



12 de octubre día mundial de la visión

Día de la Raza 12 de octubre

Como observar el Eclipse solar del 14 de octubre de 2023



12 de octubre día mundial de la Visión

El objetivo que persigue este día, es concienciar a las personas sobre los diferentes tipos de afecciones visuales, sus tratamientos y como casi todos son prevenibles o curables, evitando así que el paciente pierda totalmente la capacidad de ver.

Según datos de la misma OMS, en el mundo hay aproximadamente 180 millones de personas con algún tipo de discapacidad visual, de todas ellas un total entre 40 y 45 millones son totalmente ciegas.

Se estima que para el año que viene estos números se duplicarán de tal manera, que la ceguera en el mundo, así como el derecho a tener una buena salud visual se transformará en un derecho humano.

Este 2023, los organizadores se han centrado en desarrollar el lema: "Ama tus ojos en el trabajo". Se trata de hacer comprender a las personas la importancia de cuidar nuestros ojos en el trabajo. La campaña también se dirige a los líderes empresariales para que den prioridad a la salud ocular de los trabajadores.

Estudios recientes demuestran que el 80% de los casos de ceguera que existen actualmente podían haberse prevenido e incluso curado totalmente. Ya que el 20% de los mismos se podían evitar, mientras que para el otro 60% existen tratamientos e intervenciones quirúrgicas que le proporciona una mejor calidad de vida al paciente e incluso le devuelven por completo la visión.



¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Vista?

Entre los planes que puedes prever en tu agenda, podrías anotar una visita al oftalmólogo, para así cuidar tu propia visión.

También sería interesante que te informes sobre los programas que existen en tu ciudad sobre VISIÓN 2020 o cualquier otro movimiento que busque ayudar a los ciegos o personas con algún tipo de discapacidad visual.

Como observar el Eclipse solar del 14 de octubre de 2023



Los guatemaltecos volverán a presenciar un eclipse solar anular, el 14 de octubre, fenómeno que se produce cuando la luna se alinea con el sol y la Tierra, y que oscurecerá la capital un 85%, por lo que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS– brinda algunas recomendaciones para proteger la vista durante este evento natural.

El eclipse dará inicio a las 10:00 horas; y a las 11:00 tendrá la mayor alineación, y que a las 13:00 horas comience a aclarar. La oscuridad en Izabal llegará hasta en un 89%.

El sol nunca está completamente cubierto durante el eclipse, no es seguro verlo sin utilizar protectores especializados para los ojos, o métodos de observación directa. Durante el eclipse es importante no ver el sol de manera directa, para evitar una quemadura en la retina de los ojos. El fenómeno astronómico es algo que se debe disfrutar.

Durante el evento se deben tomar en cuenta medidas de prevención para evitar enfermedades oculares. A continuación, le damos algunas recomendaciones.

Formas de ver el eclipse:

- Evitar ver el eclipse de forma directa.
- Usar lente protector de soldadura arriba del número 14. Además, verificar que el equipo su buen estado.
- Verlo por la televisión o redes sociales.
- Elaborar en casa cámaras con agujeros estenopeicos (caja de protección indirecta del eclipse) y verlo de espaldas al fenómeno.
- Observar el eclipse por periodos cortos aún con el equipo autorizado.
- Supervisar a los niños en todo momento, ya que son curiosos.

Qué no utilizar durante el eclipse:

- CD, placa de rayos x, negativo de fotos, lentes polarizados, vidrio oscuro, binoculares, telescopios, cámara fotográfica y teléfono móvil

Síntomas de lesiones oculares:

- Visión borrosa, alteración de los colores, irritación en el ojo y dolor ocular.

Día de la Raza 12 de octubre



El Día de la Raza, fue nombrado así debido que en esa época inició el llamado "mestizaje", entre la raza blanca española, la indígena, la Unión de Europa y América.

12 de octubre, día en que se conmemora la llegada a América del navegante Cristóbal Colón en 1492. Este día se celebra en la mayoría de los países hispanoamericanos y en los Estados Unidos.

El 12 de octubre se celebra el Día del Respeto a la Diversidad Cultural, también conocido como Día de la Raza. En este día se conmemora el descubrimiento de América por el navegante Cristóbal Colón en el año 1492, constituyendo el inicio del intercambio de culturas entre los pueblos indígenas y los conquistadores españoles.

Tiene varias denominaciones, pero con un mismo objetivo: conmemorar el "primer encuentro entre dos mundos". Se conoce como Día de la Raza, Día de la Hispanidad, Día de la Diversidad Cultural y en España específicamente como Día de la Hispanidad.

