

• Ventosas, cintas adhesivas o agua fría son algunos de los métodos que buscan reducir molestias y favorecer el rendimiento.

C. GONZÁLEZ

Los moretones circulares en el cuerpo del nadador Michael Phelps dieron mucho que hablar esta semana. Y es que las imágenes que llegan desde Río de Janeiro han dejado ver las diferentes técnicas que utilizan los atletas olímpicos para reducir molestias y favorecer el rendimiento; unas menos tradicionales que otras y no todas con evidencia científica a su favor.

Al igual que Phelps, varios otros deportistas han recurrido a una técnica milenaria llamada *cupping* o ventosaterapia, que ayuda a reducir la inflamación y prevenir lesiones musculares.

Se trata de una práctica muy popular que proviene de China y que también es conocida en el mundo musulmán desde hace siglos. Consiste en aplicar ventosas calientes sobre la piel para generar un efecto de succión e introducir calor en el organismo.

Como explica Yuzun Ley Lee, jefe de la Unidad de Medicina Complementaria de la Clínica MEDS, el uso de ventosas es un método auxiliar dentro de la acupuntura (de hecho, pueden aplicarse en forma combinada). "Ayuda a acelerar procesos fisiológicos que permiten la recuperación del deportista, para recuperar la resistencia más rápido o disminuir la fatiga, por ejemplo".

Efecto placebo

Mediante la succión que eleva la piel del músculo o hueso, los vasos sanguíneos se expanden y eso provoca un incremento de la circulación sanguínea, que ayuda a aliviar el dolor muscular y reducir la hinchazón asociada a ejercicios intensos.

"No se considera *doping*, ya que utiliza un elemento externo, pero no introduce nada al organismo", precisa Ley Lee.

Pese a la gran cantidad de estudios científicos que avalan la acupuntura, en el caso particular del *cupping* no existe consenso. Una revisión de más de cien estudios, publicada por la revista *PLoS ONE* el año pasado, plantea que esta terapia podría tener más efectos que un placebo.

Unas cuentan con más apoyo científico que otras:

Las curiosas formas que los atletas olímpicos usan para prevenir lesiones



Las voleibolistas alemanas son algunas de las atletas que usan las cintas *kinesiotape* para restablecer su función muscular.



Las marcas que dejó la ventosaterapia en Michael Phelps se deben a que la técnica que utiliza incluye calor. También hay pistolas que generan el efecto de succión.

"Evidencia específica no existe; forma parte de las técnicas de terapia manual y, como tales, es su combinación con otros métodos lo que genera un mejor resultado", comenta Manuela Besomi, kinesióloga de la U. del Desarrollo.

La *kinesiotape* o *k-tape* es otra de

las herramientas que utilizan algunos atletas. Desarrolladas en Japón hace casi 30 años, se trata de unas hinchinas adhesivas flexibles o rígidas que se colocan sobre ciertas zonas — como brazos, piernas y hombros — para restablecer la función muscular, como explica el doctor

Diego Ocaranza, traumatólogo y director médico de SportSalud.

"Se ha visto que mejora la propiocepción, mecanismo que regula la dirección y rango de movimiento de los músculos", precisa.

Si bien algunos sugieren que el color de la hinchina o la dirección en la que se coloca influyen en su resultado, no existe evidencia que lo corrobore. "En toda terapia kinésica hay un efecto placebo, y aquí está presente y ayuda al atleta", dice Besomi.

El agua fría también es una ayuda luego de un entrenamiento o competencia, pues está comprobado que reduce la inflamación y el dolor, y mejora la reparación de tejidos. La crioterapia consiste en sumergir el cuerpo en un estanque con hielo y agua muy helada, con el fin de favorecer la recuperación de aquellas zonas del cuerpo que reciben más impacto o que fueron sobreejercidas, como talones, tobillos, rodillas u hombros.

Hiroshima y Nagasaki: Efectos a largo plazo de la radiación no serían tan graves como se creía

Las bombas atómicas que devastaron las ciudades de Hiroshima y Nagasaki en agosto de 1945 mataron a 200 mil japoneses y los efectos a largo plazo de la radiación aumentaron las tasas de cáncer entre quienes quedaron vivos.

Sin embargo, la percepción pública sobre el nivel de cáncer y los defectos de nacimiento entre los hijos de los sobrevivientes es desmesurada al confrontarla con la evidencia científica.

Así lo establece una investigación francesa, publicada ayer en *Genetics*, que revisó más de 60 años de estudios realizados a un total de 100 mil sobrevivientes, 77 mil de sus hijos y a 20 mil personas que no fueron expuestas a radiación.

Según los investigadores, efectivamente la exposición a radiación aumenta el riesgo de cáncer, pero los estudios también muestran que el promedio de la esperanza de vida de los sobrevivientes se redujo solo unos pocos meses comparado con la de personas no expuestas a radiación. Además, no se detectaron efectos de ningún tipo en los hijos de quienes sobrevivieron.

Varios estados ya aprobaron su uso medicinal y recreativo: EE.UU. mantiene la marihuana en la lista de drogas peligrosas

• El gobierno rechazó la petición de rebajarla de categoría I a II, por su "elevado potencial para el abuso" y porque no existe consenso científico de que es "segura y efectiva" para tratar enfermedades.

La Oficina Antidroga de EE.UU. (DEA) anunció ayer su decisión de mantener la marihuana en la lista de las drogas más peligrosas, donde se encuentra junto con la heroína y el éxtasis, aunque flexibilizó la normativa referente a su investigación y cultivo con fines científicos.

