

El primer corazón artificial que se podrá comprar en Europa

Que son los
Fenómenos climáticos
El Niño - la Niña



Profesora descubre cómo resolver el cubo de Rubik en 17 segundos



Cinco hábitos para sentirte más feliz y sano

Solo cinco pequeños hábitos como dar paseos o desconectar el teléfono son los que hacen falta en tu día a día para sentirte más feliz y sano.

Desde que el año 2020 la pandemia trastornará nuestra vidas, los problemas de salud mental han aumentado, y duras realidades como la situación económica, el coste de vida, las injusticias y la guerra nos causan preocupación. No obstante, hay cosas que pueden hacernos felices. Mas sin embargo la felicidad se construye con pequeños hábitos que nos ayudan a crear una mentalidad fuerte y enfocada en las cosas buenas de nuestro alrededor.

Uno de los secretos de la felicidad es la actitud con la que afrontamos y disfrutamos los buenos momentos, además de cómo enfrentamos los malos. podemos buscar y encontrar la felicidad realizando pequeños hábitos en nuestro día a día. Son cinco los hábitos recomendados y con los que podrás sentirte más feliz y sano tras aplicarlos a tu rutina.

Despertarse y contemplar el Ikigai

El término japonés "Ikigai" se refiere a la idea de la razón que te hace levantarte cada mañana, lo que le ayuda a mantener la motivación es, todas las noches, escribir cuál es el mayor motivo por el que sale de la cama.

Caminar cada día

Es importante realizar una actividad física, como caminar a buen ritmo y una distancia razonable. Este periodo de tiempo que se dedica al ejercicio, te ayuda a encontrar tus pensamientos y activar

Tener una constante

Tener las cosas claras y mantener patrones en nuestro día a día

tu cuerpo. la actividad física aumenta la felicidad. con un paseo se pueden liberar endorfinas y aliviar el estrés.

Hacer una lista de prioridades

Organizar tu día y saber qué harás te ayuda a tener estructura y te aporta paz mental, antes de acostarte, escribe una lista de las 3 prioridades del día siguiente.

No mirar el teléfono por la noche

Al margen de la adicción que pueden llegar a crear las pantallas, los estudios han puesto en evidencia cómo la luz azul de los dispositivos suprime la melatonina. Esto afecta a los ciclos de sueño y al descanso.



Profesora descubre cómo resolver el cubo de Rubik en 17 segundos



El cubo de Rubik, un rompecabezas que, en su versión más tradicional, cuenta con 26 caras y ha desafiado a jóvenes y adultos durante décadas.

Resolver el cubo de Rubik

Existen 43 quintillones de posibilidades y formas de comenzar a intentar resolver un cubo de Rubik. Jessica Fridrich, ingeniera y profesora, ha dado con un método gracias al cual puede resolver el rompecabezas dedicándole solo 17 segundos.

Cuando tenía 18 años, Fridrich se presentó al Campeonato Mundial de Cubo de Rubik que se celebró en Budapest, Hungría. Se clasificó en décima posición con un tiempo de 29,11 segundos. A raíz de ello, se fijó un reto personal: crear un sistema para solucionar rápidamente el cubo de Rubik desde cualquier posición.

El método Fridrich

El método que había ideado Fridrich causó sensación y llamó la atención de aficionados de todo el mundo. Tras esta competición, la profesora compartió su sistema y dejó la competición. En su página web, Fridrich asegura que puede resolverse el cubo de Rubik en 17 segundos.

Aunque la ahora profesora del Departamento de Ingeniería Computacional y Eléctrica de la Universidad de Binghamton, que también es experta en el análisis forense de imágenes digitales, ha dejado la competición, siempre tiene tiempo para los fans del cubo de Rubik que quieren aprender de ella.

