



Guatemala remonta ante Guadalupe y avanza a Cuartos de Final de Copa Oro

Como tener Dientes
más Blancos



¿Cuánta cafeína es
demasiada para tu
corazón?



Converciencia 2023: inteligencia artificial, más allá de la inteligencia humana

La inteligencia artificial (IA) es un avance tecnológico que ya forma parte de la vida de los guatemaltecos. Para abordar el tema en sus distintas dimensiones la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) realizará "Conversioncita 2023: más allá de la inteligencia humana".

El evento se realizará el miércoles 19 de julio de 2023 en el Hotel Camino Real de ciudad de Guatemala, a las 13:00 horas, los interesados en asistir al evento pueden registrar su participación en <https://forms.office.com/r/xrpdaWJkFK>

Conversioncita es el evento anual que realiza la Senacyt con el objeto de estimular la difusión, promoción y popularización de la producción científica y tecnológica por medio de la convergencia entre científicos



guatemaltecos e internacionales de los sectores público, privado y academia de Guatemala.

Las conferencias estarán enfocadas en la ética y las regulaciones que deben implementarse para la utilización de la IA; los desafíos que tiene la inteligencia humana y las máquinas.

También se tendrá una exposición sobre el uso de la IA en la localización de personas desaparecidas y casos de reconstrucción de rostros. Además, se hablará sobre el papel fundamental de la IA en la cuarta revolución industrial,

Como parte de Conversioncita 2023 la Senacyt ha realizado talleres de IA para docentes de Totonicapán, Sacatepéquez y Petén en los cuales se ha visto el interés de los educadores para poner en práctica esta tecnología para enseñar a las nuevas generaciones de sobre el uso y adaptarse a las herramientas digitales que están revolucionando el mundo.

Cambios en nuestro estilo de vida ayudarían a evitar la crisis climática

A pesar de se escuchan noticias sobre cómo destruimos el entorno constantemente, aún hay tiempo para marcar la diferencia. Con cambios en nuestro estilo de vida, podemos ayudar a evitar la crisis climática.

Aunque los gobiernos y corporaciones deben esforzarse y poner de su parte para evitar la crisis climática, nosotros también podemos contribuir.

Nuestro estilo de vida también tiene impacto

Se han identificado cambios de estilo de vida que las personas pueden hacer para reducir directamente las emisiones, que se describen a continuación.

1. Sigue una dieta verde

Un cambio a una dieta basada principalmente en plantas, combinado con la eliminación del desperdicio de alimentos en el hogar, generaría el 12% del ahorro total que necesitan los países de América del Norte y Europa.

2. Vístete retro

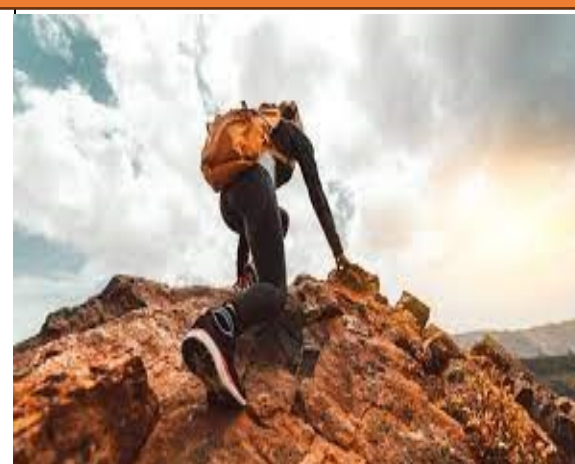
Limitarse a comprar tres o menos artículos nuevos al año generaría el 6% del ahorro total necesario.

3. Evita los cielos

Adoptar por transporte bajo en carbono cuando se va de vacaciones puede reducir las emisiones en alrededor de un 2%.

4. Deshazte del coche

Reducir la propiedad de vehículos generaría el 2% del ahorro total necesario para 2030.



5. Conserva la tecnología

Extender la vida útil de los productos electrónicos para que se utilicen durante al menos siete años generaría el % del ahorro total necesario.

