés de los empleados. Esta situación también supone una amenaza a la productividad de la compañías.⁵⁸
- Un reciente análisis publicado en la revista médica norteamericana *Archives of International Medicine* concluye que la acupuntura es efectiva para tratar dolores crónicos de cabeza, espalda y artritis (59).
- Un estudio publicado en la revista *Diabetes Care* revela que los latinos son más vulnerables que los blancos y los negros a almacenar grasa en el páncreas y, por tanto, a producir menos insulina. Si además son obesos, esto los hace doblemente proclives a padecer esta enfermedad (60).
- Una investigación de la Universidad de Texas (EE.UU.) señala que los alumnos más populares se enferman más, debido al precoz hábito de fumar y beber alcohol para "mantener su estatus". Esto los expone a más enfermedades en su vida adulta (61).
- Según un estudio de la Universidad de Essex (Reino Unido), si las futuras madres tomaran una licencia prenatal en el trabajo, entre los seis y ocho meses de gestación, su niño nacería con mayor peso, alrededor de 250 gramos más que el de una mujer que continúa laborando hasta poco antes de dar a luz (62).
- Un grupo de científicos del Instituto Athlone (Irlanda) afirma que el aceite de coco combate la bacteria causante de las caries. Por ello, podría ser utilizado para el cuidado dental y

- atacar este problema que aqueja a gran cantidad de personas (63).
- Según una encuesta realizada en adolescentes en la ciudad de Los Ángeles (EE.UU.), todos aquellos que habían enviado mensajes de texto eróticos tenían siete veces más posibilidades de ser sexualmente activos que aquellos que no lo habían hecho (64).
 - Según un equipo de investigadores británicos, el exceso de estrés y la baja autoestima podrían afectar la salud del corazón. Para ello, examinaron estudios europeos y detectaron que la tensión laboral se relaciona con el aumento del 23% de ataques cardíacos (65).
 - Los teléfonos celulares son considerados un carcinógeno clase B por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los celulares están relacionados con dos clases de tumores: tumores cerebrales (glioma) y neuromas acústicos (66).
 - Un informe de la Agencia Europea de Medio Ambiente indica que la contaminación del aire acorta la vida entre ocho meses y cerca de dos años en regiones como las zonas industriales, al causar afecciones pulmonares (67).
 - Científicos coreanos mencionan que las hormonas sexuales masculinas pueden ser la causa de que los hombres vivan menos que las mujeres. Llegan a esta conclusión tras analizar los archivos genealógicos de la corte imperial de la dinastía Chosun (1392-1910) y comprobar que los eunucos vivían entre 14 y 19 años más que los hombres que no habían sido castrados (68).
 - Según el Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Clínica (Inglaterra), el uso inapropiado de analgésicos estaría vinculado, paradójicamente, al desarrollo de dolores de cabeza. Los especialistas recomiendan evitar el exceso en cuanto al consumo de estos fármacos (69).
 - De acuerdo con un informe publicado en la revista *Lancet*, el 23% de ataques cardíacos en Europa está vinculado a la alta carga de tensión en el trabajo. El estudio señala que la presión y la falta de autonomía son factores de riesgo poderosos, pero que, no obstante, son menores que el tabaquismo o el sedentarismo (70).
 - Un estudio realizado en siete países europeos encuentra necesario mejorar las medidas y la legislación para combatir la depresión, ya que una de cada diez personas falta a su trabajo por esta razón. Los alemanes son los más propensos a faltar (71).
 - Un informe de la Facultad de Medicina Einstein de Nueva York (EE. UU.) señala que la manipulación de datos o el plagio son las causas de dos tercios de las retractaciones en estudios biomédicos publicados en el mundo, un fenómeno que se multiplicó por diez desde 1975 (72).
 - Según un informe publicado en el *British Medical Journal*, una pequeña dosis diaria de aspirina podría moderar el deterioro del cerebro en mujeres de edad avanzada y con riesgo de sufrir un infarto. Este efecto protector podría deberse a que facilita la circulación sanguínea en el cerebro (73).
 - Científicos de la Fundación Wellcome Trust (Inglaterra) calculan que el 85% de casos de epilepsia ocurren en países de medianos y bajos ingresos económicos. Como factores

