

EE.UU. ESTUDIO SEÑALA QUE LOS APARATOS ELECTRÓNICOS PERJUDICAN LAS HORAS QUE DEDICAMOS A DORMIR

Tecnología afecta el sueño

► Brillo de las pantallas bloquea liberación de hormona que estimula las ganas de descansar.

SAN FRANCISCO (AFP). — Usar la computadora, jugar videojuegos o ver televisión en las noches, acorta las horas de sueño, según un estudio hecho en Estados Unidos por la Fundación Nacional del Sueño.

sabía que... ?

■ La melatonina influye sobre la regulación del sistema inmunológico, envejecimiento, enfermedades cardiovasculares y afecciones psiquiátricas.

■ La síntesis de la melatonina u hormona del sueño disminuye abruptamente a partir de los 30 años de edad.

De acuerdo a la investigación, las pantallas que emiten luces se usan por el 95% de estadounidenses en el momento crucial antes de dormir.

Según Charles Czeisler, de la Escuela Médica de Harvard, la invasión de estas tecnologías en las habitaciones originaría que las personas duerman menos de lo necesario.

ESA LUZ. El brillo de un monitor o de las pantallas de aparatos portátiles suprime la liberación de la hormona que promueve el sueño, la melatoni-

na, y estimula el estado de alerta, lo que hace que sea más difícil conciliar el sueño, según Czeisler.

La encuesta mostró que 43% de las personas de 13 a 64 años sienten que raramente o nunca tienen una noche de sueño decente durante la semana laboral.

La gente mayor es más proclive a mirar televisión, mientras los más jóvenes suelen optar por computadoras, teléfonos multifunción (smartphones) o videojuegos, de acuerdo al sondeo.



> Pantallas desvelan a los hombres.

la fotonoticia

Un Picasso es el cuadro más caro del mundo y se expone en Londres



⊙ LONDRES (AFP). — El cuadro más caro que se ha vendido en una subasta, *Desnudo, hojas verdes y busto* del español Pablo Picasso, puede verse desde ayer en la Tate Gallery de Londres. Esta obra pintada en 1932, que se vendió por 106.4 millones de dólares a un coleccionista privado en mayo pasado, sólo se había expuesto una vez en público en 1961.

COLOMBIA. SERÍAN LAS FARC

Secuestran a 23 trabajadores de petroleras

BOGOTÁ (DPA). — Al menos 23 trabajadores de las petroleras Talisman de Canadá y Ecopetrol de Colombia fueron secuestrados presuntamente por guerrilleros de las FARC en una zona rural del departamento de Vichada, fronterizo con Venezuela.

El secuestro masivo ocurrió en el municipio de Cumaribo, donde guerrilleros de las FARC llegaron a un campamento y obligaron a los trabajadores a internarse en la selva. Unidades militares iniciaron la persecución de los guerrilleros.

COLOMBIA. US\$4 MILLONES

Exrehén pide una millonaria indemnización

BOGOTÁ (AFP). — El exgobernador Alan Jara presentó una demanda contra el Estado colombiano y pidió una indemnización por un equivalente a 4.2 millones de dólares, por su secuestro de cerca de 8 años a manos de la guerrilla FARC, según informó ayer la Procuraduría General de ese país.

En la demanda, el exrehén alega "daños morales, fisiológicos, materiales, a la vida de relación" durante su cautiverio que empezó en julio de 2001 y finalizó en febrero de 2009.

Nueva UBAP Unidad Básica de Atención Primaria

CLÍNICA SAN JUAN DE DIOS



Brindará atención en:

- ✓ Medicina general
- ✓ Medicina interna
- ✓ Pediatría
- ✓ Gineco-obstetricia
- ✓ Urgencias
- ✓ Odontología
- ✓ Enfermería
- ✓ Psicología
- ✓ Nutrición
- ✓ Servicio social
- ✓ Terapia física y rehabilitación
- ✓ Laboratorio
- ✓ Rayos X
- ✓ Ecografía doppler a color
- ✓ Mamografía

Paquetes esenciales de salud en los servicios de promoción de la salud, prevención de enfermedades y atención recuperativa.

Av. Nicolás Arriola 3250 - San Luis

Atención: De lunes a sábado de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.



Infórmate:
411-8000
Opción 3
De lunes a domingo de 6:00 a.m. a 1:00 p.m.
www.essalud.gob.pe