



¿Estoy "Asolanao"?

Marina Gallardo Reyes, Jennifer Morno Cobos,
María José Montes Montes e Irene Rodríguez Aguilar
Profesor coordinador: Manuel Llorente Martínez
IES Entrepuentes

Ctra. Martín de la Jara-Los Corrales s/n, Los Corrales (59430)

1. INTRODUCCIÓN

Nuestro centro está situado entre Martín de la Jara y Los Corrales, dos municipios enclavados en la Sierra Sur de Sevilla. Estas localidades son azotadas por un viento muy peculiar denominado por la población como Solano. Los alumnos y alumnas de nuestro instituto desde muy pequeños han escuchado a sus mayores atribuir ciertos efectos psicológicos y fisiológicos a este viento. Dicha tradición ha pasado en nuestro alumnado de manera que suelen utilizar las siguientes frases: "sufir asolanao", "como es mole que hoy como están", "jareto que va a saltar el solano", etc.

2. OBJETIVOS

- ✓ Verificar nuestra hipótesis: la relación del Solano con algunos efectos psicológicos y fisiológicos.
- ✓ Analizar las características del Solano.
- ✓ Encontrar las propiedades del Solano responsables de estos efectos.
- ✓ Buscar algunas soluciones para mitigar los efectos negativos de este viento.

4. CARACTERÍSTICAS DEL SOLANO

- × Viento procedente del Este. Se denomina en el litoral como Levante.
- × Viento seco: Estas masas de aire han pasado por el Desierto del Sahara.
- × Antes de llegar a nuestra localidad debe salvar la barrera constituida por el relieve pélico granadino y malagueño. Por tanto, el Efecto Foehn disminuye aún más la humedad de estas masas de aire.



EFFECTO FOHN

- ¿Dónde se produce?
- En relieves montañosos.
- ¿Cómo se produce?
- Una masa de aire se fuerza a ascender para salvar este obstáculo. Esto hace que el vapor de agua se enfríe y sufra un proceso de condensación.
- ¿Qué pasa cuando esto ocurre?

Cuando esto ocurre existe un fuerte contraste climático entre las laderas de barlovento (humedad y lluvias), y las de sotavento (temperatura elevada). Motivado porque el aire ya seco y cálido desciende rápidamente por la ladera, produciendo una gran presión atmosférica debido a la compresión.

6. CONCLUSIONES

- × El solano al ser un viento muy seco, está cargado de iones positivos.
- × Iones positivos y negativos. Al romperse el equilibrio entre dos de los componentes de un átomo (protones y electrones) se producen los iones. Si un átomo pierde un electrón se convierte en un ión negativo, cuando lo gana se crea un ión positivo.
- × Los iones positivos son perjudiciales para los seres vivos, mientras que un exceso de iones negativos son saludables.
- × Efectos iones positivos afectan a la química de nuestro cuerpo causando un descenso de producción de serotonina. Niveles bajos de serotonina están relacionados con agotamiento, ansiedad, depresión, dolor de cabeza, nerviosismo, mal humor, etc. En la encuesta realizada aparece se demuestra la relación de estos efectos con el solano.
- × Mayor evidencia en la mujer que en el hombre. Los especialistas afirman que la mujer produce una menor cantidad de serotonina, debido a los cambios hormonales, esto hecho aumentan la susceptibilidad en la mujer.

7. ¿CÓMO PODEMOS DISMINUIR LOS EFECTOS DEL SOLANO?

Aumentando los niveles de serotonina en nuestro organismo, de las siguientes maneras:

- Buscar ambientes donde abunden los iones negativos
 - En alta montaña y en la costa el aire contiene muchos iones negativos.
 - Zonas con abundante vegetación, ya que la función clorofílica de las plantas produce iones negativos.
 - Los lugares donde se forman pequeñas gotas de agua sometida a una fuerte agitación iónica electrónica (luz, olas del mar, cascadas, lluvia).
 - Usar aparatos ionizadores. Estos aparatos proporcionan un flujo constante de iones negativos.
- El ejercicio físico aumenta los niveles de serotonina (bataje, taekwondo, etc.).
- Alimentación. Consumir alimentos ricos en triptófano (aminoácido precursor de la serotonina). Como por ejemplo: Pavo, pollo, leche, queso, pescados, nueces, soja, semillas de algodón y de sésamo, huevos, etc.

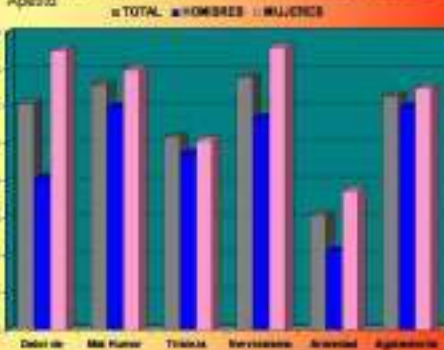


3. METODOLOGÍA

- ✓ Realizar una encuesta a la población de la zona para identificar y verificar los efectos del solano.
- ✓ Buscar entre la bibliografía las propiedades del Solano o vientos similares.
- ✓ Buscar las propiedades del Solano causantes de los efectos.
- ✓ Buscar algunas soluciones para reducir los efectos negativos del Solano.

5. RESULTADOS DE LA ENCUESTA SOBRE LOS EFECTOS DEL SOLANO

No aparecen los efectos menor incidencia, como por ejemplo: Depresión, Agresividad, Problemas Respiratorios y Falta de Apetito.



La **serotonina**, actúa sobre todo como neurotransmisor, que se distribuye por todo el organismo y que ejerce múltiples funciones. También llamada la hormona de la felicidad, hormona del humor u hormona del placer, es generada por nuestro organismo; esta hormona tiene efectos importantes, como la disminución de la ansiedad, disminución de la depresión, disminución de los migrañas, mejoramiento del sueño, aumento del estado de felicidad, aumento de las emociones positivas, aumento del estado de tranquilidad, aumento de la energía sexual, además hace que el organismo genere otras hormonas que tienen gran influencia en el envejecimiento.

¿AUMENTA LA SEROTONINA?

