



Qué sucede si el nivel de oxígeno esta bajo en tu cerebro



Presidente Bernardo Arévalo brinda conferencia en el Patio de La Paz

Cómo volver a practicar ejercicio después de las vacaciones



Presidente Bernardo Arévalo brinda conferencia en el patio de La Paz

Presidente Bernardo Arévalo brindó primera conferencia en el patio de La Paz, en el Palacio Nacional de la Cultura.

Algunos de los puntos de los que trató el mandatario son que hasta el momento no ha recibido respuesta sobre la cita que le efectuó a la fiscal General y jefa del Ministerio Público, Consuelo Porrás. Respondió que, al tener información, la hará saber.

Respecto a la conformación de la Junta Directiva del Congreso, el Presidente Arévalo indicó que es una muy buena noticia debido a que es el replanteamiento de los mismos acuerdos con los que se había alcanzado la Junta Directiva que encabezaba el diputado Samuel Pérez.

El mandatario también indicó que lleva a cabo el análisis de perfiles para nombramientos como el de la Dirección General de Aeronáutica Civil y la Comisión contra la Corrupción que anunció que conformará.



Respecto a las auditorías que están solicitando en diferentes instituciones, entre ellas en el Ministerio de Comunicaciones y el INDE, argumentó que en su momento brindará detalles sobre los hallazgos encontrados.

El gobernante comentó que prevén que tendrán una buena relación con el Presidente del Congreso. Asimismo, informó que habrá cambios en la Comisión Portuaria.

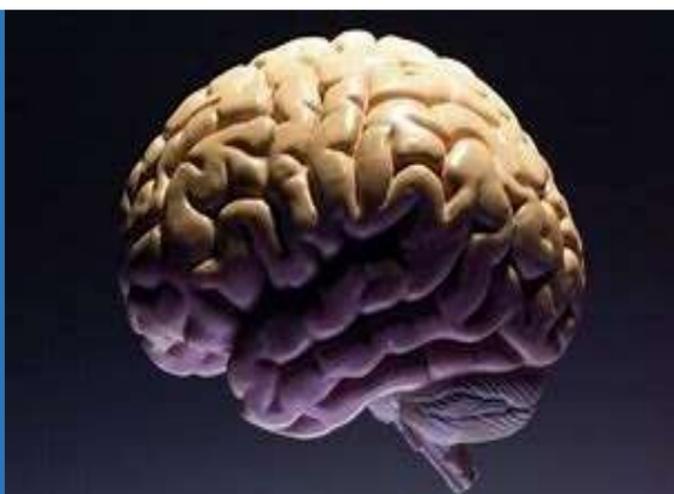
Qué sucede si el nivel de oxígeno esta bajo en tu cerebro

Presión arterial muy baja, ataque de asma o ahogamiento pueden ser causales del bajo nivel de oxígeno en el cerebro, también conocido como hipoxia cerebral. El cerebro requiere un suministro constante de oxígeno y nutrientes para su buen funcionamiento. Cuando esto no ocurre se pueden presentar graves afectaciones. Una de las causantes de estas afectaciones puede ser la hipoxia cerebral la cual afecta a los hemisferios cerebrales, las partes más grandes de este órgano.

Las situaciones que pueden provocar la falta de oxígeno son la presión arterial demasiado baja, un traumatismo cerebral, ataque de asma extremo, atragantamiento o ahogamiento, ascenso a altitudes muy elevadas, accidentes cerebrovasculares y arritmias, entre otras.

Esta afección también puede darse por complicaciones de anestesia general, sobredosis de medicamentos o drogas, lesiones a un recién nacido que ocurrieron antes, durante o poco después de nacer, así como parálisis cerebral o ataques cardíacos. las células del cerebro son extremadamente sensibles a la falta de oxígeno. Algunas de estas comienzan a morir menos de cinco minutos después de interrumpirse el suministro de éste. Como resultado, la hipoxia cerebral puede causar rápidamente la muerte o daño cerebral grave.

Las personas corren riesgo si tienen una afección médica que restringe la llegada de oxígeno al cerebro. Aquí se encuentra la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad degenerativa que afecta los nervios del cerebro, la médula espinal y la hipotensión.



Lo que se debe hacer es restablecer el suministro de oxígeno al cerebro, así será más bajo el riesgo de daño cerebral grave y de muerte. La recuperación depende de la cantidad de tiempo durante la cual el cerebro no recibió oxígeno. El pronóstico es poco favorable para los pacientes que tuvieron bajos niveles de oxígeno en el cerebro durante más de ocho horas, en tanto que quienes estuvieron inconscientes por un breve periodo tienen, en la mayoría de los casos, una recuperación completa.

