



FANTASÍA DULCE A GRAN ESCALA

BEIJING. Una exhibición de dragones blancos elaborados con chocolate se presenta en el recién inaugurado Museo del Chocolate Choc Choco, para el que se emplearon casi 50 toneladas del dulce en la creación de sus piezas. **AFP**



vida@elnorte.com

elnorte.com/vida

VIDA

JUEVES 29 / ENERO / 2026 Editor: Daniel de la Fuente



En el hombre todo debe ser hermoso: el rostro, el vestido, el alma y los pensamientos”.

Antón Chéjov

Cuentista y dramaturgo ruso. Nació el 29 de enero de 1860 y murió el 15 de julio de 1904. Maestro del relato corto y considerado uno de los autores más influyentes de la literatura universal.



Módulo de vacunación en el Mercado Juárez.

Más vale vacunarse que dudar

Ante el brote nacional de sarampión, especialistas aclaran que vacunarse de nuevo es seguro incluso si no se recuerda el esquema previo

DANIEL SANTIAGO

¿Me vacuno o no me vacuno para el sarampión?

Si eres un adulto, es probable que no recuerdes si ya recibiste la vacuna para protegerte de esta enfermedad. Tus padres tal vez tampoco sepan con precisión si la padeciste, y la cartilla de vacunación de aquellos tiempos no sabes dónde quedó.

“No hay ningún problema. La regla general en vacunas es que si una persona tuvo la enfermedad, sarampión, y recibe la vacuna contra esa enfermedad habiéndola padecido, no pasa nada”, comentó el pediatra infectólogo César Martínez.

No hay que confundir esta vacuna con la BCG, que suele dejar cicatriz en el brazo y es contra la tuberculosis.

Y si aun con la posibilidad de ya haber recibido una o dos dosis hace años una persona decide, ante la alerta por el brote nacional, ponerse otra dosis o incluso las dos de manera extra, tampoco existe riesgo.

“Ni va a ser más grave la reacción ni va a tener algún efecto adverso”, agregó Martínez Longoria, vocal del Comité de Inmunizaciones de la Asociación Mexicana de Infectología y Microbiología Clínica.

“Pueden estar seguros de que si alguien no está al tanto de si tuvo la enfermedad o si ya tuvo las vacunas y las recibe, y recibe un nuevo esquema de vacunación, realmente no hay ningún problema”.

Luego de la alerta surgida ante los más de 7 mil casos de sarampión a nivel nacional, a casi un año de que se presentó el primero, una de las dudas más frecuentes ha sido: “¿Qué hago si no me acuerdo si ya me puse la vacuna o si me dio sarampión?”. “Haber padecido la enfermedad o haberte vacunado antes no aumenta el riesgo de reacciones adversas si te vuelves a aplicar la vacuna”, aseguró Martínez Longoria.

Antes, la primera dosis contra el sarampión (SRP) se aplicaba al año de vida y la segun-

POR SI ACASO

Alfredo tiene 76 años. No recuerda si le dio sarampión ni tampoco si se vacunó. Por si acaso, y ante lo que ha escuchado sobre el brote a nivel nacional, esta semana se aplicó una dosis del biológico en un módulo instalado en el Mercado Juárez.

Deberá esperar un mes para aplicarse la segunda.

“Las enfermedades andan bien fuerte, mucha gente se enferma y les pega bien feo”, comentó el vecino del municipio de García, uno de los pocos que, por la fría mañana, pasaba por el stand.

Además de los 390 centros de salud donde es posible aplicarse la vacuna, de acuerdo con la Secretaría de Salud, el Estado ha instalado módulos extramuros en lugares considerados de alta afluencia en el área metropolitana y fuera de ella.

El del Mercado Juárez, el único en el Municipio de Monterrey, operará hasta el viernes, de 9:00 a 13:00 horas. El domingo habrá uno en Soriana Contry, en avenida Eugenio Garza Sada, de 9:30 a 14:00 horas.

La UDEM también instalará un módulo de vacunación mañana, solo para su comunidad educativa.

da a los seis años. Sin embargo, en 2020 el esquema cambió y ahora se aplica al año y a los 18 meses, lo que ha dado margen a que exista una población de niños aún sin las dos dosis.

La Secretaría de Salud del Estado instaló desde el fin de semana módulos especiales para que los menores de edad que no hayan recibido su segunda dosis puedan hacerlo.

Al mismo tiempo, para jóvenes y adultos menores de 50 años, la recomendación es revisar su esquema de vacunación para que, en caso de ser necesario, se apliquen una dosis de refuerzo o las dos dosis.

DANA G. SMITH
THE NEW YORK TIMES COMPANY

Tómate un minuto para pensar en la que sería la última década de tu vida. ¿En qué tipo de forma física esperas estar? ¿Y cuáles son las actividades que quieres poder seguir haciendo?

Aunque no existe una bola de cristal para predecir tu salud futura, hay algunas pruebas básicas que puedes hacerte para medir el estado actual de tu fuerza, potencia, estado cardiovascular y equilibrio, lo que influirá en tus capacidades físicas en el futuro. Este tipo de pruebas se han asociado con la longevidad y la vida independiente.

