



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 90  
Vol. 9  
Mayo 2023

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

En el número de febrero de este año vimos las diferencias entre emociones, sentimientos y estado de ánimo; ahora veremos una "herramienta" diseñada por un psicólogo estadounidense en la década de los 80's llamada la "Rueda de las Emociones" que nos ayuda a identificar, primero, las diferentes emociones que podemos experimentar en un momento dado para así, después, estar en mejor posición de manejarlas más adecuadamente.

Esta rueda se parece mucho a las representaciones gráficas de las paletas de colores primarios, secundarios y otros derivados, pues utiliza también diferentes colores y tonalidades para identificar las emociones primarias y las compuestas, que también existen...

Y respecto a la terrible enfermedad del cáncer, tenemos dos noticias, una buena y otra mala: la buena es que se ha estado probando con éxito un nuevo fármaco para atacar la leucemia mieloide aguda

y, aunque aún sigue en fase experimental, los resultados son esperanzadores.

La mala es que, según un estudio realizado en varios países latinoamericanos, la incidencia de cánceres aumentará de 1.5 millones de nuevos casos anuales, a más de 2.4 en el año 2040. Esto supone un incremento cercano al 66%, aunque hay variaciones entre países y tipos de cáncer...

Por último, el geriatra Álvaro Cruz comparte las tres A's para alcanzar el triunfo ante las situaciones adversas que suelen presentarse en la vejez: **A**ceptación (de cosas que no se pueden cambiar), **A**daptación (ver qué se puede hacer ante lo que ya es un hecho) y **A**prendizaje (ponerse a trabajar frente a lo descubierto en la "A" anterior):

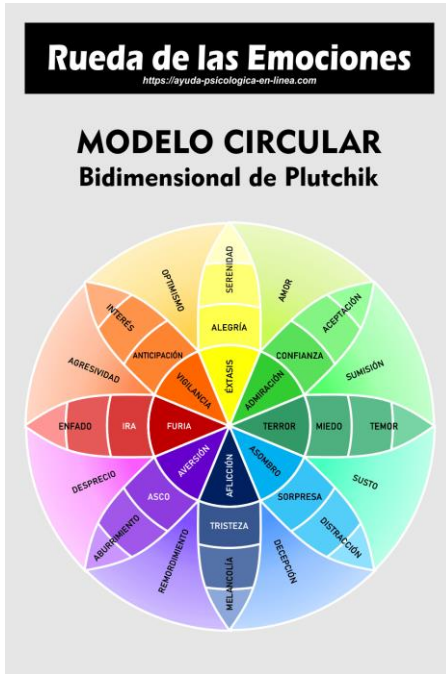
<https://www.youtube.com/watch?v=V5vyj81d-il>



## Tema del mes: La Rueda de las Emociones

No siempre es fácil identificar las emociones que sentimos, pero es necesario identificarlas bien a fin de poder manejarlas adecuadamente; y para ello puede ser muy útil conocer este ingenioso "invento" del psicólogo norteamericano Robert Plutchik en la década de los 80's...

La Rueda de las Emociones: Qué es y cómo nos ayuda a gestionar las emociones básicas. 2  
Cuánto aumentarán los distintos tipos de cáncer en América Latina para el 2040.....4  
Un fármaco experimental logró una remisión completa del cáncer en 18 pacientes: Cómo funciona.....6  
La popular sustancia para blanquear las juntas del baño y dejarlas como nuevas.....7



## La Rueda de las Emociones: Qué es y cómo nos ayuda a gestionar las emociones básicas

*¿Cómo podemos conocer bien nuestras emociones para gestionarlas a nuestro favor? ¿Te ha sucedido que has tenido problemas para identificar alguna vez tus emociones? La rueda de las emociones de Robert Plutchik te puede ayudar.*

Las emociones pueden ser un universo complejo y suelen resultarnos fácil identificarlas cuando nos sentimos felices, tristes o enfadados. Aprender a reconocer, acoger y relacionarnos con nuestras emociones nos sitúa en una mejor disposición para gestionarlas. Esta habilidad se relaciona con la capacidad para regularnos emocionalmente, señal de una buena inteligencia emocional.

