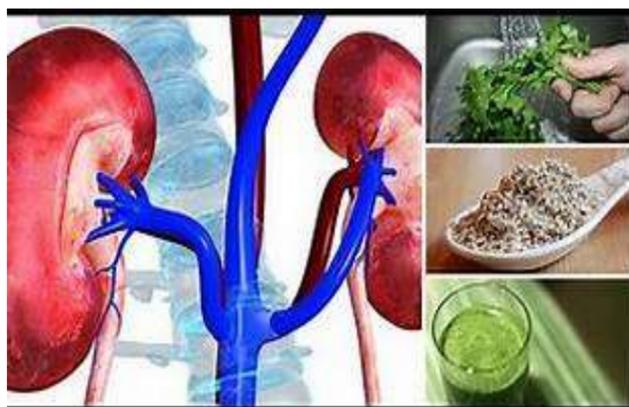




Como proteger tu salud mental



Cómo depurar los riñones de forma natural en casa

**Aceite de Coco
para
Rejuvenecer
tu Rostro**



Como Evitar que la diabetes sorprenda a su organismo

La diabetes es una enfermedad crónica, que se manifiesta por un aumento en los niveles de glucosa o azúcar en la sangre; sin embargo, hay quienes no ponen atención a los síntomas y con el tiempo se producen padecimientos en la vista, riñones, nervios, corazón y en los vasos sanguíneos.

Más de la mitad de los enfermos de diabetes no saben que la tienen porque no presentan ningún síntoma, y muchas veces el primer síntoma ya es una complicación.

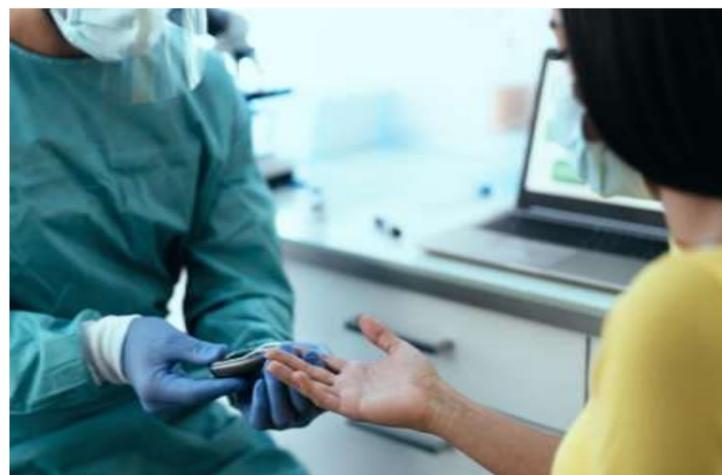
Existen diferentes tipos de diabetes, como la tipo 1, que por lo regular se les diagnostica a los niños y jóvenes. La tipo 2, es la más común en los adultos, se origina porque no hay niveles normales de azúcar en la sangre. También está la diabetes gestacional, que aparece durante el embarazo y generalmente desaparece después de 20 semanas después del nacimiento del niño, pero que en algunos casos permanece.

Causas La diabetes aparece por factores controlables y estilos de vida como:

- Sobrepeso, este es uno de los principales factores de riesgo de desarrollar la enfermedad.
- Antecedentes familiares.
- Inactividad física.
- Entre otras patologías.

Síntomas todos los tipos de diabetes pueden presentar síntomas similares, entre los más comunes están:

- Visión borrosa.
- Hambre continua.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Orinado frecuente.
- Fatiga, somnolencia e irritabilidad.
- Infecciones frecuentes.
- Náuseas.



- Náuseas.

Se recomienda un cambio en el estilo de vida para prevenir la enfermedad, hacer ejercicio por lo menos media hora al día, tener una dieta saludable, baja en grasas y carbohidratos, pero rica en verduras, vegetales, frutas, consumir carnes magras, pollo y pescado.

Pruebas para verificar la azúcar en la sangre

- Prueba A1C: inferiores a 5.7 % son normales, entre 5.7 y un 6.4 % indican que tiene prediabetes y los valores de 6.5 % o mayores indican que tiene diabetes.
- Azúcar en la sangre en ayunas: 99 mg/dl o menores son normales, los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

Como proteger tu salud mental



Muchas veces los síntomas de la depresión pasan inadvertidos y pueden ser diversos, por ello, es necesario un diagnóstico a tiempo, claro y oportuno realizado por un especialista en salud mental, con la finalidad de ayudar a quienes podrían enfrentar alteraciones en su estado de ánimo.

La depresión no es un síntoma de debilidad sino un problema de salud mental multicausal, desatado por factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Algunas de las causas de riesgo son la exposición a situaciones estresantes, problemas económicos, laborales, pérdida o enfermedad de un ser querido, dolencias preexistentes, antecedentes personales y/o familiares de cuadros depresivos, etcétera.

