



JOSÉ ARTIGAS
UNIÓN DE LOS PUEBLOS LIBRES
BICENTENARIO.UY



ISSN: 2301-0231

REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 6 - Revista Nº 44, Verano 2014-2015
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



➤ VIENE EL TIEMPO LINDO. A DISFRUTAR PROTEGIDO!!!

➤ SIN VIOLENCIA..... CON SALUD

➤ ADULTO MAYOR: TAMBIÉN ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTA ETAPA DE SU VIDA

STAFF

Revista Nº 44,
Verano 2014-2015

STAFF

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud

EQUIPO DE PRODUCCIÓN

TTe. 1º (N) Raquel Caraballo.
Sgto. (Lic nut) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Sgto (Tec. Hemot) Jéssica Pazos
Sgto (Ps) Alvaro Farías

SU OPINIÓN NOS INTERESA.

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese al
TELÉFONO 2. 487.66.66 INT
1674 ó vía
e-mail: epsdns@hotmail.com

Depósito Legal 363718/14
Dec.218/996

Impreso en Imprenta

Glenur S.A.
Minas 1083

Tel. 2 412 42 42

Sumario

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE... SABIA USTED QUE?...
ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS : CURSOS
2015.

SECCIÓN A TU SALUD

SIN VIOLENCIA... CON SALUD.
VIENE EL TIEMPO LINDO. A DISFRUTAR PROTEGIDO.

NUTRICIÓN

LOS BATIDOS NUTRICIONALES.

PADRES E HIJOS

LA DEPRESIÓN POST – PARTO.

ADULTO MAYOR

TAMBIÉN ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTA ETAPA DE SU VIDA.

CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

¿LO SABÍAS? .

Si usted desea
leer números
anteriores,
ingrese al portal de
la D.N.S.FF.AA



www.dnsffaa.gub.uy

y acceda a través del link Educación para
la Salud, en el menú izquierdo de la página.

ACÉRCATE A NUESTRO BANCO DE SANGRE Y SÉ UN VOLUNTARIO MÁS.

DONACION VOLUNTARIA DE SANGRE SABIA USTED QUE?.....:

El HC FF AA cuenta con una adecuada planta física en donde se encuentra ubicado el servicio de hemoterapia (banco de sangre) siendo este uno de los mejores servicios del país.?

Dicha planta esta diseñada para poder atender cómodamente 20 a 30 donantes diarios.

Diariamente mantenemos un promedio de 8 donantes que atendemos en el servicio, un número claramente menor al esperado y necesario para la correcta atención de los pacientes.

Recuerde: la única forma de conseguir los volúmenes de sangre para los pacientes es solo a través de los donantes voluntarios, no hay otra manera de sustituirla.

Es por esto que solicitamos la colaboración con 2 donantes de sangre, al momento de coordinar una cirugía o al ingresar al hospital, cualquiera sea el motivo.

Así mismo invitamos a quien quiera acercarse de forma voluntaria, altruista y regular a realizar su donación en nuestro banco, durante el mes de noviembre y meses de verano, ya que son los meses más críticos de stock de sangre.

Si usted desea colaborar , los requisitos para donar sangre son :

Concurrir de lunes a viernes en el horario de 08:00 a 11:30hs.

Tener entre 18 y 65 años.

Pesar más de 50 kilos.

Tener un ayuno de entre 4 y 8 hrs. pudiendo ingerir líquidos hasta el momento de la donación (refresco azucarados ,mate, te y café negro, no leche).

Un descanso de por lo menos 6 hrs. la noche anterior.

**RECUERDA:
HOY TÚ PUEDES DONARLA...Y
MAÑANA NECESITARLA,
USTED MISMO, UN FAMILIAR,
UN AMIGO O UN CAMARADA.**

Tec Hemoterapia (Sgto)
Jessica Pazos

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS: CAPACITANDO HOY, PARA UN FUTURO MEJOR.

La **Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas** tiene una larga trayectoria en el quehacer educativo en las tareas de capacitación, formación y perfeccionamiento de recursos humanos en el área de la salud, constituyéndose en un prestigioso Instituto de referencia a nivel nacional.

