

NEURON DIGITAL

El primer periódico digital inclusivo



FUNDACIÓN
NEURON

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Como cada 10 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Salud Mental para dar visibilidad al bienestar mental de la población y la importancia de cuidar dicho bienestar desde una edad temprana.

“

Dale like a la salud mental, por el derecho a crecer en bienestar

Lema Confederación Salud Mental España

”

La Organización Mundial de la Salud creó este día para dar visibilidad a todo el problema en su conjunto. Según la OMS, una de cada cuatro personas tiene o tendrá algún trastorno mental a lo largo de su vida. Solo en 2019, un informe señalaba que casi mil millones de personas (un 14% de adolescentes de todo el mundo) estaban afectadas por un trastorno mental. Y es que, aunque los problemas más frecuentes son la ansiedad (la última encuesta realizada en el 2020 informa de que el 5,84% de la población de 15 años o superior que ha sido diagnosticada de ansiedad crónica) y la depresión (el mismo informe se refiere al 5,28% de la población, más presente en mujeres que en hombres), existen otros muchos trastornos menos conocidos pero merecedores de igual atención.

¿Quién recuerda los Juegos Olímpicos de Tokio de 2021 en los que la gimnasta Simone Biles anunció por sorpresa que se retiraba? Resulta que la ganadora de siete metales olímpicos sufrió una crisis de ansiedad debida a la presión por ganar sumada al TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) que padece desde pequeña. Siguiendo en la línea del deporte, el exfutbolista David Beckham fue uno de los primeros famosos en hablar de su salud mental en público, al confesar que padece TOC (trastorno obsesivo-compulsivo), que lo obliga a tener todo por pares en la nevera, o que al llegar a un hotel tiene que mover todos los folletos y publicaciones de la habitación y meterlos en un cajón. Otra es la historia de Catherine Zeta-Jones, que tuvo que ingresar en un hospital hace ya once años para recuperarse de un importante problema psiquiátrico. Durante una entrevista con un especialista, este detectó que lo que padecía la actriz no era solo depresión sino además trastorno bipolar.

Elena Herradón Barrio

FEDERER DICE ADIÓS AL TENIS

Salomé Rodríguez Martínez

A una edad de 41 años, después de 24 años jugando y más de 15000 competiciones, vemos emotivamente despedirse del tenis a el jugador Roger Federer, posiblemente debido a las lesiones que tiene en el menisco de su rodilla derecha.

Le hemos visto despedirse del que ha sido su contrincante durante bastante tiempo, Rafa Nadal, mientras ambos derramaban lágrimas después de tantas míticas competiciones del uno contra el otro. Federer afirma que las lágrimas que derramaba eran de felicidad.

“

Ha sido maravilloso. Estoy feliz, no triste. He disfrutado de ponerme mis zapatillas una última vez y he tenido a mis amigos, a mi familia, a compañeros. Estoy muy contento de haber jugado este partido, nunca hubiera esperado todo esto. Yo solo quería jugar al tenis y este viaje lo haría de nuevo.

Roger Federer

”

Estas fueron sus palabras al despedirse del deporte que llevaba practicando durante 24 años. Una de las personas a las que más afectaron es a Rafa Nadal, el que ha sido su mayor contrincante durante 40 enfrentamientos, de los cuales la victoria ha sido concedida a Nadal 24 veces y a Federer 16. Correspondió a esa frase con un abrazo lleno de llantos: *“Me hace muy feliz dónde está nuestra relación hoy día y que pueda llamar a Rafa y hablar de lo que sea. Creo que él se siente igual que yo. Ha sido especial que la familia de Rafa haya estado estos días aquí. Eso demuestra que no solo ha venido a jugar”*, comenta dice Federer.



KLIMT

Clara Jiménez Candelas

Gustav Klimt (1862 - 1918) fue un pintor simbolista austriaco, y uno de los más prestigiosos representantes del movimiento modernista de la secesión vienesa. Klimt pintó lienzos y murales con un estilo personal muy "adornado", que también manifestó a través de objetos de artesanía.



En homenaje a este gran artista, el Centro de Experiencias Inmersivas MAD abrió sus puertas a una exposición muy modernizada. Ofrecían una experiencia única que permitía al espectador, de todas las edades, sumergirse en la vibrante Viena del cambio de siglo para vivir en primera persona la evolución de la obra de KLIMT y de su mundo.

Encontrábamos proyecciones inmersivas de gran formato con 1.200 m2 de pantalla de realidad digital inmersiva, experiencia con gafas de realidad virtual, espacios expositivos y herramientas interactivas, para todos los públicos, que permitía al espectador sentirse dentro de las pinturas y de los edificios que el propio artista decoró.



Dicho espectáculo se desarrolló en Madrid, en la Nave 16 de Matadero.

