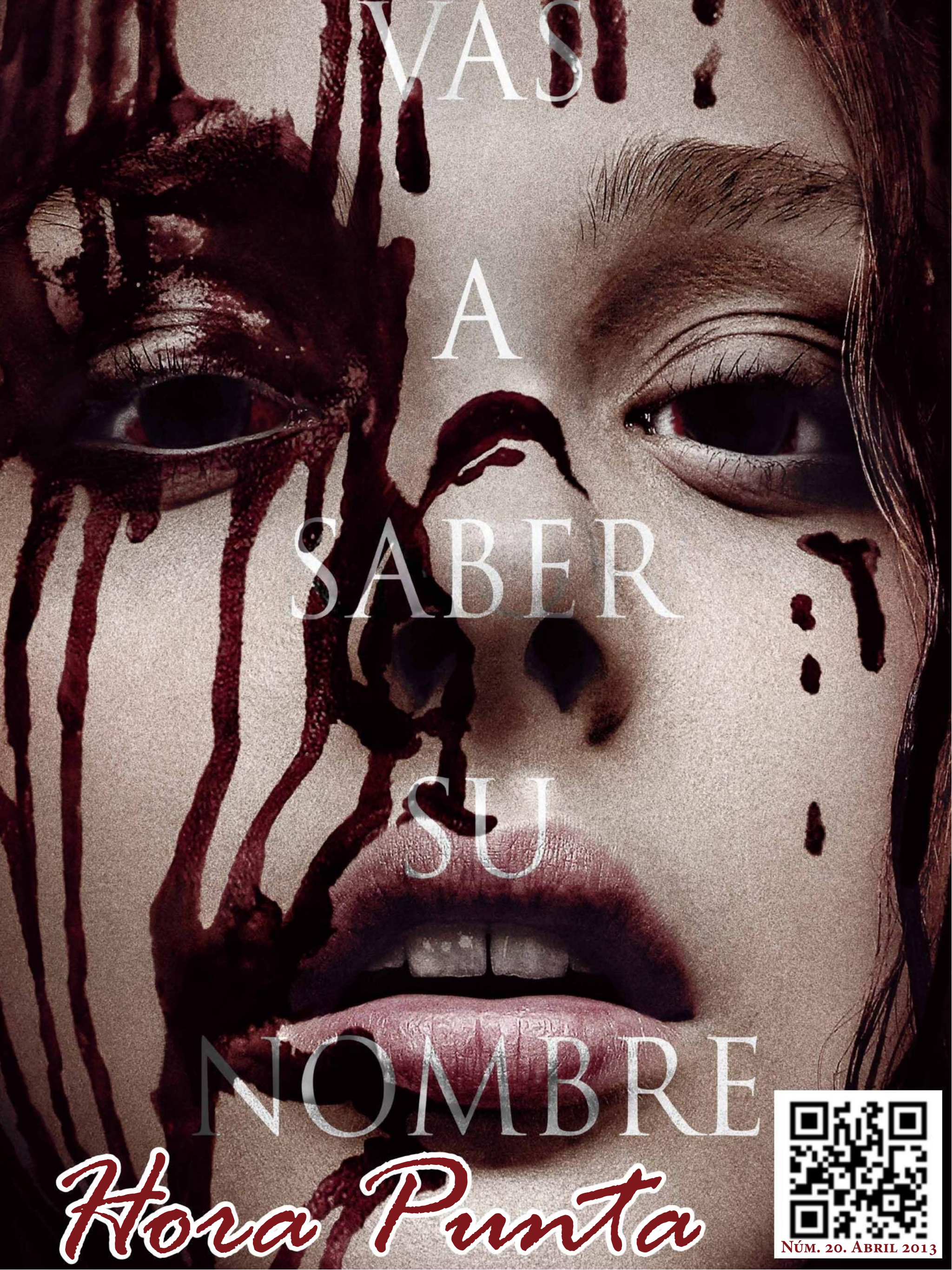




VA

A

SABER

SU

NOMBRE

Hora Punta



NÚM. 20. ABRIL 2013

Staff

DIRECTOR GENERAL Y EDITORIAL

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

JEFAS DE SECCIÓN

Gema Martín-Serrano
gema@tecnopunta.es

-

Alba Maldonado
alba@modapunta.com

DISEÑO

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

CONTACTO

Rafael Hernández
contacto@horapunta.com

Hora Punta es una
publicación editada por
Cibeles Group.

Hora Punta no se hace
responsable de las firmas que en
ella aparecen, ni de sus opiniones,
artículos o comentarios.



Sumario

03 Stephen King vuelve a la gran pantalla con Carrie

Entretenimiento

06 Presentación de los personajes de El Llanero Solitario

12 Primeras imágenes: Los pitufos 2

14 Los Estrenos de la Semana

16 El despertar de la señorita Prim

18 Lo + Puntero

20 Miley Cyrus se une a la música reggae de Snoop Lion

22 Natalie Dormer se convierte en el único amor de Sherlock

Ciencia y Tecnología

24 Skype, el sustituto perfecto de microsoft para Messenger

27 Curiosidades de la Naturaleza: Un diseño estúpido

Moda y Belleza

31 Tendencias: California girls

34 Es hora de sacar tus gafas de sol

Salud

36 Enfermedad de Parkinson

Deportes

46 Arrancan las motos en 2013

Pasatiempos

50 Crucigramas interactivos y mucho más

STEPHEN KING VUELVE A LA GRAN PANTALLA CON

Carrie



Carrie es la tercera adaptación de la novela de Stephen King, protagonizada por Chloë Grace Moretz como Carrie White, y Julianne Moore como su madre, Margaret White.

La película tiene previsto estrenarse el 18 de Octubre de 2013, en Estados Unidos y España, mientras que en México previsiblemente será el 29 de Noviembre de 2013. La cineasta indie Kimberly Peirce (*Boys Don't Cry*) dirige esta nueva adaptación de la novela, que vuelve a llevar el nombre de la protagonista.

La cinta gira en torno a Carrie, una adolescente con una perso-

nalidad peculiar. En el instituto sus compañeros le dan de lado provocándole desconfianza en sí misma. Pero Carrie no es consciente de la capacidad de sus poderes de telequinesia hasta que su psicótica madre y sus sádicos compañeros de clase llegan demasiado lejos.

La tímida adolescente desplegará todo su potencial debido a la rabia contenida durante toda su infancia, convirtiéndose en una máquina de venganza desenfrenada, provocando el terror y la angustia en la gente que la rodea.

En la piel de Carrie White, encontramos a Chloë Grace Moretz (*Kick Ass. ¡Listos para machacar!*), a Julianne Moore (*Lejos del cielo*) como su madre y Portia Doubleday (*Youth in Revolt*) como una de las compañeras de clase de la protagonista.

REPARTO

- Chloë Grace Moretz como Carrie White, la protagonista que tiene poderes telequinéticos.
- Skyler Wexler como la joven Carrie White.
- Julianne Moore como Margaret White, la religiosa madre de Carrie.
- Judy Greer como Miss Rita Desjardin, profesora de educación física de Carrie.
- Gabriella Wilde como Sue Snell, una de las compañeras de Carrie.
- Portia Doubleday como Chris Hargensen, la principal acosadora y enemiga de Carrie.
- Ansel Elgort como Tommy Ross, novio de Sue.
- Alex Russell como Billy Nolan, novio de Chris.





Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



Available on the
App Store

doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

PRESENTACIÓN DE LOS PERSONAJES DE

El Llanero Solitario

FICHA TÉCNICA

Género: Acción-Aventura.

Calificación: Por definir.

Fecha de estreno en EE.UU.: 3 de julio de 2013.

Reparto: Johnny Depp, Armie Hammer, Tom Wilkinson, William Fichtner, Barry Pepper, James Badge Dale, Ruth Wilson y Helena Bonham Carter

Director: Gore Verbinski

Productores: Jerry Bruckheimer, Gore Verbinski

Productores ejecutivos: Mike Stenson, Chad Oman, Ted Elliott, Terry Rossio, Johnny Depp, Eric Ellenbogen, Eric McLeod

Escrito por: Justin Haythe y Ted Elliott & Terry Rossio (créditos no finales)

Guión de: Ted Elliot & Terry Rossio y Justin Haythe (créditos no finales)

Del productor Jerry Bruckheimer y del director Gore Verbinski, el equipo realizador de la exitosa saga *Piratas del Caribe*, llega *El Llanero Solitario* de Disney y Jerry Bruckheimer Films, una emocionante aventura llena de acción y humor, en la que el famoso héroe enmascarado vuelve a cobrar vida a partir de una nueva mirada. En la película, el nativo americano y guerrero espiritual Toro (Johnny Depp) narra las historias -nunca antes contadas- que transformaron a John

Reid (Armie Hammer), un hombre de ley, en toda una leyenda de la justicia. Así, la audiencia es transportada en un épico viaje con sorpresas e ironías, mientras los dos inverosímiles héroes aprenden a trabajar juntos. Toro (Johnny Depp), un nativo americano y guerrero espiritual, y el hombre de ley John Reid (Armie Hammer) son opuestos atraídos por un destino similar que deben unir fuerzas para luchar contra la codicia y la corrupción.



TORO (JOHNNY DEPP)

Toro es un comanche errante, expulsado de su tribu, que cabalga solo en busca de los dos hombres responsables de la ruina de su pueblo. En su camino se cruza fatalmente el joven abogado herido John Reid, quien se transforma en El Llanero Solitario.



**ARMIE
HAMMER**

**ES EL
LLANERO SOLITARIO**

DEL EQUIPO DE
PIRATAS DEL CARIBE

JOHN REID (ARMIE HAMMER)

John Reid es un idealista incondicional que se opone firmemente a la ética violenta de la frontera, donde la justicia se impone normalmente con un arma de fuego. Cuando se sube a un tren de regreso a Colby, Texas, dispuesto a ejercer la abogacía con el título de la costa este, tiene un encuentro casual con un comanche guerrero llamado Toro, que pondrá en marcha una serie de acontecimientos que lo convertirán en un enigmático héroe enmascarado, El Llanero Solitario.

RUTH
WILSON

ES
REBECCA

DEL EQUIPO DE
PIRATAS DEL CARIBE

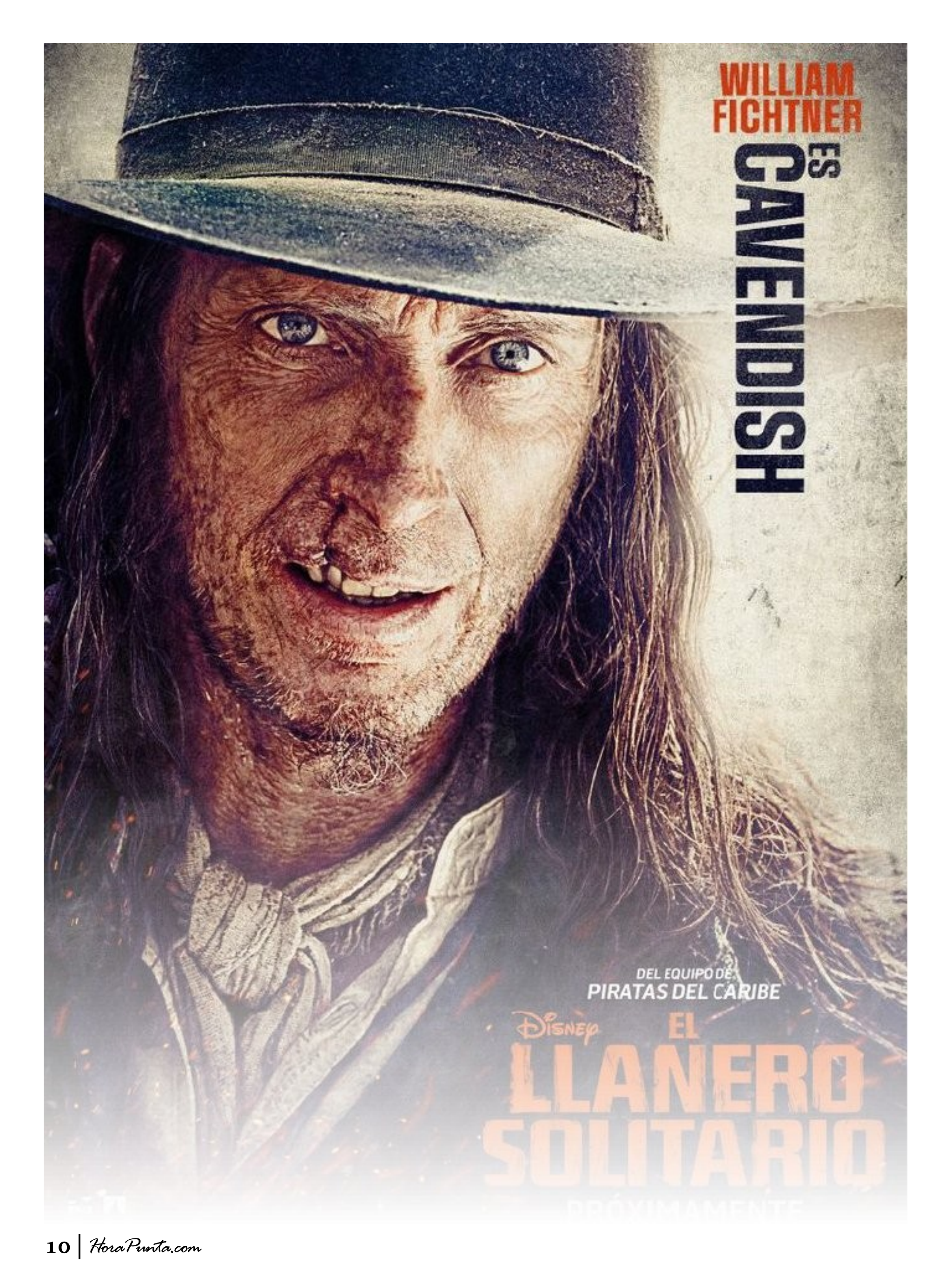
Disney

EL

LLANERO

REBECCA (RUTH WILSON)

Rebecca Chaid es una mujer que, aun habiendo nacido para merecer algo mejor y con el coraje y la independendencia de cualquier vaquero, su espíritu se encuentra atrapado entre dos hombres, su marido Dan y su cuñado John, el hermano menor de Dan.



