



Vista cansada: síntomas y tratamientos

No es lo mismo
alimentarse que
nutrirse



¿Por qué los perros Shar Pei son arrugados?





No es lo mismo alimentarse que nutrirse

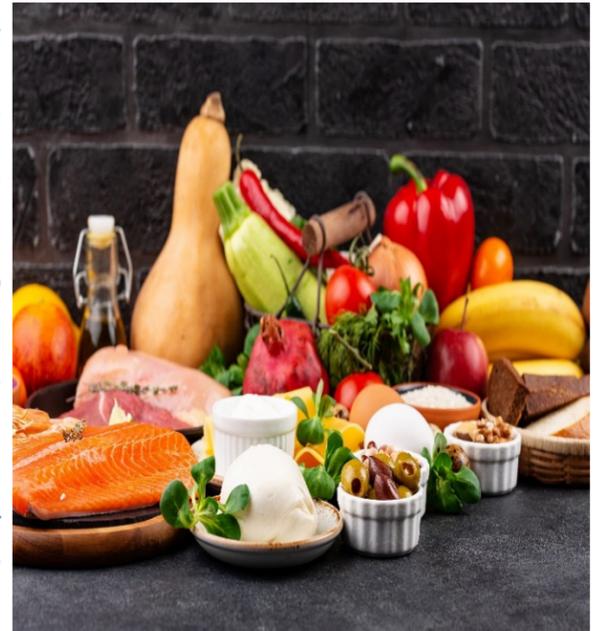
A partir del 28 de mayo del 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) instituyó el Día Mundial de la Nutrición, con la finalidad de crear conciencia en la población para que lleve una alimentación sana y adecuada que beneficie al buen estado de salud de las personas en las diferentes regiones en el mundo.

En la actualidad, la rutina y la falta de tiempo conducen a que la gente consuma alimentos chatarra y no coma convenientemente con la cantidad de nutrientes necesarios para fortalecer el funcionamiento del organismo, lo cual podría ocasionar enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión y dificultades cardiovasculares.

Según la OMS, son cinco los pasos que deben seguirse para una buena nutrición, consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras diarias,

El ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), se suma a la conmemoración en la cual se busca sensibilizar a la sociedad, en relación con tener una vida en óptimas condiciones por medio de una apropiada nutrición que coadyuve a mejorar la actividad del cuerpo humano.

mantener una dieta variada, que incluya diversos tipos de alimentos, equilibrar las calorías ingeridas con la actividad física. Así como evitar el consumo de grasas saturadas, azúcar y sal y el consumo de alcohol, cigarrillos y productos envasados.



Vista cansada: síntomas y tratamientos

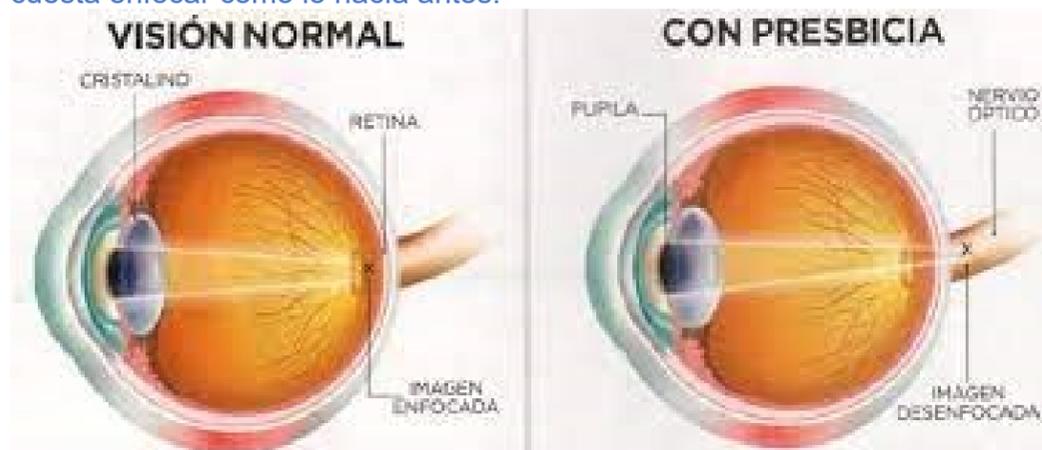
Si intentas leer una etiqueta e instintivamente te sorprendes alejando el brazo para poder ver bien, es posible que estés experimentando los primeros signos de presbicia o vista cansada.