Las opiniones que recibió este nuevo espectáculo inmersivo son realmente buenas, ya que, como he comentado antes, todo el mundo de todas las edades se lo pasaba bien a la vez que aprendía sobre la historia o el valor artístico que aportaba Klimt en absolutamente todas sus obras.

Para terminar, te invito a que visites las increíbles exposiciones y eventos de El Matadero. ¡Te encantará!

LA NATURALEZA EN LLAMAS

Odette Rodríguez Martínez

¿Por qué los bosques llevan todo el verano en llamas?

A pesar de que este verano ha habido bastantes incendios, los trabajadores han podido en muchos casos luchar contra el fuego pero en otros se ha perdido todo.

Los incendios se producen por materiales combustibles en bosques, selvas y otro tipo de zona con vegetación que son consumidos de forma incontrolada por el fuego.

El riesgo de incendios forestales depende de varios factores:

- La temperatura.
- La humedad del suelo.
- La presencia de árboles y arbustos entre otros.
- La basura.
- El cambio climático.

El cambio climático hace que la materia orgánica se seque con más facilidad, aumentando así el potencial de propagación de los incendios forestales.

¿Qué tipos de incendios hay?

Se dividen en las clases A, B, C y D.

- Fuego clase A: aquel que se presenta en material combustible sólido, generalmente, de naturaleza orgánica y cuya combustión se realiza normalmente con formación de brasas.
- Fuego clase B: es aquel que se presenta en líquidos y gases combustibles e inflamables.
- Fuego clase C: aquellos que se producen gases, por ejemplo el butano, el acetileno, el metano o el propano.
- Fuego clase D: los que se producen en metales y aleaciones como el magnesio, el potasio el sodio.

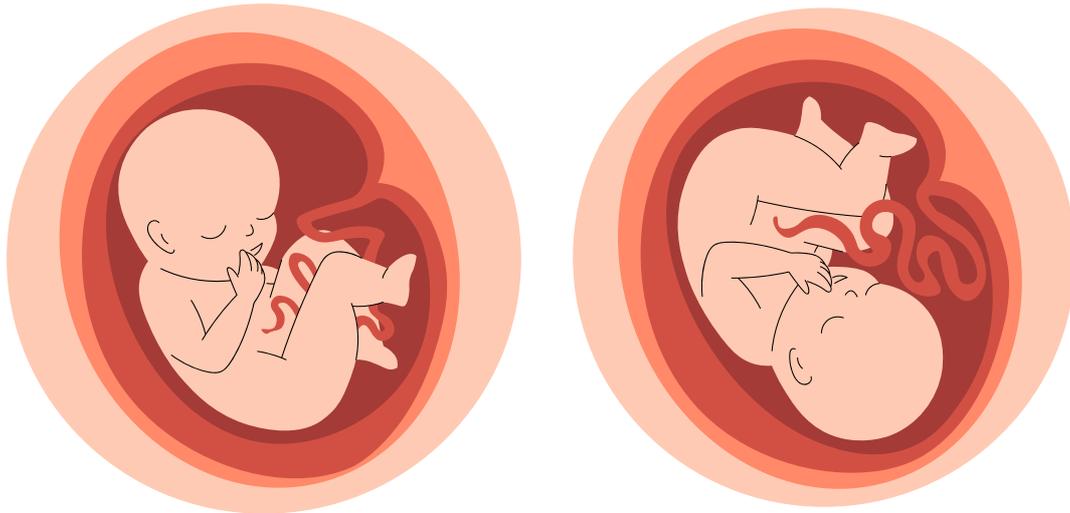


¿PUEDE CAPTAR UN FETO EL OLOR O SABOR?

Ángel Medina Ciria

Un experimento controlado demuestra que los bebés todavía en desarrollo pueden saborear y oler en el vientre materno.

El ser humano es capaz de saber a que sabe ciertos alimentos por medio del gusto y el olfato, se cree que los bebés también son capaces de saborear y oler. Es posible que suceda por respirar y tragar el líquido amniótico materno, algunas investigaciones dicen que los bebés son capaces de saborear y oler desde el útero, pero son resultados de antes de que el bebé nazca.



El Laboratorio de Investigación Fetal y Neonatal de la Universidad de Durham, demuestra que por primera vez la la idea que he contado anteriormente. Han hecho Ecografías 4D de 100 madres para ver como reaccionan los bebes a alimentos comidos. Los resultados del experimento se han hecho públicos y se pueden ver en *Psychological Science*.

Los investigadores han notado como los bebés son capaces de reaccionar a sabores como zanahoria o col rizada después de que las madres se hayan comido ese alimento. Los bebés que han comido zanahoria expresan una reacción de felicidad o riéndose. Mientras que los bebés que han comido col rizada expresan reacciones de llanto o tristeza.

