



Lunes, 28 de febrero de 2022

## UDEA

### **Medidas para la mitigación de la pandemia del COVID-19 en la salud de las niñas, los niños y adolescentes en contextos de protección: una síntesis de recomendaciones de política en América, 2020**

Introducción. Este artículo describe y analiza recomendaciones para la protección y mitigación de los efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud física y mental de la niñez y adolescencia. Objetivo. Describir y evaluar analíticamente recomendaciones relativas a la gestión de la pandemia por COVID-19 de diversos programas de restablecimiento de derechos de los niños, niñas y adolescentes en los sistemas de protección del continente americano. Métodos. Se realizó una revisión de literatura en la modalidad de síntesis rápidas de evidencia para informar sobre las políticas sociales y de salud. Resultados. Los resultados evidencian que en el contexto de la pandemia por COVID-19 converge el interés por la promoción de la salud mental de las niñas, los niños y adolescentes, y el interés por la prevención de la infección del virus mediante las medidas de bioseguridad recomendadas. Conclusiones.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/32964>

### **Bebidas azucaradas, enemigas de la salud pública**

Los efectos de las bebidas azucaradas en la salud humana son la punta de un iceberg sostenido por la desinformación de la población, la inequidad de la economía nacional y la falta de políticas públicas que regulen su consumo. Este es un panorama sobre las conquistas y retos que

Colombia tiene hoy ante la aprobación de la Ley de Comida Chatarra. El dicho popular que reza que no hay un poder más grande que el del pueblo quedó constatado con la aprobación de la Ley 2120 del 30 de julio de 2021, o Ley de Comida Chatarra, por parte del Congreso colombiano. Fue el resultado de cerca de cinco años de gestión por parte de organizaciones y entidades académicas, políticas y sociales, como DeJusticia, Educar Consumidores y la Corporación Colombiana de Padres y Madres —Red PaPaz—, esta última, líder de la acción popular mediante la cual solicitó al Estado la regulación del etiquetado de los alimentos ultra procesados.

<https://bit.ly/3vfK039>

### **Serpientes al alcance del celular**

Una aplicación para teléfonos Android se suma a los aportes que se hacen desde la Universidad de Antioquia para conocer más estos animales y educar en la manera en que se debe convivir con ellos, toda vez que los seres humanos compartimos hábitats con ellos. Que se alimentan de la leche del ganado o incluso de las madres humanas lactantes, que persiguen a las personas por kilómetros para morderlas, que esperan sigilosamente entre árboles y maleza para enredarlas y darles unas «pelas» de las que les queda el recuerdo por días y semanas. Estos son algunos de los mitos sobre las serpientes que se difunden desde hace décadas en Colombia, país con una de las mayores densidades de estos animales en el mundo y el tercer país de América Latina en accidentes ofídicos, tras México y Brasil.

<https://bit.ly/3vbM5xa>

### **Día de la Lengua Materna, un llamado a la conservación y reflexión**

Por declaración de la Unesco, el 21 de febrero se conmemora el Día Internacional de la Lengua Materna, una fecha que pone de manifiesto que las lenguas y el multilingüismo pueden fomentar la inclusión. ¿Cuál es la lengua materna en el país? ¿Por qué es importante esta celebración? El 21 de febrero de 1952, estudiantes de la Universidad de Dhaka, Pakistán Oriental —hoy Bangladesh—, se movilizaron a la sede de la Asamblea Legislativa para protestar contra la decisión de los legisladores de adoptar el urdu, de minorías, como lengua oficial. En esa manifestación la policía local mató a cuatro estudiantes —Abul Barkat, Abdul Jabbar, Sofiur Rahman y Abdus Salam— quienes defendían, junto con sus compañeros, el reconocimiento del idioma bengalí, hablado por el 70 % de la población, como lengua oficial. Este Movimiento por la Lengua, como se le conoció, buscaba identificar cuál debía ser la lengua oficial de este país asiático. En conmemoración de estos hechos, en 1999 la conferencia general de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura —Unesco— proclamó el 21 de febrero como el Día Internacional de la Lengua Materna.

<https://bit.ly/3paZjpV>

### **Colecciones que preservan la vida microscópica**

Colombia, país megadiverso, posee otra riqueza que excede por proporciones de centenares a la vida macroscópica: la biodiversidad que no es visible sin un microscopio, esta puede ser cientos de veces más abundante que las orquídeas, las mariposas y los pájaros. La Universidad

de Antioquia preserva e investiga diferentes tipos de microorganismos. A través del esfuerzo de integrantes de diferentes grupos de investigación y sus unidades académicas y administrativas, la Universidad de Antioquia reúne las condiciones para la recolección, preservación e investigación en diversas áreas de la Microbiología. En la actualidad se tienen varias colecciones de microorganismos vivos y muertos —muchas registradas y otras en proceso de registro— a partir de las cuales se ha compilado información sobre las características y utilidades de algas, bacterias y hongos del país. Estos repositorios de biodiversidad a pequeña escala ayudan a documentar y conservar in situ la diversidad del país. «Necesitábamos tenerlos con las condiciones necesarias para sobrevivir en laboratorios, utilizar su potencial y preservarlos con sus condiciones fisiológicas iniciales. Todo esto propicia ganancias en la producción de medicinas, polisacáridos y colorantes, entre otros», aseguró Esther Julia Naranjo Gómez, investigadora y guardiana de las colecciones del laboratorio de Biotecnología del Instituto de Biología.

