

# ABRACADABRA



**VACINAS AO RESCATE**

**RECOMENDACIÓN  
LECTORAS**



**PASATEMPOS:  
CHISTES, TRABALINGUAS,  
DIFERENZAS...**



**SABIADES QUE?**

**RECEITA**

**QUE HAI DE NOVO?**



**Deputación  
DA CORUÑA**

BIBLIOTECA INFANTIL E XUVENIL

# VACINAS AO RESCATE

**Q**ue pasada! Creo que me vou dedicar á investigación científica... Ah! Ola! Non vos vía. Estaba a pensar en voz alta... É que veredes, esta semana en clase de ciencias mandáronnos facer un traballo sobre algún tema científico que coidásemos importante para a humanidade. Así que púxenme a pensar un pouco e decidín buscar información sobre que descubrimentos ou avances científicos salvan máis vidas. Que vos parece como tema? Creo que xa só por esta elección deberíanme subir un punto... En fin, pois non volo ides crer, pero unha das cousas que máis vidas salva, é lavar ben as mans con auga e xabón. Si, si. Como o oídes. De feito, lavar as mans con xabón pode salvar sobre 230.000 vidas ao ano!!! Non vos parece unha pasada? E ata hai un Día Mundial do Lavado de Mans!, o 15 de outubro, para concienciar á xente do importante que é este hábito para previr enfermidades. Así que xa o sabedes. A lavar as mans!. (Isto descubriuno o doutor húngaro Ignaz Semmelweis a mediados do século XIX. Dato para os máis curiosos).

Pero non, o meu traballo non vai diso. Decidín facelo sobre as vacinas. E, sabedes por que? Pois porque segundo a OMS (a Organización Mundial da Saúde), as vacinas evitan a morte, alucinade, duns tres millóns de persoas cada ano!!!, o que vén sendo unhas 60 mortes cada hora!!! E, que son as vacinas? Pois, son preparacións que, por dicilo dalgunha maneira, "ensinan" ao corpo como defenderse cando o invaden microorganismos, como virus ou bacterias.

A ver, imos por partes. Cando pillamos algunha infección, os glóbulos brancos do noso organismo, empezan a crear unhas proteínas que se chaman anticorpos e que se encargan de tentar neutralizar esa infección. Do mesmo xeito, as vacinas, conseguen que os nosos glóbulos brancos creen eses anticorpos antes de ter a infección, por se algún día a pillamos estar preparados para defender o noso organismo.

Ata aquí todo claro. Pero... como o conseguen? Pois, depende do tipo de vacina. Porque, si, por se volo estabades a preguntar, hai varios tipos de vacinas. Para empezar, hai vacinas víricas e bacterianas, dependendo de se nos protexen de virus ou de bacterias. Á súa vez, cada unha delas pódese dividir en: **vacinas de microorganismos vivos debilitados** (ex: o sarampelo) e **vacinas de microorganismos mortos ou inactivados** (ex: a gripe), dependendo de se os microorganismos que se introducen no noso corpo, a través da vacina, para que o noso sistema inmune xere anticorpos, están vivos, aínda que moi débiles, ou mortos.

Como imos? Pregúntoo porque seguimos con subdivisións...

Así é, as vacinas, ademais, poden conter a bacteria ou o virus completo ou unha parte deste (**vacinas de subunidades**). Esta parte, pode ser unha proteína, un azucre ou unha cápsula do xerme en cuestión (ex: vacina para o pneumococo) ou unha toxina producida por el (**vacinas toxoides**) (ex: o tétanos).

Tamén están as **vacinas de ADN recombinante**, que veñen ser vacinas de xenes clonados e as **vacinas sintéticas**, que, como adiviñariades, conteñen substancias artificiais, fabricadas polo ser humano, que son moi parecidas a anacos de virus ou bacterias. Isto xa é enxeñería xenética! Para poder chegar aquí queda moito que estudar... (a vacina contra a hepatite B é un exemplo de vacina biosintética). E xa por último, temos as **vacinas de ARN mensaxeiro**, que introducen, directamente no noso corpo, instrucións para producir unha proteína semellante ao microorganismo do que se quere vacinar. Este é o método empregado para facer a vacina contra a Covid-19.