Estos descubrimientos pueden mejorar el proceso de entender el desarrollo de los sentidos humanos del gusto y el olfato. Se cree que los alimentos que se han comido puede afectar a las preferencias de las papilas gustativas en los bebés una vez que han nacido.



COLUMNA

IRÁN

Clara Jiménez Candelas

La actriz de origen iraní Elnaaz Norouzi compartió en Instagram su experiencia con la policía iraní, la misma que arrestó a Mahsa Amini, una mujer iraní de 22 años, de origen kurdo, que fue presuntamente torturada por no usar su hiyab correctamente mientras estaba bajo custodia policial. Ella encendió las protestas que se desarrollan ahora mismo en Irán.

“

Te arrestan por la razón más absurda, el color de tus uñas, el hiyab, tu ropa, lo que sea. Si te quieren arrestar, te van a arrestar y nadie les puede parar

Elnaaz Norouzi

”

Norouzi, quien fue arrestada porque sus pantalones no eran lo suficientemente anchos y se le veían los tobillos. Tubo que esperar allí hasta que le trajesen unos pantalones más "adecuados".

Elnaaz, agotada y enfadada, ha llegado a grabar un vídeo, pidiendo ayuda, uniéndose a todas las protestas que solo quieren conseguir vivir sin miedo, porque si cometes el error de no darte cuenta de que llevas mal una prenda de vestir, te pueden arrestar o te pueden llegar a matar.



Estos sucesos se han ido acumulando. La ONG *Iran Human Rights*, confirma que ya han muerto al menos 133 personas por las mismas costumbres religiosas.

En mi opinión, la libertad y la vida está muy por encima de la religión. No deberían estar ocurriendo sucesos tan aterradores como los que están presentes en Irán y encima realizados por la policía iraní.

Debería cuidarse de la gente, no terminar con ella por costumbres, que, para mí, son tan absurdas. Sobre todo, porque la parte de la población más afectada por estas acciones, son mujeres.

Te invito a que veas dicho vídeo si no lo has visto aún.