WILLIAM
FICHTNER

ES
CAVEENDISH

DEL EQUIPO DE
PIRATAS DEL CARIBE

Disney **EL**
**LLANERO
SOLITARIO**

PRÓXIMAMENTE

HELENA
BONHAM
CARTER

ES
RODILLA ROJA

DEL EQUIPO DE
PIRATAS DEL CARIBE

Disney

EL

**LLANERO
SOLITARIO**

PRÓXIMAMENTE

Los pitufos 2



**RYAN
GOSLING** **BRADLEY
COOPER** **EVA
MENDES** y **RAY
LIOTTA**

CRUCE DE CAMINOS

(THE PLACE BEYOND THE PINES)

SIDNEY KIMMEL ENTERTAINMENT PRESENTA UNA PRODUCCIÓN ELECTRIC CITY ENTERTAINMENT EN ASOCIACIÓN CON VERISIMILITUDE UNA PELÍCULA DE DEREK CIANFRANCE
"THE PLACE BEYOND THE PINES" BEN MENDELSON ROSE BYRNE MAHERSALA ALI BRUCE GREENWOOD HARRIS YULIN CASTING CINDY TOLAN
SUPERVISOR MUSICAL GABE HILFER MÚSICA MIKE PATTON VESTUARIO ERIN BENACH DISEÑO DE PRODUCCIÓN INBAL WEINBERG MONTELE JIM HELTON ARON PAIANE FOTOGRAFÍA SEAN BOBBITT, BSC CO-PRODUCCIÓN CARRIE FIX
PRODUCTORES EJECUTIVOS JIM TAUBER MATT BERENSON BRUCE TOLL PRODUCTORA PARA SIDNEY KIMMEL JAMIE PATRICK LYNETTE HOWELL ALEX ORLOWSKY HISTORIA DE DEREK CIANFRANCE Y BEN COCCIO
GUIÓN DEREK CIANFRANCE BEN COCCIO Y DARIUS MARDER DIRIGIDA POR DEREK CIANFRANCE



ENTERTAINMENT

ELECTRIC CITY

www.tripictures.com

SIEMPRE



TRIPICTURES



LOS ESTRENOS DE LA SEMANA

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Alacrán enamorado

Título Original: Alacrán enamorado

Género: Drama, Thriller

Nacionalidad: España

Año: 2013

Director: Santiago A. Zannou

Guión: Santiago A. Zannou, Carlos Bardem

Reparto: Álex González, Javier Bardem, Carlos Bardem, Miguel Ángel Silvestre, Juan Carlos Vellido, Judith Diakhate

Sinopsis: Julián (Álex González) es el líder de un grupo de jóvenes radicales, un chico envenenado por el odio al que es diferente. Sin embargo, hay nobleza en su alma. La descubrirá en un gimnasio de boxeo, gracias a Carlomonte (Carlos Bardem), un exboxeador alcoholizado —alguien que lo tuvo todo y todo lo perdió—. Allí Julián aprenderá a combatir con reglas, se irá vaciando de odio y conocerá el amor por Alyssa (Judith Diakhate), una joven inmigrante de color. Julián tendrá que tomar una decisión cuando sus antiguos camaradas los pongan a todos a prueba.



LOL

Título Original: LOL: Laughing Out Loud

Género: Comedia

Nacionalidad: USA

Año: 2012

Director: Lisa Azuelos

Guión: Lisa Azuelos

Reparto: Miley Cyrus, Demi Moore, Ashley Greene, Douglas Booth, Adam Sevani, George Finn, Ashley Hinshaw, Lina Esco.

Sinopsis: Remake de la comedia francesa LOL (Laughing Out Loud) (2008). LOL significa muerto de risa en la jerga de Internet. Y así llaman a Lola (Miley Cyrus) sus amigos. Sin embargo, el día de la vuelta al instituto después del verano, Lola no tiene ningunas ganas de reírse. Todo se complica, Lola cree estar enamorada de su mejor amigo, su madre se ve en secreto con su ex marido mientras coquetea con un policía y el diario de Lola parece haber sido descubierto... y leído.

Oblivion

Título Original: Oblivion

Género: Acción, Ciencia Ficción

Nacionalidad: USA

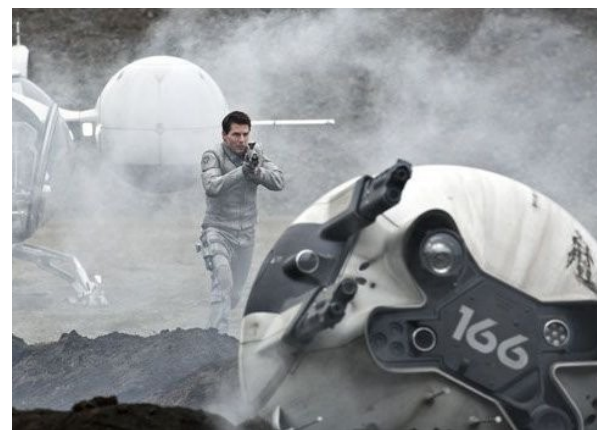
Año: 2013

Director: Joseph Kosinski

Guión: Joseph Kosinski, William Monahan

Reparto: Tom Cruise, Nikolaj Coster-Waldau, Morgan Freeman, Olga Kurylenko, Melissa Leo, Andrea Riseborough, Lindsay Clift, Jaylen Moore, James Ricker II.

Sinopsis: En un futuro planeta Tierra apenas reconocible, un hombre se enfrenta al pasado y lucha para salvar a la raza humana. Jack Harper (Tom Cruise) es uno de los últimos mecánicos de aviones no tripulados destinados a la Tierra. Recorre y patrulla el cielo a miles de metros de altura hasta que su existencia se derrumba cuando rescata a una preciosa desconocida de una nave derribada. Su llegada pone en marcha una serie de acontecimientos que obligarán a Jack a cuestionarse todo lo que sabe y que pondrán el destino de la raza humana en sus manos.





October baby

Título Original: October baby

Género: Drama

Nacionalidad: USA

Año: 2011

Director: Andrew Erwin, Jon Erwin

Guion: Jon Erwin, Theresa Preston

Reparto: Rachel Hendrix, Jason Burke, John Schneider, Jasmine Guy

Sinopsis: Al levantarse el telón, Hannah da sus primeros pasos vacilantes en el escenario teatral de la Universidad. Sin embargo, antes de que pueda pronunciar sus primeras líneas, se derrumba delante de una audiencia totalmente atónita. Después de innumerables pruebas médicas, todas las señales apuntaban a un factor subyacente: el difícil parto de Hannah. Esta revelación no es nada comparado con lo que se entera de sus padres: y es que se trata de una hija adoptada, tras ser rechazada por su madre biológica después de un aborto fallido. Descentrada, enojada y confundida, Hannah se embarca en un viaje por carretera para descubrir su pasado oculto y tratar de encontrar... a su verdadera madre.

Tipos legales

Título Original: Stand Up Guys

Género: Comedia, Crimen

Nacionalidad: USA

Año: 2012

Director: Fisher Stevens

Guion: Noah Haidle

Reparto: Al Pacino, Christopher Walken, Alan Arkin, Julianna Margulies, Mark Margolis, Lucy Punch, Addison Timlin, Vanessa Ferlito

Sinopsis: Val (Al Pacino) sale de la cárcel tras cumplir 28 años de condena. Su mejor amigo, Doc (Christopher Walken) le espera a la salida y juntos van en busca de otro viejo colega, Hirsch (Alan Arkin). A pesar de la edad, los tres ex gánsteres deciden empezar a recuperar esa misma noche los días de gloria y las décadas de crimen, drogas y sexo perdidas. Pero Doc tiene un trabajo urgente que hacer, encomendado por el jefe de la antigua banda: matar a Val y saldar así su propia cuenta pendiente. El dilema para un gánster es imposible y el tiempo para encontrar una salida se agota.



To the Wonder

Título Original: To the Wonder

Género: Drama Romántico

Nacionalidad: USA

Año: 2012

Director: Terrence Malick

Guion: Terrence Malick

Reparto: Ben Affleck, Rachel McAdams, Rachel Weisz, Michael Sheen, Jessica Chastain, Javier Bardem, Amanda Peet, Olga Kurylenko, Michael Sheen

Sinopsis: Neil, un aspirante a escritor, y Marina, una joven madre, están juntos en la isla francesa de St Michel, conocida en Francia como la maravilla del mundo occidental, revitalizados por las sensaciones de estar de nuevo enamorados. Neil ha dejado Estados Unidos buscando una vida mejor, dejando atrás una serie de hechos dolorosos. Mirando a Marina a los ojos, Neil está seguro de que ha encontrado a la mujer que puede amar con dedicación. Pero cuando años más tarde, una serie de circunstancias personales y profesionales resquebrajan su relación, otra mujer aparece en su vida con igual o incluso mayor fuerza: Jane. ¿Logrará mantenerse fiel a su promesa inicial o aprovechará para cambiar su vida hacia el futuro que siempre anheló?

EL DESPERTAR DE LA SEÑORITA

Prim

ESTA ES UNA EXQUISITA HISTORIA SOBRE EL AMOR, LA AMISTAD Y LA BELLEZA DE LAS COSAS PEQUEÑAS. SU AUTORA ES NATALIA SANMARTIN FENOLLERA Y HA ESCRITO ESTA OBRA BAJO EL ESTILO DE LA LITERATURA DEL SIGLO XIX.

La señorita Prim es una mujer independiente, educada e “intensamente titulada” que llega a San Ireneo de Arnois, un encantador pueblecito donde nada resulta ser lo que parece. A medida que conoce a sus habitantes, la señorita Prim descubre que este lugar oculta un secreto peculiar: vive a espaldas al mundo moderno. Sus gentes forman una colonia de exiliados de la confusión y agitación modernas que desean recuperar las tradiciones y volver a lo esencial.

