

Hasta la sala Ramón Fons llegó el grupo de trabajo del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

Hasta la sala Ramón Fons llegó el grupo de trabajo del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano para realizarle estudios de sueño, lateralidad, dermatoglifia y mediciones corporales a los atletas de baloncesto que intervienen en la 60 edición de los Juegos Escolares Nacionales .

Visita de los funcionarios del ministerio de juventud y deportes de Angola

En la mañana de este martes 9 de julio el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano recibió los Funcionarios del Ministerio de Juventud y Deportes de Angola Agostinho Figueiredo, Jefe del Departamento de Deportes para todos y João Alfredo, Asesor principal del Ministro de Deportes.

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano regresa a la EIDE Mártires de Barbados

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano regresa a la EIDE Mártires de Barbados en pleno desarrollo de la edición 60 de los Juegos Escolares Nacionales. En esta ocasión la natación fue el deporte escogido para realizarles estudios de lateralidad, dermatoglifia, sueño y mediciones corporales. El próximo miércoles se le realizarán dichas pruebas a los atletas de baloncesto en la sala Ramón Fons.

Taller en conmemoración al día Mundial del Sueño

El próximo viernes 15 de marzo tendrá lugar en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano del Deporte Cubano el Taller en conmemoración al día Mundial del Sueño, el cuál contará con las siguientes actividades

Orden del Día

1. Presentación «Día mundial del sueño»

Dra. Elizabeth González, del Centro de Restauración Neurológica CIREN

2. Presentación «Higiene del sueño»

Dr. Eduardo Arrufat

3. Aplicación de la encuesta de higiene del sueño

4. Intercambio

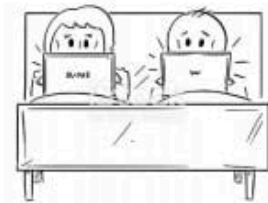
Adelanto de los temas que se abordarán

¿Qué significa tener una Mala higiene del sueño?

Es el tener dificultades para dormir como consecuencia de la realización de **actividades de la vida cotidiana**.

Algunas de nuestras **actividades** interfieren con el mantenimiento de una buena calidad de sueño y de permanecer despiertos y con un adecuado nivel de alerta durante el día.

Muchas personas piensan erróneamente que esto no les afecta



Usted debe conocer que:

- Factores ambientales como la luz, el ruido o la alta temperatura.
- Horarios irregulares de alimentación y de sueño.



- El consumo de determinadas sustancias como el alcohol, el café o la nicotina.
- Mantenerse en la cama despierto mucho tiempo sin tener sueño.

Actúan sobre la calidad del sueño

- Dificultando el poderse quedar dormido con facilidad.
- Despertando en medio de la noche sin poder continuar durmiendo.

Algunos consejos prácticos

Relacionado con los horarios

- Acuéstese solo cuando tenga sueño.
- Levántese todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana.
- Evite quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
- Evite tomar siestas largas durante el día.



Relacionado con el uso de sustancias

- Reduzca o evite el consumo de alcohol, café y nicotina en el horario de la tarde y de la noche.

Relacionado con las Condiciones del Ambiente

- Favorezca condiciones ambientales adecuadas para dormir, con un ambiente oscuro, silencioso y fresco.

Inaugurada la sección de Neuro Deporte de la Sociedad Cubana de Neurociencias

Inaugurada la sección de Neuro Deporte de la Sociedad Cubana de Neurociencias. A decir del director del Centro de

Investigaciones del Deporte Cubano , el Dr Jorge Pável Pino, seremos seguro excelentes anfitriones, con la Dra Liliana, el Dr Ucha, el Dr Ramón, el Dr Eduardo y Fidelito junto a Osvaldo, presidente de dicha sección y su equipo con el objetivo de integrar saberes. FELICIDADES al CIDC, donde a partir de hoy radicará su casa matriz.

