



Como pasar la Navidad sin accidentes en familia



Beneficios del suplemento de extracto de cacao en personas mayores

Disfrute las festividades de fin de año controlando sus emociones



Disfrute las festividades de fin de año controlando sus emociones

Las fiestas de fin de año se caracterizan por la alegría y convivencia, pero algunas personas experimentan una mezcla de emociones que hacen aflorar los sentimientos de tristeza, por lo que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- le comparte algunas recomendaciones para sobrellevar esa situación.

Pero no solo la tristeza se hace presente durante estas fechas, también aparecen sentimientos de enojo, frustración, ansiedad, desmotivación, hipersensibilidad y angustia, esto muchas veces se debe a relaciones familiares y sociales conflictivas, las que se convierten en problemas.

“Muchas personas que han perdido familiares o un amigo cercano, y que están atravesando un proceso de duelo reciente, van a sentir tristeza y nostalgia. También hay personas que están lejos de casa o que su familia está lejos”, indicó Fabiola García, del Programa de Salud Mental, del MSPAS.

Agrega que esta situación también afecta a las personas que están en un proceso de recuperación por algún tipo de adicción, así como a aquellas que sufren algún trastorno de salud mental, ansiedad generalizada, social y depresión.

Alternativas para controlar sus emociones:

- Validar sus emociones.
- Conversar sobre lo que siente.
- Intentar evitar los pensamientos negativos y enfocarse en los positivos.



- Pesar que todas las personas son diferentes y van a sentir emociones contrarias a las suyas.
- Dedicar tiempo para realizar actividades que disfrute y le cause felicidad, además para el cuidado personal.
- Darse permiso para sentir tristeza y enojo sin dañar a los demás, también llorar, reír y gritar, si es necesario.
- Moderar o evitar los excesos en el consumo de bebidas alcohólicas.
- Buscar ayuda con un profesional de salud mental, si experimenta crisis de ansiedad, ataque de pánico, tristeza o frustración.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social tiene el compromiso de brindar servicios de salud física y mental a las personas que lo necesiten, donde un grupo de profesionales, plenamente capacitados los atenderá, ya que su objetivo es llevar bienestar integral a los ciudadanos.

Curiosidades de los sorprendentes pulpos



Hábiles, ingeniosos, esquivos y extremadamente inteligentes, los pulpos esconden múltiples curiosidades. Por ejemplo, tienen tres corazones, la sangre azul y un extraordinario sistema nervioso.

Tienen la sangre azul

Para sobrevivir en el fondo del océano, los pulpos desarrollaron un tipo de sangre a base de cobre, en vez de hierro, como nosotros. Por eso, en lugar de hemoglobina, tienen hemocianina, un compuesto más eficaz para transportar oxígeno cuando la temperatura del agua es muy baja. Por eso su sangre es azul.

La tinta les sirve de mecanismo de defensa

La tinta del pulpo tiene múltiples funciones. Puede servirles de vía de escape, también de arma arrojadiza. Uno de sus compuestos, la tirosinasa, tiene propiedades tóxicas, con lo que puede servir de protección contra depredadores.

Maestros del camuflaje

Una de las habilidades más conocidas del pulpo es su capacidad de confundirse con el entorno, tienen la particularidad de cambiar de color y de textura para adaptarse al medio, evitando así el ataque de depredadores. Para ello, se valen de unos pigmentos llamados cromatóforos que tienen en su piel, que expanden o contraen a voluntad para cambiar de color.

Pueden regenerar sus tentáculos

Los pulpos tienen la capacidad de regenerar sus tentáculos si los pierden por algún motivo. Si un depredador ataca a un pulpo y le arranca un tentáculo, este puede volver a crecer en un plazo de unas pocas semanas. Además, el tentáculo nuevo es exactamente igual al anterior en términos de tamaño y función. Gracias a su sistema nervioso centralizado, realizan esta función de un modo rápido y muy eficiente.



Beneficios del suplemento de extracto de cacao en personas mayores



A todo el mundo es el chocolate. Este alimento, particularmente el chocolate negro, se ha relacionado con posibles beneficios para nuestro organismo, desde retrasar el envejecimiento, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, y mejorar la memoria a contribuir a una mejor calidad del sueño.

