

**BOLSITAS aromáticas multiuso**  
**\$85**  
 C. Lucueder 798 - 4773 2799 - 091 455 999



**FARMACIAS DE TURNO**

**SÁBADO 5/07/2025**  
**FARMASHOP**  
 Lecueder y Baldomir  
 Tel. 4772 3066

**DOMINGO 06/07/2025**  
**DON CARLOS**  
 Bvar. Artigas 1124  
 Tel. 4772 6990

**Beneficios para nuestros socios**



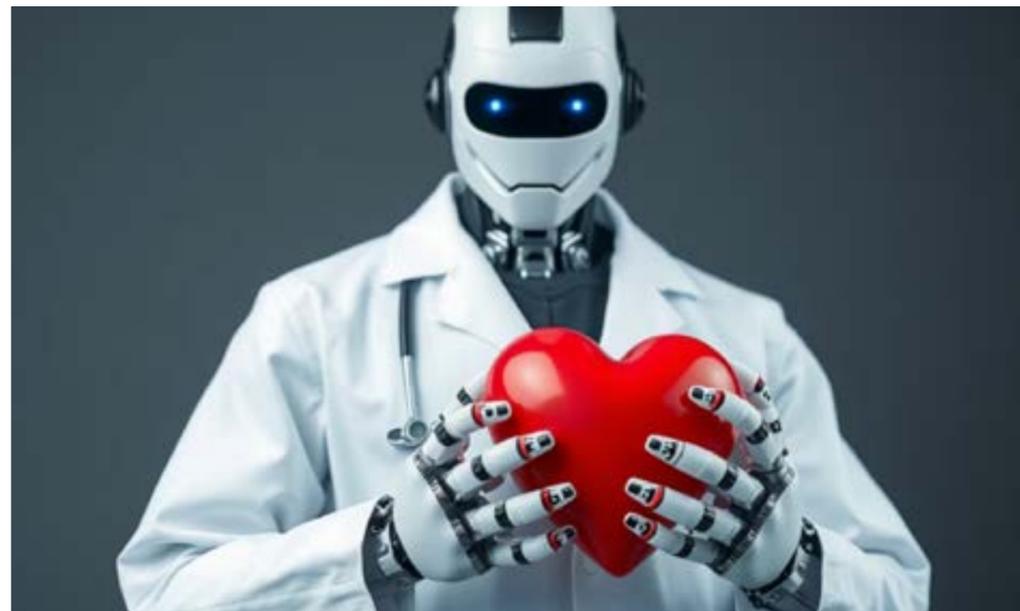
**Descuentos adicionales:**  
 \*Presentar carnet de socio en locales



- Servicio de Acompañante
- Psicólogo
- Asesoramiento Jurídico - Notarial
- Cosmetólogo
- Médico general
- Odontólogo
- Nutricionista
- Servicio de Enfermería
- Servicio Fúnebre
- Servicio de cremación
- Unidad de traslado

📍 **Lavalleja 240**  
 ✉ [empresarenart@gmail.com](mailto:empresarenart@gmail.com)  
 ☎ **4772 2505** 📞 **091 999 115**

# Una inteligencia artificial capaz de predecir paros cardíacos: el futuro ya llegó



“Hoy en día, algunos pacientes reciben desfibriladores que no necesitan, mientras que otros, que sí están en alto riesgo, no acceden a tratamientos a tiempo. Nuestra herramienta puede cambiar eso”

## PAREJAS

# Cómo combatir el estrés cotidiano sin descuidar la vida en pareja

La vida moderna nos somete a un ritmo vertiginoso: tareas, compromisos, responsabilidades laborales y familiares que se acumulan sin pausa. Esta rutina, aunque muchas veces inevitable, puede tener un impacto profundo en nuestro bienestar emocional, y especialmente en la salud de nuestras relaciones de pareja. El estrés, cuando se instala de forma crónica, se convierte en un enemigo silencioso que deteriora la convivencia y la conexión afectiva.