<https://bit.ly/3sb05W0>

### **El Pecet de la UdeA hará pruebas clínicas de vacuna intranasal contra el SARS-CoV-2**

Como lo hizo en el 2020 la multinacional Janssen, ahora la farmacéutica china Wantai BioPharm dio su voto de confianza al Programa de Estudio y Control de Enfermedades Tropicales de la Universidad de Antioquia —Pecet—, al comisionarlo como uno de los encargados en Colombia para realizar la fase tres de las pruebas clínicas de una vacuna intranasal contra el SARS-CoV-2. Se espera que en el estudio, que en este momento está convocando a voluntarios, participen aproximadamente 500 personas. Entre el 22 de febrero y el 25 de marzo serán escogidos por el Programa de Estudio y Control de Enfermedades Tropicales de la Universidad de Antioquia —Pecet—, los candidatos para participar en la tercera etapa de ensayos clínicos de la vacuna intranasal contra la covid-19, creada por la farmacéutica china Wantai BioPharm.

<https://bit.ly/3LNKqnc>

## **EL ESPECTADOR**

### **Se acerca el final del cuarto pico en Colombia: ¿qué viene después?**

Todo parece indicar que Colombia vive las últimas semanas del pico de ómicron. ¿Qué sucederá los meses siguientes? ¿Qué aspectos claves definirán la pandemia? Aunque aún hay un alto grado de incertidumbre, ya hay pistas para despejar las dudas. El 20 de diciembre de 2021, Colombia identificó los primeros casos de la variante ómicron (B.1.1.529) del SARS-CoV-2. Nueve días después de esa identificación inicial, el ministro de Salud, Fernando Ruiz, anunciaba que el país entraba a su cuarto pico de contagios. Todo apunta a que dos meses después, este pico está

llegando a su fin. Así lo señalan todos los consultados para esta nota y el Instituto Nacional de Salud (INS), que estima el fin de la ola hacia la primera semana de marzo, dado que el comportamiento por ciudades es diferente según sus características.

<https://www.elespectador.com/salud/se-acerca-el-final-del-cuarto-pico-en-colombia-que-viene-despues/>

### **Coronavirus: 2.9 millones de niños en Colombia no han recibido su primera dosis**

Solo el 33% de los menores entre 3 y 11 años cuenta actualmente con la vacunación completa (primera y segunda dosis), según datos presentados por el ministro de Salud, Fernando Ruiz. A través de un mensaje en su cuenta de Twitter el ministro de Salud, Fernando Ruiz, presentó los datos de vacunación en niños y niñas de 3 a 11 años en Colombia. (Le puede interesar: Basados en los datos de población del Departamento Nacional de Estadísticas (DANE), el ministerio de Salud presentó este lunes un balance del avance en la vacunación de esta población por departamento. Según informó el jefe de cartera, 2.9 millones de niños en el país aún no cuentan con sus primeras dosis. “Nos preocupa”, afirmó Ruiz.

<https://www.elespectador.com/salud/coronavirus-29-millones-de-ninos-en-colombia-no-han-recibido-su-primera-dosis/>

### **Con polémica decisión Reino Unido eliminará aislamiento para positivos por covid**

El primer ministro británico aseguró que pondría fin al aislamiento obligatorio de personas contagiadas con covid-19, una medida ampliamente criticada por otros sectores. Otros territorios como Hong Kong, República Dominicana e Israel también anunciaron nuevas directrices en el manejo de la pandemia. Este lunes el primer ministro británico, Boris Johnson, anunció que pondría fin al aislamiento obligatorio para los casos positivos por coronavirus. Una medida ampliamente criticada y que entraría en vigor a partir de este jueves solo en Inglaterra (no Escocia, Gales e Irlanda del Norte). (Le recomendamos: “Las restricciones tienen un coste importante para nuestra economía, nuestra sociedad, nuestro bien estar mental y las oportunidades de nuestros hijos, y no tenemos que seguir pagando este precio más tiempo”, aseguró, argumentando que ya se tenían “niveles de inmunidad suficiente” para “convivir con el covid-19”.

<https://www.elespectador.com/salud/con-polemica-decision-reino-unido-eliminara-aislamiento-para-positivos-por-covid-19/>

### **Estrés postraumático, una intervención prometedora**

Una investigación en la que participaron psiquiatras y psicólogos colombianos y que fue publicada en “The International Journal of Child Abuse & Neglect” muestra un camino para reducir los síntomas de estrés postraumático. Los niños, niñas o adolescentes con repercusiones psiquiátricas por haber sido víctimas de la violencia o negligencia tienen esperanza de vivir una vida normal gracias al descubrimiento de un equipo internacional de psiquiatras y psicólogos liderado por el psiquiatra colombiano Elkin LLanez Anaya de la Universidad de Santander y la

psicóloga colombiana francesa Susana Roca-López, de la Fundación Inocencia en Peligro. La que ha sido considerado para muchos una de las publicaciones más importantes de la psiquiatría colombiana de este siglo, el doctor Llanez Anaya y la doctora Roca-López, al frente de un equipo de investigación internacional, que contó, entre otros, con la participación de la doctora Perla Kaliman y el doctor Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin, afirman, respaldados por sólidas estadísticas que, adolescentes colombianos (o de cualquier lugar del mundo)

