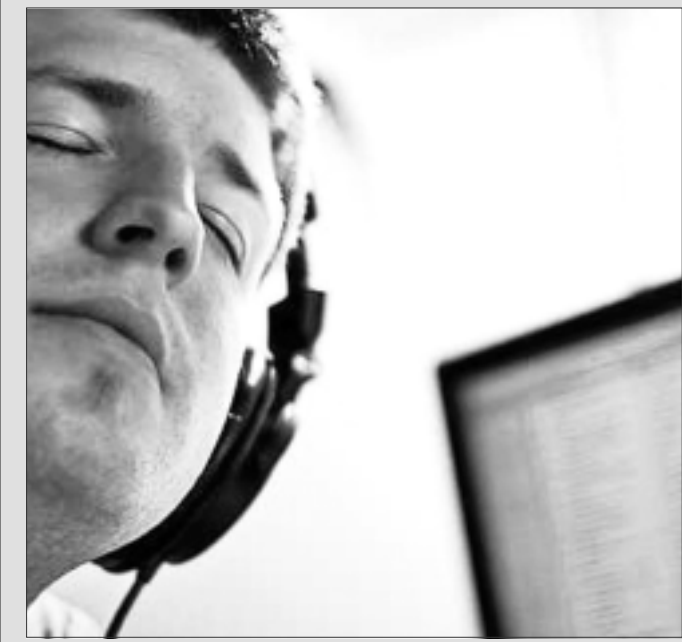




Calzada de Guadalupe
1390-C
Tel. 129.76.30

Beneficios de escuchar música para la salud



Escuchar música es una de las pocas actividades que implican el uso de todo el cerebro.

La música enciende nuestras emociones a través de recuerdos variados. Escuchar música es una de las pocas actividades que implican el uso de todo el cerebro. Es intrínseca a todas las culturas y puede tener beneficios sorprendentes al escucharla. Descubre a continuación cuáles son los beneficios de escuchar música para la salud.

EFICAZ PARA EL DOLOR

Algunos de los beneficios para escuchar música son que puede reducir el dolor crónico de una variedad de enfermedades dolorosas, como la artrosis y la artritis reumatoide, hasta en un 21% y depresión hasta un 25%, según estudios.

La terapia musical se utiliza cada vez más en los hospitales para reducir la necesidad de medicación durante el parto, disminuir el dolor post operatorio y complementar el uso de la anestesia durante la cirugía. Todo esto ocurre ya que la música sirve como un distractor, da sensación de control y hace que el cuerpo libere endorfinas para contrarrestar el dolor. Además, la música lenta ayuda a disminuir la respiración y el ritmo cardíaco, evitando la sensación de angustia.

REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL

Al escuchar música relajante en la mañana y tarde, las personas con presión arterial alta pueden entrenarse para reducir su presión arterial y mantenerla baja. Según una investigación de la Sociedad Estadounidense de Hipertensión, en Nueva Orleans, con escuchar tan sólo 30 minutos de música clásica, celta o raga todos los días se puede reducir significativamente la presión arterial alta.

Acelera la recuperación después de tener un accidente cerebrovascular

Una dosis diaria de una de tus melodías favoritas sea música pop, clásica o jazz puede acelerar la recuperación de las hemorragias o parálisis debilitantes, según las últimas investigaciones. Cuando los pacientes con accidente cerebrovascular escuchan música durante un par de horas cada día, la memoria verbal y la capacidad de atención mejora significativamente.

Dolores de cabeza crónico y migraña

Otro de los beneficios de escuchar música es que esta puede ayudar a aquellos que padecen de migraña! Además también ayuda a combatir la cefalea crónica y reducir la intensidad, frecuencia y duración de los dolores de cabeza.

AUMENTA TU INMUNIDAD

Los científicos explican que la música puede crear una experiencia emocional positiva y profunda, que conduce a la secreción de las hormonas de estimulación inmunológica. Esto contribuye a una reducción de los factores responsables de la enfermedad. Escuchar música o canto también puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés. Los niveles más altos de cortisol pueden conducir a una disminución de la respuesta inmune.