El psicólogo español Sebastián Girona, especialista en vínculos, advierte que el primer paso es reconocer que el estrés existe y puede estar afectando a uno o a ambos miembros de la pareja. “Todos pasamos por momentos de estrés, pero lo importante es tener una estrategia para manejarlo”, señala el experto. Y es que el estrés, según explica, es una tensión que surge cuando las exigencias superan nuestras capacidades o recursos disponibles. Por eso, frente a una vida llena de obligaciones, es fundamental generar espacios que nos conecten con el disfrute y el bienestar.

Uno de los grandes desafíos del estrés es que no solo nos afecta como individuos, sino que también impacta directamente



en nuestras relaciones. Cuando estamos bajo presión, nuestras características negativas tienden a intensificarse. Esos rasgos de personalidad que quizá nuestra pareja tolera habitualmente pueden volverse más molestos y difíciles de sobrellevar. “El estrés exagera lo que menos le gusta al otro de nosotros”, advierte Girona, y eso puede generar roces, discusiones o una desconexión emocional progresiva.

Entonces, ¿cómo revertir este proceso? ¿Es posible mantener un espíritu relajado sin tener que esperar las vacaciones? Girona propone algo tan simple como poderoso: incorporar hábitos pla-

centeros a la rutina diaria. Actividades que nos conecten con el bienestar emocional, con la alegría y la calma, pueden ser grandes aliadas para contrarrestar el peso de las responsabilidades. En otras palabras, se trata de poner en práctica un “modo vacaciones” dentro de la rutina cotidiana.

Salir en pareja, practicar deporte, disfrutar de una caminata, compartir una comida sin prisas o incluso mirar juntos la luna son gestos sencillos que pueden marcar una gran diferencia. “Una mente estresada carece de placer, por lo tanto, cualquier actividad que aporte disfrute es clave

para equilibrar la ecuación”, afirma el psicólogo. No se trata de escapar de la realidad, sino de encontrar pequeños oasis dentro de ella.

En este sentido, Girona sugiere rescatar rutinas típicas de las vacaciones e incorporarlas a la semana laboral. Tomarse un helado al final del día, cenar al aire libre, dejar el teléfono de lado para tener una conversación sincera o simplemente caminar de regreso a casa como si no hubiera apuro. Estos momentos, aunque breves, son poderosos. “El secreto está en no esperar al fin de semana para relajarse”, insiste. Encontrar espacios de placer entre semana no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también mantiene viva la chispa de la relación.

Por último, el especialista hace una distinción interesante: las vacaciones son tan valoradas porque no son permanentes. Si lo fueran, perderían ese carácter especial. Por eso, en vez de fantasear con una vida ideal sin obligaciones, la clave es buscar un equilibrio entre el deber y el placer. No todo puede ser trabajo, pero tampoco todo puede ser descanso. Lo esencial es cultivar una vida más consciente, en la que el bienestar emocional y el vínculo con nuestra pareja ocupen un lugar prioritario.

**CUT CORPORACION**  
**COMPROMISO CON NUESTRA GENTE**

Terminal de ómnibus Artigas  
 ☎ **4772 5353**

**DESTINOS:**  
 Montevideo - Tranqueras - Minas de Corrales - Tacuarembó  
 Paso de los Toros - Minas - Mercedes - Fray Bentos

**FRECUENCIAS**  
 ARTIGAS - MONTEVIDEO: 07:00 LUNES A SÁBADOS  
 ARTIGAS - MONTEVIDEO: 23:00 DIARIAMENTE  
 MONTEVIDEO - ARTIGAS: 12:00 DIARIAMENTE  
 MONTEVIDEO - ARTIGAS: 23:00

FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988  
 DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: SILVIA MIÑO FÉLIX  
 EMPRESA EDITORA: “El Artiguense S.R.L.” - Depósito Legal N° 065 - Matrícula de Industria N° 2602  
 Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera - Tel 47725091 -  
 Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail: [redacciondiarioln@gmail.com](mailto:redacciondiarioln@gmail.com) - [lnoticia@adinet.com.uy](mailto:lnoticia@adinet.com.uy)  
 Departamento Comercial 091 295 677 - [norte.impresos@gmail.com](mailto:norte.impresos@gmail.com) - IMPRESO EN TALLERES PROPIOS  
 Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Oscar G. Cazabonnet - Nadir Costa, Braian Modernel  
 Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira  
 Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.