Imaxinádesvos como se puido chegar a pensar que introducir virus ou bacterias no noso organismo nos podía inmunizar deles? Parece unha tolemia... Pois direivos, que foron os chineses, alá polo século X, os que descubriron algo así como unha forma temperá de vacinación, a variolización. O que facían eran cousas como poñer roupa con costras e pus de xente enferma a xente sa para que se inmunizasen. O que pasaba é que ás veces a xente exposta a esas roupas podía enfermarse gravemente e propagar aínda máis a enfermidade, ademais de contraer outras enfermidades. Pero non ían por mal camiño.

Tiveron que pasar oito séculos para que Edward Jenner, un médico británico, se decatara de que as persoas que contraían a variola vacúa (das vacas), non adoitaban pasar a dos humanos que era case sempre mortal. Así que, tras experimentar con animais empezou a inxectar extractos de chagas de variola vacúa a humanos, e esas persoas quedaban protexidas contra a variola. E si, acertastes, foi Jenner, quen en 1798 acuñou o termo "vacina" na publicación da súa investigación.

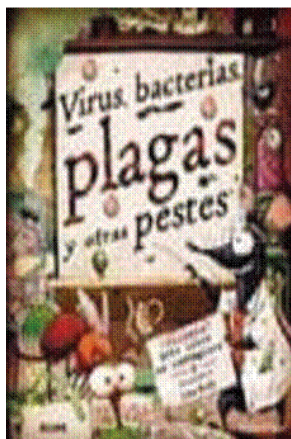
Miña nai! Que tarde é! Creo que me emocionei moito. Non teño tempo nin de despedirme... Ah! E non vos esquezades de seguir investigando pola vosa conta. Eu tamén o seguirei facendo para aprender máis sobre o tema e comprobar que o que descubrín ata o de agora sexa veraz.

Vémonos no vindeiro número!



# RECOMENDACIÓN LECTORAS

Agora unhas recomendacións lectoras, para seguir profundando no tema...



## Virus, bacterias, plagas y otras pestes / Richard Platt.

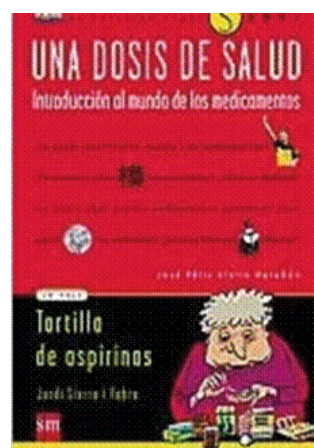
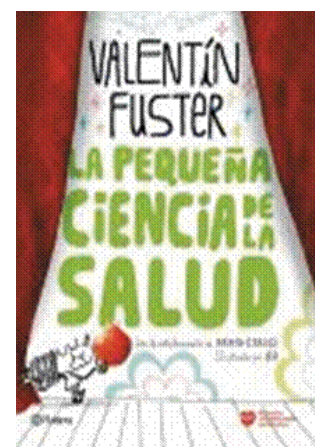
Atrévete a entrar no Laboratorio de Pragas deste libro? Aquí che presentamos os tres tipos de xermes (os protistas, as bacterias e os virus) e como combatelos. A repugnante historia de enfermidades mortais, explicada polas inmundas pragas que propagan os xermes. Este divertido e fascinante libro infectarate de coñecemento...

