

Investigadores de Santiago participan en un proyecto para envejecer mejor

Parten de que las células madre pierden bruscamente capacidad para regenerar

JOEL GÓMEZ
SANTIAGO / LA VOZ

Los grupos de investigación de Carlos Diéguez y Clara Álvarez, del Cimus, participan en un proyecto que lidera Pura Muñoz-Cánoves, de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona, que busca cómo envejecer mejor. Para conseguirlo «hay que tener un mejor estado mental; pero también un buen estado físico: que el músculo nos aguante y funcione bien, para no depender de sillas de ruedas, ni de otras personas, y mantenernos autónomos e independientes. Nuestro campo es mantener el músculo en las mejores condiciones posibles», explica Muñoz-Cánoves, quien explicó su trabajo en Santiago.

Esta profesora e investigadora, doctora en Farmacia, lideró un trabajo de impacto internacional, que avanzó en el conocimiento de la degeneración muscular asociada al envejecimiento. «Debemos pensar en el envejecimiento saludable más que en alargar la vida. Ya vivimos bastante, hay que hacerlo con la mayor calidad de vida. Eso será bueno para las personas, y para el Estado, que ahorrará mucho al atender a menos dependientes», agrega.

Su trabajo, publicado en *Nature*, revista de referencia internacional, innovó el conocimiento sobre el envejecimiento de las células madre musculares: «Al dañarse un tejido, estas células, llamadas células satélite, son capaces de dividirse y formar otras iguales a ellas, que dan lugar a un tejido nuevo, regenerado. Es un mecanismo muy eficiente. El músculo esquelético tiene muy buena capacidad regenerativa. Al dañarse, tras una lesión, o por una caída, en pocas semanas se forma de nuevo», indica.

Su estudio demostró que la ca-



Pura Muñoz-Cánoves (izq.) con Clara Álvarez, líder de un grupo del Cimus con el que colabora. JOAQUÍN MATO

«Ya vivimos bastante, hay que hacerlo con la mejor calidad de vida. Eso será bueno para las personas y el Estado»

Pura Muñoz-Cánoves
De la Universitat Pompeu-Fabra

pacidad regenerativa de las células satélite decae con el tiempo: «Cuando las de un ratón viejo se ponían en contacto con el sistema circulatorio de un ratón joven regeneraban bien. La pérdida de capacidad regenerativa era reversible y se podían rejuvenecer las células. Nosotros nos dimos cuenta que esto ocurría siempre, pero hasta cierta edad».

Verificaron que «cuando estos animales tienen 24 meses de vida las células ya no regeneran bien, pero trasplantadas en contacto con un ambiente joven podían

regenerar. Pero si las células madre musculares son de un ratón de más de 28 meses, que equivalen a las de una persona de edad geriátrica, aunque estén expuestas a un ambiente joven no pueden regenerar. Hay como un punto de no retorno. Se da una pérdida brusca de esa capacidad».

Al buscar la causa, detectaron la proteína p16, que impide la capacidad regeneradora. Pero no puede eliminarse, porque es también un supresor tumoral «y si lo eliminamos puede haber otros efectos secundarios», sostiene.

«El envejecimiento no es una enfermedad, pero con el envejecimiento empiezan a aparecer enfermedades. De una manera simplista podemos pensar que el mal funcionamiento de muchos órganos al envejecer se asemeja al mal funcionamiento de tejidos u órganos cuando hay una enfermedad particular. Estamos viendo ahora rasgos de mal funciona-

miento en las células madre musculares de enfermos con distrofias musculares. Enfermedades propias solo del tejido muscular, vemos que empiezan a compartir rasgos de mala división celular, de mala capacidad regenerativa. Son rasgos comunes en el envejecimiento con problemas asociados a enfermedades neuromusculares degenerativas», explica Pura Muñoz-Cánoves.

