



Así es como afecta la adicción al celular tu cerebro



Cómo saber si son piedras en los riñones o infección urinaria

**¿Cómo afecta el
no dormir bien
en el cuerpo?**



Así es como afecta la adicción al celular el cerebro



Los dispositivos electrónicos y las nuevas tecnologías han llegado para hacer parte cada vez más en la vida de las personas y sobre todo, en la de los niños y adolescentes.

Dentro de las nuevas generaciones, es prácticamente imposible imaginar el mundo sin la presencia de la tecnología, por lo que la ciencia ha comenzado a realizar estudios científicos sobre la influencia y las consecuencias que puede acarrear el uso indiscriminado de las tecnologías.

Desde la llegada del internet a todos los dispositivos electrónicos, la preocupación de los padres por el tiempo que le dedican sus hijos a pasar el tiempo frente a una pantalla ha crecido de manera exponencial.

La adicción conductual causada por el uso excesivo de internet ha generado una creciente preocupación en la última década". Se evidencia que el uso excesivo de internet puede distraer a los adolescentes de sus responsabilidades y actividades cotidianas, las señales entre regiones del cerebro responsables de controlar la atención y la memoria pueden verse interrumpidas en adolescentes diagnosticados con adicción a internet.

Los síntomas de la adicción a internet incluyen una preocupación persistente con el internet, síntomas de abstinencia cuando están ausentes, y sacrificar relaciones personales por tiempo en internet durante un período prolongado.

Las alteraciones en la señalización podrían hacer que funciones ejecutivas como la atención, la planificación y el control de impulsos sean más difíciles de realizar, influyendo potencialmente en el desarrollo y el bienestar de estos jóvenes, la conceptualización y medición de la adicción a internet no está universalmente aceptada, destacando que "el internet permite numerosas actividades, lo que hace que esta definición sea algo redundante.

La preocupación por la cantidad de tiempo que gastan los adolescentes frente a las pantallas es inminente, y por lo tanto se debe estar atentos a comportamientos como retirarse de relaciones personales.

"la adicción a internet reconfigura el cerebro, haciendo que sea más difícil resistirse a los estímulos relacionados con internet". Terapias como la cognitivo-conductual, la atención plena y las entrevistas motivacionales pueden ser útiles para manejar estos casos.

Ejército de Guatemala brinda ayuda humanitaria y sugiere a la población acciones de prevención ante las intensas lluvias



El Ejército de Guatemala, como parte de las acciones que realiza en el marco del Área de Misión No. 2: Protección de Áreas de Valor Estratégico, contribuye con las acciones que permiten mitigar los daños ocasionados por las lluvias en el país; en esta oportunidad, soldados de la Cuarta Brigada de Infantería y Brigada Humanitaria y de Rescate con sede en el departamento de Suchitepéquez, en coordinación con autoridades municipales de San Andrés, Villa Seca, Retalhuleu colaboraron con la logística y el traslado de víveres, que posteriormente fueron entregados a las familias que resultaron damnificadas por el desbordamiento del río Salamá.

Ante el inicio de la temporada de lluvias en el territorio nacional, el Ejército de Guatemala cuenta con personal equipado, capacitado y entrenado, que se mantiene en apresto con el fin de dar respuesta ante cualquier emergencia que afecte a los guatemaltecos, en coordinación con las instituciones que conforman el Sistema CONRED.

Como parte de las acciones que contribuyen a salvaguardar la vida y la seguridad de los guatemaltecos, el Ejército de Guatemala recomienda contar con un plan de emergencia familiar, establecer rutas seguras de evacuación y preparar la mochila de las 72 horas. Además, localizar los refugios y albergues temporales que se encuentran en su comunidad, para acudir en caso de ser necesario. Asimismo; pone a disposición los números telefónicos de las unidades militares, para realizar coordinaciones en esta temporada de lluvias a la Brigada o Comando más próximo a su ubicación.

El Ejército de Guatemala, es una institución de servicio, que mantiene el apresto las 24 horas del día los 365 días del año, con el firme compromiso de resguardar y salvaguardar la vida de los guatemaltecos.



Té Negro El líquido natural que ayuda a disimular las canas sin necesidad de teñirlas

El deseo de mantener una apariencia juvenil es algo común en muchas personas a medida que envejecen. Las canas, aunque a menudo son vistas como un signo de sabiduría y madurez, también pueden ser motivo de preocupación estética para aquellos que prefieren una melena uniforme y sin indicios de envejecimiento.

Afortunadamente, la naturaleza ofrece soluciones sorprendentes para quienes buscan disimular las canas sin recurrir a productos químicos o tintes agresivos. Un líquido natural se ha destacado recientemente por su capacidad para cubrir las canas de manera efectiva y sin dañar el cabello: el té negro.

