



## Centro Médico prepara la XXIII Semana Científica



## Ministro de Gobernación Presentó las Unidades de la Policía Nacional Civil al presidente Bernardo Arévalo

Beneficios de  
una siesta  
breve para tu  
cerebro



## ¿Cómo mejorar y aumentar la luz de los faros de un auto?

Los faros del auto son una parte importante de él, debido a que son los que iluminan nuestro camino cuando conducimos por carreteras o lugares oscuros, por lo que lo ideal es que se mantengan limpios y en las mejores condiciones, ya que nuestra integridad y hasta nuestra vida puede verse comprometida si estos faros no están bien limpios o en caso de que falte alguno.

A veces, que nuestro auto tenga buenos faros no es suficiente, ya que hay factores que impiden que la iluminación que emiten no sea del todo buena. Y algunos de los motivos por los que los faros del auto no iluminan de manera adecuada son los siguientes:

- ° Mala calidad de la lámpara
- ° Una colocación adecuada, tanto en altura como de manera lateral
- ° La pérdida de transparencia del plástico
- ° La suciedad interior y exterior

Todos estos puntos negativos tienen solución, para que puedas lucir unos faros impecables y que den buena luz, te traemos los siguientes consejos:

### Coloca lámparas de alta luminosidad para auto

Uno de los errores más comunes es pensar que todos los faros le quedan a cualquier auto, siendo un dato erróneo que termina por afectar la calidad de la luz de tus faros. Para asegurarte de que las lámparas que compras son de buena calidad, verifica que los focos estén elaborados de cuarzo, ya que estos soportan



### Nivela de manera correcta los faros de tu auto

El procedimiento para lograr este resultado es sencillo. Debes estacionarte en un lugar completamente plano, tener la cajuela del auto vacía y una adecuada presión en los neumáticos. Ilumina una superficie y ve moviendo las lámparas según sea necesario.

### Pule el plástico o el cristal de los faros

Desde hace unos años, los faros han dejado de ser de vidrio y han empezado a ser fabricados en policarbonato, ya que este material es más ligero y transparente. Sin embargo, la gran desventaja del policarbonato es que se daña fácilmente con la radiación ultravioleta, lo mejor es que cuando notes que los faros están opacos, los pulas o mandes pulir los faros de tu auto.

Siguiendo estos consejos, podrás lucir unos faros limpios y bien pulidos que emitirán una luz bastante limpia que te permitirá ver bien al momento de conducir en la noche o lugares oscuros, con lluvia o niebla.

## CENTRO MÉDICO prepara la XXIII Semana Científica



Este año en el marco del 75 Aniversario del Hospital Centro Médico, se llevará a cabo la XXXIII Semana Científica, del 15 al 19 de enero del presente año, con el tema central "Medicina de Precisión" en el Auditorio Dr. José Fajardo, ubicado en Centro Médico, zona 10.

Para dar un breve contexto de "Medicina de Precisión" o bien, medicina personalizada, la cual, es un tipo de medicina en la que a través de la información que brindan los genes humanos o las proteínas de una persona, se utiliza con el fin de prevenir, diagnosticar o tratar una enfermedad.

Durante esta semana, se presentarán conferencias con ponencias nacionales e internacionales, de gran valor para nuestra labor diaria; asimismo, se llevará a cabo el concurso de trabajo de investigación, en el cual participa Hospital Centro Médico y otros hospitales nacionales.

"Un medicamento no surte el mismo efecto en todas las personas, debido a la genética y condiciones particulares de ellas. La medicina de precisión busca determinar cuál es el medicamento más adecuado para un paciente particular atendiendo a la información genética y biológica que se pueda obtener de el mismo" comentó el doctor Marco Vinicio Flores Beltetón, Coordinador de la XXIII Semana Científica de Hospital Centro Médico.

Si bien esta medicina de precisión se determina por genética, la misma incluye, además, la aplicación de nuevas tecnologías, modelos de aprendizaje automático, big data, imagenología avanzada y cirugía robótica, entre otras que la complementa.

