



SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 12 • www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

PRIMAVERA -VERANO 2015

ATENAS 2015 EXPO-MILÁN

La 4ª semana de Abril, tuvo lugar en Atenas el 5º Meeting Intergubernamental de la Dieta Mediterránea de la UNESCO. La Fundación Científica Caja Rural de Soria personificó a España en dicha Reunión Internacional, como representante del Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Se celebró en la **HAROKOPIO UNIVERSITY de Atenas (Grecia)**.

En esta Reunión / Meeting Internacional participó también por España la Subdirectora General de Patrimonio Cultural de la Secretaría de Estado de Cultura del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Dña. Elisa de Cabo de la Vega. Como Asesor ministerial D. Joan Reguant.

El resto de los países, estuvieron representados hasta un total de 25, por los Directores ministeriales de las áreas de Patrimonio así como de Agricultura, Pesca y Alimentación en otros casos. Estuvieron presentes también los Alcaldes de Tavira (Portugal), Koroni (Grecia) y Pollica (Italia), y Responsables Culturales y de Agricultura (Croacia). La jornada de Clausura estuvo presidida por el Secretario de Estado griego de Agricultura y Pesca.



El eje central de la jornada matinal fue la presentación de la COFRADÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA creada en Soria, a nivel internacional (**THE BROTHERHOOD OF THE MEDITERRANEAN DIET, created by the EMBLEMATIC COMMUNITY OF SORIA**).

Por otro lado, en la **EXPO UNIVERSAL DE MILÁN 2015**: “Nutrir el Planeta. Energía para la Vida”, las 7 Comunidades Emblemáticas de la DM tienen su propio pabellón y Soria estará representada a lo largo de los 6 meses próximos junto con Cilento, Koroni, Chefchaouen, Hvär, Agros y Tavira. Se espera la presencia de más de 30 millones de visitantes.

La semana del 14 al 20 de Septiembre, la EXPO dedicará esos días a la **SEMANA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA**, y **EL DIA DE LA COMUNIDAD EMBLEMÁTICA DE SORIA**, probablemente el día 18 ó el 19 de septiembre. Ese día (D.m.) se expondrán nuestros valores materiales e inmateriales de SORIA MEDITERRÁNEA y daremos a degustar en la EXPO “algunos” de nuestros productos saludables, con exposición y conferencias.

Señalar también que en esta EXPO UNIVERSAL, se ha presentado el día 1 de mayo, en Milán, el número extraordinario de **NATIONAL GEOGRAPHIC** dedicado a la **DIETA MEDITERRÁNEA**, y en el que Soria tiene un contenido fotográfico y textual muy significativo, con entrevistas, entre otros, a D. Ricardo Ransanz (centenario de 102 años), especial dedicación al Colegio de la DM (San José) con una imagen a doble página de sus “frutas y verduras vivientes”,... y un recorrido por nuestra provincia con las extraordinarias fotografías que esta revista contiene.

Por parte de las CC EE de la DM, vamos a elaborar un **LIBRO BLANCO de la DM** y esperamos promocionar nuestra DM como estilo de vida en otros países no mediterráneos.

Significar el apoyo y conformidad para celebrar en Soria, en el Mes de la Salud, en Noviembre, el **I Congreso Internacional Escolar de las Comunidades Emblemáticas de la DM de la UNESCO**,



en colaboración con la Dirección Provincial de Educación de Soria, y la Facultad de Traducción e Interpretación y cuyas características, desarrollo, contenido, fechas y datos etarios damos a conocer en páginas interiores.

De igual forma, dimos a conocer en esta Reunión, e invitamos a participar en los **Certámenes Internacionales de Fotografía, Cortos de la DM para Escolares y Adultos –dentro del Festival Internacional de Cortos “Ciudad de Soria”- y “Fray Tomás de Berlanga” de Literatura y Prensa**, cuya convocatoria hicimos en Berlanga de Duero, el 13 de Febrero pasado.

A partir del 1 de Abril, ha pasado a presidir la coordinación de las CC EE de la DM, el Parque Nacional de Cilento (Italia), aprobándose que sea Tavira en Portugal la próxima coordinadora en el año 2016.

Newsletter: Recordar también que trimestralmente se incluyen nuestras actividades, realizaciones y promociones en: <http://www.mediterradiet.org/newsletters/newsletter02/newsletter02.html>

COFRADÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Las inscripciones se siguen realizando a través de nuestra web: www.fundacioncajarural.net.



Amigo saludable: aceite virgen de oliva

PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA SORIA. ESPAÑA



ORGANIZA: FCCR y Dirección Provincial de Educación JCyL

FECHA: Segunda quincena de noviembre. Mes de la Salud

PARTICIPANTES: Colegiales de Soria y otras Comunidades emblemáticas de la Dieta Mediterránea: Portugal, Grecia, Italia, Marruecos, Croacia y Chipre –además de España-. Alumnos de 12-16 años de edad. Los viajes serán financiados por FCCR (4 y 1 profesor por país). Alumnos adicionales / maestros serán financiados por las Comunidades emblemáticas de la Dieta Mediterránea.

ALOJAMIENTO: Escolares extranjeros en la Escuela Hogar y profesores en la Fundación Duques de Soria (maestros)

TEMAS: Dieta mediterránea y Cultura: Alimentación, el medio ambiente, la sostenibilidad, la convivencia, la comunicación, el ejercicio físico y el deporte, micología, la cultura de la trufa, huertos, etc. etc...

FIRST INTERNATIONAL SCHOOL MEETING ON THE MEDITERRANEAN DIET SORIA.SPAIN

DATE: 2nd fortnight November. Month of Health

PARTICIPANTS: Four 12-16 year-old schoolboys and 1 teacher from Soria and other Emblematic Communities of the Mediterranean Diet.

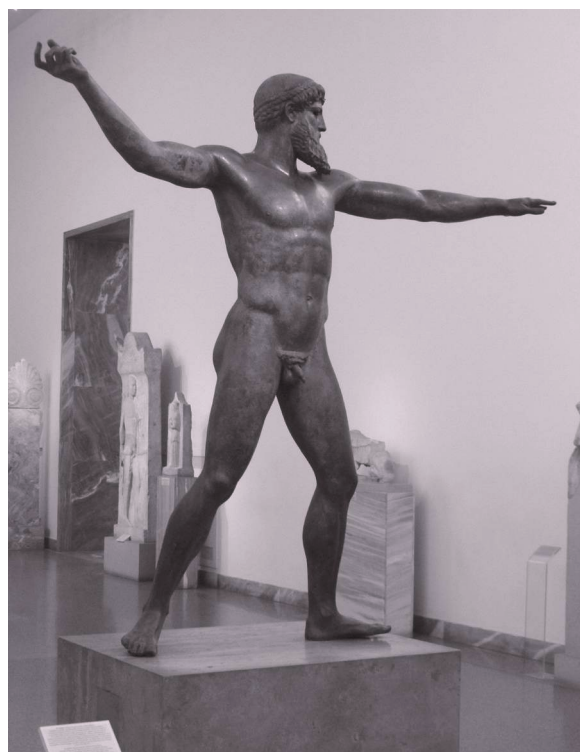
Tickets will be funded by FCCR. Additional pupils/teachers will be funded by the Emblematic Communities of the Mediterranean Diet

LODGING: School Home (pupils) and FOUNDATION DUQUES DE SORIA (Teachers)

TOPICS: Mediterranean Diet and Culture: Food, environment, sustainability, living together, communication, physical exercise and sport, mycology, truffle culture, orchards, etc



DIMITRIS KAFANTARIS y JORGE BOTELHO
Alcaldes de Koroni y Tavira





PUBLICACIÓN: La FCCR publicará las presentaciones hechas durante la reunión en Soria en el Boletín de Soriasalud.

