

# EL IMPRESSO

No 28

JULIO 2015



[www.impressa.com.mx](http://www.impressa.com.mx)

-  [company/impresora-de-productos-especiales](https://www.linkedin.com/company/impresora-de-productos-especiales)
-  [impresa.com.mx](http://impresa.com.mx)
-  [@impresa\\_mx](https://twitter.com/impresa_mx)
-  [impresionantetodo](https://www.youtube.com/channel/UC...)

*Artículo  
mes*

*Valor de  
Imprimir*

*Cliente del  
mes*

*Consejo del  
mes*

**ENDORFINAS**



Ser ecológico no significa  
utilizar  
comunicaciones digitales en  
lugar de comunicaciones im-  
presas.

- DESDE 1999 -  
**PIANTAO**  
RESTAURANTE ARGENTINO

**MEJORA TU  
VIDA**

*Tel. 3095 3313*

## Artículos mes

# ENDORFINAS

¿Qué tienen en común el recuerdo de un momento feliz, hacer ejercicio y besar a la persona amada? Estos y otros actos hacen que nuestro organismo genere endorfinas, químicos naturales parecidos a la morfina que estimulan los centros de placer en el cerebro. A cualquiera causa curiosidad saber cómo es que todos los seres humanos experimentamos felicidad, tristeza, afecto o agresividad a pesar de nuestras diferencias, y de qué manera se da este proceso. Pues bien, la ciencia ha encontrado respuesta a tal enigma, que para algunas personas lucirá poco romántica aunque es fascinante: a través de químicos y pequeñas descargas eléctricas en el cerebro.

En efecto, desde la primera mitad del siglo XX se han realizado investigaciones gracias a las que ahora conocemos la existencia de centros de placer o dolor que se activan a través de impulsos nerviosos y hormonas, de modo que fenómenos tan distintos como amor, odio, euforia, melancolía, deseo sexual, apetencia por el alcohol, agresividad y sumisión son resultado de la actividad en alguna conexión (sinapsis) de la compleja red de neuronas en la masa encefálica. Concretamente, en 1950 los científicos James Olds y Peter Milner de la Universidad McGill de Montreal (Canadá), descubrieron el "centro cerebral del placer" en ratas, cuando erraron al colocarles un electrodo destinado a crearles malestar.

Se ubicó a un roedor dentro de una caja donde podía moverse libremente, y cada vez que llegaba a una esquina determinada se le daba pequeña descarga eléctrica; contrario a lo que buscaban, era tal la experiencia de placer del animalito que en vez de evitar el rincón volvía rápidamente a él.

Con el tiempo se desarrollaron técnicas más precisas de estimulación por medio de la inyección de sustancias dirigidas a excitar los circuitos cerebrales responsables de las respuestas emocionales. Así, en 1975 se descubrió una serie de sustancias responsables de las sensaciones satisfactorias, a las que debido a su parecido con la morfina se nombró endorfinas (morfina endógena), pero que coloquialmente se conocen como hormonas del bienestar o de la felicidad.

Sustancias muy alegres hoy día sabemos que existen tres familias de endorfinas, también llamadas péptidos opioides, cuya producción es regulada por la glándula hipófisis: encefalinas, dinorfinas y  $\beta$ -endorfina, siendo este último grupo el de más importancia clínica debido a su gran potencial analgésico (de manera natural su producción es más intensa cuando sufrimos dolor).

Esto lo sabemos de acuerdo a experimentos realizados con ratones y comprobados en seres humanos, que han ayudado a estimar que aquellos individuos genéticamente determinados para producir bajas cantidades de hormonas del bienestar están más expuestos al desarrollo de alcoholismo y otras adicciones, es decir, presentan mayor inestabilidad en sus emociones y enfrentan con más dificultad sus problemas que quienes alcanzan altas concentraciones.

Empero, no es este el único caso conocido: se ha demostrado que el estrés sostenido provoca disminución de los niveles de endorfinas, lo que genera mayor inestabilidad emocional y debilidad ante el desarrollo de adicciones.



