Federación de Ovejeros y Cabreros de América Latina (FOCAL)

Boletín N°7, Julio 2013

ÍNDICE

Presentación	1
Contribuciones Artículos técnicos	2
Noticias del sector	5
Nota de prensa	6
Congresos 2013	7
Resúmenes técnicos Boletín BuscAgro: 20-5-2013 y 25-5-2013	8
Salón de la fama	10
¿Sabía usted???...	11
De la gramática española	13
Para reflexionar	14
Frases célebres	14
Receta de cocina	15
Recomendaciones	16
Agilidad mental	18
Cuida el medio ambiente	19
Curiosidades	19
Chistes	20
Efemérides de julio	21
Miembros de FOCAL	23

Presentación

Agradecemos a los miembros de FOCAL que nos han escrito expresando sus criterios sobre el Boletín. Algunos de estos criterios los señalamos a continuación:

Está muy interesante en el nuevo formato! Felicitaciones! *Octávio Morais*.

Permítanme felicitarles por el nuevo boletín de la FOCAL, que creo que ha ganado mucho con el nuevo diseño. *Juan Manuel Micheo*.

Hola!! Estimados, les envío un enlace para que vean la difusión que se le está dando al boletín de focal, está en la página de la federación española de asociaciones de ganado selecto, que tiene una gran difusión entre técnicos y ganaderos del país. Animo!! *Carlos Sañudo*.

Un abrazo y una felicitación llena de agradecimiento y admiración por la tarea que hacen en la difusión de FOCAL a través de su boletín que arranca el 2013 con una nueva cara y buena información, la persistencia alcanza lo que la dicha no puede. Para ambos mil gracias. *Iván Vélez Palacio, Vice Presidente.*

He colgado el boletín en nuestra web: www.cabrama.com para ayudar a la difusión del mismo. Así mismo, para mantenerles informados de nuestras actividades y noticias agregaré sus contactos a mi base de datos de tal manera que recibirán la información en cuanto publiquemos alguna nota de prensa. Reciban un cordial saludo! *Elena García*.

A todos los colegas que nos han escrito, les damos las gracias por sus palabras. Las mismas nos comprometen a seguir brindando todo nuestro esfuerzo porque cada día, el Boletín FOCAL salga con mayor calidad. Pero eso solo lo conseguiremos con el apoyo y las informaciones que ustedes nos brinden.

De nuevo, muchas gracias!!!!!!

CONTRIBUCIONES

Artículos técnicos

Sombra, duchas refrescantes y buena comida, parecen ser las claves para que las "overas" mantengan altos niveles de producción en verano.

Más de un centenar de productores y técnicos concurrieron a INIA La Estanzuela el pasado viernes 8 para recorrer distintos trabajos tendientes a maximizar la producción de leche y forraje en verano y mejorar el bienestar animal. El Ing. Alejandro La Manna, Director del Programa de Producción de Leche de INIA, comentó a los asistentes que el objetivo del Día de Campo era "mostrar los avances en los que INIA La Estanzuela viene trabajando para promover el bienestar y producción de la vaca lechera en verano, palear las altas temperaturas que los animales deben soportar y maximizar el aporte de forraje con el aporte del riego en maíz y especies forrajeras "megatérmicas".

Las forrajeras "megatérmicas"

Estas forrajeras corresponden a las conocidas también como gramíneas perennes subtropicales (y tropicales) de ciclo estival con la particularidad de tener una alta producción de forraje durante primavera y verano, extendiendo su ciclo hacia el otoño. En la ocasión, los asistentes visitaron junto al técnico de pasturas de INIA el Ing. Félix Gutiérrez algunos trabajos en marcha focalizando en 2 especies de muy buen comportamiento productivo como son el Chloris gayana (Gramma rhodes) y la Setaria sphacelata. En Chloris gayana se pudo apreciar el alto potencial productivo de la especie en un ensayo de selección de materiales promisorios sembrado en la primavera de 2011, donde los mejores materiales en el 1er año tuvieron una producción de 9 toneladas de MS/ha y durante el 2do año (en curso) lograron una producción acumulada mayor a 10 toneladas de MS/ha. En Setaria sphacelata se pudo ver un ensayo de evaluación de materiales promisorios producto de un proceso de selección y mejoramiento en diferentes regiones (Treinta y Tres, Tacuarembó, Glencoe) llevado a cabo por los Ings. Javier do Canto y Rafael Reyno, ambos mejoradores de INIA Tacuarembó. El ensayo específico visitado en Estanzuela, siembra primavera de 2011 llevaba acumulado una producción de 8ttMS/ha en el 1er año y 9ttMS/ha durante el 2do año en curso, lo cual corrobora el alto potencial de la especie.

En cuanto a aspectos productivos se puso claramente de manifiesto la necesidad de que estas especies forrajeras en nuestras condiciones deben cumplir con las características de realizar un buen aporte de forraje bajo condiciones de sequía, tener tolerancia al frío (heladas invernales), poseer alta eficiencia en el uso del Nitrógeno, ser de alta persistencia y alta respuesta a riego suplementario y producir bien en suelos con bajo nivel de fósforo, aspectos por los cuales se focaliza en las dos especies previamente mencionadas dado sus características destacadas.

