

Arte y Cultura

“Dios el trabajo ama y aborrece la vagancia.”

# Vida Activa después de los 50: Menos Sedentarismo, Más Salud

Un grupo de investigadores fusionó información de dos investigaciones de Noruega, una de Suecia y otra de Estados Unidos. De acuerdo con las estadísticas, los residentes de las naciones avanzadas pasan en promedio entre nueve y diez horas al día en posición sentada. Los estudios contaron con la participación de aproximadamente 12,000 individuos de 50 años en adelante, quienes portaban dispositivos electrónicos para monitorear su grado de actividad y sedentarismo durante su rutina diaria. Se llevó a cabo un seguimiento a los participantes por un lapso mínimo de dos años (la mediana fue de 5,2 años) durante el periodo de estudio, que se extendió desde el 2003 hasta el 2020. Durante el seguimiento, se registró el deceso de un total de 805 participantes. Los científicos hallaron que aquellos individuos que permanecían inactivos por más de 12 horas al día mostraban el riesgo más elevado de fallecimiento (un 38% superior al de las personas inactivas durante



Durante el seguimiento, se registró el deceso de un total de 805 participantes. Los científicos hallaron que aquellos individuos que permanecían inactivos por más de 12 horas al día mostraban el riesgo más elevado de fallecimiento (un 38% superior al de las personas inactivas durante ocho horas).

ocho horas). No obstante, este patrón sólo se detectó en las personas que realizaban menos de 22 minutos

diarios de actividad física de intensidad moderada a alta. Así, aquellos individuos que llevaban a cabo más de 22 minutos de ejercicio

ya no presentaban un riesgo significativamente mayor, es decir, su riesgo se equiparaba al de las personas sedentarias durante ocho horas. Para aquellos individuos catalogados como extremadamente sedentarios (10,5 horas diarias o más), un incremento de diez minutos en actividad podría disminuir el riesgo de mortalidad en hasta un 35%. Es importante señalar que la investigación presentaba ciertas limitaciones. El grupo de trabajo no pudo determinar cómo las variaciones en la actividad física o el tiempo de sedentarismo a lo largo de varios meses o años podrían influir en el riesgo de muerte. Además, la investigación solo incluyó a participantes de 50 años o más, por lo que los hallazgos son menos relevantes o aplicables para los grupos de menor edad. Asimismo, las diferencias culturales y de estilo

Dado que este estudio fue de carácter observacional, no se pueden establecer conclusiones definitivas sobre la causa y el efecto. Sin embargo, los resultados de esta investigación concuerdan con un creciente cuerpo de evidencia que examina la relación entre la actividad física, el tiempo sedentario y la mortalidad.

de vida entre los países podrían haber afectado la manera en que se midieron y analizaron los datos entre. Continúa en WWW.TWHISPANICNEWS.COM

# Antiguos Embalses Mayas: Clave para Resolver las Crisis Hídricas Futuras

“De acuerdo con la profesora de antropología de la UIUC, Lisa J. Lucero, estos embalses —que empleaban plantas acuáticas para filtrar y purificar el agua— suministraban agua potable incluso a decenas de miles de personas en las ciudades durante la estación seca anual de cinco meses, así como en periodos de sequía prolongada.”

Los antiguos embalses mayas podrían ser útiles para desarrollar sistemas sostenibles de administración del agua y, con ello, afrontar las crisis hídricas que la humanidad está experimentando y continuará experimentando en el futuro, según un artículo reciente de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign (UIUC). De acuerdo con la profesora de antropología de la UIUC, Lisa J. Lucero, estos embalses —que empleaban plantas acuáticas para filtrar

y purificar el agua— suministraban agua potable incluso a decenas de miles de personas en las ciudades durante la estación seca anual de cinco meses, así como en periodos de sequía prolongada. “La mayoría de las principales ciudades mayas de las tierras bajas del sur surgieron en áreas que carecían de agua superficial, pero que tenían excelentes suelos agrícolas”, detalló la académica. “Lo compensaron construyendo sistemas para guiar, almacenar y transportar agua, empleaban arena de



“La mayoría de las principales ciudades mayas de las tierras bajas del sur surgieron en áreas que carecían de agua superficial, pero que tenían excelentes suelos agrícolas”.