- de riesgo señalan lesiones en la cabeza, complicaciones en el parto e infecciones por parásitos (74).
- Según una investigación desarrollada por el Colegio de Medicina Stritch de la Universidad de Loyola, en Chicago (EE.UU.), la incontinencia urinaria en mujeres se puede tratar también inyectando bótox en la vejiga (75).
 - Una investigación revela que un tercio de los estudios sobre medicamentos antidepresivos nunca fueron publicados. Virtualmente, en todos esos estudios que están escondidos para el público, el medicamento no funcionó (76).
 - La Universidad de Finlandia Oriental desarrolló un estudio que revela que el consumo de tomate puede disminuir el riesgo de padecer un derrame cerebral. Esto se debe a que el compuesto químico que le da el color protege contra algunas enfermedades (77).
 - Según un estudio realizado por la Sociedad Internacional de la Menopausia, esta última no causa un incremento de peso, pero sí aumenta la grasa alrededor de la cintura. Se concluye que la subida de peso no tiene origen hormonal, sino que es producto del envejecimiento (78).
 - Investigadores alemanes han descubierto que el riesgo de una persona de tener un ataque al corazón es mayor los días lunes (79).
 - La Sociedad Española del Dolor (SED), advierte que el abuso de fármacos analgésicos para calmar las cefaleas crónicas es casi siempre la causa de esa dolencia incapacitante (80).
 - Según investigadores británicos de las universidades de Leicester y Loughborough, no basta con realizar 30 minutos de ejercicios al día para contar con una buena salud. Sepa que pasar más de tres horas diarias frente al televisor o la computadora aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y muerte (81).
 - Científicos del Imperial College de Londres (Inglaterra) realizaron un estudio de escáneres cerebrales y detectaron que saltarse el desayuno provoca comer alimentos grasos y con altos niveles de calorías después de algunas horas (82).
 - Investigadores suecos del Instituto Karolinska indican que la creatividad, generalmente, es parte de una enfermedad mental. Además, los escritores tienen más riesgo de padecer ansiedad y bipolaridad (82).
 - Devorar un alimento caliente puede quemar la lengua y dejar una desagradable sensación. Para ello, expertos de la Universidad de Texas (EE.UU.), desarrollan una lámina que se disuelve en la lengua para aliviar este tipo de quemadura.⁸³
 - La mayoría de los vegetales más consumidos tienen poco efecto en retrasar el crecimiento de las células cancerígenas. Estos vegetales incluyen papa, zanahoria, lechuga y tomate. Los vegetales crucíferos como el brócoli y la col de Bruselas, y las de la familia alium, como el ajo y las cebollas, son los vegetales más efectivos para detener el crecimiento de las células cancerígenas. Dentro de ellas, el mejor es el ajo (84).
 - Un estudio sueco publicado en *Psychology Science* refiere que los hombres son mejores que las mujeres para realizar múltiples tareas al mismo tiempo. Los investigadores atribuyen

la diferencia del rendimiento al ciclo menstrual femenino (85).