El maíz, un pilar en la lechería, potenciado con riego

Dos trabajos sobre manejo de cultivos y pasturas complementaron el menú de la

"comida". Fue visitado un área de doble maíz con riego. Esto es un doble cultivo de maíz, sembrado en la misma temporada. Un primer maíz para silo que se levanta en la segunda quincena de enero y otro maíz posterior. Un maíz de primera seguido de una de segunda para silo. Este cultivo, siendo que tuvimos un enero lluvioso, recibió desde el 1 de enero al 4 de febrero 80 milímetros de riegos estratégicos en 4 momentos. La producción del primer maíz logró unos 35 mil kilos de materia verde, con una alta proporción de grano en su peso.

La siembra de forrajeras, por su alto valor y su carácter de perennes, es siempre un factor a trabajar. En la medida que tengamos buenas siembras, con plantas bien establecidas y una correcta densidad, seguramente tengamos un alto porcentaje de éxito con la pastura.

El Ing. Rodrigo Zarza de pasturas de INIA La Estanzuela fue el encargado de presentar trabajos de densidad poblacional en siembra directa para alfalfa y trébol rojo en siembras puras, y para praderas bianuales (Trébol rojo con cebadilla o achicoria) y praderas perennes largas (alfalfa, dactylis, festuca, trébol blanco), con el objetivo de determinar el número de platas/m2 mínimo necesario para lograr un stand de plantas que asegure una correcta implantación y se logre alcanzar el potencial productivo de las distintas opciones cultivares. Destacó que la combinación de una correcta densidad y método de siembra, son aspectos claves que harán que las pasturas dispongan de un número de plantas ideal para potenciar su vida útil. En los 4 trabajos que se presentaron se ensayaron 6 densidades de siembra para cada opción, pretendiendo simular una mala implantación (densidad baja) y mejores condiciones a medida que aumentamos las densidades.

En los cuadros siguientes se presenta un resumen de los primeros resultados para alfalfa y trébol rojo para las 2 densidades más contrastantes del ensayo, junto con los rendimientos acumulados de las mezclas bianuales y perennes.

Animales más frescos, mejor producción

Seguidamente, los asistentes visitaron la Unidad Experimental de Lechería de INIA La Estanzuela, en donde los Ings. Lorena Román y Alejandro La Manna explicaron un ensayo que ya lleva casi dos meses donde se prueba en vacas de alta producción tres tratamientos uno que están al sol, otro grupo solo con sombra y un tercer grupo con sombra y mojado por aspersión y ventilación. En el tema infraestructura fue posible observar la instalación de una batería de aspersores, en el corral de espera, que cumplen con la función de mojar a las vacas que esperan su ordeñe y refrescar (bajar su temperatura corporal) y de dos ventiladores que aumentan las pérdidas de calor por conducción y evaporación en los animales. La aspersión debe de ser de gota y no de neblina y los aspersores deben tener un caudal de 300 a 500 l/h mencionaron los referidos técnicos. En el experimento una alternancia de dos minutos de mojado y 15 minutos de viento, se viene evaluando el comportamiento de los animales comparado con los otros dos grupos. Los datos recogidos desde los animales son varios entre los que obviamente se encuentra la producción pero también la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, temperatura corporal etc. Con estos resultados INIA La Estanzuela intenta establecer las pautas para un mejor bienestar traducido en la productividad y sanidad del ganado, y ver si para las condiciones del sur de Uruguay se justifica la inversión.

Continuando con esta línea de mejora del ambiente, dentro del experimento descripto fue visitado donde los animales en producción acceden a una sombra (sombrite 80%). Pudieron observarse algunos elementos constructivos que mejoran la vida útil y son necesarios para una correcta ventilación bajo la sombra. Unos 3 a 4 metros de altura para la sombra son necesarios como mínimo para una buena ventilación. El cálculo de metros cuadrados de sombra por animal va de 3 a 5, en este caso se usaron 4,5. El agregado de argollas o ojales cosidos en los extremos de la malla sombra hacen que la misma pueda

replegarse en caso de tormentas evitando roturas. Además independiza la posición de la sombra si es N-S o E-O ya que al replegarse puede secarse abajo más rápido. Las vacas al sol consumen menos durante el día y logran reponer su consumo en la noche si esta refresca lo suficiente. Los otros dos grupos alternan comida y sombra y muestran un mejor comportamiento y relativamente más tranquilo.

Riego con agua de efluentes

Finalmente pudo verse el riego de efluentes desde la laguna y por gravedad a cinco especies megatérmicas experiencia esta que recién comienza utilizando el sistema de vaciado de la laguna por gravedad el cuál tiene ya más de 10 años de uso en INIA La Estanzuela. En dicha área se encuentran incluidos parcelones de Chloris gayana, Setaria sphacelata, Panicum coloratum, Paspalum dilatatum cv Chirú y Brachiaria brizantha los cuales serán regados utilizando el agua de los efluentes buscando maximizar la producción de forraje y la obtención de fibra para ser utilizada en el tambo.

Redacción: E. Restaino; Fotos: A. Vergara - Unidad de Comunicación La Estanzuela.
Fuente: Alejandro La Manna, Dir. Programa de Lechería; Lorena Román, Lechería INIA, Félix Gutiérrez, Rodrigo Zarza, Pasturas INIA; Carlos Otaño, Marcelo Schusselin, Riego y Manejo Cultivos, Jorge Sawchik, Dir. Programa Cultivos. SAD 705, INIA – Febrero 2013.

