

Noticias

Tocar música mejora en la vejez la memoria auditiva y la capacidad de entender palabras en un ambiente ruidoso

Un creciente número de investigaciones indica que saber tocar un instrumento musical facilita en la infancia el aprendizaje de otras asignaturas en el aula. Ahora, un nuevo estudio se une a otro reciente del que ya hablamos en NC&T acerca de los beneficios de la formación musical para las personas de la tercera edad.



En esa investigación anterior, a cargo de Brenda Hanna-Pladdy y Alicia MacKay, del Centro Médico de la Universidad de Kansas, se comprobó que la formación musical contribuye de manera importante a mantener la destreza mental global en la vejez.

En el nuevo estudio, llevado a cabo por el equipo de Nina Kraus, directora del Laboratorio de Neurociencia Auditiva de la Universidad del Noroeste, en Estados Unidos, se ha comprobado que mantener una actividad musical a lo largo de la vida (por ejemplo, tocar con regularidad un instrumento musical) parece conferir ventajas claras en al menos dos funciones importantes que suelen sufrir mermas con la edad: la memoria auditiva y la capacidad de entender las palabras en un entorno ruidoso.

Alexandra Parbery-Clark, Dana Strait, Samira Anderson, Emily Hittner y Kraus han constatado que, en comparación con sus homólogos sin formación musical, los músicos destacan por su buena memoria auditiva y su notable capacidad para entender palabras en ambientes ruidosos.

La dificultad para captar las palabras en medio del ruido es una de las quejas más comunes de las personas mayores sobre su capacidad auditiva. Es bien sabido que dos adultos con prácticamente el mismo perfil auditivo pueden en cambio presentar variaciones notables en su habilidad para entender las palabras que alguien les dice si hay mucho ruido en el ambiente.

El equipo de Kraus examinó a 18 músicos y a 19 personas sin experiencia musical, unos y otros con edades comprendidas entre los 45 y los 65 años. Los rasgos analizados fueron la habilidad de entender palabras en un entorno ruidoso, la memoria auditiva de trabajo, la memoria visual de trabajo y el procesamiento auditivo temporal.

Los músicos, que comenzaron a tocar un instrumento musical a los 9 años de edad o antes, y que siguieron tocando algún instrumento durante toda su vida, superaron de manera clara y sistemática al grupo de quienes no eran músicos. Específicamente, les superaron en todos los parámetros examinados, excepto en la memoria visual de trabajo, aspecto en el que ambos grupos mostraron una capacidad casi idéntica.

Fuente: http://noticiasdelaciencia.com/not/1478/tocar_musica_mejora_en_la_vejez_la_memoria_auditiva_y_la_capacidad_de_entender_palabras_en_un_ambiente_ruidoso/

Tomada el miércoles, 15 junio 2011

Brasil. Emiten sello postal en conmemoración del Día mundial por la no violencia hacia las personas adultas mayores



ACERCA DE LA JUNTA

Como símbolo de protección, la solidaridad y el respeto por los ancianos, el sello representa a una pareja de ancianos bajo un paraguas adornado con las palabras de amor, respeto, dignidad y cuidado, elementos esenciales para aumentar la concienciación contra la violencia de esas personas. Por encima de la sombra protectora se imprime las palabras agresión, indiferencia, violencia y falta de respeto, representadas en forma de gotas de agua, que son repelidos, sin llegar a los mayores que son protegidos de las tormentas que impiden felicidad, integridad y calidad de vida. Las técnicas utilizadas: dibujo con lápices y gráficos por ordenador.

DETALLES TÉCNICOS

Aviso N ° 11 Art.: Ariadna Decker / Meik proceso de impresión: Offset hoja de papel con 24 sellos: Denominaciones engomados Cus: EE.UU. \$ 1,10 Tirada: 300.000 sellos de Área de Dibujo: 21mm x 54mm tamaño de la etiqueta: 25mm x 59mm jerarquía: 12 11.5 x fecha de publicación: 06/15/2011 Ubicación de publicación: Brasilia / DF Impresión: Casa de

la Moneda plazo el comercio de Brasil por la TEC: hasta 31 de diciembre de 2014 (este plazo no se tendrán en cuenta si el sello / de bloque se comercializa como parte de las colecciones anuales, o tarjetas de tema cuando se destina para la elaboración de material promocional.)

Día de la Conciencia de la Violencia contra las Personas de Edad

El 15 de junio fue declarado por la Red Internacional para la Prevención de la Violencia contra las Personas Mayores - INPE (La Red Internacional para la Prevención del Abuso de Ancianos), en colaboración con las Naciones Unidas como el Día Internacional de Concienciación sobre la Violencia contra las personas mayores.

Cada año, la fecha está marcada por los acontecimientos en todo el mundo, que tienen el alcance para movilizar y sensibilizar a la sociedad para combatir la violencia contra los ancianos. Este año, la Secretaría de Derechos Humanos de la Presidencia de Brasil (SDH / PR) da un paso más hacia la no violencia contra esa población para que ésta no ocurra nunca más.