- Un estudio de la Universidad de Washington (EE.UU.) explica cómo un grado severo de estrés puede afectar la producción de una hormona asociada al placer. Ante una situación estresante, se incrementa la actividad cardíaca, sudan las manos, aparece el dolor de cabeza, entre otros, y cuando este estado se mantiene en el tiempo puede convertirse en depresión, debido a que no se libera dopamina (86).
- Un estudio realizado en el Complejo Hospitalario Universitario de Albacete (España) sostiene que la obesidad es el factor determinante de apnea infantil. A medida que aumenta la obesidad en la infancia, aumentan los casos de apnea, enfermedad que se caracteriza por una obstrucción de las vías respiratorias durante las horas de sueño (87).
- El proyecto IMJOVEN, uno de los estudios más importantes a nivel mundial en cuanto a causas de infartos que se producen en hombres y mujeres jóvenes, sostiene que aunque los ataques al corazón son muy raros en el sexo femenino que todavía no llega a la menopausia, la recuperación es mucho más compleja en las mujeres. Por ello, concluyen que las que llegan con síntomas de infarto a un hospital deben ser atendidas con un protocolo específico para su sexo (88).
- En un estudio sueco de 40 años con más de 1000 adultos se demuestra que la dieta mediterránea ayuda a vivir más tiempo, en promedio tres años más de vida (89).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) atribuye tres millones de muertes anuales a la ingesta

inadecuada de verduras y frutas, un factor de riesgo tan mortal como el uso del tabaco o el sexo sin protección (90).

CONCLUSIONES

La publicación sobre noticias relacionadas a la salud en un diario es una información que muchas veces no resulta objetiva; ello porque los periodistas que las difunden no son especialistas en el tema de salud, por lo que publican lo que ellos creen que sería importante y necesario para la población. Por otra parte, una compilación de este tipo de noticias ayuda a una mejor difusión entre profesionales de la salud y los investigadores. En tal sentido, se sugiere lo siguiente:

1. Que los diarios se asesoren con profesionales de la salud antes de publicar una noticia sobre temas en este campo, para evitar que la información que se publica sea confusa para los lectores. También es recomendable que la persona en cargada de determinar la información a publicar sea un profesional de la salud.
2. Que las noticias que se publican en diarios con respecto a la salud puedan ser conocidas por los profesionales de la salud; esto ayudaría a determinar la veracidad de la información según sus conocimientos y experiencias. De esta manera, se evitaría que se difunda información inadecuada.

Finalmente, si se considera que la información publicada por los diarios es ambigua o se duda de su veracidad, es una buena oportunidad para que se realicen investigaciones científicas que resuelvan las dudas al respecto, dado que todo estudio contribuye al desarrollo de la ciencia y el conocimiento; por ende, a una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pepas. Somos 2012; XXV (1332): 74.
2. El ejercicio físico no alivia síntomas de la depresión. El Comercio. 07 de junio de 2012: A20.
3. Pepas. Somos 2012; XXV (1333):72.
4. Noticiencias. El Comercio. 17 de junio de 2012. Mi Hogar: 3.
5. Los cardíacos que viven solos suelen morir más pronto. El Comercio. 20 de junio de 2012: A14.
6. Nueva prueba detecta el síndrome de Down. Nuevo Ojo. 22 de junio de 2012: 15.
7. Agurto M. Ponte al día en la salud. Somos 2012; XXV (1335): 70.
8. Chocolate para el corazón. El Comercio. 29 de junio de 2012. Supl. Vida Sana: 15.
9. No caminar mucho eleva el riesgo de diabetes. El Comercio. 30 de junio de 2012: A15.
10. Noticiencias. El Comercio. 01 de julio de 2012. Sección Mi Hogar: 3.
11. Relacionan un parásito con el suicidio. El Comercio. 07 de julio de 2012: A22.
12. La obesidad surge por pocas horas de sueño. El Comercio. 07 de julio de 2012: A22.
13. Noticiencias. El Comercio. 08 de julio de 2012. Mi Hogar: 3.
14. ¿Comer lento, estar delgado? El Comercio. 08 de julio de 2012. Mi Hogar: 9.
15. Noticiencias. El Comercio. 24 de julio de 2012. Sección Mi Hogar: 3.
16. Sobreprotección origina obesidad en los hijos. El Comercio. 24 de julio de 2012: A15.
17. Estudio señala que comida de hospitales es alta en sal. El Comercio. 24 de julio de 2012: A15.
18. Dormir con luz encendida puede causar depresión. El Comercio. 26 de julio de 2012: A20.
19. El perro, el mejor amigo de un bebé. El Comercio. 27 de julio de 2014. Supl. Vida Sana: 15.
20. Evite sentarse para vivir más. El Comercio. 27 de julio de 2014. Supl. Vida Sana: 15.
21. Los celulares bajo la lupa. El Comercio. 29 de julio de 2014. Mi Hogar: 8.