El primer corazón artificial que se podrá comprar en Europa



El primer corazón artificial del grupo francés Carmat y está pensado para personas con insuficiencia cardíaca terminal. Se va a comercializar a partir del segundo trimestre en Europa. El corazón artificial proporciona una solución duradera al tratamiento de dicha dolencia, de la que actualmente existen muy pocas opciones eficaces, siendo la principal los trasplantes de corazón. La insuficiencia cardíaca se produce cuando el corazón ya no puede realizar su función esencial: bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de

forma eficiente, lo que provoca síntomas como la fatiga o latidos del corazón rápidos o irregulares. El Carmat TAH es un corazón artificial implantable destinado a reemplazar los ventrículos del corazón en pacientes que padecen insuficiencia cardíaca avanzada. El resultado es un mecanismo que funciona fisiológicamente como un corazón humano, que pulsa, se autorregula y es compatible con la sangre. La firma ha confirmado que cada unidad a batería cuesta 150.000 euros y está diseñada para reemplazar un corazón real durante años. Es un dispositivo accionado electrohidráulicamente con la forma cercana de un corazón humano que, una vez conectado, duplica la acción de un corazón natural, proporcionando apoyo circulatorio mecánico y restaurando el flujo sanguíneo usual a través del cuerpo.

El corazón artificial se encuentra en investigación clínica internacional y la compañía francesa planea fabricar unas 300 unidades anuales de aquí a tres años. Además, el fabricante ha señalado que, en los ensayos clínicos realizados hasta el momento, solo uno de los trasplantados ha logrado sobrevivir más de dos años.

Por ese motivo, este corazón se dirige especialmente a personas en estado terminal en espera de un órgano vivo. Incluso podría servir para prolongar la espera de un corazón natural de aquellos que no se encuentren en un estado avanzado.



Fenómenos climáticos El Niño - La Niña

¿Qué son?

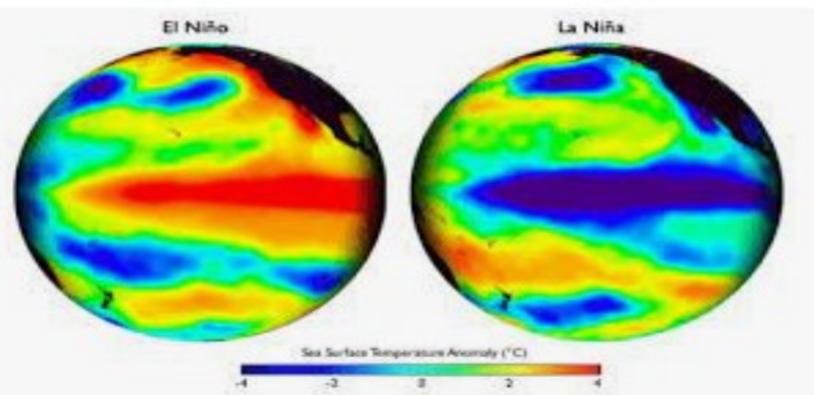
Son fenómenos climáticos que ocurren cada cierta cantidad de años. Comienzan cuando las aguas superficiales del Pacífico Ecuatorial se vuelven más calientes (El Niño), o frías (La Niña), que lo normal frente a las costas de Perú y Ecuador. Pueden provocar inundaciones, sequías, incendios forestales y otros fenómenos extremos en varias partes del mundo.

¿Por qué se producen y qué daños provocan?

El Fenómeno de El Niño es responsable de inundaciones y deslizamientos de tierra que destruyen las cosechas. Debido a que "El Niño" modifica el patrón normal de las condiciones meteorológicas, provoca otras alteraciones climáticas donde resaltan tormentas, inundaciones, tornados y huracanes.

Otro aspecto que a veces se presenta es una alteración de la presión atmosférica, lo que provoca un cambio en la dirección y velocidad del viento sobre la misma región donde se presenta el Fenómeno de El Niño. A esta alteración se la conoce con el nombre de Oscilación del Sur (OS). Estos dos fenómenos se pueden presentar por separado o al mismo tiempo, cuando esto último sucede se le llama ENOS (El Niño/Oscilación del Sur); en estos casos las consecuencias son más graves.

