



Si te expones al sol,  
hazlo con prudencia.

## ¡Como cansa la playa!

**El Sol y su poder, sugerencia de Yaisel Fuentes, de La Habana**

**E**L Sol es fuente permanente de luz-calor, sin él sería imposible la vida en la Tierra. Gracias a su calor, tenemos agua en estado líquido y la necesaria presencia de bacterias, plantas, insectos, animales y seres humanos.

Según especialistas en Medicina, la luz solar puede mejorar el estado de ánimo, disminuir la presión arterial, fortalecer huesos, músculos y el sistema inmunológico.

Ahora, eso de exponerse al astro rey en demasía es otra cosa, deviene como muy dañino. Por tanto, hay que limitar la cantidad de tiempo que nos soleamos, independiente de la edad y tono de la piel.

Por ejemplo, a juicio de especialistas, si después de pasar un día en la playa te sientes agotado, no es casualidad; largas horas de exposición al sol pueden ocasionar fatiga porque, normalmente, el cuerpo trabaja duro para

mantener la temperatura interna de manera constante. Pero, cuando se está expuesto al calor directo mientras se pasa tiempo en el sol, el cuerpo termina trabajando horas extras para mantenerse fresco. Por otra parte, el ritmo cardíaco y la tasa metabólica también suelen aumentar. Todo este esfuerzo fisiológico

extra hace que llegue el cansancio y el sueño.

Incluso, si no estás involucrado en una actividad física extenuante, pasar tiempo en el sol puede deshidratarte rápido porque pierdes fluidos y sales a través de la sudoración. La debilidad es uno de los síntomas de la deshidratación; aumenta el riesgo de agotamiento por calor.

Asimismo, los rayos ultravioleta del sol pueden penetrar la piel y causar daños (quemaduras, cambios de pigmentación y arrugas). La cascada de alteraciones químicas que producen estos efectos también puede causar fatiga después de horas al sol.

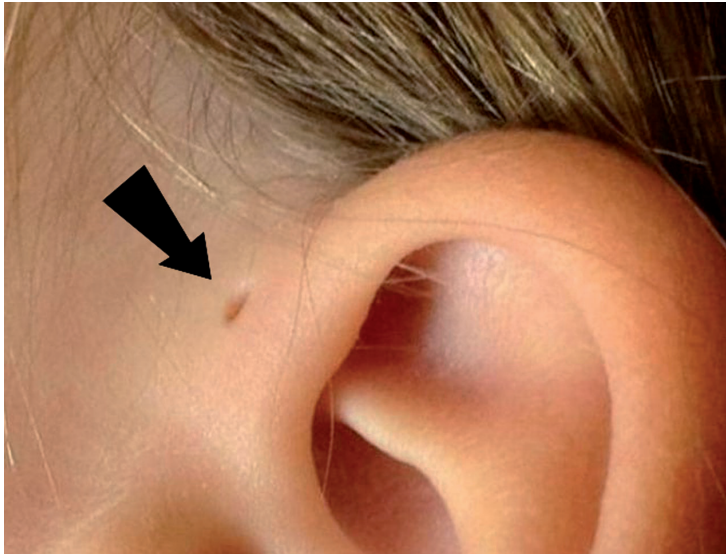
Para evitar el agotamiento inducido por el astro rey, es necesario evadir largos períodos de tiempo bajo su luz directa; sobre todo, en las horas más calurosas del día, busca sombra siempre que sea posible. Bebe abundante agua u otros líquidos, ten un bocadillo salado para reemplazar las sales que pierdes mientras transpiras. Trata de encontrar un equilibrio entre estar activo y descansar. También ayuda el uso de un sombrero o sentarse bajo un paraguas para reducir la cantidad de luz.

## Hoyuelo preauricular

**Acercas de ese pequeño orificio en el oído externo, que es milimétrico, casi invisible y natural en algunas personas, indaga Sergio Navarro, de Holguín**

**E**S posible que hayas notado que tú o alguien que conoces tiene un detalle cerca de donde nacen las

orejas: un pequeño agujero en la parte externa del oído, como si se tratara del rastro de una perforación o una cicatriz poco



**El seno preauricular es una malformación congénita que se produce durante el desarrollo del feto.**

común, pero ¿qué significa y por qué solo pocas personas lo tienen?

Es una extraña condición presente en menos del cuatro por ciento de la población mundial, se conoce como seno preauricular y es anomalía congénita, quizá, parte de rasgos evolutivos de nuestra especie, una muestra de la herencia común que tenemos con los peces y otros organismos acuáticos.

¿Por qué se forma el seno preauricular? El origen de este agujero en el oído se debe a los arcos branquiales, una estructura común en el período embrionario de nuestra especie que contribuye a formar la faringe y el oído en mamíferos, mientras que en otras especies acuáticas da forma a las branquias.

La teoría más aceptada por los especialistas, es la que indica su formación cuando el desarrollo de los arcos branquiales es incompleto, aproximadamente entre la cuarta y octava semana de gestación.

Este orificio en el oído puede ser esporádico o heredado.

Si te fijas con atención, es probable que padres, hermanos o abuelos compartan este rasgo. Según distintos estudios, es más común en la población asiática (entre dos y cinco por ciento) y africana (cuatro al 10 por ciento) tienen mayor probabilidad de presentarlo.

En la gran mayoría de casos, este agujero en el oído es completamente benigno y no causará ninguna molestia a lo largo de la vida. No obstante, en algunos casos contados, el seno preauricular puede causar molestias si se infecta y por lo tanto, presenta inflamación y dolor.

Lo más común es que las personas posean únicamente uno en algún costado del oído externo; sin embargo, existen casos muy poco comunes en los que se presenta este orificio cerca de ambos oídos.

Según el paleontólogo, biólogo evolutivo y divulgador científico estadounidense Neil Shubin, estos agujeros pueden estar relacionados con las branquias de los peces, sin embargo esta teoría no está probada de manera científica. ●

## De tiro rápido

• **YAIMA AZCUY:** Algunas veces conseguir una mejor salud mental requiere de ayuda profesional. Las personas llegan a necesitar terapia e incluso medicación para lidiar con trastornos como depresión o ansiedad. Siempre que se desee podemos darle un pequeño retoque a la mente; por ejemplo, los psicólogos recomiendan fijar metas plausibles a corto plazo, de esta forma es menos probable fallar y se pueden alcanzar objetivos. Un estudio, publicado en PNAS –publicación oficial de la Academia Nacional de Ciencias de EE.UU.– dice que una caminata de 90 minutos reduce la actividad en una zona del cerebro llamada corteza prefrontal subgenual, la cual se activa al tener pensamientos negativos. Es también beneficioso meditar, lo que conlleva a una flexibilidad de pensamiento y podría ayudar en el cambio de patrones negativos. Mover el cuerpo puede favorecer el cerebro. De hecho, un estudio publicado en el diario *Neurology* reveló que realizar actividad física es lo más benéfico para evitar el envejecimiento.