**La Noticia Artiguense**  
[www.diariolanoticia.com.uy](http://www.diariolanoticia.com.uy) **@diariolanoticia463** AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR

## SALUD

# Suplementos preentrenamiento: ¿milagro deportivo o riesgo innecesario?

En los últimos años, los suplementos preentrenamiento se han vuelto una moda entre quienes buscan mejorar su desempeño físico, tanto en gimnasios como en disciplinas deportivas. Su promesa es tentadora: más fuerza, más resistencia y mayor concentración con solo tomar un polvo o cápsula antes de entrenar. Sin embargo, ¿realmente funcionan como dicen? ¿Y son seguros para todos?

Estos productos suelen combinar varios ingredientes que apuntan a estimular el cuerpo y la mente justo antes de la actividad física. Si bien la composición varía según la marca, los componentes más frecuentes son: creatina, beta-alanina, arginina y cafeína. De todos ellos, solo uno tiene evidencia científica sólida que respalda su eficacia inmediata: la cafeína.

Según una revisión publicada en 2021 por la Revista de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (JISSN), la cafeína mejora el estado de alerta y el rendimiento aeróbico, especialmente si se consume poco antes del ejercicio.

Además, es considerada segura en dosis moderadas. Sin embargo, cuando se exceden los niveles recomendados, puede producir efectos secundarios como taquicardia, ansiedad, insomnio o molestias gastrointestinales.



En contraste, otros ingredientes populares como la creatina y la beta-alanina tienen una acción más lenta y no ofrecen beneficios inmediatos. La creatina, por ejemplo, puede mejorar la fuerza y la potencia muscular, pero su efecto requiere una acumulación progresiva en el cuerpo. Lo mismo ocurre con la beta-alanina, útil para esfuerzos de alta intensidad, pero solo si se ha tomado durante varias semanas.

La arginina, otro componente común, aún genera debate. Los estudios disponibles no son concluyentes sobre su efectividad real en el rendimiento físico, por lo que su utilidad como suplemento preentrenamiento sigue en duda.

Uno de los principales

riesgos de estos productos es la falta de regulación estricta en su fabricación. La concentración y calidad de los ingredientes puede variar enormemente entre marcas, lo que hace difícil saber exactamente qué se está consumiendo. Algunos suplementos incluso contienen dosis elevadas de cafeína, superando los niveles seguros para muchas personas.

El Dr. Felipe Côrrea, investigador brasileño y autor de la revisión mencionada, alerta sobre un error común: creer que estos productos son inofensivos solo porque se venden sin receta. "La suplementación debe tener en cuenta el tipo de ejercicio, los objetivos individuales y el estado de salud de la persona", señala.

Además, advierte que

muchas personas, al no percibir los efectos esperados, tienden a duplicar la dosis o a combinar diferentes suplementos, lo cual puede aumentar los riesgos para la salud.

Por eso, antes de incorporar cualquier suplemento preentrenamiento, los especialistas recomiendan una consulta con un nutricionista deportivo o médico especializado. No todos los cuerpos reaccionan igual, y lo que es eficaz para una persona puede ser inútil o incluso peligroso para otra.

Al evaluar el uso de estos productos, conviene hacerse algunas preguntas clave:

- ¿Tiene evidencia científica el suplemento para el objetivo que busco?
- ¿Qué dosis es adecuada según mi edad, peso y nivel de entrenamiento?
- ¿Ya consumo cafeína a través de otras fuentes como el café, el mate o las bebidas energéticas?
- ¿Tengo antecedentes de hipertensión, ansiedad o problemas digestivos?

