

## El pintor Ramón Almanza y su alternativa sensual

PASE A LA PÁGINA CULTURA 2B

## Manuel, Margarita y Anne Lorain siguen en carrera

PASE A LA PÁGINA FARÁNDULA 4B

## CAROLINA DEMENTIEV, FAVORITA EN MISS UNIVERSO

La panameña es mencionada como una de las delegadas con mayor opción. 5B



FARÁNDULA. 4B

Bautizaron a Luis Esteban

VARIEDADES. 5B

Artes marciales con mensaje

SALUD. 7B

Amígdalas y fiebre reumática

# vivir [ + ]

La Prensa

1B JUEVES 10 DE JULIO DE 2008

### DETODOUNPOCO

## Huevo con peso récord

**LA HABANA, Cuba/EFE** - Una gallina, propiedad de Demmy Rojas, de Guantánamo, al oriente de Cuba, puso un huevo de 170.97 gramos, un peso que la podría hacer acreedora del récord Guinness de la categoría, actualmente en poder de un ave de Lanzarote, en España. Al menos eso es lo que dicen en el canal Solvisión de Guantánamo.

## ¿Qué hacer?



**CONCIERTO** - Si desea ganar entradas para el concierto de la boricua Ednita Nazario, esta noche, envíe un correo electrónico a: [promociones@prensa.com](mailto:promociones@prensa.com). Se obsequiarán seis boletos a tres ganadores (dos entradas para cada uno).

### LA VOZ DE FUNDACANCER

#### Sabías que...



El 31 de agosto realizaremos por primera vez en forma simultánea nuestra 9a. Caminata Familiar Susie Thayer, en Panamá, Chitré y David.

**RECUERDA:** Los fondos que recaudemos en este importante evento harán posible la donación de modernos equipos para el Oncológico.

Teléfono: 262-9087 fundacancer\_panamá@hotmail.com

### EN DESTAQUE



## SE FUE EL PRIMER DESAFINADO

La ex reina de belleza Adriana Matta se convirtió en la primera eliminada del 'Karaoke de Estrellas 2008'. 4B



CALIDAD DE VIDA. SUEÑO INCOMPLETO.

# Cuando dormir agota

**Rella Rosenshain**  
[rosenshain@prensa.com](mailto:rosenshain@prensa.com)

**E**l acto de dormir no solo se resume a dejarse caer en los brazos de Morfeo para conciliar el sueño.

Mientras la mente sigue funcionando durante el periodo de sueño, el cuerpo necesita descansar para recargar sus energías, pero, inconscientemente, a veces las personas al dormir toman posturas inadecuadas que pueden ocasionar lesiones y perjudicar su calidad de vida.

Al momento de dormir, el cuerpo busca una posición que le sea cómoda, enuncia el neurofisiólogo Ezequiel Jethmal, quien agrega que "el subconsciente es el que domina mientras se duerme".

Tomando en cuenta la condición física del individuo y sus factores de riesgo, el especialista explica que a partir de cierta edad, las personas son más propensas a padecer molestias corporales por dormir en posturas que le brindan

■ La hora de dormir es sagrada, más aún para aquellos que caen como piedra sobre el colchón. Pero muchos desconocen que una mala posición puede lesionar su organismo.

poco soporte a la cabeza, cuello y caderas.

Espasmos e inflamaciones de la musculatura del cuello (tortícolis) y de las raíces cervicales (radiculopatía) son algunos de los traumas físicos que se presentan cuando el individuo desconoce o no aplica la mejor posición para dormir, según su condición corporal, aclara Jethmal.

#### A LA HORA DE ACOMODARSE

El fisioterapeuta Ramiro Bravo explica que para lograr descansar el cuerpo mientras se duerme, es necesario cambiar de posición. Sin embargo, muchas personas amanecen en la misma postura en la que se acuestan.

Elegir posiciones como dormir boca arriba (decúbito supino) puede ser dañino para aquellos que superan los 40 años, afirma Jethmal.

Esta postura les puede producir una apnea obstructiva del sueño, que consiste en la flacidez de los tejidos de la orofaringe -parte posterior de la garganta-, que permite que "la base de la lengua se caiga hacia atrás y obstruya el flujo de aire al dormir", sustenta.

Estas personas "hacen tantos despertares y tienen una vida miserable, durmiendo mal de noche, durmiéndose de día, contando con una memoria deficiente y mala concentración", apunta Jethmal.

Por otro lado, las mujeres con cinco meses de embarazo o más no deben dormir en esta posición porque el peso del feto cae sobre sus vísceras y, principalmente, sobre la vena cava, que regresa la sangre al corazón. "En caso de ser obstruida podría ocasionarle un edema de sus extremidades inferiores", dice.

Agrega Jethmal que la posición ideal de la embarazada es dormir de lado, sobre su lado izquierdo, ya que facilita el bombeo sanguíneo del corazón de la mujer.

Incluso, aquellos que duermen boca abajo (decúbito prono) tienden a padecer dolor de espalda baja.

Al dormir boca abajo, la columna no se coloca en una posición neutra, quedando la impresión de que se "quebrará", comenta el fisioterapeuta Bravo.

Si la persona insiste en dormir así, Jethmal recomienda colocarse una almohada que proteja su abdomen y caderas, para que la columna adopte una forma de arco.

Añade que en los recién nacidos, dormir boca abajo puede causar la muerte súbita.

Si se opta por dormir de lado (decúbito lateral), para que no se obstruya la circulación sanguínea en el brazo sobre el que está apoyado el cuerpo, es necesario que el soporte del cuello y del hombro sea el adecuado. **VEA 3B**

Index Open



RE-CREACIÓN #5  
NUEVO RESTAURANTE AUSHI

DESCUBRE LA RE-CREACIÓN ...  
**PLAYA BLANCA**  
BEACH RESORT, SPA & RESIDENCES  
PANAMÁ  
Reservaciones  
**264-6444**

AV 557492