



## **Alimentos Ultra-Procesados: Vinculados a Enfermedades Cardíacas y Cáncer**



## **Convivir con Perros Reduce el Estrés y mejora la Concentración**

## **Síntomas de Adicción al Celular**



## Los efectos del café en el cerebro al beberlo todos los días

Uno de los alimentos de origen vegetal más conocidos a nivel mundial es el café, el cual se suele consumir en bebida. Por lo general, el café se toma en las mañanas, para el desayuno; en la tarde, justo después del almuerzo, y algunas personas se atreven a consumirlo en las horas de la noche. El efecto más conocido de este alimento tan popular es el de despertar el organismo.

es muy común que su ingesta tenga como fin combatir el sueño en jornadas laborales o escolares muy largas. Algunas personas le agregan leche simplemente por gusto y es de destacar que los profesionales de la salud lo recomiendan tomar sin azúcar ni edulcorantes artificiales.

"la cafeína aumenta la serotonina y la acetilcolina, dos sustancias encargadas de estimular el cerebro y ayudar a estabilizar la barrera hematoencefálica, una red de vasos sanguíneos y tejido que evita que las sustancias dañinas penetren al cerebro".

Los micronutrientes del café pueden prevenir el daño de los tejidos por los radicales libres, un tipo de molécula que puede aumentar el riesgo de padecer cáncer. Su consumo previene el bloqueo de los vasos sanguíneos del cerebro.

el café "contiene altas concentraciones de trigonelina, un derivado de la vitamina B6 con efectos antioxidantes, encargados de proteger también los vasos sanguíneos del cerebro".

Las personas que beben café tienen menos deterioro cognitivo que los que no lo hacen; de hecho, consumir tres tazas de café al día tiene un impacto mayor que los que toman menos café.



Cuando se consume con moderación, el café puede ser muy bueno para el cerebro.

A corto plazo, puede mejorar el estado de ánimo, la vigilancia, el aprendizaje y el tiempo de reacción. El uso a largo plazo puede proteger contra afecciones cerebrales como Alzheimer y Parkinson., el café es bueno para tu cerebro. La clave es la moderación. Cuando se consume en exceso, la cafeína puede causar ansiedad, nerviosismo, palpitaciones cardíacas y problemas para dormir.

Algunas personas son sensibles a la cafeína, mientras que otras pueden beber muchas tazas al día sin ningún efecto secundario. Algunas personas definitivamente necesitan limitar su consumo de cafeína, incluyendo niños, adolescentes y personas embarazadas.

## Convivir con Perros Reduce el Estrés y mejora la Concentración

Pasar tiempo con un perro reduce el estrés y aumenta la concentración, según un estudio. Las interacciones con perros pueden aumentar las ondas cerebrales asociadas al alivio del estrés y la concentración

¿Deberíamos dejar de llamar al perro el mejor amigo del hombre y llamarlo en su lugar el mejor terapeuta del hombre? Aunque ya se utilizan canes en hospitales y escuelas para aliviar el estrés, una nueva investigación muestra lo que ocurre en el cerebro cuando los humanos interactúan con un perro.

Un equipo de la Universidad de Konkuk, en Corea del Sur, investigó en 30 adultos los efectos de realizar varias actividades con un perro mediante un electroencefalograma (EEG), una prueba que se utiliza para medir la actividad eléctrica del cerebro mediante electrodos.