6. Cambia el sistema

Para influir en el 73% restante de las emisiones que están fuera de su control directo, los ciudadanos podrían tomar medidas que alienten y apoyen a la industria y al gobierno para realizar los cambios sociales de alto impacto que se necesitan con urgencia.

¿Cuánta cafeína es demasiada para el corazón?

Café; a muchos de nosotros nos encanta e incluso confiamos en él para pasar el día. Y la sustancia del café que nos ayuda a hacer exactamente eso es la cafeína. Se puede encontrar en café, refrescos, chocolate, bebidas energéticas y más. Pero beber (o comer) mucha cafeína podría estar dañando tu corazón. Al tomar una taza de café, contiene alrededor de 100 miligramos de cafeína. Pero resulta que todos nuestros cuerpos responden a la cafeína de manera diferente. Eso significa que cada vez que tomamos café, nuestros cuerpos difieren en el tiempo que tarda en descomponerse la cafeína.

La concentración máxima de cafeína en EL cuerpo generalmente alcanza su punto máximo una hora después de comer o beber algo con cafeína. Sin embargo, cualquier efecto sobre el sistema cardiovascular puede durar entre 10 y 60 horas. Lo recomendado es beber dos tazas al día. O menos, por supuesto. Cuando se bebe más de cuatro tazas de café, definitivamente no le está haciendo un favor a al corazón.

La cafeína tiene diferentes efectos sobre nuestra salud. En primer lugar, eleva la presión arterial. La cafeína estimula la actividad simpática en nuestro cerebro. En última instancia, esto hace que los vasos sanguíneos se contraigan.

Pero también eleva los niveles de colesterol. Especialmente el tipo no filtrado. Entonces, hay muchas razones para hacer un seguimiento del consumo de café y tal vez reducirlo un poco si le preocupa tu salud.

Tips para no mojarte en moto con la lluvia

Mojarse en moto es muy desagradable, pero hay maneras de evitarlo. Estos consejos para mantenerte seco te ayudarán a disfrutar de la moto incluso con lluvia.

1. La ropa de agua de una pieza
chaqueta y pantalón impermeables, o mejor aún una sola pieza, que nos cubra desde el cuello hasta los tobillos, si es de colores llamativos mucho mejor.

2. Los guantes por debajo de las mangas
La unión de los guantes con las mangas de las chaquetas es fundamental, tanto cuando hace frío como cuando llueve, meter la caña de los guantes por dentro de la manga de la chaqueta

3. Los pantalones por encima de las botas
El pantalón siempre de ir por encima de las botas, sobre todo si un pantalón impermeable. Así el agua escurre por fuera y no termine estancada en los pies.

4. Tapar el cuello es clave
si llueve mucho el agua nos puede entrar por esa abertura, a veces chorreando desde el casco o quizá por el propio viento. Es importante sellar bien ese espacio.

5. El casco con las ventilaciones bien cerradas
Cerrar el orificio de entrada en la frente para que la lluvia no entre en este punto de acceso hasta nuestra cabeza.

Trucos simples para tener dientes blancos sin blanqueo

Es más fácil de lo que piensas lograr esa sonrisa blanca perfecta secretamente, a todos nos gustaría esa sonrisa perfectamente blanca, pero desafortunadamente, es más fácil decirlo que hacerlo. Pero esto es muy costoso y no siempre tiene un resultado completamente natural. Por suerte, existen un par de trucos simples que te ayudarán a conseguir dientes más blancos. Todo esto es natural, ¡no necesitas ningún producto blanqueador!

1. Cepillado

Una sonrisa blanca comienza con el cepillado y la limpieza adecuados de los dientes. Cepilla tus dientes dos veces al día durante al menos dos minutos en cada ocasión, preferiblemente con un cepillo de dientes eléctrico, enjuaga la boca con enjuague bucal e intenta usar hilo dental con la mayor frecuencia posible para deshacerte de cualquier posible resto de comida sobrante.

2. Vinagre de sidra de manzana

Vinagre de manzana. Haz una mezcla de 2/3 de agua y 1/3 de vinagre de sidra de manzana y úsalo para enjuagarte la boca una vez al día por un minuto cada vez. ¡Tus dientes ya se verán más blancos después de algunos enjuagues!