(Enviado por:
INIA La Estanzuela, iniale@le.inia.org.uy)

Noticias del sector

REVISTA TIERRAS OVINO

Estimados amigos:

Como ya conoces, desde el pasado año el Grupo Tierras viene editando la única revista especializada en ovino que se publica en español, que tiene carácter bimensual y que está pensada para prestar a este sector una atención especial, que hasta ahora no ha tenido en el conjunto de las publicaciones dirigidas a la ganadería.

Dentro de la revista, como habrás podido comprobar, existen diversas secciones que analizan aspectos relacionados tanto con la producción como con los mercados, intentando dar respuesta con rigor y con un sentido práctico a las inquietudes de todos los profesionales, sean ganaderos, veterinarios, o técnicos de otro tipo.

En esa misma línea de servicio al lector, nos gustaría poner en marcha a partir de este año una sección denominada 'PROYECTOS INNOVADORES', en la que se resalten aquellas ideas, sean innovaciones en la organización del trabajo o en la aplicación de nuevas técnicas, que se hayan puesto en marcha en explotaciones concretas y que por su carácter pionero y ejemplar merezcan ser destacadas.

Dado el interés que la publicación de esas iniciativas puede tener, tanto por su valor formativo para el conjunto del sector como por el acicate que su difusión pueda suponer para los protagonistas, nos gustaría contar con vuestro apoyo para descubrirlas y para contactar con las personas implicadas en las mismas.

Con ese fin, te agradeceríamos que nos hicieras llegar cualquier información sobre el trabajo de ganaderos, veterinarios, asociaciones, centros de investigación, cooperativas… que esté relacionado con el mundo del ovino y que te parezca novedoso o digno de resaltar. Las iniciativas pueden estar conectadas con cualquier aspecto de la producción, de la transformación o de la comercialización.

La información que necesitaríamos sería una breve descripción de la actividad o técnica de que se trate y los datos para localizar a la persona de contacto. Esta información nos la puedes facilitar por escrito a través del correo electrónico oviespaña@tierras-digital.com o de palabra llamando al 983 477201 y preguntando por Carmen.

Un saludo y gracias por tu colaboración

FERNANDO DE PAZ

Nota de prensa

La Cabra Malagueña estará presente en dos certámenes ganaderos los próximos días

La 2ª Feria Agroganadera de Alhama de Granada y la Feria Regional del Campo, Agricultura y Ganadería, FERCAM 2013, acogerán exposiciones de la Raza Caprina Malagueña.

La 2ª Feria Agroganadera de Alhama de Granada se celebrará este sábado 29 de junio en dicha localidad, con una exposición de animales perteneciente a la ganadería Cortijo Las Montoras de Ventas de Zafarraya (Granada), propiedad de D. Juan Luis Olmos Moreno, socio recién incorporado a la asociación. Esta feria también contará con la exposición de animales de la raza caprina murciano granadina y de la raza ovina lojeña. Además se llevarán a cabo multitud de actividades relacionadas con el sector, como la conferencia denominada "Breve visión sobre la nueva PAC a partir de 2014" que ofrecerá D. Manuel del Pino López, Secretario General de ASAJA-GRANADA, o la Demostración de elaboración de queso de Alhama de forma artesanal.

La Feria Regional del Campo, Agricultura y Ganadería, FERCAM 2013, se celebrará del 3 al 7 de julio en Manzanares (Ciudad Real) y acogerá una exposición de ganado caprino malagueño perteneciente a la ganadería El Juncal de Casabermeja (Málaga), propiedad de D. Francisco Chicón Podadera. Hembras reproductoras y sementales conforman la muestra, de una ganadería con amplia trayectoria en la Asociación Española de Criadores de la Cabra Malagueña.

Más información:

Asociación Española de Criadores de la Cabra Malagueña.
C/ El Pozuelo s/n. 29160 Casabermeja. Málaga.
Teléfono/fax: 952 75 85 63
www.cabrama.com
www.chivolechalmalagueño.com
cabrama@cabrama.com

Persona de contacto: Elena García
Teléfono: 662 08 95 28
malagaganadera@gmail.com

Congresos 2013

EVENTO ¡participa! ALPA XXIII Reunión de la Asociación Latinoamericana de Producción Animal alpa2013@ica.co.cu PALACIO DE LAS CONVENCIONES La Habana, 18 al 22 de noviembre /2013

XXIII Reunión de la Alpa

II Simposio de la federación de ovejeros y cabreros de América Latina (FOCAL)

18 al 22 de noviembre de 2013
Palacio de Convenciones
La Habana, Cuba

Informarse con: abidot@infomed.sld.cu

XXVII REUNIÓN NACIONAL SOBRE CAPRINOCULTURA Y PRIMER FORO INTERNACIONAL DE CAPRINOCULTURA EN TLAXCALA CIUDAD DE TLAXCALA, TLAXCALA

9 al 13 de septiembre de 2013

Puede solicitar información a:

aatrejo@yahoo.com
andrademontemayor@yahoo.com.mx
macerrillosoto@hotmail.com
maprazo@unam.mx

Resúmenes técnicos

BOLETÍN BUSCAGRO: 20-5-2013 y 25-5-2013

El productor caprino de Malargüe: visualización de algunos aspectos sociales ligados al sistema de explotación

Dayenoff, P.1,3 y Macario, J.2
1INTA Rama Caída, 2 INTA Malargüe, 3 Universidad Juan Agustín Maza
patriciodayenoff@yahoo.com.ar

El objetivo del presente trabajo fue conocer la opinión del productor caprino malargüino sobre variables de tipo sociales que influyen en aspectos productivos. Para ello se ideó una encuesta estructurada, tomando una muestra de 48 productores que desarrollan su actividad dentro de un modelo tradicional de producción. Las muestras se analizaron en valores porcentuales y para el análisis estadístico se aplicó tabla de contingencia de X2, con $p \leq 0,05$, utilizando el paquete InfoStat 2.0. Los resultados mostraron que menos del 54 % conoce las tecnologías disponibles para mejorar la explotación y si bien el 50 % ha recibido algún tipo de capacitación, solo el 29,2 % considera a la asistencia técnica como prioritaria, dándole mayor importancia a la comercialización (35,4 %).