Los cursos que se imparten abarcan una importante gama de especialidades, los cuales tienen como objetivo primordial la mejora en el nivel de atención al usuario de la Sanidad Militar, mediante la formación de especialistas de muy buen nivel académico. Asimismo, muchos de los cursos que se imparten se encuentran reconocidos por el Ministerio de Educación y Cultura, lo cual habilita a los egresados a desempeñarse en las diferentes Instituciones, públicas o privadas del Sistema Nacional de Salud.

Es intención de la Escuela de Sanidad llevar al conocimiento de la familia militar y del público en general, algunos de los cursos previstos a impartirse en el año 2015.

CURSOS





Cursos con requisito de primaria completa:

- Curso de Auxiliar de Servicio, Ayudante de Cocina y Tisanería. (Reconocido por el MEC)
- Manipuladores de Alimentos.
- Operador PC Office.

Cursos con requisito de ciclo básico completo:

- Curso de Auxiliar de Enfermería Integral. (Reconocido por el MEC)
- Curso de Auxiliar de Estadística en Salud y Registros Médicos. (Reconocido por el MEC)
- Curso de Auxiliar en Farmacia Hospitalaria. (Reconocido por el MEC)
- Ayudante de odontólogo.

Cursos con requisito de título de Auxiliar de Enfermería:

- Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Cuidados Intensivos de Adultos y Niños. (Reconocido por el MEC).
- Curso de vacunadores. (Reconocido por el MEC).
- Curso de Auxiliar de Enfermería adiestrado en central de esterilización y economato.
- Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en oncología.

Si Usted desea obtener información sobre de estos u otros cursos, fecha de inicio, requisitos de inscripción y **becas que se otorgan a familiares del personal perteneciente al Ministerio de Defensa Nacional y todas sus unidades ejecutoras**, las vías de comunicación para hacerlo son:

- Personalmente en la Sección Bedelía de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.
Av. 8 de octubre 3060. En el horario de 8 a 17 hs.
- Telefónicamente: al 2487.6666 Int. 1684 en el horario de 8 a 17 hrs.
- Páginas web: www.dnsffaa.gub.uy Link Escuela de Sanidad
- Vía mail: bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy

En la D.N.S.FF.AA celebramos el Día Mundial de la Diabetes 2014

Como en años anteriores el Servicio de Endocrinología y Metabolismo del H.C.FF.AA en conjunto con el Departamento de Enfermería, Departamento de Alimentación, Departamento de Educación para la Salud de la E.S.FF.AA, junto con estudiantes de enfermería de dicha escuela, llevaron adelante actividades el 14 de noviembre en el horario de 09:00 a 11:00 en la entrada del Hospital Central, por Av. Centenario, en el marco del Día Mundial de la Diabetes.

Se realizaron controles de glicemia capilar, presión arterial, asesoramiento incidental en aspectos de nutrición, entrega de material informativo y se realizó la exposición y degustación de productos alimenticios aptos para diabéticos, que se encuentran en el mercado local.

Agradecemos a las empresas, usuarios y funcionarios que colaboraron y participaron en esta iniciativa.

Las actividades de este año se dirigieron al concepto de alimentación sana y su importancia para prevenir la diabetes tipo 2 y como controlar de manera efectiva la diabetes para evitar complicaciones.

Los mensajes claves de la campaña año fueron:

- Hagamos que los alimentos saludables sean la opción fácil
- Alimentación saludable: infórmate y decide
- Una alimentación saludable comienza con el desayuno

Recordamos que, actualmente más de 382 millones de personas viven con diabetes en el mundo. Para 2035, 592 millones de personas o una de cada diez personas tendrá diabetes. Otros 316 millones de personas actualmente corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y se espera que esta cifra aumente hasta 500 millones dentro de una generación.

Nuestro país y nuestra institución no escapan a esta realidad.

