

RESUMEN EDITORIAL

Dra. Rebeca Monroy Torres. Directora Editorial

Llegamos a nuestra edición final del 2017, con varios temas que han tenido grandes avances, gracias a la ciencia y la investigación, por lo que temas como la obesidad seguirán en la agenda de REDICINySA para el 2018, así como el abordaje multidisciplinario con temas como la salud bucal, visual y estaremos integrando otros temas. La salud de la mujer en etapas tan críticas como es el climaterio, también tiene prioridad dado que se dan diversas manifestaciones que ponen en riesgo el metabolismo de las mujeres, como son un mayor riesgo de obesidad, cambios en el estado de ánimo, depresión, entre otros síntomas. El artículo *Los fitoestrógenos como alternativa en el tratamiento del climaterio*, se destina a proporcionar información que debe ser leída por las mujeres de todas las edades para prevenir, así como de sus parejas. Como señalan las autoras, dado que cerca de 25 millones de mujeres alrededor del mundo inician esta etapa de cambios de forma anual, refleja una etapa de riesgos si no se sabe identificar y ayudar. Como poder iniciar una actividad física, adoptar una alimentación saludable, la estabilidad emocional. Así que esperemos les sea de utilidad el contenido.

Cuando decidimos iniciar una actividad física, siempre se piensa que con que se inicie ya es beneficio, pero es importante mencionar que toda actividad que agreguemos, el organismo requerirá de sustratos también que debemos

ingresar al organismo, entre ellos el agua. El agua es un nutrimento que el organismo necesita y esto explica que estemos formados de más de un 70% de agua, por lo que cualquier modificación en este porcentaje el cuerpo lo manifestará con el mecanismo de la sed, pero si esto no se atiende o la deshidratación es mayor, puede ocurrir hasta la muerte. Por lo que el contenido de este artículo titulado.

Recomendaciones para la hidratación en deportistas les dará la fundamentación fisiológica por el que debemos tomar agua. Poder diferenciar qué bebidas hidratan y cuáles pueden deshidratar más. Así que una buena alimentación no basta cuando deseamos hacer cambios de estilo de vida, la hidratación es fundamental y debe ser considerada en todo plan de alimentación o prescripción dietética y que incluya actividad física.

Pero muchas veces podemos encontrar casos de personas, que siguen las indicaciones *al pie de la letra*, como se suele decir, y los cambios esperados no suelen presentarse de acuerdo a los estándares o recomendaciones, esto puede ser explicado por la genética, la cual es una esperanza para explicar muchos tratamientos y causas de las enfermedades relacionadas con estilos de vida (alimentación, dieta y actividad física). *La obesidad y su relación con genes de apetito y saciedad*, aborda como los genes pueden ser un factor

predisponente para el desarrollo de obesidad, genes implicados con el hambre y saciedad, en el desarrollo y diferenciación de los adipocitos (células que componen el tejido graso) del cuerpo, así como genes que participan en el control de gasto energético. Por lo que hay aún un camino prometedor que la ciencia estará dando a la humanidad.

Derivado de la investigación en comunidades del Estado de Guanajuato, es que el estudio realizado obre el *Tamizaje visual y dietético en dos comunidades de León, Guanajuato* permitió derivar una serie de recomendaciones para los padres de familia. Recomendaciones higiénico dietéticas, que incluye un seguimiento a artículo que se revisó en la edición de la REDICINySA Vol. 6, No 5, septiembre-octubre (2017), en el artículo *Un mundo llamado Optometría* ahora

este artículo, integra recomendaciones de nutrientes clave para el cuidado y prevención del daño visual, así como la insistencia de continuar con el tamizaje en etapas tempranas como son antes de los 6 años de vida. Así que les será de mucha utilidad el contenido.

El apartado de noticias, cierra con varias actividades y las más fuertes las de divulgación de la ciencia en escuelas primarias y secundarias. Buscando que los niños y jóvenes, tenga la información y puedan usarla o aplicarla en casa. Es una meta difícil ya que son los padres quienes compran los alimentos, pero también sabemos que hay padres que les piden opinión a sus hijos, y es donde puede ser útil esta información. Pero se deberá compartir la experiencia que se tiene con los temas de divulgación de la ciencia.



Fuente: https://static.wixstatic.com/media/53c96e_1e721ba28eb74dda93f4f7ab5d17872b~mv2.jpg