

Policefalia

Indaga con INGADA

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de chic@s muy distint@s: edades diferentes, gustos diferentes, estudios diferentes, etc. con algo en común: las ganas de transmitir lo que sabemos y lo que pensamos al mundo, y dar la oportunidad a otras personas de expresarse de la forma que quieran en un espacio donde nadie es juzgado por nadie.

Además contamos con la ayuda de muchos profesionales, gracias a los cuales hemos podido llevar a cabo esta pequeña revista, que muestra un trocito de cada uno de nosotros.

Colaboradores:

Alexandre Olveira Sampedro

Ana López Amor

Carla Refojo Tarrío

Clara Etchevers Rey

David Sánchez Rosende

Luis Carlos Saldivia López

Melina Santamaría Parada

Pablo Mayo Lista

Paloma Barcia Morenza



INGADA

¿**Q**ué es Ingada? Se trata de un Instituto en el que convergen diferentes profesionales gallegos de la salud, educación, jurídicos, economistas, comunicación, consultoría, etc... que se han unido en un equipo que pretende ayudar a las personas afectadas por TDAH o cualquier otro trastorno

relacionado y a sus familias. Ingada nace en enero del 2014 como una organización sin ánimo de lucro. Hoy en día tiene un campo de acción que comprende las cuatro provincias gallegas.

Cursos y Seminarios

Curso de aprendizaje del habla en público. Este curso, impartido por Virginia Casares Fernández y Tamara Expósito, ambas logopedas, estaba destinado al aprendizaje de las técnicas básicas del habla en público. Gracias a los conocimientos y ejemplos impartidos por ambas, pudimos aprender los puntos principales para dar un buen discurso, generar un buen debate o hacer una entrevista correctamente.

pero clara introducción de nuestro presidente, el Dr. Ángel Carracedo.



Un colegio inteligente para niños diferentes. El pasado 9 de Diciembre, pudimos asistir en nuestra sede en Vigo a la conferencia impartida por Isabel Orjales, Dr en Pedagogía, sobre la educación en el ámbito del TDAH. Esta conferencia, además, estuvo presidida por una breve

Curso de orientación empresarial. Este curso, impartido por Carmen García Miranda, tenía como objetivo explicar a los jóvenes como descubrir sus fortalezas y debilidades, oportunidades de mercado, etc. Además, se habló de varios campos como el telemarketing o el benchmarking.



Fiesta de Navidad. ¡Pero no todo son seminarios o cursos! También hacemos celebraciones, como la de la pasada Navidad, en donde no solo participaron compañeros de la fundación, sino también mayores de la residencia que vinieron a pasar un buen rato con nosotros. Además, recaudamos alimentos para luego llevarlos a la cocina económica, y así poder ayudar a muchas familias necesitadas.

¡Y HASTA NOS DISFRAZAMOS!



Buscando Talento

Buscando talento es una sección para aquellas personas que quieran compartir su pasión, talento y gustos, ya sean literarios, artísticos, fotográficos, etc. sin sentirse presionadas ni evaluadas.

Destino de Condena

Capítulo 1. Marzo

Iba a ser un día normal y corriente, a pesar de que una inconsciente y desdichada iba a ver el infierno con sus propios ojos. Su alma fue condenada a una vida corpórea en la humanidad pero no lo iba a descubrir hasta casi más de dos décadas después.

No es cuestión ni religiosa ni ideal, esta vez perdió lo más importante que tenía. Sin ello le habían arrebatado su sello de identidad.

Poco tiempo después su alma quería liberarse para poder volar y salir de su forma física antes de ser consciente en la realidad que había sido destinada, por primera vez ese mundo la volvió a atar en el último momento pero intentaría de cualquier forma regresar.

Se notó desde el primer instante que no era un “humano” normal y corriente. Desconocía todo lo que había pasado antes, cada segundo que pasaba su verdadero ser atacaba a su cuerpo extraño principalmente a unos órganos muy vitales, por desgracia habitantes de ese mundo averiguaron la fórmula secreta de su supervivencia.

Es la primera batalla en la que casi cruza la línea y la única en la que con un poco más de tiempo ya sería demasiado tarde y hubiese cumplido su misión. A día de hoy no habría cometido relevancia, ni sospecha, ni diferencia alguna cuando comenzó todo.