LUGAR: Tirso de Molina. SORIA. ESPAÑA

TRADUCCIÓN: Facultad de Interpretación y Traducción de la Universidad de Valladolid.

Los participantes serán invitados a conocer con visitas guiadas, arte y paseos medioambientales de Soria: Numancia, el claustro de San Juan de Duero, la ermita de San Saturio, la iglesia de Santo Domingo, las Riberas del Duero

OBJETIVOS: Convergencia de las Jóvenes Generaciones –hombres y mujeres del futuro- del marco mediterráneo- que residen en las Comunidades Emblemáticas en pro del mantenimiento del LEGADO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA como cultura y álbum de tradiciones. Recuperación y puesta en valor que hay que promover entre los hombres/mujeres del mañana. Serán los custodios del Legado.

PUBLICATION: The FCCR is committed to publication of presentations made during the meeting in Soria.

PLACE: Tirso de Molina. SORIA. SPAIN

TRANSLATION: By student from the Interpretation and Translation School from the University of Valladolid. UNIVERSITY CAMPUS

Participants-especially from Emblematic Communities- will be invited to guided tours, art and environmental strolls: Numancia, cloister of San Juan de Duero, hermitage of San Saturio, church of Santo Domingo, Duero riverbanks.



Mediterranean diet



NUESTROS ESCOLARES Y SU I CONGRESO INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La Dirección Provincial de Educación de Soria está colaborando con la Fundación Científica Caja Rural en la organización del I Congreso Internacional Escolar de la Dieta Mediterránea, que versará sobre el amplio conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

Este congreso se celebrará el próximo curso escolar 2015-2016 en torno al mes de noviembre y es intención de la organización que en él participen alumnado de Educación Secundaria Obligatoria o su equivalente de los diferentes países que forman parte de la Dieta Mediterránea.

En concreto, la idea es que el Congreso se desarrolle, exclusivamente con las ponencias de alumnos en torno a 14-16 años de edad de Chipre, Croacia, Grecia, Italia, Marruecos, Portugal y España.

Los centros educativos de secundaria ya preparan a sus alumnos en materias como Biología donde el nuevo currículo de la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) ya contempla materias en 3º y 4º curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria cuyos contenidos tratan temas sobre "Las personas y la salud", "Promoción de la salud" o "Nutrición, alimentación y salud", donde nos parece indispensable el estudio de todo aquello que tiene que ver con la denominada Dieta Mediterránea, considerada por la

UNESCO como patrimonio inmaterial de la humanidad.

En estas asignaturas ya se establece como estándares de aprendizaje evaluables que el alumno "argumente las implicaciones que tienen los hábitos para la salud, y justifique con ejemplos las elecciones que realiza o puede realizar para promoverla individual o colectivamente", o que "conoce y describe hábitos de vida saludable identificándolos como medio de promoción de su salud y la de los demás".

Los diferentes grupos de alumnos que estén interesados en desarrollar ante sus compañeros alguna comunicación sobre la Dieta Mediterránea prepararán la misma, utilizando algún medio técnico de apoyo y la expondrán de manera oral ante el auditorio. Así se podrán entrenar competencias básicas del alumnado como son la de la comunicación y el tratamiento de la información y competencia digital.

En estos momentos, se está trabajando para que alumnos de las diferentes ciudades que forman parte de la dieta mediterránea (Cilento, Tavira, Koroni, Chefchaouen, Agros y Hvär), puedan venir a Soria, donde, además de participar en el Congreso, conocerían el potencial turístico y patrimonial de la provincia de Soria y convertirse, así, en embajadores, no sólo de la Dieta Mediterránea, sino de las posibilidades que la provincia ofrece en todos los ámbitos: naturaleza, arte, tradiciones, literatura...



UN NUEVO PLAN ESTRATEGICO PARA LA SANIDAD DE SORIA HASTA 2020

Enrique Delgado Ruiz.

Gerente de la Gerencia Integrada de Asistencia Sanitaria de Soria.



La Gerencia Integrada de Asistencia Sanitaria de Soria (GIS), agrupa todos los dispositivos sanitarios públicos de la provincia de Soria, tanto los dos hospitales, Santa Bárbara y Virgen del Mirón, como los 14 centros de salud y los 340 consultorios locales de atención primaria que hay en la provincia. Forma parte de la red asistencial de Sacyl, Servicio de Salud de Castilla y León.

Con casi 1600 trabajadores, presta asistencia sanitaria a nivel comunitario, domiciliario, en consulta y en hospitalización y atiende todas las necesidades de salud de los ciudadanos, preventivas, de promoción de salud, de recuperación, cuando la salud se pierde, y de rehabilitación.

La mejora continua de la calidad de los servicios que presta a los ciudadanos siempre ha sido un objetivo claro de la GIS, consciente de que todo aquello que es susceptible de mejorar hay que intentar hacerlo. Esta filosofía de trabajo ha permitido alcanzar los magníficos resultados en salud de la población de Soria y el reconocimiento de toda la Sanidad a nivel nacional y europeo, siendo la única organización en España que ha alcanzado como gerencia integrada el máximo nivel de acreditación de calidad según el modelo europeo EFQM, el sello 500+.

Con este espíritu, la GIS ha elaborado un nuevo Plan Estratégico para el periodo 2015-2020, con numerosas actividades y objetivos para conseguir que en el año 2020 la salud de los sorianos y su calidad de vida haya mejorado todo lo posible y que la organización siga siendo a nivel nacional referente y líder en calidad asistencial, docencia, investigación e innovación.



Estas actuaciones vienen definidas con sus objetivos y metas en las Líneas Estratégicas del Plan. Lo que se pretende es cambiar nuestras formas de trabajo para conseguir un nuevo modelo asistencial, centrado en el paciente y basado en:

- La atención integral de la salud de la persona y su calidad de vida.
- Sin separaciones entre atención primaria y hospitalaria.
- Resolviendo las necesidades asistenciales siempre en el lugar más adecuado y con los medios adecuados.
- Con una atención eficiente, segura y de calidad.
- Sin desplazamientos, pruebas o molestias innecesarias para el paciente.

Objetivos fundamentales del Plan son:

- La atención integrada al paciente crónico con varias patologías, que mejore su calidad de vida y le evite descompensaciones, hospitalizaciones, pruebas repetidas y el consumo innecesario de medicamentos.
- La continuidad de cuidados de salud por parte de enfermería.
- La participación y auto-responsabilización del paciente en el cuidado de su salud.

La Gerencia confía en la participación de todos los ciudadanos para el desarrollo del Plan.