Reunión de trabajo con el grupo de neurociencias del CIDC

La Dr. C. Jessica Wallace en una reunión de trabajo con el grupo de neurociencias del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, la cual da inicio al trabajo en conjunto entre ambos países.

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano presente en el acto de solidaridad con el pueblo de Palestina

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano presente en el acto de solidaridad con el pueblo de Palestina, que tiene por sede a la Tribuna Antiimperialista, con el objetivo de

brindarle apoyo a esa nación víctima de actos criminales que se han agudizado durante el año que corre. Por un cese al fuego en Palestina, el CIDC está con ellos.

Centro de Investigaciones del Deporte Cubano está con Gimnasio F y 25 Vedado

Hoy en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano se produce intercambio con los representantes del Gimnasio F y 25 Vedado, para el comienzo de la comercialización de los servicios científicos de la institución. Les abrimos las puertas de nuestra casa para futuros proyectos conjuntos!

El CIDC en el festival deportivo zonal-provincial de voleibol

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano se traslada al festival deportivo zonal-provincial de voleibol, baloncesto y balonmano, en la provincia más occidental de nuestro país, Pinar del Río.

Parte del equipo de investigadores y directivos del centro participan en el festival, donde el deporte, el

entretenimiento, la alegría y la ciencia acompañan a los atletas, jóvenes y niños.

Acá les dejamos unas instantáneas.

EL CIDC inicia el 2024 al servicio de sus campeones

El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano abre sus puertas desde bien temprano en este 2024 en pos de que nuestros atletas lleguen a sus compromisos competitivos en la mejor forma posible. Por estos días nuestro centro se ha prestigiado con las visitas de medallistas mundiales y olímpicos, los cuales buscan optimizar su estado físico en aras de entrarle al 100% a sus respectivos calendarios competitivos.

Los triplistas Leyanis Pérez y Cristian Nápoles recibieron en el día de ayer sus sesiones, las cuales estuvieron encaminadas al estudio de patrones de lateralidad, la higiene del sueño, de la postura, la bioimpedancia, que es más que la técnica empleada para calcular el porcentaje total de grasa corporal según las propiedades eléctricas presentes en los tejidos biológicos. Estos atletas emprenderán viaje hacia el continente europeo para establecer una base de entrenamiento con miras a su temporada Bajo Techo, la cual iniciará para Cristian el domingo 28 de enero en el Mitin de L'Éure en Francia, junto a su compatriota Lázaro Martínez, por su parte Leyanis se estrenará el 3 de febrero junto a Liadagmis Povea en Metz Moselle Athleor, también en Francia. Tanto Cristian como Leyanis alcanzaron medallas de bronce en el Campeonato Mundial de Atletismo de Budapest, celebrado en el mes de

agosto del pasado año, Cristian alcanzó su marca personal en dicho evento con un salto de 17.40, mientras que Leyanis logró su mayor resultado en los Juegos Centroamericanos de San Salvador en el mes de julio, con estirada de 14.98, y se mantuvo hasta el final de la temporada registrando marcas próximas a los 15m.

También asistió al centro enclavado en la Avenida Santa Catalina número 12453 entre Primelles y Avenida Boyeros, perteneciente al municipio capitalino del Cerro, el doble Campeón Panamericano en salto de altura Luis Enrique Zayas, que también inicia próximamente su temporada Bajo Techo cuando compita en Údine, Italia, el 6 de febrero. Todas estas fechas las pudimos precisar gracias a la colega de Jit Eylon Ríos.

Otra visita que prestigió el centro fue la de Idalys Ortiz, nuestra Campeona Olímpica en Londres 2012 y una de las mejores judocas cubanas la historia, de la escuela del estelarísimo Ronaldo Veitía.

Todo el sacrificio y la constancia en el trabajo estará encaminada en aras de que nuestros representantes lleguen en la mejor forma al evento más importante del año, los Juegos Olímpicos de París. La preparación ya está en marcha y el CIDC estará, como ya es costumbre, a la altura de sus campeones.