La mayoría de los casos de diabetes tipo 2 pueden ser prevenidos y las complicaciones serias, asociadas con la diabetes, se pueden evitar con estilos de vida y ambientes saludables que fomentan y facilitan un comportamiento sano.

Tte 1º(N) Raquel Caraballo
Sgto (N) Adriana Da Silva





SIN VIOLENCIA

CON SALUD TOMAMOS LA MEJOR DECISIÓN

La única forma de evitar la violencia es el dialogo. Uno de los problemas prioritarios de salud es la VIOLENCIA.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "es el uso deliberado de Fuerza Física o el Poder ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o una comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos de desarrollo o privaciones".

En el año 2002 se aprobó la Ley 17.514 llamada Ley de Violencia Domestica," Constituye violencia doméstica toda acción u omisión, directa o indirecta, que por cualquier medio menoscabe, limitando ilegítimamente el libre ejercicio o goce de los derechos humanos de una persona, causada por otra con la cual tenga o haya tenido una relación de noviazgo o con la cual tenga o haya tenido una relación afectiva basada en la cohabitación y originada por parentesco, por matrimonio o por unión de hecho".

Son manifestaciones de violencia doméstica, constituyan o no delito:

A) Violencia física. Acción, omisión o patrón de conducta que dañe la integridad corporal de una persona.

B) Violencia psicológica o emocional. Toda acción u omisión dirigida a perturbar, degradar o controlar la conducta, el comportamiento, las creencias o las decisiones de una persona, mediante la humillación, intimidación, aislamiento o cualquier otro medio que afecte la estabilidad psicológica o emocional.

C) Violencia sexual. Toda acción que imponga o induzca comportamientos sexuales a una persona mediante el uso de: fuerza, intimidación, coerción, manipulación, amenaza o cualquier otro medio que anule o limite la libertad sexual.

D) Violencia patrimonial. Toda acción u omisión que con ilegitimidad manifiesta implique daño, pérdida, transformación, sustracción, destrucción, distracción, ocultamiento o retención de bienes, instrumentos de trabajo, documentos o recursos económicos, destinada a coaccionar la autodeterminación de otra persona."



En el año 2006 noviembre se aprobó el decreto reglamentario 494/06, para el sector de la salud, obligando a la Instituciones públicas y/o privadas a crear los equipos de referentes en Violencia Doméstica.

En este momento la D.N.S.FF.AA cuenta con:
H.C.FF.AA 8 de Octubre 3050 - tel. 2 487 66 66 - int. 2065
SA.NAV 25 de Mayo 269 - tel. 2 915 2554
S.S.E Av. de las Instrucciones 1933 - tel. 2 357 1648
S.S.FAU Av. José Pedro de Mendoza 5553 - tel. 0 800 8710

SIN VIOLENCIA



delito que **NO** debe callar

VIENE EL TIEMPO LINDO. A DISFRUTAR PROTEGIDO. EL A, B Y C DE LA PROTECCIÓN SOLAR.



Acostúmbrate a usar ropa de colores oscuros, sombrero y lentes de sol con protección UV.

La ropa es la forma más simple, práctica y económica de protección solar. A mayor superficie de piel cubierta con ropa, mejor protección. Recomendamos usar tejidos de trama más compacta y colores oscuros como negro, azul y violeta.

Se ha observado que los niños y niñas uruguayos no usan la ropa como protección solar, y es forma más fácil de protección!

El sombrero tiene que ser de ala ancha o el llamado legión extranjera (como los que usaban en el desierto) para que cubra la cara,

las orejas y la nuca. Además estos gorros reducen la exposición de los ojos a la radiación UV.

Se ha verificado que la gran mayoría de niños y niñas de nuestro país utilizan gorro pero es necesario que proteja orejas y nuca.

Lentes de sol con filtro UVA y UVB. Estos lentes son los que bloquean un gran porcentaje de la radiación UV que daña la vista.

