

## Tendencias

# Ejercitarse con música: la mejor fórmula para proteger el corazón

► Estudio muestra que esta combinación es la que tiene mayores beneficios, aunque cada actividad por separado también.

► Tanto al hacer deporte como al escuchar su música favorita se liberan endorfinas, lo que mejora pared de las arterias y capacidad física.

Cecilia Yáñez

Si es de las personas que corre o hace ejercicios, escucha su música favorita, sepa que está realizando la mejor combinación de actividades para proteger su salud cardiovascular. Así lo mostró un estudio presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología que analizó a tres grupos de personas: uno que se ejercitaba todos los días por 30 minutos, otro que hacía lo mismo, pero escuchando música de su agrado y un tercero que sólo oía sus canciones favoritas.

Según Delijanin Ilic, investigador del Instituto de Cardiología de la U. de Nis (Serbia), la mezcla de música preferida y ejercicio fue la que mostró los mejores resultados en la salud del endotelio vascular (paredes de las arterias) y en la capacidad física al cabo de tres semanas de seguimiento.

### Endorfinas y NOx

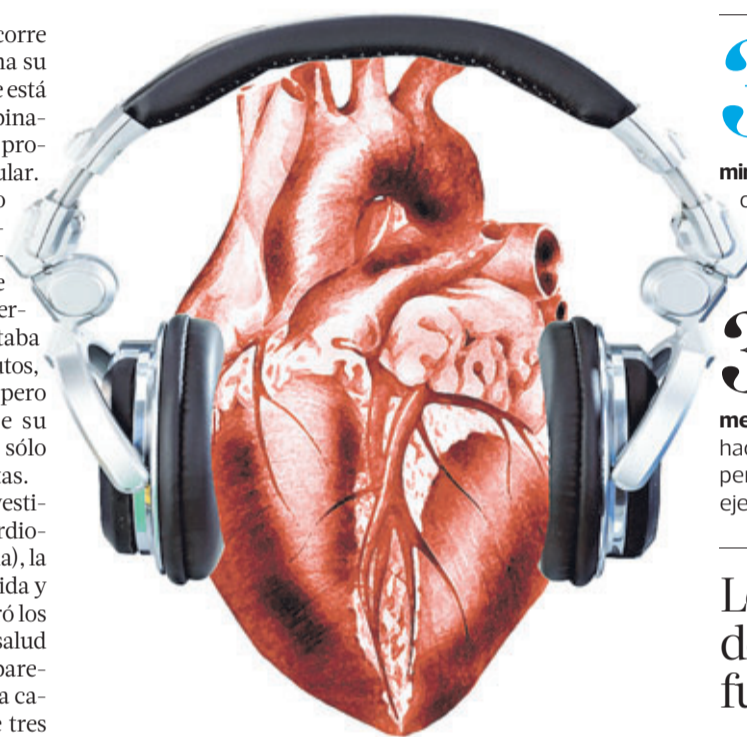
Quienes participaron del grupo que hacía ejercicio mientras escuchaba música tenían los más altos niveles de óxido nítrico (NOx), una molécula que ayuda a la circulación de la sangre, ya que relaja el endotelio (paredes) de los vasos sanguíneos y también del corazón. La misma molécula, se elevó -aunque en menor cantidad- en quienes hicieron

sólo ejercicio y también en los que escucharon sólo música.

Hasta ahora se sabía que el ejercicio mejoraba los niveles de NOx, razón por la que se prescribe para enfermos cardíacos. La sorpresa fue que aumentó más con la música y que incluso hubo alza de NOx entre quienes sólo escucharon canciones. "Cuando escuchamos la música que nos gusta, se liberan endorfinas en el cerebro y esto mejora la salud

vascular. Lo que importa es que sea la música que la persona quiera y que eso que escucha lo haga feliz", dijo durante la presentación.

La capacidad de ejercicio también aumentó en los tres grupos: 39% en el que combinó música y ejercicio, 29% sólo ejercicio y 19% sólo música. La xantina oxidasa, una molécula relacionada con el estrés oxidativo también cayó en los tres grupos.●



### MEJOR SALUD

# 30

minutos de ejercicios escuchando su música favorita mejora la salud del corazón.

