

SALUD



PREVENIR EL INFARTO

El infarto de miocardio y la angina de pecho son enfermedades muy frecuentes y causan gran número de muertes.

Los factores de riesgo son determinadas señales o hábitos que se encuentran con más frecuencia en la población afecta de una enfermedad que en la población en general.

Los factores de riesgo más importantes encontrados para estas enfermedades cardíacas, son:

- edad, más frecuentemente en mayores de 35 años.
- sexo, aparece más en varones que en hembras, hasta los 60 años
- colesterol alto,
- tensión arterial alta,
- consumo de cigarrillos,
- otros factores: antecedentes familiares, diabetes, triglicéridos altos, obesidad, actitud ante las emociones (ansiedad, depresión, neurotismo) y carácter y tipo de vida

(más frecuente en personas con gran sentido de urgencia, que no se relajan, impacientes y exageradamente activas).

Para prevenir en gran medida estas enfermedades podemos tomar una serie de precauciones:

- 1) Abandonar el cigarrillo
- 2) Evitar o corregir el exceso de peso.
- 3) Realizar diariamente ejercicio físico moderado
- 4) Reducir en la comida el colesterol (grasas animales, mantequilla, queso, leche entera, huevos), las grasas y el azúcar.
- 5) Corregir el exceso de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos).
- 6) Controlar la tensión arterial alta.
- 7) Llevar una vida más tranquila evitando las situaciones que favorecen los ataques cardíacos.
- 8) Los diabéticos deben controlarse frecuentemente la glucemia (azúcar en la sangre).

Mariano Gallo Fernandez

REMEDIOS

PRACTICOS

Evite arrugas

Evite la aparición de arrugas en la cara y en el cuerpo, durmiendo en sábanas y fundas que estén bien estiradas. Además de eso procure dormir de lado o con la boca hacia arriba, nunca hacia abajo.

Cerveza y el cobre

Si en el fondo de la botella se ha quedado un poco de cerveza agriada, no la tire, le será de gran utilidad a la hora de limpiar los objetos de cobre.

Sepa usar las bombillas

Antes de comprar una bombilla, calcule el voltaje que necesita para evitar así un excesivo consumo de luz. Así, para la cocina necesita una luz potente de unos 75 o 100 vatios. Para el cuarto de baño, si es que dá directamente sobre el espejo, será suficiente con 40 vatios y para el sitio donde acostumbre a leer coloque una de 100 vatios.

Beatriz

EL HALLEY, ¿QUE NOS ENSEÑO?

Ya se ha ido el Halley y aún es pronto para valorar la gran cantidad de datos que se han recogido a lo largo de la presente visita.

Los telescopios están anclados en la tierra y la atmósfera imposibilita que se pueda observar el espacio exterior con la nitidez que desearían los científicos, por ello se ha hecho necesario el poner en órbita varios ingenios automáticos que se acercasen e incluso penetrasen en la atmósfera del cometa. Veamos cuales:

Vega 1 y Vega 2: Dos satélites soviéticos. Estos satélites se internaron en la cabellera de gases y consiguieron localizar un núcleo alargado y de color oscuro, primera sorpresa; la segunda fue el resultado de los análisis de polvo y de partículas en las inmediaciones. Se encontraron moléculas de agua, dióxido de carbono, hidrocarburos y partículas metálicas (níquel, hierro...)

Suisey y Sakigake: dos satélites japoneses. Tenían la misión de estudiar la corona o nube de hidrógeno que rodea al núcleo y su interacción con el medio interplanetario.

El satélite Europeo Giotto tenía como único objetivo el núcleo. Su proyecto era el más ambicioso, dado que su proximidad al núcleo sería la más cercana hasta ahora alcanzada por ingenio humano. Se pensaba que las partículas que eyecta el cometa podrían dañar a

la nave e incluso poner en peligro toda la misión. Pero hubo suerte y apenas sí se apreciaron desperfectos de consideración.

El Giotto estaba equipado con una cámara preparada para filmar aquello que más brillara; se pensaba que sería el núcleo. Las imágenes que se recibieron superaron todas las previsiones, pero dos segundos antes de que la nave llegara al máximo acercamiento fue golpeada por un chorro de partículas, perdiéndose toda comunicación con la tierra durante 35 minutos.

El núcleo que nos presentó el Giotto (durante poco tiempo, ya que lo más brillante que había era un chorro de partículas) podemos describirlo como un objeto negro como el carbón de forma alargada de unos 15 Km. de longitud por 4 de anchura —semejante a una patata o a un cacahuete— también se pudieron apreciar estructuras que parecían cráteres, montañas o grietas.

Los datos obtenidos hasta ahora llevan a los investigadores a teorizar que el núcleo está cubierto por una corteza y por una masa de hielo debajo de ésta.

Un importante físico, Horst Keller ha dicho respecto al cometa "es de color oscuro, es el oscuro más oscuro que se pueda imaginar".

Emi