Sin embargo, un manejo adecuado de las emociones puede no ser tan sencillo y podemos experimentar sentirnos abrumados en ocasiones, incapaces de descifrar la maraña de lo que sentimos o experimentar emociones con tal intensidad que más parecieran un caballo pura sangre desbocado a galope tendido.

Para otros, sin embargo, las emociones van como por la libre, “les suceden” y no parecen tener sobre ellas ninguna capacidad de control, y por último hay

personas que juzgan lo que sienten como absurdo, “inadecuado” y rocambolesco porque no logran conectarlas con ningún aspecto de su biografía.

La rueda de las emociones de Robert Plutchik es una herramienta visual muy útil para identificar las emociones. En este artículo te contamos en qué consiste y cómo sacarle partido.

### Qué es la rueda de las emociones

Dado que no hay una forma correcta o incorrecta para identificar las emociones y que éstas cambian a lo largo del día, y dado que muchas veces puede resultarnos difícil de identificarlas, el psicólogo americano Robert Plutchik ideó en la década de los años 80 la denominada “Rueda de las Emociones”, un círculo diseñado con forma de flor y distribuida en ocho pétalos de diferentes colores, realizada así para poder identificar fácilmente diferentes emociones y las complejas relaciones que se establecen entre ellas.

Plutchik defendía la idea de que existen una serie de emociones cardinales que se disparan de forma instintiva en diferentes circunstancias y que se hallan al servicio de nuestra supervivencia. Y esta idea se enmarcaría en la teoría psicoevolutiva de las emociones básicas.

### Cómo funciona la rueda de las emociones básicas

Plutchik discriminó 8 emociones básicas: Alegría, miedo, tristeza, asco, ira, sorpresa, confianza y anticipación. Y, agrupó esas emociones en polos opuestos ubicadas una frente a la otra:

1. Tristeza versus Alegría
2. Enfado versus Miedo
3. Expectativa versus Sorpresa
4. Aceptación versus Repugnancia

A su vez, aplicó tres criterios en su dibujo: tipología, antagonismo e intensidad.

### Tipología

Distingue entre emociones básicas y emociones compuestas.

- Las *emociones básicas* se sitúan en el núcleo central de todo el círculo, en la segunda circunferencia y son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación.
- El resto de las emociones se clasifican como *emociones compuestas* o secundarias

### Antagonismo

Sitúa las emociones en función de su grado de similitud o discrepancia, aquellas más similares estarán más cerca y las más antagónicas se sitúan en oposición. De esta manera, se crean cuatro ejes de oposición.

### Intensidad

Hace referencia al eje vertical de la rueda. Las emociones básicas representan diferentes niveles de intensidad en la coloración, de forma que cuanto más cerca del núcleo se halle una emoción más fuerte será el color. Y, cada emoción puede representarse con distintas intensidades en un continuo:

1. La alegría va de la serenidad al éxtasis
2. La confianza va de la aceptación a la admiración
3. El miedo va desde la timidez al terror
4. La sorpresa va desde la incertidumbre al asombro
5. La tristeza va desde la melancolía al dolor
6. El disgusto va desde la aversión al odio
7. La anticipación va desde el interés a la vigilancia
8. La ira va desde a molestia hasta la furia

De la combinación de diferentes emociones centrales emergerán otras nuevas:

1. Alegría + confianza = Amor

2. Tristeza + Disgusto = Remordimiento
3. Disgusto + Ira = Desprecio
4. Anticipación + Ira = Agresividad
5. Serenidad + Interés = Optimismo
6. Sorpresa + Tristeza = Desaprobación
7. Miedo + Sorpresa = Asombro
8. Confianza + Miedo = Sumisión

### ¿Para qué nos ayuda una rueda de emociones?

Hay un estudio muy bonito de la psicóloga Katherina Kircanski de la Universidad de Stanford, titulado "Sentimientos en palabras" sobre la importancia del lenguaje emocional. Y, donde demuestra que, cuando nos sucede algo desagradable que elicitaba en nosotros una emoción negativa, si ponemos palabras nuestra sensación de malestar producirá en nosotros el asombroso efecto de que lo reduce y ayuda a regular ese afecto negativo a la baja.