Los beneficios de tomar agua de limón con avena



Sentirse con fatiga al despertar es una de las sensaciones más comunes que pueden existir, pues, aunque venimos "recién depurados" después de esas 6 u 8 horas de sueño, la verdad es que no siempre es suficiente y constantemente sentimos que nos falta energía.

Beber licuados se ha vuelto la forma más rápida y efectiva de tomar nuestro desayuno y puede que esta sea la razón, por la que nos sumamos a la masa que juramos destruir, que desayuna rápido. Afortunadamente los hay de todo tipo y para todos los gustos, pero definitivamente la combinación ganadora son los que llevan avena. Sí, este cereal que es uno de los más completos en cuestión de nutrientes y que además sí te da energía después de consumirlo.

Por eso, hoy decidimos compartir contigo una nutritiva, energizante y sabrosa receta que definitivamente puede colarse a una de tus favoritas. Se trata de nada más y nada menos que del licuado de avena con limón. Esta preparación, además de ser muy sencilla, puede ayudarte a bajar de peso, gracias a la fibra que contiene el cereal y además a los carbohidratos de lenta absorción, que no sólo te darán mucha energía, sino que además te harán sentir saciada por más tiempo y mejorará tu proceso digestivo, lo cual permitirá que pierdas peso con mayor rapidez.

La preparación es muy sencilla, rápida y la verdad es que el resultado es sabroso y efectivo. Además, cabe señalar, que el limón, que es nuestro segundo ingrediente es un alimento de los favoritos por las mañanas, gracias a que posee pocas calorías y contribuye al control del hambre, Ingredientes

3 limones
1 taza de avena
4 tazas de agua
Miel al gusto
¿Cómo se prepara?

Calienta el agua y añade la avena para después dejar reposar durante 5 minutos. Posteriormente cuele la mezcla.

Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Exprime el jugo de los 3 limones y sírvelo en un vaso para después agregar la mezcla.

Endulza con miel al gusto. que además tiene propiedades diuréticas, que hace que el organismo elimine la acumulación de líquidos, ayudando así a deshinchar.

Cómo volver a practicar ejercicio después de las vacaciones



Volver a la práctica de ejercicio después de comer y descansar en vacaciones requiere un enfoque equilibrado y gradual. Hacer ejercicio tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya que previene la gestión de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, y reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. Por ello, las recomendaciones son tratar de hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad o 75 minutos de alta intensidad cada semana, o una combinación de ambos, pero hay que hacer esta cantidad de ejercicio durante varios días de la semana, porque eso es mejor que hacer todo en solo un par de días.

Retomar o comenzar, es una tarea difícil, pero afortunadamente existen recomendaciones para volver a practicar ejercicio luego de comer y descansar en vacaciones:

1. Encontrar la motivación: La motivación puede permitir que se retome el ejercicio, ya que existe un propósito, como, por ejemplo, adelgazar, dormir mejor, tener una mejor salud.

2. Elegir una actividad física que motive: El ejercicio no debe ser aburrido, y tedioso, y por eso, es importante encontrar deportes que agraden, como nadar, montar bicicleta, correr, o ir al gimnasio y levantar pesas.

3. Empezar poco a poco: Aunque hay unos tiempos establecidos para hacer ejercicio, es importante comenzar gradualmente para evitar lesiones, fatiga, y pereza.

Cuál es la mejor hora para hacer ejercicio, los expertos aseguran que es una cuestión de preferencia, gusto y horarios. Lo importante es cumplir los objetivos diarios.

Ejecutar alguna actividad física en la noche reduce el estrés del día y por tal motivo mejora la calidad del sueño, ya que las personas se duermen más rápido y duran más tiempo en la etapa del sueño profundo, pero para otros entrenadores la mejor hora para entrenar es la mañana, por el hecho de que no existirán excusas porque es la primera actividad del día y no se podrá aplazar por imprevistos como mucho trabajo o cansancio.



Porque los hombres almacenan grasa en el abdomen y las mujeres en las caderas

Históricamente, las mujeres con formas de pera, con reservas adicionales de grasa en las caderas y los senos, se beneficiaban durante el embarazo y la lactancia. Estas reservas proporcionaban la energía necesaria para el desarrollo fetal y la alimentación infantil.

