

En ese misterio de la física solar y conocer mejor cómo influye en el entorno.

Los investigadores demostraron que las ondas Alfvén, un tipo de onda electromagnética de plasma, impulsan la aceleración y el calentamiento del viento solar, que es una corriente de partículas que es-

capa de la atmósfera superior (corona) y cuando llega a la Tierra desencadena las auroras boreales.

El viento solar 'rápido' se desplaza a 1,8 millones de km/h, pero sale de la corona del Sol con velocidades más bajas, por lo que algo lo acelera a medida que se aleja. Además, empieza

su viaje a millones de grados de temperatura y aunque se va enfriando de forma natural, lo hace más despacio de lo esperable.

El equipo aprovechó que Solar Orbiter y Parker Solar Probe, que operan a distancias diferentes y en órbitas muy distintas, coincidieron en la misma co-

que la energía mecánica y térmica adicional obtenida por el plasma igualó la pérdida por las ondas Alfvén. Con ello concluyeron que estas ondas proporcionan el calentamiento y la aceleración adicionales necesarios al viento solar a medida que se desplaza desde la corona del Sol hacia el Sistema Solar. ☼

que se adapte más rápido. Estas son:

- Mantener una rutina fija de sueño: levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.

- Exponerse al sol durante una hora todos los días.

- Cuidar el lugar de descanso: mantener el dormitorio oscuro, silencioso y

dispositivos electrónicos, activar el modo nocturno o "shift", que reducirá la emisión de luz azul

- Si cuesta conciliar el sueño, levantarse y realizar alguna actividad relajante: leer, escribir, escuchar música suave, etc., y regresar a la cama cuando vuelva la somnolencia. ☼

ERSTOCK



ESTUDIO TOMÓ DATOS DE PERSONAS ENTRE 2014 Y 2022.

OMS alerta fuerte baja en uso de preservativo en adolescentes

El uso del preservativo entre los adolescentes ha sufrido un declive "alarmante", lo que multiplica el riesgo de infecciones y los embarazos no deseados, advirtió la oficina europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Un tercio de los adolescentes europeos no usaron condón ni la píldora anticonceptiva en su última re-

lación. En los hombres bajó del 70 al 61% y, en las mujeres del 63 al 57%, según el estudio, que abarca datos de adolescentes de 15 años de 53 países entre 2014 y 2022.

Los adolescentes de familias de ingresos bajos son más reacios a emplearlos: el 33% no lo usó en su última relación, ante el 25% de los adinerados. "Esto revela brechas significativas en la edu-

cación integral sobre la sexualidad acorde con la edad, incluida la educación sobre salud sexual, y en el acceso a los métodos anticonceptivos", explica el informe.

La OMS urge a destacar esas tendencias "preocupantes" y promover prácticas sexuales más seguras a través de mayor inversión en educación sexual, el refuerzo de los servicios y el impulso a la

investigación sobre las razones subyacentes en el uso del preservativo.

"La educación sexual integral acorde con la edad sigue estando descuidada en muchos países, y donde está disponible ha sufrido ataques crecientes en años recientes bajo la falsa premisa de que anima las conductas sexuales", dijo el director de OMS-Europa, Hans Kluge. ☼