Este día es un acontecimiento histórico que permitió establecer un contacto entre habitantes del continente europeo y del continente americano, propiciando la fusión de culturas y el nacimiento de la civilización hispanoamericana.



El efecto de los huevos en la pérdida de peso y la vista



Del estado de los ojos depende la calidad de vida de muchas personas en todo el mundo. Son varias las enfermedades las que pueden afectar a los órganos encargados de la visión; como el cáncer de ojo, la ambliopía, el daltonismo, la miopía, el astigmatismo, las cataratas, la retinopatía diabética, el síndrome del ojo seco y la degeneración macular relacionada con la edad.

La sana alimentación es un factor más que clave para poder bajar de peso y proteger la salud de los ojos. Precisamente, el huevo es uno de los alimentos de origen animal que más recomiendan los especialistas en el tema, pues ayuda a adelgazar y a cuidar la salud visual.

“Un huevo contiene unos seis gramos de proteínas, y la clara, aproximadamente la mitad. Los huevos tienen todos los aminoácidos esenciales, que son componentes básicos de las proteínas que solo podemos obtener de los alimentos. Consumir suficientes proteínas puede ayudar a perder peso, aumentar la masa muscular, reducir la tensión arterial y mejorar la salud ósea.

Cuando hablamos del huevo nos damos cuenta de que es una importante fuente de vitamina A, tiamina y hierro. Con ello contribuye a agudizar la visión del sujeto. Pero además contiene luteína, pigmento que forma parte de la retina y protege de los rayos solares.

El huevo es un alimento de origen animal muy rico en luteína y zeaxantina, protege la salud de los ojos y previene una enfermedad como la degeneración macular relacionada con la edad, como cualquier tipo de alimento, el huevo se debe comer de una forma moderada, sin llegar a un exceso, esto con el fin de evitar o prevenir reacciones adversas.



Ministerio de Salud se declara alerta Naranja para garantizar la atención a los ciudadanos

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- se declara en Alerta Naranja Institucional como medida de prevención ante la posibilidad de que se generen disturbios sociales que pudieran poner en riesgo la salud de la población, que generen desabastecimiento de insumos y medicamentos, así como la asistencia y traslado de pacientes a los servicios de salud.

La medida preventiva fue emitida por la Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo de la cartera, derivado de la coyuntura que atraviesa el país. Se busca garantizar el abastecimiento para la atención de pacientes en todas las emergencias y áreas de salud.

La alerta establece varios lineamientos que buscan prevenir, mitigar, contener y responder a los efectos negativos, con respecto a la salud pública:

1. Abastecimiento de insumos, medicamentos y alimentos para la atención masiva de los pacientes en las áreas de emergencia de adultos, pediatría, área de quemados, también para tener la capacidad de atender a la afluencia masiva de pacientes por accidente de tránsito, incendios y hechos violentos.
2. Acciones de referencia y contrarreferencia para fortalecer los comités locales de salud,
3. Acciones de salud mental y primeros auxilios psicológicos con la promoción de los servicios disponibles.



4. Atención de lesiones de causa externa con la habilitación de áreas, separando los servicios de segundo y tercer nivel de atención de la siguiente forma:

- Verde: pacientes en condiciones de salud aguda.
- Amarillo: personas que requieren consulta médica no inmediata
- Rojo: atención súbita o crítica.
- Negro: Por fallecimiento.

Reforzar roles de turno, fortalecer cuartos de desastres y bodega de 24 horas y formación de Atención Básica de Emergencia -BEC-, con énfasis en el segundo nivel de atención, entre otras acciones.

Liga de Naciones Trinidad y Tobago vs Guatemala este viernes 13

Este viernes 13 de octubre se enfrentan las selecciones de Trinidad y Tobago vs Guatemala, por la tercera jornada de la Liga de Naciones A Concacaf 2023-24.

La Selección Nacional Mayor afrontará uno de los dos duelos cruciales que tendrá en busca de clasificar a los cuartos de final de la competencia. Enfrentando en esta ocasión al líder del Grupo A, que llega con 6 puntos y marcha invicto tras 2 victorias.

Será un duelo directo en las aspiraciones de ambas selecciones para avanzar de ronda y mantener las posibilidades de clasificar a la Copa América 2024 que contará con seis representantes de la Concacaf. Trinidad y Tobago es líder del Grupo A con seis puntos, seguido por Panamá en la segunda posición y Guatemala en la tercera casilla con cuatro unidades.

El juego Trinidad y Tobago vs Guatemala se llevará a cabo en el Estadio Hasely Crawford Stadium, ubicado en Puerto España, en Trinidad y Tobago. A las 7:00 p.m. hora de Guatemala.