Aumenta el rendimiento de la memoria, el aprendizaje y el coeficiente intelectual

Estudios han confirmado que escuchar música o tocar un instrumento puede realmente hacer que aprendas mejor. La música de Mozart y la barroca, activan el cerebro izquierdo y derecho. La acción simultánea cerebro izquierdo y derecho maximiza el aprendizaje y la retención de información. La información que se está estudiando activa el hemisferio izquierdo, mientras que la música activa el hemisferio derecho del cerebro. Además, las actividades que se acoplan a ambos lados del cerebro, al mismo tiempo, tales como tocar un instrumento y cantar, hacen que el cerebro sea más capaz de procesar información.

Mejora la concentración y la atención

La música relajante mejora la duración y la intensidad de la concentración en todas las edades y niveles de habilidad.

Mejora el movimiento y la coordinación del cuerpo

La música reduce la tensión muscular y el movimiento del cuerpo y mejora la coordinación. Además, desempeña un papel importante en el desarrollo, mantenimiento y restablecimiento de la función física en la rehabilitación.

Famosos vuelven viral el desafío de la «Cubeta de hielo»

La mayoría de las tendencias virales en las redes sociales sólo causan emoción al sumarse a la ola y múltiples minutos de risa. Sin embargo, actualmente figuras de la talla de Bill Gates o el cantante Adam Levine están participando en algo que podría representar millones para una asociación enfocada en atender a enfermos con esclerosis lateral amiotrófica (ELA), estamos hablando del "Ice Bucket Challenge" (desafío de la cubeta con hielo) donde personalidades de la farándula, directores de empresas, deportistas y políticos han participado y está cobrando relevancia en Internet.

Aquí presentamos un repaso de los famosos que de una u otra manera han aceptado el reto de aventarse una cubeta de agua helada en la cabeza, se han grabado y han nombrado a otros para que también acepten el desafío de congelarse un poco con el fin de dar a conocer a la aso-

ciación.

Antes, el desafío comenzó con un exjugador de béisbol llamado Pete Frates, quien vive con ELA desde 2012. Él generó la idea y luego otros deportistas la difundieron con la ayuda de sus cuentas en Facebook y Twitter hasta hacerlo de un tamaño tal que el presidente de Estados Unidos ha sido invitado (rechazó el reto y prefirió donar).

Según un comunicado emitido por la asociación, hasta el momento se han sumado más de 70 mil donativos lo que representa, entre el 29 de julio y al 12 de agosto, cuatro millones de dólares en donaciones. "Nunca hemos visto nada como esto en la historia de la enfermedad", dijo Barbara Newhouse, Presidente y CEO de la Asociación ELA. "No podríamos estar más encantados con el nivel de la compasión, la generosidad y el sentido del humor que la gente está exhibiendo como parte en esta impactante iniciativa viral".



Justin Timberlake y The Tennessee Kids, otros de las personalidades que han participado en la húmeda convocatoria.

Nextel presenta nuevos Planes con 1500 y 2000 Megas



Nextel diseñó nuevos Planes Comerciales que ofrecen mayor cantidad de minutos de telefonía y datos del mercado.

Nextel diseñó nuevos Planes Comerciales que ofrecen mayor cantidad de minutos de telefonía y datos del mercado, además de incrementar minutos de telefonía en sus Planes 600, 800, 1000 y 1500.

El Plan 1500 Megas tiene una renta mensual de \$400 pesos y ofrece 1500 minutos totales de telefonía, 1,500 megabytes en datos para navegar en la red de 4ta Generación de Nextel, 50 minutos de servicio de radio, 300 SMS a otras compañías.

Por su parte el Plan 2000 Megas tiene una renta de \$500 pesos mensuales y brinda 2000 minutos totales de telefonía, 2000 megabytes en datos para navegar en la red de 4ta Generación de Nextel, servicio ilimitado de telefonía, mensajes y radio entre

comunidad Nextel.

Los Planes \$600, \$800, \$1000 y \$1500 pesos ofrecen una mayor cantidad de minutos de telefonía para llamadas salientes a otras compañías, destinos nacionales, Estados Unidos y Canadá, para que los usuarios que previamente hayan contratado estos planes y aquellos que deseen contratarlos, puedan comunicarse con sus amigos y familiares sin ninguna interrupción.

