



## Peores hábitos que dañan la vista

**La Anona fruta que  
frena el  
envejecimiento y el  
cansancio**



## Esta fruta frena el envejecimiento y el cansancio

Se trata del superalimento tropical llamado comúnmente anona o chirimoya. Tiene muchas cualidades, ya que frena el envejecimiento y el cansancio. Es originario de América, se consume crudo

Es una medicina natural, es una fruta usada para atender afecciones en la piel.

Entre las sustancias beneficiosas que posee esta fruta tenemos: vitamina A, vitamina C, vitamina B y tiene condiciones antioxidantes. Su consumo logra que las personas tengan cabello brillante y una piel muy sana. Al ser antioxidante, su consumo regular logra retrasar el proceso de envejecimiento, aumenta la elasticidad de la piel, ya que estimula la producción de colágeno



Además, ayuda a mejorar el metabolismo. posee tiamina, es un nutriente que ayuda a procesar el azúcar de modo correcto. Es así como permite obtener energía rápidamente del azúcar. Una manera eficaz de dotar de energía en caso de sensación de cansancio. Es una fruta que está dotada de magnesio. Y esto ayuda a desentumecer los músculos del corazón.

Previene infartos y afecciones similares en el órgano cardíaco. es una solución para prevenir el cáncer de piel y en otras zonas del organismo. Esto sucede gracias a que tiene alcaloides y acetofenona. Toda esta suma de virtudes convierte al anón en superalimento



## Para estar saludable cuantos pasos al día se deben hacer



### Inicie con dos mil o 3.800 pasos al día

Pero si tu tiempo es muy limitado, 3.800 pasos al día son suficientes para reducir un 25 por ciento el riesgo de tener un deterioro cognitivo.

Aunque otros estudios indican que las personas que caminan al menos siete mil pasos diarios cuentan con un riesgo menor de muerte, lo importante es comenzar con dos mil pasos e ir aumentando. Es importante destacar que, si realiza otros ejercicios, como ejercicios pesados, trotar o ejercicios aeróbicos, los beneficios ya están cubiertos y es posible que no necesite contar sus pasos. a llegar a 10 mil pasos.

El gran beneficio de caminar es que, además de ayudar a perder peso, no causa lesiones en las articulaciones, los músculos o las rodillas.

Caminar 10 mil pasos podría mejorar notablemente la salud cardiovascular, reducir el riesgo de cáncer y demencia., personas dedicadas a la vida fitness intentan llegar a los 12 o 15 mil pasos diarios.

### **Caminar reduce el riesgo de hipertensión, la diabetes y la tiroides**

Si pasa la mayor parte del tiempo sentado, en el automóvil, en cama o sofá, unos pasos al día pueden solucionar su estilo de vida y complementar su bienestar. Para revertir enfermedades como la hipertensión, la diabetes y la tiroides, es necesario que realice unos cuantos pasos diarios.

### **Caminar mejora la presión arterial**

También “mejora la regulación de la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre, alivia la depresión, reduce el colesterol malo y reduce el contenido total de grasa en el cuerpo.

## Los peores hábitos que dañan la vista



Los ojos son uno de nuestros órganos sensoriales más importantes y valiosos. Nos permiten ver el mundo que nos rodea y acceder a información vital para nuestra vida cotidiana. Sin embargo, algunos malos hábitos pueden afectar negativamente a la salud de nuestros ojos y comprometer nuestra visión

La vista es uno de los sentidos más necesarios en la sociedad en la que vivimos, ya que casi todo lo que hacemos requiere de la visión. Por ello, es absolutamente necesario cuidar de los ojos y de todo el sistema visual, incluido el cerebro.

### Ver tele a oscuras

es nocivo para nuestros ojos, puesto que tienen que trabajar más para tratar los cambios rápidos de luminosidad en el televisor. Esta práctica puede causar dolores de cabeza, sequedad ocular, ojos rojos y malestar ocular.

### No parpadear

¿Cada vez que trabajas delante de un ordenador sientes dolor en la frente, cerca de las cejas? ¿Sientes una sensación de quemazón cuando cierras los ojos? Estos son algunos síntomas de fatiga ocular. La solución es hidratar los ojos

### No usar gafas de sol

Es un poco como la crema solar. Las gafas de sol son indispensables en el exterior, sobre todo en época de verano.