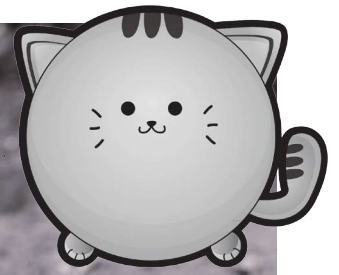
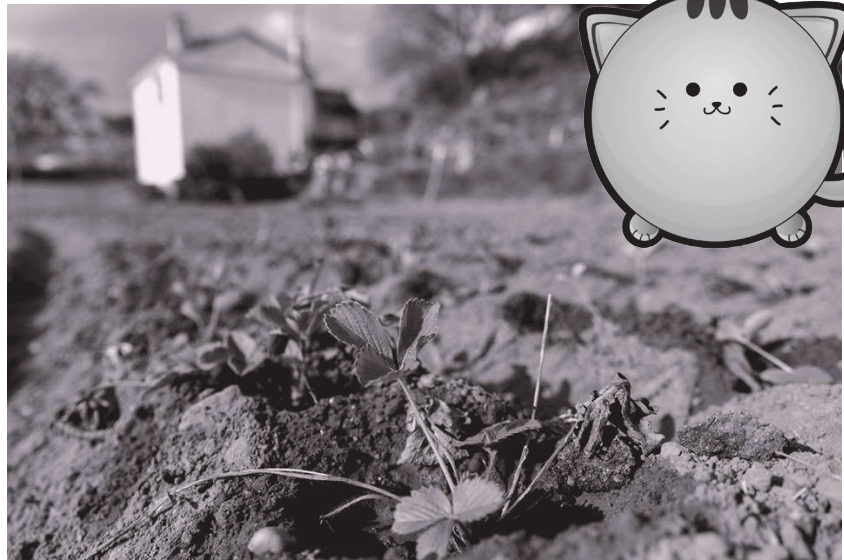
¡CULTIVA VIDA!

Desde que el día 10 de marzo, TierraAlegría presentara su existencia y los valores sobre los que se fundamenta el proyecto solidario, TierraAlegría ha recibido grandes muestras de apoyo y se han sumado al equipo un gran número de personas. TierraAlegría arrancó su actividad con la mejor "bendición", de la mano del Director General de la Fundación Científica de Caja Rural, el Dr. Juan Manuel Ruiz Liso que acompañó al fundador de la Asociación, Eduardo Ayllón en la exposición de los objetivos de este proyecto.

En menos de un mes, la primera finca cedida, de 2000 m² de cultivo, y que actualmente explota TierraAlegría cuenta con una ocupación del 100% de su superficie para el cultivo de frutas, verduras y hortalizas. Se ha recibido un aluvión de llamadas, en la mayoría jóvenes, conscientes e involucrados con el espíritu de generosidad y trabajo social que tiene el proyecto. En estas semanas, se han firmado 20 altas nuevas como socios productores y se está definiendo la campaña de distribución de alimento que comenzará en las próximas semanas, a principios de junio. Se diseña, en este momento, una estrategia de selección de perceptores, para distribuir la riqueza de alimento con criterios responsables y próximamente se lanzará una campaña de reclutamiento de voluntarios para poder atender todo el trabajo que se avecina.

Nuestros objetivos, a corto plazo, son la formación de los equipos de trabajo en las áreas de comunicación, servicio de distribución, labor social y también una campaña de negociación de gestión de fincas en desuso para que TierraAlegría pueda seguir creciendo y realizar así su labor solidaria.

Comunicación/TierraAlegría



VISITA DE LA COMISIÓN NACIONAL DEL GOBIERNO DEL JAPÓN INVESTIGACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA (DM)

Visitaron Soria los días 14 y 15 de enero 2015

La Dieta WASHOKU -típica comida japonesa- ha sido reconocida en el año 2013 en Azerbaijan por la UNESCO en su lista, como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Esta dieta es típica de Festividades de Año Nuevo y días señalados en el calendario japonés. Está compuesta por más de 30 variedades de productos en los que las verduras, hortalizas, el arroz, el pescado y el marisco tienen un importante papel. Su principio esencial es el respeto a la naturaleza y al uso sostenible de los recursos naturales. Antes de que se pierda esta cultura de alimentación y dado su carácter saludable y benefactor de la salud, quieren desarrollarla como dieta del día a día en Japón, comenzando por centros escolares, embarazadas y amas de casa.

El CONSEJO DE GOBIERNO DEL JAPÓN a través del Ministerio de Agricultura Silvicultura y Pesca -ASP- ha creado en Noviembre de 2014 una comisión investigadora de la DM, para protección y herencia de dicha Dieta Washoku. La preside su Ministro de ASyP.

A través de la UNESCO, han valorado las realizaciones que Soria como COMUNIDAD EMBLEMÁTICA DE LA DM ha desarrollado en este campo y quieren que sea en JAPON, un MODELO a seguir. Soria es referente internacional de la UNESCO como Estilo de Vida Integral de la DM y así lo transmitió al Gobierno Japonés: Alimentación escolar, deportes. medio ambiente y sostenibili-

dad, arte y cultura, etc. con una serie de productos alimenticios en los que tiene un gran interés su Gobierno.

En la Dieta Washoku, "la cultura alimentaria de España", -Dieta Mediterránea- se ha convertido en el tema de la investigación, y los miembros de la comisión nos visitaron para conocer e investigar las actividades realizadas por nuestra -FCCR- hasta ahora y las planificadas para el futuro para la protección y la herencia del Legado de la dieta mediterránea. Existe una gran similitud entre esta Dieta Washoku y nuestra DM, con diferencias y matices que fueron objeto de intercambio y discusión en las jornadas de trabajo de nuestra ciudad. Transmisión familiar de la dieta.

Para ello nos han visitado y respondimos a un extenso dossier de preguntas facilitándoles nuestra documentación y publicaciones en el Campo de la Educación para la salud, como SORIA MEDITERRÁNEA.

El Ministerio de Educación, Cultura y Deportes a través de la Secretaría de Estado de Cultura nos transmitió su especial interés para corresponder a esta Delegación Gubernamental Japonesa. Como vemos, entre sus componentes figuran representantes de la Universidad en el campo de la Cultura de la Alimentación, Marketing Internacional, Gestión deportiva y miembros de la Embajada en España al más alto nivel.

Composición de la Comisión Investigadora de la DM del Gobierno Japonés que visitó SORIA:

Profesora. SHOKO HIGASHIYOTSUYANAGI
Department of Food Culture, Baika Women's University. OSAKA

Sr. FUMIHITOYOSHITSUGU. Business Creation Center, DENTSU Inc.

Sr. YUKI MATSUKAWA. General-Manager, Sports Marketing Division, JMA Research Institute Inc. Japan Management Association

Sr. TAKEMOTO. Ministerio de Agricultura Silvicultura y Pesca

Sr. HITOSHI KAGAWA. Primer Secretario, Embajada del Japón en España

Sra. TOMIKOTANAKA. Coordinadora de la Visita a Soria





Actividades realizadas en Soria:

1.- Visita al **JARDÍN DE LAS SEMILLAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA** en la PLAZA del OLIVO. // SORIA CARDIOPROTEGIDA (1ª ciudad en el mundo totalmente Cardioprotegida) con visita a un Cajero Automático con DESA (desfibrilador). Cena de trabajo con valoración "práctica" de los productos de la DM de Soria. Micología, Trufa y Platos de la Huerta.

2.- Fundación Caja Rural: **CONFERENCIA del Director de la FCCR "Ayer, Hoy y Mañana de la Dieta Mediterránea"** en Soria, como Comunidad Emblemática de la D.M. Conocieron también la Biblioteca Científica y el Servicio de Medicina Preventiva Deportiva para Escolares.

