



Consulta la versión
electrónica



¿Estresado? Relájate con 20 minutos en la naturaleza

4

INSTANTÁNEAS DE LA SALUD

Pasar tan solo 20 minutos en un bosque ayuda a reducir los niveles de las hormonas del estrés. Eso reporta el estudio "Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers", publicado en *Frontiers in Psychology*, el cual ha establecido por primera vez el tiempo necesario para relajarse con un paseo en la naturaleza.

"Pasar tiempo en la naturaleza reduce el estrés, pero hasta ahora no estaba claro cuánto es suficiente, con qué frecuencia hacerlo o incluso qué tipo de experiencia en la naturaleza nos beneficiará", explica la Dra. Mary Carol Hunter, profesora de la Universidad de Michigan y autora principal de esta investigación. "Nuestro estudio muestra que para obtener el mayor beneficio, en términos de reducir de manera eficiente los niveles de la hormona del estrés cortisol, debe pasar de 20 a 30 minutos sentado o caminando en la naturaleza".

Fuente: EurekAlert! Science News

Sin vínculo, la vacuna triple viral con el riesgo de autismo en niños

La supuesta relación entre el autismo y la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola continúa causando preocupación y desafiando la adopción de la vacuna. La Organización Mundial de la Salud ha declarado que el rechazo a las vacunas es una de las 10 principales amenazas para la salud mundial.

Sin embargo, un estudio reciente de una cohorte de todos los niños nacidos en Dinamarca entre 1999 y 2010 concluyó que la vacuna contra las paperas, el sarampión y la rubéola no aumenta el riesgo de autismo, no desencadena el autismo en niños susceptibles y no está asociada con la agrupación de casos de autismo después de la vacunación. Así lo informaron investigadores del Statens Serum Institut, de Dinamarca, en el artículo "Further Evidence of MMR Vaccine Safety: Scientific and Communications Considerations", publicado en *Annals of Internal Medicine*.

Fuente: EurekAlert! Science News





El fervor por la tecnología y los cigarros electrónicos

La tecnofilia es un factor que contribuye a la experimentación de los cigarros electrónicos (e-cigs) entre los adolescentes, aseguran investigadores del INSP en un estudio publicado en el volumen más reciente de *Addictive Behaviors*.

El grupo de investigación desarrolló una nueva escala para medir la tecnofilia, a través del análisis de las encuestas de 8,123 adolescentes de escuelas en Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey. Los resultados mostraron una asociación entre los mayores niveles de tecnofilia y las mayores probabilidades para probar por primera vez los e-cigs; coincidiendo con estudios en los que se encontró que los e-cigs son percibidos como un dispositivo equivalente a un teléfono móvil o una memoria USB. 📱

Fuente: Inti Barrientos Gutiérrez, "Technophilia": A new risk factor for electronic cigarette use among early adolescents? *Addict Behav.* 2019 Apr; 91:193-200. DOI: 10.1016/j.addbeh.2018.09.004.

Hormonas juveniles, huevos y mosquitos

Salvador Hernández Martínez, del Centro de Investigación Sobre Enfermedades Infecciosas del INSP, es el primer autor de un estudio que analiza el papel de la hormona juvenil en los mosquitos del género *Anopheles* sobre aspectos como la producción y maduración de los huevos.

Los investigadores utilizaron hembras de la especie *Anopheles albimanus* para desarrollar su modelo. Las conclusiones del análisis refuerzan la hipótesis de que la hormona juvenil (producida por la glándula *corpora allata*) controla el desarrollo ovárico, como se ha visto previamente en modelos desarrollados con mosquitos *Aedes aegypti*. 🦟

Fuente: Salvador Hernández Martínez, "Juvenile hormone controls ovarian development in female *Anopheles albimanus* mosquitoes". *Scientific reports*. 2019, 9:2127. DOI <https://doi.org/10.1038/s41598-019-38631-6>.

