



**Que la dureza de estos tiempos no nos haga perder la ternura de nuestros corazones.....Che**

Órgano de la Asociación de Amigos del Corazón. No 4 año 14, marzo de 2018 E-mail [acorazon@infomed.sld.cu](mailto:acorazon@infomed.sld.cu) Teléf. 838-6132

**ALZHEIMER**

Colaboración del Profesor Dr. Eduardo Rivas Estany, director del Centro de Rehabilitación del ICCCV

<i>Hemisferio izquierdo (Parte derecha del cuerpo)</i>	<i>Hemisferio derecho (Parte izquierda del cuerpo)</i>
Habla/verbal	Espacial/musical
Lógico, matemático	Holístico
Lineal, detallado	Artístico, simbólico
Secuencial	Simultáneo
Controlado	Emocional
Intelectual	Intuitivo, creativo
Dominante	Menor (apacible)
Mundano	Espiritual
Activo	Receptivo
Analítico	Sintético, Gestalt
Leer, escribir, nombrar	Reconocimiento facial
Ordenamiento secuencial	Comprensión simultánea
Percepción de un orden significativo	Percepción de pautas abstractas
Secuencias motoras complejas	Reconocimiento de figuras complejas

Es un gran monstruo, pero nada cuesta hacer los ejercicios propuestos.

El hemisferio derecho del cerebro, le va a agradecer...

El simple hecho de cambiar de mano para cepillar los dientes, contrariando su rutina y obligando la estimulación del cerebro, es una nueva técnica para mejorar la concentración, entrenando la creatividad y la inteligencia y así realiza un ejercicio de Neuróbica.

Un descubrimiento dentro de la "Neurociencia", revela que el cerebro mantiene capacidad extraordinaria de crecer y mudar el padrón de sus conexiones.

Los autores de este descubrimiento, Lawrence Katz y Manning Rubin (2000), revelan que Neuróbica, o la "aeróbica de las neuronas" es una nueva forma de ejercicio cerebral, proyectada para mantener al cerebro ágil y saludable, creando nuevos y diferentes padrones de actividades de las neuronas de su cerebro.

Cerca de 80% de nuestro día a día, está ocupada por rutinas, que a pesar de tener la ventaja de reducir el esfuerzo intelectual, esconden un efecto perverso: limitan al cerebro.

Para contrariar esta tendencia, es necesario practicar ejercicios "cerebrales", que hacen a las personas pensar solamente en lo que están haciendo, concentrándose en esa tarea. El desafío de Neuróbica, es hacer todo aquello con-

trario a la rutina, obligando al cerebro a un trabajo adicional.

Alguno de los ejercicios:

- Use el reloj en el pulso contrario al que normalmente lo usa ;
- Cepílese los dientes con la mano contraria al de costumbre;
- Camine por la casa, de espalda (en la China , esta rutina lo practican en los parques);
- Vístase con los ojos cerrados;
- Estimule el paladar con cosas diferentes;
- Vea las fotos, de cabeza para abajo (o las fotos, o usted);
- Mire la hora, en el espejo;
- Cambie de camino para ir y volver del trabajo;
- Muchos otros, dependiendo de su inventiva.

La idea es cambiar el comportamiento de rutina. Tiente hacer algunas cosas diferentes, con su otro lado del cerebro, estimulándolo de esa manera. ¡Vale la pena probar! . ♥

**NOVEDADES**

**Trastornos del sueño, sus consecuencias**

Dormir menos de cinco horas o más de nueve horas por noche podría aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, sugieren diversos estudios. Una explicación podría ser que la duración del sueño afecta las hormonas que regulan el hambre (greлина y leptina) y estimula el apetito, explicó Donald Hensrud, experto en medicina preventiva y nutrición de Mayo Clinic.

'En un estudio, la falta de sueño recurrente en los hombres aumentó sus preferencias por alimentos de alto contenido calórico y la ingesta total de calorías. En uno distinto, las mujeres que dormían menos de seis horas o más de nueve horas tenían más probabilidades de aumentar cinco kilogramos en comparación con las que dormían siete horas por noche. Otros estudios, se observaron patrones similares en niños y adolescentes', detalló.

En un comunicado, precisó que algunos de los signos y síntomas de trastornos en el sueño son somnolencia diurna excesiva, respiración irregular o aumento del movimiento durante el sueño y dificultad para conciliarlo.

Mencionó que insomnio, apnea del sueño (alteraciones en la respiración), síndrome de las piernas inquietas y narcolepsia son algunos de los trastornos más frecuentes que pueden ser tratados eficazmente una vez que se diagnostican.

Otro factor que podría contribuir al aumento de peso podría ser el de que, por la falta de sueño, se produce fatiga y ocasiona una menor actividad física, abundó.

Quienes duermen menos se enferman más porque la falta de sueño puede afectar el sistema inmunitario y estar más expuestos a virus como los del resfriado común o retardar su recuperación de alguna enfermedad, señaló Eric J. Olson, especialista en medicina del sueño de Mayo Clinic.

