



Lanzan Convocatoria al II Festival Rotario De Upcycling Art Guatemala



Gastos hormiga: cómo afectan a tu economía

Realiza estos tres ejercicios en la oficina para evitar el Sedentarismo



Los beneficios de los Baños de Hielo



Podría sonar doloroso, pero es la mejor inversión de tiempo y esfuerzo que podrás darle a tu cuerpo. En algunos países con el clima muy frío es común ver costumbres que involucren enfriar el cuerpo en niveles extremos, pero ¿qué sentido tiene hacerlo?

¿Es bueno sumergir mi cuerpo en agua helada?

Los baños de hielo son como una aventura polar para tu cuerpo. Imagina sumergirte en un ambiente fresco y revitalizante que despierta tus sentidos. Es como darles un abrazo refrescante a tus músculos después de un día intenso de ejercicio.

También ayudan a calmar esos bichitos molestos de la inflamación que a veces aparecen después de una sesión de entrenamiento o cuando las articulaciones están un poco molestas. Piensa en ello como un spa helado para tu mente también. Cuando te sumerges en agua fría, sientes cómo se desvanecen las preocupaciones del día. Es como si el estrés se derritiera junto con el hielo.

Y después de este baño polar, te sientes renovado, como si hubieras recargado tu batería interna. Tu cuerpo está listo para enfrentar el día con más energía y vitalidad.

Sin embargo, como cualquier aventura, es importante tener precaución y consultar con un experto antes de aventurarse en el mundo de los baños de hielo, para asegurarse de que sea seguro para ti. ¡Es hora de abrazar el frío y sentirte increíblemente vivo!

Beneficios de las duchas frías:

- Flujo sanguíneo mejorado
- Mejora de la circulación y la fuerza vascular
- Estado de ánimo y energía mejorados (Obliga a tu cuerpo a liberar endorfinas y te hace sentir feliz)
- Fuerza la respiración profunda y respiraciones largas, profundas y lentas (normalmente todos nosotros no respiramos lo suficientemente profundo)
- Puede ayudarlo a recuperarse más rápido de una lesión o ejercicio
- Aumenta tu testosterona.
- Tiempo de recuperación mejorado Disminución del dolor muscular después de los entrenamientos.
- Más energía y una buena sensación general.
- Mayor fuerza de voluntad
- Tu baño no se empaña y tapa el espejo
- Te sientes relajado y profundamente en paz.

Lanzan Convocatoria al II Festival Rotario De Upcycling Art Guatemala

Por segundo año consecutivo, los clubes Rotario Guatemala La Reforma y Rotaract Guatemala La Reforma llevarán a cabo el II Festival Rotario de Upcycling Art. Se trata de una expo-venta a la que se está convocando a participar a artistas de distintas categorías, para que transformen residuos como papel, cartón, madera, cristal, plásticos, metales, partes de electrónicos, caucho, etc., en obras de arte con propósito. Es decir, objetos que superen el valor económico, cultural, social y

estético del producto original. Este año habrá tres sedes simultáneas: la Ciudad de Guatemala, La Antigua y Quetzaltenango. Para coordinar el evento en este último lugar, se suma a este proyecto el Club Rotario Los Altos de Quetzaltenango para que artistas del Suroccidente del país participen en la ciudad altense.

El evento busca fomentar y exaltar la creatividad de artistas al transformar residuos en piezas de arte con propósito; crear conciencia sobre el cuidado del medioambiente y el manejo adecuado de desechos; así como recaudar fondos para Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Alianza por el Motagua, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario Guatemala La Reforma, Los Altos de Quetzaltenango y Rotaract Guatemala La Reforma

Expo-venta en la Ciudad de Guatemala

Expo-venta en la Ciudad de Guatemala Los fondos serán destinados para la Alianza por la Cuenca del Motagua, el programa 100 mil pisos de concreto de Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario y Rotaract Guatemala La Reforma.

La inauguración será en la galería de la Alianza Francesa el próximo 16 de mayo en el marco del Día Mundial del Reciclaje



Expo-venta en La Antigua Guatemala

Se llevará a cabo en la Embajada Wakami (4ta. Calle Oriente, casa 23) y se inaugurará el 17 de mayo, en el marco del Día Mundial del Reciclaje.

Expo-venta en Quetzaltenango

Se inaugurará el 17 de mayo, en el marco del Día Mundial del Reciclaje.

Realiza estos tres ejercicios en la oficina para evitar el Sedentarismo



Si pasas muchas horas sentado en una oficina, posiblemente sufras un deterioro en la salud por falta de ejercicio físico. El sedentarismo puede ser una causa de varias enfermedades que sufren las personas que trabajan en una oficina. Por eso, es importante conseguir un tiempo para poder entrenar y realizar actividad física entre tres y cuatro veces por semana.

