



Caravana del Zorro Juramentan a Zorros Guardianes 2024



Los beneficios
de la ingesta de
Ginseng

**Fomente la salud
visual de sus hijos**



Estas frutas te ayudarán a acelerar tu metabolismo

El metabolismo juega un papel fundamental en la pérdida y ganancia de peso, ya que, si es lento, las personas tienden a engordar mucho y cuando se proponen a perderlo, les cuesta bastante.

Esto se debe porque durante el proceso, al que denominamos metabolismo, el cuerpo convierte los alimentos que ingerimos en energía, pero si no realizamos muchas actividades físicas que gasten esta energía, el proceso se ralentiza. Cuando se quiere bajar de peso y no batallar tanto en ello, hay que buscar acelerar nuestro metabolismo y, por fortuna, existen frutas que nos ayudan con este objetivo.

Frutas que nos ayudan a acelerar el metabolismo

estas son las frutas que aceleran el metabolismo y contribuyen con la pérdida de peso.

Kiwi: además de contar con una gran cantidad de nutrientes, ayuda a regular el metabolismo y gracias a su aporte en fibras, reduce el apetito.

Pomelo: su consumo acelera el metabolismo, lo que a su vez facilita la quema de calorías para poder adelgazar. Además, es rico en fibra, por lo que es saciante, contribuye a controlar los niveles de glucosa en sangre, y debido a una sustancia llamada naringenina que contiene, ayuda a quemar los ácidos grasos y a desinflamar el cuerpo.

Papaya: es baja en calorías, tiene un efecto diurético y gracias a la enzima llamada papaína, mejora la digestión de las proteínas, lo que mantiene controlado el metabolismo y



Aguacates: las personas que consumen regularmente este fruto presentan hasta un 9% menos de probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad durante un período estimado de 4 a 11 años, comparados aquellos que no. Aparte, comer un aguacate diario, contribuye a reducir la grasa del vientre.

Mango: fruta rica en fibra, vitaminas y minerales, y de acuerdo con un estudio, gracias a los compuestos bioactivos que contiene su pulpa, reduce el daño celular, ayuda a bajar el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica, previene el envejecimiento prematuro y mejora la salud.

Manzanas y peras: las mujeres que comen tres manzanas o peras pequeñas al día, logran perder más peso en comparación que las que no lo hicieron.

Fomente la salud visual de sus hijos con una revisión ocular a cargo de expertos

Previo a los ocho años, los niños se encuentran en una edad donde desarrollan habilidades mentales y especialmente sus capacidades visuales, por esta razón, es importante que los padres de familia comprendan la importancia de los chequeos a temprana edad.

Programar exámenes oftalmológicos regulares, limitar el tiempo frente a pantallas, fomentar actividades al aire libre y promover hábitos de higiene visual son prácticas fundamentales y que no deben faltar en los niños.

“Los más pequeños están en una edad que difícilmente van a poder explicar qué es lo que sienten, si están viendo mal o si tienen algún defecto visual, por eso, debemos educar a la población que consulten con sus niños antes de los 3 años, justo previo, al inicio de su vida escolar. Además de la evaluación de los problemas refractivos (miopía, hipermetropía o astigmatismo), el oftalmólogo debe evaluar que no existan desviaciones oculares, evaluará el segmento anterior del ojo, la retina y el nervio.

Asimismo, en el caso de los recién nacidos, el primer chequeo debe realizarse al mes de vida y se evalúa en busca de malformaciones congénitas y enfermedades que requieran de tratamiento temprano para aumentar las posibilidades de una mejor visión en el niño. “Muchos de los problemas oftalmológicos en niños, también tienen que ver con problemas congénitos, y si estos no se tratan a temprana edad pueden desarrollar secuelas a largo plazo” Signos de alerta para hacerse un chequeo



Si el niño padece de cualquier de los siguientes síntomas, acuda a un especialista de oftalmología:

- Dolores de cabeza.
- Entrecierra los ojos (Achina los ojos).
- Sensibilidad a la luz.
- Los papás usan gafas.
- Si el niño no pone atención en la clase o es distraído.
- Se acerca mucho al televisor o los libros.
- Desviaciones oculares
- Picazón de ojos

Los Beneficios de beber ginseng



El ginseng se lleva utilizando desde hace más de 3.000 años en la medicina oriental como un remedio natural debido a su reputación de droga tónica y reconstituyente. Ginseng se suele llamar a todas las especies de plantas del género Panax, del latín y que en español se traduce por panacea (que significa 'lo cura todo') y a otras que no son de este género, pero que tienen propiedades muy similares; lo que en la medicina china se conoce como ginseng es el Panax ginseng.

El ginseng se lleva utilizando en la medicina oriental desde hace más de 3.000 años y en el mundo occidental cada vez está más demandado su consumo por sus diversos beneficios para el organismo. Aunque como todo, el ginseng es muy bueno para la salud, pero también tiene sus efectos secundarios.

El ginseng se ha utilizando desde hace más de 3.000 años en la medicina oriental como un remedio natural debido a su reputación de droga tónica y reconstituyente. Se usa para tratar la astenia, la aterosclerosis -cuando se engrosan y endurecen las arterias, restringiendo el flujo de sangre rica en oxígeno-, algunas alteraciones hematológicas y gastrointestinales, así como síntomas relacionados con la edad y el cáncer.

La ingesta de ginseng puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otros estudios incluso sugieren que el consumo de esta planta medicinal ralentiza o detiene el crecimiento de los tumores. baja los niveles de azúcar en sangre, así como el colesterol.

Reduce el estrés promueve la relajación, trata la diabetes y se dice que ayuda a tratar la disfunción sexual en los hombres. Otra de las virtudes del ginseng es que puede mejorar la capacidad de pensar y la cognición. Mejora la memoria visual y actúa frente a la ansiedad.