<https://www.elspectador.com/salud/estres-postraumatico-una-intervencion-prometedora/>

### **Colombia llega a acuerdo con farmacéuticas para reponer vacunas perdidas en 2021**

El ministro de Salud, Fernando Ruiz, aseguró que Astrazeneca, Moderna y Sinovac enviarán la reposición de las vacunas que se perdieron el año pasado y que con Pfizer está adelantando los trámites para conseguir este objetivo con las dosis donadas. Además, señaló que se implementará la política de frascos abiertos. El ministro de Salud, Fernando Ruiz, como parte de la conmemoración del año de vacunación contra el coronavirus en Colombia aseguró que el país podría terminar 2021 con cero pérdidas de dosis. ¿La razón? Un acuerdo con las casas farmacéuticas para la reposición del total de las pérdidas de vacunas durante el año pasado. “Hemos asegurado con las casas farmacéuticas la reposición del total de las pérdidas de vacunas del año 2021. Es decir, Colombia va a cerrar con cero pérdidas la vacunación en el país en 2021”, aseguró Ruiz, quien primero aclaró que Colombia ha sido uno de los países con más baja pérdida de vacunas por diferentes causas.

<https://www.elspectador.com/salud/colombia-llega-a-acuerdo-con-farmaceuticas-para-reponer-vacunas-perdidas-en-2021/>

## **EL TIEMPO**

### **Gremios médicos respetan veredicto de la Corte sobre el aborto**

No existe unanimidad de las opiniones de este grupo sobre el fallo del alto tribunal. Como es natural, la decisión de la Corte condiciona esencialmente la participación de los médicos y del sector de la salud en términos prácticos, de ahí que voces desde estas esquinas se empiecen a escuchar sin que exista unanimidad de opinión al respecto. Para empezar, Carlos Ramírez, secretario de la Federación Colombiana de Obstetricia y Ginecología y presidente del capítulo bogotano de esta organización, manifiesta que en el interior de su gremio si bien hay matices en un espectro que va desde el respaldo absoluto hasta cuestionamientos al fallo, lo que se

proyecta de manera general es un respeto por la legalidad del mismo y voces mayoritarias que perciben que los desenlaces de esta decisión impactarán en términos de salud pública.

<https://www.eltiempo.com/salud/aborto-gremios-medicos-respetan-veredicto-de-la-corte-653579>

### **FAO alerta sobre aumento de la obesidad y el hambre en A. Latina**

Factor monetario y aumento del consumo de azúcares y grasas, entre las principales causas. La irrupción de la covid-19 y sus consecuencias en las economías familiares dejaron en evidencia que en América Latina y el Caribe el hambre convive con la obesidad y el sobrepeso, una problemática que data de hace años y que se complicó aún más con la pandemia, advirtió la FAO. A raíz de la pandemia se pudo evidenciar que desde hace unos veinte años, "a mil por hora avanza otra manifestación de la inseguridad alimentaria que es el sobrepeso y la obesidad", explicó en una entrevista con Efe en La Paz el representante regional de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Julio Berdegú.

<https://www.eltiempo.com/salud/fao-alerta-sobre-aumento-de-la-obesidad-y-el-hambre-en-a-latina-653523>

### **¿Han cambiado los cuidados de los niños en las vacaciones por la pandemia?**

La prevención de enfermedades diarreicas y respiratorias es indispensable para mejores experiencias. Aunque la atención y vigilancia de los niños en los viajes siempre ha sido un factor a considerar para tener óptimas vivencias y los mejores recuerdos, a raíz de la pandemia se han presentado algunos cambios como el uso del tapabocas y las denominadas medidas de bioseguridad, pero también hay otros que siguen vigentes y que traen consigo múltiples beneficios tanto para niños y adolescentes como para sus padres. No es un secreto que los menores son de los que más han sufrido el impacto de la pandemia; el encierro ha llevado al máximo la creatividad de papás y mamás, pero poco a poco se van acabando las alternativas de entretenimiento, y los viajes se convierten en grandes aliados a la hora de tener nuevos recuerdos para contar.

<https://www.eltiempo.com/contenido-comercial/han-cambiado-los-cuidados-de-los-ninos-en-las-vacaciones-por-la-pandemia-649985>

### **Covid: el fenómeno que hace padecer los síntomas aunque no se tenga**

Hace alrededor de un año, mientras me duchaba, noté un pequeño bulto redondo en la axila. Era duro al tacto y cambiaba de posición cuando lo apretaba, como si fuera un pedazo de mantequilla fría bajo la piel de un pavo. No pude evitar buscar en Google sobre la aparición de bultos y, debido a su ubicación, me obsesioné con la idea de que podría ser las primeras etapas de la leucemia. Fue entonces cuando comencé a tener otros síntomas: descubrí me dolía todo el cuerpo y estaba cansado, y comencé a perder peso inexplicablemente. Mi médico de cabecera me recomendó que me hiciera una ecografía y, una vez hecha, estaba seguro de que estaba a

punto de recibir las peores noticias. Así que pueden imaginar mi alivio cuando el técnico me dijo que era simplemente un lipoma, un tumor benigno, hecho de células grasas, que no representaba una amenaza grave para mi salud.