Busca la sombra, especialmente entre las 11 y las 17 horas. Los lugares sombreados ayudan a evitar o limitan la exposición solar. Son ideales las sombrillas de telas compactas, enramadas, árboles o techos. Se desaconseja exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas ya que la radiación ultravioleta es más intensa. Además, los valores de radiación solar son mayores en primavera y verano. Cubre las zonas expuestas al sol con protector solar factor 30 o superior. El protector solar factor 30 o superior hay que aplicarlo en forma abundante en piel seca media hora antes de exponerse al sol, lo que permite una mejor absorción.



Es necesario reaplicarlo cada 3 horas. Hay que usarlo cada vez que nos exponemos al sol ya que siempre es necesario cuidar la piel. El protector disminuye la intensidad de la radiación UV pero no la bloquea. No es sinónimo de protección solar al 100%. Sabemos que el protector solar es utilizado por la nuestra población pero tiene que ser complemento de la ropa adecuada y el sombrero.

También ayuda a cuidarnos del sol consumir abundante agua y jugos de frutas a lo largo del día.

LOS BATIDOS NUTRICIONALES PROTEICOS

“UNA REVOLUCIÓN QUE SE INSTALA EN NUESTROS HABITOS ALIMENTARIOS”



Se necesitarían 500 calorías menos todos los días para perder un kilo a la semana. Un plato de comida (no hipocalórico) tiene alrededor de 750 calorías, pero si es reemplazado por un batido proteico se estarían consumiendo solamente entre 200 y 250 calorías. Es decir, se cumpliría con restar 500 calorías diarias.

Así funcionan los batidos proteicos, también llamados reemplazos de comida. Se trata de espesos batidos hipocalóricos que contienen proteína de soja, fibra, vitaminas y minerales. Son de alta ósmosis y tienen mucho tenor proteico, esto hace que se mantengan por bastante tiempo en el estómago, lo que provoca la sensación de saciedad. Los batidos no son nuevos: están en

el mercado desde los años '80, pero no han tenido muy buena aceptación y sus resultados siempre fueron cuestionados.

Ahora, varios estudios científicos revalorizan su efectividad para bajar de peso al reemplazar con un batido, una comida completa. . “Ya desde los '80 se conocían las propiedades de los batidos, pero con el paso del tiempo se fueron investigando y revalidando. Es un hecho que el reemplazo de alguna comida por los batidos facilita la pérdida de peso, incluso en adolescentes. Es un alimento completo que, además, logra la sensación de saciedad”, comenta Alberto Cormillot, médico nutricionista y director de la clínica de nutrición y salud homónima, quien incluye

los batidos 3 ó 4 veces por semana dentro de un plan de alimentación para reemplazar una comida diaria.

Cormillot sostiene que “Se los puede tomar indefinidamente y no están contraindicados. El batido en sí no tiene ningún efecto adelgazante, pero en el marco de un plan alimentario ayuda a ahorrar calorías”.

Son fáciles de usar –vienen en polvo y se disuelven en leche descremada o de soja– y prácticos a la hora de hacer una comida ligera, los batidos, cuya efectividad fue puesta en duda durante muchos años, ahora serían revalorizados. Sin embargo, los expertos en nutrición advertimos que “no son

la panacea” para bajar de peso. Adelgazar no es fácil. Implica un esfuerzo, un compromiso a largo plazo. Es necesario reducir las porciones y hacer actividad física. No existe la solución mágica.

LA CLAVE ESTÁ EN “APRENDER A COMER”

Los batidos hipocalóricos son una solución de emergencia para un día: estás tapada de trabajo en la oficina, no tenés tiempo para prepararte un almuerzo bajo en calorías y, entonces, te tomás un batido. Pero no sirve como hábito, la razón por la cual no es bueno adoptar los batidos como costumbre es porque no educa con respecto al manejo correcto de los alimentos. Hay que aprender a comer porciones pequeñas, a combinar adecuadamente los alimentos para tener todos los nutrientes y las calorías correctas.

Las personas no saben cómo lidiar con la comida real cuando dejan de consumir los batidos.

Uno de los objetivos del nutricionista es lograr la educación alimentaria del paciente. Debe aprender qué tiene que comer para bajar o mantener su peso y los batidos no ayudan a esta toma de conciencia.