En contraparte y para sacar provecho de los péptidos opioides, existen múltiples actitudes y satisfactores que estimulan su producción, de las cuales mencionamos sólo algunas. Madre poderosa La leche materna no sólo incluye todos los nutrientes que un bebé necesita durante los primeros seis meses de vida (proteínas, vitaminas, hierro, calcio, fósforo y lípidos), sino que también contiene endorfinas para que el pequeño se sienta feliz y elimine el dolor. ¿Requerimos más prueba que el gesto de un lactante mientras se alimenta? Es por amor Caricias, besos, abrazos y coito (penetración sexual) también estimulan la descarga de tan felices sustancias, así como de las populares feromonas (hormonas que aumentan el atractivo sexual de una persona y cautivan a su pareja), sobre todo cuando existe carga amorosa y emocional fuerte; tan explosiva combinación genera una sensación muy intensa de placer durante y después de tener relaciones sexuales, a la vez que contribuye a eliminar muchos dolores, insomnio, estrés y depresión. Y que cada estrella fuese una flor Los enamorados acertaron al elegir el regalo: de acuerdo con la asociación de flores y plantas (Inglaterra), tener rosas o lirios cerca de la cama aumenta la sensación de bienestar debido a que estos vegetales contienen feniletilamina, sustancia aromática que estimula la liberación de opioides.

Para que esto ocurra debe contarse con ambiente ventilado, mantener agua fresca en el florero y, por supuesto, no ser alérgico. En el fondo de mi taza de café yo te absorbí Muchas personas sostienen que no hay nada tan placentero que acompañar sus momentos de trabajo, esparcimiento o convivencia con una taza de esta succulenta bebida, y que su efecto casi sensual se prolonga por más tiempo. Esta apreciación no es exagerada: hora y media después de haber consumido dos tazas de café, el nivel de las hormonas de la felicidad se mantiene sensiblemente alto.

Estuve leyendo tus viejas cartas Una de las maneras más sencillas de producir endorfinas es pensando en hechos felices, evocando situaciones satisfactorias o hasta soñando despiertos con proyectos y anhelos, según se ha comprobado en varios estudios. Por eso mucha gente que se siente abrumada o triste encuentra en recuerdos y fantasías tanto placer. Ejercicio no. 16 Al efectuar ejercicios de resistencia (correr o practicar fútbol, por ejemplo) se presenta una secreción muy alta de morfina endógena.



Esto explica el por qué de la casi total desaparición de dolor en algunas regiones del cuerpo (hombro, rodilla) cuando se tiene práctica física intensa. Tu risa, que fractura las derrotas Una carcajada provoca la segregación de diversas sustancias a nivel cerebral, como adrenalina, (vinculada a creatividad e imaginación), dopamina (que estimula la agilidad mental) y serotonina (químico de efectos calmantes que disminuye hambre y ansiedad); empero, la producción más intensa que se presenta es de endorfinas. Barriga llena, corazón contento Aunque las hormonas del bienestar no se incluyen en alimento alguno, se sabe que una nutrición deficiente es causa de desequilibrios químicos que se traducen en cambios anímicos desfavorables; en cambio, el consumo razonable de aminoácidos, minerales y carbohidratos ayuda a mantener buen sentido del humor. Esta es la apreciación del Dr. Stephen Schoenthaler, sociólogo de la Universidad de California (Estados Unidos), quien después de estudiar por años la dieta de miles de personas en reclusorios, comprobó que al equilibrar su alimentación mejoraban su estado de ánimo. Los cambios fueron más positivos cuando se aumentaron verduras, frutas frescas y cereales integrales, a la vez que se disminuyó la cantidad de carbohidratos refinados (pan blanco, azúcar glass, etcétera), postres muy dulces y aditivos químicos. Finalmente, escuchar una melodía que nos agrada, contemplar una puesta de Sol u observar a un niño riendo son situaciones entre tantas otras, colectivas o personales, que nos demuestran que la alegría depende de un solo factor: vivir. Y bueno, después de todo, las endorfinas nos recuerdan que la felicidad está en uno mismo, ¿no cree usted?