<https://www.eltiempo.com/salud/covid-el-fenomeno-que-hace-padecer-los-sintomas-aunque-no-se-tenga-653634>

### **¿Cómo recuperar la salud de los colombianos post pandemia?**

Las entidades prestadoras de servicios se adaptaron para afrontar los desafíos que dejó la pandemia. Aunque ningún sistema de salud en el mundo estaba preparado para afrontar una pandemia como la del covid-19, el país redobló sus esfuerzos para responder a cada uno de los desafíos que fueron apareciendo. Es así como, de acuerdo con cifras del Ministerio de Salud y Protección Social, el país pasó de contar con un solo laboratorio para el procesamiento de pruebas covid-19, a 165 avalados por el Instituto Nacional de Salud (INS) con capacidad de procesamiento de 65.090 pruebas diarias. Así mismo, pasó de 5.346 camas UCI a 12.002 en toda Colombia con corte al 4 de marzo del 2021; y a 5.131 ventiladores asignados, 4.211 monitores, 50 equipos de rayos X portátil, 5.612 bombas de infusión, 1.025 camas UCI, 1.000 camillas, 57 desfibriladores y 11 ecógrafos, entre otros avances.

<https://www.eltiempo.com/mas-contenido/como-recuperar-la-salud-de-los-colombianos-post-pandemia-641131>

### **¿Es mejor comer antes o después de tener sexo?**

Un experto habla sobre las consecuencias de ingerir alimentos antes o después de tener relaciones. Dentro de las recomendaciones a la hora de tener relaciones sexuales aparecen varios interrogantes, sobre todo teniendo en cuenta que la variedad de condiciones o de fines a la hora de tener sexo pueden ser diferentes. La seducción y las acciones que suceden antes de llegar a un encuentro sexual deben ser consideradas a la hora de hacer alguna recomendación. Por lo tanto, EL TIEMPO se contactó con el sexólogo Ezequiel López para consultar si es mejor comer antes o después del sexo. En primera, según el experto, siempre depende de qué coman, ya que se debe tener en cuenta qué tipo de alimentos ingieren las personas. En caso de que se consuman comidas pesadas hay que analizar que se pueden generar efectos que no sean tan eróticos.

<https://www.eltiempo.com/salud/comer-antes-o-despues-del-sexo-653549>

## **OMS**

**Más de la mitad de los progenitores y las embarazadas están expuestos a la mercadotecnia abusiva de los sucedáneos de la leche materna – OMS y UNICEF**

Más de la mitad de los progenitores y las embarazadas (el 51%) encuestados para redactar un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el UNICEF afirman haber recibido publicidad de sucedáneos de la leche materna (también denominados “leches artificiales” y “preparados para lactantes”) que, a menudo, infringe las normas internacionales sobre alimentación infantil. El informe, cuyo título es *Cómo influye la mercadotecnia de los sucedáneos de la leche materna en nuestras decisiones sobre la alimentación infantil*, se basa en entrevistas a progenitores, embarazadas y trabajadores de la salud de ocho países y revela las estrategias sistemáticas y poco éticas de promoción que utilizan los fabricantes de estos productos, que reportan 55.000 millones de dólares en ventas, con objeto de influir en las decisiones que toman los padres y madres relativas a la alimentación de sus hijos.

<https://www.paho.org/es/noticias/22-2-2022-mas-mitad-progenitores-embarazadas-estan-expuestos-mercadotecnia-abusiva>

### **La OPS lanza campaña para celebrar su 120º aniversario**

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) inicia hoy una campaña para celebrar sus 120 años de trabajo ininterrumpido en la promoción de la salud y el bienestar en las Américas. Las celebraciones incluyen un calendario de eventos para catalizar el diálogo sobre los desafíos de salud más apremiantes para la región. Fundada en 1902 bajo el principio rector de que la salud no es un privilegio sino un derecho humano fundamental, la OPS ha trabajado incansablemente durante los últimos 120 años para combatir las enfermedades, alargar la vida y promover la salud física y mental de todas las personas en las Américas, sin dejar a nadie atrás. "Llegamos a nuestro 120º aniversario en uno de los momentos más difíciles que ha vivido la región y el mundo: una pandemia por COVID-19 como no se había vivido en un siglo, y que ha puesto al descubierto algunas de nuestras desigualdades sanitarias más marcadas", afirmó la directora de la OPS, Carissa F. Etienne. "Ahora que empezamos a mirar hacia la reconstrucción y recuperación, el liderazgo de la OPS es más crucial y relevante que nunca", añadió.