Nunca es demasiado pronto para empezar a entrenar para la vejez, dijo Stuart Phillips, profesor de kinesiólogía de la Universidad McMaster de Ontario. Las personas pierden fuerza y masa muscular de forma natural con la edad, así que te conviene que tu punto de partida sea lo mejor posible. Empezar a entrenar con anticipación es “dinero en el banco”, dijo Phillips.

Además, nunca es demasiado tarde para mejorar tus capacidades físicas, añadió: “Tenemos datos que demuestran que los nonagenarios, es decir, las personas en su primera década de vida, o en sus 90 años, pueden ganar fuerza y ejecución con solo un poco de actividad, incluso ligera”.

1. SIÉNTATE Y LEVÁNTATE

El objetivo de esta prueba es pasar de estar de pie a estar sentado en el suelo, y volver a levantarse, utilizando la menor cantidad de apoyo posible. La prueba se puntúa en una escala de 10 puntos –cinco puntos por sentarte y cinco puntos por levantarte– y pierdes un punto por cada mano, rodilla u otra parte del cuerpo que utilices para ayudarte. Resta medio punto si estás inestable o pierdes el equilibrio.

Los adultos de entre 30 y 40 años deberían aspirar a un 10 perfecto, dijo Claudio Gil Araújo, decano de investigación y educación de la Clínica de Medicina del Ejercicio de Brasil, quien desarrolló la prueba.

2. LA VELOCIDAD DE TUS PASOS

La velocidad a la que alguien camina en su marcha normal es “un indicador muy importante de la capacidad funcional y la vitalidad”, dijo Jennifer Brach, profesora de ciencias de la salud y la rehabilitación de la Universidad de Pittsburgh.

“Predice el declive futuro, la



Freepik

mortalidad, el ingreso en residencias de ancianos, la discapacidad y muchas otras cosas”, dijo.

Para evaluar tu velocidad al andar, mide cuatro metros, o unos 13 pies, sobre una superficie recta y plana, y cronometra el tiempo que tardas en recorrer la distancia. (Re-

cuerda que debes caminar a tu velocidad normal, no lo más deprisa que puedas). Las personas de todas las edades deben aspirar a una marcha de al menos 1.2 metros por segundo, algo más de tres segundos en total.

Brach recomendó que la gente vuelva a hacerse la prueba cada pocos meses. “Si el valor cambia, puede ser una señal de alarma”,

dijo. Esto se debe a que, aunque caminar parece una tarea sencilla, requiere un funcionamiento adecuado de los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, vestibular (equilibrio), sensorial y nervioso.

Un paso más lento podría indicar que hay un problema en cualquiera de esos sistemas que quizá deba investigarse y abordarse.

3. LA FUERZA DE AGARRE

La fuerza de agarre también está relacionada con la mortalidad. Aunque esa conexión pueda parecer descabellada, los expertos dicen que una prueba de fuerza de agarre sirve como indicador útil de lo activa que es una persona en su vida diaria.

“Cuando utilizas más las manos, probablemente es porque haces más cosas”, dijo Cathy Ciolek,

presidenta de Geriátría de la Asociación Estadounidense de Fisioterapia. “Llevas la compra, abres la puerta del coche, cargas a tu nieto”. Todas esas cosas hacen trabajar tus manos, dijo, y cuanto más las hagas, mejor será tu fuerza de agarre.

La fuerza de agarre también es importante para mantener la independencia en tareas domésticas como cocinar. (Piensa en sa-

car un plato pesado del horno).

Un médico o fisioterapeuta suele evaluar la fuerza de agarre con un aparato especial llamado dinamómetro. Para ponerte a prueba en casa, prueba caminar durante 60 segundos mientras sostienes una pesa en cada mano (lo que también se conoce como “carga del granjero”), sugiere Nima Afshar, médico de la consulta Private Medical. Empieza con pesas ligeras y ve aumentando el

peso con el tiempo. Si te duele la mano o el cuerpo, deja de hacerlo.

No existen normas relacionadas con la edad para el levantamiento de pesas, como ocurre con el dinamómetro. Pero Afshar dice que un hombre de 45 años debe tratar de cargar dos mancuernas de 27 kilos, uno de 65 años dos de 18 kilos y uno de 85 años dos de 11 kilos. Para una mujer de esas edades, los pesos ideales son 18 kilos, 11 kilos y 7 kilos en cada mano.

4. PARARSE EN UNA SOLA PIERNA

Al igual que la fuerza disminuye de forma con la edad, también lo hace el equilibrio. Y eso aumenta el riesgo de caídas, una de las principales causas de lesiones y muerte en las personas mayores.

Poner a prueba el equilibrio es tan sencillo como ponerse de pie sobre una sola pierna. Los adultos deben intentar estar de pie un mínimo de 10 segundos al menos sobre un lado. Afshar re-

comendó intentar la prueba con los ojos cerrados.

Según un estudio que Araújo publicó en 2022, el 20 por ciento de los adultos de 51 a 75 años fueron incapaces de llegar a los 10 segundos. Y esos individuos tenían un 84 por ciento más de

probabilidades de morir en los siete años siguientes, posiblemente porque no estaban sanos al inicio del estudio.

“No se puede predecir con exactitud la mortalidad de un individuo” con este tipo de pruebas, dijo Afshar.