# 39%

mejoró la capacidad física de hacer ejercicio en aquellas personas que combinaron ejercicio y música.

### Los beneficios de dejar de fumar

► Otro estudio realizado por el Hospital Presbiteriano de Nueva York y el Weill Cornell Medical College, presentado en este congreso, mostró que dejar de fumar reduce el riesgo de morir de un ataque al corazón al mismo nivel de las personas que nunca han fumado, por lo que dejar el hábito trae beneficios, sin importar cuánto tiempo se haya tenido. Pero el daño en arterias coronarias se mantiene.



► Imagen de la nube molecular G331.5-0.1. CRÉDITO: ALMA

## Hallan estrella 100 mil veces más luminosa que el Sol

► Dos chilenos fueron parte del hallazgo que usó telescopio Alma. Estrella está dentro de la Vía Láctea.

Mientras las estrellas como el Sol viven 9 mil millones de años, las estrellas masivas viven pocos millones de años, para finalmente explotar en supernovas. Por eso son escasas en nuestra galaxia.

Un grupo de astrónomos chilenos y colaboradores internacionales, logró captar una de estas estrellas masivas en formación, gracias a datos obtenidos con el radiotelescopio Alma.

Se trata de una de las más luminosas y masivas encontradas en nuestra galaxia: es 100 mil veces más luminosa que el Sol, es 30 veces más masiva que éste y tiene una temperatura de

cerca de 30.000 °C.

El estudio se centró en la observación de G331.5-0.1, una nube molecular gigante ubicada a unos 24 mil años luz de la Tierra que desde hace 30 años es estudiada por científicos chilenos, porque es una de las más masivas que se conocen. "Comenzamos a observarla en 1983, con el primer telescopio de longitud de ondas milimétricas instalado en Chile, en Cerro Tololo, y luego nos centramos en la zona de formación de estrellas a medida que se instalaban mejores instrumentos", explica Leonardo Bronfman, académico de la U. de Chile, investigador del Cata y coautor del trabajo junto a Guido Garay, de la misma entidad. El chileno Manuel Merello, estudiante de doctorado en la U. de Texas, es el autor principal.●

  
solidaridad en acción

**HAZTE SOCIO**


600 - 570 - 8000  
www.hogardecristo.cl

 **FUGAS de AGUA**

- DETECTAMOS filtraciones de agua y gas.
- Reparamos y solucionamos FUGAS.
- DETECCIÓN: red agua potable, piscinas, desagües, humedad, calefacción...
- MÁQUINAS de última generación.

[www.fugas.cl](http://www.fugas.cl)  
**600 831 00 22**  
ÁREA METROPOLITANA Y V REGIÓN

**10% DESCUENTO LECTORES LA TERCERA**

 **SERVIU**  
Región Metropolitana

Ministerio de Vivienda y Urbanismo

**LICITACIÓN PÚBLICA**  
N° 13-30116310-0-01  
"AMPLIACIÓN PEDRO FONTOVA NORTE"  
EN COMUNA DE: HUECHURABA

**ID DE MERCADO PÚBLICO N° 48-192-LP13**

Podrán participar los inscritos en Registro Nacional de Contratistas del MINVU en el Registro: **B1 "Obras Viales"** en 1ª Categoría.

**VENTA DE ANTECEDENTES:**  
Desde el día 02 al 06 de Septiembre del año 2013, en la Oficina Venta de Antecedentes del SERVIU Metropolitano, Calle Serrano N° 45, 6° Piso Ala Norte, Santiago, por un valor de \$ 50.000 (IVA incl.).

**ACTO DE RECEPCIÓN DE LAS OFERTAS:**  
El día 01 de Octubre del año 2013, a las 11:30 horas, en la sala "Patricio Valle" del SERVIU Metropolitano, ubicada en calle Serrano N° 45, 6° Piso Ala Sur, Santiago.

Para mayores antecedentes consultar la página Web [www.mercadopublico.cl](http://www.mercadopublico.cl) Buscar por el ID señalado a contar de la fecha indicada.

**Financiamiento Sectorial**

**DIRECTOR**  
**SERVIU METROPOLITANO**