Por otra parte, el 64,6% ha recibido algún tipo de crédito, el 31,2% lleva registros de producción y solo el 10 % se considera empresario. A su vez, el 79,2% cree que el asociativismo mejoraría su capacidad operativa y el 64,6% opina que participa en el desarrollo regional con su actividad. Se concluye que estas últimas variables son un fuerte apoyo para profundizar los esfuerzos institucionales en la adopción de tecnologías y el enfoque empresarial del productor caprino de Malargüe.

El alambrado eléctrico. Instalación y manejo

[Origen del sitio: Argentina]

La tecnología de los alambrados eléctricos no es nueva. Sigue siendo aún una herramienta de manejo, en permanente evolución, indispensable en cualquier explotación agropecuaria, para hacer un mejor uso del pasto. Pese a esto, vemos a diario que todavía no se hace un correcto uso de la misma. Por tal motivo, la propuesta es abordar todos aquellos temas que hagan al correcto uso e instalación de los electrificadores y el manejo de la electrificación de los alambrados. Por Luis Rhades.

La yuca en la alimentación animal

[Origen del sitio: Colombia]

Uso y propiedades nutritivas del follaje, raíces frescas, harina, etc. Por Jorge Luis Gil Ll. y Julián A. Buitrago A.

Aportes para el manejo de ovinos en el contexto de una sequía en sistemas ganaderos extensivos y semi-extensivos de producción mixta

[Origen del sitio: Uruguay]

En situaciones de sequía es evidente que los ovinos tienen, frente a los bovinos, una mayor capacidad de sobrevivir y de sostener su productividad ante condiciones limitantes de disponibilidad y valor nutritivo de forraje y de disponibilidad de agua. Esta situación de crisis forrajera, que se presenta con mayor frecuencia en el marco de un proceso de calentamiento climático global, entre otros, determina que muchos productores manejando argumentos técnicos y económicos, mantengan sistemas de producción de carácter mixto (bovinos y ovinos), buscando reducir así el riesgo del negocio ganadero. Por Fabio Montossi y otros.

Sistematización de experiencias sobre la actividad caprina
[Origen del sitio: Chile]

Este documento contempla la sistematización de experiencias en relación al proceso de intervención del Proyecto de Apoyo a los Pequeños y Pescadores Artesanales de la Zona Semiárida de los Estados Lara y Falcón (PROSALAFA), en apoyo y fomento a la actividad pecuaria caprina de producci= 3n de lácteos y sus derivados, en la región del Semiárido de Venezuela, específicamente, en el sector San Francisco, Municipio Torres del Estado Lara. Considerando que la actividad de producción caprina en las comunidades del semiárido, ha sido practicada de generación en generación y representa la principal fuente de ingreso familiar para sus pobladores. Por Irene De Sousa y otros.

Estacionalidad del contenido mineral en hojas de morera utilizadas en la alimentación de caprinos
[Origen del sitio: Argentina]

El objetivo del presente ensayo fue obtener información estacional del contenido de minerales en las hojas de moreras cultivadas en la provincia de Corrientes, Argentina. Dado que el 10% del ganado caprino de Argentina se cría en esta región (Nordeste), bajo sistemas agroforestales de agricultura familiar con bajos índices de producción, se hace necesario incorporar alguna tecnología para revertir esta situación, tal como el mejoramiento nutricional de la majada. Por J.J. Brem y colegas.

Producción y calidad fisicoquímica de leche de cabras suplementadas con forraje verde hidropónico de maíz
[Origen del sitio: Costa Rica]

Se buscó evaluar la producción y calidad fisicoquímica de leche de cabra, al ser suplementados los animales con dietas que contenían forraje verde hidropónico de maíz. Este ensayo se desarrolló en la Comarca Lagunera de Coahuila, México, y los tratamientos fueron tres dietas: a) una relación 85:15 de alfalfa henificada y forraje verde hidropónico; b) relación 70:30 de los mismos forrajes y c) un testigo con una relación 87.5:12.5 de alfalfa henificada y vaina de mezquite. Por Mario García-Carrillo y colegas.

Comercialización de los ovinos de pelo en los municipios de Tejupilco y Amatepec del Estado de México
[Origen del sitio: Costa Rica]

El objetivo del presente estudio fue determinar el mercado de los ovinos en el sur del Estado de México. Durante el año 2011, se analizó el proceso de comercialización de los ovinos de pelo en los Municipios de Tejupilco y Amatepec, para lo cual se identificaron los canales de comercialización y se realizaron los cálculos de sus márgenes de comercialización. Se encuestaron a 22 productores de ovino, 7 acopiadores y 4 barbacoeros. Por Juvencio Hernández-Martínez y colegas.

