



21 de julio día mundial del Perro

**Visión borrosa como
detectar a tiempo las
cataratas en los ojos**



**El agua de coco
controla los
triglicéridos y el
colesterol**



El agua de coco controla los triglicéridos y el colesterol



El agua de coco se puede consumir desde la misma fruta o vaciada en un recipiente. Es de vital importancia no agregarle azúcar ni edulcorantes artificiales. Su consumo, como todo alimento, debe ser moderado, sin llegar a un exceso.

Estos son los beneficios del agua de coco:

1. Controla la tensión:

El potasio del agua de coco ayuda a eliminar el exceso de sodio del organismo lo cual es de vital importancia para mantener controlados los niveles de la presión arterial. La tensión elevada puede causar un infarto.

2. Mejora la digestión:

El potasio y magnesio que contiene el agua de coco contribuyen a combatir la mala digestión, acidez y reflujo, siendo una buena estrategia para quien sufre de náuseas y mareos constantes, como embarazadas y personas en tratamiento con quimioterapia. El agua de coco ayuda a limpiar e hidratar el esófago, calmando la irritación causada por acidez gástrica, y de esta forma, las náuseas

3. Mejora la piel.

El agua de coco es muy rica en ácido láurico, el cual elimina los hongos que dañan la piel. Además, combate el acné.



21 de julio día mundial de los perros

Cada 21 de julio homenajeamos a un animal de cuatro patas fiel e incondicional, considerado el mejor amigo del hombre. Esta celebración mundial fue creada en el año 2004, motivado por la inmensa importancia de estos animales en el diario vivir de los seres humanos.

La intención del Día Mundial del Perro no es solo recordarnos a uno de los mejores amigos de nuestra infancia y quizás, nuestro mejor amigo actual.

Se pretende concienciar a las personas sobre la inmensa cantidad de perritos que son abandonados a su suerte, o que aún están a la espera de una familia que los adopte en alguna perrera o refugio.

Se estima que el 70% de los perros en el mundo no tienen un hogar. En la actualidad existen aproximadamente 300 millones de perros en el mundo, con una gran variedad de razas y tamaños, todos muy cariñosos y dispuestos a servir a sus amos de formas inimaginables.

Hoy en día contamos con perros policías, perros bomberos, perros lazarillos y perros de compañía. También los encontramos en las redes sociales, siendo un boom en Instagram, ya que posan para los selfies como unos grandes artistas.

¿Cómo podemos celebrar el Día Mundial del Perro?

Aunque no existe una única forma de celebrar este día, muchos amantes de los canes realizan actividades de esparcimiento que son del agrado de su mascota, como salir al parque, preparar su comida favorita, correr por la playa o disfrutar todo el día en la cama, con el aire acondicionado al frío máximo.

Algunas organizaciones de rescate de animales hacen jornadas de vacunación, castración, esterilización y adopción de perritos, sin costo alguno. Hay quienes prefieren servir de voluntarios en algún centro de acogida de perritos y hasta deciden adoptar a uno, para que les haga compañía el resto de sus días.



Los tres tipos de fruta para frenar la caída del cabello



Estas frutas y alimentos son aliados indispensables para fortalecer el cabello. Si busca fortalecer su cabello y reducir la caída, no puede dejar de incluir ciertos tipos de frutas en su dieta diaria. Estos alimentos, repletos de nutrientes y antioxidantes, son esenciales para lucir un cabello sano y fuerte. Consumirlas o utilizar productos que lleven estos ingredientes, puede ayudarle a mejorar la salud de su cabello.

Los frutos rojos, como arándanos, grosellas, cerezas y ciruelas, son aliados indispensables para fortalecer el cabello. Estas frutas no solo son ricas en antioxidantes, sino que también contribuyen a mejorar la textura del cabello, su crecimiento, circulación e incluso su color. Además, son una excelente fuente de nutrientes, minerales y vitamina C.

Frutas cítricas

El limón, el pomelo y la naranja, son ricas en vitamina C, lo que las convierte en una excelente opción para fortalecer el cabello. La vitamina C favorece la absorción de hierro y la producción de colágeno, que es esencial para mantener un aspecto sano y saludable del cabello. Por lo tanto, consumir zumo de naranja o incluir estas frutas en tu dieta diaria puede beneficiar la salud de tu melena.

Alimentos para la caída y el aspecto del cabello

El yogur natural es otro alimento para fortalecer el cabello y evitar su caída. contiene las vitaminas B6 y B12, ácido láctico, calcio y magnesio, que nutren tu cabello desde el interior.



Además, al ser una fuente proteica, acelera el proceso de crecimiento capilar y fortalece el pelo tanto por dentro como por fuera.

Pescado azul: salmón, sardina y atún

El pescado azul es una excelente fuente de omega-3, un ácido graso esencial para mantener un cabello sedoso y brillante. Si siente que su cabello está opaco, es posible que necesite más omega-3 en su dieta. Este nutriente se encuentra en pescados como el salmón, la sardina y el atún. El consumo diario de estos pescados puede mejorar la elasticidad y firmeza de tu cabello.