El té negro, conocido por sus múltiples beneficios para la salud, ahora también es aclamado por sus propiedades estéticas. Rico en antioxidantes y taninos, el té negro no solo promueve el bienestar general del organismo, sino que también tiene la capacidad de oscurecer el cabello de manera gradual y natural.

Los taninos, un tipo de polifenol presente en el té, pueden adherirse a la cutícula del cabello, proporcionando un oscurecimiento temporal y disimulando las canas. A diferencia de los tintes convencionales que penetran la corteza del cabello con productos químicos, el té negro ofrece una cobertura superficial que puede ser suficiente para quienes tienen pocas canas o desean un método menos invasivo.

Sus antioxidantes ayudan a combatir los radicales libres que pueden dañar el cabello y el cuero cabelludo. Asimismo, los taninos tienen propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar problemas como la caspa y la irritación del cuero cabelludo.



El uso regular de té negro también puede fortalecer el cabello, reduciendo la caída y promoviendo un crecimiento más saludable. Estos beneficios hacen del té negro una opción atractiva no solo para quienes desean cubrir las canas, sino también para aquellos que buscan mejorar la salud general de su cabello de manera natural y económica.

¿Cómo prepararlo?

El proceso para utilizar el té negro como disimulador de canas es sencillo y accesible. Primero, se deben preparar dos o tres bolsitas de té negro fuerte en agua caliente, dejando reposar hasta que la infusión esté concentrada y se haya enfriado a temperatura ambiente. Luego, se aplica el líquido directamente sobre el cabello limpio y seco, asegurándose de empapar bien todas las áreas con canas. Dejar actuar el té durante al menos una hora antes de enjuagarlo con agua fría.

Este tratamiento puede repetirse dos o tres veces por semana hasta lograr el tono deseado. Además, el té negro puede combinarse con otros ingredientes naturales, como el café o el romero, para potenciar sus efectos y añadir brillo y vitalidad al cabello.

¿Cómo afecta el no dormir bien en el cuerpo?

Dormir es importante para el bienestar del cuerpo humano. Algunas personas pueden tener dificultades para conciliar el sueño. Muchos adultos experimentan insomnio a corto plazo, que dura unos días o algunas semanas. Por lo general, se debe a estrés o a un acontecimiento traumático. Pero algunas personas sufren insomnio a largo plazo que dura un mes o más. El insomnio puede ser el problema principal o puede estar asociado a otras afecciones o a medicamentos.

Desde los vasos sanguíneos hasta el sistema inmunológico utilizan el sueño como un espacio de reparación. "Hay ciertos procesos de reparación que ocurren en el cuerpo principalmente, o de manera más efectiva, durante el sueño". Si no duerme lo suficiente, se alterarán esos procesos.

no dormir afecta el rendimiento y la capacidad de pensar claramente y reaccionar rápidamente. Asimismo, puede afectar el estado de ánimo y causar irritabilidad, problemas en las relaciones sociales, depresión y ansiedad.

No dormir las horas suficientes incrementa el riesgo de padecer las siguientes afecciones de salud:

Presión arterial alta.

Enfermedad del corazón.

Accidente cerebrovascular.

Enfermedad del riñón.

Obesidad.

Diabetes tipo 2.

Afectar la liberación de hormonas que contribuyen a la creación de masa muscular y combatir infecciones.



La falta de sueño incrementa el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas e infecciones. Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. Mientras duerme, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. Estos cambios hormonales pueden afectar su peso corporal.

¿Cuántas horas necesita dormir?

Las horas de sueño que cada persona necesita depende de varios factores como el estilo de vida, condición de salud, edad, etc. Aquí te damos algunas recomendaciones sobre el tiempo saludable para descansar adecuadamente:

Recién nacidos: 16-18 horas al día.

Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día.

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día.

Adolescentes: 9-10 horas al día.

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día.

Cómo saber si son piedras en los riñones o infección urinaria

¿Te han empezado a doler los riñones? Generalmente, la gente se asusta porque piensan que podrían tener piedras, pero también podría tratarse de una infección urinaria. Ambas condiciones tienen síntomas parecidos, lo que puede generar mucha confusión. Así que, si quieres aprender a distinguir entre estos dos problemas para recibir el tratamiento adecuado y evitar complicaciones.

Litiasis o piedras en los riñones

Los depósitos duros que se forman dentro de los riñones, suelen causar un dolor muy intenso. Este dolor aparece de repente y generalmente se localiza en la parte baja de la espalda, el costado o el abdomen. A veces, el dolor se irradia hacia la ingle y los genitales. La intensidad del dolor puede ser tan fuerte que te resulte difícil encontrar una posición cómoda. Es común que este dolor venga en oleadas, siendo muy intenso y luego disminuyendo un poco, solo para volver con más fuerza.