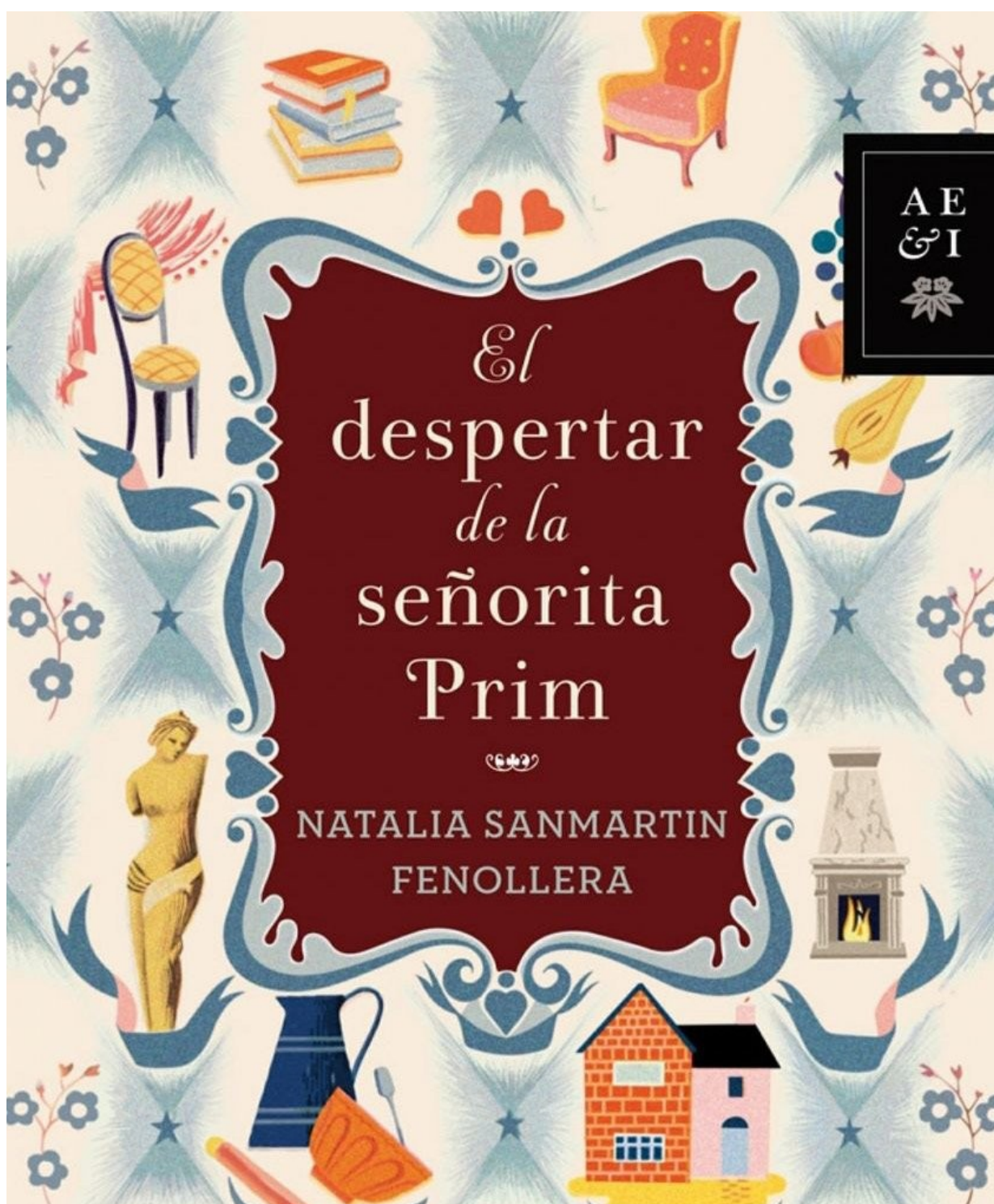
Este relato fue disputado por las mejores editoriales internacionales en la Feria de Frankfurt. Y no es para menos, porque se trata de una novela luminosa para paliar los tiempos oscuros. Muchos han sido empujados por su título para inmiscuirse en la peculiar historia de esta señorita y encontrar ese mundo marcado por el ruido interior y exterior.

La obra ha sido traducida a tantos idiomas que nos

han faltado los dedos de las manos para contar y saldrá a la venta en 70 países. Desde EEUU, Johanna Castillo, vicepresidenta y editora de Atria Books, del grupo Simon & Schuster ha dicho que: La riqueza de sus personajes transportará al lec-

tor a un mundo similar al de las obras clásicas de Chales Dickens y Lousa May Alcott. El valor literario de esta obra dará mucho de qué hablar en todo el mundo editorial.

¿Te animas a saber más sobre la señorita Prim?



De los tíos que vieron *Mama*
y no entendieron ni papa...



DIMENSION FILMS PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE DZE/BRAD GREY PICTURES "SCARY MOVIE 5" ASHLEY TISDALE

SIMON REX ERICA ASH KATRINA BOWDEN TERRY CREWS HEATHER LOCKLEAR J.P. MANOUX MAC MILLER JERRY O'CONNELL MOLLY SHANNON SNOOP DOGG KATE WALSH KATT WILLIAMS CASTING JUEL BESTROP COSTUME DESIGNER KEITH LEWIS
EXECUTIVE PRODUCER RICHARD GLASSER PRODUCED BY JAMES VENABLE WRITTEN BY SAM SEIG PRODUCED BY CLARK HUNTER DIRECTED BY STEVEN DOUGLAS SMITH EXECUTIVE PRODUCERS BOB WEINSTEIN HARVEY WEINSTEIN MATTHEW SIGNER BRIAN BELL PRODUCED BY DAVID ZUCKER PHIL DORNFELD

EL PEQUEÑO SMITH SE HACE MAYOR

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Jaden Smith se sirve de Moisés Arias y la ciudad de Nueva York para su regreso musical en cuyo vídeo de presentación aparece rodeado de Will Smith, su padre, y su hermana Willow Smith.



AVATAR ROMPE MOLDES

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Luke Gilford se lo tuvo que pensar un par de veces antes de dejar que Hurricane se vistiese de azul para vomitar sustancias que más que una liberación podrían despertar el horror de sus actores.



LITTLE BOOTS SORPRENDE CON MOTORWAY

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

Uno de los vídeos más abstractos de la temporada que ha hecho las delicias de los seguidores de las sombras más oscuras de Victoria Christina Hesketh.



PAULA ROJO DA SUS PRIMEROS PASOS

POR RAFA BERNALDO DE QUIRÓS

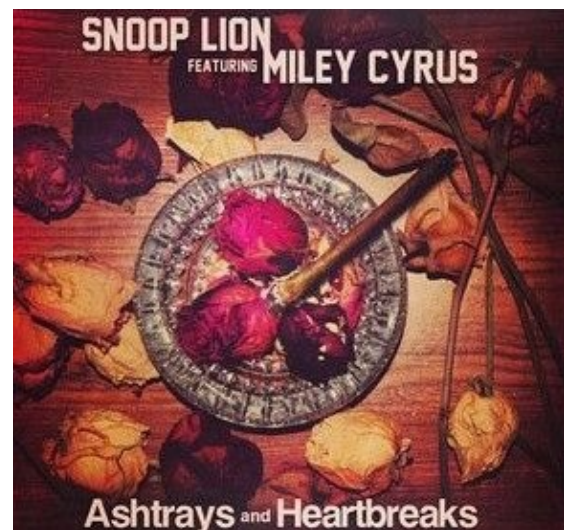
Todos nos acordamos de su ukelele y la canción que dedicó a su hermano en el concurso musical de la década que hoy nos trae como presentación de su debut.



MILEY CYRUS SE UNE A LA MÚSICA REGGAE DE SNOOP LION

POR SARAI BAUSÁN

‘ASHTRAYS AND HEARTBREAK’ ES EL NUEVO TEMA QUE HAN CREADO AMBOS INTÉRPRETES EN COLABORACIÓN



Snoop Lion no camina solo por su sendero recién emprendido del reggae, sino que ha contado con la ayuda de intérpretes como Drake o Wiz Khalifa, entre otros. Ahora ha sido el turno de Miley Cyrus, con quien el artista ha interpretado el tema Ashtrays and Heartbreak.

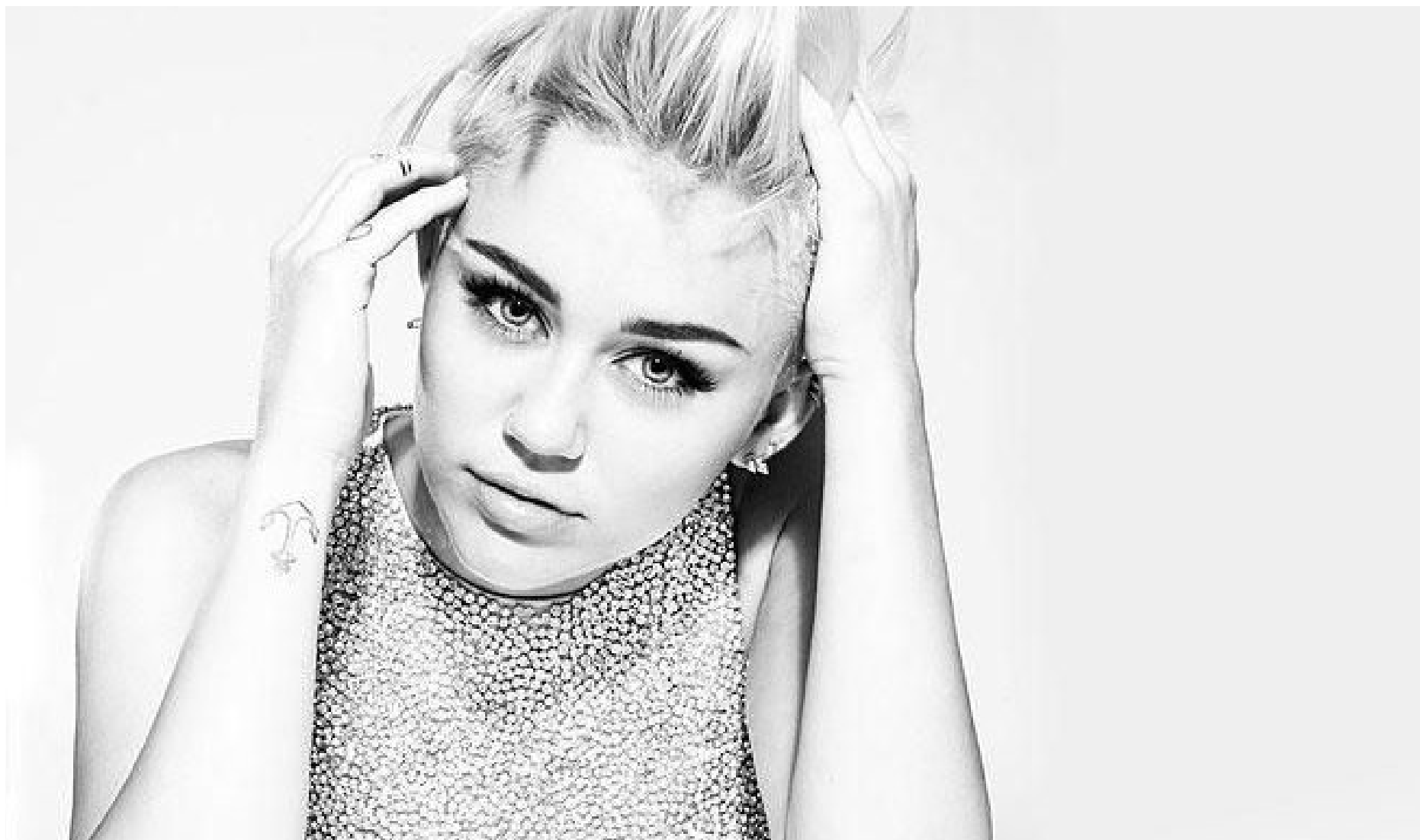
Para este nuevo trabajo,

Snoop Lion también ha disfrutado de la participación de Angela Hunte como vocalista y de Stewart Copeland, ex batería de The Police.

La canción, cuya producción ha corrido a cargo de Major Lazer, Ariel Rechtschaid y Dre Skull se presenta como un adelanto de Rein-carnated, el primer álbum

que realiza el artista tras pasar de su habitual estilo rap al reggae. El lanzamiento de este disco está previsto para el próximo día 23 de abril.

Pero la alianza Cyrus-Lion no acaba aquí, sino que los artistas volverán a colaborar juntos en un tema del próximo disco de Miley Cyrus, previsto para este año 2013, según afirma mtv.es





DOCUMENTA MADRID 13

X INTERNATIONAL DOCUMENTARY FESTIVAL

5/12 MAY 2013

www.documentamadrid.com



NATALIE DORMER SE CONVIERTE EN EL ÚNICO AMOR DE SHERLOCK HOLMES

POR SARAI BAUSÁN

LA ACTRIZ CONOCIDA POR INTERPRETAR A LA PRINCESA MARGAERY TYRELL EN 'JUEGO DE TRONOS' PARTICIPARÁ EN TRES CAPÍTULOS DE LA FICCIÓN 'ELEMENTARY'



Sherlock Holmes descubrirá a los teleespectadores su lado más romántico con la aparición de Irene Adler en Elementary. La actriz que encarnará dicho personaje será Natalie Dormer, conocida por su labor interpretando a Margaery Tyrell en Juego de Tronos.

Dormer participará en tres episodios de la ficción y dará vida a Irene Adler, el primer y gran amor de Sherlock Holmes en Londres. La actriz

aparecerá por primera vez en Elementary el próximo día 9 de mayo. Su labor será clave en la serie debido a que es la misteriosa muerte de Adler a manos de Moriarty, el archienemigo de Sherlock, lo que lleva al detective a adentrarse en el mundo de las drogas.