¿Qué es la presbicia?

El 90 % de las personas mayores de 45 años padecen presbicia o vista cansada, una anomalía visual que se produce principalmente porque el ojo envejece. Hay personas que la perciben antes y otras después, es un proceso natural que va unido a la edad.

Síntomas de la vista cansada
 Dificultad para enfocar de cerca
 Necesidad de mayor iluminación
 Problemas con la lectura
 Las tareas cotidianas se complican
 Fatiga ocular
 Dolor de cabeza

Es el efecto del paso del tiempo en el ojo, por eso es una alteración visual de envejecimiento directamente asociada a la edad, con el paso de los años, el cristalino, la lente natural del ojo, así como los ligamentos y los músculos que lo envuelven, van perdiendo flexibilidad, y al estar más rígidos, al cristalino le cuesta enfocar como lo hacía antes.



Tratamiento para corregirla

Corrección óptica

Gafas o lentes monofocales:

Si solo es vista cansada y no hay ninguna otra alteración visual como miopía o hipermetropía, se pueden usar gafas para lectura

Lentes bifocales:

Son las que combinan dos tipos de cristal en una misma lente. Esta combinación hace que no haya una visión total en la zona intermedia, ya que la zona inferior es para ver de cerca, y la superior para ver de lejos.

Gafas o lentes de contacto

progresivas: son las más adecuadas para corregir la vista cansada cuando también se padece de miopía o hipermetropía, ya que no dividen la lente y son más estéticas y cómodas.

¿Cuáles son los tipos de paellas más populares?



La Paella Valenciana

la paella valenciana. Este plato auténtico y tradicional es una celebración de los ingredientes básicos y sabrosos que se encuentran en la región de Valencia. Preparada con arroz bomba, pollo, conejo, judías verdes, garrofón, tomate, azafrán y caldo de pollo, esta paella encarna la esencia de la cocina valenciana.

La Paella de mariscos

la paella de mariscos es una elección perfecta. Llena de camarones, mejillones frescos, calamares y otros tesoros del océano, esta paella es una explosión de sabores marinos. El arroz absorbe los jugos y sabores de los mariscos, creando un plato rico y delicioso.

La Paella mixta

Si te resulta difícil decidir entre carne o mariscos. Combina lo mejor de ambos mundos al agregar pollo, conejo y mariscos a la paella. El resultado es una combinación perfecta de sabores, donde la carne aporta su jugosidad y los mariscos añaden su toque marino. Esta paella es ideal para aquellos que buscan una experiencia culinaria variada y completa.

La Paella de verduras

la paella de verduras es una opción fabulosa. Llena de color y sabor, esta paella incluye una variedad de verduras de temporada, como alcachofas, pimientos, judías verdes y tomates. Se trata de una opción más ligera y sana, e igualmente deliciosa.



Clima: temperaturas y pronóstico de lluvia para este 27 y 28 de mayo

El Insivumeh comunico por medio de un boletín de las condiciones del clima en Guatemala para.

Se prevé entrada de humedad de ambos litorales, áreas con niebla o neblina en primeras horas del día, ambiente cálido y húmedo durante el día, lluvias dispersas con actividad eléctrica en la tarde y noche.