3.- **Colegio San José:** 1º Colegio de la Dieta y Cultura Mediterránea. Visita y diálogo con alumnos y profesores.

4.- Visita de los **Huertos de la D.M.** en la Calle de la Dieta Mediterránea.

5.- Visita de la Ciudad de la Dieta y Cultura Mediterránea **"Camaretas"**. Visita de sus calles,

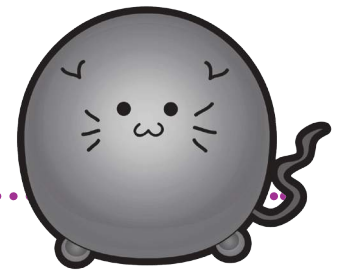
plazas, huerto escolar de la D.M. y del Colegio Público donde los escolares realizaron las canciones escolares de la DM.

6.- Visita al **COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL "SANTA ISABEL"** donde los alumnos que son "discapacitados psíquicos" trabajan, siguen y promueven la DM disponiendo de una GRANJA y un HUERTO ESCOLAR y a pesar de su discapacidad siguen los criterios de alimentación y conocimiento de la DM. Tras tomar un refrigerio ofrecido por el Centro se entregó al Sr. Matsukawa una camiseta del CD Numancia, firmada por todos los jugadores, dado que en la distancia era un seguidor de nuestro CD.

Nos acompañó el Director Provincial de Educación, D. Javier Barrio y el Alcalde de Golmayo Camaretas, D. Benito Serrano. A mediodía partieron para Madrid para celebrar un ENCUENTRO con los responsables de la Secretaría de Estado de Cultura y Dirección General de Patrimonio Cultural, y una vez contrastado el desarrollo de sus visitas regresar a Japón.



LAS OTRAS DIETAS MEDITERRÁNEAS “NO ALIMENTICIAS”



EL BAILE

El ejercicio que le sienta bien al cerebro.

Desde hace más de 20 años *-Salud y Dieta Mediterránea Castellano Leonesa, p 20-* esta Fundación Científica viene insistiendo en las implicaciones positivas que el baile tiene en todas las edades y especialmente en la tercera fase de la vida:

- Estimula la Corteza Cerebral
- Mejora la circulación de la sangre
- Combate la soledad
- Favorece la Convivencia Armónica entre las personas
- Genera el conocimiento de nuevas amistades
- Permite la realización interpersonal de nuevos proyectos
- Crea ilusión por el futuro
- Retrasa el Envejecimiento Cerebral en combinación con la música, estimulando la memoria

Hoy sabemos que la estimulación cerebral del baile y la danza inducen la segregación de endorfinas y serotonina. Se mejoran las posturas corporales y se alivian los desequilibrios emocionales. En un trabajo reciente, Mercedes Carrasco Mairena, psicóloga e inspectora médica de la Junta de Andalucía nos habla específicamente del **TANGO** para aseverar que *“Además de la parte motora, todo el sistema simpático y parasimpático, el cerebelo y el sistema límbico del cerebro humano, se interesan por el movimiento y la música”* Item más: *“Hay que sentir la música para que la danza sea efectiva, y curiosamente, el tango tiene ese componente de emoción que lo hace posible y no está en otras danzas, más focalizadas, hacia la mera diversión. El cerebro funciona en un ritmo de cuatro por cuatro. Igual que la estructura musical del tango. Los cuatro*

tiempos del cerebro son el impulso/estímulo, la acción del hipotálamo, la respuesta del organismo y el “feedback” de funcionar bien cuando recibe algo que le gusta. Cuando se baila tango, la estimulación cerebral induce la segregación de endorfinas y serotonina. El primero de estos dos neurotransmisores funciona como un analgésico natural que protege del dolor, el sufrimiento y el cansancio. Por su parte, la serotonina está considerada como la hormona de la felicidad y el sueño reparador.

“En este sentido, **“la música del tango activa la función cerebral porque cuenta con todos los componentes necesarios: la parte emocional, el equilibrio y la coordinación”**, según Carrasco.

Explica que, con la danza, “el cerebro se activa y utiliza todo lo que está a su servicio” para conseguirlo. “Es nuestro órgano vital y, por lo tanto, todo lo que beneficia al cerebro repercute de forma positiva en el cuerpo”. Entre otras cosas, “bailar es depurativo, ya que hace que se eliminen neurotoxinas”, sustancias exógenas neurológicamente dañinas. De igual forma, Carrasco afirma que contribuye a “ralentizar el envejecimiento”.



Las funciones del tango

Plantea un aprendizaje que unifica la anatomía y la salud con el conocimiento de la técnica del baile, un sistema exclusivo de trabajo que denominan "las cuatro funciones del tango": **conexión y abrazo, anatomía en dinámica, musicalidad/escucha e intuición (danzar con el hemisferio derecho del cerebro).**

Es también un gran refuerzo para la AUTOESTIMA. Eduardo González Coeto, de la Universidad Autónoma de México y psicoterapeuta, considera que bailar tango **"puede venir bien a personas con la autoestima baja, con problemas de contacto, para personas tímidas, o con bloqueos para expresar emociones"**.

Mercedes Carrasco coincide con esta opinión. "La danza es un lenguaje corporal, por lo que las personas tímidas no necesitan hablar y encuentran una forma de relacionarse con los demás". Quienes tienen una autoestima baja ven rápidamente los resultados de bailar tango: "Te mueves con soltura y dejas de sentirte torpe. Al mirarte en el espejo, te dan más ganas de arreglarte porque te empiezas a gustar más". No en vano, "la música de tango se relaciona con la parte seductora de los lóbulos del cerebro", según González Coeto, para quien "las emociones y los sentimientos pueden afectar a la comunicación". Tal vez por eso, muchos solitarios se refugian en esta danza. "Con el tango no te sientes solo porque compartes un eje común con la pareja, con la que ganas una mayor conexión", dicen muchos alumnos que lo practican. Y nosotros nos preguntamos ¿Bailar SEVILLANAS puede tener el mismo efecto?

EL CANTO CORAL

En el próximo **CONGRESO ESCOLAR INTERNACIONAL de la DM**, queremos contar en su Clausura con el Coro de niños **Voces Blancas de la Coral de Soria**. Y esto, ¿por qué? La respuesta la obtenemos en el volumen XI de la Revista Estudios Pedagógicos de 2014, y a través de la Facultad de Educación de Zaragoza donde, *Santiago Pérez-Aldeguer*, nos aproxima a los otros valores del Canto Coral - ***El canto coral: una mirada interdisciplinaria desde la educación musical.***

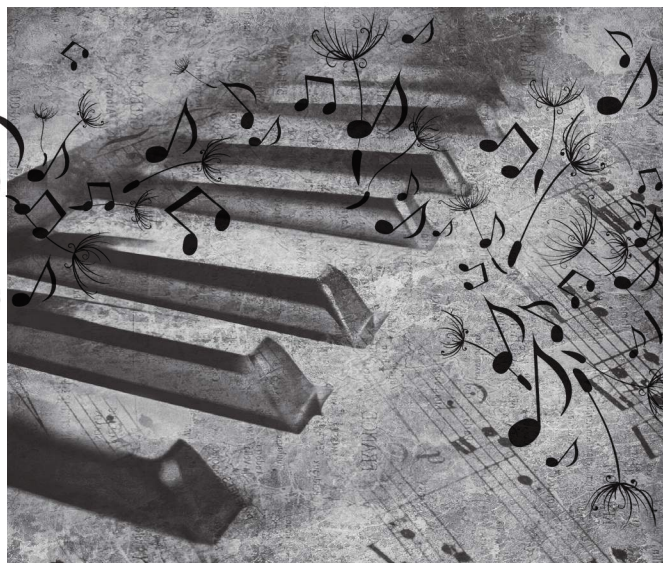
Analiza los beneficios que el canto coral aporta a la educación en general y a la educación musical en particular. Bajo este objetivo se examinan numerosos estudios científicos que desde la medicina, la etnomusicología o la psicología, corroboran los aspectos positivos que el canto coral acarrea para la educación. Se consideran los beneficios que tiene el canto coral para la educación general, a partir de estudios médicos, psicosociales e interdisciplinarios. Por otro lado, se abordan los aspectos positivos de la práctica coral para la educación musical, desde la estética, la psicología y la medicina.. Por ello queremos y debemos contar con su presencia y voces en este Congreso.