"Esperamos que el esfuerzo realizado para organizar la XXIII Semana Científica, permita brindar mayor conocimiento a nuestros médicos, en beneficio de los pacientes de Hospital Centro Médico, confirmando de esta forma nuestra responsabilidad y compromiso con ellos" concluyó el doctor Marco Vinicio Flores Beltetón, Coordinador de la XXIII Semana Científica de Hospital Centro Médico.

## ¿Cuánto tiempo libre necesitamos para ser más felices?



Pero un equipo de investigadores estadounidenses descubrió que más horas de ocio no siempre se relacionan con mayor felicidad. El tiempo libre es uno de los mayores anhelos en la sociedad occidental, la gente más feliz tiene más tiempo y menos dinero.

Sin embargo, muchas personas que viven en la sociedad contemporánea sienten que no tienen tiempo suficiente para sí mismos, por lo que buscan más constantemente. ¿Pero es realmente perjudicial tener poco tiempo libre? ¿Hay algún inconveniente por tener demasiadas horas de ocio? ¿Cuánto tiempo necesitamos realmente para ser felices? las personas con más tiempo libre suelen tener mayores niveles de bienestar subjetivo, pero sólo hasta cierto punto.

tener poco tiempo se relaciona con un menor índice de bienestar causado por el estrés. Sin embargo, tener más tiempo libre no se traduce siempre en un mayor nivel de felicidad. Las personas que tenían hasta dos horas libres al día decían sentirse mejor que las que tenían menos tiempo. En cambio, las personas que tenían cinco horas o más de asueto reconocieron que se sentían incluso peor.

A veces, disponer de mucho tiempo libre está incluso relacionado con un menor bienestar subjetivo debido a la falta de productividad, en palabras de los investigadores. Por tanto, tener demasiado tiempo de descanso puede hacer que la persona no se sienta lo suficientemente productiva, y esto acabe menoscabando su felicidad.

En estos casos, la productividad durante el tiempo individual emerge como un factor crucial. En este sentido, señalan los autores del estudio, “el efecto negativo de tener demasiado tiempo para uno mismo puede mitigarse cuando las personas emplean este tiempo en actividades productivas”.

En conclusión, la relación entre el tiempo personal y la felicidad es compleja. Con todo, no se trata simplemente de tener más tiempo, sino de cómo se utiliza ese tiempo. La productividad y la sensación de logro durante el tiempo libre parecen ser factores clave para mantener o mejorar el bienestar subjetivo, incluso cuando se dispone de exceso de tiempo para uno mismo.



## Los beneficios de una siesta breve para tu cerebro



Las investigaciones científicas se han posicionado a favor y en contra de esta costumbre. Pero cuáles son realmente los pros y los contras de dormir un breve periodo de tiempo durante el día

dormir entre 20 y 30 minutos. La necesidad de dormir la siesta se rige por dos procesos fisiológicos. Uno se llama presión homeostática del sueño (PHS), que aumenta conforme más tiempo se esté despierto. El otro tiene que ver con los ritmos circadianos diarios, los cuales provocan la sensación de somnolencia durante la sobremesa.

Algunas personas tienden a dormir la siesta, aunque hayan descansado lo suficiente por la noche. Otros, por el contrario, no pueden dormir la siesta a menos que estén muy privados de sueño. Lo que en buena medida marca la diferencia es la genética, según los expertos. Las siestas breves tienen beneficios cognitivos. En un análisis descubrió mejoras especialmente significativas en campos como la memoria, la velocidad de procesamiento de la información o la atención (capacidad de responder a un acontecimiento inesperado, por ejemplo, al volantazo de un coche).

Una siesta también permite que muchas personas se sientan mejor. “Nadie habla lo suficiente del estado de ánimo”, pero las personas cansadas tienden a estar de mal humor. No hace falta dormir mucho para notar estas mejoras. Incluso una siesta corta de 10 minutos te refrescará, en Si duermes un poco más, los beneficios cognitivos también duran un poco más, y por eso media hora, más o menos, se puede considerar una buena siesta.