"El Departamento de Salud ha determinado que la marihuana cuenta con un elevado potencial para el abuso (...), por lo que la DEA ha determinado que debe mantenerse en la Categoría I (de 5) de sustancias bajo la ley de Sustancias Controladas", indicó el director de la DEA, Chuck Rosenberg, en una carta en la que rechaza la solicitud de los ex gobernadores de Rhode Island y el estado de Washington, quienes solicitaron que se la considere una droga de Categoría II junto con la cocaína, la morfina y el opio.

Además, indicó que "no existe evidencia de que haya consenso entre los expertos cualificados de que la marihuana es segura y efectiva para el uso a la hora de tratar una enfermedad específica y reconocida".

Y concluye que "los riesgos conocidos del consumo de marihuana no se han demostrado que sean compensados por los beneficios específicos en ensayos clínicos controlados que evalúan científicamente la seguridad y eficacia".

En los últimos años, los votantes de varios estados han aprobado el consumo recreativo de la marihuana (Colorado, Washington, Oregón y Alaska) y una veintena más y el Distrito de Columbia, donde se encuentra la capital, Washington, permiten el uso medicinal.

La DEA sí permitirá que más universidades puedan cultivar marihuana con fines científicos. Hasta ahora, solo la Universidad de Mississippi contaba con permiso para hacerlo.



En Boulder, Colorado, está el dispensario de cannabis The Station, donde se vende marihuana para consumo recreativo y medicinal. El gobierno federal ha adoptado una política de no perseguir el consumo en los estados en los que se aprobaron ambos usos de la droga.

Comportamiento animal: Mamá delfín les "canta" a sus crías en el vientre

Al igual que las mujeres embarazadas les conversan a sus hijos cuando aún están en el útero, un mes antes de que nazcan, las madres delfín hocico de botella les empiezan a cantar con un silbido particular a sus crías, lo que seguirán haciendo hasta dos semanas después de dar a luz para que lo aprenda a reconocer. Conocido como silbido firma, se trata de un sonido específico que les permite diferenciarse entre sí.



El canto que escuchan les ayuda a las crías a reconocer la voz de su madre después de nacidas.



La ley apunta a cualquier dieta que no tenga productos esenciales para el niño.

Italia: Padres que den dieta vegana a sus hijos podrían ir a la cárcel

Un año de prisión es la pena a la que podrían enfrentarse los padres o tutores de niños menores de 16 años que den una dieta vegana a sus hijos. Un proyecto de ley presentado en el Parlamento italiano por la diputada Elvira Savino, del partido Forza Italia, prevé penas de hasta dos años de cárcel. El propósito es "poner fin a las conductas alimentarias incautas y peligrosas".

Seguridad informática: Juegos Olímpicos son usados como carnada por ciberdelincuentes

Según analistas de Kaspersky Lab, una serie de ataques informáticos utilizan a los Juegos Olímpicos de Río como "carnada" para atraer a posibles víctimas. Estos engaños incluyen desde el registro de dominios maliciosos a sorteos y sitios de venta de entradas que son falsos.

La empresa confeccionó una lista negra con 260 nombres de dominio que usan a Río 2016 para estos propósitos. Los ciberdelincuentes buscan con ellos robar datos como contraseñas o números de tarjeta de crédito, o infectar los dispositivos de las víctimas.

Los especialistas recomiendan entrar a sitios oficiales y no dejarse engañar por promociones en redes sociales o enviadas por email.



Las campañas de inmunización han sido efectivas en Nigeria, que hace dos décadas sufrió mil casos de polio al año, la mayor tasa del mundo.

Erradicada hace dos años: La polio regresa a Nigeria

La Organización Mundial de la Salud informó ayer de dos casos de polio en Nigeria por primera vez desde que la enfermedad fue erradicada, hace más de dos años.

El anuncio es un duro golpe para el país africano. En octubre se lo sacó de la lista de países con polio que mantiene la OMS, lo que significó que todo el continente africano podía ser declarado libre de la enfermedad.

Según la OMS, dos niños quedaron paráliticos debido a polio en el estado de Borno, en el noreste del país. Partes de esa provincia habían quedado aisladas en tiempo reciente debido a la insurgencia del grupo islamista Boko Haram.

TENER LA MEJOR JUBILACIÓN DEPENDE DE UNO

CÁMBIATE A HABITAT | LÍDERES EN RENTABILIDAD A LARGO PLAZO

En todas las mediciones de rentabilidad de 5 años, todas nuestras fondas han estado un 78% de las veces en el primer lugar. Información de rentabilidad obtenida de las circulares oficiales publicadas por la Superintendencia de Pensiones, www.spenesid.cl. Incluye desde la primera circular con información del periodo Enero 2004 - Diciembre 2008 hasta la última circular con información del periodo Mayo 2011 - Abril 2016 (Circular N°1581, N°1613, N°1658, N°1682, N°1701, N°1732, N°1755, N°1767, N°1781, N°1799, N°1809, N°1823, N°1839, N°1849, N°1862, N°1874, N°1885, N°1897, N°1907, N°1921, N°1932, N°1940, N°1953). La rentabilidad es variable, por lo que nada garantiza que los rendimientos pasados se repitan en el futuro. Infórmese sobre la rentabilidad de su Fondo de Pensiones, las comisiones y la calidad de servicio de las AFP en el sitio web de la Superintendencia de Pensiones www.spenesid.cl.

AFP HABITAT.C.L. ☎ 600 220 2000

HABITAT
Seguridad y Confianza