"En Nextel estamos concentrados en mejorar y crear nuevas ofertas comerciales que nos permitan ser un fuerte competidor en la industria de telecomunicaciones, y ahora con las nuevas condiciones de competencia con la entrada en vigor de la Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión.

Intel usará wearables para investigar el Parkinson

Se estima que cinco millones de personas en todo el mundo han sido diagnosticados con Parkinson.

El objetivo del proyecto es usar éstos gadgets para controlar a los pacientes de manera remota.

La empresa Intel planea usar gadgets "wearables" como relojes inteligentes para vigilar a pacientes que padecen la enfermedad de Parkinson y recopilar de ésta forma datos que puedan ser compartidos con los investigadores. Como se menciona en el portal ABC.es, el fabricante de chips dijo que se ha unido a la Fundación Michael J. Fox, fundada por el actor quien fue diagnosticado con la enfermedad en 2000, para llevar a cabo un estudio de investigación de varias fases de esta enfermedad neurodegenerativa.

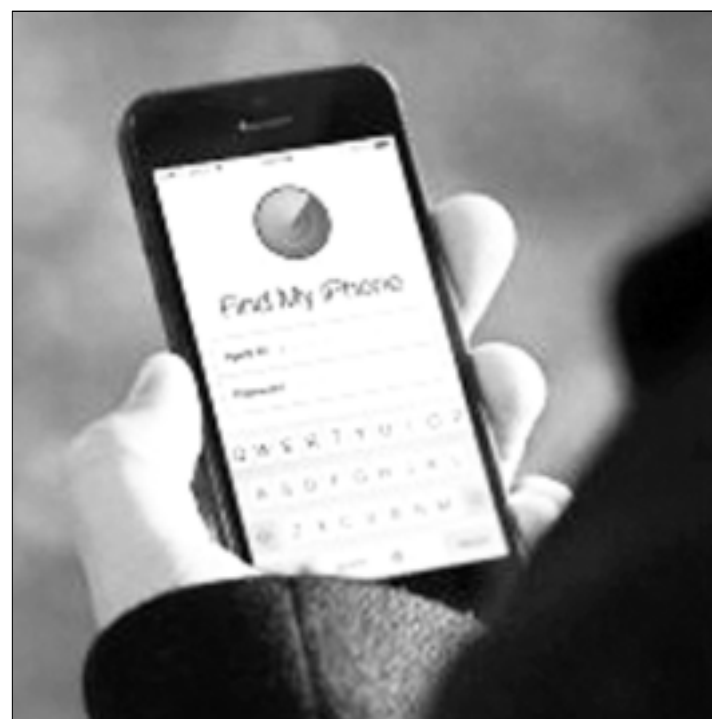
Se estima que cinco millones de personas en todo el mundo han sido diagnosticados con Parkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa más diagnosticada por detrás del Alzheimer.

El objetivo del proyecto es

usar wearables para controlar a los pacientes de manera remota y almacenar los datos registrados en un sistema abierto al que puedan acceder los científicos posteriormente. En la siguiente fase del estudio, la Fundación destinaría fondos para ver cómo responden los pacientes a una medicación. Los participantes serán monitoreados mediante una gran variedad de dispositivos portátiles.

"Mientras más de estos dispositivos lleguen al mercado, podremos recoger más mediciones objetivas y determinar la eficacia de la terapia nueva", mencionó a Reuters Sohini Chowdhury, vicepresidente de alianzas de investigación de la Fundación. Según se informa, los ensayos clínicos desarrollados hasta ahora han sido catalogados como demasiado subjetivos. Explican que cuando algún paciente informaba que había sufrido un temblor, señalaba que había durado un minuto cuando en realidad duró sólo segundos.

Se espera que con la nueva tecnología, se tenga mediciones más precisas.



Se estima que cinco millones de personas en todo el mundo han sido diagnosticados con Parkinson.

Sobre la frecuencia y la gravedad de los síntomas. La Fundación Michael J. Fox recaudará fondos para poder proporcionar la mayor cantidad de wearables a varios pacientes posibles.

Hoy en día, muchas personas con la enfermedad de

Parkinson son incapaces de participar en ensayos clínicos porque no viven cerca de un centro de investigación. Esto forma parte de una estrategia de Intel de sacar provecho al "Internet de las cosas" y del análisis masivo de datos, el llamado Big Data.