### ¿Cómo usar la rueda de emociones para la vida?

Una guía útil y sencilla para comenzar a aprender a comprender tus emociones:

#### 1. Nombra tu emoción

Explora tus afectos y date un tiempo para ir a la "Rueda de Emociones", revísalas y trata de encontrar una o más que describan cómo te sientes. Etíquetelas.

#### 2. Reflexiona por qué te sientes así

El paso siguiente se trataría de indagar más y de profundizar un poco más para descubrir las posibles causas de esos sentimientos. Dedica un tiempo para reflexionar sobre tu día, semana pasada, el mes o incluso el año. Por ejemplo: tal vez ese día te sientas triste y no haya pasado nada especial, pero puede que reflexiones que llevas una temporada larga sintiéndote así y lo relaciones con ciertos acontecimientos de tu biografía.

#### 3. Toma medidas

Es importante que, una vez que descubras los factores desencadenantes, trates de revertir sus efectos. Puede consistir en realizar cambios de rutina o hacer actividades que mejoren tu estado anímico, encontrarte con un amigo íntimo y contarle algo de lo que te está sucediendo o escribir sobre lo que estás experimentando.

Muchas veces tener claridad sobre nuestras emociones y saber cómo nos sentimos mejora nuestra disposición de aceptarlas, paso previo para un manejo adecuado. Al fin y al cabo, los malos días están ahí para ensayar nuestros recursos emocionales y poder continuar aprendiendo de ellos.

### Por qué la rueda de las emociones es útil

Debemos luchar para no ignorar, reprimir o apartar las emociones porque, si de una cosa somos cada vez más conscientes, es que aprender a gestionar nuestras emociones es una herramienta psicológica importante. Podemos decir que aquellas personas que comprenden las emociones juegan con ventaja. Entre otras cosas porque contribuye positivamente a su resiliencia que es la capacidad adaptativa que tenemos los seres humanos para salir airosos frente a las adversidades de la vida. Saber cómo nos sentimos y cómo reaccionamos emocionalmente ante lo que nos sucede es clave para lidiar con muchas situaciones de vida.

Una adecuada gestión emocional nos proporciona una ventaja adaptativa y nos ayudará a convertirnos en personas mucho más fuertes que aquellas que, como dice Anabel González en su libro "Lo bueno de tener un mal día", se hacen las duras o se dicen a sí mismas que pueden con todo.

Aprender el lenguaje emocional nos pone en sintonía con nosotros mismos y también con los demás y nos proporciona:

1. Mejores habilidades de comunicación.
2. Mejores relaciones.

3. Mejores habilidades de afrontamiento.

El objetivo de la ciencia, como nos recuerda Vicente Simón en su capítulo sobre las emociones del libro "Aprender a practicar Mindfulness" es que podamos transformar la energía emocional en resultados positivos, como:

1. Una mejor comprensión de la situación que nos aflige.
2. Una mejora de nuestro autocuidado.
3. Si las circunstancias lo requieren, una acción externa apropiada a la situación con el fin de reorientarla hacia una acción constructiva.

Porque muchas veces tener claridad sobre nuestras emociones y saber cómo nos sentimos mejora nuestra disposición a aceptarlas, paso previo para un manejo adecuado; al fin y al cabo, los malos días están ahí para ensayar nuestros recursos emocionales y poder continuar, como peregrinos de la vida, nuestro camino de autorrealización personal.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/rueda-emociones-que-es-como-usarla\\_11226?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=tráfico&utm\\_term=enlace\\_modulos](https://www.cuerpomente.com/psicologia/rueda-emociones-que-es-como-usarla_11226?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=tráfico&utm_term=enlace_modulos)

Información adicional:

<https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-4707.html>

<https://psicologiyamente.com/psicologia/rueda-emociones-robert-plutchik>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=OznJgzqOPGM>