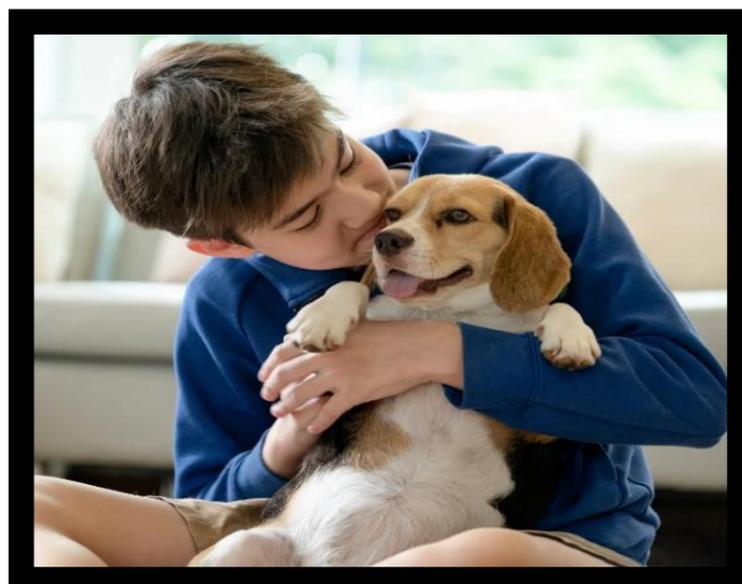
Los investigadores hicieron que los participantes interactuaran con una caniche estándar de 4 años "totalmente adiestrada en obediencia básica, modales, agresividad y sociabilidad", durante sesiones limitadas para no sobrecargarla de trabajo.

También se evaluaron las respuestas emocionales de las personas mediante distintos cuestionarios y pruebas de autoinforme en función de las actividades con el perro. En total, se realizaron ocho actividades: jugar, darle golosinas, masajearla o hacerse fotos con ella.

Durante todas las actividades con el perro, los participantes afirmaron sentirse menos cansados y deprimidos. Dar de comer, masajear y abrazar al perro mejoró el estado de ánimo y los niveles de estrés disminuyeron.

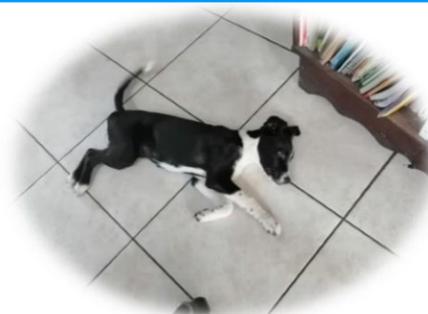
El estado de ánimo de los participantes no fue lo único que se vio afectado por las actividades. El electroencefalograma mostró un aumento de las ondas beta durante el masaje, el aseo y el juego con el perro. Las ondas beta están relacionadas con la atención y la concentración. La intensidad de las ondas beta aumentaba con la intensidad del contacto con el animal.

Gracias a sus efectos terapéuticos sobre las personas, los perros ya se utilizan ampliamente en clínica, ya sea como apoyo emocional en hospitales o para asistir a pacientes discapacitados. Este efecto suele evaluarse midiendo los niveles hormonales antes y después de la interacción.



La hormona oxitocina, que interviene en el vínculo social y el afecto, aumenta cuando las personas interactúan con perros, mientras que los niveles de cortisol, relacionados con el estrés, disminuyen.

Los perros de terapia también reducen los niveles de dolor de los pacientes durante su estancia en el hospital y disminuyen su tensión arterial,



## Campaña de desparasitación del departamento de Guatemala ha atendido a más de 75 mil escolares



Proteger a la niñez escolar de 06 a 14 años es un factor clave para su bienestar. El desarrollo de la primera campaña de desparasitación 2024 ha permitido, según datos preliminares, atender a la fecha a más de 75 mil estudiantes del área nororiente del departamento de Guatemala.

La labor del personal salubrista continúa hacia la meta trazada de más de 90 mil escolares. Para ello, se mantiene coordinación con autoridades educativas para el impulso de las jornadas de atención donde se provee el medicamento. Esto está a cargo de los Distritos Municipales de salud de Chinautla, Tierra Nueva, Palencia, San José del Golfo, Santa Catarina Pinula, San José Pinula y Fraijanes.

El objetivo de la desparasitación es prevenir principalmente la helmintiasis o geohemiltiasis, enfermedades causadas por las denominadas lombrices intestinales. Los beneficios de las jornadas son: Desarrollo integral de la población escolar, previene el retraso de crecimiento, aprovechamiento de nutrientes necesarios, aumenta la concentración y motivación en los estudios, previene de manera indirecta la repitencia, ausentismo y deserción escolar.