Sin salud física no hay salud mental

El tratamiento de un cuadro depresivo debe abordarse de manera integral, pues requiere tanto atención psicológica como médica, además redes de apoyo y contención por parte del entorno cercano, afectivo, familiar y comunitario.

Tener hábitos de vida saludables; como una alimentación balanceada, evitar el consumo excesivo de alcohol y estupefacientes, hacer actividad física y no fumar, así como

participar en grupos de asistencia o en actividades comunitarias deportivas o recreativas, son acciones que contribuyen a la prevención de alteraciones en la salud mental.

En Guatemala, es frecuente hacer diagnóstico de depresión. Solo en el 2022, más de 6 mil personas sufrieron ese trastorno, por ello es importante recordar que, en los extremos de la vida tanto en la niñez como los adultos mayores, puede haber más riesgos de ese mal.

De igual manera, en mujeres embarazadas o en su período postparto, también podrían presentar esos síntomas los cuales requieren mucha atención, pues en algunos casos puede producirse alguna emergencia.

Cómo identificar si alguien padece esa enfermedad; observando si la persona manifiesta un estado de tristeza la mayor parte del día, o pérdida de interés en los asuntos que antes le generaban placer, falta de apetito, desórdenes del sueño.

Así como sentimientos de culpa o de inutilidad, pensar que no es querido y, lo más grave, puede tener pensamientos suicidas, por eso es imperativo que al conocerse algún caso de depresión se acerquen al centro de salud más cercano para recibir ayuda especializada e inmediata, finaliza la profesional en salud mental.

Cómo depurar los riñones de forma natural en casa



Los riñones se encargan de eliminar todos los desechos que generan las células de nuestro cuerpo, así como también de mantener el equilibrio de minerales, sales y agua en nuestro organismo. A través de los dos riñones se filtran aproximadamente 200 litros de sangre diarios, para generar 2 litros de orina, eliminando de ese modo las toxinas y el exceso de líquidos.

Los riñones también producen hormonas que hacen que nuestro cuerpo funcione correctamente, es por eso que son órganos sumamente importantes y que se pueden cuidar aplicando algunos consejos.

Tomar agua natural no solo es importante para mantenernos hidratados, también contribuye a depurar los riñones. Igualmente, puedes realizar infusiones de diente de león, perejil o cola de caballo, que son muy efectivos para limpiar los riñones.

La albahaca también es buena para los riñones gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que ayudan a mantener la salud renal. Con las hojas de albahaca, frescas o secas, puedes preparar un té y tomar dos o tres tazas al día.

Otro remedio casero que podría resultarte útil para depurar los riñones, de acuerdo con algunos expertos, es aplicar calor directo en la zona donde se encuentran, es decir, poniéndote una manta eléctrica o una bolsa con agua caliente en el área de los riñones.

Sin embargo, llevar una alimentación sana puede ser más efectivo para depurar los riñones que los remedios caseros, así que reduce la ingesta de comida chatarra y procesada, en su lugar, elige alimentos naturales, como los frutos secos y la granola, también productos ricos en fibra.

Disminuye la ingesta de las frituras, en su lugar come alimentos al vapor, a la plancha o al horno.



Curiosidades de los Delfines

Los delfines son un tipo de mamíferos cetáceos pertenecientes a la familia Delphinidae. Pueden vivir más de 30 años en cautividad y tienen una longitud de 3,5 metros aproximadamente. En la naturaleza, estos nadadores elegantes pueden alcanzar velocidades de más de 30 kilómetros por hora. Durante sus desplazamientos surgen a menudo a la superficie del mar para respirar, haciéndolo una media de dos o tres veces por minuto.

Viajan en grupos sociales y se comunican entre sí por un complejo sistema de chirridos y silbidos que del mismo modo les sirve para ecolocalizar a sus presas. Pueden producir hasta 1.000 "ruidos de clic" por segundo. Estos sonidos viajan bajo el agua hasta que encuentran objetos, luego regresan a sus remitentes de delfines, revelando la ubicación, tamaño y forma de su objetivo.



Se trata de animales muy inteligentes que no dejan de sorprender a los científicos pues han mostrado capacidades de aprendizaje y cognición muy superiores a las de otras especies.

Se encuentran en los océanos tropicales y otras aguas cálidas de todo el mundo. Antaño fueron cazados extensamente por su carne y grasas usadas en lámparas de aceite y para cocinar. Hoy en día, la pesca del delfín se encuentra muy limitada, no obstante los delfines siguen amenazados por la pesca comercial de otras especies como el atún, y pueden quedar enredados en redes y otros equipos de pesca.



Calambre muscular síntomas y causas

Un calambre muscular es una tensión repentina e inesperada de uno o más músculos. Pudiendo ser muy dolorosos. Hacer ejercicio o esforzarse mucho, sobre todo cuando hace calor, puede derivar en calambres musculares. Algunos medicamentos y enfermedades también pueden causar calambres musculares. Estos no suelen ser perjudiciales. Las medidas de autocuidado pueden tratar la mayoría de los calambres musculares.