3. Frutas y verduras crudas

Comer manzanas, nueces y coliflor elimina las pequeñas manchas y la placa y evita que se formen caries



4. Fresas

Las fresas contienen ácido málico que puede ayudarte a tener dientes blancos. Corta una fresa por la mitad y frota la parte interior de la fruta en tus dientes.

5. Enjuague bucal natural

Mezcla un poco de sal con un poco de agua y usa esta mezcla como un enjuague bucal natural para deshacerte de la placa.

6. Besar

Una buena dosis de besos hace maravillas en tus dientes. Debido a que produces saliva adicional cuando besas, tus dientes están protegidos de la placa.

7. Ilusión óptica

Puedes fingir una sonrisa blanca usando un lápiz labial rojo con un tono azul. Esto hará que tus dientes se vean más blancos de lo que realmente son.

Remontada Chapina, Guatemala vence a Guadalupe 3 – 2 y pasa a Cuartos de Final en Copa Oro 2023



CRONICA

La selección guatemalteca clasificó a cuartos de final de la Copa Oro 2023 al derrotar a la selección de Guadalupe. Es la primera vez desde 2011 que la bicolor supera esta fase del torneo.

Rubio Rubin, marco un doblete en los minutos 39 y 70, y el Cuilapa Mejía a los 76, el cuadro guatemalteco logró imponerse a una selección de Guadalupe que plantó un partido intenso. La Selección de Guatemala clasificó a los cuartos de final de la Copa Oro, luego de superar de manera agónica 3-2 a su similar de Guadalupe en uno de los juegos de la tercera jornada del Grupo D.

El estadio Red Bull Arena fue abarrotado por los aficionados guatemaltecos, aunque en el campo eran los caribeños que tenían el dominio, se miraban mejor y provocaban las imprecisiones de los centroamericanos que no reaccionaban.

Nicholas Hagen fue exigido dos veces con los tiros de Andrew Grabillón y Matthias Phaeton, comenzando a convertirse en figura del compromiso.

Llegan los goles

Hagen falló al minuto 26, en un tiro de esquina salió mal y también ante la mala marca de la defensa, Gravillón remató solo de cabeza para poner el 1-0 de Guadalupe.

Al minuto 39, Esteban García logró desbordar por la banda de la izquierda, con un centro habilitó a Rubio Méndez Rubín que con un certero cabezazo mandó el balón al fondo y puso el 1-1 antes del descanso.

En el complemento, se emparejó el encuentro, la Bicolor comenzó a ser mejor, pero seguían algunos fallos en defensa en especial con los contragolpes de los caribeños y al minuto 59, el árbitro marcó penal luego de una mano dentro del área de José Ardón que vino por orden del VAR.

Ange Plumain, ejecuto el tiro y con tranquilidad venció a Hagen y ponía el 2-1. Esto desconcentro al equipo dando facilidades en dos llegadas de Guadalupe que no aprovecho.

Tena realizo cambios y funcionaron, ingresaron Pedro Altán y Carlos Mejía quienes le cambiaron la cara al equipo en ofensiva. Al minuto 69, Altán comenzó una jugada por la banda de la derecha, luego pasó a Nathaniel Méndez-Laing y este asistió a Rubio Rubín que en soledad hacía el 2-2. Y al 75 llegó el 3-2, después de un mal despeje de la defensa caribeña le quedo el balón a Carlos Mejía, que eludió a un rival y luego con un zurdazo puso el balón en el ángulo para hacer el 3-2 ante el delirio de la afición chapina.

Al minuto 87, Guadalupe tuvo el tanto cuando el árbitro marcó penal, Phaeton ejecuto el penal, pero Nicholas Hagen realizó una gran atajada para mantener la ventaja.

Guatemala aguantó los minutos finales y al final logró la victoria de 3-2, que le permite terminar en el primer lugar del Grupo D de forma invicta, en la siguiente fase enfrentará a Jamaica. Canadá superó 4-2 a Cuba y se medirán contra Estados Unidos.