Elementary traslada a Sherlock Holmes de su escenario habitual, Londres, a la ciudad de Nueva York. Holmes —papel interpretado por Jonny Lee Miller— no solo tendrá

que sobrellevar su trabajo como detective ayudando a la policía con los casos criminales más difíciles, sino que, tras su paso por una clínica de rehabilitación para tratar sus adicciones, tendrá que lidiar con la compañía de la doctora Joan Watson, a quien interpreta Lucy Liu. Watson, además de ayudarlo a resolver los casos en los que se adentra, intentará por todos los medios que Holmes no recaiga en sus viejos hábitos.

el CASO

Semanario de sucesos hispano-americanos

doopress

SKYPE, EL SUSTITUTO PERFECTO DE MICROSOFT PARA MESSENGER

POR CARLOS PÉREZ

Messenger, que cesará su servicio próximamente, ya ha iniciado el proceso de cambio para sus usuarios.



Skype es el futuro de Microsoft. Lanzada en 2003, su crecimiento fue lento, ya que en el momento de lanzamiento existía el boom de la mensajería a través de un MSN Messenger en su momento dulce. Desde que la compañía fundada por Bill Gates y Paul Allen adquiriera esta plataforma hace más de un año, se plantearon el aprovechar las mejoras que propone éste servicio de mensajería respecto al antiguo Windows Live Messenger, lanzado en 1999 y ya en desuso por culpa de las redes

sociales (Facebook y Twitter destacando sobre el resto).

Skype es una aplicación inicialmente pensada para actuar como servicio de mensajería, pero que su principal ventaja es la de ofrecer llamadas gratis a otros ordenadores y dispositivos móviles. Ofrece un paso más a los mensajes de texto. Gracias a Skype, las llamadas telefónicas han disminuido. Además, dichas llamadas pueden incorporar la opción de vídeo.

Uno de los puntos fuertes de Skype es que no tienen por qué ser llamadas individuales

exclusivamente. La gran popularidad de este programa viene gracias a las llamadas grupales, donde varios amigos se pueden juntar a hablar por conferencia sin ningún problema de conexión. Para las videollamadas grupales, hay un servicio de prueba gratuito y una vez superado, un servicio Premium, con un pequeño coste. También tienen coste las llamadas a teléfonos fijos y móviles, aunque gracias a la multiplataforma de Skype, la aplicación se puede encontrar en PC, dispositivos móviles y tablets,



por lo que la opción de llamar a móviles es descartable si la persona posee un Smartphone y se descarga la aplicación.

Ya no sólo para amigos, en el ámbito laboral Skype es muy útil. Gracias a ellos, las videollamadas están siendo utilizadas para establecer reuniones con personas ubicadas en cualquier lugar del planeta. Uno de los procesos que más se está llevando a cabo gracias a Skype es el de la entrevista personal, facilitando la comunicación entre el entrevistado y el entrevistador.

Skype cuenta a día de hoy con más de 300 millones de usuarios activos mensualmente, que consumen cerca de 2000 millones de minutos

diarios en llamadas, incluyendo en esos datos las videollamadas, que rondan el 50% de uso total de Skype. Unos datos abrumadores, que nos ayudan a entender la causa de que Microsoft se fijase en Skype como el sucesor de Messenger.

Msn Messenger, por su parte, echa el cierre. Un programa que revolucionó por completo el mundo de las comunicaciones. El gran cambio de teléfono a PC, de conversación oral a conversación escrita, el gran boom de un Internet que ya apuntaba maneras pero que no todos los usuarios particulares conocían y poseían. Durante más de diez años, Messenger ha sido el servicio de mensa-

jería por excelencia. Todos los jóvenes (y no tan jóvenes) hemos tenido una cuenta de Messenger para hablar con nuestros amigos de cualquier tema, desde el día a día a conversaciones realmente trascendentales para cada uno de los usuarios.

La aparición de Facebook fue un duro golpe para un Messenger en caída libre, que con cada actualización que incorporaba, hacía su uso más enrevesado y complicado para los usuarios que, simplemente, querían chatear con sus amigos. Popularmente se dice que el comienzo del fin de Messenger llegó cuando añadieron a su base de emoticonos, una serie de imágenes animadas que, una vez enviadas al otro usuario, ocupaban toda la pantalla de la conversación y no se podían quitar hasta que la animación acabase.

El uso de Twitter y Facebook, entre otras redes sociales, y de Skype, hizo que el cambio se llevara a cabo entre usuarios, que definitivamente desterraron un Messenger venido a menos. En cuanto Microsoft vio la situación, decidió cambiar la situación adquiriendo Skype y facilitando la migración de

los usuarios de Messenger a su nuevo programa.

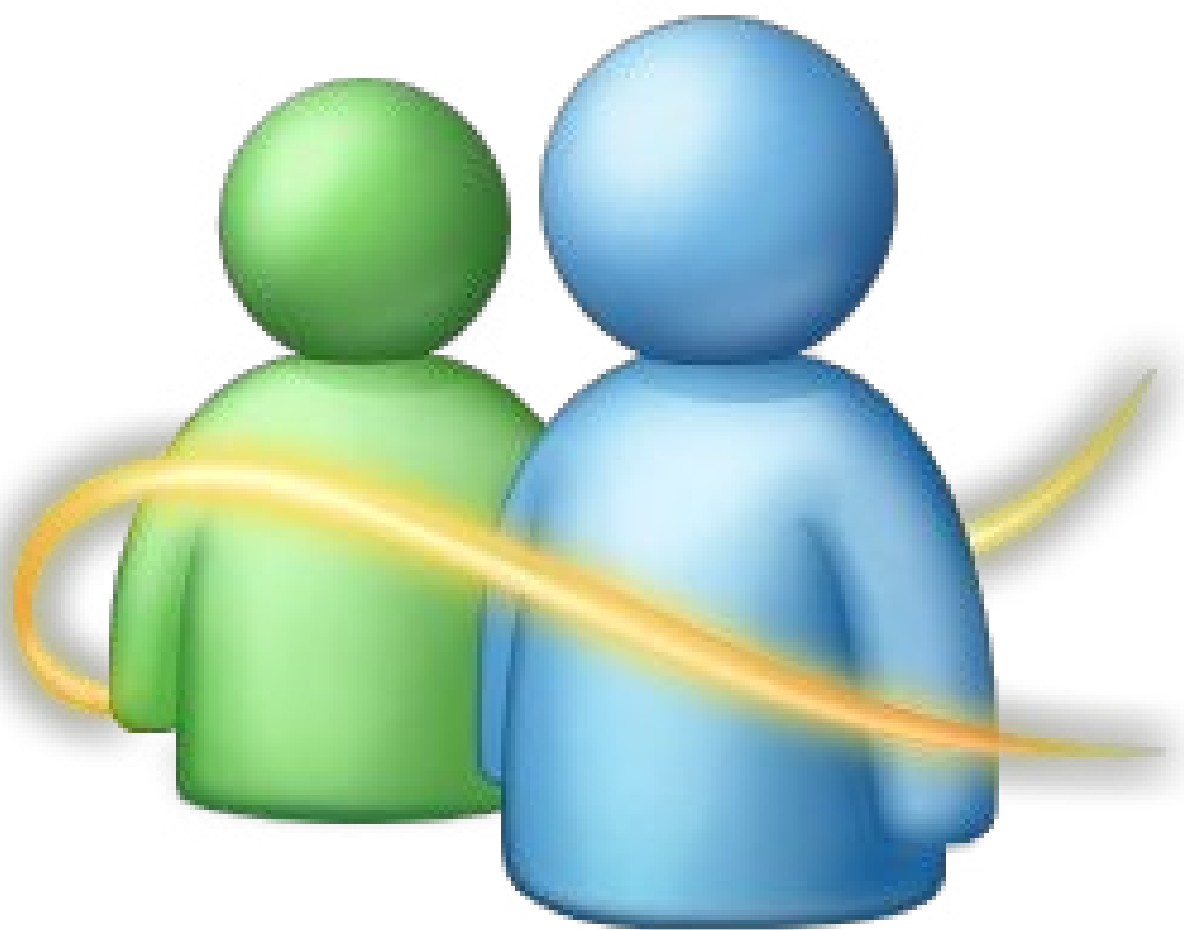
Esta migración es muy sencilla, en la pantalla de inicio de Skype, además de la opción de iniciar sesión con una cuenta existente, han facilitado dos opciones más: iniciar sesión con una cuenta de Windows Live Messenger e iniciar sesión con cuenta de Facebook. Ésta segunda opción es muy popular a día de hoy entre las aplicaciones; con una cuenta de Facebook puedes acceder al 90% de aplicaciones actuales.

Focalizando en la primera opción, Microsoft ha facilitado el cambio de Messenger a Skype con un proceso simple. Una vez entra el usuario en la opción de iniciar sesión con cuenta de Messenger, el mismo puede hacer login con sus antiguas credenciales del

sistema de mensajería, y tras superar un par de sencillos pasos, su cuenta de Skype es creada y está lista para su funcionamiento.

En los próximos días Messenger dejará de funcionar. Se acabarán las largas conver-

saciones, los emoticonos, las imágenes de perfil. A partir de ahora, todas esas características, y muchas más, entre las que destaca la llamada y videollamada, estarán disponibles en su gran sucesor: Skype.



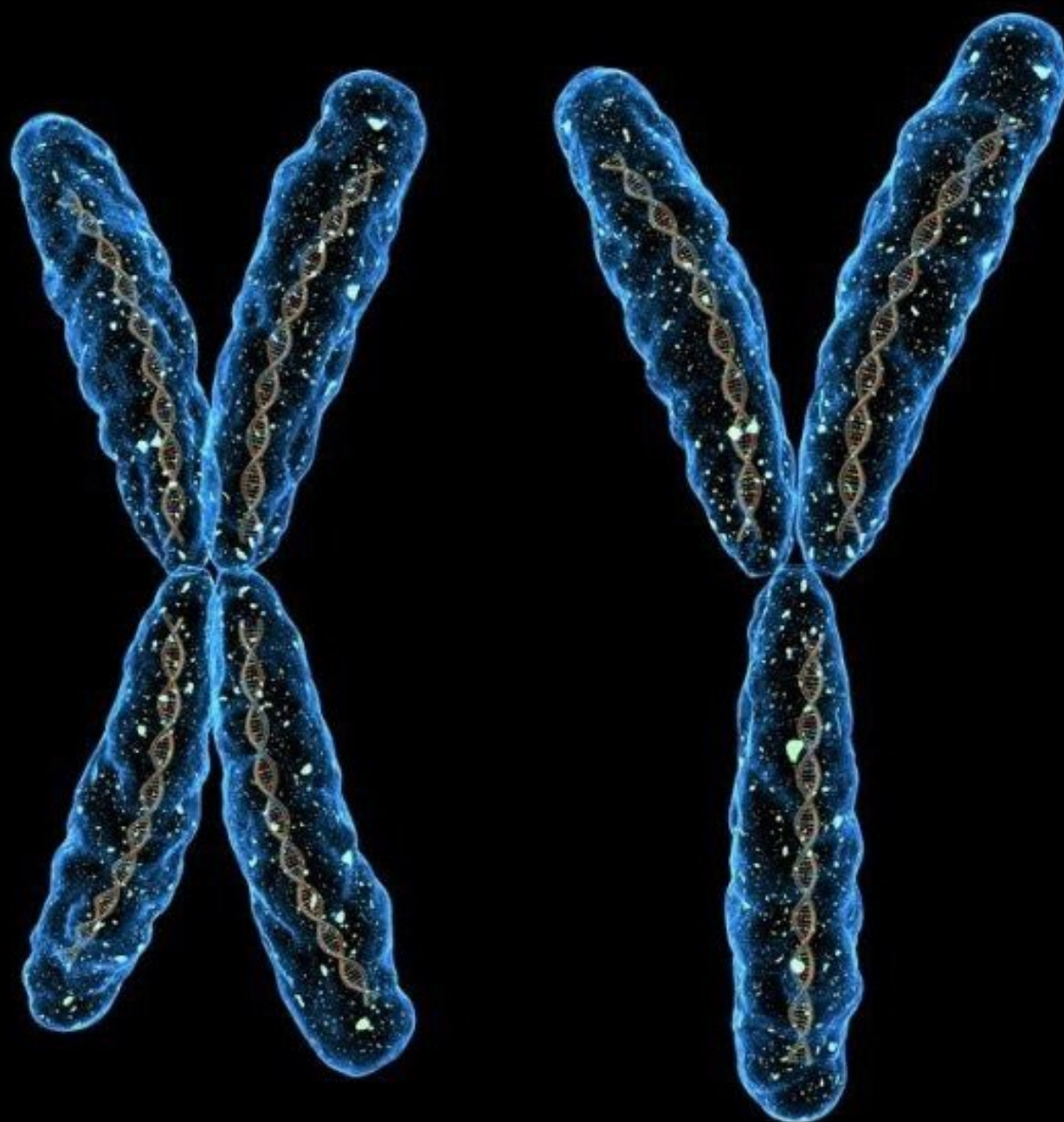
The image is a screenshot of the Skype website's promotional banner for the migration from Windows Live Messenger. At the top, there is a navigation bar with the Skype logo on the left and several menu items: 'Características', 'Disfruta de Skype', 'Precios', 'Accesorios', 'Empresas', and 'Ayuda'. On the right side of the navigation bar is a search bar with the text 'Buscar'. Below the navigation bar, the main headline reads 'Chatea con tus contactos de Windows Live Messenger por Skype'. Underneath the headline, a sub-headline states: 'Skype y Windows Live Messenger: cada vez más unidos. Descarga Skype e inicia sesión con tu id. de Messenger: verás que tu lista de contactos y el chat están allí.' Below this text is a button that says 'Descargar Skype'. At the bottom of the banner, there is a graphic featuring the same two stylized human figures (one green, one blue) seen in the top image, with a glowing yellow arc passing behind them. To the right of the figures is a large, stylized blue 'S' logo, which is part of the Skype branding.