Hay alternativas más económicas que el batido y, además, ayudan a ‘amigarte’ con la comida. Puede ser una fruta y un yogur; o una ensalada y un huevo duro, por ejemplo. “El ser humano está preparado para la alimentación mixta y el batido no entra en esta categoría”.

El consumo de batidos hipocalóricos va contra el

mecanismo normal de ingesta de alimentos. “Los batidos son válidos para las personas que por cuestiones de salud no pueden ingerir alimentos sólidos. En cambio, la persona sana que toma estos batidos inhibe el mecanismo normal de la ingesta de alimentos. No deglute, ni mastica y esto si se inhibe durante mucho tiempo, puede ser riesgoso. Al consumir estos batidos, el organismo, además, incorpora una cantidad de sustancias químicas [vitaminas, proteínas, minerales, saborizantes, etc.], farmacéuticas, que tienen principios activos como los medicamentos, y puede ser un riesgo: pueden provocar dolores abdominales, cambios de coloración de la piel y la orina, diarreas y náuseas, e incluso se anunciaron problemas hepáticos por el uso prolongado en el tiempo.

Alentamos el consumo de frutas y verduras de diferentes colores y granos enteros, como minimizar la ingesta de alimentos de tipo snack con alto contenido de grasas y muy calóricos.

PARA TOMAR CON PRECAUCIÓN:

“Hubo varias muertes en los Estados Unidos por abuso de estas soluciones debido a la falta de balance nutricional.

Los batidos son una herramienta que se puede usar por poco tiempo y siempre dentro de un contexto de supervisión nutricional. Es importante que el especialista explique cómo debe alimentarse para poder mantenerse, porque lo ideal es bajar de peso sin volver a recuperar los kilos de más.

Si se lo consume una o dos veces por semana, acompañando a una dieta, es razonable. Pero como se potencia el uso de estos productos y son de venta libre, se abusa, por lo cual deberían ser de venta controlada y bajo indicación médica.

Sgto (Lic en Nut) Elisa Viña



LA DEPRESIÓN POST PARTO

LIC. ÁLVARO FARÍAS DÍAZ¹



La depresión post parto es una depresión moderada o intensa que puede presentarse en la mujer luego del parto o hasta un año luego del mismo, la mayoría de los casos se presentan en los primeros meses del post parto.

Suele presentarse entre un 10% y un 15% de las mujeres. Puede ser causada por factores hormonales, sociales o psicológicos.

El parto implica una “ganancia” se lo vemos desde el punto de vista de la llegada del bebé, pero también implica pérdidas. La mujer experimentará cambios en su cuerpo, perderá la panza, que a lo largo del embarazo fue lo que le otorgó el status de “futura mamá”, además de que la panza sin dudas concentró a lo largo del embarazo la atención y fue el foco de todos, esta “perdida” implica la realización de un trabajo de duelo, lo que se denomina “duelo por la panza perdida”. En la mayoría de los casos esto no representa ningún tipo de alteración, pero en ciertos casos ese duelo podría conducir a una depresión post parto.

1- Licenciado en Psicología 099648379

Es importante considerar otro factor importante, el parto significa una verdadera revolución y cambio en el estilo de vida, ciertamente a lo largo del embarazo, la mujer y la familia toda, se han venido preparando para este cambio que representa la llegada del bebé, pero una vez llegado a casa, generalmente aumenta el estrés, disminuyen las horas de sueño o la calidad del mismo y este factor, en ciertos perfiles de personalidad puede afectar el humor de la reciente mamá.

Es sabido que las hormonas afectan la química cerebral, modificando con ello el humor. Luego del parto el cuerpo de la mujer atraviesa un camino hacia el balance hormonal, mientras que unas hormonas bajan otras suben, pero este proceso puede llevar tiempo y afecta el estado emocional.

Los factores genéticos son también importantes, si existen antecedentes familiares de depresión, habrá que estar más alertas de la nueva mamá y sus estados emocionales.

