

Semanario femenino

# mia

Año XXII - Nº 1152 Argentina \$ 3.20 (recargo envío al interior \$ 0.20)  
Uruguay \$ 30 Paraguay G. 9.500 Chile P.V.P. \$ 650 Recargo por flete  
(I-II-XI-XII región) \$ 60 22 de noviembre de 2007

CURSO DE  
**SUSHI**  
El corte del  
pescado

## VARICES

Todo lo que se puede hacer  
para prevenir las, frenar las  
a tiempo y tratarlas sin cirugías

**LO NUEVO**  
para agilizar  
la mente

- ✓ Ejercicios que dan agudeza mental
- ✓ Las vitaminas para el cerebro

**MIL**  
**USOS**

Virtudes muy prácticas del aceite de oliva, el azúcar, el arroz, la miel y la leche



[www.mia.com.ar](http://www.mia.com.ar)

Anticipo exclusivo  
del nuevo libro de Lily Süllös  
**HOROSCOPO**  
*del amor*

- ✓ Pareja, familia, hijos, padres y amistades
- ✓ Perspectivas para uniones y divorcios

**2008**







Nuestro cerebro se compone de neuronas (10 y 15.000 millones), que se conectan entre sí por medio de dendritas -pequeñas extensiones que transmiten información- que, al no ser utilizadas, pueden llegar a atrofiarse o incluso encogerse. Para mantener las neuronas activas y a la vez realizar nuevas conexiones, debemos hacerlas trabajar de nuevas y creativas maneras. A esto se llama neuroplasticidad.

#### Estimulación total

A pesar de que todavía queda mucho por investigar sobre nuestra materia gris, a partir de los 20 años comenzamos a perder neuronas y las conexiones entre ellas. Esto se debe a que durante la época escolar recibimos estímulos de todas las áreas del cerebro en forma más o menos equilibrada. Pero, al elegir una determinada carrera o trabajo, nos especiali-

zamos en un tema específico, con lo cual se estimulan determinadas áreas del cerebro en detrimento de otras.

Marcar un número de teléfono y luego olvidarse de a quién se iba a llamar, no poder concentrarse en un trabajo que se debe terminar, confundirse un nombre u olvidarse el horario de una reunión importante son síntomas a los que debiéramos prestar atención porque están indicando que hace falta ejercitar determinadas áreas cognitivas.

Según los últimos avances en neurociencia, hoy podemos saber que la pérdida de memoria en el corto plazo no está relacionado con la edad o con que las neuronas se mueran, como se creía hace no mucho tiempo atrás. Obedece, básicamente, a una reducción en el número de conexiones entre las neuronas, que, incluso, con un adecuado estímulo pueden

no de Enseñanza Técnico



## Sencillas estrategias

- Tome un camino distinto al que acostumbra para ir al trabajo.
- Vístase con los ojos cerrados.
- Ponga a trabajar al hemisferio derecho con actividades como pintura o música.
- Anótese en un curso sobre un tema que no tenga que ver con sus intereses comunes.
- Adquiera un nuevo hobby. Está comprobado que el cerebro de quienes practican algún hobby a lo largo de su vida se deteriora menos que el de aquellos que emplean su tiempo libre frente al televisor.
- Arme un grupo: por ejemplo, de gente con la que debatir sobre una película una vez a la semana.

regenerarse.

Las actividades que realizamos regularmente, al no presentar ningún tipo de desafíos ni despertar nuestra curiosidad hacen trabajar los circuitos que ya están entrenados. Para estimular nuevos circuitos o conexiones se necesitan actividades que generen novedad y desafío, por ejemplo:

- Programas tareas que no se hacen habitualmente.
- Practicar juegos de ingenio.
- Conocer gente nueva.
- Hacer un viaje.

Estas situaciones hacen que dentro del cerebro se produzcan unas sustancias llamadas neurofinas, que fortalecen las conexiones neuronales y ayudan a las dendritas a mantenerse jóvenes y fuertes.

#### Cuidado con el estrés

Además de la rutina y la falta de motivación, está comprobado que el estrés provoca la

generación de hormonas que pueden dañar el cerebro. "Dada la vorágine en la que vivimos el estrés cotidiano psicológico es uno de los más comunes, ya que afecta la atención y nos hace perder interés en el mundo que nos rodea. Como consecuencia de ello la persona se encierra en sí misma y pierde relaciones, con lo cual su sistema cerebral pierde estímulos", afirma el Dr. Alejandro Enrique Caride, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Alemán. "Para que esto no ocurra es importante tener alguna actividad social fuera del ámbito del trabajo, lo que permita generar nuevas redes neuronales. Aunque crea no tener tiempo, propóngase realizar alguna actividad con amigos y cumplirla o armarse de una agenda con metas cortas, pero precisas".