22. Los trastornos del sueño. El Comercio. 29 de julio de 2014. Mi Hogar: 6-7.
23. ¿Dormir juntos o separados? Nuevo Ojo. 01 de agosto de 2012: 10.
24. Cápsulas médicas. Publimetro. 01 de agosto de 2012: 15.
25. Dormir menos afecta eficacia de las vacunas. El Comercio. 02 de agosto de 2012: A13.
26. Noticiencias. El Comercio. 05 de agosto de 2012. Mi Hogar: 3.
27. El ping-pong puede mejorar el estado cerebral. 07 de agosto de 2012: A16.
28. Consejo sentimental. Nuevo Ojo. 07 de agosto de 2012: 14.
29. Levantar pesas reduce el riesgo de diabetes. El Comercio. 08 de agosto de 2012: A13.
30. Cápsulas médicas. Publimetro. 08 de agosto de 2012: 19.
31. Los hombres estresados prefieren a mujeres gordas. El Comercio. 10 de agosto de 2012: A19.
32. La anorexia podría estar ligada a factores genéticos. El Comercio. 12 de agosto de 2012: A14.
33. El ronquido infantil y los problemas de conducta se relacionan. El Comercio. 15 de agosto de 2012: A14.
34. El estrés puede reducir el tamaño del cerebro. El Comercio. 15 de agosto de 2012: A17.
35. Cápsulas médicas. Publimetro. 17 de agosto de 2012: 18.
36. Noticiencias. El Comercio. 19 de agosto de 2012. Mi Hogar: 3.
37. Estudio afirma que vivir el momento es imposible. El Comercio. 20 de agosto de 2012: A16.
38. Con sobrepeso hay más riesgo de trastornos cerebrales. El Comercio. 21 de agosto de 2012: A14.
39. Cápsulas médicas. Publimetro. 22 de agosto de 2012: 22.
40. Los antibióticos pueden causar obesidad en niños. El Comercio. 23 de agosto de 2012: A14.
41. El estrés laboral duplica el riesgo de diabetes. 23 de agosto de 2012: A14.
42. Edad del padre influye en males genéticos de los hijos. 23 de agosto de 2012: A14.
43. Noticiencias. El Comercio. 26 de agosto de 2012. Mi Hogar: 3.

44. Las personas aprenden cosas sencillas durmiendo. El Comercio. 27 de agosto de 2012: A13.
45. El coeficiente intelectual baja por fumar cannabis. El Comercio. 28 de agosto de 2012: A15.
46. Los ejercicios ayudan a disminuir los deseos de fumar. El Comercio. 28 de agosto de 2012: A15.
47. La anestesia puede causar problemas de aprendizaje. El Comercio. 30 de agosto de 2012: A17.
48. Cápsulas médicas. Publímetro. 03 de setiembre de 2012: 19.
49. Más razones para amamantar. El Comercio. 02 de setiembre de 2012. Mi Hogar: 8.
50. Descubren gen que las hace felices. Nuevo Ojo. 30 de agosto de 2012: 9.
51. Los alimentos orgánicos no tienen grandes ventajas. El Comercio. 04 de setiembre de 2012: A16.
52. Compartir tiempo con los hijos eleva la autoestima. El Comercio. 06 de setiembre de 2012: A16.
53. El sentido del humor se aprende. Perú21. 06 de setiembre de 2012: 13.
54. El uso de tecnología provoca insomnio. Perú21. 06 de setiembre de 2012: 19.
55. Científicos israelíes demuestran que sí es posible aprender mientras se duerme. El Comercio. 07 de setiembre de 2012: A15.
56. Noticiencias. El Comercio. 09 de setiembre de 2012. Mi Hogar: 3.
57. Obesos pueden estar sanos si tienen salud metabólica. El Comercio. 10 de setiembre de 2012: A16.
58. Exceso de e-mails eleva estrés de trabajadores. El Comercio. 12 de setiembre de 2012: A13.
59. La acupuntura sí ayuda a combatir el dolor. El Comercio. 12 de setiembre de 2012: A13.
60. Latinos son más propensos a sufrir de diabetes tipo 2. 13 de setiembre de 2012: A16.
61. Los alumnos populares se enferman más. El Comercio. 13 de setiembre de 2012: A16.
62. La licencia prenatal ayuda a tener niños saludables. El Comercio. 13 de setiembre de 2012: A17.