CURIOSIDADES DE LA NATURALEZA:

UN DISEÑO ESTÚPIDO

POR DAVID RODRÍGUEZ

Los hombres a tenor de la última revelación de la genetista Jenny Graves, estamos perdiendo la «batalla de los sexos». Según esta destacada científica australiana, el cromosoma responsable de los genes masculinos se encuentra en proceso de desaparición, un proceso que afortunadamente tardaría unos 5 millones de años en completarse. La clave está en el cromosoma sexual masculino y la fragilidad intrínseca de la misma porque por poner un ejemplo sencillo, la mujer, posee dos cromosomas saludables con unos mil genes aproximadamente en cada uno, mientras que el hombre moderno en el cromosoma que define su sexo, sólo tie-





ne cien genes entre los que se incluye el gen «SRY», el «interruptor maestro masculino», que determina si un embrión será masculino o femenino.

Esta ubicación es, en opinión de esta experta, un gran error de diseño o un diseño estúpido que más tarde o más temprano iba a ser corregido. Las mujeres, como se sabe tienen dos copias “iguales” de sus cromosomas sexuales, lo que le permitiría en un hipotético caso de mutación o

pérdida de material genético en uno de ellos en una de las miles de divisiones celulares que tienen lugar cada día en un cuerpo humano, recuperar ese material genético o, al menos, uno que contenga información relativa a ese carácter genético similar, pues hemos de recordar que los genes tienen distintas expresiones o alelos y que la pérdida de ese material podría verse sustituida por otra ligeramente distinta.

Esta recuperación de infor-

mación genética similar no podría realizarse si este accidente tiene lugar en un hombre, pues no tiene “compañeros celulares” y no importa si el daño se produce en el cromosoma X o en el Y, en ningún caso podría recuperar la información dañada, la cual en opinión de Graves no sería importante, pues no duda en calificar a los genes que hacen a los hombres, ser hombres de “basura innecesaria”.

Según la científica, preci-



samente esta es la causa por la que los genes se están desintegrando gradualmente. «Es una muy mala noticia para los hombres» reconoce la profesora de la Universidad de Canberra, quien, a pesar de que podría suponer la extinción de nuestra especie si no hallamos la forma de impedir esta degradación, asegura que esta realidad, «es un encantador ejemplo del llamado diseño mudo o una suerte de accidente evolutivo».

No obstante, algunos expertos aseguran la medicina tiene aún mucho tiempo por delante para enfrentar a este desafío y conseguir dar con la solución.

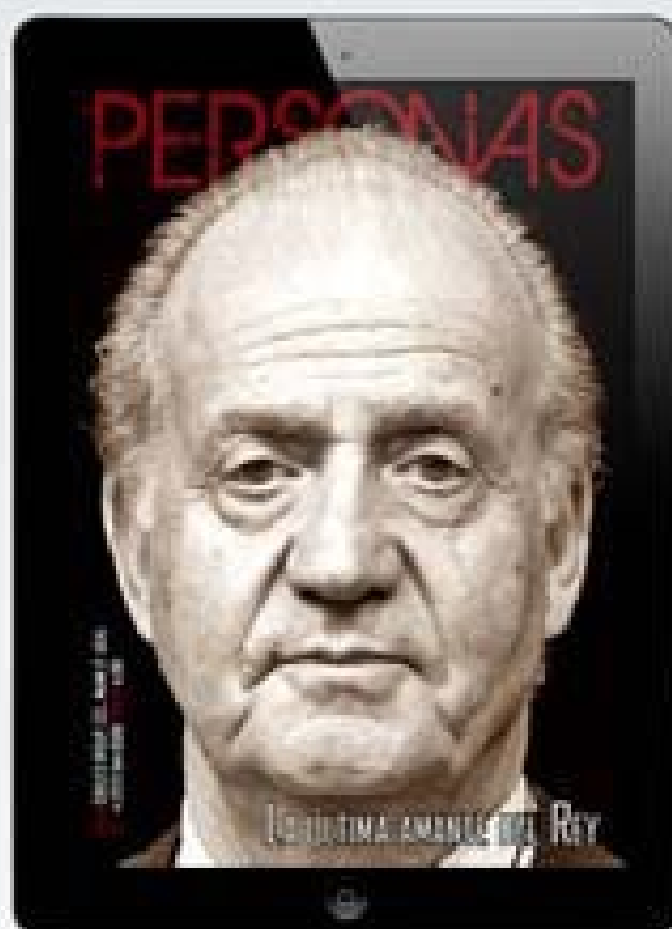
«Cinco o seis millones de años deberían ser tiempo suficiente para que la ciencia llegue a producir una cura que probablemente se transformará en un premio Nobel»,

reconoce el profesor Chris Mason, de la Universidad de Londres.

Tampoco se sabe cómo será el futuro de la propia especie humana. Es posible que ni siquiera seamos capaces de subsistir tanto tiempo sobre la faz de la Tierra a la vista del grado de destrucción que le imponemos al planeta y nuestra habilidad para seguir peleándonos en guerras en las que cada vez estamos dotados con armas más peligrosas.

El mundo ha existido mucho antes que nosotros y seguramente seguirá existiendo mucho después. Pero qué triste será el momento en el que no quede nadie que reflexione sobre el mundo: qué es, cómo funciona, donde se encuentra y por qué funciona como lo hace.

Es posible también, que para cuando esa degradación se culmine, ya ni siquiera seamos *homo sapiens sapiens*, sino que hayamos evolucionado para dar lugar a otra especie en la que los cromosomas pueden comenzar a sustituirse unos por otros o en la que la definición de los caracteres masculinos haya cambiado de emplazamiento. ¿Quién sabe?



Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..



Available on the
App Store

doopress
Una nueva manera de leer el mundo.

TENDENCIAS

California girls

POR INÉS MARTÍNEZ

SI TE HAS QUEDADO PRENDIDA DE LAS TENDENCIAS DE CABELLO O MÁS CONCRETAMENTE DE LAS MECHAS CALIFORNIANAS, TAMBIÉN LO HARÁS CON LAS TENDENCIAS DE ROPA QUE INUNDAN LAS CALLES DE CALIFORNIA; UN ESTILO CÓMODO, JUVENIL Y CON UNOS AIRES HIPPIES Y SURFEROS MUY FAVORECEDORES.

A pesar de que las californianas pueden disfrutar de un clima perfecto, con sol y calor durante casi todo el año, nosotras tampoco nos podemos quejar demasiado; así que aunque sea para la temporada de primavera y verano podemos intentar adoptar su estilo, tan relajado y destapado. Digo destapado, porque lucen los crop tops (camisetas cortas o ombligueras) como nadie, y los combinan con

shorts o mini faldas sin ningún temor al que dirán. ¿Y por que no? En verano no apetece otra cosa que ir fresquita, ya sea para ir a la playa como a dar un paseo por la ciudad.

Otro rasgo muy característico de las California girls son la combinación de prendas de estilo hippie, skater o surfero con prendas más básicas. Y el resultado os aseguro que es muy tentador, ya que dependiendo del día y de

tu actitud, puedes cambiar la “personalidad” de tu estilismo. Por ejemplo, un crop top de ganchillo blanco con una falda larga y una corona de flores, sería un estilo más bien hippie para un día dulce o para un estilo más cañero o skater, puedes combinar prendas masculinas como una camiseta oversize o boyfriend con unos shorts desgastados y unas bambas.

Si necesitas musas que



seguir, los tumblr, son los blogs de moda que utilizan más las chicas norteamericanas. Son blogs diferentes, repletos de fotografías muy inspiradoras, que te pueden ayudar a construir tu propio estilo dentro de este pequeño universo. Hablo de tu propio estilo, ya que otro rasgo definitorio de las Californianas o norteamericanas, es su pasión por customizar su ropa y hacerla de alguna manera única. Añaden tachuelas a sus shorts, los desgastan más para darles un aire más antiguo, los tiñen, etc.

Y, por último y no menos importante ¿Dónde puedo comprar prendas que se parezcan a las de allí? La verdad es que hay diferentes opciones; Brandy Melville es una de mis tiendas preferidas, en las que cada prenda puede ser la protagonista de tu estilismo californiano, ya que están muy inspiradas en la moda de allí. Además, ésta tiene un encanto especial, un aire diferente a las demás tiendas, del cual quedarás prendida desde el primer momento. Otra opción, es la tienda Forever 21, con

opción a compra online, es ropa de un estilo más amplio, que englobaría a toda Norteamérica y con unos precios más asequibles que la anterior. Después, también puedes acudir a tiendas de segunda mano, mercadillos... o bien comprar ropa en tiendas normales y después customizarla a tu gusto.

En definitiva, para lograr un look californiano 10, se trata de vestir cómodamente y a tu gusto, sentir el verano a tu manera y no preocuparte por el que dirán, utilizar la ropa como mecanismo para definir tu personalidad.



ES HORA DE SACAR TUS

gafas de sol

POR ANNA VALLS

CONOCE LOS SEIS ESTILOS DE GAFAS QUE INUNNDARÁN LAS CALLES ESTA TEMPORADA.



Hippie

Cat-eye

Adornadas

Cuadradas

Aviador

REDONDAS

Inspiradas en el artista John Lennon, marcaron la estética del movimiento hippie de los años sesenta. Se trata de uno de los diseños más arriesgados, aunque triunfa en distintas variedades y sin centrarse en un modelo concreto. Así pues, aunque el denominador común de este tipo de gafas es su forma redondeada, elementos como el material, el color o los detalles de la montura marcan el estilo de cada diseño. En ese sentido, la montura con doble puente, es

decir, con el puente clásico y otro que se superpone muy fino, es uno de modelos que cosecha más éxito entre las bloggers de moda y los diseñadores. En la misma línea, las monturas con transparencias también están triunfando en contraste con las apuestas por las tendencias en cristales: se llevan opacos, de colores vivos o con efecto degradado. Entre las firmas que apuestan por este tipo de gafas se encuentran Anna Sui, que propone gafas redondas de pasta, y Jason Wu, que se decanta por las

Hippie



265,23€

ASO
discover fashion o

15,76€



13,13€



23,63€

Adornos



23,63€



23,63€

gafas redondas de montura metalizada. Miley Cyrus, las gemelas Olsen o Katy Perry son algunas de las celebridades que se decantan por este modelo.

CAT-EYE

La mirada felina no sólo está presente en nuestro rostro gracias al maquillaje, ahora los últimos modelos de gafas de sol también muestran la influencia de los llamados ojos ahumados o con efecto cat-eye. Este modelo resiste una temporada más en nuestro armario aunque la montura se alarga más que nunca con diseños que terminan en punta. Olivia Palermo es

una de las representantes de este estilo que favorece a los rostros redondos de manera que los armoniza. Si ya tienes el rostro alargado este tipo de gafas te favorecerán en un tamaño más grande.

ADORNADAS

Los abalorios, las cuentas o la purpurina son algunos de los ornamentos que podemos encontrar en todo tipo de gafas esta temporada. En nuestro último DIY de gafas de sol te presentamos una forma de decorar tus gafas con adornos florales, una manera de seguir esta tendencia de esencia barroca que tiene como lema el 'miedo al vacío'. En esta línea, Dolce&Gabbana es una de las firmas que apuesta por las flores, aunque existen más posibilidades para llevar nuestras gafas decoradas, por ejemplo, las que presenta Roberto Cavalli en dos colores. La web de Asos presenta bastantes modelos decorados, en la tienda on-line podemos encontrar desde gafas con abalorios discretos como rosas hasta purpurina y figuras brillantes de lagartos incorporadas a la montura. Anna Dello Russo es una de las perso-

nalidades de la moda que apuesta con seguridad por este modelo.