Por su alta incidencia en las zonas afectadas, debido a las inundaciones pueden evidenciarse problemas de salud tales como la proliferación de vectores así como la destrucción de hospitales, centros de salud, escuelas,



redes de agua potable.

¿Qué podemos hacer para evitar los efectos del fenómeno de El Niño-La Niña?

Los registros históricos indican que el período alrededor de marzo a junio es el más favorable para que ocurran los fenómenos de El Niño o La Niña y, por consiguiente, los especialistas, en esta época del año, celebran intensas consultas sobre la evolución probable de la situación en el Pacífico tropical.

Las comunidades, con la colaboración de todos y todas, debemos conocer sobre el Fenómeno de El Niño - La Niña y tenemos que identificar los posibles efectos de acuerdo a nuestra ubicación geográfica. Entonces, debemos construir nuestro Plan de Prevención de Desastres tomando en cuenta los efectos secundarios como deslizamientos, inundaciones, sequías, incendios forestales.

Creimas te llevan gratis al estadio, en el primer partido del Torneo Apertura 2023

Comunicaciones FC inicia el Torneo Apertura 2023 en condición de local ante Xinabajul Huehuetenango, y por esa razón, los albos anunciaron su estrategia para llamar la atención de su afición y que esta llegue al estadio.

Es por ello que anunciaron en sus redes sociales su estrategia para conseguir una buena cantidad de aficionados en el Estadio Nacional Doroteo Guamuch Flores, para el encuentro de este sábado ante la "X" en la jornada 1 del Apertura 2023.

Y por ellos decidieron otorgar 2 mil entradas gratis en la localidad de preferencia y mil en la general norte, para ello era necesario ingresar al link oficial de la venta de boletos.

Comunicaciones informó que la promoción de la entrada gratuita se completó y se agotaron los 3mil boletos disponibles, a la vez de igual forma la institución insta a sus seguidores a adquirir su ingreso para la jornada inaugural, ya que, de hacerlo, se obtendrá un boleto para la fecha 3, cuando reciban a Cobán Imperial.

El duelo ante la "X" está programado a las 18 horas del sábado 29 de julio.

PROMOCION ESPECIAL

Localidad Preferencia
2,000 entradas gratis

Localidad General Norte
1,000 entradas gratis

Jornada 1
Sábado 29 de julio - 18-00 hrs.
Doroteo Guamuch Flores

Apertura 2023: Esta es la primera jornada de la Liga Nacional de Guatemala

Viernes 28 de julio dará inicio una nueva temporada de la Liga Nacional con el arranque del Torneo Apertura 2023. 12 los equipos que competirán a partir del viernes con la esperanza de ilusión de convertirse en nuevo monarca del fútbol guatemalteco cuando se inicie la fiesta futbolista del Torneo Apertura 2023. Y este es horario de la primera jornada.

	MALACATECO	19:00 28-JUL	XELAJÚ MC	
	MUNICIPAL	15:00 29-JUL	GUASTATOYA	
	COMUNICACIONES	18:00 29-JUL	XINABAJUL	
	ANTIGUA GFC	20:00 29-JUL	ACHUAPA	
	ZACAPA	15:00 30-JUL	MIXCO	
	COATEPEQUE	15:00 13-SEP	COBÁN IMPERIAL	



Leslie Ramírez es presentada en la liga MX

La delantera guatemalteca Leslie Ramírez está de vuelta en el fútbol femenino de la Liga MX y este jueves fue anunciada como nueva jugadora del equipo Cruz Azul para ser una de las responsables en la ofensiva y buscar las anotaciones.

Ramírez ya tuvo un antecedente en la Liga MX Femenil debido a que jugó con Chivas Femenil, club con que el quedó campeona en dos ocasiones.