

PROYECTO UNAM

Texto: **Roberto Gutiérrez Alcalá**
robargu@hotmail.com

La UNAM realiza registro mexicano de gemelos

Con el objetivo de obtener información de los gemelos que residen en México, dar respuesta a interrogantes sobre epidemiología genética nacional y conocer su predisposición a desarrollar diferentes enfermedades, investigadores del Laboratorio Internacional de Investigación sobre el Genoma Humano, del Instituto de Neurobiología y de la Facultad de Psicología de la UNAM, llevan a cabo el primer Registro Mexicano de Gemelos. Así pues, se hace una atenta invitación a todos los gemelos del país para que se registren en la plataforma www.twins-mxofficial.unam.mx

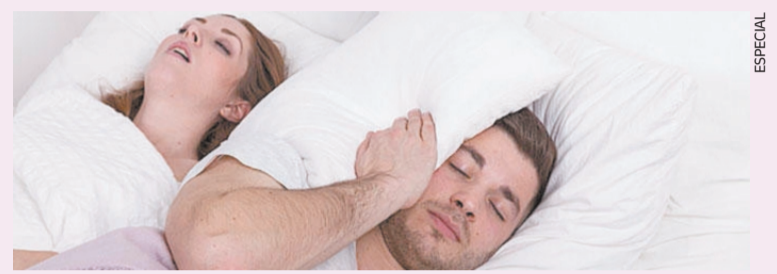


Uso de cubrebocas en aglomeraciones, prioritario

Samuel Ponce de León Rosales, coordinador de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia del Coronavirus, afirmó que en todos aquellos lugares donde haya aglomeraciones (transporte público, mercados, tiendas...) se debe priorizar el uso de cubrebocas. "Hay que utilizarlo con las precauciones debidas, sin descuidar la higiene y la etiqueta respiratoria", añadió.

Una de cada tres personas, con algún trastorno del sueño

De acuerdo con Reyes Haro Valencia, ex director de la Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM, en el mundo, una de cada tres personas padece algún trastorno del sueño. En México, 75% de la población que acude a consulta lo hace por ronquidos o apnea de sueño; y 25% por insomnio, somnolencia diurna y otros trastornos. En las noches se llevan a cabo funciones importantes, como la recuperación física, la restauración fisiológica, la producción de hormonas, neurotransmisores y nuevas células, así como la regeneración del tejido que refuerza el sistema inmunológico.



Vital, mantener la calidad del aire en ambientes interiores

Un investigador del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM habla de lo que se debe hacer para minimizar los niveles de contaminación en ellos, no sólo durante la cuarentena, sino siempre



Unam
La Universidad de la Nación

Debido a la pandemia por el Covid-19 es primordial hacer todo lo posible para que disminuya la contaminación atmosférica en las grandes ciudades;

de lo contrario, muchas personas —en especial las más vulnerables: adultos mayores y con enfermedades preexistentes como hipertensión, diabetes, obesidad y asma— tendrían que enfrentar dos enemigos al mismo tiempo: la mala calidad del aire y el coronavirus, lo cual ocasionaría una saturación aun mayor de las salas de emergencia de hospitales y clínicas.

Por fortuna se ha visto que, con la reducción de la actividad humana, que incluye el tráfico vehicular, en las grandes ciudades de todo el mundo ha habido una disminución en los niveles de los contaminantes primarios, como el monóxido de carbono y los óxidos de nitrógeno, sobre todo.

Ahora bien, no hay que descuidar otras fuentes de contaminantes atmosféricos que se nos pueden salir de control, como los incendios forestales, tanto dentro como fuera de las zonas urbanas.

En el caso de la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, la información sobre la calidad del aire es obtenida y divulgada en tiempo real por el Sistema de Monitoreo Atmosférico (SIMAT), el cual continúa funcionando en estos momentos de la pandemia para beneficio de los ciudadanos, investigadores, autoridades, periodistas...

Sin embargo, ya que la pandemia por el Covid-19 nos ha obligado a estar en cuarentena, también resulta vital poner atención a la calidad del aire en ambientes interiores, como el de nuestra casa, precisamente.

Con el fin de entender la importancia de la calidad del aire en ambientes interiores, Rodolfo Sosa Echeverría, investigador del Grupo de Contaminación Ambiental del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM, hace un poco de historia: "En la década de los años 70 del siglo XX hubo un incremento en los precios del petróleo. Esto obligó a hacer más eficiente el uso de los recursos energéticos. Una medida que se tomó para alcanzar este objetivo fue hermetizar los edificios."

Como se sabe, en muchos países, el invierno es en extremo frío y el verano en extremo caliente, por lo que, según la estación del año, los ambientes interiores se deben calentar o enfriar con sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado que funcionan a partir de la energía eléctrica, que a su vez se genera mediante la combustión de productos derivados del petróleo. En esa época se herme-

tizaron los edificios para gastar menos recursos energéticos.

"No obstante, las personas que vivían o laboraban en esos edificios empezaron a sufrir algunos malestares físicos, como mareos, dolor de cabeza y lagrimeo constante, durante su estancia en ellos. Cuando se investigó la razón de esto, pudo verse que al hermetizar los edificios se impidió el intercambio de aire con el exterior, es decir, los contaminantes se concentraron en su interior. A este fenómeno se le llamó 'síndrome del edificio enfermo'. Ése fue el inicio del estudio de la contaminación del aire en ambientes interiores, a la que se encuentra expuesta una gran parte de la población. Cabe mencionar que otro tipo de contaminación en ambientes interiores de tipo ocupacional o laboral, por ejemplo, los de las industrias, ya se conocía con anterioridad", añade Sosa Echeverría.