## Valor de Imprimir

Impressa

Presente en la innovación y conservación del medio ambiente

**60%** de la energía que se utiliza en Europa y Estados Unidos, para fabricar papel proviene de recursos renovables.

### UN ESTUDIO DA A CONOCER LAS VENTAJAS MEDIOAMBIENTALES Y DE EFECTIVA COMUNICACIÓN QUE BRINDAN LOS MEDIOS IMPRESOS

Durante la pasada edición de la Gráfica de las Américas, realizada en Miami, la Printing Association of Florida (PAF) presentó un documento con datos y cifras para apoyar los esfuerzos de ventas en la variedad de medios de comunicación modernos, incluido por supuesto, la impresión en papel.

#### NO DESTRUYE ÁRBOLES

El texto rompe algunos de los tabúes que se han generado en torno a la impresión en papel. Por ejemplo, recuerda que los árboles que se utilizan en Norteamérica para la producción de papel provienen de bosques o de granjas bien administradas. Como dato, informa que la actualidad, Estados Unidos tiene **20% más árboles** que en el Primer día de la Tierra, celebrando en la primavera de 1970.

Agrega además que los terratenientes privados planta alrededor de 4 millones de árboles por día, lo cual es **3 o 4 veces más de lo que cosechan**. Esto les proporciona a los terratenientes los ingresos que necesitan para mantener, renovar y administrar este valioso recurso forestal de manera sostenible. Sin esos ingresos, los dueños de la Tierra se enfrentan a presiones económicas para convertir los terrenos forestales en otros usos, incluidos la plantación de otros cultivos que sean más rentables o la venta de la tierra para su urbanización. En ambos casos, dice se elimina el bosque para siempre.

#### IMPRESIÓN NO DAÑINA

Para demostrar que la comunicación impresa es menos dañina que la digital, el documento menciona que la impresión es el único medio con **huella de carbono única**, mientras que todos los demás medios requieren de energía cada vez que se los visualiza. Agrega además que los productos impresos son un recurso renovable, pues luego de haber servido para su propósito, vuelve a ingresar en ciclo como un nuevo producto.

El correo directo representa sólo el 2.4% de los desechos urbanos sólidos, según la Agencia de Protección Ambiental de EU. El **índice de recuperación** de reciclaje de correo directo ha crecido alrededor de 700% desde el año 1990.

#### COMUNICACIÓN EFECTIVA

Como una de las ventajas del correo directo, se ofrece el dato de que el 40% de los consumidores afirman haber probado un nuevo negocio luego de recibir este tipo de material impreso.

Se informa además que el índice de respuesta del correo directo es **tres veces más alto** que el del correo electrónico.

Respecto a las preferencias, el estudio dice que alrededor del 90% de los consumidores afirman que desean recibir ventanas y promociones por correo directo o en el periódico. Sumando a ese dato, explica que los sitios web que cuentan adicionalmente con catálogos impresos generan **165% más ganancias**, en comparación con los que no cuentan con este tipo de impresos.

Finalmente, el texto indica que el correo directo es un mecanismo esencial en la variedad de marketing para convertir deseos e intenciones en acciones. Se estima que el 70% de los estadounidenses disfruta leer revistas impresas, incluso sabiendo que pueden encontrar la mayor parte de esa información en línea como los sitios de medios sociales.

[www.printing.org/valueofprint](http://www.printing.org/valueofprint)



Ser ecológico no significa utilizar comunicaciones digitales en lugar de comunicaciones impresas.



*Cliente  
del  
mes*



- DESDE 1999 -

# PIANTAO

RESTAURANTE ARGENTINO

# PARA MEJORAR TU VIDA

- 0 HORAS DE TELEVISIÓN
- 1 HORA DE EJERCICIO
- 2 LITROS DE AGUA
- 3 TAZAS DE TÉ VERDE
- 4 DESCANSOS MENTALES
- 5 COMIDAS PEQUEÑAS
- 6 AM MEDITACIÓN
- 7 MINUTOS DE RISAS
- 8 HORAS DE SUEÑO
- 9 PM HORA DE DORMIR
- 10 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO

*Consejo  
del  
mes*