Además el canto ayuda a tener un estado anímico más positivo, por ejemplo, con el discurso de *cantar me hace sentir más feliz*, etc.

El corazón de las personas que cantan en un coro late al unísono y sus emociones se sintonizan.

Una investigación de Pilar Quijada en el año 2013, muestra cómo, al respirar a la vez, el cerebro acompasa los latidos al poco de empezar a cantar. No solo tienden a moverse irresistiblemente al unísono al ritmo de la música (por más que el manual de buenas maneras del cantante de coro lo desaconseje), sino que sus corazones laten también a la vez. A los pocos minutos de empezar a cantar su pulso se acompasa y como consecuencia "el





canto crea un patrón emocional compartido entre los miembros del coro”, según recoge el último número de “Frontiers in Psychology”.

La investigación se ha llevado a cabo en la Universidad de Gotemburgo y está liderada por Björn Vickhoff, del Instituto de Neurociencias y Fisiología de la Academia Sahlgrenska, que además de neurocientífico es cantautor. Su grupo investiga las respuestas biológicas de las personas a la música y cómo ésta afecta a su salud, como parte del proyecto “Kroppens Partitur” (Las partituras del cuerpo).

Es conocido que **cantar en un coro es muy saludable y promueve el bienestar**, comienzan diciendo los investigadores en su artículo. Y es que “acoplar el ritmo cardíaco a una respiración lenta tiene **un efecto subjetivo y biológico calmante y es beneficioso para la función cardiovascular**”.

Que la respiración nos ayuda a calmarnos no es nuevo. Los psicólogos se sirven de ese efecto cuando enseñan a sus pacientes a **controlar la ansiedad haciendo respiraciones lentas y pausadas**. El mismo resultado se consigue con el Tai-Chi, que acompaña movimientos lentos y respiración, como muy bien saben quienes lo han practicado. Y cantar es otra forma de respiración guiada capaz de modificar el ritmo cardíaco. La longitud de las frases de la canción conduce la respiración, que se vuelve regular, lenta y profunda, explican los investigadores.

Para comprobar cómo la estructura musical influye en el ritmo cardíaco de los miembros del coro, en diciembre de 2012 Björn Vickhoff y su grupo de investigación reunieron a quince estu-

diantes de 18 años de ambos sexos de una escuela secundaria de Gotemburgo, que llevaron a cabo tres ejercicios corales: un zumbido monótono, interpretar un conocido himno sueco y cantar un mantra lento. En cada caso se registró el ritmo cardíaco de los miembros del coro.

Los resultados mostraron que **cantar al unísono tiene un efecto de sincronización del ritmo cardíaco de los cantantes, que tiende a aumentar y disminuir al mismo tiempo al ritmo que marca la música**. “El canto regula la actividad del **nervio vago**, que está implicado en nuestra vida emocional y la comunicación con los demás y que, por ejemplo, afecta a nuestro timbre vocal. Las canciones con frases largas logran el mismo efecto que los ejercicios de respiración en el yoga. En otras palabras, a través del canto podemos ejercer cierto control sobre los estados mentales”, explica Vickhoff.

El nervio vago forma parte del sistema parasimpático, que tiene una **acción relajante sobre el organismo**. Y su función es enviar señales para ralentizar los órganos que inerva, entre ellos el corazón y los pulmones. Al inspirar, el nervio vago provoca un ligero aumento de la tasa cardíaca y una disminución al expulsar el aire. El Acoplamiento de la variación del ritmo cardíaco (VRC) a la respiración se denomina arritmia sinusal respiratoria (RSA), y es una variación natural en la frecuencia cardíaca que se produce durante un ciclo de respiración. Es también una medida de la actividad del sistema nervioso parasimpático. El canto coral, al pautar la respiración, produciría un aumento de la RSA, responsable de la sensación de bienestar.



EMOCIONES COMPARTIDAS

Pero los beneficios no se quedan ahí. Cantar unidos, según los investigadores, hace que las emociones también se “sintonicen”. De hecho, **un tono vagal alto** se asocia a emociones positivas. **“Cuando las personas cantan juntas, sus corazones empiezan a latir al mismo ritmo. Más exactamente, el nervio vago, que va desde el tronco del encéfalo hasta el corazón, se activa de manera similar a una bomba. Expulsar el aire al cantar es lo que activa el nervio y reduce la frecuencia cardíaca.** Puesto que esto a su vez provoca una respuesta emocional, **el canto crea un patrón emocional compartido entre los miembros del coro**”, explica Vichkhoff. Cantar en un coro es un ejemplo de acción conjunta, continúa, ya que los cantantes tienen que adaptar sus voces, palabras y ritmo al grupo. “Esto significa que los coralistas sincronizan los impulsos neurológicos que regulan estos factores y, como demostramos, también sincronizan su respiración y por tanto su ritmo cardíaco y emociones”.

“Ya sabíamos que **el canto coral sincroniza los movimientos musculares** de los cantantes y las actividades neuronales que las hacen posibles. Ahora también sabemos que esto se aplica al corazón”, resalta. En el siguiente paso el grupo quiere investigar si la sincronización biológica de los cantantes corales también **crea una perspectiva mental compartida** que podría ser utilizada como un método para el fortalecimiento de la capacidad de colaborar.

“La música ha desempeñado una función importante en la vida cotidiana y espiritual de las personas durante miles de años. Las canciones más

lentas parecen tener los mayores efectos sobre la variabilidad del ritmo cardíaco. Muchos himnos tienen un ritmo relativamente lento, y es muy posible que esto pueda ayudar a los miembros de una congregación a conectar entre sí. Pueden tener una función religiosa, que les haga sentir «aquí estamos experimentando esta mañana de Navidad juntos»”.

Y no sólo religiosa, no en vano cada país tiene un himno que suena en las ocasiones importantes y que es capaz de emocionar a quienes lo escuchan. **“Cantar es a menudo una expresión de una voluntad colectiva”**, explica el neurocientífico sueco. “Pensemos de estadios de fútbol, en los himnos de la escuela, coros religiosos o desfiles militares. Nuestra investigación muestra que ritmos sincronizados contribuyen a la solidaridad de grupo”.