Respecto a la colaboración con grupos de investigación de Santiago, «con Clara Álvarez comparto la creencia de que hay ciertas similitudes en todas las células madre, e intentamos comparar mecanismos comunes de las de tiroides e hipófisis, que estudia ella, y las musculares. Y como el músculo es un órgano muy endocrino, muy metabólico, me interesa colaborar con Carlos Diéguez, uno de los mayores expertos de España, y a nivel internacional, en metabolismo», dice.

Los ópticos piden que se tenga en cuenta la salud visual en los regalos navideños

SANTIAGO / LA VOZ

«Papa Noel y los Reyes Magos deben regalar esta Navidad juguetes para mejorar la salud visual de los más pequeños de la casa», indica el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia. Esta corporación sugiere asimismo a los padres y madres que jueguen con sus hijos menores de seis años para detectar posibles problemas en la visión. «No se recomiendan los telescopios, microscopios o prismáticos, o los juguetes con partes afiladas y que actúan como proyectil, por la posibilidad de provocar quemaduras y otras lesiones», agregan.

Hay juegos adaptados para cada edad según su interés para la salud visual. Además, el uso controlado de videojuegos puede beneficiar el desarrollo de la percepción, capacidad cognitiva, los reflejos y otras capacidades, sostienen.

La Marea Blanca sanitaria se adelanta al día 13 por las elecciones

SANTIAGO / LA VOZ

La Marea Blanca en defensa de la sanidad pública, que se celebra los terceros domingos de mes, se adelanta esta vez al próximo, día 13, para no coincidir con la jornada electoral.

Esta actividad la promueve la Coordinadora Anti-Privatización da Sanidade Pública, en la que participa la Asociación de Pacientes e Usuarios do CHUS, entre otras organizaciones. Defiende una sanidad pública, gratuita, universal y de calidad.

Pacientes de fibromialgia mejoran su salud en la residencia Porta do Camiño

SANTIAGO / LA VOZ

El lunes finaliza en la residencia Porta do Camiño un taller sobre ejercicios terapéuticos, baile en línea y sofrología, orientado para mejorar la salud de pacientes de fibromialgia. Las sesiones comenzaron en septiembre. Se celebran los lunes y miércoles. Tienen como objetivo activar la circulación, agilizar la movilidad y la memoria, fortalecer la musculatura, y ayudar a reducir las con-

tracturas, la rigidez muscular, el dolor, la fatiga, la glucosa, el colesterol y el sobrepeso. Se pretende así favorecer un sueño más reparador para quienes asisten, afirma Dolores Bermúdez, presidenta de la Asociación Galega de Fibromialxia (Agafi), que promueve esta actividad.

Las sesiones se prevén reanudar en enero. Bermúdez confía que especialistas médicos y de psicología contribuyan a evaluar

cómo influye la asistencia a este taller en la mejora de la salud de las personas que lo realizan.

Agafi se fundó en Santiago en el año 2000. En estos años ha contactado con administraciones, grupos políticos, profesionales de la salud y de otros ámbitos, para buscar una mejor calidad asistencial que incremente la calidad de vida de las personas con fibromialgia, en Santiago y en otras localidades gallegas.

Satse ve en Galicia un déficit de 5.000 enfermeras para cumplir los ratios de la UE

SANTIAGO / LA VOZ

Galicia necesita incorporar 5.000 profesionales de enfermería para cumplir con las indicaciones de la UE y ofrecer los servicios asistenciales mínimos. Así lo indica un informe del sindicato de enfermería Satse, que ha recogido firmas en la sanidad pública gallega. Los escritos rubricados se dirigen al presidente de la

Xunta, para solicitarle un aumento de las plantillas de enfermería, matronas y fisioterapeutas de los distintos centros.

Satse indica que hay una convocatoria abierta de 125 plazas de profesionales enfermeros, y el próximo año solo se prevé que se convoquen 7 de matronas, 5 de fisioterapeutas y 2 de especialistas de salud mental, que considera insuficientes.

