

# ECOS

## DEL ALTO ARAGÓN

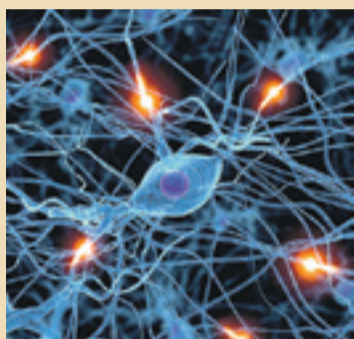
### COMO ACTUAR SI...

#### ACUDIR A UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

¿Cómo he de actuar ante una entrevista de trabajo? Ha sido una de las últimas dudas que hemos recibido en nuestra sección. Se trata de un tema importante, por lo que dedicaremos varios capítulos. En la actual crisis y ante la escasez de puestos de trabajo, recurrir al protocolo puede ayudar a las personas que deben pasar un proceso de selección. En primer lugar, no debemos acudir a la entrevista pensando únicamente en el perfil que solicitan. Debemos ir más allá y conocer detalles sobre la empresa que nos entrevista. Dará una imagen de interés por nuestra parte. Hasta la próxima semana. **Jara Bernués. Socia de C&P, Comunicación y Protocolo. Organización de eventos, congresos y azafatas**



### EL MUNDO AVANZA



Neuronas. S.E.

#### Las neuronas motoras, más conocidas

El control de los movimientos por el sistema nervioso es posible gracias a la existencia de tres tipos de neuronas motoras, de las que un grupo internacional de investigadores ha descubierto ahora el mecanismo por el que se convierten en neuronas motoras lentas, intermedias y rápidas. Se trata de un gen llamado "Dlk1", un viejo conocido hallado hace más de 20 años por Jorge Laborda, de la Universidad de Castilla-La Mancha. **EFE**



Imagen del videojuego 'Titanfall'. S.E.

#### Videojuego 'Titanfall', disparos en línea

El videojuego futurista de disparos "Titanfall", producido por Electronic Arts, ha llegado esta semana con la promesa de combates espectaculares en línea protagonizados por humanos y máquinas en un lugar recóndito del universo. Desarrollado por el estudio Respawn Entertainment para Xbox One y PC -a finales de mes estará disponible también para Xbox 360-, el título propone tomar parte en el conflicto existente entre dos facciones, IMC y la Milicia, en un lugar interestelar remoto llamado La Frontera. **EFE**

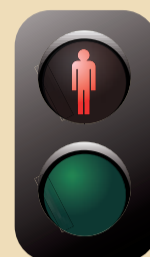


Gelatina vaginal. S.E.

#### Una gelatina vaginal protegería del VIH

Una gelatina vaginal desarrollada por científicos de EEUU protege a las hembras de macaco de la infección con un virus similar al de inmunodeficiencia humana, aplicada tanto antes como después de la exposición, según un artículo que ha publicado esta semana Science Translational Medicine. Si el compuesto demuestra ser eficaz con los humanos daría a la mujer más control en la prevención del contagio del virus que causa el sida, afirmaron. Las gelatinas microbicidas cuyos ingredientes impiden la integración del virus son importantes para la prevención de la infección. **EFE**

### A TU SALUD



**¡ERROR!**

- Fumar
- Llevar una vida sedentaria
- Abusar de las grasas saturadas presentes en alimentos de origen animal como la carne o los huevos



**¡BIEN HECHO!**

- Alimentación saludable, rica en frutas y verduras
- Practicar deporte con periodicidad
- Reducir el peso

## Reduce el colesterol y ganarás en salud

### Cuida la alimentación y practica deporte

ECOS

**HUESCA.-** La principal causa de mortalidad en las sociedades occidentales son las enfermedades cardiovasculares. Entre los culpables se encuentran las grasas alimentarias y "más concretamente el colesterol", recuerda María del Rosario Gómez, doctora en Medicina y especialista en Medicina Interna, quien apunta que "los estudios demuestran que al reducir el colesterol en sangre se reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares".

La doctora ofreció recientemente una conferencia en el Aula Marro de Huesca sobre el colesterol, donde dio respuesta a un gran número de cuestiones sobre esta problemática. En primer lugar explicó que el co-

lesterol es "una grasa natural indispensable para el organismo". Al ser una grasa no se disuelve y necesita ser transportado por unas partículas especiales denominadas lipoproteínas. Dos de las más importantes son la lipoproteína de baja densidad (LDL) -que representa el colesterol malo- y que se encarga de llevar el colesterol a las células, y la otra es la lipoproteína de alta densidad (HDL), que es el colesterol bueno, y que sirve para transportar el exceso de colesterol en sangre hacia el hígado.

En adultos sin antecedentes de enfer-

medad coronaria los valores normales de colesterol deberían estar "por debajo de 200, siendo alto por encima de 240".

Las complicaciones de tener un colesterol elevado son varias, dos de las más graves son sufrir un infarto de miocardio o un accidente vascular cerebral. Por ello es tan importante tener controlado el colesterol, advierte la experta, quien apunta que éste se puede medir "fácilmente" gracias a un "simple análisis de sangre".

"Todos los adultos mayores de veinte años deberían realizarse un perfil lipoproteico completo cada cinco años", destaca la doctora.

Por último, explica que para reducir los niveles de colesterol hay dos vías, la dietética y los tratamientos farmacológicos, siendo la primera a la que hay que acudir en un primer instante, pero si "no tienen éxito" hay más opciones, concluye Gómez.



María del Rosario Gómez. P.S.