<https://www.youtube.com/watch?v=oWlU-REtgcus>



## Cuánto aumentarán los distintos tipos de cáncer en América Latina para el 2040

*La proyección sobre el futuro de las enfermedades fue realizada por investigadores de Brasil, Colombia, Francia y Uruguay. Qué debería hacerse para prevenir más, según expertos en epidemiología y oncología.*

Los diferentes tipos de cáncer son enfermedades por las cuales células del cuerpo humano se multiplican sin control. En la región de América Latina, se producen casi 1,5 millón de nuevos casos de cáncer cada año. Representan el 7,6% de todos los casos del mundo. Investigadores de Uruguay, Francia, Colombia y Brasil publicaron el relevamiento más actual sobre la situación de los cánceres en la región y advirtieron qué puede pasar para el año 2040.

En un estudio publicado en la revista *The Lancet Regional Health Americas*, los investigadores señalaron semejanzas y diferencias entre las diferentes zonas que componen América Latina. Al igual que el perfil mundial, los cánceres más diagnosticados tanto en Sudamérica como en el Caribe fueron el de próstata (15% de todos los cánceres, en general), el de mama (14%), el colorrectal (9%), el de pulmón (7%) y el de estómago (5%). En tanto, el cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en ambos sexos combinados (12%).

Ese patrón fue ligeramente diferente para América Central, donde el cáncer de pulmón fue reemplazado dentro de los cinco principales cánceres por el cáncer de cuello uterino (en términos de incidencia) y el cáncer de hígado en cuanto a la mortalidad.

Entre los hombres, el cáncer de próstata fue el más diagnosticado en todos los países y el principal tipo de muerte por cáncer en 21 países. El cáncer de mama fue el cáncer incidente más frecuente en las mujeres de todos los países, excepto en Bolivia. El cáncer de cuello uterino siguió siendo la principal forma de mortalidad por cáncer entre las mujeres de seis países, incluyendo a Paraguay y Bolivia.

El estudio se hizo al considerar los patrones nacionales y regionales de incidencia y mortalidad por cánceres. Usaron las estimaciones más recientes de la plataforma GLOBOCAN para el año 2020 y las tendencias nacionales recientes de mortalidad a partir de la base de datos de la Organización Mundial de la Salud. Tras ese análisis y al asumir que las tasas de incidencia y mortalidad se mantendrán sin cambios y al tener en cuenta los efectos demográficos del envejecimiento y el crecimiento de la población latinoamericana, los investigadores hicieron una proyección.

La incidencia de cánceres aumentará de 1,5 millones de nuevos casos a más de 2,4 en el año 2040. Esto supone un incremento cercano al 66%. Advirtieron también que el aumento previsto será más acentuado en Centroamérica (70%) y menos en el Caribe (47%).

Entrevistada por Infobae una de las coautoras del trabajo publicado en *The Lancet Regional Health Americas*, la doctora Esther De Vries, del Departamento de Epidemiología Clínica y Bioestadística de Pontificia Universidad Javeriana, en Bogotá, Colombia, comentó por qué los casos de cánceres pueden crecer en América Latina.

"Los cánceres ya son la principal causa de muerte prematura en casi la mitad de los países de América Latina. El fuerte aumento previsto en números de nuevos pacientes con cáncer en los próximos años viene en gran parte por el aumento en la expectativa de vida de las poblaciones. Se trata de enfermedades que se concentran en gran parte en poblaciones de edades de 60 años en adelante. Antes, las personas mayores morían de otras enfermedades. En cambio, ahora viven y desarrollan enfermedades como

cánceres, enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, entre otras", afirmó la doctora De Vries.

Además, se suman otros factores. "También el aumento de los casos de cáncer está asociado a factores de riesgo como el alto consumo de carne y comidas procesadas, la reducción de la actividad física, el aumento de sobrepeso, el consumo de alcohol, el bajo consumo de frutas y verduras, y la contaminación del aire", señaló. La reducción en el número de hijos por mujer, el aumento en la edad al tener el primer hijo y la exposición a químicos son también otros factores de riesgo de cáncer en la región.