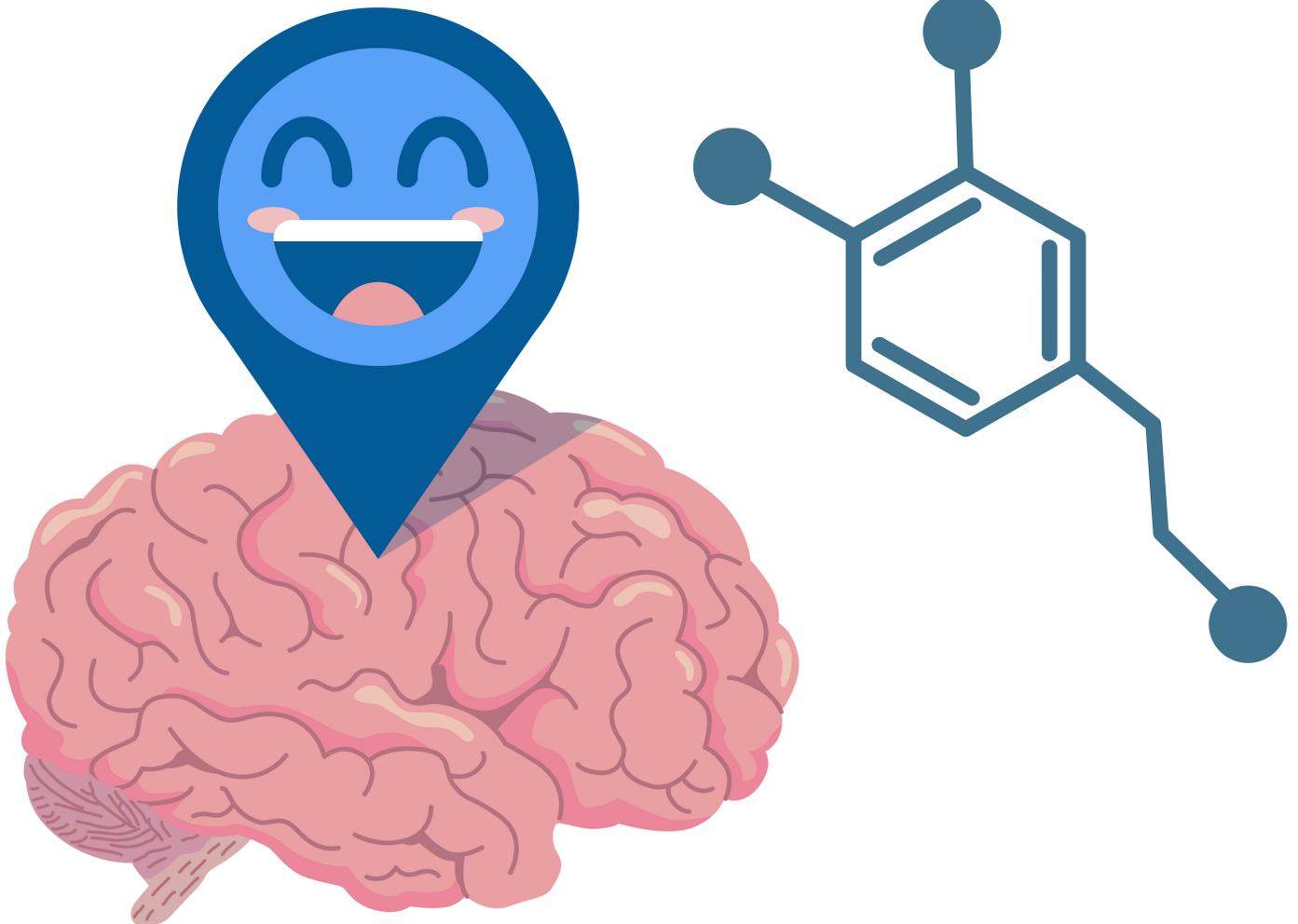
LA HORMONA DE LA FELICIDAD

Salomé Rodríguez Martínez

Normalmente un matón te hace pensar que eres débil y que no tienes la suficiente fuerza como para defenderte, para bajarte la autoestima y que eso se convierta en realidad. Lo que hacen también es producir estrés crónico a la víctima. Está probado científicamente con unas pruebas hechas con ratones en un laboratorio que consiste en resistir a los ataques del agresor. Esto te hace más fuerte, no físicamente, sino mentalmente.

Enfrentarte a alguien realmente no se ensaya hablándole al espejo, sino que sale de dentro. Cuando sientes que estás harto de la manera en la que te están tratando y simplemente dices que no piensas tolerar más la manera en que te están tratando. Te hace ver tu fuerza interior, una que no sabías que tenías realmente, y este sentimiento de alivio surge, científicamente probado, una vez te enfrentas a tu miedo.

En la misma prueba de los ratones, se demuestra que la víctima que no demostró resistencia mostraron sentimientos similares a la depresión, pero aquellos que sí que la demostraron, sus cerebros generaron una hormona llamada la dopamina, la hormona de la felicidad, de la recompensa o le la satisfacción, depende de cómo prefiera llamarla cada uno.



UN BUEN COMIENZO

Ángel Medina Ciria

Es un gran avance en aspecto al desarrollo de los bebés, como se puede ver en la noticia, los bebés pueden oler y saborear comida. Esto puede ser de utilidad para quienes quieran saber más del tema.

Puesto que los bebés se desarrollan en el vientre materno, necesitan desarrollarse y comer, principalmente para poder nacer completamente desarrollados y sanos. Pero no estoy diciendo que haya que comer mucho.

Hay que cuidar de un bebé y conlleva una gran responsabilidad para que esté sano el tiempo mayor posible, también es importante la interacción social de los padres al bebé entre otras cosas...

Dejo un breve esquema de como cuidar a un bebé:

- Pedir ayuda después del nacimiento.
- Manejar a un bebé.
- Crear lazos afectivos y tranquilizar al bebé.
- Todo acerca de los pañales.
- Aspectos básicos del baño.
- Cuidado del cordón umbilical y la circuncisión.
- Alimentar y hacer eructar a un bebé.
- Aspectos básicos del sueño.



Cosas que NO se debe hacer:

- Zarandearlo (sin excepción alguna, se pueden producir daños irreversibles).
- NO PEGAR al bebé.
- No sacarle los gases.
- Abrigarle demasiado.
- Dejarle llorar (tampoco taponar la boca).



¿QUÉ ES EL ARTE?

Odette Rodríguez Martínez

El arte es una actividad humana consciente capaz de reproducir cosas, construir formas, o expresar una experiencia, si el producto de esta reproducción, construcción, o expresión puede deleitar, emocionar o producir un choque.

¿Qué es el arte y cuál es su origen?

El arte nace como forma de expresión estética para la recreación humana, bajo una perspectiva de realidad o un sentimiento, manifestados a través de formas bellas, apoyadas en la materia, la imagen o el sonido para su creación.

¿Qué cosas que definen el arte?

- El arte es lo que dejas salir.
- El arte no reproduce aquello que es visible sino que hace visible aquello que no siempre lo es.
- El arte tiene la bonita costumbre de echar a perder todas las teorías artísticas.
- El arte es una garantía.

Conclusión: el arte y la belleza han ido cambiando a veces para bien y otras las hemos convertido en mal. Lo que podemos hacer es no volvernos aburridos ni copistas. El pensamiento vano de obviar la belleza como una búsqueda sin sentido del hombre ante la dificultad de pensar en ella es estancarse.