En definitiva, aunque algunos suplementos puedan ofrecer un plus, no existen fórmulas mágicas. El verdadero camino hacia un mejor rendimiento físico sigue siendo el mismo: entrenar con constancia, alimentarse de forma equilibrada y descansar lo suficiente. Todo lo demás puede sumarse, pero siempre con precaución y asesoramiento profesional.

## TECNOLOGIA

# Una inteligencia artificial capaz de predecir paros cardíacos: el futuro ya llegó

En una noticia que podría revolucionar la cardiología moderna, investigadores de la Universidad Johns Hopkins desarrollaron una inteligencia artificial (IA) capaz de predecir, con una precisión nunca antes alcanzada, si una persona sufrirá una muerte súbita por un paro cardíaco... e incluso cuándo podría ocurrir. Esta innovación, presentada en la revista Nature Cardiovascular Research, abre la puerta a un nuevo paradigma en la medicina preventiva y en el tratamiento personalizado de pacientes con riesgo cardíaco.

La herramienta, bautizada como SSCAR (Estudio de Supervivencia del Riesgo de Arritmias Cardíacas, por sus siglas en inglés), utiliza redes neuronales profundas y avanzadas técnicas de análisis de imágenes para detectar patrones en el corazón que pasan completamente desapercibidos para el ojo humano. Se trata de señales ocultas en las cicatrices del tejido cardíaco, que hasta ahora no podían aprovecharse de forma efectiva en la práctica clínica, pero que contienen información crucial sobre la evolución de enfermedades del corazón.

Cada año, millones de personas mueren de forma repentina debido a arritmias cardíacas letales. Lo más alarmante es que muchas de estas muertes ocu-



rren sin advertencia previa ni diagnóstico. Según Natalia Trayanova, profesora de ingeniería biomédica y autora principal del estudio, estas muertes representan hasta un 20% del total global, y podrían evitarse si se contara con herramientas más precisas para evaluar el riesgo. "Hoy en día, algunos pacientes reciben desfibriladores que no necesitan, mientras que otros, que sí están en alto riesgo, no acceden a tratamientos a tiempo. Nuestra herramienta puede cambiar eso", afirmó.

## Cómo funciona la IA que predice la muerte súbita

El sistema fue entrenado con cientos de imágenes cardíacas de pacientes reales del Hospital Johns Hopkins. A diferencia de las evaluaciones tradicionales, que se enfocan en medir aspectos

generales como el tamaño del corazón o el volumen de tejido cicatrizado, SSCAR va mucho más allá: identifica configuraciones complejas en la distribución de esas cicatrices, que resultan ser indicadores clave de riesgo.

"El corazón guarda mucha más información de la que los médicos han podido aprovechar hasta ahora", explicó Dan Popescu, primer autor del estudio y exalumno de doctorado en la universidad. "La manera en que se distribuye la cicatriz es decisiva para entender las probabilidades de supervivencia del paciente".

Además del análisis de imágenes, SSCAR combina un segundo algoritmo entrenado con datos clínicos tradicionales, como edad, antecedentes médicos, peso, presión arterial y uso de medicamentos, recopilados durante una década. Esta doble capa de análisis permite generar una predicción de riesgo personalizada para cada paciente, que se proyecta a lo largo de diez años.

## ¿Es la inteligencia artificial más precisa que los médicos?

En los ensayos realizados, los resultados fueron contundentes: la IA superó en todas las métricas evaluadas a los profesionales humanos. Más aún, sus pre-

dicciones fueron validadas en un conjunto de datos independiente que incluyó pacientes de 60 centros médicos distintos en Estados Unidos. Esto demuestra que la herramienta puede aplicarse a gran escala y en entornos clínicos diversos, sin perder efectividad.

"Estamos ante un paso clave hacia la medicina del futuro, en la que la inteligencia artificial, la ingeniería y la salud trabajan juntas para ofrecer diagnósticos más precisos y tratamientos más adecuados", destacó Trayanova, quien también codirige la Alianza para la Innovación en Diagnóstico y Tratamiento Cardiovascular.

