


SALUD Y CALIDAD DE VIDA
RELAJACIÓN

Cerca de 200 personas practican yoga en Times Square, Nueva York, en un acto público.

CHIP EAST / REUTERS

Ejercicios de meditación contra el estrés laboral

Un estudio defiende el uso del yoga en el ámbito de trabajo

Ramiro Navarro

Veinte minutos diarios de meditación guiada y yoga combinada con seis sesiones, una vez a la semana, de trabajo de grupo puede reducir la sensación de estrés en más de un 10% y mejorar la calidad del sueño, según un estudio publicado en *Health Education & Behavior*.

El estudio brindó a los participantes una versión modificada de lo que se conoce como conciencia basada en la reducción del estrés (MBSR por sus siglas en inglés), un programa creado en 1979 para ayudar a los pacientes hospitali-

zados en Massachusetts a promover su propia curación. Mientras que el método tradicional de MBSR retoma la práctica de una hora por día durante ocho semanas complementado por largas sesiones semanales y un retiro de todo el día, la versión modificada desarrollada en la Universidad Estatal de Ohio de este estudio fue diseñado para poder llevarse a cabo en oficinas. Los participantes asistieron a una hora semanal de reuniones de los grupos durante el almuerzo y la práctica de 20 minutos de meditación y yoga al día en sus escritorios. Después de seis semanas, los participantes

del programa informaron de que estaban más conscientes de los elementos externos que inciden en su estrés, que se sentían menos estresados por los acontecimientos de la vida, y que durmieron con más facilidad. "Mi interés es ver si podemos o no llegar a la gente. Quiero aportar algo de bajo coste, aplicable en el lugar de trabajo, práctico y ayudar a reducir los costes sanitarios", dijo Maryanna Klatt, autora principal del estudio y profesora de la Universidad de Ohio. Su objetivo es estudiar estos sistemas en pacientes con cáncer, ingresados en cuidado intensivos y niños.

TÉCNICA

Un análisis de orina podría predecir la utilidad de un medicamento

Medir la capacidad de metabolizar el fármaco ayuda a evitar efectos adversos

Redacción

Una técnica en desarrollo podría ser capaz de predecir cómo responde una determinada persona a un tratamiento concreto, mediante el análisis de sus muestras de orina. Un grupo de investigadores del Imperial College de Londres y del área de Investigación y Desarrollo de la compañía Pfizer ha publicado recientemente en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* resultados al respecto. Según sus resultados, es posible predecir cómo reaccionarán distintas personas tratadas con un mismo medicamento, a partir del análisis de metabolitos en la orina. Esto permitiría a los pacientes elegir mejor un tratamiento en función de los efectos secundarios que vaya a producir o la eficacia en su proceso. El nuevo estudio contó con 99 voluntarios varones sanos de entre 18 y 64 años tomando una dosis de acetaminofeno analgésico de uso común, ampliamente conocido como el paracetamol. Se analizaron muestras de orina antes y después de tomar el fármaco. Los resultados revelaron que un compuesto llamado sulfato de paracresol, derivado de las bacterias en el intestino, es un indicador de cómo los hombres metabolizan la dosis. El ensayo podría aplicarse a multitud de medicamentos según los autores.

INVESTIGACIÓN

Patrick Kiser.

THE UNIVERSITY OF UTAH

Desarrollan un gel vaginal para evitar la transmisión del VIH

El gel se solidifica en contacto con el virus y evita el contacto con el tejido de la mujer

Redacción

Científicos de la Universidad de Utah, Estados Unidos, han conseguido fabricar un nuevo tipo de *condón molecular* para proteger contra el VIH. Se trata de un gel que, aplicado en la vagina antes de tener relaciones sexuales, se vuelve semisólido en presencia de esperma. El gel en realidad captura las partículas del virus del sida en una malla microscópica por lo que no pueden infectar a las células vaginales. "El primer paso en el complicado proceso de VIH es la difusión del virus en el tejido vaginal", explica Rick Kiser, coordinador del trabajo. Su objetivo ha sido desarrollar tecnologías que permitan a las mujeres protegerse contra el VIH sin autorización de su parejas.

TRIBUNA

Calidad de vida y bienestar: ¡No es lo mismo!

Julio Lorca
jlorca@i2bc.com

A CABO de regresar de un viaje por el norte de la India. Huelga decir lo fascinante que resulta penetrar sus escenarios multisensoriales y sumergirse en sus calles mal asfaltadas pero repletas de contrastes infinitos; caminar entre oradores y bañistas bautismales a las orillas del Ganges o sucumbir ante el esplendor de un atardecer irreplicable en el Taj Majal. Pero nada de eso adquiere su verdadero sentido,

hasta que esos millares de rostros desdibujados, que transitan aparentemente sin rumbo a tu alrededor —provocando en el occidental desentrenado un sentimiento de desasosiego inicial— comienzan a integrarse en tu mente como un aura omnipresente de paz colectiva. Cualquiera podría adivinar que tras ese peculiar sosiego se esconde un equilibrio milenario cercano a la felicidad. Empiezas a entender la claves subyacentes a las bajas tasas de conflictividad y delincuencia, en un país de más 1.100 millones de habitantes, que en su mayoría carecen de aquellos elementos que nosotros consideraríamos básicos e imprescindibles, dado nuestro arquetipo de confort: transporte, electricidad, limpieza,

saneamiento, abastecimiento de agua, ordenación urbana...

En ese momento comprendes que la noción de calidad de vida deriva de modelos occidentales que valúan criterios tangibles de desarrollo material, prescindiendo con frecuencia de los aspectos emocionales que se asocian al sentirse bien o mal. Sin embargo, las enfermedades depresivas no descienden de forma proporcional al número de coches de lujo matricu-

La noción de calidad de vida deriva de modelos occidentales que valúan criterios tangibles de desarrollo material

lados. De hecho, en la India, más bien parece ocurrir al revés. Así, sólo pude contemplar dos atisbos de agresividad, a pesar de visitar cuatro grandes ciudades. El primero, entre el conductor de una moto de gran cilindrada y un coche berlina de alta gama, ante la mirada atónita de los cientos de pasajeros de tuc-tuc y taxi-bicicletas que parecían sorprendidos ante el espectáculo. El segundo, cuando un aparente ejecutivo increpaba insistentemente a su chofer y a los coches cercanos por la aparente *calma* de la circulación. El guía que nos acompañaba aprovechó para ilustrarnos sobre la creencia hinduista de que al hacer el mal te reencarnas en un ser inferior, y que esta era la base dominante su esquema de

valores, siendo la modernidad la que está resquebrajando ese equilibrio ancestral que va dando paso a signos de intolerancia e impaciencia. Crees entonces, que en ausencia de elementos externos de calidad de vida (llámenlos de *bienestar objetivable*) se dan, e incluso con mayor probabilidad, estados mentales de bienestar subjetivo que permanecen disociados de cualquier aspecto material; lo que nos llevaría a afirmar que, si el progreso no se acompaña de un sólido esquema de valores, podría esconder en su interior la semilla de su propia decadencia. ¿Los estaremos contaminando?

Julio Lorca es director del Instituto de Innovación para el Bienestar Ciudadano (I2BC).