### Sentarse demasiado cerca o lejos de la tele

Para disminuir el riesgo de sufrir fatiga ocular, no debemos sentarnos ni demasiado cerca, ni demasiado lejos de la pantalla.

### Leer los pequeños caracteres de los teléfonos inteligentes

Aunque las pantallas de los teléfonos inteligentes son cada vez más grandes, todavía utilizan caracteres muy pequeños. A menudo es necesario forzar los ojos para leerlos,

### No usar gafas protectoras

¿Trabajas en un taller? ¿Haces reparaciones o pequeños trabajos en casa? ¿Te bañas en piscinas en la que se usa cloro?

### Abusar de las gotas para los ojos

Hay que ser muy prudente con las gotas para los ojos sin receta. Se recomienda utilizarlos durante periodos cortos.

### Leer un libro o la Tablet demasiado cerca/lejos

Sujetar un libro o la Tablet demasiado cerca de los ojos aumenta los riesgos de padecer fatiga ocular.

### Frotarse los ojos demasiado fuerte

Frotarse los ojos es normalmente un signo de fatiga, independientemente de la edad. Hay que hacerlo suavemente o utilizar una compresa con agua fría. Frotar los ojos muy fuerte puede romper los vasos sanguíneos de los párpados.



## Policía de los Angeles pone a prueba un robot con forma de perro

El Ayuntamiento de Los Ángeles autorizó el uso de un robot con forma de perro por parte del Departamento de Policía de la ciudad para hacer frente a situaciones de emergencia o potencialmente letales.

La utilización de este "vehículo cuadrúpedo terrestre no tripulado", como fue definido por las autoridades

De acuerdo con la información facilitada por el ayuntamiento angelino, el "perro robot"

cuesta casi 278.000 dólares, que serán sufragados en su totalidad por la Fundación de la Policía de Los Ángeles, una organización sin ánimo de lucro dedicada a apoyar a los agentes en la urbe californiana.

El uso de "perros robot" ya ha causado polémica en otras ciudades como San Francisco, donde, pese al rechazo de la sociedad civil, también se aprobó a finales del año pasado que la policía pudiera operarlos a control remoto en situaciones de alto peligro.



## Guatemala jugara amistoso ante México previo a Copa Oro

El próximo 7 de junio, México y Guatemala se enfrentarán en un emocionante partido amistoso en el estadio Kraken de Mazatlán. El encuentro servirá de preparación para ambos países de cara a la Copa Oro 2023,

México, buscará aprovechar este amistoso para probar tácticas y afinar su estrategia de juego. El equipo mexicano cuenta con un talentoso grupo de jugadores que buscará tener un buen desempeño bajo las órdenes del técnico argentino Diego Cocca.

La Bicolor ha estado trabajando arduamente para fortalecer su equipo y mejorar su desempeño en los torneos internacionales. El enfrentamiento contra México será un desafío importante para evaluar su progreso para el técnico azteca Luis Fernando Tena.

A lo largo de la historia se han registrado 36 enfrentamientos entre ambas selecciones. En 23 ocasiones ha ganado México, se tienen 9 empates y solamente 4 veces ha ganado Guatemala. EL último choque fue el 27 de abril de 2022 en Orlando, Florida, y se empató 0-0, ya durante la etapa de Luis Fernando Tena como técnico.

La Copa Oro 2023 es un torneo muy competitivo que reúne a las mejores selecciones de la región. México y Guatemala están comprometidos en prepararse adecuadamente para afrontar este desafío.



## Final Juego de ida Antigua derrota a Xela

El equipo de los panzas verdes toma ventaja en la serie final con un triunfo en los últimos minutos del juego contra Xelajú

Con anotaciones de Cristian Hernández (87') y Carlos Mejía (90'), los aguacateros dieron el primer golpe en la serie y se encaminan a ganar su quinto título de Liga Nacional.

El enfrentamiento decisivo se llevará a cabo el próximo sábado a las 20:00 horas en el estadio Mario Camposeco. Será un duelo intenso en el que los jugadores dejarán todo en el campo para levantar el trofeo de campeón del Torneo Clausura 2023.