Con respecto al cáncer colorrectal, se producen 140.000 casos nuevos por año. Es la causa de una de cada diez muertes por cáncer en la región. Las tasas de incidencia fueron sistemáticamente más altas entre los hombres que entre las mujeres y en los países del Cono Sur (Argentina, Chile, Uruguay), así como en el Caribe. Las tasas de mortalidad aumentaron en la mayoría de los países en ambos sexos, excepto en Argentina y Uruguay, donde las tasas recientes se mantuvieron estables. Los investigadores hicieron una comparación con países de otras regiones: las tendencias de mortalidad por cáncer colorrectal disminuyeron sustancialmente en Estados Unidos en ambos sexos, y en cierta medida en España.

Para el cáncer de pulmón, las tasas variaron hasta 10 veces. Se observaron tasas altas de incidencia y mortalidad en Uruguay, Cuba y Argentina, tanto en hombres como en mujeres, y las tasas más bajas en los países de América Central y Guyana. Las tendencias de la mortalidad por cáncer de pulmón difieren notablemente según el sexo; en todos los países, excepto Cuba, las tasas de mortalidad entre los varones disminuyeron, con mayores descensos en México y Costa Rica (a pesar de las tasas relativamente más bajas). En el caso de las mujeres, las tendencias de mortalidad aumentaron de forma constante en Uruguay y Brasil.

Las tasas más elevadas de cáncer de estómago se observaron en los países andinos de América del Sur, siendo Chile

el primero entre los hombres y Perú entre las mujeres. Haití y Costa Rica también presentaron tasas elevadas tanto en hombres como en mujeres. Las tendencias de mortalidad por cáncer de estómago revelaron tasas decrecientes entre los hombres en todos los países. No obstante, el ritmo de descenso parece haberse atenuado en los últimos años en Argentina, Colombia, Cuba, Ecuador y México.

Tras haber publicado el estudio, De Vries consideró que “existen grandes desafíos por delante en la planificación de servicios racionales de atención y prevención del cáncer en la región de América Latina. Es una región donde uno de cada tres personas vive en la pobreza”.

¿Qué se debería hacer para desacelerar la proyección de cánceres para 2040? “Es importante que se promueva una vida saludable para limitar ese aumento. Pero el aumento se dará y las autoridades y la sociedad en general deberían prepararse. Se debería mejorar mucho la oferta y calidad de los sistemas de detección temprana o tamizaje, tener suficiente capacidad para diagnosticar y dar tratamiento. Además, se debería asegurar un tratamiento accesible y de buena calidad y oportunidad para que el aumento de personas con cáncer pueda ser atendido y su supervivencia pueda mejorar”, respondió De Vries.

La especialista señaló que, en supervivencia con respecto a los cánceres, América Latina está “muy por debajo de lo que es posible. Mejorar diagnóstico y tratamiento oportuno puede hacer que, aun si la incidencia sube, la mortalidad se mantenga igual o hasta mejor y debe ser un objetivo adicional a la prevención primaria”.

También se sabe que la inequidad atraviesa la problemática de los cánceres. “Hay cánceres que con más frecuencia se presentan en poblaciones menos favorecidas, como el cáncer de cuello uterino, el cáncer gástrico y el cáncer de hígado. Sin embargo, la mayoría de los cánceres frecuentes (de mama, de colon y recto) ocurren con más frecuencia en las poblaciones con más recursos porque están relacionados con la dieta rica en carne, el número de hijos y edad al

primer hijo, y el tiempo de lactancia. El tabaquismo es otro factor importante: en la mayoría de los países de la región el tabaquismo sí es un problema, pero está disminuyendo y su prevalencia está muy por debajo de Europa y Norteamérica”, comentó De Vries.

“Hay inequidad en la supervivencia”, advirtió la investigadora. *“Cuando una persona tiene un cáncer, las probabilidades de sobrevivir para las más favorecidas tiene que ver con su acceso a servicios en salud. En general las personas con más recursos tienen un diagnóstico en etapas menos avanzadas de la enfermedad”*, expresó la investigadora.