Investigaciones encontraron un posible efecto protector del cacao en la cognición de los adultos mayores. Los resultados del estudio sugieren que la ingesta diaria de suplementos de extracto de cacao que contengan 500 mg de flavanoles de cacao tuvo beneficios cognitivos para los adultos mayores con una dieta habitual de menor calidad. Curiosamente, no se encontraron beneficios mentales entre los participantes con patrones dietéticos saludables.

El extracto de cacao contiene flavanoles y pequeñas cantidades de teobromina y cafeína. El estudio indica que los flavanoles afectan la función cognitiva al interactuar con las vías de señalización intracelular, mediando en la neuroinflamación y la neurodegeneración y mejorando la vasodilatación y la perfusión cerebral.

COSMOS es un ensayo clínico a gran escala y a largo plazo iniciado por investigadores y dirigido por el Brigham and Women's Hospital. Se inscribieron más de 21.000 mujeres y hombres mayores de todo Estados Unidos para participar en este estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo, con el fin de comprobar si la ingesta diaria de suplementos de un extracto de cacao o de un multivitamínico común reduce el riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y otros problemas de salud importantes. Los análisis de los datos de COSMOS siguen aportando información sobre la relación entre los suplementos y la salud humana.

Tips para pasar una Navidad segura

familia, las fiestas, las celebraciones, los encuentros, la cena y los viajes previstos de las merecidas vacaciones, auguramos y nos preparamos para que estas conmemoraciones nos inunden de buenos recuerdos y felicidad. Es por eso por lo que, desde nuestro lugar de trabajo, queremos proponerte tener en cuenta algunas de estas recomendaciones para tu seguridad y la de tus seres queridos.

Recomendaciones de Seguridad para tener en Cuenta

Uso de pirotecnia

No permitas que los niños pequeños manipulen artículos inflamables (cohetes, estrellitas, fosforitos, velas, etc.). Si vas a asistir a algún evento, verificá que sea bien organizado y que al menos cumpla las premisas básicas de seguridad. Mantenetes y mantén a los tuyos a una distancia prudencial.

Seguridad en el hogar

Evitá conectar todos los artículos de iluminación en una sola corriente eléctrica para no sobrecargarla. Evitá ubicar instalaciones navideñas cerca de cortinas o muebles. Antes de salir de casa, verificá que todas las puertas y ventanas queden bien cerradas. Apagá todas las luces navideñas. Evitá que los niños se acerquen a fogones donde se esté elaborando comida. Mantén las llaves de tu casa en un sitio seguro. Tratá de contar con linternas o luces de emergencia y hasta con un extintor.

Si vas a salir de la ciudad

Antes de viajar, revisá la seguridad general de tu casa: ventanas, puertas, cerraduras, etc. No comentes con extraños tus planes de viajar. Y recomendales a tus hijos que tampoco lo hagan.



Desconectá los aparatos electrónicos y cerrá bien la llave del gas y del agua. No dejés a la vista objetos de valor. Guardá todo en un lugar seguro y sacalo a tu regreso. Si tenés mascotas y no podés llevarlas contigo, dejalas al cuidado de alguien de confianza. Dejá unas llaves de repuesto con un familiar o alguien de confianza y pedile que haga visitas esporádicas a tu casa, así los extraños sabrán que hay alguien atento en la zona.

Conciencia vial

Si vas a tomar, entregá las llaves de tu auto a otra persona que no beba. Asegurate de que TODOS los pasajeros, incluso aquellos que viajan en el asiento trasero, usen su cinturón de seguridad. Antes de salir, revisá completamente tu vehículo (luces, frenos, niveles de combustible, aceite, etc.). Recordá que muchas veces las estaciones de servicio cierran en los horarios de festejos. Tené siempre a la mano el dinero para peajes o imprevistos. Descansá cada dos horas. En caso de sentirte muy fatigado, pedile a alguien que tome tu lugar en el volante. Evitá las distracciones al conducir. En este tiempo, es preferible que controlés tu velocidad, es preferible llegar un poco más tarde a no llegar.