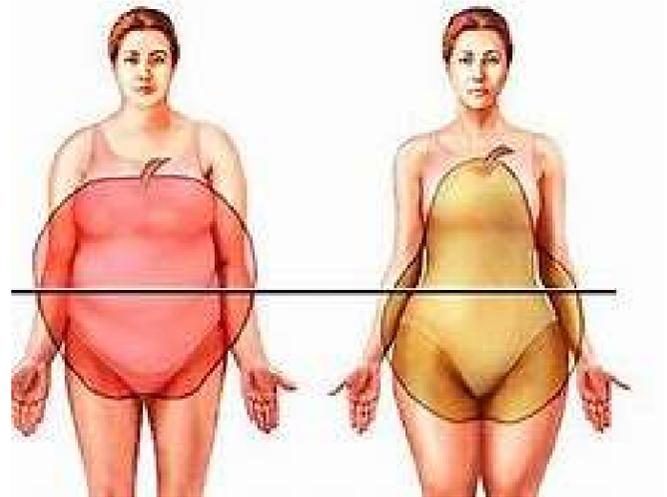
Para los hombres, la acumulación de grasa abdominal se interpreta como una respuesta a las demandas energéticas asociadas con la caza y la actividad física intensa. La forma de manzana, con una reserva de energía fácilmente accesible en el área abdominal, era ventajosa para momentos de necesidad rápida de combustible.

Las hormonas desempeñan un papel crucial en esta dicotomía. Las mujeres, con niveles más altos de estrógeno, tienden a tener cuerpos ginecoides, almacenando grasa en las caderas y los senos. En contraste, los hombres, con niveles más altos de testosterona, tienden hacia cuerpos androides, con una acumulación preferencial de grasa abdominal.

Estos patrones han sido clasificados en términos de "cuerpo de pera" para las mujeres y "cuerpo de manzana" para los hombres, conceptos que no solo describen la forma física, sino que también están vinculados a la distribución única de grasa.

La distribución de grasa puede cambiar con la edad y otros factores. En la menopausia, las mujeres pueden experimentar un cambio hacia un cuerpo más androide debido a la disminución de los niveles de estrógeno. El estilo de vida, la dieta y la actividad física también influyen en cómo se acumula la grasa con el tiempo.

La distribución de grasa tiene implicaciones para la salud. En los hombres, la forma de manzana se ha asociado con un mayor riesgo



riesgo de enfermedades cardiovasculares y resistencia a la insulina. Mientras tanto, en las mujeres, la forma de pera puede tener consecuencias metabólicas menos pronunciadas, pero sigue siendo relevante para la salud general.

La distribución de grasa en cuerpos de pera y manzana refleja una entrelazada explicación entre la evolución, las hormonas y la genética. Comprender estos conceptos no solo arroja luz sobre las diferencias estéticas, sino que también proporciona una visión más profunda de las implicaciones para la salud asociadas con la acumulación de grasa en áreas específicas del cuerpo. Mantener un estilo de vida saludable, adaptado a las particularidades de cada tipo de cuerpo, sigue siendo esencial para promover la salud y el bienestar a lo largo de la vida.

Este es el potente insecticida casero que aleja a los mosquitos de tu hogar

La simple presencia de mosquitos se convierte en una molestia total, perturbando nuestras actividades al aire libre y afectando la serenidad de nuestros hogares. La capacidad de reproducción acelerada de estos insectos, especialmente en fuentes de agua estancada, los convierte en una plaga tanto en áreas urbanas como rurales.

Las hembras de mosquito, en busca de sangre para alimentar sus huevos, pueden causar picaduras dolorosas y reacciones alérgicas. Frente a esta invasión, solemos recurrir a insecticidas comerciales o hacer que se produzcan gases a partir de la combustión, pero además de ser costosos, contribuyen a la contaminación ambiental. Sin embargo, existe una solución económica y respetuosa con el medio ambiente que todos tenemos al alcance en nuestra cocina: el vinagre de manzana.

El vinagre de manzana se revela como un aliado efectivo para mantener a raya a los mosquitos de forma natural. Su olor, desagradable para estos insectos, lo convierte en una herramienta valiosa para proteger nuestros hogares. La preparación de este repelente casero es simple y accesible para todos. Todo lo que necesitas es mezclar media taza de agua con un cuarto de taza de vinagre de manzana.



La mezcla resultante puede colocarse en pequeños recipientes estratégicamente cerca de las ventanas o en áreas donde los mosquitos suelen ser más molestos. Además, puedes usar un pulverizador para rociar la mezcla en áreas específicas de tu hogar que deseas proteger contra estos insectos.

Es importante destacar que este método no solo se limita a los mosquitos, sino que también puede ser eficaz contra otras plagas domésticas. El vinagre de manzana actúa como un repelente general, proporcionando una solución versátil y asequible para mantener a raya a diversos insectos no deseados.