Los resultados de su investigación pueden tener también aplicaciones más inmediatas, como **“ayudar a reducir el dolor, aliviar la ansiedad preoperatoria o aumentar la motivación para afrontar un proceso de rehabilitación” por medio del canto.** Y es que cantar, a partir de ahora, puede considerarse con toda propiedad **una actividad en la que “se pone el corazón”, con la implicación emocional que ello supone**, y más si se hace en compañía de otros. No es extraño que el grupo ABBA cantara hace ya casi tres décadas aquello de “quiero dar las gracias a las canciones, que transmiten emociones. Quiero dar las gracias, por lo que me hacen sentir. Debo admitir que por la música vale vivir...” Y vivir, según este estudio, con mejor salud física y emocional.



EL FUTURO:

Ingredientes 'preventivos' que regeneran la despensa

En el número de la última semana de Abril de Diario Médico (S. Moreno/C. Díaz/ R. Serrano 27/04/2015), se analizan una serie de factores alimenticios que por su interés hemos considerado de gran importancia dar a conocer a los lectores de Soriasalud. Su título y contenido es lo suficientemente importante como para reproducirlo. Productos de consumo habitual se convierten en vehículos de prevención al añadir ingredientes bioactivos. **Obesidad**, cáncer, enfermedad cardiovascular e **inmunidad**, son las parcelas bio-sanitarias más estudiadas actualmente.

Conseguir que nuestros platos preferidos se conviertan en bocados preventivos de ciertas enfermedades, o incluso, terapéuticos, es un viejo objetivo de los investigadores y la industria alimentaria. Para ello, un recurso que estudian diversos grupos en toda España, convertidos en los "masterchefs" de la ciencia alimentaria, es añadir sustancias que favorezcan la salud o protejan frente a alguna enfermedad. Estos nuevos alimentos podrían transformar comidas que, en principio, no son muy saludables, en un hábito saludable, o bien reformular un clásico de los frigoríficos, el yogur, para abordar la obesidad. Un estudio de marzo en Food Research International ofrece los datos de la elaboración de nuevos yogures,

que podrían distribuirse en supermercados, con un alto contenido en proteína y, por tanto, mayor efecto saciante. Su desarrollo, a cargo del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA), del CSIC, en Valencia, coloca a este yogur saciante "como un complemento saludable en las dietas antiobesidad al contribuir a la adherencia a ellas, y cuyas calorías aportadas no son grasas", indica Susana Fizman, coordinadora del proyecto, quien matiza que al yogur, formulado con leche desnatada en polvo, se añadió almidón, ingrediente no aditivo, que otorgó más densidad y cremosidad, lo que reforzaba la sensación de saciedad en el consumidor".

La proteína es el macronutriente más eficaz para ofrecer un efecto saciante. Su inclusión en los yogures es una estrategia para el control del apetito.

El grupo también trabaja en el diseño de nuevas estrategias de adición de ingredientes saciantes a alimentos cotidianos. «La incorporación de proteínas de soja o de fibras especiales, que en el estómago se tornan muy viscosas, a pasteles de queso u otros postres lácteos, abre nuevas expectativas en cuanto a la reducción del riesgo de enfermedades en las que estos ingredientes pueden desempeñar un papel benefactor».



Productos de consumo habitual, como galletas, mermeladas o platos precocinados, pueden contener bioactivos para prevenir el riesgo cardiovascular

El cáncer es también parte de las investigaciones del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación (Imdea), cuyo director y catedrático de la Universidad Autónoma de Madrid, Guillermo Reglero, indica que existen productos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, como el extracto de aceite de romero, que pueden ser muy útiles por su actividad antiproliferativa y sinérgica con respecto a los tratamientos de quimioterapia. Múltiples productos de alimentación habitual, como galletas, mermeladas e incluso platos precocinados, son algunos de los vehículos portadores de "ingredientes bioactivos que forman parte de un proyecto para controlar la inflamación crónica que se produce en el organismo y, por tanto, prevenir el riesgo cardiovascular a través de la dieta", señala Reglero.

Presentes en la dieta desde que existe la fermentación, los microorganismos vivos son otros ingredientes de los alimentos que se sitúan en una posición privilegiada, según Ascensión Marcos, profesora en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (Ictan), en Madrid, teniendo en cuenta, además, el destacado papel de las últimas investigaciones sobre microbiota intestinal.



Probióticos y frutas

Aún hay pocos estudios, en parte porque la industria se ha replegado en los últimos años, y “se requiere hacer investigación con distintas cepas a diferentes dosis y tiempos de administración, teniendo en cuenta factores de confusión como los que afectan el estilo de vida (dieta, comportamiento alimentario, actividad física, sedentarismo, calidad y cantidad de sueño y estrés)”

Otra filosofía en la optimización de alimentos es el que mueve el trabajo de Sonia de Pascual, quien, junto a Begoña Olmedilla, en el Ictan, buscan un zumo de frutas con alto contenido en antocianos (frutos rojos) y xantofilas (melocotón, mango) que parecen tener un efecto sinérgico positivo para la salud cardiovascular y la función visual. Se trata de caracterizar ingredientes saludables dentro del contexto de una dieta sana. En esta línea se inscribe el proyecto Smartfoods. Liderado por Laboratorios Ordesa, participan las empresas Alimentómica, Andrés Pintaluba, Angulas Aguinaga, Biópolis, Grupo Siro y Nutrafur, así como 23 organismos públicos. Estudiará qué ingredientes se pueden añadir a una dieta equilibrada para prevenir o potenciar la resistencia del organismo frente a determinadas enfermedades.

Alimentación Placentera para el Paciente Oncológico

Lo que más alimenta es el cariño, pero una alimentación placentera y nutricionalmente adecuada ayuda a la recuperación, la fuerza y el optimismo. Así resume sus conferencias Cristina de Lorenzo, directora del Departamento de Transferencia del Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario (Imidra), haciendo alusión a los enfermos de cáncer y la repercusión, esencial, que tiene sobre la enfermedad recuperar y fomentar el placer por la comida. Para ello, De Lorenzo, junto con el chef Fernando del Cerro, han desarrollado un pequeño sistema cualitativo y saludable que adapta las dietas frente a problemas de ciertas terapias oncológicas. Sabor, olor y gusto son sentidos que participan en la elaboración de aderezos, aliños y texturas que guían “al gusto y a la percepción durante los tratamientos de cada paciente”

ALIMENTOS

Huevos

Los huevos de gallinas camperas alimentadas con bellotas tienen más contenido en ácidos grasos omega-3, lo que eleva los beneficios para la salud, según una investigación realizada en el Imidra.

Cacao

La Autoridad de Seguridad Alimentaria Europea (EFSA) confirma que los flavonoides del cacao ayudan a mantener en buen funcionamiento la vasodilatación endotelio-dependiente.

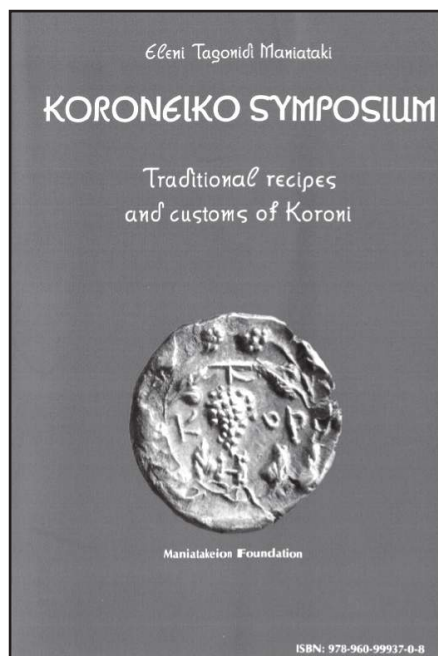
Yogur

La incorporación de mayores cantidades de proteínas e ingredientes no aditivos, como el almidón, pueden convertir al yogur en un complemento saludable en dietas antiobesidad.