CUADRADAS

Son las favoritas de las hermanas Olsen junto a las gafas redondas de estilo hippie. Las gemelas apuestan por el modelo cuadrado con maxigafas que cubren gran parte de su rostro. Otra de las celebrities que se muestra con este estilo es Victoria Beckham, aunque no sabemos si es para pasar desapercibida ante los paparazzi o porque realmente es una amante de este estilo, a pesar de esto, la verdad es que las gafas de sol de la ex spice girl se han convertido en una de sus señas de identidad. Las gafas grandes y cuadradas favorecen a muchos tipos de rostro, aunque si no es tu caso puedes optar por la versión pequeña de las gafas cuadradas: las wayfarers. Cuanto más ancha sea la montura, más retro parecerán tus gafas y, de la misma forma, cuanto más estrechas sea la montura más modernas lucirán en tu rostro.

DE AVIADOR

Este año repetimos tendencia, ya que las gafas tipo

S
hline



Cat-eye

15,76€



15,76€



26,26€

‘aviador’ seguirán en las tiendas y, para aquellas que ya tengamos unas, en nuestros armarios. Rayban seguirá siendo la marca predilecta para las amantes de este tipo de gafas, además encontraremos modelos que mezclan el estilo aviador y las formas geométricas que están de moda.

PANTALLA

Otro de los modelos que está de moda son las gafas tipo antifaz, inspiradas en las que se ponen los esquiadores y con un estilo muy deportivo. Lacoste es una de las firmas que apuesta por este modelo.





Ahora disponible para iPad.

Con Doopress puede acceder a las mejores publicaciones digitales enriquecidas con enlaces, audios y videos..

doopress

Una nueva manera de leer el mundo.

ENFERMEDAD DE PARKINSON

POR MAYTE SASTRE

LA ENFERMEDAD DE PARKINSON ES UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA AL SISTEMA NERVIOSO EN EL ÁREA ENCARGADA DE COORDINAR LA ACTIVIDAD, EL TONO MUSCULAR Y LOS MOVIMIENTOS.

Fue descrita por primera vez en el año 1817 por el médico James Parkinson. La Enfermedad de Parkinson es un proceso crónico, que pertenece al grupo de trastornos con origen en la degeneración y muerte progresiva de unas neuronas, las dopaminérgicas, cuyo neurotransmisor primario es la dopamina y que cumplen funciones en el sistema nervioso central. Es debido a estas características, por lo que se considera una enfermedad neurodegenerativa.

Los síntomas de la enfermedad de Parkinson se manifiestan una vez se produce una importante pérdida de las neuronas encargadas de controlar y coordinar los movimientos y el tono muscular. Esta pérdida neuronal se localiza en la zona de unión entre el cerebro y la médula espinal, el tronco del encéfalo, particularmente

en aquellas neuronas que se hallan en un núcleo llamado sustancia negra y más concretamente, en una porción de este núcleo que se denomina la parte compacta. La sustancia negra recibe este nombre debido a que algunas neuronas de este núcleo se encargan de producir un pigmento que se llama melanina y que le confiere una coloración oscura.

En la Enfermedad de Parkinson se pierden dichas neuronas, por lo cual el núcleo palidece. A medida que las neuronas pigmentadas de la sustancia negra desaparecen, se deja de producir una sustancia llamada dopamina. La dopamina es un aminoácido que, en el cerebro, actúa como neurotransmisor, es decir, que es capaz de transportar información desde un grupo de neuronas a otro a través de mecanismos químicos y eléctricos. La dopamina se encarga de

transmitir información desde la sustancia negra a otras zonas de cerebro que forman entre sí un circuito de conexiones. Como consecuencia de la degeneración de la sustancia negra disminuyen los niveles de dopamina, apareciendo los trastornos característicos de la enfermedad.

CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS

Los síntomas tempranos dentro de la Enfermedad de Parkinson son tenues y se producen gradualmente. Estas personas, que se encuentran afectadas pueden sentir temblores leves o tener dificultad para levantarse de una silla.

Los amigos o familiares pueden ser los primeros en notar los cambios en alguien con enfermedad de Parkinson temprana. Pueden ver que la cara de la persona no tiene expresión y animación o que la persona no mueve

un brazo o una pierna normalmente. También pueden notar que la persona parece rígida, inestable o inusualmente lenta.

A medida que evoluciona la enfermedad, el temblor que afecta a la mayoría de los pacientes con Parkinson puede comenzar a interferir con las actividades cotidianas. Los pacientes pueden no ser capaces de sostener firmemente los utensilios o pueden encontrar que el temblor hace que sea difícil leer el periódico. Generalmente el temblor es el síntoma que hace que las personas busquen ayuda médica.

Las personas con Parkin-

son a menudo desarrollan la llamada marcha parkinsoniana que comprende una tendencia a inclinarse hacia adelante, dar pasos pequeños y rápidos como apurándose hacia adelante (llamada festinación), y balanceo disminuido de los brazos. También pueden tener dificultad para iniciar el movimiento (vacilación del inicio), y pueden detenerse súbitamente al caminar (congelación).

La enfermedad de Parkinson no afecta a todos de la misma manera, y la velocidad de la evolución difiere entre los pacientes. El temblor es el síntoma principal para algunos pacientes,

mientras que para otros, no existe o es muy leve.

Los síntomas de la enfermedad a menudo comienzan de un lado del cuerpo. Sin embargo, a medida que evoluciona, la enfermedad finalmente afecta ambos lados. Aún después de que la enfermedad involucra ambos lados del cuerpo, los síntomas a menudo son menos graves en un lado que en el otro.

Los cuatro síntomas primarios de la enfermedad de Parkinson son:

- Temblor. El temblor asociado con la enfermedad tiene una apariencia característica. Típicamente, el temblor toma la forma de un movimiento rítmico hacia adelante y hacia atrás a una velocidad de 4-6 latidos por segundo. Puede involucrar el pulgar y el índice y parecer un temblor como “rodar píldoras”. El temblor a menudo comienza en una mano, aunque a veces se afecta primero un pie o la mandíbula. Es más obvio cuando la mano está en reposo o cuando la persona está bajo estrés. Por ejemplo, el temblor puede volverse más pronunciado unos segundos después de que las manos descansan

Enfermedad de Parkinson

sustancia negra
dopamina



sobre una mesa. El temblor generalmente desaparece durante el sueño o mejora con el movimiento intencional.

- **Rigidez.** La rigidez, o resistencia al movimiento, afecta a la mayoría de las personas con enfermedad de Parkinson. Un principio importante del movimiento corporal es que todos los músculos tienen un músculo que se opone. El movimiento es posible no solamente porque un músculo se vuelve más activo sino porque el músculo opuesto se relaja. En la enfermedad de Parkinson, la rigidez sobreviene cuando, en respuesta a señales del cerebro, el delicado equilibrio de los músculos opuestos se perturba. Los músculos permanecen constantemente tensos y contraídos y la persona tiene dolor, o siente rigidez o debilidad. La rigidez se vuelve obvia cuando otra persona trata de mover el brazo del paciente, el cual se moverá solamente en forma de trinquete o con movimientos cortos y espasmódicos conocidos como rigidez de “rueda dentada”.

- **Bradicinesia.** La bradicinesia, o el retardo y pérdida del movimiento es-

pontáneo y automático, es particularmente frustrante debido a que puede hacer que las tareas simples sean algo difíciles. La persona no puede realizar rápidamente movimientos rutinarios. Las actividades, antes realizadas rápida y fácilmente, como asearse y vestirse, pueden tomar varias horas.

- **Inestabilidad postural.** La inestabilidad postural, o deterioro del equilibrio, hace que los pacientes se caigan fácilmente. Las personas afectadas pueden desarrollar una postura encorvada en la cual la cabeza está inclinada y los hombros caídos.

Un número de otros síntomas puede acompañar a la enfermedad de Parkinson. Algunos son menores; otros no lo son. Muchos pueden tratarse con medicamentos o fisioterapia. Nadie puede predecir qué síntomas afectarán a un paciente individual, y la intensidad de los síntomas varía de una persona a otra.

- **Depresión.** Este es un problema común y puede aparecer precozmente en el curso de la enfermedad, aún antes de que se noten otros síntomas. Afortunadamente, la depresión generalmente

puede ser tratada con éxito por medio de medicamentos antidepresivos.

- **Cambios emocionales.** Algunas personas con Parkinson se vuelven miedosas e inseguras. Tal vez teman no poder sobrellevar nuevas situaciones. Es posible que no deseen viajar, ir a fiestas o socializar con amigos. Algunas pierden su motivación y se vuelven más dependientes de sus familiares. Otras pueden volverse irritables o atípicamente pesimistas.

- **Dificultad para tragar y masticar.** Los músculos usados para tragar podrían funcionar con menor eficiencia en las etapas tardías de la enfermedad. En estos casos, los alimentos y la saliva podrían acumularse en la boca y el fondo de la garganta, lo que podría ocasionar ahogos o babeo. Estos problemas también pueden dificultar la obtención de nutrición adecuada. Los terapeutas del lenguaje y la palabra, los terapeutas ocupacionales y los dietistas a menudo pueden ayudar con estos problemas.

- **Cambios en el habla.** Cerca de la mitad de los pacientes con la enfermedad tiene problemas con el habla. Pueden hablar muy suave-

mente o con voz monótona, vacilar antes de hablar, arrastrar o repetir las palabras, o hablar demasiado rápido. Un terapeuta del lenguaje puede ser capaz de ayudar a los pacientes a reducir algunos de estos problemas.

- Problemas urinarios o estreñimiento. En algunos pacientes, pueden producirse problemas con la vejiga y el intestino debido al funcionamiento incorrecto del sistema nervioso autónomo, responsable de la regulación de la actividad del músculo liso. Algunas personas pueden volverse incontinentes, mientras que otras tienen problemas para orinar. En otras, puede producirse estreñimiento debido a que

el tracto intestinal funciona con mayor lentitud. El estreñimiento también puede estar causado por la inactividad, comer una dieta inadecuada o beber pocos líquidos. Los medicamentos usados para tratar la enfermedad también contribuyen al estreñimiento. Puede ser un problema persistente y en casos raros, suficientemente serio como para requerir la hospitalización.

- Problemas de la piel. En la enfermedad de Parkinson, es habitual que la piel de la cara se vuelva muy aceitosa, particularmente en la frente y en los lados de la nariz. El cuero cabelludo también puede volverse aceitoso, causando caspa. En otros

casos, la piel puede volverse muy seca. Estos problemas también son el resultado del funcionamiento incorrecto del sistema nervioso autónomo. Pueden ser útiles los tratamientos estándar para los problemas de la piel. La sudoración excesiva, otro síntoma habitual, generalmente es controlable con medicamentos usados para la enfermedad.

- Problemas para dormir. Los problemas para dormir habituales en la enfermedad de Parkinson comprenden la dificultad para permanecer dormido por la noche, sueño intranquilo, pesadillas y sueños emotivos y somnolencia o inicio súbito del sueño durante el día. Los pacientes



con Parkinson nunca deben tomar pastillas para dormir de venta libre sin consultar con sus médicos.

- Demencia u otros problemas cognitivos. Algunas pero no todas las personas con enfermedad de Parkinson pueden desarrollar problemas de la memoria y pensamiento lento. En algunos casos, los problemas cognitivos se agravan, llevando a una afección llamada demencia de Parkinson tardíamente en el curso de la enfermedad. Esta demencia puede afectar la memoria, el juicio social, el lenguaje, el razonamiento, u otras habilidades mentales. Actualmente no hay manera de detener esta demencia, pero estudios han demostrado que un medicamento llamado rivastigmina puede reducir levemente los síntomas. El medicamento donepezil también puede reducir los síntomas de conducta en algunas personas con demencia relacionada con Parkinson.

- Hipotensión ortostática. La hipotensión ortostática es una caída súbita de la presión arterial que se produce cuando una persona se pone de pie desde una posición acostada. Puede causar vahídos,

mareos y en casos extremos, pérdida del equilibrio o desmayo. Estudios han sugerido que en la enfermedad de Parkinson, este problema se produce por una pérdida de terminaciones nerviosas en el sistema nervioso simpático que controlan la frecuencia cardíaca y otras funciones automáticas del cuerpo. Los medicamentos usados para tratar la enfermedad de Parkinson también pueden contribuir a este síntoma.

- Calambres musculares y distonía. La rigidez y falta de movimiento normal asociados con la enfermedad de Parkinson a menudo causan calambres musculares, especialmente en las piernas y dedos de los pies. Los masajes, las elongaciones y aplicar calor pueden ayudar con estos calambres. La enfermedad también puede asociarse con distonía, contracciones musculares sostenidas que causan posiciones forzadas o retorcidas. La distonía en el Parkinson a menudo está causada por fluctuaciones en el nivel de dopamina del cuerpo. Generalmente puede aliviarse o reducirse ajustando los medicamentos de la persona.