En ese tiempo, la mayor parte del sueño es ligero y eso facilita el despertar.

Leong aconseja a las personas que trabajan en horarios diurnos que eviten dormir la siesta mucho después de las 5 de la tarde para no alterar el sueño nocturno.

Las siestas DE 30 minutos aportan beneficios cognitivos que duran más tiempo. Sin embargo, si la siesta es más larga, la persona entra en un sueño más profundo, lo que aumenta la inercia del sueño, esa sensación de atontamiento al despertar. Y aunque ese aturdimiento puede pasar relativamente rápido y no afectar a todo el mundo, a muchas personas les resulta desagradable.



## Ministro de Gobernación Presentó las Unidades de la Policía Nacional Civil al presidente Bernardo Arévalo



Con un desfile que se llevó a cabo en la Escuela de Formación de Oficiales Policiales, en la zona 6 capitalina. Se realizó la presentación de las Diversas Unidades de la Policía Nacional Civil la cual se realizó este miércoles 17 de enero en el Campo de Maniobras de dicho centro.

En su discurso, el presidente Arévalo dijo que “la Policía será la piedra angular de una era de paz y de armonía y que su gobierno está comprometido en generar procesos de ascenso basados en el mérito y romper con las prácticas políticas y actos corruptos que han afectado a la institución policial a lo largo de los años. Mi Gobierno está enfocado en destacar y reconocer el valor humano de cada policía, porque ustedes son nuestro brazo derecho en la relación con la sociedad. Por lo tanto, nuestra presencia hoy en este lugar demuestra que valoramos las acciones de cada uno de los que la componen la PNC”. También expuso “hoy me dirijo a ustedes con un mensaje de esperanza y compromiso. La PNC es una institución formada por seres humanos con uniforme, que día tras día trabajan incansablemente por la seguridad de Guatemala”.

Por su parte, el ministro de Gobernación Francisco Jiménez indicó, que velará por la transparencia y que no se tolerará ningún acto de corrupción a ningún nivel. Adicionalmente señaló que “el tiempo es valioso, no hay mañana, porque la seguridad ciudadana es hoy”.



## Según la OMS la enfermedad X puede ser más letal que Covid-19

Los humanos de todo el mundo, como especie, vamos saliendo de una de las peores situaciones a las que nuestra raza se ha enfrentado desde hace mucho tiempo. Una pandemia mundial por un virus desconocido en ese momento que dejó millones de decesos a su paso,

La Enfermedad X fue dada a conocer como término durante el 2017 como el patógeno mortal que causará la desestabilización del sistema de salud mundial de nuevo, que aún no es conocido por la humanidad.

Esta enfermedad X no es conocida aún, por lo tanto, solo sigue siendo un escenario hipotético en el que la humanidad se enfrentará a un virus que provocará una crisis mundial, tal y como lo vimos con el Covid-19, quien en su pique de infección fue clasificada como la « enfermedad X ».

Esta supuesta de enfermedad se espera que tenga una mortalidad alta, que los medicamentos actuales no tengan efecto alguno sobre el patógeno infeccioso, y sea sumamente contagioso. Aunque muchos expertos agregarían o quitarían más o menos características, lo cierto es que sea cómo sea la enfermedad, causará un desequilibrio en todo el mundo.



Desde el 2022, la OMS ha tratado de alentar a las naciones a estudiar y desarrollar contramedidas para enfrentar a los diferentes patógenos ya existentes y a estar prevenidos para los que están por llegar.

Para esto, la OMS, bajo el liderazgo del director ejecutivo del Programa de Emergencias Sanitarias de la OMS, Michael Ryan, se han puesto 300 grandes mentes científicas en estudiar las diversas familias de virus y bacterias para contar con más información sobre ellas y saber cómo enfrentarlas.