Queso

Las proteínas de soja en postres de queso o en otro tipo de postres cotidianos de base láctea se estudian como potenciales estrategias con efectos saciantes, abriendo expectativas a otros ámbitos de riesgo.





Embutidos

En el proceso para hacer el chorizo más saludable se eliminan grasa y nitritos, y se añade inulina, una fibra vegetal que confiere la untuosidad con la que mantiene sus propiedades organolépticas.

Galletas

Estos dulces también podrían ser la base de estrategias de adición de ingredientes saciantes como el glucomanano, un tipo de fibra muy viscosa que aporta sensación de saciedad.

Frutos rojos

Los antocianos de algunas frutas podrían favorecer la salud cardiovascular, si bien todavía no hay estudios concluyentes. Se analiza su efecto sinérgico con otros nutrientes no funcionales.

Pescado

Los ácidos grasos omega-3 del pescado, sobre todo el azul, junto con otros extractos, como el romero, pueden prevenir el síndrome metabólico en mujeres con cáncer de mama que reciben quimioterapia.

Arroz

Si bien restringidos en Europa, en otras partes del mundo es posible producir plantas comestibles que se enriquecen con compuestos mediante transgénesis, como el arroz con vitamina A.

MENSAJES Y CONOCIMIENTOS SALUDABLES QUE DEBERÍA CONOCER

1.- Aumentar un 10% el **COLESTEROL BUENO HDL**, en nuestro organismo, se puede conseguir con el hábito de consumo de los productos de la DIETA MEDITERRÁNEA sin olvidar su estilo de vida. Un equipo multicéntrico ha evaluado los datos sobre hábitos dietéticos de 1.290 participantes del estudio 'Aragon Workers Health Study'.

La Revista Española de Cardiología pone de manifiesto en su último número de Abril que el seguimiento habitual de una dieta mediterránea se asocia a un mejor perfil lipídico (de grasas) en plasma (sangre), debido a que proporciona una mayor concentración de colesterol HDL, considerado un indicador de buena salud cardiovascular.





Científicos del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, en Madrid, y del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud identificaron los principales patrones alimentarios de la población española para luego investigar su asociación con el perfil plasmático (colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL y triglicéridos), con el fin de demostrar la relación existente entre la alimentación y la aparición de aterosclerosis en su etapa subclínica.

La información dietética fue obtenida a través de un cuestionario de frecuencia alimentaria que cuantificaba el consumo habitual de 136 productos durante los 12 meses previos mediante técnicas estadísticas de análisis factorial entre esos 1290 participantes.

Los datos revelaron que los participantes que siguieron una dieta más asociada al patrón mediterráneo presentaban cifras de colesterol HDL mayores que los de la dieta occidental, según José Luis Peñalvo, coautor del estudio e investigador del Área de Epidemiología y Genética de Poblaciones de la Fundación CNIC. Los resultados del estudio concuerdan con estudios observacionales previos como el mayor desarrollado en España conocido por sus siglas: Predimed.

2.- LA ASPIRINA puede ayudar a prevenir los cánceres gastrointestinales, con matices que analizamos en este Boletín de Soria Salud.

Tomar aspirina regularmente a lo largo de múltiples años puede ayudar a prevenir cánceres gastrointestinales, según sugiere un nuevo estudio de los múltiples que se realizan con el ácido acetil salicílico. Sin embargo, los expertos se expresaron en contra de tomarla todos los días para evitar la enfermedad.

Las personas que tomaron aspirina presentaron un riesgo 20 por ciento menor de cánceres en el tracto gastrointestinal, especialmente en el co-

lon y el recto según la investigadora principal Yin Cao, de la Escuela de Salud Pública de Harvard en Boston.

Sin embargo, Cao no cree que la gente deba comenzar a tomar aspirina para prevenir el cáncer sino hasta que se lleve a cabo más investigación. "Son cruciales los resultados de una investigación continua para desarrollar un tratamiento más individualizado basado en una evaluación de riesgos personalizada antes de recomendar aspirina para prevenir el cáncer". Además, los pacientes y sus médicos necesitan tomar en consideración los potenciales riesgos de tomar aspirina, que incluyen sangrado estomacal, dijo Cao.



Aun así, “si se contempla en conjunto con los beneficios conocidos de la aspirina para la prevención de ataques cardíacos y cerebrales, nuestra información indica la posibilidad de que el uso regular de aspirina a largo plazo pueda tener un beneficio significativo en la prevención de las dos principales causas de enfermedad y muerte en los Estados Unidos y gran parte del mundo” entre los que está España y concretamente Soria.

Los resultados del estudio se presentaron en la reunión de la Asociación Americana de Investigación para el Cáncer (American Association for Cancer Research) en Filadelfia. Los datos y las conclusiones deben considerarse como preliminares hasta que se publiquen en una revista revisada por otros investigadores.

Para el estudio, Cao y sus colegas recolectaron datos de 82.600 mujeres inscritas en el Estudio de Salud de las Enfermeras de 1980 y 47.650 hombres inscritos en el Seguimiento del Estudio de Profesionales de la Salud desde 1986. Los investigadores recabaron información sobre el uso de aspirina, factores de riesgo de padecer cáncer y diagnósticos de cáncer.

Después de 32 años de seguimiento, alrededor de 20.400 mujeres y 7.570 hombres desarrollaron cáncer, según hallaron los investigadores. Entre los hombres, se excluyó el cáncer de próstata. El equipo de Cao halló que los hombres y las mujeres que tomaron dosis regulares de aspirina (325 miligramos) dos o más veces por semana tuvieron un menor riesgo general de padecer cáncer que las personas que no tomaron aspirina regularmente. El riesgo reducido se debió en gran parte a menos casos de cáncer gastrointestinal,

incluyendo el cáncer de colon, cáncer rectal y cáncer de esófago.