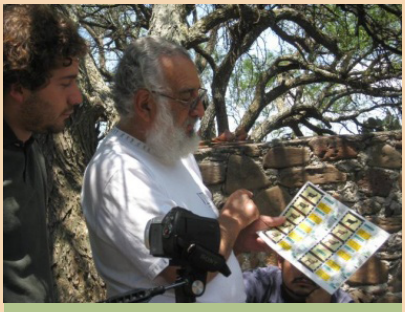
Salón de la fama

El 31 de Mayo, cerró el plazo para la presentación de candidatos a miembros al Salón de la Fama por parte de los socios activos de FOCAL. En el proceso 2013, se designó la Comisión que realizará las evaluaciones para seleccionar los cuatro futuros miembros al Salón. Ellos son:

- Iván Vélez, Vice-Presidente de FOCAL, Miembro del Salón de la Fama, Colombia
- Hilda Castro, Miembro del Salón de la Fama, México
- Patricio Dayenoff, Miembro del Salón de la Fama, Argentina
- Ángela Borroto, Miembro del Salón de la Fama, Cuba
- Ismael Berrio, Presidente de SOCUPER, Miembro del Salón de la Fama, Cuba

Se realizaron seis propuestas:

Alfredo Cuellar
México



Carlos Peraza
México

Exequiel León
Cuba

Juan Carlos Rumbo
Argentina

Rosalba Morales
México

William Quevedo
Perú

El solo hecho de haber sido propuestos, constituye un reconocimiento a su trabajo. ¡A todos felicidades!

¿Sabías qué???...

La lectura es uno de los mejores ejercicios para mantener en forma el cerebro

La lectura es uno de los mejores ejercicios para mantener el cerebro en forma: aumenta la capacidad de concentración, promueve la empatía, favorece las conexiones entre neuronas y, si es un hábito frecuente, es un ejercicio útil para evitar la pérdida de las funciones cognitivas asociadas a la edad. "Un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que incrementa la rapidez de la respuesta. Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas. La lectura también genera temas de conversación, lo que facilita la interacción y las relaciones sociales, otro aspecto clave para mantener nuestro cerebro ejercitado", recuerdan desde la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración del Día Internacional del Libro.

Con la lectura aumenta la actividad cerebral principalmente en el hemisferio izquierdo. Pero son muchas más las áreas implicadas: el reconocimiento de una palabra escrita supone identificar las letras, procesarlas en sílabas y luego traducirlas a sonidos. Todo comienza cuando nuestra retina reconoce unos signos que llamamos letras y los une en una palabra. A partir de ahí, se produce una cascada de activación cerebral que implica áreas muy diversas: la primera es la corteza visual, ubicada en el lóbulo occipital. Después la información pasa a la corteza de asociación visual, que nos permite identificar las letras encadenadas. A partir de aquí se abren dos nuevas rutas, una que permite a nuestro cerebro traducir las palabras a sonidos y otra que decodifica el significado de cada palabra. El área de Broca, situada en el hemisferio izquierdo, además de estar implicada en la producción del habla, el procesamiento del lenguaje y la comprensión, está también implicada en el análisis de las oraciones complejas. De ahí que uno de los beneficios de la lectura sea también el de facilitar la comprensión de oraciones y frases.

Y todo esto, cualquiera que sea el género elegido. Los expertos aseguran que las narraciones, sean o no de ficción, nos ayudan también a mejorar las habilidades sociales y la empatía, precisamente porque nos permiten sumergirnos en las vivencias de los personajes y en las interacciones que establecen entre ellos.

Reserva cognitiva

Además, en los últimos años, han sido muchos los estudios que han relacionado el nivel de lectura y escritura con un aumento de la reserva cognitiva. "Desde el punto de vista de la neurología, el concepto de reserva cognitiva ha cobrado una gran importancia, no solo porque se ha visto que existe una relación directa entre la misma y el buen funcionamiento cognitivo y ejecutivo de nuestro cerebro cuando envejecemos, sino porque se ha demostrado que es un factor protector ante los síntomas clínicos de las enfermedades neurodegenerativas", mantiene el doctor Guillermo García Ribas, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN. "Se ha comprobado que cuanto mayor reserva cognitiva posee un individuo, mayor capacidad tiene su cerebro para compensar el daño cerebral generado por ciertas patologías".

Aunque la lectura es buena a cualquier edad, niños y personas mayores son los dos grupos poblacionales en los que se debe insistir más en el fomento de la lectura. En los niños, porque es el mejor momento para inculcarles este hábito y, además, su cerebro y sus funcionalidades están todavía desarrollándose. En los mayores, para que puedan seguir manteniendo su cerebro activo a pesar de que su actividad sea más reducida, la lectura diaria es un estímulo más para su cerebro. "Algo que se detecta es que hay muchas personas que, aunque tienen el hábito de la lectura, al hacerse mayores dejan de hacerlo, principalmente por perder capacidad visual, lo que les dificulta mucho realizar estas actividades. En esos casos, animamos a estas personas a participar en grupos de lectura o a utilizar otro tipo de soportes", señala el Dr. Guillermo García-Ribas.

Leer, sobre todo relatos de ficción, puede ayudar a reducir el nivel de estrés, que es origen o factor de empeoramiento de muchas dolencias neurológicas como cefaleas, epilepsias o trastornos del sueño. Además, leer un poco antes de irnos a dormir, puede ayudar a desarrollar buenas rutinas de higiene de sueño, sobre todo si acostumbramos a nuestro cerebro a relacionar esta actividad con la hora de dormir, apuntan desde la SEN. Afortunadamente, a pesar de los complejos procesos cerebrales que tienen lugar, para disfrutar del placer y beneficios de la lectura, no es necesario más que sumergirse en las páginas -en papel o electrónicas- de un buen libro.