Más arriba mencionamos al estrés, y sus consecuencias, la ansiedad también puede jugar un papel importante en el desarrollo de una depresión pos parto, la ansiedad por el cuidado del bebé, la ansiedad por ser una “mamá perfecta”, debemos recordar que una madre es buena lo suficiente y que las madres “perfectas” en general no suelen ser buenas madres. Esta auto exigencia puede jugar su papel en contra del estado emocional de la madre.

Debemos mencionar el cambio que la llegada de un bebé significa en la relación de pareja, los cambios y las adaptaciones en la casa, el recuperar una intimidad que a veces puede ser complicada de encontrar, ya que ahora ya no serán dos en la familia, sino que serán tres y esto no pocas veces significa un dilema.

Síntomas de la depresión post parto:

- Agitación e irritabilidad
- Cambios en el apetito
- Sentimiento de inutilidad o culpa
- Sentirse retraída o desconectada
- Falta de placer o interés en todas o en la mayoría de las actividades
- Pérdida de la concentración
- Pérdida de energía
- Problemas para realizar las tareas en el hogar o el trabajo
- Ansiedad considerable
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Dificultad para dormir

Estos síntomas suelen desaparecer en poco tiempo a consecuencia de los aspectos positivos que la maternidad significa, pero si persisten durante más de un mes o se presentan de forma intensa y severa, podríamos estar frente a una depresión post parto y se vuelve necesaria la intervención de profesional correspondiente.

No tenemos que olvidar las consecuencias que sobre el normal desarrollo del bebé podría tener la depresión post parto, claramente podemos darnos cuenta que una madre deprimida es como una madre “ausente” y que ello afecta las interacciones tempranas mamá/bebé, así que la intervención no sólo debe apuntar a la madre, los profesionales deben tener en cuenta a la díada mamá/bebé y considerar la afectación que sobre el normal desarrollo del bebé podría estar teniendo este trastorno emocional de la madre.

Con la debida intervención profesional y con los tratamientos combinados: psicofarmacológico y psicoterapéutico, las madres afectadas por este tipo de depresión suelen tener un buen pronóstico.

PARA VIVIR MEJOR, TAMBIÉN ES IMPORTANTE EN ESTA ETAPA DE SU VIDA.....



LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué beneficios produce?

- Fortalece la fijación del calcio en los huesos
- Mejora el estado de ánimo reduciendo el estrés y la ansiedad
- Genera bienestar y satisfacción personal aumentando la autoestima
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas
- Mejora su sueño y descanso
- Propicia la buena circulación
- Aumenta la eficacia del corazón
- Mejora el ritmo cardíaco

RECOMENDACIONES

- Consulte a su médico previo a realizar cualquier actividad física.
- Busque un lugar y un trayecto adecuado a su gusto para llevar adelante la caminata (preferentemente caminos o superficies lisas)
- Si es posible, elija un acompañante, ya que esto hace la caminata más agradable y entretenida.
- Elija un horario a gusto y adecuado a los factores climáticos propios de cada estación
- Use ropa para caminar en lo posible de algodón, liviana, amplia, calzado cómodo que le brinde seguridad con suela blanda, flexible y sin tacos.
- Asegúrese de beber abundante líquido para mantenerse bien hidratado/a.

Programa Nacional del adulto mayor (MSP)



¿LO SABIAS? EL PODER DE LA MÚSICA

La música puede mejorar la función de nuestro cerebro y corazón, hasta cambiarnos el estado de ánimo.

La música puede mejorar la función de nuestro cerebro y corazón, hasta cambiarnos el estado de ánimo y proveernos de energía para esos momentos en los que más la necesitamos.

Para quienes hacen ejercicio con un playlist, isigan haciéndolo! Se ha comprobado científicamente que escuchar música mientras te ejercitas te da más fuerza y energía, y además te ayuda a recuperarte más rápido del esfuerzo realizado. El tipo de música no importa, obtendrás el mismo beneficio.

Estudios han demostrado que la música reduce los niveles de ansiedad y estrés, incluso más efectivamente que los sedantes. Escuchar música relaja tanto como recibir un buen masaje. Platón decía "La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo".