Localízao na biblioteca en 61 PLA vir / v

## La pequeña ciencia de la salud / Valentín Fuster.

Este é un libro para pasar un bo intre e aprender a coidar a vosa saúde, e isto quere dicir aprender a lavar os dentes ou a abotoar o cinto de seguridade, a comer de todo, a evitar o exceso de graxas e azucre, a facer exercicio físico e mirar de cando en vez a televisión. Un libro singular cunhas orixinais ilustracións.

Localízao na biblioteca en 61 FUS peq / v



## Una dosis de salud / José Félix, Olalla Marañón.

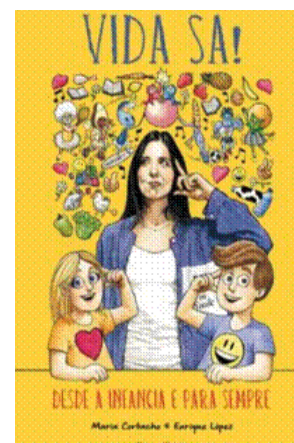
Este libro explica como actúan os medicamentos no corpo, como funciona o sistema sanitario español e moitos outros datos curiosos. O libro divídese en catro seccións básicas: un relato ("Tortilla de aspirinas"), 20 preguntas e respostas, a garita do sen-vergoña, xogos, notas, test...

Localízao na biblioteca en 37 SAB / a

## Vida Sa! Desde a infancia e para sempre / María Corbacho e Enrique López.

En Vida Sa! atoparedes un libro de nutrición básica e de receitas saudables, pero tamén un manual de amor propio para nenos e nenas, para que aprendan a vivir sans desde hoxe e para sempre.

Localízao na biblioteca en 613 COR vid / v



## CHISTES

E, aquí están os chistes máis esperados para rir a esgalla. Non esquezades que podeades compartir con nós os vosos chistes preferidos e publicarámoslos no seguinte número da vosa revista Abracadabra.

Dos homes van al médico y le dicen:

- Doctor tenemos unas pecas azules...

El médico pregunta: - ¿oscuro?

A eso venimos doctor.

Una madre acaba de dar a luz a su primer hijo y le preguntan:

- ¿Cómo se va a llamar?

- Jose.

- Lo sentimos este nombre ya no está disponible.

Puede elegir entre Jose7556 o Pepe\_755.

- Dr. Dr., soy asmático, ¿es grave?

- No, es esdrújula.

¿Qué pasa cuando se tiende a infinito?

Que infinito se seca.

- ¿De qué trabajas?

- Soy guionista.

- ¿A ver?

-----

## TRABALINGUAS

E, agora un trabalinguas para os máis espelidos. Sodes capaces de dicilo sen respirar, ou tedes papas na boca?

Pepe Pecas pica papas con un pico,  
con un pico pica papas Pepe Pecas.  
Si Pepe Pecas pica papas con un pico,  
¿dónde está el pico con que Pepe Pecas pica papas?

## MISTERIO MISTERIOSO\*

E agora, para darlle un pouco ao miolo, aquí vos deixamos un misterio misterioso.

Cuatro médicos,  
cuyo padre también es médico,  
tienen un hermano que se llama Pablo,  
pero Pablo no tiene ningún hermano...