Pocas son las memorias que quedaron a medida que se desarrollaba su nueva forma, no se daba cuenta de lo que esperaba. Estaba previsto a tan corta edad demasiado pesar encarcelado en un cuerpo inútil.

Angy

La Neurociencia del TDAH

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es el trastorno psiquiátrico más frecuente en la infancia, afectando a un 5% de la población infantil-juvenil (lo que equivale a uno o dos niños por aula), y siendo más frecuente en varones (3:1).

Es un trastorno de carácter neurobiológico, provocado principalmente por un desequilibrio existente entre dos neurotransmisores cerebrales: la noradrenalina y la dopamina, los cuales afectan directamente a las áreas del cerebro responsables del autocontrol y de la inhibición del comportamiento inadecuado. Sobre este trastorno, además, influyen factores ambientales, que ayudarán a determinar su manifestación clínica.

El TDAH está caracterizado por la presencia de tres síntomas: déficit de atención, hiperactividad e impulsividad. Estos síntomas no siempre están presentes conjuntamente - existen gran variabilidad fenotípica y comorbilidad - y se manifiestan en al menos dos ambientes de la vida del niño (casa, colegio, etc.).

El TDAH es crónico y suele manifestarse antes de los 7 años. A lo largo del desarrollo del niño, sus síntomas pueden cambiar o disminuir; no obstante, se estima que más del 80% de los niños continuarán presentando problemas en la adolescencia, y entre el 30-65%, en la edad adulta.

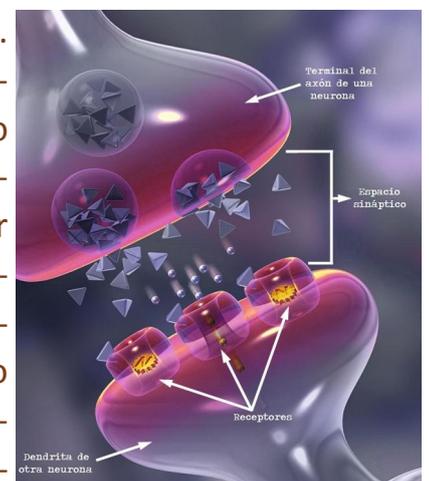
Dicho trastorno ha despertado el interés de muchos investigadores de distintas disciplinas en las últimas décadas, aunque aún existan muchas preguntas sin respuesta, ac-

tualmente no existe ninguna duda que el TDAH es un trastorno neurobiológico, en el cual influyen factores biológicos y ambientales que determinan la manifestación clínica del trastorno en cada individuo.

Neurobiología del TDAH.

Para poder entender bien cómo funciona la neurobiología del TDAH, es necesario definir ciertos conceptos. El cerebro es el órgano más complejo de nuestro cuerpo, siendo hoy en día un gran desconocido. Está compuesto por variedad de células, aunque de las que más oímos hablar son las neuronas. Estas células forman una red de conexiones tan grande que supera la red telefónica mundial. Pero, ¿cómo se conectan las neuronas entre sí? Por lo que denominamos sinapsis. Las sinapsis son las comunicaciones neurona – neurona que se dan en nuestro sistema nervioso, y son las encargadas de una correcta transmisión de información de un punto a otro de nuestro cuerpo.

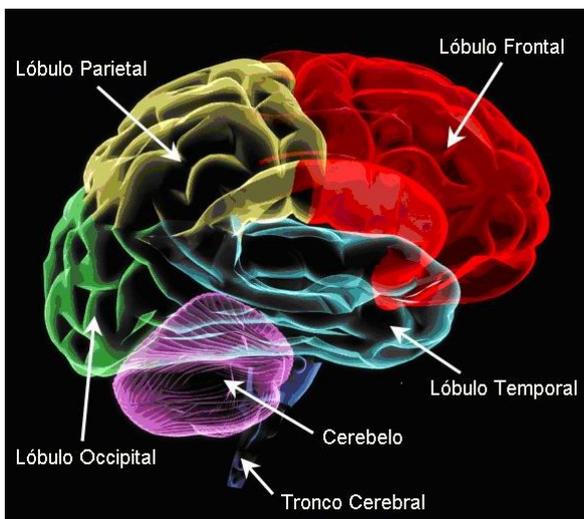
Pueden ser de carácter químico (mediante moléculas) o de carácter eléctrico. Las sinapsis químicas se llevan a cabo por lo que conocemos como neurotransmisores, moléculas



Graphic Networks-Conexiones naturales.Pinterest

que son liberadas por una neurona al espacio intersináptico (espacio entre dos neuronas) y reconocidas por la neurona siguiente. Este reconocimiento permite a la segunda neurona recibir la información de la primera, y enviársela a una tercera.