Visión borrosa como detectar a tiempo las cataratas en los ojos

Una catarata es un área nublada en el lente del ojo (la parte transparente del ojo que ayuda a enfocar la luz). Tienden a volverse comunes con el envejecimiento. De hecho, más de la mitad de los estadounidenses mayores de 80 años tienen cataratas o se las han extirpado quirúrgicamente.

Al principio, es posible que las personas no se den cuenta de que tienen cataratas. Sin embargo, con el paso del tiempo, estas pueden hacer que la visión se vuelva borrosa y desvanecida.

Las cataratas pueden interferir con la lectura y otras actividades de la vida diaria, debido a que se está comprometiendo a uno de los sentidos vitales. En el peor de los casos, conducen a la pérdida de visión.

El lado positivo es que las cataratas se pueden extirpar con cirugía, un procedimiento seguro y en el que se corrigen los problemas de visión causados por esta condición. La mayoría de las cataratas están relacionadas con la edad. Estos son causados por cambios normales en el ojo relacionados con la edad. Empero, las cataratas también pueden desarrollarse por otras razones, como después de una lesión en el ojo o después de una cirugía por otro problema ocular (como el glaucoma).

Síntomas más comunes al empezar el desarrollo de la enfermedad:

Visión nublada o borrosa.

Ver todos los colores opacos.

No ver bien en las noches Sentir que cualquier fuente de luz externa son siempre muy fuertes e incandescentes.

Ver aureolas alrededor de las luces.

Ver doble.

Sentir que un cambio de anteojos no está rindiendo efecto. Nadie está exento de padecer esta situación, los pacientes con diabetes, hábitos negativos (fumar y consumir alcohol), antecedentes familiares, con lesiones en el ojo, teniendo un contacto constante al sol o con consumo de esteroides.



Tienen mayor riesgo de tener cataratas, en especial porque su organismo no está del todo inmune para protegerse.

las cataratas se presentan cuando las proteínas de los cristalinios de los ojos comienzan a desintegrarse y aglomerarse en la córnea. Esto conlleva a que los cristalinios generen un área nublada que con el paso del tiempo se incrementará.

Para prevenir esta complicación, se recomiendan proteger los ojos del sol, debido a que la exposición irregular a los rayos es un efecto detonante. También proteger la zona ante cualquier lesión o golpe, dejar de fumar y escoger alimentos que beneficien la salud ocular, tales como frutas, verduras, hojas grandes, nueces y granos enteros.

Existen diferentes tipos de tratamiento dependiendo de la gravedad de las cataratas. El oculista recetara el procedimiento correspondiente. Se puede hacer desde casa al cambiar algunas cosas, tales como usar luces más brillantes en el hogar, emplear lentes antirreflejos o usar lupas para realizar las actividades.

cuando la condición es más grave, el paciente se ve obligado a someterse a una cirugía para eliminar las cataratas. Mediante este procedimiento, al paciente se le extraerán los cristalinios nublados y los reemplazará por un nuevo lente artificial.

Debut soñado golazo de Messi en tiro libre

El astro argentino Lionel Andrés Messi debutó este viernes con el Inter Miami ingresando desde en el minuto 54 del partido ante el equipo Cruz Azul, de México dentro de la jornada inaugural de la nueva Leagues Cup.

Messi recibió una tremenda ovación de parte de su nueva afición al saltar al césped y cuando su equipo estaba ganando 1-0 al Cruz Azul gol marcado por Robert Taylor al minuto 44.

Sergio Busquets también ingreso unos minutos después de Messi, quien también debuto en este equipo de la MLS

Pero al minuto 65 el Cruz Azul empató por medio de Uriel Antuna, el partido siguió su curso y Messi ya daba destellos de su gran calida, y ya para finalizar el partido en tiempo de reposición al minuto 94, hubo una falta fuera del área de Cruz Azul y Messi ejecuto con un extraordinario tiro libre que dejó sin chance al guardameta de Cruz Azul, y Messi celebro su primer gol con su respectivo sello, y da inicio a su nueva aventura en el Inter Miami de la MLS.

El primer triunfo en mi debut. Es importante lograr victorias y empezar a ganar para cambiar la dinámica que traíamos. Estoy muy contento y feliz de estar aquí en Miami. La gente ha estado increíble y la necesitamos, expreso Messi.

El gol de Messi, además, puso fin a las penurias del Inter de Miami. Colista en la MLS, el equipo de Florida acumulaba nada menos que 11 partidos sin conocer la victoria (tres empates y ocho derrotas).



Nico Samayoa ficha por un equipo de Rumania

El equipo SM Politécnica a firmado al defensor guatemalteco Nicolás Samayoa, de 27 años. El seleccionado nacional viaja este fin de semana para unirse a su nuevo equipo, quien perdió en la primera fecha de la temporada y el domingo volverá a la acción.

Samayoa jugaba en Comunicaciones FC, y lo hace después de una gran presentación con la Selección de Guatemala en la Copa Oro 2023.

El defensor guatemalteco viajará este fin de semana para unirse a su nuevo equipo en Rumania