De sentido común

De acuerdo con el investigador universitario, hay dos factores fundamentales para que el efecto de los distintos contaminantes en la salud de las personas sea alto, medio o bajo: la

"En tiempos de pandemia tenemos que permanecer en casa, pero hay que hacerlo con cuidado. Todas estas medidas van encaminadas a protegerlos y mantener la calidad del aire en nuestro hogar, que es nuestro ambiente interior"

RODOLFO SOSA ECHEVERRÍA

Investigador del Grupo de Contaminación Ambiental del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM, Perito Colegiado en Protección Ambiental por el Colegio Nacional de Ingenieros Químicos y de Químicos A. C. y Qualified Environmental Professional por el Institute of Professional Environmental Practice

Cómo proteger y ayudar a los adultos mayores ante el Covid-19

ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los adultos mayores —junto con las personas que padecen enfermedades preexistentes, como hipertensión arterial, obesidad o diabetes— desarrollan, con más frecuencia que otras, cuadros clínicos graves de la enfermedad causada por el Covid-19.

Por eso, la población en general debe tomar conciencia de que es muy importante brindar una protección eficaz a estos grupos, para que no contraigan dicho virus.

"Por fortuna, la población de nuestro país es sumamente solidaria. Basta recordar cómo ha reaccionado, a lo largo de la historia, ante la ocurrencia de desastres naturales como huracanes y terremotos", dice Verónica Montes de Oca, investigadora del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM y coordinadora del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez.

En opinión de Montes de Oca, con respecto específicamente a los adultos mayores, resulta oportuno reforzar las redes sociales de apoyo familiar, conformadas por todos los miembros de una familia (hijos, nietos, sobrinos, hermanos...).

"En el día a día, estas redes son maravillosas, pero bajo las actuales circunstancias pueden ser una fuente de contagio del coronavirus Covid-19, por lo que deben operar a distancia, ya sea mediante teléfonos fijos, celulares, WhatsApp, Facebook o Instagram, aun-

que hay que tomar en cuenta que una gran cantidad de adultos mayores no utiliza estas aplicaciones."

En ocasiones, las redes sociales de apoyo familiar se mantienen pasivas, pero de pronto, ante una emergencia, se activan. Según la investigadora universitaria, ésta es una interesante práctica de nuestra cultura.

"En todo caso, hay que llamar por teléfono a los adultos mayores, sin olvidar a aquellos con los que casi no mantenemos comunicación y sólo vemos en Navidad, en alguna boda o en algún cumpleaños, es decir, de vez en cuando, para saber cómo están, qué necesitan", añade.

Otras redes básicas insustituibles son las vecinales, sobre todo las que operan en las unidades habitacionales, donde muchos adultos mayores residen en pisos altos.

"Estas redes deben activarse igualmente a distancia. Todos, como vecinos de algún edificio, de alguna cuadra, sabemos dónde viven adultos mayores. Así pues, creo que es pertinente ofrecerles ayuda y apoyo, y atender sus necesidades sin que corran el más mínimo riesgo de contagio y sin que se sientan invadidos en su privacidad", indica Montes de Oca.

Casi todos los esfuerzos para contener la pandemia originada por el coronavirus Covid-19 se centran, por su densidad poblacional, en las zonas urbanas; sin embargo, es probable que, con el paso del tiempo, aquella se extienda a zonas rurales, por lo cual hay que ir previendo qué se hará con los adultos mayores que viven en ellas, para evitar que se contagien y propiciar que permanezcan en buenas condiciones de vida.

"Esta pandemia nos da la oportunidad de repensar a la familia desde una perspectiva crítica. Tenemos que considerar que no pocos adultos mayores sufren maltrato por parte de sus propios familiares. Si nos enteramos de un caso así, los vecinos tenemos la obligación de alertar inmediatamente a las autoridades", concluye la investigadora. ●

concentración de dichos contaminantes en el ambiente donde aquéllas permanecen y el tiempo de exposición a ellos.

"Tenemos que considerar que, antes de la pandemia por el Covid-19, muchos de nosotros permanecíamos en ambientes interiores (casa, oficina, aula, transporte público o privado...) tres cuartas partes del día; ahora, con la cuarentena, lo hacemos —o deberíamos hacerlo— prácticamente todo el día, dentro de nuestra casa", comenta.

En opinión de Sosa Echeverría, las medidas para mantener la calidad del aire en ambientes interiores no implican acciones radicales y complejas como las que se ponen en práctica en otras estrategias cuyo objetivo es abatir la contaminación atmosférica exterior (mejorar los combustibles y la tecnología automotriz, aplicar controles o restricciones a las industrias), sino sólo acciones de sentido común.

"Estas medidas son: 1) tener una ventilación adecuada, porque en las zonas urbanas, por lo

general, se usa gas LP o gas natural tanto en la preparación de los alimentos como en los calentadores de agua, y las emisiones generadas por estos combustibles pueden acumularse y causar problemas de salud; 2) seguir al pie de la letra las instrucciones de los productos que se utilizan en el hogar, como limpiadores, desinfectantes, insecticidas y plaguicidas, porque pueden contener sustancias tóxicas; 3) hacer labores de limpieza, como barrer, aspirar o sacudir, con un cubreboca; y 4) no fumar, porque si lo hacemos, de nada servirán las otras medidas; además de afectar la salud del fumador, el humo del cigarro afecta la salud de los que se encuentran cerca de él y los convierte en fumadores pasivos, y no olvidemos que la calidad del aire en ambientes interiores mejoró cuando a nivel local y posteriormente a nivel federal se estableció la reglamentación para la protección de los no fumadores, que prohíbe fumar en lugares públicos cerrados", concluye. ●