Como nuestro cerebro es tan complejo, necesita dividir las funciones cerebrales en “departamentos” y así cada área estar especializada en cada una de ellas. Pero estas áreas no son independientes, si no que existen interconexiones entre ellas.



<http://www.innovacd.eu/>

En el cerebro de una persona con TDAH, una de las estructuras cerebrales más afectadas es la **corteza prefrontal**. Esta zona se caracteriza por llevar el control de lo que se denomina *función ejecutiva*, es decir, se encarga de comportamientos cognitivamente complejos, como la toma de decisiones o la adecuación del comportamiento social en cada momento. Se podría decir que nos ayuda a “pensar antes de actuar”. Existen estudios realizados con diferentes técnicas de neuroimagen que muestran la existencia de

una maduración tardía de esta zona en niños con TDAH frente a niños que no lo padecen.

Otras estructuras que se ven afectadas en el TDAH son los **ganglios basales** (implicados en el control de los impulsos al coordinar o filtrar la información que llega de otras regiones del cerebro e inhibir las respuestas automáticas), **el cíngulo anterior** (se encarga de la gestión afectiva y del manejo de las emociones) y el **cerebelo**. Además, diversos estudios sugieren la existencia de una disfunción en los circuitos frontoestriatales (relacionan la corteza prefrontal con las diferentes áreas mencionadas). Esta disfunción podría ser debida a alteraciones en los niveles de dopamina y noradrenalina (neurotransmisores), lo que alteraría la comunicación entre las diferentes áreas, afectando a la atención, el estado de alerta, la memoria de trabajo y el control ejecutivo.

A pesar de que hemos avanzado mucho en el conocimiento del TDAH y sus posibles terapias, necesitamos seguir avanzando para conseguir un diagnóstico más exacto y conciso y así mejorar el tratamiento (farmacológico y psicológico) de cada persona.

A su vez, es necesario intentar cambiar la visión de la sociedad sobre este tipo de trastornos, para mejorar la calidad de vida de las personas que los padecen en los ambientes en los que lo sufren más: casa y escuela.

Novedades del CES

¿Alguna vez os habéis preguntado acerca de si hay algún avance tecnológico que no conocéis? O por el contrario, ¿no tenéis ni la menor idea de qué innovaciones tendremos este 2017?, Pues aquí tenéis algunas de las novedades del CES 2017.

Antes de empezar debemos entender lo qué es el CES.

El CES (consumer electronic show) es una feria realizada al principio de cada año (los primeros días de enero) en las Vegas con la finalidad de promocionar nuevas tecnologías o buscar apoyo para otras en desarrollo.

En el CES han sido presentados inventos de gran magnitud tales como la impresora 3D, los drones, coches autónomos y las smart glasses.

Bien, ahora que ya hemos aclarado lo que es el CES es momento de hablar acerca de algunos productos presentados este año 2017:

Kuri el robot

Seguramente cada vez que escucháis palabra robot os imagináis un ser metálico con características humanoides, algo como Terminator o C3PO, y es que incluso en la actualidad el robot es, junto a los hologramas, una de las características que más se asocia con el futuro.

Kuri es un robot con un aspecto bastante sencillo e inofensivo, dotado con inteligen-

cia artificial y una gran capacidad de aprendizaje. Este pequeñín es capaz de aprender y recordar cada detalle, la ubicación de los objetos en tu casa para poder evitarlos, y la habilidad de entretener a los niños. Nuestro amiguito viene con bluetooth integrado y una cámara de 1080p en los ojos para poder tomar fotos, vídeos y reconocer los rostros de los integrantes de la familia. Además funciona como cámara de vigilancia IP. ¿Qué cosa no puede hacer este robot en miniatura?