- Dolor. Muchas personas

con enfermedad de Parkinson tienen músculos y articulaciones doloridos debido a la rigidez y a posturas anormales a menudo asociadas con la enfermedad. El tratamiento con levodopa y otros medicamentos dopaminérgicos a menudo alivia estos dolores hasta cierto punto. También pueden ayudar ciertos ejercicios. Las personas con Parkinson también pueden tener dolor debido a la compresión de las raíces nerviosas o los espasmos musculares relacionados con la distonía. En casos raros, las personas con Parkinson pueden tener sensaciones punzantes y quemantes inexplicables. Este tipo de dolor, llamado “dolor central”, se origina en el cerebro. Para tratar este tipo de dolor, pueden usarse medicamentos dopaminérgicos, opiáceos, antidepresivos y otros tipos de medicamentos.

- Fatiga y pérdida de la energía. Las demandas inusuales de vivir con la enfermedad de Parkinson a menudo llevan a problemas de fatiga, especialmente al final del día. La fatiga puede estar asociada con depresión o trastornos del sueño, pero también puede deberse a

estrés muscular o hacer demasiada actividad cuando la persona se siente bien. La fatiga también puede deberse a la acinesia, los problemas para iniciar o realizar un movimiento. El ejercicio, buenos hábitos del sueño, estar mentalmente activo y no forzar demasiadas actividades en poco tiempo pueden ayudar a aliviar la fatiga.

- **Disfunción sexual.** La enfermedad de Parkinson a menudo causa disfunción eréctil debido a sus efectos sobre las señales nerviosas del cerebro o debido a mala circulación sanguínea. La depresión relacionada con Parkinson o el uso de anti-depresivos también pueden causar deseo sexual disminuido y otros problemas. A menudo estos problemas son tratables.

T R A T A M I E N T O FARMACOLÓGICO

Los medicamentos que disponemos en la actualidad alivian los síntomas de la enfermedad, pero no son curativos ni evitan su progresión. En todos los casos, la medicación debe ser prescrita y controlada por el neurólogo.

- **Levodopa:** El tratamiento con levodopa se introdujo

a finales de los años 60, pero aún hoy sigue siendo el más efectivo para mejorar los síntomas de la enfermedad. Esta sustancia sustituye a la dopamina endógena, es decir, la que produce el propio organismo- de la que es deficitario el paciente parkinsoniano y que se administra siempre junto a otro fármaco, la benseracida o lacarbidopa, para aumentar su actividad y reducir sus efectos secundarios. La efectividad de la levodopa se ve reducida con el paso de los años. Se calcula que a los 5 años de haberse iniciado el tratamiento con levodopa, en un porcentaje importante de pacientes (20-50%25) se inician las llamadas fluctuaciones motoras. Éstas se caracterizan por la existencia de determinados periodos de tiempo en los que la medicación está haciendo efecto, periodos On, con otros periodos durante los que la medicación no produce su efecto y que recibe el nombre de periodos off. Con el transcurso de los años estas fluctuaciones se pueden hacer más pronunciadas, siendo los periodos de tiempo en los que la medicación no tiene efectividad se hacen más largos y menos



predecibles. Todo esto obliga a un aumento paulatino de las dosis y de la frecuencia de administración de levodopa.

Es entonces cuando aparecen los efectos secundarios provocados por la propia levodopa: Trastornos psíquicos, aumento del apetito sexual, hipotensión ortostática, alteraciones gastrointestinales...

Además un exceso de levodopa puede facilitar la aparición de movimientos involuntarios anormales excesivos que no pueden ser controlados por el paciente y que se denominan discinesias. Podemos encontrar distintas presentaciones de la levodopa:

o Levodopa de acción retardada: Su vida media en el plasma es más larga que la de la levodopa convencional, dado que su absorción intestinal es más prolongada. Con ello se pretende que las dosis administradas tengan más eficacia sostenida y, por lo tanto, se atenúen las fluctuaciones motoras. También puede ser útil para tratar los síntomas de la enfermedad durante la noche, ya que sus efectos se pueden prolongar durante varias horas.

o Levodopa en infusión de gel: Es un tratamiento para la enfermedad de Parkinson avanzada. Consiste en administrar de forma continua levodopa y carbidopa directamente en el duodeno del paciente para mantener así, los niveles de levodopa constantes en el plasma, y conseguir una estimulación dopaminérgica continua. Se administra con una bomba de infusión a través de una gastrostomía percutánea gástrica, suele estar conectada durante el día, unas 16 horas según considere el médico.

En caso de que no se encuentre satisfecho con el tratamiento, es un tratamiento reversible.

Existen otros fármacos antiparkinsonianos que se administran como monoterapia, al inicio de la enfermedad, o en conjunto con la levodopa, para aumentar la cantidad de levodopa disponible, y/o la vida media plasmática de la misma:

- Amantadina: Se administra, a veces, al principio de los síntomas, cuando éstos son leves, o para retrasar el inicio del tratamiento con levodopa. Este fármaco disminuye los movimientos involuntarios.

- Agonistas dopaminérgicos: El inicio del tratamiento con agonistas dopaminérgicos, que resultan eficaces para controlar los síntomas de la enfermedad en estados iniciales, permite retrasar el inicio del tratamiento con levodopa y demorar, así, algún tiempo la aparición de fluctuaciones motoras y otras complicaciones de este fármaco. Su asociación al tratamiento con levodopa permite, en algunos casos, reducir sus efectos secundarios, sin que se pierda potencia o efectividad terapéutica.

- Inhibidores dopaminérgicos (de la COMT y/o de la MAO-B): Disminuyen la degradación de la levodopa al bloquear las enzimas de la COMT y de la MAO-B aumentando así la disponibilidad de la dopamina en el cerebro. Se puede administrar en fases iniciales de forma individual, y/o a medida que avanza la enfermedad en combinación con la levodopa.

- Anticolinérgicos: indicados solo en casos muy concretos y en pacientes con menos de 70 años debido a sus efectos secundarios, como visión borrosa, retención de orina o pérdida de memoria.

Son efectivos fundamentalmente en el tratamiento del temblor y la rigidez y reducen el exceso de saliva. Sin embargo, son poco útiles para aliviar la torpeza y lentitud de movimientos.

Levodopa:

Levodopa+Carbidopa - Sinemet

Levodopa+Carbidopa - Sinemet Retard

Levodopa+Carbidopa - Sinemet Plus

Levodopa+Carbidopa - Sinemet Plus Retard

Levodopa+Benserazida - Madopar

Amantadina:

Amantadina

Anticolinérgicos:

Biperideno - Akineton

Biperideno - Akineton retard

Metixeno - Tremaril

Prociclidina - Kemadren

Trihexifenidilo - Artane

Trihexifenidilo - Artane retard

Agonistas dopaminérgicos:

Apomorfina - Apomorfina

Bomocriptina - Parlodel

Bomocriptina - Lactismine

Carbegolina - Sogilen

Lisurida - Dopergin

Pergolida - Pharken

Ropinirol - Requip

Pramipexol - Mirapexin

Inhibidores de la MAO-B:

Selegilina: - Plurimen

Rasagilina: - Azilect

Inhibidores de la COM-T:

Entacapona: - Comtan

Tolcapone- Tasmar

TRATAMIENTO

QUIRÚRGICO

El tratamiento quirúrgico de la Enfermedad de Parkinson se inició en los años 50 y se abandonó prácticamente con la introducción de la levodopa. Más tarde, en los años 80 se reinició debido a las complicaciones del tratamiento con levodopa a largo plazo. La cirugía de Parkinson se realiza mediante una lesión(talamotomía o palidotomía), o bien con técnicas de estimulación profunda (del tálamo, del subtálamo o del pálido). Actualmente, las más utilizadas son las técnicas de estimulación. No obstante, no todos los pacientes son buenos candidatos a cirugía de Parkinson.

El tratamiento quirúrgico está indicado cuando los síntomas motores (temblor, discinesias, alteraciones de la marcha, rigidez, bradicinesia) no pueden ser mejorados suficientemente con el tratamiento farmacológico.

Es la destrucción quirúrgica de las células de una parte del cerebro llamada Tálamo. Es una lesión irreversible con efectos secundarios permanentes que, en ocasiones, puede tener efectos adversos que alteren otras funciones como la capacidad de hablar o la de moverse. Se realiza únicamente en un lado del cerebro. Entre 1946 y 1967 se realizaron más de 210.000 talamotomías.

PALIDOTOMÍA

Es la destrucción quirúrgica de células específicas de la parte del cerebro llamada Globo Pálido. Es también, una lesión irreversible utilizada en casos de Enfermedad de Parkinson grave, que no responde al tratamiento farmacológico. En ocasiones, requiere una segunda intervención para conseguir los resultados que persigue. Esta intervención se puede realizar de manera bilateral, es decir, en ambas partes del cerebro.

Entre 1985 y 1995 resurge la cirugía lesional funcional estereotática (palidotomía y talamotomía), aplicada a pacientes con Enfermedad de Parkinson grave.

TALAMOTOMÍA

ESTIMULACIÓN CEREBRAL

¿Qué es la terapia de Estimulación Cerebral Profunda (DBS Therapy)?

La terapia de estimulación cerebral profunda (DBS Therapy) es un tratamiento quirúrgico que puede reducir algunos de los síntomas asociados a la enfermedad de Parkinson (EP)¹. Esta terapia ajustable y, si es necesario, reversible, usa un dispositivo implantado que estimula eléctricamente el cerebro bloqueando las señales que causan los síntomas motores incapacitantes.

¿CÓMO FUNCIONA?

DBS Therapy utiliza un dispositivo médico implantado quirúrgicamente, similar a un marcapasos cardíaco, para administrar estimulación eléctrica en áreas muy definidas del cerebro.

La estimulación de estas áreas bloquea las señales que causan los síntomas motores incapacitantes de la enfermedad de Parkinson. La estimulación eléctrica puede ajustarse de forma no invasiva para aumentar al máximo los beneficios de la terapia. Como resultado, muchas personas logran te-

ner un mayor control sobre los movimientos de su cuerpo.

Un sistema DBS consta de tres componentes implantados:

- Electrodo: un electrodo se compone de cuatro cables delgados aislados dispuestos en espiral con cuatro polos en la punta del electrodo. El electrodo se implanta en el cerebro.

- Extensión: una extensión se conecta al electrodo y se conduce bajo la piel desde la cabeza al tórax superior pasando por el cuello.

- Neuroestimulador: el neuroestimulador se conecta a la extensión. Este pequeño dispositivo estanco, similar a un marcapasos cardíaco, contiene una batería y componentes electrónicos. La implantación se realiza normalmente bajo la piel en el tórax, debajo de la clavícula (si el paciente lo requiere, el cirujano puede implantar el neuroestimulador en el abdomen). El denominado, a veces, “marcapasos del cerebro” genera los impulsos eléctricos necesarios para la estimulación.

Estos impulsos eléctricos se envían a través de la extensión y el electrodo hasta las áreas deseadas del cere-

bro. Los impulsos se pueden ajustar de forma inalámbrica para comprobar o cambiar los parámetros del neuroestimulador.

REHABILITACIÓN FÍSICA

Uno de los aspectos más importantes del tratamiento de la enfermedad de Parkinson consiste en el mantenimiento del tono muscular y de las funciones motoras, por lo que es esencial la actividad física diaria. También hay ejercicios determinados que pueden ayudar a mantener la movilidad de los miembros y fortalecer los músculos que generalmente se ven más afectados.

- Para hombros y brazos: Encoger los hombros hacia arriba y descansar. Mover los hombros dibujando un círculo hacia delante y hacia atrás. Colocar las manos en la nuca y llevar el codo hacia atrás y hacia delante. Intentar alcanzar la espalda con la mano. Elevar y bajar los brazos lo máximo posible. Tumbado, y con una barra entre las manos, llevar los brazos hacia atrás y hacia delante.

- Para las manos: Mover las muñecas describiendo un círculo hacia un lado y hacia otro. Con los codos

presionando el abdomen y las palmas de la mano hacia arriba, cerrar y abrir la mano.

- Para el cuello: Sentado en una silla y con la espalda recta, mover la cabeza hacia adelante hasta tocar el pecho y hacia atrás. Girar la cabeza hacia la derecha y la izquierda.

- Para las piernas : Sentado, levantar una pierna y colocar el tobillo sobre la rodilla de la pierna opuesta. En esta posición, empujar la pierna flexionada hacia abajo. Sentado en una silla, elevar y bajar las piernas imitando el movimiento que se realiza al caminar.

- Para los pies: Apoyar la planta de los pies en el suelo y levantar y bajar las puntas con rapidez. Con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, elevar los talones y bajarlos golpeando el suelo con fuerza.