Utilidad de los Drones para combatir Deforestación

Los esfuerzos de conservación realizados por la humanidad siguen sin ser suficientes para frenar el fenómeno de la deforestación. Factores como la tala ilegal de árboles, la roturación de terrenos y la destrucción de hábitats provocan una pérdida neta de aproximadamente 6 600 millones de árboles cada año a escala mundial. Aunque la deforestación es un proceso complejo que posee numerosas causas y plantea diversos retos, hay un razonamiento muy sencillo de entender: la plantación de árboles es una actividad cara y trabajosa y, en consecuencia, la reforestación, sencillamente, no ha podido realizarse al mismo ritmo que la pérdida de árboles.

Una empresa australiana está desplegando un ejército de drones para combatir la deforestación.

Dotados de inteligencia artificial, estos vehículos autónomos no tripulados se encargan de disparar semillas especialmente seleccionadas para ser compatibles con el hábitat desde el cielo y son capaces de plantar 40.000 árboles al día: en 2024, podrían haberse plantado 100 millones de árboles con este método tecnológico.

En comparación con las metodologías tradicionales, los drones son 25 veces más rápidos, pero también un 80% más baratos.

Las vainas de semillas están especialmente seleccionadas para ser compatibles con el hábitat que los drones van a deforestar. Están fabricadas a partir de biomasa de desecho, lo que proporciona un recubrimiento rico en carbono que protege las semillas de pájaros, insectos y roedores.

En la Cumbre sobre el Clima de las Naciones Unidas celebrada en París se manifestó el compromiso de recuperar 350 millones de hectáreas de terreno degradado y deforestado antes de 2030, pero resulta evidente que las técnicas de plantación tradicionales no bastarán.



Esta técnica posee varias ventajas, aparte de la velocidad y el coste. Su capacidad de cartografiado ayuda a incrementar la tasa de éxito y, por consiguiente, la probabilidad de que se desarrolle un bosque sano. Dado que la plantación corre a cargo de un vehículo aéreo, en adelante se podrá acceder a terrenos inalcanzables hasta ahora con los métodos terrestres.

El dron dispara al suelo una vaina, lo que permite plantar un número elevado de árboles en un periodo breve de tiempo. Cada vaina se puede preparar con semillas germinadas previamente y un hidrogel nutritivo que aporta todos los minerales y la humedad necesaria para empezar a desarrollarse.

Guastatoya y Comunicaciones empatan en la final de ida del Apertura 2023

El juego de ida de la final del Apertura 2023 entre los Pecho Amarillo y cremas se realizó el domingo por la tarde con un 1-1 en el David Cordón Hichos.

En búsqueda de su cuarta corona, los dirigidos por, Roberto Montoya, salieron dispuestos a marcar el primer tanto, para abrir el marcador. Y a los 30 segundos del inicio del choque Jehú Fajardo, tuvo la primera para los locales en un mano a mano que le ganó a Fredy Pérez, pero llegó el Pelón Robles en una acrobática acción y chocando con el paral derecho del portero evito la anotación, quedando lesionado.

Pero fue al minuto 15 cuando Juan Anangón pudo enviar un centro a Antonio de Jesús López, que se quitó a los rivales de encima y venció al guardameta Adrián de Lemos y así silenciar el graderío. Y en el tiro de esquina producto de esta jugada, Marcelo Ferreira, exigió de nuevo a Pérez tras un córner. A pesar de los ataques de Guastatoya fueron los blancos que tomaron la delantera de en el marcado.

Al minuto 15 Juan Anangón envió un centro a Chucho López, que se quitó a los rivales de encima y venció al guardameta Adrián de Lemos silenciando el graderío.

A pesar que los Albos tenían la ventaja, era Guasta quien creaba las oportunidades de peligro.

Consiguiendo el empate 1-1 al minuto 40 luego que Jonatan Morán recibiera un pase que era un tiro hacia la portería de Fredy Pérez. Haciendo explotar el Cordón Hichos celebrando el tanto del empate.



En el tiempo complementario, ambos equipos se fueron en busca del gol de la victoria, pero no lograron romper la igualdad del marcador.

Comunicaciones aun tuvo un ultimo chance de ganar tras un desvío en la defensa que el travesaño se interpuso para que la pelota se fuera por la última línea.

La final de vuelta se jugará el domingo 23 de diciembre a partir de las 6:00 de la tarde en el estadio nacional Doroteo Guamuch Flores, donde Comunicaciones esperan su título 32 y los de Guastatoya su cuarto sol.