En caso contrario, la salud va a sufrir en demasía. Aquellos que pasan varias horas sentadas frente al escritorio, suelen sufrir problemas como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y dolores crónicos de espalda y cuello, entre otros.

la falta de actividad física suele afectar negativamente la productividad y el estado de ánimo de los trabajadores. Esto disminuye su energía y concentración. Por eso, es indispensable sumar el movimiento y los ejercicios a la rutina de oficina.

3 ejercicios fáciles para hacer en la oficina

Si quieres vencer el sedentarismo, te recomendamos ponerte manos a la obra. Para poder poner en práctica estos ejemplos, debes estar sentado en una silla con la espalda recta y los pies en el suelo.

Estiramientos de cuello y hombros

Dejar caer con suavidad la cabeza hacia un lado, sintiendo hombros y cuello estirarse. Debes mantener la posición durante algunos segundos y cambia de lado. Recuerda repetir varias veces para vencer el sedentarismo.

Elevaciones de piernas

Debes levantar una pierna recta hacia arriba, manteniéndola en el aire algunos segundos. El paso siguiente de la actividad física consiste en bajar la pierna lentamente; alternando entre una y otra; y repitiendo varias veces.

Rotación de tobillos

Levanta los pies del suelo y realiza círculos con tus tobillos. Lo ideal es empezar en el sentido de las agujas del reloj y después alternar en sentido contrario. Los expertos en actividad física recomiendan realizar varias repeticiones en cada dirección.

Son simples ejercicios que puedes realizar en la oficina sin mucho desgaste. Es posible combatir los efectos negativos del sedentarismo si mejoras tu salud física y mental. Si sufres insomnio, te dejamos otro ejercicio que puedes aplicar.

La vitamina que reduce el colesterol y protege tu corazón



Esta es la vitamina esencial para el bienestar de tu salud ya que te ayudará a reducir el colesterol malo y las consecuencias que trae aparejadas para el corazón. El colesterol es sumamente relevante para nuestro organismo, sin embargo cuando sus niveles son muy elevados se convierte en una alerta. Y por eso estos son los beneficios de la vitamina B para mantener niveles tus niveles de colesterol normales y así proteger tu corazón.

Es que a pesar de la importancia del colesterol porque ayuda a la formación de membranas celulares, en la síntesis de ciertas hormonas y la producción de ácidos biliares esenciales para la digestión de alimentos grasos, debemos tener en cuenta que sus niveles siempre están normales.

¿Como la vitamina B controla el colesterol?

Las concentraciones elevadas de colesterol en el torrente sanguíneo pueden derivar en serias complicaciones, incluyendo la arterosclerosis, responsable de diversas enfermedades cardíacas. Esto porque el colesterol se acumula en las paredes de las arterias, formando placas que pueden restringir o bloquear el flujo de sangre.

Teniendo en nuestro cuerpo la suficiente niacina o llamada vitamina B, lograríamos controlar los niveles de colesterol en sangre. La niacina es una vitamina B que el cuerpo crea y utiliza para convertir los alimentos en energía. Ayudando a mantener sanos el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel. Esta es la vitamina B-3 que suele formar parte de un multivitamínico diario, esto se obtiene de la cantidad necesaria de los alimentos que se comen.

Alimentos contienen vitamina B

Algunos de los alimentos ricos en niacina son la levadura, la leche, las carnes magras, el pollo, el pescado, los granos de cereales, el hígado, el queso, los huevos, las verduras verdes, las nueces y las alubias secas, cuando el I médico receta la niacina es para aumentar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad, o sea el llamado el colesterol bueno que ayuda a eliminar las lipoproteínas de baja densidad conocidas como el colesterol malo, la niacina o vitamina B es una vitamina hidrosoluble, es decir, soluble en agua. Se absorbe por difusión pasiva, no se almacena en el organismo y los excedentes se eliminan en la orina.

De esta forma si quieres proteger tu corazón y controlar tus niveles de colesterol debes consumir niacina, conocida como la vitamina B, que encontramos en los mencionados alimentos. Inclúyelos a tu dieta diaria y mejora tu salud.



Gastos hormiga: cómo afectan a tu economía

Si eres de los que compran muchas cosas innecesarias o gastas tu dinero innecesariamente, te decimos cómo estas afectando a tu bolsillo.

No gastar en cosas innecesarias es crucial para mantener una salud financiera sólida. Al priorizar gastos, se pueden crear ahorros significativos, evitar deudas innecesarias y alcanzar metas financieras a largo plazo, brindando estabilidad y tranquilidad económica.

