



[Inicio](#) [Política](#) [Inf. General](#) [Deportes](#) [Locales](#) [Economía](#) [Policiales](#) [Editorial](#) [Opinión](#) [Región](#) [Campo](#) [Predicciones](#) [Premium](#)

[Mujeres](#) [Carta de Lectores](#)

[Anuncios Google](#) [Melatonina](#) [Corrientes](#) [Posadas](#) [Misiones](#)  

Últimas noticias de [CorrientesHoy.com](#)

Informe, la vicegubernación le correspondía al PL — No puedo estar conforme, la vicegubernación le

No abandones tus sueños
Demuéstranoslo, escribe tu sueño Y lucha toda tu vida por alcanzarlo
Viro de desintoxicación



En las mujeres efecto contrario

El sexo ayuda a dormir

Tener relaciones sexuales retrasa el sueño a las mujeres. Lo dice un estudio sobre hábitos de sueño.

Un vaso de leche antes de dormir ayuda a conciliar el sueño, pero tener relaciones sexuales sólo beneficia a los hombres y perjudica a las mujeres, según Eduard Estivill, director de la Unidad de Alteraciones del Sueño del [Hospital General de Cataluña](#).

El sexo es positivo para el hombre antes de dormir porque, después de alcanzar el orgasmo, se acelera en él el proceso de descanso, pero la mujer, en cambio, permanece más tiempo estimulada y llega más tarde a la relajación, según el médico pediatra.

La leche ayuda a segregar melatonina, que se produce de noche y provoca sueño. La mejor forma de despertarse llega después de haber pasado del sueño profundo al superficial y la luz ayuda a ello, ya que con ella la melatonina desaparece, hasta el punto de que se han empezado a fabricar despertadores de luz.

Los besos y las caricias también ayudan en esta transición y el estudio revela que los argentinos, brasileños y españoles por este orden son los que más se despiertan con esos dulces estímulos, mientras que los japoneses apenas tienen ese hábito.

Lo ideal es desconectar mentalmente de forma paulatina. Los españoles duermen 7,1 horas de media (cuarenta minutos menos que el resto de los europeos), son los que más tarde se van a dormir (a las 00:18 horas entre semana; 1:41 los sábados y domingos) y los que más tarde se levantan (7:26 entre semana; 10:32 el fin de semana).

Las causas más importantes del insomnio son, según Estivill, el estrés y el ansia por dormir inmediatamente. El aburrimiento y el paso del tiempo sin hacer nada ayudan mucho a la desconexión y por eso ver la televisión o darse un baño ayudan a caer en brazos de Morfeo.

Españoles y alemanes son los que más siestas se echan, buena siempre que no pase de 15 minutos. Los españoles y los italianos son los europeos que en mayor porcentaje se aplican cremas antes de ir dormir, momento en el que el cerebro segrega la hormona que repara los tejidos de la piel. Esta hormona es la de crecimiento en los niños y cuanto más duermen, más crecen física y mentalmente, puesto que en ese momento es cuando se generan las conexiones neuronales que determinan el coeficiente intelectual, según el especialista.

Los españoles no suelen dormir del tirón y son los europeos menos sonámbulos. El pediatra ha calificado de benigno el sonambulismo y ha asegurado que no cabe interpretación alguna sobre lo que se dice mientras se duerme, puesto que el cerebro recupera sonidos de entre todos los que ha escuchado durante el día.

El material o dureza del colchón, añade, no es tan importante como se cree, siempre y cuando la persona se encuentre cómoda en la cama.

Lunes, 27 de Julio de 2009



TELECOM



"Después de 40 años en política", dijo **Pocho Romero Feris: "Marly logró alcanzar la candidatura que merecía"**



Política | El ex mandatario aclaró que "el PA forma parte de ECO. Tenemos coincidencias programáticas. Podemos encontrar soluciones de fondo para Corrientes". Sobre la candidatura de su esposa, Marly Brisco de Romero Feris, consideró: "speró mucho tiempo, mas de 40 años para ser candidata, a pesar de estar luchando siempre desde afuera. Tendrá un rol fundamental".

R : Estamos frente a una concertación plural

R : 13-S: Ricardo y el Autonomismo acordaron y ratifican alianza

R : Pocho: Hay un pedido de intervención al PA presentado por afiliados

El PL quería la Vice **Josefina disconforme con la fórmula Arturo Colombi-Erik Martinez**



Política | En su rol de presidente del Partido Liberal, en tanto, Josefina Meabe de Mathó reflexionó sobre la candidatura a la vicegubernación dentro del Frente de Todos, una aspiración "truncada" de la agrupación que conduce.

R : Corona: "Que sepa el gobierno que sin votos liberales no llega a ningún lado"

Elecciones 2009

Ricardo Colombi despliega sus primeros movimientos de campaña



Política | Una vez presentados los candidatos del ECO, Ricardo Colombi se concentró esta mañana en la grabación de la publicidad televisiva de su campaña.

R : Elecciones: Carlos Vignolo negó un distanciamiento con Ricardo Colombi

R : El interior presente en el acto de Encuentro por Corrientes en la ciudad

R : Estamos frente a una concertación plural

Convocatoria del gobierno

Cristina escuchó a Daniel Scioli en Casa Rosada



Candidatos en campaña

Ríos y Pruyas suman apoyo de gobernadores