<https://www.paho.org/es/noticias/17-2-2022-ops-lanza-campana-para-celebrar-su-120o-aniversario>

## **NOTICIAS CANAL 1**

### **A partir del 1 de marzo, Bogotá no exigirá uso del tapabocas en espacios abiertos**

La alcaldesa Claudia López solicitó formalmente al Gobierno nacional eliminar el uso obligatorio del tapabocas en espacios públicos. Teniendo en cuenta la situación epidemiológica de Bogotá, el bajo nivel de contagios y que el 94 % de la población está vacunada, la mandataria considera

que es una medida oportuna. Insistió en que en el caso en que una persona tenga síntomas gripales, debe continuar con el uso de la mascarilla en espacios abiertos. El Distrito manifestó su preocupación debido a que hay 300 mil bogotanos que no han iniciado el esquema de vacunación. “En Bogotá, ya no sería necesario ni obligatorio el uso del tapabocas para personas que estén vacunadas y estén en espacio abiertos. Bogotá ya superó el cuarto pico de contagio y no es necesario”, aseguró la alcaldesa.

<https://noticias.canal1.com.co/bogota/a-partir-del-1-de-marzo-bogota-no-exigira-uso-del-tapabocas-en-espacios-abiertos/>

### **En Bogotá se practican al día 29 abortos legales**

Los abortos legales han venido en aumento en Bogotá, mientras en el 2019 se realizaron 7.273, en 2021 la cifra ascendió a 10.636, en promedio se practican 29 diarios. Tras la decisión de la Corte Constitucional de despenalizar el aborto, la capital dispondrá los servicios de salud para garantizar el cumplimiento del fallo. En la capital, entre el 2019 y 2021 se realizaron 27.990 abortos amparados en las tres causales definidas por la alta Corte. El mayor porcentaje de las interrupciones voluntarias del embarazo se hicieron por el riesgo para la vida o la salud de la mujer. En los últimos 2 años solo se visitaron 9 clínicas y lugares clandestinos donde se practican abortos ilegales, de los cuales fueron cerrados 2.

<https://noticias.canal1.com.co/bogota/en-bogota-se-practican-al-dia-29-abortos-legales/>

### **Colpensiones deberá crear mecanismo para reclamos de afiliados sobre sus historias laborales**

La Sala Plena de la Corte Constitucional le ha ordenado a Colpensiones que, a más tardar en tres meses, reglamente un procedimiento interno para tramitar las quejas de los afiliados que no han podido pensionarse, debido a inconsistencias o errores en sus historias laborales. La orden de la Corte, impartida en una sentencia de unificación, pretende que Colpensiones resuelva directamente con sus afiliados los problemas e inconsistencias con sus semanas de cotización, permitiéndoles que presenten pruebas, para no tengan que acudir a largos trámites ante jueces laborales. Colpensiones deberá dar “difusión a este procedimiento a través de los canales idóneos, incluyendo un vínculo informativo dentro de su página web, de manera que los afiliados conozcan cómo funciona el trámite y comprendan sus derechos y deberes dentro del mismo”.

<https://noticias.canal1.com.co/politica/colpensiones-debera-crear-mecanismo-para-reclamos-de-afiliados-sobre-sus-historias-laborales/>

### **Cómo es recomendable que duerma un bebé (y por qué los consejos más comunes pueden estar equivocados)**

Si mencionas que has tenido un bebé, casi todos te preguntarán lo mismo: ¿qué tal duerme? Muchos padres exhaustos esperan ansiosos a finalmente duerman toda la noche. En Occidente en particular, terapeutas, libros y artículos prometen ayudar a las familias a conseguir un santo grial: un bebé que duerma en su cuna, solo, toda la noche, además de varias siestas durante el día. Hasta algunos pediatras advierten que, si esos objetivos no se cumplen, es menos probable que los niños duerman lo necesario para crecer y desarrollarse. Pero esta idea del sueño ininterrumpido e independiente está lejos de ser universal y es muy diferente a cómo los infantes han dormido a lo largo de la historia. Es un problema que puede generar ansiedad y estrés a los padres y hasta ser peligroso para los propios bebés.

<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-60334151>

### **Covid: el fenómeno que te hace padecer los síntomas del coronavirus aunque no la tengas cuando te haces una PCR**

Hace alrededor de un año, mientras me duchaba, noté un pequeño bulto redondo en la axila. Era duro al tacto y cambiaba de posición cuando lo apretaba, como si fuera un pedazo de mantequilla fría bajo la piel de un pavo. No pude evitar buscar en Google sobre la aparición de bultos y, debido a su ubicación, me obsesioné con la idea de que podría ser las primeras etapas de la leucemia. Fue entonces cuando comencé a tener otros síntomas: descubrí me dolía todo el cuerpo y estaba cansado, y comencé a perder peso inexplicablemente. Mi médico de cabecera me recomendó que me hiciera una ecografía y, una vez hecha, estaba seguro de que estaba a punto de recibir las peores noticias. Así que pueden imaginar mi alivio cuando el técnico me dijo que era simplemente un lipoma, un tumor benigno, hecho de células grasas, que no representaba una amenaza grave para mi salud.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60453994>

### **Por qué todos tenemos radiactividad (y no debe preocuparnos)**

Mucha gente le teme a la radiación. Piensan que es una fuerza invisible, creada por el hombre y letal, y este miedo a menudo sustenta la oposición a la energía nuclear. De hecho, la mayor parte de la radiación es natural y la vida en la Tierra no sería posible sin ella. En la energía nuclear y la medicina nuclear simplemente hemos aprovechado la radiación para nuestro propio uso, al igual que aprovechamos el fuego o las propiedades medicinales de las plantas, que también tienen el poder de hacer daño. A diferencia de algunas toxinas que se encuentran en la naturaleza, los humanos hemos evolucionado para vivir expuestos a dosis bajas de radiación y solo las dosis relativamente altas son dañinas.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60369012>