La sociedad tiene que concientizarse de que el anciano es un ciudadano con derechos y merecen envejecer de manera activa y saludable. El Estatuto del Anciano, en su art. 4, dispone que "Ningún tema será objeto de ningún tipo de negligencia, discriminación, violencia, crueldad y opresión, y cualquier violación de sus derechos, por acción u omisión será castigado conforme a la ley." Por lo tanto, los ancianos ya no pueden quedarse al margen de la sociedad y tampoco ser vistos como algo infantil.

La mayor esperanza de vida es una realidad. Brasil reafirma su compromiso con la valoración de los mayores a través de la firma del decreto presidencial que instituye el Tercer Programa Nacional de Derechos Humanos - PNDH-3 - y tiene varios objetivos estratégicos para la consolidación de la democracia, promover la participación de las personas mayores en la sociedad y su consiguiente valorización.

Se estima que en el 2020 las personas mayores representarán el 14,2% de la población brasilera. La preocupación por el desarrollo de políticas sociales públicas dirigidas a promover, proteger y defender los derechos de las personas mayores adquiere, cada año, una relevancia sin precedentes para la definición de la agenda política brasilera. Cabe señalar que el artículo 46

del Estatuto del Anciano establece que "la política de asistencia a los ancianos se hará por medio del conjunto articulado de acciones gubernamentales y no gubernamentales, de los estados, del Distrito Federal y los Municipios". Por lo tanto, es rol de todos asegurar la inclusión social de las personas mayores. Si esto no ocurre, es imposible ofrecer un país verdaderamente democrático.

Al marcar el sello en el Día Mundial de la Concienciación de la Violencia contra las Personas de Edad, la oficina de correos, junto con la Secretaría de Derechos Humanos de la Presidencia de la República, demuestran la oportunidad de hacer frente a esa forma de violencia y de exclusión social, que es papel de la sociedad en su conjunto.

Secretaría Nacional para la Promoción y Defensa de los Derechos Humanos

Fuente: <http://www.selosefilatelia.com.br/PastaLancamentos2011/011.html>
13 de Junio de 2011

Editado por Palabras Mayores

Cuba presume de sus "abuelos centenarios"

Cuba presume de ser el país con el mayor porcentaje de personas de más de cien años en relación a su población.

Según las autoridades cubanas, el país cuenta con 1.551 personas que superan los cien años sobre una población de 11,2 millones de habitantes lo que quintuplicaría la proporción existente en Japón, que es el país con mayor número de centenarios en términos absolutos.



Para celebrar esas cifras, el Club de los 120 que aglutina a la población cubana de la tercera edad hizo una caminata.

Vea las imágenes de la marcha y conozca a la mujer más longeva de Cuba en este video de BBC Mundo.

Fuente: http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2011/05/110525_video_cuba_longevidad_lav.shtml

Jueves, 26 de mayo de 2011

El Tai Chi evita las caídas y aumenta la salud mental en personas mayores



Martes 17 de mayo (HealthDay News) - El tai chi ayuda a reducir el riesgo de caídas en personas

mayores y mejora también su salud mental, según los hallazgos de un nuevo estudio.

Sin embargo, este antiguo arte marcial/ejercicio chino no ayuda a aliviar los síntomas de la artritis reumatoide o el cáncer, según investigadores que analizaron 35 estudios sobre los efectos del tai chi en la salud.

Los estudios hallados en bases de datos en inglés, chino y coreano evaluaron el impacto del tai chi en una variedad de enfermedades, incluyendo la diabetes, presión arterial alta, cáncer, osteoartritis, enfermedad de Parkinson, dolor musculoesquelético, artritis reumatoide, la osteoporosis y enfermedad cardiovascular. Algunos estudios también analizan el efecto del tai chi sobre la salud mental, el equilibrio y la prevención de caídas, fuerza muscular, flexibilidad y capacidad aeróbica.

Algunos resultados sobre los efectos del tai chi fueron contradictorios en ciertas condiciones, pero parece haber pruebas claras de que sí ofrece beneficios de salud para personas mayores, fue eficaz para la prevención de caídas y para mejorar la salud mental, según los autores del estudio, Myeong Soo Lee, del Instituto Coreano de Medicina Oriental de Corea del Sur, y el Dr. Edzard Ernst, de la Universidad de Exeter en Inglaterra.

Los hallazgos del estudio fueron publicados en línea el 16 de mayo antes de su publicación en la próxima edición impresa de la Revista British Journal of Sports Medicine.

"Nuestra revisión general mostró que el tai chi, que combina la respiración profunda y la relajación con movimientos suaves y lentos, puede ejercer beneficios para la prevención de caídas y el mejoramiento del equilibrio en personas mayores, así como algunos efectos de la meditación para mejorar la salud psicológica", anotaron los autores del estudio.

"Recomendamos el tai chi en personas mayores por sus diversos beneficios físicos y psicológicos. Sin embargo, el tai chi puede no tratar eficazmente enfermedades inflamatorias y trastornos cardiorrespiratorios", concluyeron.

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare

FUENTES: British Journal of Sports Medicine, noticias publicadas el 16 de mayo de 2011

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_112167.html

Traducido del inglés: martes, 17 de mayo, 2011