Consultada por Infobae, Zulma Ortiz, profesora de salud pública de la Universidad Nacional de Cuyo y directora de investigación en Fundación Huésped, comentó sobre el estudio en el que no estuvo involucrada: “Se trata de un trabajo que recopila datos y señala tendencias que sirven para hacer un llamado de atención. Por un lado, es necesario que la población adopte estilo de vida saludable, como dejar de fumar tabaco. Pero hay que tener en cuenta que con la prevención primaria no será suficiente ante la proyección del aumento de incidencia de los cánceres. Por eso, es necesario que las personas vayan a hacerse los chequeos que correspondan. De esta manera, se podrán hacer diagnósticos más tempranos”.

Por ejemplo, todas las personas mayores de 50 años deberían realizarse estudios de detección del cáncer colorrectal, como el test de sangre oculta en materia fecal y/o colonoscopia, según el Ministerio de Salud de la Argentina. También dijo la epidemióloga Ortiz: “hay que apostar al avance de herramientas para el tratamiento personalizado y garantizar el acceso. Si bien la incidencia de cánceres puede aumentar en América Latina, su impacto se puede amortiguar al reducir la odisea de la espera para acceder al tratamiento”.

El vicepresidente de *la Asociación Argentina de Oncología Clínica*, Diego Kaen, precisó que “es importante que la población tenga más en cuenta los factores de riesgo de cáncer. Las

limitaciones económicas pueden interferir en que la gente cambie realmente sus hábitos de vida no saludables. Pero tenemos que redoblar los esfuerzos para que las personas entiendan que el cáncer hoy es un problema de salud pública. Aún hay dificultad para acceder al diagnóstico y al tratamiento, aunque hoy se cuenta con mejores herramientas”. También el especialista agregó: “Sería importante que la población vaya a aplicarse la vacuna contra el virus del papiloma humano para reducir la incidencia y la mortalidad del cáncer de cuello uterino”.

Antes de la pandemia por el coronavirus, “los países de América Latina estaban advirtiendo la posibilidad de más aumento de los casos de cáncer en el futuro. Sabemos que se deben adoptar políticas eficaces del control del cáncer. Esto significa priorizar medidas que sean más costo-efectivas como la prevención primaria y secundaria del cáncer”, puntualizó Julia Ismael, ex directora del Instituto Nacional del Cáncer en la Argentina, en diálogo con Infobae. Aclaró que la prevención secundaria consiste “en el restablecimiento de acciones de tamizaje poblacional de los tumores y la prevención primaria en la adopción de políticas para la prevención de la obesidad, el sedentarismo y el abandono del consumo de tabaco”.

Fuente: <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2022/10/08/cuanto-aumentaran-los-distintos-tipos-de-cancer-en-america-latina-para-el-2040/>



## Un fármaco experimental logró una remisión completa del cáncer en 18 pacientes: Cómo funciona

*Investigadores de EEUU realizaron dos estudios sobre el medicamento revumenib para personas con leucemia. Por el momento, los resultados son preliminares.*

La leucemia mieloide aguda es una enfermedad que se inicia en la médula ósea, la parte blanda del interior de ciertos huesos, donde se producen las nuevas células sanguíneas. Con frecuencia, también pasa rápidamente a la sangre. Algunas veces se propaga a otras partes del cuerpo.

Para casos de pacientes con la leucemia mieloide aguda avanzada o que son resistentes al tratamiento, se está evaluando el uso de un nuevo fármaco conocido como "revumenib". Hasta el momento, los resultados de un ensayo clínico en humanos de Fase I han sido prometedores. Logró una remisión completa del cáncer en 18 pacientes.

Aproximadamente el 40% de los pacientes con subtipos de leucemia aguda presentaron una respuesta completa, lo que implicó la desaparición de todos los signos de cáncer. Los resultados de la investigación con el revumenib se presentaron a través de dos artículos publicados esta semana en la revista *Nature*.

La leucemia aguda suele caracterizarse por la mutación del gen de la nucleofosmina 1 (NPM1) o la reordenación del gen de la leucemia de linaje mixto 1 (KMT2Ar), y se ha demostrado que ambas alteraciones favorecen la progresión del cáncer.