### **"Mi vida ha estado tan asociada al dolor que es hasta raro no sentirlo": el revolucionario tratamiento que curó a un paciente de una forma de anemia crónica y grave**

Jimi Olaghere creyó que tendría que esperar décadas para librarse de su enfermedad de anemia de células falciformes. Pero gracias a la ingeniería genética, los científicos han logrado manipular su sangre para que superara la enfermedad que le causaba un dolor constante. "Fue como volver a nacer", cuenta Jimi, uno de los primeros pacientes de este tipo de anemia que se han beneficiado de un nuevo y revolucionario tratamiento de edición genética que se está probando en Estados Unidos. Algo que le ha cambiado la vida, declara. "Cuando miro atrás, me digo: 'No puedo creer que viviera con eso'". Jimi, de 36 años, vivía con anemia de células falciformes desde la infancia. Con esa enfermedad "siempre tienes que mantener una mentalidad de guerra, consciente de que tus días van a estar llenos de desafíos".

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60463425>

### **"Convivir con la covid": en qué consiste el polémico plan que pone fin a las restricciones de la pandemia en Inglaterra**

Todas las restricciones de covid terminarán en Inglaterra el jueves y las pruebas masivas gratuitas se detendrán a partir del 1 de abril. El primer ministro británico, Boris Johnson, dio a conocer este lunes su plan Living with covid ("Convivir con la covid") y les dijo a los parlamentarios que se eliminará la obligación legal de aislar a aquellos que dieron positivo al virus. Y a partir del 1 de abril, la distribución de pruebas gratuitas estará dirigida a los más vulnerables, dijo Johnson. Pero la Asociación Médica Británica, un sindicato de médicos, dijo que el plan no protegerá a las personas con mayor riesgo frente a la covid. Los partidos de oposición, en tanto, señalaron que el plan del primer ministro para salir de la pandemia se mueve demasiado rápido y expresaron su preocupación por la reducción de las pruebas gratuitas.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-60469152>

**THE NEW YORK TIMES**

**¿Por qué siento el cuerpo tenso cuando me despierto?**

Si sueles levantarte con los músculos agarrotados, las articulaciones te truenan o despiertas con la sensación general de que tu cuerpo no está tan ágil como cuando te acostaste, lo primero que debes saber es que no eres el único. Sentir que el cuerpo es poco flexible al despertarse es “una experiencia humana casi universal”, afirma Maryclaire Capetta, fisioterapeuta y profesora adjunta del Departamento de Kinesiología de la Universidad de Connecticut, quien añade que es bastante común que ocurra a diario. Pero aunque la sensación matutina de rigidez es normal y suele desaparecer enseguida, también es incómoda mientras dura. La buena noticia, según los expertos, es que hay algunos trucos a los que puedes recurrir —cuando te sientas rígido, e incluso antes de que surja la sensación— a fin de ayudarte a sentir alivio con mayor rapidez.

<https://www.nytimes.com/es/2022/02/24/espanol/rigidez-muscular-articulaciones-agarrotado.html>

### **Este no es el fin de la pandemia del coronavirus. Veamos lo que pasó con el sida**

La primera década de los noventa fue, de muchas maneras, la más terrible en esos primeros años de la epidemia del sida en Estados Unidos. Las investigaciones sobre la enfermedad estaban a todo lo que daban, pero una droga tras otra fracasaba en su intento por frenar el VIH. Continuaron sin cesar los funerales para amigos y familiares de 20, 30, 40 y 50 y tantos y muchos de nosotros que corríamos el riesgo de enfermarnos habíamos perdido toda la esperanza de llevar una vida normal. Mis amigos y yo, que la mayoría habíamos terminado hace un par de años la carrera, vivíamos el momento porque no estábamos seguros de cuánto tiempo nos quedaba. Mi primo Carl murió de un linfoma asociado al sida en julio de 1995. Ese también fue el año en el que me enteré de que yo también era VIH positivo.

<https://www.nytimes.com/es/2022/02/18/espanol/opinion/covid-pandemia.html>

### **La pandemia que cambió el trabajo para siempre**

Tras una pandemia devastadora, millones de personas han muerto y las vidas de muchas más han sido afectadas. Muchos de quienes sobreviven, desgastados por la sensación de que su trabajo es inútil y por la brecha infranqueable que separa a los ricos de los demás, se niegan a volver a sus antiguos trabajos o renuncian en masa. Agotados de trabajar en exceso por un sueldo mísero, sienten que merecen una vida mejor. Esta podría ser una historia actual, pero también es el patrón que surgió en toda Europa después de una de las pandemias más mortíferas que se hayan registrado en la historia, la de la peste negra. Las luchas por los salarios y el valor del trabajo que definieron los años después de la peste fueron, en cierto sentido, tan dramáticas como la pandemia misma. Al final, estalló la violencia en Europa. Teniendo en cuenta nuestra situación actual, vale la pena prestar atención a la cadena de acontecimientos que condujeron, eslabón por eslabón, de la pandemia al pánico y a la insurgencia sangrienta.