tamaño y complejidad”. Posteriormente, cuando los mayas contruyeron canales, represas, esclusas y terraplenes para guiar, almacenar y transportar agua, empleaban arena de

cuarzo para purificar el líquido. Los especialistas también hallaron que habían utilizado arena de zeolita —un compuesto cristalino compuesto por silicio y aluminio—

para la edificación de un embalse en la ciudad de Tikal. Según investigaciones anteriores, esta arena volcánica tiene la capacidad de filtrar impurezas y microbios causantes de enfermedades del agua. Además, se descubrió que la zeolita habría sido importada de fuentes ubicadas a unos 30 kilómetros de distancia. Para llevar a cabo la investigación, los expertos combinaron pruebas de excavaciones arqueológicas, incluyendo la ciudad de Tikal (en Guatemala), así como núcleos de

sedimentos y registros iconográficos y jeroglíficos. En febrero del 2023, investigadores de la Universidad de Cincinnati descubrieron que en Tikal, los mayas utilizaban un sistema de filtrado para eliminar impurezas del agua. Para ello, usaban materiales que importaban desde lugares situados a muchos kilómetros de distancia. Los científicos descubrieron cuarzo transparente y zeolita, aunque este último solo se halló en el embalse de Tikal. Continúa en WWW.TWHISPANICNEWS.COM

**MISAS CATÓLICAS EN ESPAÑOL**

- HAMPTON**  
Iglesia St Joseph  
Sábado: 6:30 pm, y Jueves 6:00 pm  
414 Buckroe Ave Hampton, VA 23664  
(757) 851-8800
- NEWPORT NEWS**  
Iglesia Our Lady of Mount Carmel  
Domingo: 2:00 pm y Jueves 6:30 pm  
100 Harpsville Rd, Newport News, VA 23601  
(757) 595-0385 ext.150
- WILLIAMSBURG**  
Iglesia St Bede (Capilla CCM)  
Domingo: 2:00 pm  
10 Harrison Ave, Williamsburg, VA 23185  
(757) 229-3631
- PORTSMOUTH**  
Iglesia Holy Angels  
Domingo: 1:15 pm  
34 Alton Pkwy, Portsmouth, VA 23702  
(757) 485-2142
- VIRGINIA BEACH**  
Iglesia St Gregory:  
Sábado 7:00 pm  
5345 Virginia Beach Blvd  
Virginia Beach, VA 23462  
(757) 497-8330
- St Luke:**  
Domingo 11:30 am  
y Miércoles 6:30 pm  
2304 Salem Rd  
Virginia Beach, VA 23456  
(757) 427-5776
- NORFOLK**  
Iglesia Holy Trinity  
Domingo 1:30 pm  
y Martes 6:30 pm  
155 W. Government Ave  
Norfolk, VA 23503  
(757) 480-3433

**Holy Family Catholic Church**  
Iglesia Católica de la Sagrada Familia  
1453 N. Road Street, Elizabeth City, NC 27909  
Misa en español: Domingo a las 1 pm  
Grupo de Oración: Jueves 7 - 9 pm  
Para información, contactar a Mrs. Joseline Quiroz  
E-mail: HFHispano@hfcity.org Oficia: 252-338-2521

**\*Estar preparados porque el Señor llegará cuando menos lo pensais.\* (Mateo 24:44)**

**Misas Católicas en Español Richmond, VA**

- Saint John**  
813 W. Nine Mile Rd  
Highland Springs, VA 23075  
Teléfono 804 737-8028  
Domingo 9:00 AM
- Sacred Heart**  
1415 Perry St  
Richmond, VA 23324-2057  
Teléfono 804 232-8964  
Domingo 11AM, 1PM y 5 PM
- Saint Augustine**  
4400 Beulah Rd  
(esquina Hopkin Rd)  
Richmond, VA 23237  
Teléfono 804 275-7962  
Domingo 1:00PM y 6:00PM

**ALTMAYER FUNERARIA & CREMATOPIO**

James E. Altmeyer, Sr., Owner  
Janice E. Altmeyer, Jr., President

- Propiedad y Gestión Familiar desde 1917
- Atento Personal Profesional y Experimentado
- Servicios al alcance de su bolsillo
- Opciones de Entierro Flexibles
- Planificación del Funeral por Anticipado
- Opciones de Pago Flexibles

**WWW.ALTMEYER.COM**  
Comprometidos con la excelencia desde 1917

- SOUTHSIDE CHAPEL**  
6033 Route Drive  
Virginia Beach 23462  
757 422-4000
- MAISTAS CHAPEL**  
1800 Baitie Avenue  
Virginia Beach  
757 428-1112
- CHESAPEAKE CHAPEL**  
929 S. Battlefield Blvd.  
Chesapeake  
757 486-1311
- DENHIGH CHAPEL**  
12893 Jefferson Avenue  
Newport News  
757 874-4200
- RIVERSIDE CHAPEL**  
7415 River Road  
Newport News  
757 545-1525