



VALENTINA SABRINA DÁVILA MILLÁN
Ingeniería Industrial, 3^{er} semestre

ALEJANDRA ALCALÁ HADDAD
Ingeniería biomédica, 8.º semestre

Tronarse los dedos **no** produce artritis



Imagen recuperada de: <https://www.ideal.es/sociedad/201504/01/investigador-dedica-anos-demostrar-20150327174206.html>

¿Te has preguntado qué sucede fisiológicamente cuando te truenas los dedos, o por qué se produce ese chasquido? Las articulaciones contienen una especie de funda que las rodea llamada cápsula sinovial, la cual a su vez contiene líquido sinovial, cuya función es lubricar esta unión entre los huesos y evitar el desgaste. Cuando se realiza una acción corporal que supere el rango de movimiento articular normal de cierta articulación, la cápsula sinovial se comprime, generando un vacío, lo que desencadena la formación de burbujas de ciertos gases que contenemos naturalmente en los tejidos, es decir, nitrógeno, oxígeno y dióxido de carbono. El típico sonido que se escucha al “tronarse

los dedos” es la implosión de estos gases (Hernández, 2021).

Con el afán de comprobar si era cierto lo que su madre siempre le repetía: “Deja de tronarte los dedos, te va dar artritis”, el doctor Donald Unger pasó 60 años de su vida crujiendo sus nudillos de la mano izquierda. Tras una rigurosa aplicación del método científico, comparó los niveles de artritis en ambas manos y observó que eran similares. Fue así como Unger ganó el Ig Nobel de Medicina en el año 2009, por demostrar que tronar las articulaciones no produce artritis. Este descubrimiento ha sido respaldado por estudios de la Universidad de Harvard, así que ¡puedes tronarte los dedos con tranquilidad! (Villatoro, 2020).



La mente puede desencadenar enfermedades físicas

Todos tenemos a un amigo o conocido con tendencias hipocondríacas, es decir, que constantemente está pensando que va a enfermarse. En algunas ocasiones, estas creencias son tan fuertes que, efectivamente, el sujeto en cuestión desarrolla una enfermedad. ¿Por qué sucede esto? Claro, siempre nos han dicho que la mente es muy poderosa, pero ¿sabías que está comprobado científicamente? Un estudio del Instituto de Tecnología Technion-Israel descubrió a través de un experimento con roedores que la mente es capaz tanto de desencadenar enfermedades físicas como de contenerlas.

Esta investigación demostró que el cerebro guarda recuerdos de infecciones que se hayan presentado en el cuerpo, y convoca a las células que contienen esta memoria para que avise al sistema inmunológico de activarse. Estas conclusiones fueron obtenidas tras un experimento en el que se analizaron los cerebros de ratones que padecían colitis, observando y localizando la activación de dichas células cerebrales. Una vez que los ratones se habían recuperado del cuadro de colitis, se utilizó una herramienta genética para estimular de nuevo estas células, lo que dio como resultado la aparición de una inflamación intestinal en los ratones, similar a la causada por la colitis. Aunque esta investigación todavía tiene un largo camino para poder ser traducida a humanos, es un gran avance que podría ayudar a tratar otras afecciones inflamatorias y autoinmunes (Romero, 2021).

Referencias

- Hernandez, S. (2021). Qué pasa cuando nos tronamos los dedos de las manos: ¿es malo? *Milenio*. <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/tronarse-los-dedos-por-que-suena-y-consecuencias>
- Villatoro, F. R. (2020). 2009 Ig Nobel, Medicina: Un artículo técnico corto gracias a 60 años crujiendo los propios nudillos de solo una mano. *La Ciencia de la Mula Francis*. <https://francis.naukas.com/2009/10/02/2009-ig-nobel-medicina-un-articulo-tecnico-corto-gracias-a-60-anos-crujiendo-los-propios-nudillos-de-solo-una-mano/>
- Romero, S. (2021). Los pensamientos pueden provocar enfermedades reales. *Muy Interesante*. <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/los-pensamientos-pueden-provocar-enfermedades-reales-141637138142>
- F. M. (2021). Dinamarca construirá la primera isla eólica artificial. *okdiario.com*. <https://okdiario.com/ciencia/dinamarca-construira-primera-isla-eolica-artificial-7855747>
- Field, T. (2009). *Complementary and alternative therapies research*. Washington, D. C.: American Psychological Association.

Una isla artificial generará energía para millones de hogares

Dinamarca construirá la primera isla artificial en el parque eólico del Mar del Norte. Esta isla, con un potencial de 10 GW, podrá satisfacer las necesidades de electricidad de 10 millones de hogares europeos. La isla estará dedicada a la recolección y difusión de energías renovables. Funcionará a través de aerogeneradores que utilizarán los vientos marinos para generar energía. Este es un gran paso para alcanzar los objetivos sustentables que la Unión Europea ha fijado para el año 2050 (F. M., 2021).



Imagen recuperada de: <https://magnet.xataka.com/en-diez-minutos/isla-artificial-rodeada-molinos-viento-plan-dinamarca-para-ser-100-renovable>