Los juegos más populares para estas fiestas

Robots y drones reinan en la Navidad

- ▶ Los aparatos tecnológicos dominan la tarta de los juguetes en un pulso contra los clásicos
- ▶ La Patrulla Canina, Star Wars, Lego o piezas de madera son las otras estrellas

MAR MATO ■ Vigo

Podría ser la sinopsis de una película de animación: robots y drones plantan batalla al juguete tradicional. Dentro de un sector muy heterogéneo, la oferta es inmensa y varios están siendo los protagonistas estas Navidades. Los mecanos (algunos supera la altura de 1,20 metros, bailan y parlotean, con un precio que puede superar los 300 euros) y las aeronaves no tripuladas –que hasta llevan cámara– comparten protagonismo con Frozen (una vez más), La Patrulla Canina, Star Wars, Lego, Pepa Pig, pero también con bicicletas, incluidas las de madera; los patines, juegos de mesa o las casitas de muñecas.

Aunque los anuncios televisivos guían los gustos, algunas tiendas escapan de esa corriente dominante para abrir una vía alternativa, un juguete “para toda la vida” como cocinas, bicicletas, casitas. “En EurekaKids no vendemos nada que salga anunciado en la televisión. Tenemos muchos juguetes de madera. Son más bien juguetes educativos”, explica Jimena Pérez, dependiente de una de las tiendas de la cadena en la ciudad olívica.

Frente a esta posibilidad clásica y duradera, desde hace semanas, la ‘caza’ de todo lo relacionado con la Patrulla Canina, el equipo de rescate formado por perros y dirigido por el niño Ryder, está siendo un quebradero de cabeza, un sprint a través de tiendas e internet para conseguir los packs que están prácticamente agotados.

“La Patrulla Canina está siendo la joya de la Corona. Lo hemos vendido muchísimo. Es increíble”, explica Frutos Varela, jefe de la sección de Juguetería de El Corte Inglés en Vigo, quien subraya que “este el año del dron aunque también hay interés por los robots, mecanos de más de un metro que el niño puede manejar programándolo”. Desde Toys R Us confirman que gran parte de las unidades relacionadas con los perros Rocky o Marshall “se está vendiendo rapidísimo”, según la información facilitada por el gerente de la tienda en Vigo Guillermo Lozano. En su web, gran parte de los productos relacionados con estos canes están agotados.

Las aventuras en la serie televisiva de los perros Chase, Marshall o Skye han hecho que los niños los hayan querido como regalo tanto



La innovación, cada vez más presente en robots y drones. // J. Lores



Los juguetes tradicionales siguen teniendo tirón. // J. Lores

las figuras como el centro de mando, el lugar por donde bajan en tobogán para ir a las emergencias. Este incluso se ofrece en reventa por la Red con un incremento del precio de un 150%.

Llegados a este punto no solo hay que velar por el bolsillo sino también por la calidad, ya que los

compradores se pueden encontrar con falsificaciones que llegan a incumplir la materia de seguridad.

Alerta, inspecciones sorpresa

En esto último, el Instituto Galego de Consumo vela para detectar infracciones y paralizar la venta de aquellos productos que no respe-

ten la normativa. Si bien el control lo realizan todo el año con inspecciones sorpresa, éste se intensifica durante las Navidades. Durante el pasado año, en su Laboratorio de Consumo de Galicia se comprobaron medio millar de productos lanzando una alerta a toda España sobre 37 juguetes por infringir la normativa.

“El número de inspecciones que realizamos ahora con la campaña de

navidad son mayores y nos centramos sobre todo en los juguetes para menores de tres años fijándonos sobre todo en los que tienen imanes, punteros láser u otros elementos como si tienen parques pequeñas (menores de 31 milímetros) o que se desprenden. Las muestras se

Un total de 37 juguetes incumplían la norma el pasado año en Galicia

envían a nuestro laboratorio en A Coruña. Galicia es la única comunidad con un laboratorio público acreditado para este tipo de ensayos”, explica la gerente del Instituto Galego de Consumo, María Jesús Muñoz. “El fin es eliminar del mercado todo lo que no cumple con los parámetros”, apunta.