<https://www.nytimes.com/es/2022/02/20/espanol/opinion/covid-fin-pandemia.html>

### **Si recibiste una dosis de refuerzo contra la COVID-19 tal vez no necesites otra durante mucho tiempo**

Una serie de nuevos estudios sugiere que varias partes del sistema inmunitario pueden generar una respuesta potente y sostenida a cualquier variante del coronavirus. A medida que las personas en todo el mundo lidian con la posibilidad de vivir con el coronavirus en el futuro próximo, ha surgido una gran pregunta: ¿en cuánto tiempo van a necesitar otra dosis de la vacuna? Según una serie de nuevos estudios, no será necesario sino hasta dentro de muchos meses, y quizás algunos años. Las investigaciones sugieren que tres dosis de una vacuna contra la COVID-19 —o incluso solo dos— son suficientes para proteger a la mayoría de las personas de enfermedades graves y la muerte durante mucho tiempo.

<https://www.nytimes.com/es/2022/02/23/espanol/covid-vacuna-anticuerpos.html>

## **MINUTO 30**

### **Moderna desarrolla vacunas para el virus del herpes, la varicela y dos tipos de cáncer**

Moderna divulgó este viernes que está desarrollando vacunas contra el virus del herpes simple (HSV) y la varicela-zóster (VZV), que provoca la varicela, y otra con aplicaciones para dos tipos de cáncer, basándose en la tecnología ARN mensajero (mRNA), utilizada en su vacuna para la covid-19. La empresa biotecnológica estadounidense anunció recientemente que había empezado a desarrollar una vacuna contra el VIH; otra contra el virus Epstein-Barr (EBV) y otra contra el citomegalovirus (CMV), en todos los casos virus latentes que permanecen en el cuerpo después de la infección, según señaló en un comunicado. «Estamos comprometidos a abordar los virus latentes con la meta de evitar las dolencias médicas de por vida con nuestros programas de vacunas de mRNA», dijo el consejero delegado de Moderna, Stéphane Bancel, quien agregó que pronto podría sumar más líneas a las cinco actuales.

<https://www.minuto30.com/moderna-vacunas-herpes-varicela-cancer/1311502/>

### **La vacunación en Colombia supera las expectativas en su primer año**

La campaña de vacunación contra la covid-19 en Colombia, que comenzó lentamente y después que en la mayoría de países latinoamericanos, superó en un año el escepticismo, los obstáculos burocráticos y geográficos para reducir sustancialmente las muertes y hospitalizaciones por coronavirus. Según datos del Ministerio de Salud, hasta el pasado martes habían sido aplicadas en el país 75,3 millones de vacunas, mientras que casi 33 millones de personas tienen ya el esquema completo y 7,4 millones han recibido la dosis de refuerzo, un resultado impensable hace un año. Eso significa que el 80 % de los 50 millones de colombianos han recibido al menos

una vacuna contra la covid-19 y el 64,08 % tiene la pauta completa, cifras similares a las de países desarrollados como Francia y el Reino Unido, según el portal Our World in Data.

<https://www.minuto30.com/la-vacunacion-en-colombia-supera-las-expectativas-en-su-primer-ano/1311298/>

### ¿Es prudente eliminar la medida del uso del tapabocas en espacios abiertos? Epidemióloga responde

Tras el anuncio del presidente Iván Duque, de eliminar el uso obligatorio del tapabocas en espacios abiertos para los municipios que hayan superado el 70% del esquema completo de vacunación, Minuto30 consultó a Yessica Giraldo Castrillón, PhD en Epidemiología de la Universidad CES, quien nos contó si cree o no prudente eliminar esta medida. «Desde la salud pública quiero decir que puede ser una medida prematura, porque precisamente no hemos superado la pandemia, y sigue habiendo un riesgo latente. Este tipo de medidas lo que puede hacer es disparar un riesgo que hemos venido controlando pero que no hemos superado. Una cosa es decir tenemos la situación en control y otra es decir que ya lo hemos superado y que el riesgo ha desaparecido», expresó.

<https://www.minuto30.com/tapabocas-colombia-epidemiologa/1312937/>

## BLU RADIO

### Neumólogos en Santander piden seguir con las medidas de autocuidado por el COVID-19

La medida de uso obligatorio del tapabocas se levantó solo para espacios abiertos y en municipios con más del 70% de la población con esquema de vacunación completo. En Santander solo 48 de los 87 municipios, incluyendo Bucaramanga, podrán levantar la medida de uso obligatorio de tapabocas en espacios abiertos o al aire libre. Esa hace parte de la última directriz del Ministerio de Salud que estableció que la norma aplicará solo para los municipios con el 70% de la población vacunada con esquema completo. Ante las disposiciones del Gobierno Nacional, la Asociación Colombiana de Neumología, capítulo Santander, se pronunció y pidió a los habitantes continuar con las medidas de autocuidado. “Nosotros en medicina no podemos hablar de ciencias exactas, utilizamos las probabilidades, estadísticas, de tal manera que cuando se levanta el semáforo en rojo de una pandemia o epidemia es cuando hay menor probabilidad de infectarse o morir por el virus”, explicó el médico Mauricio Orozco Levi, neumólogo del Hospital Internacional de Colombia y presidente de la Asociación Colombiana de Neumología en Santander.