*(Enviado por: **Juan Carlos: j.carlos@cima-minag.cu**)*

De la gramática española

Signos de puntuación

a) El punto

- Nombre de los puntos: punto y seguido, punto y aparte, punto final. No es correcta la denominación *punto y final (Ort. 2010, p. 294).

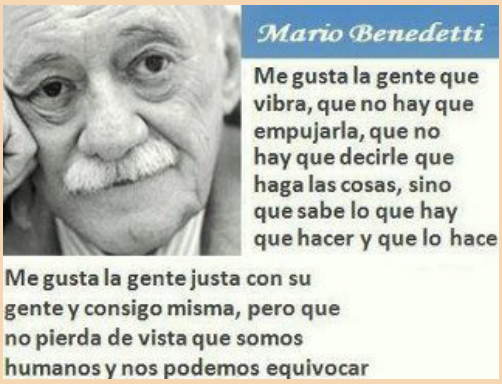
- No se pone punto final en secuencias que funcionan como etiquetas o rótulos; por ejemplo, tras los títulos de libros, de capítulos, nombre de autor, pies de imagen, eslóganes, etc., cuando son el único texto del renglón. Tampoco lo llevan las enumeraciones en forma de lista ni las direcciones electrónicas (Ort. 2010, pp. 295-298).

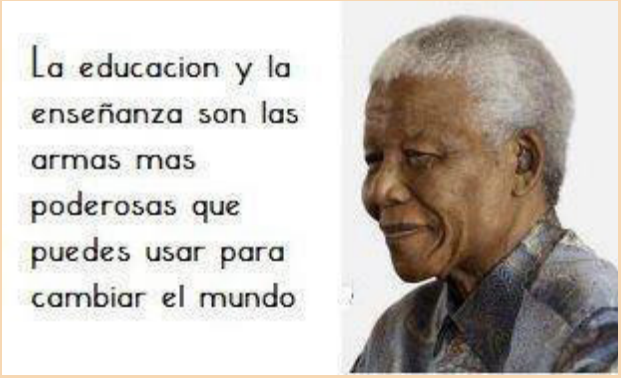
- Nunca debe escribirse punto inmediatamente detrás de un signo de cierre de interrogación o exclamación, o de puntos suspensivos. Sí se pondrá cuando tras estos signos haya comillas, paréntesis, corchetes o rayas de cierre (Ort. 2010, p. 301).

- Cuando el punto se combina con otros signos que también cierran períodos, como los paréntesis, las comillas, los corchetes y las rayas, el punto es el que se coloca en último lugar: Dijo: "Tú y yo hemos terminado". Nunca debe escribirse un punto de cierre de enunciado delante de un signo de cierre de comillas, paréntesis, corchetes o rayas (Ort. 2010, p. 301).

Para reflexionar

(Tomado de Facebook)





Frases célebres

- Lo menos frecuente en este mundo es vivir. La mayoría de la gente existe, eso es todo. *Oscar Wilde.*
- El verdadero carácter siempre aparece en las grandes circunstancias. *Napoleón Bonaparte.*
- La vida no es sino una constante sucesión de oportunidades para sobrevivir. *Gabriel García Márquez.*
- No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad. *Gabriel García Márquez.*
- Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad. *Albert Einstein.*
- El amor no mira con los ojos, sino con el alma. *William Shakespeare.*
- ¿Qué importa saber lo que es una recta si no se sabe lo que es la rectitud?. *Lucio Anneo Séneca.*
- No hay camino para la paz, la paz es el camino. *Gandhi*.
- La guerra es una masacre entre gente que no se conoce para provecho de gente que sí se conoce pero que no se masacra. *Paul Ambroise Veléry*.
- Comienza a manifestarse la madurez cuando sentimos que nuestra preocupación es mayor por los demás que por nosotros mismos. *Albert Einstein*.
- Elige una mujer de la cual puedas decir: Yo hubiera podido buscarla más bella pero no mejor. *Pitágoras*.

(Tomadas de la Revista Bohemia, Cuba, 2013).

Receta de cocina

CABRITO ASADO AL HORNO AL AROMA DEL AMPURDÁN

Ingredientes por persona:

- 1 Paletilla o pierna de cabrito.
- Ajos.
- Cebollas.
- Tomates.
- Una sal.
- Romero.
- Tomillo.
- Vino rancio del Ampurdán.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.
- Patatas pequeñitas nuevas.

Preparación:

Coger una fuente para el horno, untarla con el aceite de oliva, poner el cabrito (siempre buscar un cabrito que sea blanquito, ya que los que tienen un color más morado suelen ser más duros para comer).

Meterlo en el horno a 180° con un poco del sal y pimienta.

Al cabo de una media hora, cuando el cabrito haya cogido color, poner los ajos, la cebolla, el tomate y las patatas, dejar otra media hora vigilando que no se seque y, cuando veáis que está casi terminado, poner el vasito de vino rancio y unas ramitas de romero y de tomillo.

Un plato de primera que gusta a casi todo el mundo.

(Tomado de: La Cabra)

Receta de: ***Francesc Xambó***

Recomendaciones

- Si te pica la garganta, ráscate el oído:

Al presionar los nervios de la oreja, se genera un reflejo inmediato en la garganta que produce espasmos y alivia la molestia.