Las condiciones meteorológicas imperantes son favorables para que se registren tormentas locales severas en lugares altos. Para la Meseta Central. Las temperaturas máximas para la capital serán de 27.0 °C a 29.0 °C, para el Altiplano Central y Occidental de 24.0 °C a 29.0 °C.

¿Por qué los perros Shar Pei son arrugados?

El Shar Pei es una raza de perro originaria de China, que se destaca por su apariencia única y su temperamento distintivo. Con su piel arrugada y su cuerpo compacto, estos perros atraen la atención y cautivan a los amantes de los animales en todo el mundo.

Hay registros de su existencia desde el año 206 a.C y alguna vez fueron el símbolo de la dinastía Han. Lo que más se distingue en ellos es que los perros Shar Pei son arrugados, pero también llaman la atención por su temperamento. Son conocidos por ser perros leales, independientes y protectores de su familia.

¿Por qué son arrugados?

Un grupo de investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) ha descubierto el origen de la mucinosis presente en los perros de Shar Pei: un trastorno hereditario es el responsable de las arrugas características de esta raza.

El estudio detalla la alteración genética en estos perros que multiplica la actividad de una enzima responsable de una producción excesiva de ácido hialurónico, una sustancia que se reúne bajo la piel y produce arrugas.

Los Shar Pei son arrugados y se ven adorables por ello. Sin embargo, esto tiene consecuencias para su salud. Este aumento en el grosor y la formación de arrugas excesivas son la causa del trastorno cutáneo hereditario mucinosis cutánea, en el que hay una acumulación de mucina en las capas de la piel. El mecanismo que produce este exceso de mucina y esto a su vez las arrugas.



Gran Final



Xelajú MC recibe a Antigua GFC en el Mario Camposeco este sábado 27 de mayo a las 20:00 horas en la final de vuelta del torneo Clausura 2023, con marcador adverso de 2 a 0

Xelajú MC y Antigua GFC se enfrentarán este sábado, a partir de las 20:00 horas, en el Estadio Mario Camposeco, en el partido de vuelta de la gran final del Torneo Clausura 2023. Los aguacateros ganan la serie 2-0.

Ambos equipos tienen jugadores talentosos y estrategias bien definidas. Los aficionados pueden esperar un duelo táctico en el medio campo.

El primer encuentro entre ambos equipos dejó a Xelajú en una situación difícil. Antigua marco dos veces en los minutos finales, gracias a los goles de Cristian Alexis Hernández en el minuto 88 y Carlos Mejía, de penal, en el minuto 94. Estas anotaciones dejaron a los Chivos con la tarea de revertir una desventaja de dos goles en la final de vuelta. Tienen que ganar por tres o más goles ya que el empate alarga el partido a tiempos extras y si prevalece el empate en los 120 minutos, se definirá en los tiros desde el mancho de penalti.

Antigua ha sorprendido a la mayoría de los seguidores del campeonato con su destacado rendimiento en esta fase final del torneo. A pesar de haberse clasificado en el séptimo puesto, el equipo demostró que quiere el título y se encuentra a un paso de coronarse campeón. Dejando en el camino primero a Municipal y luego a Comunicaciones a través de los tiros de los 12 pasos. Su sólido desempeño en el partido de ida le otorga una ventaja considerable, pero es consciente de que debe mantenerse concentrado y no subestimar a su rival en la vuelta.



Mario Escobar designado para la final

Luego de las serias acusaciones que se produjeron contra el arbitraje por la actuación de Christopher Corado durante el encuentro entre Antigua y Xelajú (2-0), en la final de ida del Torneo Clausura 2023, la Comisión de Árbitros designó a Mario Alberto Escobar para la final de vuelta que se disputará este sábado en Xela.

Escobar es el árbitro que más nombramientos ha recibido en el Clausura 2023 20 en total, 19 como principal y 1 como cuarto árbitro. Lo van acompañar de asistentes Luis Ventura y Raúl Jiménez. Waldemar Ramírez será el cuarto árbitro.