Síntomas

Los calambres musculares ocurren en los músculos de la pierna, y la mayoría de las veces en las pantorrillas. Suelen durar algunos segundos o minutos. Una vez que se haya aliviado, es posible que el área quede dolorida por algunas horas o días. Suelen desaparecer por sí solos. Normalmente no requieren de atención médica.

Causan molestia intensa.

Se producen con hinchazón, enrojecimiento o cambios de la piel en las piernas. Van acompañados de debilidad muscular.

Se producen con frecuencia.

No mejoran con el autocuidado.

Causas

Puede producirse después de trabajar demasiado un músculo o forzarlo, perder líquidos corporales a través del sudor o simplemente mantener una postura durante mucho tiempo.

La mayoría de los son inofensivos, pero algunos pueden estar relacionados con un problema médico, como los siguientes:

Flujo sanguíneo insuficiente. Un estrechamiento de las arterias que llevan sangre a las piernas puede causar un dolor de tipo cólico en las piernas y los pies durante el ejercicio. Estos calambres suelen desaparecer poco después de dejar de hacer ejercicio.

Pinzamiento del nervio. La presión sobre los nervios de la columna vertebral también puede causar dolor de tipo cólico en las piernas. El dolor suele empeorar al caminar. Caminar ligeramente inclinado hacia adelante, como cuando empujas un carrito de la compra, puede aliviar los calambres.

Falta de minerales. Muy poco potasio, calcio o magnesio en la dieta puede ocasionar calambres en las piernas. Los medicamentos que suelen recetarse para la presión arterial alta pueden aumentar la micción, lo que puede vaciar estos minerales del organismo.

Factores de riesgo

Algunos de los factores que aumentan el riesgo de tener calambres musculares son los siguientes:



Edad. Las personas mayores pierden masa muscular. Por lo tanto, los músculos no pueden esforzarse y pueden estresarse con mayor facilidad.

Escaso condicionamiento. No estar en forma para una actividad hace que los músculos se cansen con mayor facilidad.

Sudoración extrema. Los deportistas que se cansan y sudan mucho cuando practican deportes en climas cálidos suelen sufrir calambres musculares.

Embarazo. Son frecuentes durante el embarazo.

Cuestiones médicas. Tener diabetes o enfermedades que afectan los nervios, el hígado o la tiroides puede aumentar el riesgo de tener calambres musculares.

Peso. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de tener calambres musculares.

Como Prevenirlos

Bebe mucho líquido todos los días. Los músculos necesitan líquido para funcionar correctamente. Durante la actividad, bebe líquidos con regularidad.

Estira los músculos. Antes y después de la actividad, estira suavemente cada músculo durante un rato. Para evitar tener calambres en las piernas por la noche, haz estiramientos antes de acostarte. Hacer ejercicio ligero, como usar la bicicleta fija por unos minutos antes de acostarte, también puede ayudar a prevenir los calambres mientras duermes.

Como usar el aceite de coco para rejuvenecer tu rostro

Luce un rostro rejuvenecido gracias a los distintos usos que puedes darle al aceite de coco.

El aceite de coco es uno de los productos naturales para el cuidado de la piel. Desde hace muy pocos años que comenzó a usarse en el mundo de la cosmética y belleza, cremas y demás, y la efectividad lo convierte en un verdadero agente milagroso.

Sin embargo, de acuerdo a dermatólogos, lo mejor es usar el aceite de coco de forma natural, sin necesidad de aplicarlo con otros productos industriales. Aunque, sí se puede combinar con ingredientes naturales.

Si quieres rejuvenecer tu rostro y eliminar marcas de vejez y sequedad, te recomendamos usar el aceite de coco como humectante facial.

Primero debes lavar tu cara y secar suavemente con un paño limpio o toalla nueva. Cuando el rostro esté seco, colocar aceite en las manos y luego masajear la cara y el cuello. Después puedes realizar masajes faciales para estimular la circulación sanguínea y promover la producción de colágeno.

Otro uso que puedes darle a este producto natural es como un tratamiento nocturno.

Para ello, antes de irte a la cama, deberás aplicar una pequeña cantidad de aceite de coco en tu rostro y masajear suavemente.



Dejarás que actúe durante la noche para que tu piel absorba sus beneficios y notarás con el paso de los días que las arrugas de tu piel se reducen drásticamente.

El último de los usos que puedes darle al aceite de coco es como mascarilla facial

Para ello, deberás mezclar una cucharada con ingredientes como miel, aloe vera y yogur. Aplicar esta mezcla en tu rostro, dejar actuar durante 15 minutos y después enjuagar con agua tibia.

De esta forma, gracias a las propiedades del aceite de coco, notarás cómo tu rostro se rejuvenece. Antes de comenzar con cualquiera de los tratamientos para el cuidado de la piel, recuerda hacer una prueba de alergia.