Otra señal de que podrías tener piedras en los riñones es la presencia de sangre en la orina. La orina puede adquirir un color rosado o rojo debido a la sangre. Además, podrías notar que tu orina está más turbia de lo habitual y con un olor fuerte. Estos síntomas, junto con náuseas y vómitos, son indicadores claros de que algo está sucediendo con tus riñones.

Infección urinaria

Una infección urinaria es causada por bacterias que entran en el tracto urinario y pueden afectar la vejiga, los riñones o la uretra. El dolor al orinar es uno de los síntomas más comunes. Sentirás una sensación de ardor o dolor cada vez que vayas al baño. Además, la frecuencia urinaria aumentará, lo que significa que sentirás la necesidad de orinar más a menudo de lo normal, pero a menudo solo saldrán pequeñas cantidades de orina.

Otra característica de las infecciones urinarias es la sensación de urgencia. Aunque acabes de ir al baño, sientes que necesitas volver a orinar inmediatamente. También podrías experimentar dolor en la parte baja del abdomen o en la pelvis, que, aunque puede ser molesto, no es tan intenso como el dolor causado por las piedras en los riñones. En algunos casos, una infección urinaria puede causar fiebre y malestar general, especialmente si la infección se propaga a los riñones.



El dolor intenso y en oleadas es más característico de las piedras en los riñones, mientras que el dolor constante y la sensación de ardor al orinar son más típicos de una infección urinaria. La presencia de sangre en la orina es otro indicio importante: aunque puede ocurrir en ambos casos, es más común y notable en las piedras en los riñones. La fiebre y el malestar general suelen ser más frecuentes en las infecciones urinarias.

Si sospechas que podrías tener piedras en los riñones o una infección urinaria, es necesario que busques atención médica. Un médico puede realizar pruebas diagnósticas más precisas como análisis de orina, radiografías o tomografías computarizadas para determinar la causa de tus síntomas y ofrecerte el tratamiento adecuado. Las infecciones urinarias suelen tratarse con antibióticos, mientras que las piedras en los riñones pueden requerir una variedad de tratamientos, desde medicamentos para el dolor hasta procedimientos para romper o remover las piedras.

Como evitar que se te caliente tu cargador del teléfono

¿Te ha pasado que el cargador de tu dispositivo después de unos minutos de conectarlo comienza a calentarse? Bueno, si ese es tu problema sigue leyendo para que te de algunos consejos de cómo evitar que se caliente.

¿Por qué se calienta mi cargador?

Los cargadores por la naturaleza de su función suelen generar calor, esto es un efecto secundario sin importar la marca y que puede molestar a más de un usuario.

Un cargador es una especie de transformador el cual convierte la corriente alterna (CA) del enchufe en corriente continua (CC), este proceso suele generar calor no solo en un cargador, sino en todos los dispositivos que utilizan electricidad.

No debes cargar tu teléfono y utilizarlo, esto permitirá al cargador no hacer tanto esfuerzo y aumentar su temperatura más de lo habitual.

Lo recomendable es no cargar el teléfono mientras lo estás usando, ya que la batería trabaja más de lo normal, lo que ocasiona un mayor calentamiento no solo de tu cargador, sino también de tu dispositivo.

También no poner nada encima del cargador o que obstruya su funcionamiento, porque esto puede generar que se caliente más de la cuenta. Esto es clave también si estás en un clima caluroso, ya que aumenta la temperatura de tu dispositivo de carga.

Toma en cuenta que los cargadores, aunque no lo parezca tienen ventilas que le ayudan a disipar el calor, por lo tanto, si lo obstruyes o lo cubres, puedes estar incrementando su temperatura, algo que puede dañarlos y reducir su vida útil.

No uses cargadores dañados o marcas piratas

También es importante que no utilices un cargador que esté dañado, porque esto puede ocasionar que tu teléfono sufra un sobrecalentamiento.

Debes utilizar uno que esté diseñado para tu teléfono y las especificaciones de la batería de tu dispositivo. Esto para que el cargador esté programado de la manera correcta y proporcione la cantidad adecuada de energía sin rebasar los límites.



Recuerda que, si usas un cargador cuya potencia de salida es inferior a lo que recibe la batería de tu smartphone, provocará que se sobre cargue haciendo que trabaje más para proporcionar la energía suficiente al dispositivo.

Los cargadores piratas prometen tener una buena potencia, pero no es real, ya que sus componentes son de mala calidad.

¿Cuál es la potencia que debo elegir para un cargador?

Depende de tu dispositivo, los teléfonos de gama alta a partir de 2022 utilizan un cargador con un mínimo de 30 Watts. Existen otro tipo de dispositivos que pueden alcanzar hasta los 45 o 60 Watts, los cuales ya son considerados de carga rápida.

Los teléfonos de gama media pueden usar de 25 a 35 Watts, al igual que los dispositivos de gama baja, menos de eso pueden dañar la batería de tu teléfono inteligente.