## Lo que viene: IA más allá del corazón.

Este avance es solo el comienzo. El equipo de Johns Hopkins ya está trabajando para adaptar la tecnología de SSCAR a la detección de otras enfermedades cardíacas, e incluso en su aplicación en campos como la oncología o la neurología, donde la lectura y el análisis de imágenes también son fundamentales para el diagnóstico.

La inteligencia artificial, con su capacidad para detectar patrones invisibles y anticiparse a lo que vendrá, se está convirtiendo en una poderosa aliada de la medicina preventiva. En palabras simples: el corazón habla... y la IA

OFERTA

MES JULIO

ECO-SILICONA

para cuidado y limpieza de vehículos

antes \$190



AHORA \$149

500ml

PRO limpio

Lecueder y W. Ferreira

4773 2799

091 455 999

**KIT AUTOS**  
Limpieza y Aromatización  
AHORRA \$1.399

C. Lecueder 799 | 4773 2799 | 091 455 999

[www.diariolanoticia.com.uy](http://www.diariolanoticia.com.uy)

**diario LN**  
**Diario La Noticia**  
EL DIARIO DE LOS ARTIGUENSES



- Artigas, Sábado 12 de Julio de 2025 - \$ 35 - AÑO XXXVII - Edición Nº. 8.042 -- **Diario Departamental** -- **Afiliado a O.P.I.** -

**FARMACIAS DE TURNO**

SÁBADO 5/07/2025

**FARMASHOP**

Lecueder y Baldomir  
Tel. 4772 3066

DOMINGO 06/07/2025

**DON CARLOS**

Bvar. Artigas 1124  
Tel. 4772 6990

**Beneficios para nuestros socios**



Artigas, Bella Unión, Tomás Gomensoro, Baltasar Brum, Sequeira

**Descuentos adicionales:**

\*Presentar carnet de socio en locales



- Servicio de Acompañante
- Psicólogo
- Asesoramiento Jurídico - Notarial
- Cosmetólogo
- Médico general
- Odontólogo
- Nutricionista
- Servicio de Enfermería
- Servicio Fúnebre
- Servicio de cremación
- Unidad de traslado

📍 **Lavalleja 240**  
✉ [empresarenart@gmail.com](mailto:empresarenart@gmail.com)  
☎ **4772 2505** 📞 **091 999 115**

**CLT CORPORACION**  
**COMPROMISO CON NUESTRA GENTE**

Terminal de ómnibus Artigas

☎ **4772 5353**

**DESTINOS:**

Montevideo - Tranqueras - Minas de Corrales - Tacuarembó  
Paso de los Toros - Minas - Mercedes - Fray Bentos

**FRECUENCIAS**

ARTIGAS - MONTEVIDEO: **07:00** LUNES A SÁBADOS  
ARTIGAS - MONTEVIDEO: **23:00** DIARIAMENTE  
MONTEVIDEO - ARTIGAS: **12:00** DIARIAMENTE  
MONTEVIDEO - ARTIGAS: **23:00**



**SALUD**

**FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988**  
DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: **SILVIA MIÑO FÉLIX**  
EMPRESA EDITORA: "El Artiguense S.R.L." - Depósito Legal Nº 065 - Matrícula de Industria Nº 2602  
Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera - Tel 47725091 -  
Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail: [redacciondiarioln@gmail.com](mailto:redacciondiarioln@gmail.com) - [lnoticia@adinet.com.uy](mailto:lnoticia@adinet.com.uy)  
Departamento Comercial 091 295 677 - [norte.impresos@gmail.com](mailto:norte.impresos@gmail.com) - **IMPRESO EN TALLERES PROPIOS**  
Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Oscar G. Cazabonnet - Nadir Costa. Braian Modernel  
Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira  
Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.

**www.diariolanoticia.com.uy**

**La Noticia** Artiguense

**@diariolanoticia463**

AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR

# SALUD



# PERROS

**OFERTA** **MES JULIO**

**ECO-SILICONA** para cuidado y limpieza de vehículos

antes ~~\$190~~

**AHORA \$149** 500ml

**PRO limpio**

 Lecueder y W. Ferreira  **4773 2799**  **091 455 999**