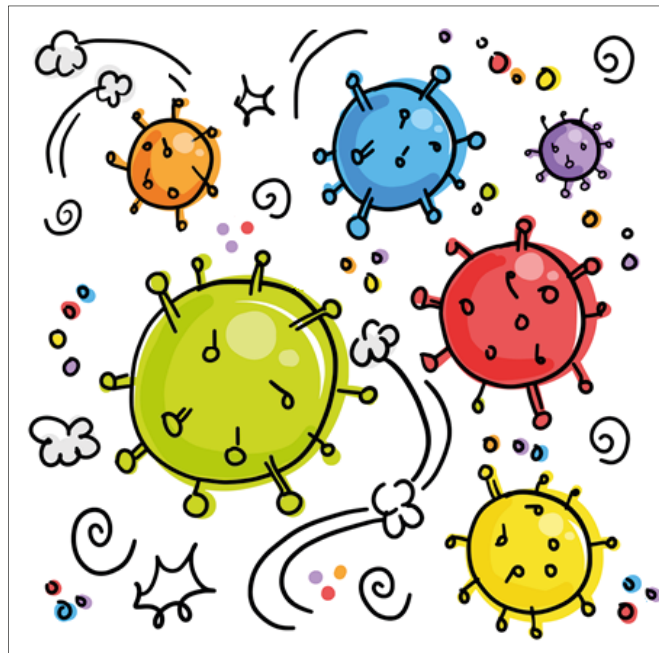
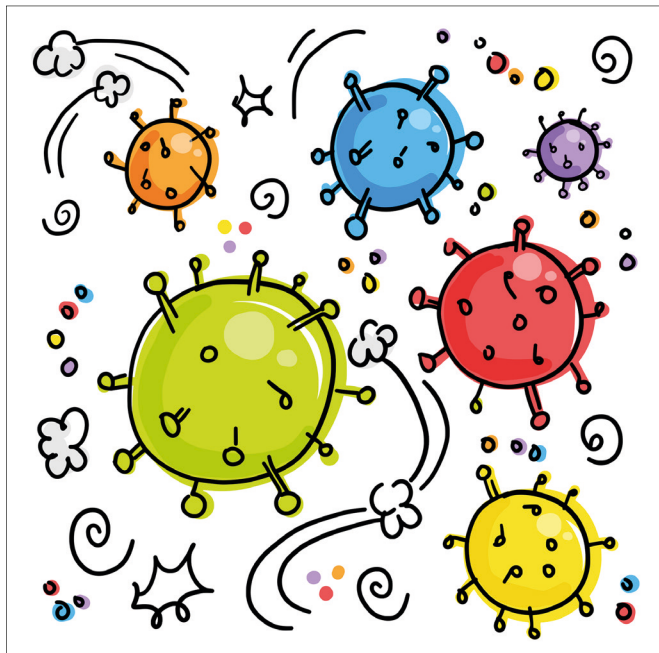
¿Cómo es posible?

Soluciones para os pasatempos marcados cun \* na derradeira páxina.



## 7 DIFERENZAS\*

Atopade as 7 diferenzas con moito coidado de non vos contaxiar.



## SABIADES QUE?

 <b>REPOUSAR</b> 36	 <b>LER</b> 48	 <b>FALAR</b> 55	 <b>TRABALLAR</b> 66
 <b>LAVAR OS DENTES</b> 74	 <b>PINTAR</b> 103	 <b>CAMIÑAR</b> 110	 <b>BAILAR</b> 166
 <b>NADAR</b> 253	 <b>BICICLETA</b> 258	 <b>FÚTBOL</b> 265	
 <b>XIMNASIA</b> 295	 <b>CORRER</b> 295	 <b>BALONCESTO</b> 295	 <b>PATINAXE</b> 443

Necesitamos entre 1.500 e 3.000 calorías para poder facer todas as actividades do día a día, tendo en conta que hai diferenzas se es mozo ou moza, e polo teu peso e altura.

Cantas máis calorías consumes, máis calorías debes queimar.

**DURMINDO TAMÉN QUEIMAMOS CALORÍAS!** Case 1 caloría x quilogramo de peso x hora que durmimos. Así que eu, cada noite, consumo ao redor de: **480 calorías!**

Fíxate no cadro e nas calorías que chegamos a consumir nunha hora!