- Para escuchar mejor usa sólo un oído:

Si estás en una discoteque y no oyes bien lo que te dicen, gira tu cabeza y usa sólo tu oído derecho, ya que éste distingue mejor las conversaciones, mientras el izquierdo identifica mejor las canciones que suenan bajo.

- Toser mientras te vacunan reduce el dolor:

Un grupo de científicos alemanes descubrió que si toses al momento que te inyectan, se aumenta la presión en el pecho y en la espina dorsal, lo que inhibe los conductores de dolor de la médula.

- Si tienes la nariz tapada, presiona tu paladar y la parte superior de la nariz:

Toca el paladar con la lengua fuertemente y con un dedo sujeta la nariz bajo el entrecejo. Esto permite que las secreciones se muevan y puedas respirar.

- Cuando tengas acidez duerme sobre tu lado izquierdo:

Esto permite crear un ángulo entre el estómago y el esófago para que los ácidos no puedan pasar a la garganta.

- Cuando te duela una muela frota un hielo en tu mano:

Debes pasar el trozo de hielo por la zona en forma de v que se produce entre el dedo pulgar y el índice por la parte contraria a la palma. Esto reduce en un 50% el dolor, ya que este sector está conectado a los receptores de dolor de la cara.

- Cuando te quemes, presiona la herida con un dedo:

Luego de limpiar la zona afectada, haz presión con la mano en la quemadura, ya que esto permite volver a la temperatura inicial y evita la aparición de ampollas.

- Cuando estés ebrio, apoya la mano sobre una mesa o superficie estable:

Si haces esto, tu cerebro recobrará la sensación de equilibrio y evitarás que todo gire a tu alrededor.

- Al correr, respira cuando apoyes el pie izquierdo:

Esto evitará que sientas picor en el pecho, ya que si respiras cuando apoyas el pie derecho causas presión en el hígado.

- Si te sangra la nariz, haz presión con tu dedo:

Si te echas para atrás puedes ahogarte con tu sangre, así que lo mejor es apretar con tu dedo el lado de la nariz en que tienes la hemorragia.

- Para controlar los latidos cardíacos cuando estés nerviosa:

Pon el dedo pulgar en tu boca y sopla, esto ayudará a que tu corazón deje de latir tan rápido a partir de la respiración.

- Para aliviar el dolor de cabeza cuando tomas agua muy helada:

Al beber algo muy congelado, el paladar se enfría y el cerebro lo interpreta. Por eso debes colocar tu lengua sobre el paladar para que vuelva a su temperatura normal.

- Previene la falta de visión cuando estás frente al PC:

Cuando pones tu vista en un objeto cercano como un computador, la vista se cansa y falla. Para ello, cierra tus ojos, contrae el cuerpo y aguanta la respiración por un momento. Luego relaja todo. Santo remedio.

- Despierta a tus manos y pies dormidos moviendo tu cabeza:

Cuando se te duerma un brazo o la mano, gira tu cabeza de un lado a otro y verás como la sensación pasa en menos de 1 minuto, ya que las extremidades superiores se duermen por presión en el cuello. En tanto, si es una pierna o un pie, sólo camina unos segundos.

- Fácil método para aguantar la respiración bajo el agua:

Antes de sumergirte, haz muchas respiraciones rápidas y fuertes para lograr que el ácido de la sangre desaparezca, pues éste último es el que causa la sensación de ahogo.

- Memoriza los textos en la noche:

Cualquier cosa que leas antes de dormir la recordarás con más facilidad.

*(Enviado por: **Hilda Castro, México**).*

Agilidad mental

1. Cada vez que un tirador da en el blanco gana 500 puntos, y cada vez que falla, pierde 300. Sabiendo que después de 15 disparos, obtuvo 2.700 puntos, ¿cuántas veces dio en el blanco?
   A) 6
   B) 9
   C) 7
   D) 8
2. ¿Cuántos puntos hay en total en un par de dados?
   A) 30
   B) 36
   C) 50
   D) 42
3. Juan compró un kilo de plátanos el lunes y se comió la tercera parte. El martes se comió la mitad de los que le quedaron, y el miércoles se comió los dos últimos. ¿Cuántos plátanos entraron en el kilo?
   A) 6
   B) 8
   C) 9
   D) 7
4. Antonio recorrió 300 km con su bicicleta y utilizó por igual tres neumáticos para recorrer dicha distancia. ¿Cuántos kilómetros utilizó cada neumático?
   A) 300
   B) 100
   C) 200
   D) 120
5. El cuentakilómetros de mi coche muestra 72927 km, que es un número capicúa (se lee igual empezando por el final). ¿Cuántos kilómetros debo recorrer, como mínimo, para poder ver otro número capicúa en mi cuentakilómetros?
   A) 1100 km
   B) 110 km
   C) 10001 km
   D) 10 km

La agilidad mental como atributo:

Un profesor está almorzando en el comedor de la Universidad.
Un alumno viene con su bandeja y se sienta al lado del profesor.
El profe dice: "Un puerco y un pájaro, no se sientan a comer juntos".
A lo que contesta el alumno: "Pues me voy volando", y se cambia de mesa.
El profesor verde de rabia, decide aplazarlo en el próximo examen, pero el alumno responde con brillantez a todas las preguntas.
Entonces le hace la siguiente pregunta:
Ud. está caminando por la calle y se encuentra con una bolsa, dentro de ella está la sabiduría y mucho dinero, cuál de los dos Ud. se lleva?
El alumno responde sin titubear: El dinero!!!
El profesor le dice:
Yo, en su lugar, hubiera agarrado la sabiduría, no le parece?
Cada uno toma lo que no tiene, responde el alumno:
El profesor, histérico ya, escribe en la hoja del examen: Idiota!!! Y se la devuelve.
El alumno toma la hoja y se sienta.
Al cabo de unos minutos se dirige al profesor y le dice:
Señor, me ha firmado la hoja pero no me puso la calificación.