En total, se contabilizan unos 30 inspectores en toda la comunidad controlando el mercado para localizar anomalías y darlas a conocer a las autoridades gallegas, españolas y europeas.

El Supremo equipara las pistolas de “paintball” a las de aire comprimido

EUROPA PRESS ■ Madrid

El Tribunal Supremo establece en una sentencia que las pistolas de “airsoft” y “paintball” no son juguetes y que su uso precisa la expedición de tarjeta de armas por parte del ayuntamiento en el que se precise su uso. Así, la sentencia de la Sala de lo Contencioso-Administrativo del alto tribunal avala la inclusión de las armas que se utilizan en los denominados juegos de guerra –“airsoft”– y “paintball” en la Categoría Cuarta del Reglamento de Armas junto a las carabinas y pistolas de aire u otro gas comprimido. Los magistrados estiman el recurso interpuesto por el abogado del Estado y anula la sentencia de la Audiencia Nacional que revocó una orden del Ministerio del Interior de 2012 relativa al régimen aplicable a las armas utilizables en actividades lúdico-deportivas de “airsoft” y “paintball” que son automáticas, de resorte o muelle.

Las de aire comprimido que se usan en dichas actividades ya estaban incluidas en el mencionado reglamento, por lo que no les afecta la sentencia. La sentencia que ahora se revoca, que se dictó el 3 de diciembre de 2014, había establecido que Interior se había extralimitado al definir un nuevo tipo de arma sin estar habilitado para ello, un criterio que no es compartido por el TS.

José Manuel Pazos, presidente de la patronal de residencias de Galicia

REDACCIÓN ■ Vigo

El director técnico de Geriátricos, José Manuel Pazos, acaba de asumir la presidencia de la patronal de residencias de mayores, AGARTE (Asociación Gallega de Residencias de la Tercera Edad). El médico lleva más de 15 años vinculado al mundo de la dependencia y al ámbito socio-sanitario gallego.

Como representante de las empresas gestoras de residencias de mayores ante la Administración, los objetivos más novedosos que plantea en su mandato son la mejora de la coordinación socio-sanitaria, proteger a los mayores por encima de todo, aunque suponga un enfrentamiento directo con las administraciones, por ejemplo, en temas como el copago y la convergencia de las dos patronales que existen a nivel nacional.

No más de 15 minutos de videojuegos

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia aprovechó la vorágine de compras de juguetes de estos días para dar un consejo a los padres sobre los videojuegos. La entidad indicó que su uso debería limitarse. Es decir, los videojuegos no deberían usarse más de 10 o 15 minutos consecutivos en el caso de niños menores de doce años de edad.

Los ópticos y optometristas advierten de que “jugar de manera excesiva puede producir astenopatía, una fatiga asociada a una actividad visual exigente,

además de producir un posible aumento de la miopía”. Con esta advertencia, su intención no es descartar este tipo de juegos de la oferta infantil ya que coinciden en indicar que “ayudan a desarrollar la percepción, la capacidad cognitiva, el tiempo de reacción y la rapidez de reflejos, además de la coordinación mano-ojo; la concentración y la agilidad mental”.

En el caso de los niños más pequeños, subrayan que el sistema visual de estos no está del todo desarrollado al nacer y que la maduración no es completa has-

ta los siete años. “A partir de los seis meses de vida, apuntan, se estabiliza la visión binocular y cromática. El bebé ya es capaz de controlar la dirección de su mirada y comienza a controlar los movimientos de sus manos. A partir de ese momento, ya puede jugar con cubos que se apilan, juguetes con los que tenga que reconocer formas geométricas, otros que produzcan sonidos al tocarlos, etcétera”.

A partir de los tres años, los rompecabezas ayudan a desarrollar la percepción y memoria visual.