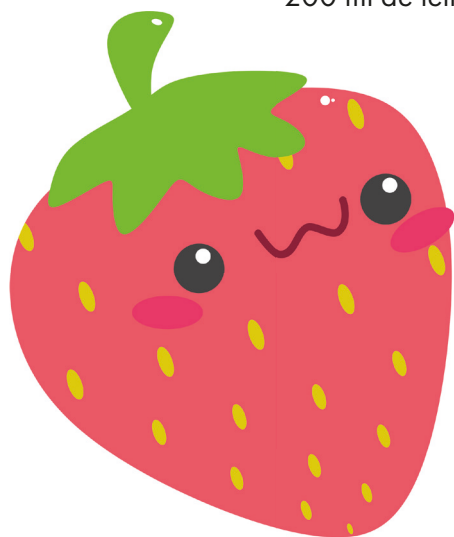
Podes atopalo no libro "Vida Sa! Desde a infancia e para sempre" na Biblioteca: 613 COR vid / v.

## BATIDO

Despois de facer tanto exercicio e queimar tantas calorías, que mellor que tomar un saboroso e refrescante batido.

### INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 4 bólas de xeadado de vainilla
- 2 plátanos
- 200 gr de amorodos
- 40 gr de noces
  - 200 ml de leite enteiro



### COMO SE FAI?

1. Lava os amorodos, elimina os rabiños e córtalos en cuartos.
2. Pela o plátano e córtalo en toros.
3. Introduce as dúas froitas no vaso da batidora, engade as noces e o leite e bate ata obter unha masa homoxénea
4. Engade o xeadado e bate de novo a potencia máxima.
5. Verte o batido preparado en vasos fríos e serve rapidamente.

Listo!!! Ummm, riquísimo!!!



Podes consultar esta e outras receitas no libro:

“¡Cocinar es una fiesta!” Disponible na biblioteca 641.5 LAP coc / v.

# QUE HAI DE NOVO...?

\* **HORARIO.** A biblioteca xuvenil volve ao seu horario habitual: De luns a venres de 10.30 a 13.30 h e de 17.00 a 20.30 h. Sábados de 12.00 a 13.30 h.

\* **CITA.** Para levar libros en préstamo pide unha cita, así non terás que esperar e se queres terás o material preparado cando o veñas buscar, é moi sinxelo: <https://www.dacoruna.gal/cita-previa>

- Preme en "Acceso Servizo Cita Previa".
- En Oficina selecciona "Biblioteca Provincial".
- Elixe o trámite que queres.
- Para préstamo pica en "Préstamo menores 18 anos" e se sabes os materiais que queres, podes indicalo no campo "Comentarios".

\* **PRÉSTAMOS.** Aumentamos o número de materiais para levar a casa, agora poderás levar 6 libros, 4 DVD e 2 revistas. Anímate!!! **RESERVAS E RENOVACIÓNS.** Podedes facelas na páxina web <http://www.dacoruna.gal/biblioteca>

\* Lembra que podes colaborar coa nosa revista Abracadabra. Esperamos as túas recomendacións de libros, trabalinguas, chistes, adiviñas... déixaas na Sección Xuvenil e publicarémolas no próximo número da nosa revista.

Lembrámosvos que tamén estamos na rede:

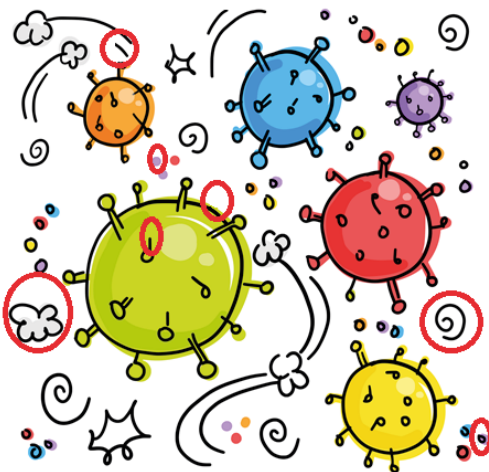
## Síguenos en



[www.dacoruna.gal/biblioteca](http://www.dacoruna.gal/biblioteca)

## SOLUCIÓNS DOS PASATEMPOS

### 7 DIFERENZAS



### MISTERIO MISTERIOSO

Pablo non ten ningún irmán, ten catro irmás, as catro doutoras.