63. Noticiencias. El Comercio. 16 de setiembre de 2012. Mi Hogar: 3.
64. Vinculan "sexting" con iniciación sexual. 19 de setiembre de 2012: A14.
65. Noticiencias. El Comercio. 23 de setiembre de 2012. Mi Hogar: 3.
66. Cápsulas médicas. Publimetro. 25 de setiembre de 2012: 19.
67. Respirar aire europeo acortaría la vida. El Comercio. 24 de setiembre de 2012: A16.
68. Estudio indica que hombres castrados viven más. El Comercio. 24 de setiembre de 2012: A16.
69. Perú21. Analgésicos podrían causar dolor de cabeza. 27 de setiembre de 2012: 19.
70. Perú21. Estrés laboral eleva riesgo de sufrir males cardíacos. 27 de setiembre de 2012: 19.
71. La depresión también es una causa de ausentismo. El Comercio. 02 de octubre de 2012: A14.
72. El plagio afecta a los estudios médicos. El Comercio. 03 de octubre de 2012: A13.
73. La aspirina moderaría el deterioro del cerebro. El Comercio. 05 de octubre de 2012: A11.
74. Noticiencias. El Comercio. 07 de octubre de 2012. Mi Hogar: 3.
75. Bótox es eficaz contra la incontinencia urinaria. El Comercio. 10 de octubre de 2012: A12.
76. Cápsulas médicas. Publimetro. 12 de octubre de 2012: 19.
77. Noticiencias. El Comercio. 14 de octubre de 2012. Mi Hogar: 3.
78. La menopausia aumenta solo la grasa abdominal. El Comercio. 17 de octubre de 2012: A12.
79. Cápsulas médicas. Publimetro. 18 de octubre de 2012: 15.
80. El abuso de analgésicos causa cefalea crónica. El Comercio. 18 de octubre de 2012: A16.
81. Sentarse más de tres horas al día afecta la salud. El Comercio. 18 de octubre de 2012: A17.
82. Noticiencias. El Comercio. 21 de octubre de 2012. Mi Hogar: 3.
83. Una lámina podrá aliviar quemaduras en lengua. El Comercio. 24 de octubre de 2012: A15.

84. Cápsulas médicas. Publimetro. 25 de octubre de 2012: 15.
85. Los hombres pueden hacer mejor varias cosas a la vez. El Comercio. 25 de octubre de 2012: A15.
86. Estrés como causa de depresión. El Comercio. 28 de octubre de 2012. Supl. Vida Sana: 15.
87. Obesidad: principal causa de apnea infantil. El Comercio. 28 de octubre de 2012. Supl. Vida Sana: 15.
88. Difícil recuperación en mujeres que sufren infartos. El Comercio. 28 de octubre de 2012. . Supl. Vida Sana: 15.
89. Cápsulas médicas. Publimetro. 29 de octubre de 2012: 19.
90. Cápsulas médicas. Publimetro. 31 de octubre de 2012: 19.

RECIBIDO: 09/10/2013
ACEPTADO: 11/12/2013

AUTOR: GUNTHER BALAREZO LÓPEZ
CORRESPONDENCIA: gbalarezo52@gmail.com