Fuente: Infomed. ♥

### **19 de ABRIL: VICTORIA DE PLAYA GIRÓN**

Colaboración del 'paciente Jorge Santoyo Guzmán

Los Amigos del Corazón, recuerdan hoy como hace 57 años el pueblo de Cuba, con nuestro invicto Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz al frente, le propició en Bahía de Cochinos, "Playa Girón" y en sólo 72 horas, la gran derrota a mercenarios pagados por los Estados Unidos, dedicándole este pequeño verso:

En Girón resonaron los cañones  
y ganó la revolución  
al igual que en las elecciones  
¡Y no aprenden la lección!  
Por no ponerse un culero,  
embarraron el pantalón  
y algunos hasta las botas  
los cambiamos por compotas  
¡Y no aprenden la lección!  
Para el cubano promedio  
es dura la situación  
pero responderán siempre  
al toque de las cornetas  
luchando por una meta  
¡Y no aprenden la lección! ♥

### **ADVIERTEN SOBRE RIESGO CARDIOVASCULAR ANTE PADECIMIENTO DE MIGRAÑA**

Investigadores daneses advirtieron en un estudio publicado recientemente sobre la posibilidad de las personas con migrañas de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como infarto y arritmia.

Para llegar a esa hipótesis, el equipo analizó información de 51 mil pacientes con migraña diagnosticada y de más de 510 mil personas sin ese mal (grupo control), señala el trabajo publicado en *The British Medical Journal*.

Durante el estudio, 25 de cada mil personas con migraña tuvieron un infarto, comparado con 17 de cada mil en el grupo control. Además, 45 de cada mil de los migrañosos sufrieron un accidente cardiovascular (ictus) más común, comparado con 25 del otro grupo.

Comportamiento similar tuvieron la enfermedad arterial periférica (EAP) y la arritmia, según el estudio.

Al decir del autor principal, Kasper Adelborg, del Hospital de la Universidad de Aarhus, Dinamarca, más evidencia respalda que la migraña debería ser un factor de riesgo de la mayoría de las enfermedades cardiovasculares en hombres y mujeres.

Según la Organización Mundial de la Salud, la migraña es la octava enfermedad más discapacitante de la humanidad y la menos tratada, ya que muchas personas que la sufren no le dan la relevancia requerida. Fuente: Infomed. ♥

### **¿HAY DIFERENCIA ENTRE EL CEREBRO DE UNA MUJER Y EL DE UN HOMBRE?**

Investigadores de la Universidad de Pensilvania han realizado un estudio basado en el escaneo de cerebros de 1000 hombres, mujeres, niños y niñas, averiguando llamativas diferencias.

En el caso de un hombre, la conexión del cerebro va de delante hacia atrás, en el caso de una mujer la conexión va de un hemisferio a otro. Estas diferencias podrían explicar porque los hombres normalmente son mejores en el aprendizaje y la realización de una sola tarea, mientras que las mujeres están más equipadas para realizar varias tareas al mismo tiempo. Esta conclusión destacada por los investigadores, ha sido publicada en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Después de varias pruebas a ambos sexos, los resultados fueron que las mujeres tienen un alto nivel de atención, memoria y cognición social, mientras que los hombres desempeñan mejor el procesamiento espacial y la velocidad sensora-motora.

Los mapas detallados del cerebro nos ayudan a tener una visión más clara de las raíces de los trastornos neurológicos que a menudo se relacionan con el sexo.

Según el profesor Heidi Johansen-Berg, experto neurólogo de la Universidad de Oxford, el cerebro es un órgano tan complejo que cuando se trata de las conexiones cerebrales, no se puede generalizar. Fuente: Infomed. ♥

### **CURIOSIDADES**

- Las uñas de las manos crecen aproximadamente cuatro veces más que las del pie.
- El ojo de un avestruz es mayor que su cerebro.
- Los diestros viven, en promedio, nueve años más que los zurdos.
- El "cuack" de un pato no produce eco y nadie sabe por qué.
- El músculo más potente del cuerpo humano es la lengua.
- Es imposible estornudar con los ojos abiertos.

- Una sola gota de aceite de motor hace que 25 litros de agua dejen de ser apropiados para el consumo humano.
- Los chimpancés y los delfines son los únicos animales, junto con el hombre, capaces de reconocerse en un espejo.
- Reír durante el día, hace que se duerma mejor por la noche.♥

## LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω -Tía Teresa, ¿para qué te pintas?  
 -Para lucir más guapa.  
 -¿Y tarda mucho en hacer efecto?

Ω El hombre le susurra a su esposa:  
 -Amor, estoy sin calzoncillos.  
 La mujer sin darse vuelta, le responde:  
 -Déjame dormir...mañana te lavo unos.

Ω ¿Cuáles son, por orden de importancia, los sueños más grandes de los hombres?

- 1) Tener las amantes que su esposa cree que tiene.
- 2) Tener el dinero que sus hijos creen que tiene.
- 3) Ser tan buen amante en la cama como él cree que es.
- 4) Ser tan bonito como su progenitora piensa que es.

Ω Furiosa, la madre increpa a la vecina que acaba de darle un coscorrón a su hijo:  
 -¿Por qué le pegó a mi hijo?  
 -Por mal educado, me llamó gorda, responde la ofendida.  
 -¿Y usted piensa que pegándole va a adelgazar?

Ω El colmo de un meteorólogo: No tener tiempo para nada.

Ω El colmo de una escoba: Ser alérgica al polvo.♥

## PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

Abril:

- 7 *Día Mundial de la Salud*
- 11 *Día Mundial del Parkinson*
- 13 *Día del Psicólogo*
- 17 *Día Mundial de la Hemofilia*
- 19 *Día de la Victoria de Playa Girón*
- 22 *Día Mundial de la Tierra.*
- 24 *Día Mundial de la Concienciación respecto al Ruido*
- 25 *Día Mundial del Paludismo.*
- 28 *Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.*♥

Dirección: Lic. Nidia de la Uz Soler  
 Administración: Julio César Gutiérrez Valdés  
 Coordinación: Ing. Gonzalo Martínez. ♥