Las tasas de supervivencia global son bajas y actualmente no existen

tratamientos aprobados que se dirijan específicamente a esas alteraciones genéticas.

"Los dos subtipos genéticos de leucemia aguda implicados en esta investigación representan aproximadamente el 40% de todos los casos de leucemia mieloide aguda (LMA) en niños y adultos", dijo Scott Armstrong, presidente del Centro de Cáncer Infantil y Trastornos de la Sangre Dana-Farber/Boston y coautor principal del artículo sobre la resistencia a revumenib.

"Se deben a una reordenación del gen MLL1 o a una mutación del gen NPM1. Ambos tipos dependen de una proteína llamada menina para mantener su crecimiento", agregó.

Ya se habían realizado estudios preclínicos que habían demostrado que una proteína conocida como "menina" facilita la progresión de la leucemia aguda con mutación KMT2Ar o NPM1. Eso indicaba que la inhibición de la menina podría revertir la progresión del cáncer en este subconjunto de leucemias.

El doctor Ghayas Issa, del Centro Oncológico MD Anderson de la Universidad de Texas, Houston, trabajó con colegas como Eytan Stein, del Centro del Cáncer Memorial Sloan Kettering, y Richard Stone, de Instituto del Cáncer Dana-Farber.

En uno de los estudios en *Nature*, reportaron los resultados del tratamiento con revumenib, que es un inhibidor selectivo de la menina, en 60 pacientes entre 2019 y 2022.

Informaron que la tasa de respuesta global (que incluye algún grado de remisión) fue del 53%. Además, se registró una tasa del 30% (18 de 60 pacientes) de remisión completa o remisión completa con recuperación hematológica parcial.

De estos 18 pacientes, el 78% presentaba una enfermedad residual indetectable tras casi dos meses de remisión. Estos resultados demuestran el potencial de los tratamientos con inhibidores de la menina para la leucemia aguda, según los investigadores.

"Para los pacientes con leucemia aguda que se han sometido a varios tratamientos previos, se trata de un resultado muy alentador", afirmó Armstrong. "Sin embargo, tras el segundo ciclo de tratamiento, algunos pacientes desarrollaron resistencia a revumenib", reconoció.

En el *segundo estudio publicado*, Armstrong y colegas investigaron la aparición de resistencia selectiva a la inhibición de la menina. Identificaron mutaciones específicas en el gen MEN1 (que codifica la menina) que pueden provocar resistencia al tratamiento con revumenib mediante la alteración del sitio de unión al fármaco. Es decir, descubrieron mutaciones que podrían hacer que los pacientes no consigan una buena respuesta después de acceder al medicamento revumenib.

Estas mutaciones se detectaron en varios pacientes que inicialmente respondieron al tratamiento con revumenib, pero que no lograron mantener la respuesta clínica. La identificación de estas vías de escape del tratamiento proporciona información valiosa que será necesaria para mejorar los resultados de los pacientes en el futuro.

Lo que está claro es que el nuevo fármaco dirigido ha provocado remisiones en pacientes con una forma común de leucemia. También ha inducido a las células cancerosas a revelar uno de sus esquemas para resistir al fármaco.

El hallazgo proporciona "una prueba formal en pacientes de que la propia menina es un blanco terapéutico válido en ambos subtipos genéticos de leucemia mieloide aguda", precisó Armstrong.

En cierto sentido, revumenib actúa como una especie de suero de la verdad sobre las células leucémicas: al someterlas a presión, las incita a expresar una de sus estrategias de supervivencia. "El hecho de que la célula se haya tomado tantas molestias para mutar MEN1 con el fin de sobrevivir es un claro indicio de que estamos atacando un objetivo en el que la célula realmente confía", afirma Armstrong.

La capacidad de revumenib para estrechar a las células de la leucemia hasta el punto de que desarrollen una mutación para seguir vivas es prueba de la eficacia del fármaco, prosigue. "Es la primera vez que se demuestra que un fármaco dirigido a un complejo proteico de unión a la cromatina ejerce ese grado de presión sobre el cáncer en un paciente humano", afirmó.