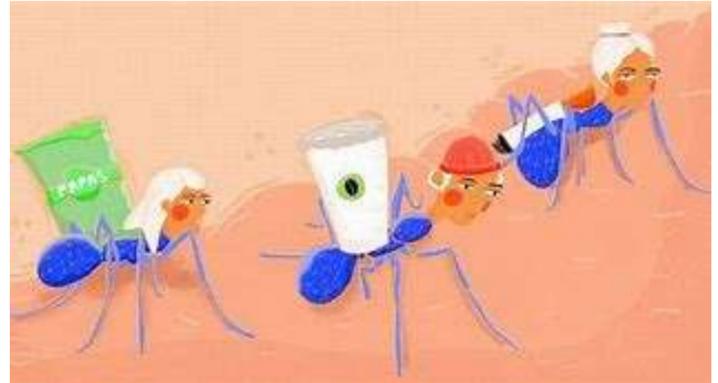
¿Qué son los gastos hormiga?

Los gastos hormiga son pequeños gastos diarios o regulares que, aunque parecen insignificantes individualmente, suman una cantidad considerable a lo largo del tiempo. Estos pueden incluir compras impulsivas, snacks, cafés diarios o cualquier otro gasto cotidiano que, aunque no sea costoso por sí mismo, puede afectar significativamente el presupuesto mensual.

¿Cómo puedo evitar los gastos hormiga?

consejos para evitar los gastos hormiga y así puedas ver reflejado un incremento en tu economía:

1. Presupuesto: Establece un presupuesto mensual y sé consciente de tus gastos.
2. Lista de compras: Haz una lista antes de ir de compras y cíñete a ella.
3. Pago en efectivo: Usa efectivo en lugar de tarjetas para visualizar mejor tus gastos.
4. Control de impulsos: Antes de comprar algo no planeado, pregúntate si realmente lo necesitas.
5. Café y snacks: Prepara café y snacks en casa en lugar de comprarlos fuera.
6. Aplicaciones de seguimiento: Usa aplicaciones que te ayuden a rastrear tus gastos y mantener el control.
7. Revisión mensual: Analiza tus gastos al final del mes para identificar patrones y áreas de mejora.
8. Comparación de precios: Compara precios antes de comprar y busca ofertas y descuentos.



Antes de hacer una compra, reflexiona sobre si contribuirá a tus metas financieras a largo plazo, de todos modos, estos consejos pueden ayudarte a evitar esos pequeños gastos que, con el tiempo, suman una cantidad significativa. Consejos para evitar los gastos hormiga.



Luz ultravioleta: una ayuda eficaz contra los virus

Ciertas enfermedades transmitidas por el aire, como la gripe y la tuberculosis, representan importantes desafíos para la salud pública. Es por ello que conseguir un método directo para prevenir la transmisión de este tipo de enfermedades a través del aire podría ser una verdadera revolución. Y precisamente un sistema a base de luz, que consiguiese eliminar los patógenos que pululan por el ambiente, sería fabuloso.

La luz ultravioleta es un potencial agente antimicrobiano que responde a este enfoque preventivo. De los 9 tipos de luz existentes, la radiación ultravioleta de onda corta -UVC- ya se había establecido desde hace tiempo como un efectivo agente microbiano. No obstante, su uso generalizado en entornos públicos hasta el momento había sido limitado debido a que las fuentes de luz UVC convencionales son dañinas para la salud.

Pero no todas. Un equipo científico del Centro Médico Universitario de Columbia -CUIMC- demostró que la luz UVC lejana -aquella cuya longitud de onda se sitúa entre los 207 y los 222 nanómetros- tiene la capacidad de inactivar algunos de estos patógenos de transmisión aérea sin poner en peligro la salud humana.

INACTIVAR LOS VIRUS CON LUZ David J. Benner, profesor de Biofísica de la Radiación y de Ciencias de la Salud Ambiental a la vez que director del Centro de Investigación Radiológica en el CUIMC y autor principal del estudio, explica que: "la luz UVC lejana tiene un rango muy limitado y no puede penetrar a través de la capa externa de células muertas de la piel humana o la capa de lágrimas en el ojo, por lo que no es un peligro para la salud humana."



Sin embargo, los virus y las bacterias son mucho más pequeños que las células humanas, por lo que la luz UVC lejana puede alcanzar su material genético e inactivarlos" gracias que este tipo de luz invisible ataca los enlaces moleculares que mantienen unido el ADN.

Los hallazgos sugieren que el uso de luz ultravioleta lejana en hospitales, consultorios médicos, escuelas, aeropuertos, aviones y otros espacios públicos podría proporcionar un control poderoso sobre las epidemias de gripe estacional, así como evitar la propagación de pandemias relacionadas con esta y a un precio menor de 1.000 euros por lámpara, un costo que seguramente disminuiría si las mismas fuesen producidas en masa, las luces de UVC lejana resultarían tremendamente económicas. Además, son multiusos, pues pueden utilizarse microbios en el aire, incluidas las nuevas cepas emergentes" tras enfermedades.