Investigadores del Centro Médico de la Universidad de Kansas descubrieron que escuchar música te hace más inteligente, mantiene al cerebro más sano y provee mayor agudeza mental. Si escuchas música mientras trabajas o haces alguna tarea determinada, tu rendimiento cognitivo aumenta.

Aunque ver a un compañero de trabajo con audífonos, moviendo la cabeza y los pies al ritmo de la música parece una distracción para muchos, en realidad es más feliz y productivo.

Si disfrutas de los conciertos y festivales le estás haciendo un gran favor a tu cuerpo. Distintos estudios coinciden en que la música en vivo es más efectiva que la grabada para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo de quien la escucha.

Existe un porcentaje de la población que necesita abstraerse del ambiente en el que se encuentra a través de la música, lo cual no entorpece su labor sino que la facilita.

¿QUIERES APRENDER? OLVIDA LA LAPTOP

En el aprendizaje de conceptos, los que escribieron a mano fueron mejores.

Si en las clases de la universidad tomabas apuntes a mano, lo más probable es que recuerdes las materias mejor que los estudiantes de hoy en día. Se realizó una investigación para saber si tomar notas a mano ayuda a aprender mejor que tomarlas en una laptop (no fue una competencia).

Los psicólogos y autores de la investigación, Pam A. Mueller, de la Universidad de Princeton, en Nueva Jersey, y Daniel M. Oppenheimer, de la Universidad de California en Los Ángeles, realizaron tres experimentos separados con un total de 327 estudiantes. Todos ellos recibieron las mismas clases, pero algunos tomaron los apuntes a mano y otros en una computadora portátil.

En el aprendizaje de conceptos, los que escribieron a mano fueron mejores; en el recuerdo de información, ambos grupos resultaron iguales, excepto si se les daba tiempo para ir a casa a consultar sus notas, caso en el cual quienes las habían tomado a mano obtenían mejores evaluaciones.

"Aun si se les permitía consultar los apuntes al cabo de una semana, los participantes que los habían tomado en una laptop salían peor evaluados tanto en retención de datos como en comprensión de conceptos", concluye el estudio.

El aprendizaje no disminuía como consecuencia de las "multitareas" ni de las distracciones de los estudiantes cuyas computadoras tenían acceso a Internet. En el laboratorio, los investigadores no les permitían enfrascarse en actividades ajenas a las clases. Ni siquiera los estudiantes atentos que tomaban notas minuciosas en las laptops aprendían tan bien; de hecho, la investigación indica que el esmero en los apuntes contribuye a empeorar el problema.

Las notas de los usuarios de laptops tienden a ser transcripciones textuales de las clases, escritas de manera mecánica. Quienes escriben a mano son más selectivos. Según el estudio, "escribían muchas menos palabras que los usuarios de laptops". Al procesar y seleccionar la información más relevante, estudiaban de manera más eficiente, comentan los investigadores.

Lo que resulta alarmante es que cuando se pedía a los usuarios de laptops que resumieran los apuntes textuales o tomaran notas más concisas, no podían. El estudio viene a añadirse a un gran número de pruebas de que, para aprender, la escritura es mejor, y de que la mano tiene "una relación excepcional con el cerebro cuando se trata de formular pensamientos e ideas".

Desde luego, es muy improbable que se pueda convencer a los estudiantes de que abandonen la laptop. Muchos de ellos no saben escribir a mano, pues la caligrafía es una materia olvidada en muchas escuelas modernas, lo que constituye de por sí un motivo de controversia.

Entonces, ¿no hay otro remedio para lograr el mayor aprovechamiento en la escuela que atenerse a las aulas y los métodos de aprendizaje tradicionales? Quizá sí lo haya: algunos expertos han propuesto que otra posibilidad son las aplicaciones que permiten escribir a mano en tabletas electrónicas, una solución intermedia que los estudiantes podrían aceptar de buena gana.

Fuente: Revista Selecciones Reader's Digest.

