

EsCiencia



**Salud y Deporte:
Tu cuerpo es sorprendente**

Leonor Giménez de Mendoza. *Presidenta*

Rafael Antonio Sucre. *Vicepresidente*

Directores

Alfredo Guinand Baldó
Leopoldo Márquez Áñez
Vicente Pérez Dávila
José Antonio Silva
Manuel Felipe Larrazábal
Leonor Mendoza de Gómez
Morella Grossman de Araya
Luis Carmona
Leopoldo Rodríguez

Gerentes

Alicia Pimentel
Gerente General
Daniela Egui
Gerente de Desarrollo Comunitario
Johanna Behrens
Gerente de Formulación y Evaluación de Proyectos
Rubén Montero
Gerente de Administración y Servicios Compartidos
Laura Díaz
Gerente de Programas Institucionales

CENTROS ESPECIALIZADOS

Casa de Estudio de la Historia de Venezuela «Lorenzo A. Mendoza Quintero»

Directoras: Elisa Mendoza de Pérez
Leonor Mendoza de Gómez

Casa Alejo Zuloaga

Coordinadora: Cheryl Semeler

Centro de Capacitación y Promoción de la Artesanía

Coordinador: Rogelio Quijada

Coordinación de Ediciones: **Gisela Goyo**

Fundación Empresas Polar

Segunda Avenida. Los Cortijos de Lourdes. Edificio Fundación Empresas Polar. Primer piso
ediciones@fundacionempresaspolarg.org

www.fundacionempresaspolarg.org

EFiciencia

Nº 21 • Año 2016

Contenido

Responder a la pelota tarda un pestaño p. 2
Tenemos una galaxia dentro del cerebro p. 4
¿Por qué Michael Jordan no jugó bien béisbol? p. 6
Nuestra evolución nos permite movernos exquisitamente p. 7
La gimnasia al límite de la flexibilidad p. 8
Músculos que juegan fútbol p. 10
Calienta tus motores p. 12
Los humanos funcionamos con pilas p. 13
Los mejores deportistas respiran usando la cabeza p. 14
Un puño que late p. 16

¿Quién puede correr 19 mil km en un día? p. 18
Eres un omnívoro y no tienes excusas p. 20
¿Qué pasa cuando comes? p. 22
¿Qué pasa cuando terminas de comer? p. 24
¿Sudas o no sudas cuando haces ejercicio? p. 25
Protege tu piel que ella te protege a ti p. 26
¿Quieres nadar como un tiburón? p. 27
La adrenalina te acompaña en tu patineta... ángel de la guarda p. 28
Objetivo: mejorar al máximo el rendimiento deportivo p. 29
Glosario p. 31

Editor: Renato Valdivieso

Coordinación editorial: Gisela Goyo

Investigación y redacción: Maite Rotaache

Consulta especializada: Jesús Romero, director de la Escuela de Biología, UCV

Ilustraciones, diseño e investigación gráfica: Rogelio Paco Chovet

Corrección: Alberto Márquez

Fotolito e impresión: Imprentapuntocom

Tiraje: 5000 ejemplares

Publicación periódica editada por Fundación Empresas Polar.

La reproducción parcial o total del contenido está autorizada siempre que se mencione la fuente.

©2016. Fundación Empresas Polar

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY
Depósito Legal: pp 199702DF144

ISSN: 1316-6336



EDITORIAL

Tu cuerpo es sorprendente. En tu interior suceden muchísimas cosas: tu cerebro tiene una galaxia adentro que le permite controlarlo todo, funcionas con pilas para que tus motores te muevan, tienes una bomba que late sin descanso para que tu sangre pueda recorrer 19 kilómetros cada día, millones de células y sustancias químicas trabajan para ti sin tomar vacaciones. En tu cuerpo cada cual tiene su rol y todos son miembros de un equipo súper organizado y coordinado.

De la mano de *EsCiencia* verás que en tu cuerpo todo encaja, todo tiene una razón de ser. Su funcionamiento es realmente perfecto.

Entender cómo funciona es el primer paso para convertirte en un gran atleta y si ya lo eres, ¡te servirá para mejorar tu rendimiento!