Fernanda Bustos

# Direcciones

## Periodo azul

Barajas para Fusión Creativa: J. Ortega y Gasset 1817, Buenos Aires. Cardón: Unicenter Shopping, Paseo Alcorta, Alto Palermo, Av. Santa Fe 1399, Buenos Aires. Damián Joyas: 155-715-3440. Getien: Armenia 1460, Buenos Aires. Tel. 3831-5613. Gorstop: Av. Cabildo 593, Buenos Aires. Laura Driz: Nicaragua 4583/4585, Buenos Aires; Unicenter Shopping. Manuela López: Santa Fe 1996, Corrientes 2570, local 2, Buenos Aires. Marcela Koury: en lencerías. Rallys: Posadas 1171, Av. Sta Fe 1401, Av. Cabildo 1610, A. Federico Lacroze 2433. Sobregustos: Tel.: 4776-2091 y 4327-1104. E-mail: sobregustos@gmail.com. Tabatha: Devoto Shopping, Unicenter. Tosone: Callao 1145; Callao 1403; Libertad 1172, Buenos Aires. Ver: Florida 130; Av. Cabildo 2139; Av. Santa Fe 1644, Buenos Aires.; Laprida 177, Lomas de Zamora; Alto Avellaneda; San Martín 898, Rosario. Wanama: Galerías Pacífico, Buenos Aires; Unicenter Shopping, Martínez; Palmas del Pilar Shopping, Pilar; 9 de Julio 1038, Mendoza, Mendoza 502, Tucumán.

## Podemos hacer algo

Puerto Salud Spa: Avellaneda 855, Buenos Aires. Tel.: 4433-4443. Arbell: 0810-3212723. Weleda: en farmacias Belladona: Ramallo 2568, Rodríguez Peña 1541, Buenos Aires. Monique Arnold: 0810-888-23552, en internet: www.moniquearnold.com.ar. Natura: 0800-888-6288. Giggot: 0810-999-9200. Los demás productos se consiguen en las mejores farmacias y perfumerías del país.

## Mente larga duración

Lic. Silvina Moos - Klik Mental Fitness: Alicia Moreau de Justo 740, 3° piso of. 1, Puerto Madero. Tel.: 5235-3924. E-mail: info@klik.com.ar. Dr. Alejandro Caride: Hospital

Alemán: Pueyrredón 1640. Tel.: 4827-7000. www.hospitalaleman.com.

## Sushi en casa

Chef Cecilia D'Imperio: clases de cocina www.ceciliadimperio.com. Mantelería: Eco Cook: www.eco-cook.com. Media Naranja: en supermercados y casas de blanco. Aji diseño: www.ajidesign.com.ar <http://www.ajidesign.com.ar/>. Reina Batata: Gurruchaga 1780, Buenos Aires. Decor Pappell Tassoglas: tassoglas@ciudad.com.ar

## Cine argentino y delantales rojos

Barras de bebidas para eventos corporativos San Tomé: www.santomebarras.com. Borsalino: en las mejores ópticas del país. Monique (ver nota de belleza). Cueros Hazard: Colombres 1696 esq. Frías, Lomas de Zamora, Bs. As. Tel. (011) 4283 - 5003 Lidia de Viareggio: Mendoza 1802 y 2475, Buenos Aires. Bea Leveratto: Cursos y Consultas de Tarot y Astrología. Te: 4782.8454. esal@uolsinectis.com.ar y www.beatrizleveratto.com.ar

## ¿Por qué lo hago así?

Licenciada Adriana Turilli - AEPA: Av. Rivadavia 3729, Buenos Aires. Tel.: 4982-2485 y 4981-0869. E-mail: aepa@interlink.com.ar o www.aepa.org.ar.

## Tijeras y consejos

La mansión de Oscar Columbo Coiffeur: Ayacucho 1275, Buenos Aires. Tel.: (011) 4811-4001.

## Horóscopo

Lily Süllos: Tel.: (011) 4799-7731. En internet: www.luly-sullos.com.ar.

Soluciones  
**Juegos**  
 Crucigrama

C	O	R	O	L	A	A	C	O	P	A	R
A	R	E	O	Y	A	M	A	E	S	O	
N	M	A	T	A	D	E	R	O	S	Z	
A	L	O	N	L	A	N	P	A	C	A	
N	A	J	E	R	A	A	C	I	D	A	S
A	M	A	G	A	A	A	N	A	F	E	
A	A	T	E	N	A	Z	A	E			
P	T	R	O	P	I	C	A	N	A	B	
L	A	R	N	A	D	A	D	P	I	A	
A	R	O	M	E	A	O	V	E	R	A	
T	A	P	E	R	A	A	R	E	N	A	L
O	A	C	O	M	E	T	E	R	A	E	
S	I	S	A	S	E	A	S	A	D	O	S