Cuida el medio ambiente

(Tomado de Facebook)

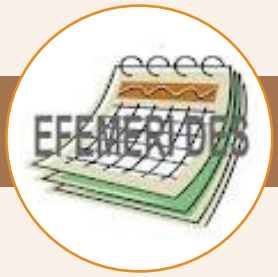
Curiosidades

(Tomado de Facebook)

Chistes

... Pepito!
- Sí papá!
- Hijo, tráeme un refresco por favor...
- Coca Cola o Pepsi?
- Coca Cola, por favor...
- Ligth o Normal ?
- Normal, hijo...
- De lata o botella?
- De botella mijo...
- Uno o dos litros?
- ...Puta madre, tráeme agua entonces!
- Natural o Mineral?
- Mineral!
- Fría o caliente?
- Bueno hijo, eres maricón o queeeé?
- Activo, pasivo o versátil?
- TE VAS PARA TU CUARTO!!!
- Ahorita o más tarde?
- YAAAA!!!
- Me acompañas papá, o me voy solo?
- Te voy a matar maldito muchacho!!!
- Con cuchillo o con pistola?
- PUTA MADRE !!!!!
- La tuya o la mía???

Efemérides de julio



2 de Julio
1961 - Muere Ernest Hemingway, escritor y periodista estadounidense, premio nobel de literatura en 1954.

4 de Julio
1811 - Se celebra la sesión inaugural del Primer Congreso Nacional de Chile, presidida por Juan Antonio Ovalle.
1934 - Fallece Marie Curie, pionera en el campo de la radiactividad y primera persona en conseguir dos premios Nobel. Irónicamente, murió a causa de toda la radiación que recibió su cuerpo.

5 de julio
1811 - Venezuela se declara independiente de España, siendo el primer país de Iberoamérica que proclama su independencia.

9 de julio
1816 - Argentina declara su independencia de la Corona Española.
1909 - Fallece Simon Newcomb, astrónomo y matemático estadounidense, galardonado con la Medalla Copley en 1890.

13 de Julio
1921 - Muere Gabriel Lippmann, físico francés, premio nobel de física en 1908.

14 de Julio
1789 - Se produce la Toma de la Bastilla, que supuso el fin del Antiguo Régimen y el comienzo de la Revolución Francesa.

17 de Julio
1942 - Comienza la Batalla de Stalingrado, la más cruenta de la historia, en la actual Volgogrado.

18 de Julio
1918 - Nace Nelson Mandela, primer presidente sudafricano electo democráticamente.
1936 - Se produce la sublevación contra el Gobierno de la Segunda República Española dando comienzo a la Guerra Civil Española.

20 de julio
1810 - Tiene lugar en Santa Fe el suceso conocido como El Florero de Llorente que inicia el proceso independentista de la República de Colombia.

21 de Julio
2004 - Muere Edward B. Lewis, biólogo estadounidense, ganador del premio nobel de medicina en 1995.

24 de julio
1783 - Nace Simón Bolívar, militar y político, uno de los libertadores de América.

1969 - Regresan a la Tierra Armstrong, Aldrin y Collins, los primeros seres humanos en pisar la Luna.

- **25 de Julio**
  1898 - Los Estados Unidos invaden Puerto Rico durante la guerra Hispano-Estadounidense.
  1978 - Nace Louise Brown, primer ser humano concebido por fecundación in vitro.

- **26 de julio**
  1952 - Muere Eva Perón, política argentina, una de las propulsoras del voto femenino y de los derechos de la mujer.
  1953 - Se produce en Cuba, el Asalto a los Cuarteles Moncada y Carlos Manuel de Céspedes, con Fidel Castro al frente, iniciándose la guerra definitiva de liberación.

- **28 de julio:**
  1821 - El general José de San Martín proclama la Independencia del Perú.
  1954 - Nace Hugo Rafael Chávez Frías, militar, político y presidente de Venezuela recientemente fallecido.

- **30 de Julio**
  1811 - Muere Miguel Hidalgo y Costilla, sacerdote y militar mexicano, fusilado por las fuerzas realistas.

- **31 de Julio**
  1784 - Muere Denis Diderot, filósofo y escritor francés, director de L'Encyclopédie.

Miembros de FOCAL

Argentina	20
Bolivia	2
Brasil	22
Chile	9
Colombia	51
Costa Rica	4
Cuba	44
Ecuador	7
El Salvador	1
España	10
Guatemala	10
Italia	2
México	41
Nicaragua	1
Panamá	2
Paraguay	3
Perú	39
Portugal	1
Uruguay	9
Venezuela	25
Total	303

¡Hasta el próximo número!

Solicitamos a los actuales miembros de FOCAL, divulgar el Boletín e invitar a los interesados a asociarse a la Federación.

Edición: Adela Bidot
abidot@infomed.sld.cu

Diseño: William Quevedo
wquevedog@unmsm.edu.pe