<https://www.bluradio.com/blu360/santanderes/neumologos-en-santander-piden-seguir-con-las-medidas-de-autocuidado-por-el-covid-19>

### **Quitar el tapabocas no significa que se acabó la pandemia: MinSalud**

El ministro de Salud aclaró cuáles serían los eventos que llevarían a la implementación nuevamente del uso obligatorio del tapabocas. Tras la decisión del Gobierno nacional de eliminar el uso de tapabocas obligatorio , en espacios abiertos, en poblaciones donde el porcentaje de vacunación con esquema completo esté por encima del 70 %, el ministro de Salud Fernando Ruiz explicó los factores que llevaron a esta decisión. El ministro Ruiz declaró en Mañanas BLU que es una decisión que se viene analizando desde el 14 de febrero, al ver como la curva de contagios ha disminuido, como el porcentaje de vacunación en el país ha aumentado y en seguimiento de los países que han adoptado esta medida. Sin embargo, el ministro aclaró que esta decisión no es una situación que vaya a permitir 'bajar la guardia' frente a la evolución de la pandemia o ,que mucho menos, que esta haya terminado.

<https://www.bluradio.com/salud/quitar-el-tapabocas-no-significa-que-se-acabo-la-pandemia-minsalud>

### **En Bucaramanga y otros 45 municipios de Santander se levantará el uso obligatorio del tapabocas**

En espacios abiertos como calles y parques ya no será obligación usar el tapabocas por la pandemia del COVID-19. Los habitantes de 46 municipios de Santander dejarán de utilizar el tapabocas en los espacios públicos tras la decisión del presidente Iván Duque de levantar esa restricción por el COVID-19. En Bucaramanga se levanta la restricción del uso del tapabocas en espacios abiertos desde el 1 de marzo, pero en Floridablanca, Girón, Piedecuesta, Lebrija y Barrancabermeja se mantiene la medida, porque no han cumplido con el 70% de la población vacunada contra el coronavirus. “En Bucaramanga tenemos un avance en la vacunación importante. En primera dosis un 96% de la población y 82% con esquema completo. Hay que tener en cuenta que esto no es para que nos quitemos el tapabocas es espacios cerrados, la directriz del Ministerio de Salud es que es en espacios abiertos solamente”, manifestó el secretario de Salud, Juan José Rey.

<https://www.bluradio.com/blu360/santanderes/en-bucaramanga-y-otros-45-municipios-de-santander-se-levantara-el-uso-obligatorio-del-tapabocas>

**THE GUARDIAN UK**

### **‘Disease of disadvantage’: Melbourne’s lower socioeconomic areas suffer most Covid deaths amid Omicron**

The most disadvantaged areas of Melbourne have been hit hardest by Covid-19 deaths during Victoria’s Omicron wave, further underscoring the pandemic’s disproportionate effect on communities with lower employment and income levels, and poorer access to services. Data obtained exclusively by Guardian Australia shows that in Melbourne’s most disadvantaged local government areas (LGAs), Covid deaths occurred at a rate of 26 deaths per 100,000 residents. This substantially outweighs deaths in areas of greater socio-economic advantage. The local government areas of Brimbank, Greater Dandenong and Kingston accounted for 134 of the 943 Covid deaths in the state between 8 December 2021 and 21 February 2022. Brimbank is Victoria’s second-most disadvantaged LGA, according to the Australian Bureau of Statistics’ index of relative socio-economic disadvantage (IRSD), which takes into account factors such as employment, income levels, access to education, services and more.

<https://www.theguardian.com/australia-news/2022/feb/25/disease-of-disadvantage-melbournes-lower-socioeconomic-areas-suffer-most-covid-deaths-amid-omicron>

### **England abortion ‘pills by post’ scheme to be scrapped in September**

Women in England will be able to access abortion pills more easily for the next six months, but the temporary “pills by post” scheme brought in because of Covid will then be scrapped in September. Maggie Throup, the public health minister, confirmed on Thursday that women seeking to terminate a pregnancy by taking the two pills involved at home would lose that right at the end of August. Abortion law was amended in March 2020, as the coronavirus pandemic was unfolding, to allow women in England to be sent and take both pills at home instead of having to take the first one at a clinic or hospital. The change was introduced at a time when much NHS care was being disrupted to ensure that women seeking a termination could still get one without needing to go to a health facility.

<https://www.theguardian.com/world/2022/feb/24/england-abortion-pill-by-post-scheme-scrapped-september-change-law-covid-pandemic>

### **Covid live: Iceland to lift all remaining curbs; coronavirus isolation rules end in England**

Iceland will lift all remaining coronavirus restrictions on Friday, including a 200-person indoor gathering limit, restricted opening hours for bars and quarantine requirements for those infected with the virus. Iceland’s minister of health, Willum Thór Thórsson, confirmed the country would remove all restrictions from 25 February, including lifting all border measures, with no additional restrictions for unvaccinated travellers. Iceland, with a population of 368,000 people, has reported between 2,100 and 2,800 daily infections recently. More than 115,000 infections have been recorded in the country since the start of the pandemic and 60 have died due to the virus.

<https://www.theguardian.com/world/live/2022/feb/24/covid-live-news-hong-kong-hospitals-china-new-zealand-coronavirus-latest>