<http://www.techcrunch.com>

Nvidia shield TV

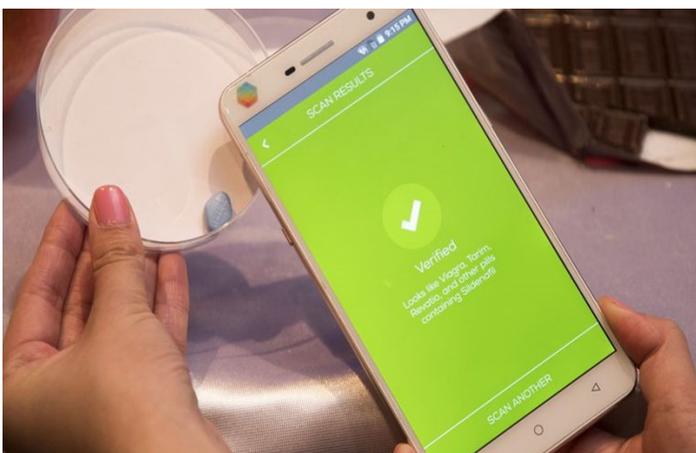
Presentándose como una de las novedades en el apartado del gaming, la Nvidia shield TV 2017 es una versión mejorada de la smart TV con soporte para gaming que ya había salido el pasado 2016, con una actualización más reciente del S.O Android y una mejora en el apartado del streaming, así como darnos la oportunidad de jugar títulos de última generación como lo son Far Cry Primal, Titanfall 2 o The Division. Esta smart TV se corona como una de las novedades más populares de la feria.



<https://www.nvidia.es>

Changhon H2

Los smartphones son un tema bastante común en el CES, sin embargo uno de los smartphones que más llamó la atención este año es el Changhon H2 un móvil de gama alta con nada más y nada menos que un ¡¡ESCÁNER MOLECULAR!! Este escáner nos permitirá conocer las propiedades de varios objetos (como alimentos) o la cantidad de masa corporal en una persona.



<https://www.cnet.com>

El Matrix Powerwatch

El apartado de los relojes ha cambiado mucho desde la llegada de los smartwatches, . El único problema con estos relojes es la poca batería que tienen, por lo cual hay que

cargarlos constantemente, pero, el mundo va evolucionando y al hacerlo buscamos soluciones a nuestros problemas.



<https://www.cnet.com>

De la afirmación anterior surge la existencia del Matrix Powerwatch, un smartwatch con la particularidad de que no necesita cargarse (o al menos no de una forma convencional), este dispositivo goza de gradientes de temperatura que generan energía eléctrica. Dicha energía es utilizada por el transformador del reloj para ejecutar su procesador de bajo rendimiento, en otras palabras se carga por medio del calor corporal.

La educación en España

La gran mayoría de los problemas de un país se desencadenan a causa de un fallo estructural en la educación, tanto en los métodos de enseñanza como en las leyes que rigen esta misma. Ahora mismo España está en medio de una gran crisis, los expertos intentan dar explicación a esto recurriendo a factores secundarios: la poca formación de los jóvenes, la fuga de cerebros... Pero, al final, todos éstos derivan de uno principal, la educación.

Siendo francos, si comparamos la educación de España con la del resto de Europa no es difícil ver que la nuestra tiene un nivel que roza lo penoso. Esta situación se origina, por un lado, por la mala formación que reciben los profesores destinados a cursos superiores y, por otro, por los numerosos recortes que ha sufrido este sector.

Aun así, los alumnos no están exentos de culpa. El respeto por parte de los alumnos hacia sus profesores, actualmente, resulta prácticamente nulo, y esto genera en las aulas un clima de distensión grave, lo que, a su vez, hace poco menos que imposible dar clase adecuadamente.

Mientras España pasa por esta grave situación y mientras su educación va sumiéndose más y más en la miseria, las soluciones que el gobierno plantea son, aparte de la progresiva privatización de la educación, realizar más recortes aún.

Quizás, en unos años, cuando la situación

de España sea casi insostenible y cuando la educación española se encuentre en una situación cómica, el actual gobierno se dará cuenta de que cometió un error al dejar a la educación en un segundo plano cuando debería estar en un primero. Quizás.