Reduce el estrés promueve la relajación, trata la diabetes y se dice que ayuda a tratar la disfunción sexual en los hombres. Otra de las virtudes del ginseng es que puede mejorar la capacidad de pensar y la cognición. Mejora la memoria visual y actúa frente a la ansiedad.

Posibles efectos secundarios

El consumo de ginseng tiene sus beneficios, pero también tiene posibles efectos secundarios para la salud. Su consumo no está recomendado en niños, adolescentes y embarazadas. Por otra parte, muchos estudios sugieren que las mujeres no abusen del ginseng porque contiene pequeñas cantidades de fitoestrógenos que pueden tener un efecto similar al de los estrógenos.

Caravana del Zorro Juramentan a Zorros Guardianes



En la sede de la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL), fueron juramentados 150 integrantes del programa de voluntariado denominado Zorros Guardianes, quienes tendrán a su cargo proteger y servir al menos a 70 mil motoristas que participarán en la peregrinación de la Caravana del Zorro a realizarse el próximo sábado 3 de febrero.

Para optar a este título los voluntarios participaron en dos módulos impartidos por el Departamento de Educación Vial de PROVIAL, los cuales concluyeron con la imposición de un brazalete que los acredita como Zorros Guardianes, y un diploma de participación que certificó sus conocimientos adquiridos.

El máximo representante del peregrinaje en dos ruedas, Edy Villadeleón, declaró que dichos voluntarios tendrán acompañamiento de Brigadas de la institución. "Es un orgullo tener a estas personas involucradas en la Caravana para seguir con la cifra de cero accidentes fatales", puntualizó el Zorro Mayor.

El Brigadier General y Director Ejecutivo de PROVIAL, Wilner Hernández, agregó que estos guatemaltecos serán los ojos y los oídos de los organizadores de la actividad, denunciando a motoristas que intenten violar las normas contenidas en el Reglamento de Tránsito.



Síntomas que delatan deficiencia de Zinc

A pesar de que los necesitamos en bajas concentraciones, los micronutrientes como el hierro, magnesio, fósforo, calcio, potasio y zinc son vitales para que nuestro cuerpo pueda funcionar a la perfección, pues participan en muchas actividades de nuestras células, que pueden ir desde actividades como el equilibrio de electrolitos y pH, el transporte de oxígeno a todos nuestros órganos hasta en la síntesis de nuestro propio ADN y proteínas inmunitarias.

Cada elemento es estrictamente necesario y no se puede prescindir ellos, pues cuando hay una deficiencia nuestro cuerpo lo manifiesta con síntomas que no debemos ignorar, pues esto puede provocarnos algún tipo de enfermedad.

La deficiencia de zinc es una condición en la que el cuerpo tiene concentraciones bajas de zinc, lo cual no es suficiente. El zinc es un mineral esencial que desempeña un papel importante en muchas funciones corporales, como el crecimiento, la reparación celular, el sistema inmunitario y la función cognitiva.

Los síntomas de la deficiencia de zinc pueden variar según la gravedad de la deficiencia de este mineral. Los síntomas leves pueden ser los siguientes:

- Pérdida de peso
- Retraso del crecimiento en los niños
- Alteraciones del gusto y del olfato
- Piel seca y agrietada
- Diarrea
- Infecciones frecuentes.

Ante una muy baja concentración de zinc en nuestro cuerpo, los síntomas más graves de la deficiencia de zinc pueden ser:

- Alopecia (pérdida de cabello)
- Lesiones en la piel
- Úlceras en la boca
- Problemas de cicatrización
- Disminución de la función cognitiva
- Dificultades de aprendizaje
- Retraso en el desarrollo



¿Qué causa la deficiencia de este mineral?

Si nuestro cuerpo carece de este mineral puede deber a una dieta deficiente en zinc, la mala absorción de este elemento, a la pérdida de zinc a través de las heces o la orina y también al uso de ciertos medicamentos, como los diuréticos

¿Cómo puedes saber si a tu cuerpo le hace falta zinc?

Además de los síntomas mencionados y de una revisión médica, el diagnóstico de la deficiencia de zinc también se basa en los resultados de las pruebas de laboratorio. Las pruebas de laboratorio que pueden ayudar a diagnosticar la deficiencia de zinc son:

- Pruebas de sangre para medir los niveles de zinc (en una medición de la concentración de este elemento en el suero sanguíneo)
- Pruebas de orina para medir la excreción de zinc

El tratamiento de la deficiencia de zinc consiste en la suplementación con zinc. La dosis de zinc necesaria para tratar la deficiencia depende de la gravedad de la deficiencia.

Unidad móvil de servicios de salud continuará atendiendo hasta el 15 de febrero en la Plaza Central

Para que la ciudadanía tenga acceso a los servicios de hisopado y otros servicios de salud, la unidad móvil especializada ubicada en la Plaza Central seguirá brindando la atención a quienes lo requieran hasta el 15 de febrero, en horario de 8:00 a 14:00 horas.

La población puede tener acceso a la asistencia de pruebas rápidas de antígeno para la detección de COVID-19, consulta médica general, vacunación para niños, adultos y embarazadas. Asimismo, servicio de salud reproductiva, entrega de vitaminas y desparasitantes.

La coordinación está a cargo de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, quien hace la cordial invitación a las familias guatemaltecas a que se acerquen y sean atendidas por el personal salubrista especializado.



Además, el objetivo de que la unidad móvil continúe en la Plaza Central es mantener las estrategias de cobertura para proteger a la población del COVID-19 y juntos prevengamos y contrarrestemos esta enfermedad.

Para el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- es clave seguir estas labores conjuntas para velar por el bienestar de todos, basado en derechos, dignidad, desarrollo y democracia.