- Levantar y estirar la pierna y mover los pies describiendo un círculo hacia la derecha y hacia la izquierda. De pie, elevarse sobre la punta de los pies, apoyar los talones en el suelo y levantar las puntas de los pies. Para mejorar la calidad de vida de los enfermos de Parkinson es necesario tener en cuenta

algunas cuestiones básicas que pueden facilitar prácticas cotidianas como vestirse, comer o ir al baño.

- Prevención de caídas: La falta de control muscular y la osteoporosis que afecta a los enfermos más ancianos pueden favorecer las caídas y la rotura de huesos. Para evitar accidentes es conviene eliminar todos los objetos con los que pueda tropezar el enfermo, incluyendo alfombras que forman arrugas o escalones que comunican habitaciones. También es aconsejable instalar manillas en las paredes cercanas a los pomos de las puertas. Esto ofrece seguridad al enfermo permitiéndole agarrarse a la manilla de la pared mientras abre la puerta. - Durante las comidas: Una acción tan cotidiana como la de comer puede convertirse en un infierno para un enfermo de Parkinson, ya que llevarse la comida a la boca y deglutirla puede suponer mucho más tiempo que el habitual. A esto se suma el manejo de los cubiertos y las dificultades para masticar ciertos alimentos como la carne o algunas verduras. Para facilitar la tarea se puede cortar la comida del paciente, cocerla, hacer

purés y facilitarle cubiertos o instrumentos que, aunque poco convencionales, le permitan manejar con más seguridad los alimentos.

- La ropa: Los botones son un gran obstáculo a la hora de vestirse por lo que es recomendable cambiarlos por cremalleras. Para evitar los problemas que presentan los cordones de los zapatos, se puede utilizar calzado con gomas elásticas que se sujetan bien al pie y son fáciles de sacar.

- En el baño: Se pueden instalar asientos elevados frente a la taza del baño y el lavabo, así como manillas en las paredes. También es recomendable elevar el mobiliario del baño de manera que el enfermo pueda acceder a él y mantener el equilibrio sin tener que hacer grandes esfuerzos musculares. • Parkinsonismo El parkinsonismo es una situación clínica que se caracteriza por la rigidez, el temblor, la inestabilidad de postura y bradicinesia. Las principales causas de parkinsonismo son la enfermedad de Parkinson, la degeneración neurológica y síndromes irreversibles provocados por drogas o toxinas.

ARRANCAN LAS MOTOS EN 2013

POR CARLOS HERNANDO

POR FIN COMENZÓ LA TEMPORADA DEL MOTOR A DOS RUEDAS, MÁS EMOCIONANTE QUE NUNCA Y SIEMPRE CON LA POSIBILIDAD DE HACER UN TRIPLETE ESPAÑOL

Ya están aquí. Los mejores pilotos a dos ruedas comienzan a pelear por ser el rey en cada categoría: Moto Gp, Moto 2 y Moto 3. Todas ellas iniciaron su andadura en el campeonato mundial que se inauguró en Qatar, y que recorrerá 12 países más y cinco continentes. Además, España es el país que más grandes premios protagoniza: Ches-te, Cataluña, Motorland y Ricardo Tormo; EE.UU también repite en tres ocasiones con los circuitos de Austin, Laguna Seca e Indianápolis.

A continuación, tenéis las escuderías que compiten en cada una de las categorías:

Moto Gp: Ducati, Honda, Suzuki, Yamaha y Kawasaki

Moto 2: Suter, Kalex, FTR, Motobi, Tech 3, Moriwaki, Pons Kalex, MZ y Ten Kate.

Moto 3: Aprilia, Derbi, Mahindra, KTM y Honda.

Todas las escuderías de la categoría reina calzarán neumáticos Bridgestone, mientras que Moto 2 y Moto 3 vestirán de Dunlop.

En todas las categorías, los corredores españoles tienen grandes posibilidades de ha-

cerse con el título, aunque eso no significa que no vayan a tener que luchar con uñas y dientes para ganarlo.

Pasando a las carreras en sí, y aprovechando la anterior mención al triplete español, se produjo el primero de ellos (ya van 17 en toda la historia del motociclismo) por las victorias de Jorge Lorenzo en Moto Gp, Pol Espargaró en Moto 2 y Luis Salom en Moto 3; no podían tener mejor comienzo, que ya encarrilan y lideran el Mundial en su respectiva categoría.

En Moto Gp, la sorpresa la



puso Marc Márquez. El debutante en la máxima categoría no tuvo miedo y peleó con uno de los mejores pilotos de la historia, Valentino Rossi, aunque no pudo ganarle la partida y acabó por delante del italiano y del campeón de la carrera, Jorge Lorenzo, que sigue con el fuerte ritmo de todo el fin de semana y se llevó el primer gran premio del año, por lo que se mantiene tan fuerte como a finales de la temporada pasada. La verdad es que va a resultar muy difícil que se escape este campeonato a un español, ya que cuentan con 3 ó 4 pilotos que garantizan un buen número de podios y victorias en cada carrera: Lorenzo, Pedrosa, Márquez y Bautista. Veremos qué pasa a lo largo de la temporada y quién se alzarará con el título de la categoría reina.

En la segunda categoría, Moto 2, Pol Espargaró fue el encargado de que sonase el himno en la gala del podio. El subcampeón del año pasado sufrió y sudó de lo lindo para hacerse con la victoria, ya que no empezó como deseaba y la carrera se le puso cuesta arriba. Nakagami se puso en cabeza con buen ritmo, cosa que

no pudo hacer durante el resto de vueltas, lo que propició que el propio Pol y Redding le diesen caza y adelantasen al japonés. Cuando se olvidaron del nipón, el catalán pasó al británico y lo mantuvo detrás, pegado como una lapa hasta la última vuelta, donde solo a falta de dos giros erró y Pol entró sin problemas como primero.

En la última categoría, en Moto 3, se produjo la carrera más loca de las tres disputadas. La carrera se definió en la última vuelta cuando Luis Salom adelantó al entonces líder de la carrera Maverick Viñales. A parte de Viñales,

Rins y Márquez no pudieron con el ritmo de Salom, por lo que se tuvieron que conformar con la segunda, tercera y cuarta posición, respectivamente.

No cabe duda que vamos a ver tres campeonatos emocionantes, no aptos para cardíacos. Seguro que veremos ilusionantes victorias, caídas, adelantamientos exquisitos y el crecimiento de los pilotos a lo largo de las carreras. Todos los ingredientes están listos, ya solo falta que los pilotos empiecen a aliñarlos y nos permitan saborear lo mejor de cada Gran Premio. ¡A abrir gas!



Siete Diferencias



Jeroglífico



Crucigrama Fácil Interactivo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTALES.- 1: Horticultor, huertano.- 2: Primer tubérculo de la batata, más grande y de peor calidad (PI). Nombre de letra.- 3: Que se mueven haciendo ondas. Perro.- 4: Al revés, blasfema, maldice. Representación gráfica de una porción de laboratorio (PI).- 5: Al revés, actor que representa los papeles de tipo amoroso. Gresa (PI).- 6: Poema. Contracción. Consonante en su sonido fuerte.- 7: Hilo muy fino y resistente que se utiliza para pescar. Publica.- 8: Sacudir.- 9: Dad condiciones de salubridad. Acudir.- 10: Artículo. Enteros, completos.- 11: Monumento metálico. Sin punta.

VERTICALES.- 1: Bondadosos. Deseo de beber.- 2: Honestidad, integridad. Artículo.- 3: Rizados.- 4: Comunidad autónoma española. Aller.- 5: Yunque de platero. Cortes, educado.- 6: Al revés, epodo. Gas noble.- 7: Lápidas, baldosas. Afios de una persona.- 8: El primero. Vendido, fracasado.- 9: Coparla, enterrarla. Voz para delantar a las caballerías.- 10: Anochecer, crepúsculo. Prejio que significa tres o tres veces.- 11: Preposición. Exista. Convido, culpable.

Soluciones

Jeroglífico:

Esta es
una foto
que te
dijo T.A.
cómo

SIETE DIFERENCIAS:

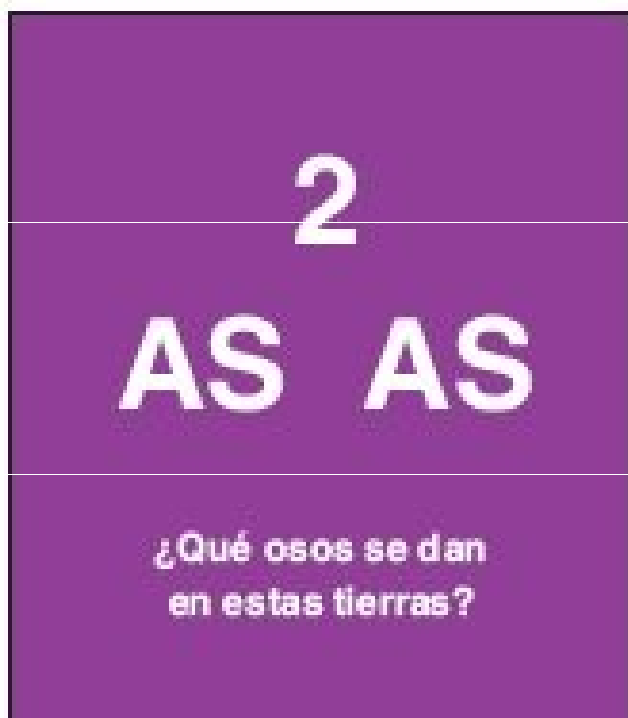


HORIZONTALES.- 1: Horticultor.- 2: Primer tubérculo de la batata.- 3: Que se mueven haciendo ondas.- 4: Al revés, blasfema.- 5: Al revés, actor que representa los papeles de tipo amoroso.- 6: Poema.- 7: Hilo muy fino y resistente que se utiliza para pescar.- 8: Sacudir.- 9: Dad condiciones de salubridad.- 10: Artículo.- 11: Monumento metálico.
VERTICALES.- 1: Bondadosos.- 2: Honestidad.- 3: Rizados.- 4: Comunidad autónoma española.- 5: Yunque de platero.- 6: Al revés, epodo.- 7: Lápidas.- 8: El primero.- 9: Coparla.- 10: Anochecer.- 11: Preposición.

Siete Diferencias



Jeroglífico



Crucigramas Interactivo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTAL: 1: Que se puedan coger perfectamente. 2: Gran lago de Asia. Embarcación. Negación. 3: Adjetivo posesivo (PI). Advertido de lugar. Pronombres personales. 4: Símbolo químico. Signo del Zodíaco. Al revés, claro perla (PI). 5: Que refiere o que dice relación a otra cosa. 6: Municipio de Tinasuke. Composición pública. 7: Natural de la India (PI). Símbolo químico. Nota musical. 8: Existe. Nombre de mujer. Contienda. 9: Al revés, antigua lengua de Provenza. Organo de la visión. Arbol bíblico, de flores blancas y medicinales. 10: Racismo con la vista lo escudo. Río italiano. 11: Época en que el Sol se halla en uno de los dos trópicos.

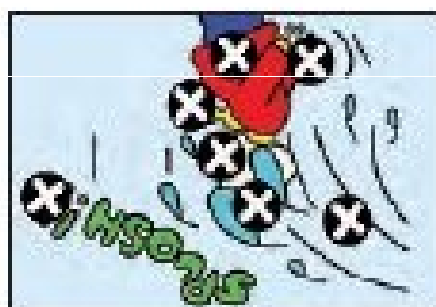
VERTICALES: 1: Signo ortográfico empleado para llamadas o notas u otras indicaciones especiales (PI). 2: Máquina para levantar pesos y moverlos de un sitio a otro. Públicamente, de cobre o bronce. 3: Nivel. Tarea. Consonante repetida. 4: Contracción. Agrandado, lastimado. Al revés, catedral. 5: Al revés, poco apreciada. Al revés, estado de Norteamérica. 6: Comienza una cosa (dícese comúnmente de un proceso o un plato). Negación. 7: Vocal repetida tres veces. Quebrada. Al revés, interacción. 8: Arbol sagrado de la India, especie de higuera silvestre. Claro lejido. Prefijo que significa tres o tres veces. 9: Palo de las orejas. Planta herbácea, anual, de cuyo tallo se extraen flores blancas. 10: Al revés, posada. Lugar para guardar grano. 11: Signo musical que representa la alteración del sonido natural de la nota o notas a que se refiere.

Soluciones

Jeroglífico:

2 = Dos
AS = I
AS = I
2 = Dos
Puede

Siete Diferencias:



HORIZONTALES: 1: Gradiente. 2: Al Lago. 3: Posada. 4: Posada. 5: Posada. 6: Posada. 7: Posada. 8: Posada. 9: Posada. 10: Posada. 11: Posada.

hora
punta.com



doopress