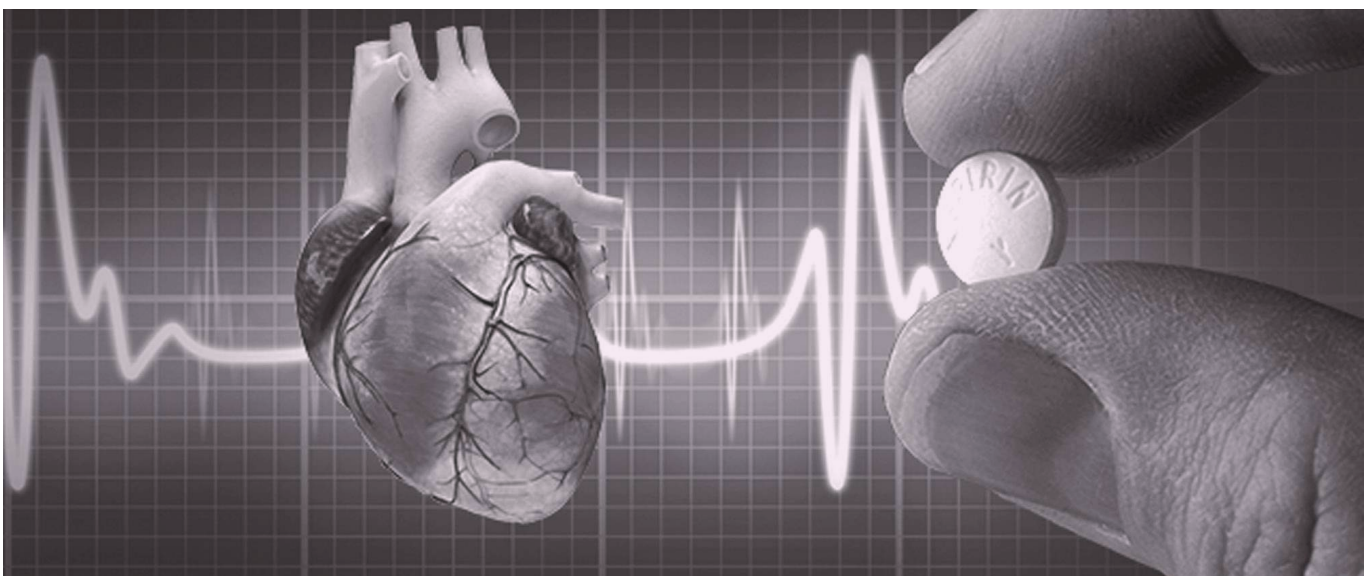
El uso regular de aspirina no se asoció a una reducción en el riesgo de otros cánceres. Además, el beneficio de la aspirina para reducir el riesgo global de cáncer pareció depender de la cantidad que se tomó. Así, mientras más aspirina se tomó, más se redujo el riesgo. Las cantidades variaron de menos de una aspirina a la semana hasta 15 o más, según los investigadores.

Para conseguir el máximo beneficio de la aspirina fue necesario tomar el medicamento hasta 16 años. Los investigadores hallaron que el beneficio dejó de presentarse tras cuatro años de suspenderlo. Y el estudio únicamente mostró un vínculo entre la aspirina y el riesgo de cáncer gastrointestinal, pero no una relación de causa y efecto.

Los autores añadieron que la asociación entre la aspirina y una reducción en el riesgo de presentar cáncer fue igual para hombres y mujeres sin importar la raza, los antecedentes de diabetes, antecedentes familiares de cáncer, peso, tabaquismo, el uso regular de otros analgésicos o de multivitamínicos.

Eric Jacobs, director estratégico de farmacoepidemiología de la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society), dijo que el nuevo estudio “confirma el vínculo que ya está bien establecido entre el uso de aspirina y un menor riesgo de desarrollar ciertos cánceres del tracto gastrointestinal, es decir, cánceres de colon, recto y esófago”.

Estudios previos, si bien no todos, han indicado que la aspirina podría reducir ligeramente el



riesgo de algunos otros cánceres, incluyendo el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer del pulmón, añadió.

“Si bien la aspirina se recomienda para la mayoría de las personas que han tenido un ataque del corazón, y tiene también algunos beneficios con respecto al cáncer, en este momento la Sociedad Americana del Cáncer no recomienda que la gente use aspirina específicamente para prevenir el cáncer puesto que no está claro que los beneficios con respecto al cáncer superen los riesgos”, dijo Jacobs.

A pesar de que se trata de un fenómeno poco común, la aspirina puede provocar hemorragias estomacales serias e incluso en ocasiones fatales, aun en dosis bajas.



“La gente que no está segura de si debería usar aspirina, debería hablar con su Médico de Atención Primaria, quien conoce sus antecedentes médicos personales y puede ayudar a sopesar sus riesgos y beneficios individuales”, dijo Jacobs.

FUENTES: Yin Cao, becaria de investigación postdoctoral, Escuela de Salud Pública de Harvard en Boston; Eric Jacobs, PhD, Director estratégico, farmacoepidemiología, Sociedad Americana contra el Cáncer; Presentación en la reunión de la Asociación Americana contra el Cáncer, 19 de abril de 2015, Filadelfia.

3.- ESTRÉS FAMILIAR CON OBESIDAD EN ADOLESCENTES

El estrés familiar puede incrementar el riesgo de los adolescentes de padecer sobrepeso u obesidad, de acuerdo a un nuevo estudio.

Un grupo de investigadores analizó datos de más de 4.700 adolescentes estadounidenses nacidos entre 1975 y 1990 para evaluar los efectos de tres fuentes específicas de estrés familiar: problemas financieros, mala salud de la madre y desintegración familiar.

“Experimentar estrés familiar -- específicamente desintegración familiar y estrés financiero -- en repetidas ocasiones durante la infancia se asoció con sobrepeso u obesidad al momento en el que las chicas adolescentes cumplieron 18 años”, dijo la autora del estudio Daphne Hernández, profesora asistente en el departamento de salud y rendimiento humano en la Universidad de Houston, a través de un comunicado de prensa de la universidad.

Únicamente un punto de estrés familiar -- mala salud de la madre -- se asoció con sobrepeso u obesidad en varones al momento de cumplir 18 años, de acuerdo al estudio publicado en el número de abril-2015 de la revista Preventive Medicine.

“En general, estos hallazgos sugieren que los adolescentes responden de manera distinta al estrés dependiendo de su sexo. Este estudio amplía nuestro conocimiento del estrés y la obesidad al enfocarse en el entorno familiar a lo largo del tiempo. Al conocer los tipos de factores estresantes que afectan el aumento de peso en adolescentes de cada sexo, podemos individualizar servicios sociales específicos para incluirlos en los programas de prevención de obesidad”, dijo Hernández.



Actualmente, los programas de prevención de la obesidad basados en las escuelas se enfocan en el ejercicio y la alimentación saludable, que solo ofrecen beneficios a corto plazo según Hernández.

“Estos programas necesitan tener un enfoque más amplio sobre el combate a la obesidad al ayudar a las familias que experimentan estos tipos de factores estresantes a buscar acceso a programas de salud mental, ayuda financiera o asesoramiento familiar.



“Desarrollar estrategias para ayudar con los factores estresantes a nivel familiar durante la infancia podría ayudar a los niños a mantener un peso saludable hasta QUE SON ADULTOS según Hernández.

A pesar de que el estudio halló una asociación entre los factores estresantes a nivel familiar y el peso en la infancia, no se demostró una relación de causa y efecto.

FUENTE: Comunicado de prensa, Universidad de Houston, 6 de abril de 2015.

Los esfuerzos por mantener el peso bajo control en la infancia deben tomar en consideración el entorno del hogar, según los investigadores.

SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL

24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

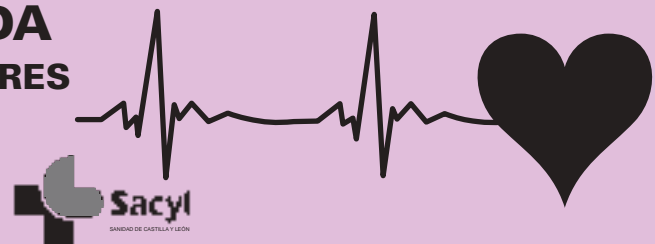
- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas
- Zona de Hipermercado. Leclerc

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.** Urgencias

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1

DESFIBRILADORES EN LA PROVINCIA: Consultar Ayuntamientos, SACYL y Guardia Civil

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012. **Coordina: D. Ruiz Garcia**
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