Según Armstrong, el seguimiento del desarrollo de mutaciones en MEN1 y otros genes en pacientes con leucemia aguda permitiría a los médicos identificar a los pacientes con alto riesgo de recaída. Esos pacientes podrían entonces beneficiarse de un tratamiento adicional.

De acuerdo con el doctor Richard Stone, coautor de ambos estudios de Nature. "Ahora estamos preparados para magnificar el impacto de estos resultados realizando ensayos clínicos que combinen revumenib con quimioterapia estándar, así como con agentes novedosos, también basados en el trabajo preclínico".

Fuente: <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2023/03/16/un-farmaco-experimental-logro-una-remision-completa-del-cancer-en-18-pacientes-como-funcional/>

## TIPS PRÁCTICOS



## La popular sustancia para blanquear las juntas del baño y dejarlas como nuevas

Limpiar las líneas del baño no debe ser una tarea complicada, pues simplemente debes de hacerlo de la manera correcta para que se facilite. Existe un

truco con el que podrás eliminar hasta la última mancha de suciedad de las juntas del baño, además de ser fácil de emplear. Si quieres saber cómo llevar a cabo este truco, entonces toma nota a lo siguiente.

### La sustancia que blanqueará las juntas

Puedes aprovechar las propiedades del agua oxigenada para remover las manchas que estén presentes en las juntas de la pared del baño. Lo único que tendrás que hacer es empezar enjuagando el área, no importa si las manchas no desaparecen, para continuar vierte unos chorros de agua oxigenada directamente en las manchas de las juntas y deja reposar durante 15 minutos. Una vez que el periodo de espera haya transcurrido, tendrás que tallar con un cepillo la superficie para quitar toda la mancha, verás que salen con total facilidad. Por último, enjuaga muy bien para retirar el resto de producto, notarás que estarán completamente blancas.

Si deseas mejores resultados, también puedes agregar un poco de vinagre blanco una vez que hayas finalizado el procedimiento del agua oxigenada. Agrega el vinagre y deja reposar 5 minutos, talla y enjuaga. Esta sustancia será perfecta para las juntas y azulejos, además de ayudar a eliminar la humedad y las bacterias. En el caso de que desees eliminar los restos de moho, entonces aprovecha y deja reposar durante 15 minutos. No te olvides de tallar, enjuagar y secar muy bien.

### Otros trucos

Además del truco del agua oxigenada, puedes emplear otros métodos para el mismo resultado. En un artículo anterior de Enseñame de Ciencia, te recomendamos un truco en que necesitarás un poco de jabón para trastes. Para hacerlo primero tendrás que asegurarte de que no exista ningún cumulo de suciedad antes de aplicar el producto. Si es el caso entonces intenta frotar con algún cepillo limpio y talla hasta eliminar los excesos de suciedad. Una vez que no hay presencia de estas protuberancias, es momento de aplicar el jabón y limpiar muy bien.

Para continuar, en un recipiente que contenga agua tibia deposita una cantidad considerable de jabón, para después limpiar las líneas con ayuda de un cepillo o una esponja. Cuando hayas finalizado de esparcir el jabón, solamente deja actuar durante cinco minutos y después remover con un poco de agua y un cepillo. Cuando retires los restos, enjuagues y seques te darás cuenta de que las rayas de la pared lucirán como nuevas y libres de grasa.

### Más recomendaciones

Tal vez no lo sabías, pero puedes aprovechar el agua oxigenada para desaparecer las manchas de sangre en la ropa o colchones. El peróxido de hidrogeno sin diluir sobre la mancha de sangre permitirá eliminarla, debes de hacerlo cuanto antes para evitar la pigmentación permanente de la mancha. Frota el peróxido hasta que la sangre desaparezca. Te darás cuenta de que es demasiado sencillo, más de lo que creías, y solamente utilizando una sustancia mágica.

Fuente: <https://ensedecien.com/2023/03/08/la-popular-sustancia-para-blanquear-las-juntas-del-bano-para-y-como-nuevas/>