

el resaltador



Dónde se vive mejor

- Lo que se ve en la foto es una bella postal de la ciudad de Viena, que volvió a liderar el ranking de las ciudades con más alta calidad de vida. El relevamiento, llevado a cabo por Mercer durante el año

2012, detectó que Zúrich y Auckland siguen en segundo y tercer puesto, respectivamente. Múnich ocupa el cuarto, seguida por Vancouver. Düsseldorf cayó un lugar con respecto a 2011, ubicándose en el sexto puesto, seguida por Frankfurt, que está en el séptimo. Ginebra y Copenhague ocupan los dos siguientes, mientras que Ginebra, Berna y Sydney comparten el décimo lugar. En el otro extremo, las ciudades con la más baja calidad de vida son Puerto Príncipe, en Haití; Bangui, en la República Centroafricana; y Bagdad, en Iraq. ¿Buenos Aires? Ocupa el puesto número 81 de 221. Nada mal.

• Es habitual que uno sienta una leve taquicardia y no le dé importancia. Sin embargo, ese cambio de pulso puede ser indicador de que algo no anda bien. “Prestar atención al ritmo en el que late el corazón puede delatar fallas en su funcionamiento. El pulso acelerado presenta una frecuencia mayor a cien latidos por minuto estando en reposo”, explica el doctor Sergio Muryán, Jefe de Cardiología y Unidad Coronaria del Sanatorio

Escuchar al corazón

de los Arcos, y detalla algunas de sus posibles causas: “La taquicardia puede ser la expresión de una deshidratación, dado que el cuerpo compensa la falta de líquido aumentando la frecuencia cardíaca. El estrés también influye en el pulso cardíaco; si bien una dosis baja de estrés resulta necesaria para desarrollar actividades productivas, si el nivel crece a niveles patológicos, puede producir graves daños en la salud”. El especialista comenta, además, que la cafeína estimula el sistema nervioso central incrementando la sensación de alerta e induciendo la aparición de una taquicardia. Esto es algo parecido a lo que hace la nicotina, que al entrar al torrente sanguíneo, provoca la liberación de adrenalina y aumenta la presión arterial. ¿Moraleja? Disminuir la ingesta de café, no fumar, beber mucha agua y tomarse la vida con más calma.

Facebook comenzará a utilizar el término “seguidor” para reemplazar a quienes hoy llama “suscriptores”. Hasta la actualidad, esta palabra era de uso exclusivo de Twitter. En la Web, todo se comparte.

- Este tipo de actividad laboral es una tendencia en todo el mundo. Quienes lo practican ponderan su libertad horaria y la versatilidad que permite, pero no todas las profesiones posibilitan aventurarse a trabajar “desde casa”. Según un relevamiento realizado por freelancer.com, entre los trabajos más solicitados se encuentran el diseño gráfico, el diseño web, las traducciones, y el manejo de las tecnologías HTML y PHP. Respecto de las habilidades más destacadas de los argentinos, lideran el ranking las traducciones, el PHP y el diseño gráfico en general. De acuerdo con los usuarios registrados en la página web, se deduce que la provincia de Buenos Aires es una de las regiones con más cantidad de trabajadores *freelance*, seguida de la Ciudad de Buenos Aires, Córdoba, Rosario y Mar del Plata, en ese orden.

Trabajo *freelance*