Los factores que han contribuido a la asistencia oportuna son:

- La coordinación entre el personal de salud con supervisores educativos, directores de establecimientos y padres de familia, para la programación y ejecución de las acciones de desparasitación
- Abastecimiento del desparasitante (Albendazol) en la red de servicios.
- Socialización de lineamientos técnicos de la campaña a los encargados de promoción de los Distritos Municipales de Salud, enfermería, equipo y consejo técnico, entre otros
- Sistema de registro de las acciones

En estas jornadas de asistencia también se ha brindado suplementación, vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH), aplicación de flúor para la salud bucodental y charlas educativas sobre medidas de prevención.

## ¿ERES ADICTO A TU CELULAR?

Un uso inadecuado podría provocar un diagnóstico que disminuye la calidad de vida. Hoy en día, el celular se ha convertido en uno de los aparatos más utilizados en la vida diaria, además de ser la principal herramienta para interactuar con el mundo.

Estamos de acuerdo en que los teléfonos inteligentes, internet y las redes sociales nos facilitan la vida y son muy útiles, sin embargo, un mal uso de estas herramientas puede generar una adicción y empobrecer los intercambios comunicacionales cara a cara.

¿Qué haces si se te queda el celular en la casa? Esto puede generar estrés y angustia al sentirse como aislado del mundo. Por esta razón varios se devuelven a buscarlo apenas notan su ausencia. Y la sensación de desamparo desaparece apenas alguien te manda un mensaje; aunque sea virtual, ese contacto alivia.

Uno puede considerarse adicto cuando el celular se vuelve imprescindible y su uso es compulsivo, pero como estamos en la era de la hiperconectividad, son pocos quienes se reconocen como adictos, ya que no lo ven como un vínculo enfermizo. ¿Te estresas cuando no puedes acceder a la red desde tu celular?

¿Te urge estar comunicado? ¿Cómo te sientes cuando estás en un lugar sin señal? estar pegado al celular afecta en la vida social real en la medida en que uno permite que no sea solo una forma de entretención sino la única manera de relacionarse con los demás.

A quién no le ha pasado: juntarse con amigos a comer y que estén todos mirando el celular sin conversar entre ellos. Por eso, debemos ponernos ciertos límites.

Hay redes sociales que producen en algunas personas sensaciones de mayor ansiedad o estrés, y en ese caso es mejor cerrarlas, dejar de verlas, y guardar un cierto límite en cómo y con quién comparto la información y la comunicación. Sobre todo, en relaciones de pareja, que son los ámbitos donde más respeto debiéramos tener y, sin embargo, existe en las redes sociales una noción de espiar, observar, en lugar de ir conociéndose, y eso a la larga deteriora el desarrollo personal y las capacidades de relacionarse interpersonalmente



síntomas más comunes de adicción al celular:

1. Tener como actividad número uno el uso del celular, y dejar en segundo plano lo cotidiano, como las relaciones familiares, estudios, trabajo o amigos.
2. Aislarse de la familia, y tener comportamientos que generan problemas por pasar mucho tiempo en internet, hablando por celular o pendiente del envío de mensajes.
3. Usar el celular para hacer todas las gestiones posibles, lo que reduce el contacto personal al mínimo.
4. Estar manipulando el teléfono en las reuniones con amigos, en el trabajo, en la casa y hasta en el baño.
5. Mirar la pantalla cada dos minutos, aunque no se espere ninguna llamada.
6. Sentirse incompleto e inseguro cuando no se tiene el celular al alcance.
7. Estresarse cuando se está en un lugar donde no se puede usar, igual que un fumador adicto.

Tener cuidado con nuestros hijos, los más propensos a desarrollar este problema son aquellos que tienen baja autoestima, habilidades sociales limitadas, una elevada ansiedad y tendencia a la depresión. "Las personas a las que les cuesta desarrollar vínculos afectivos en persona y enfrentar problemas interpersonales, tienden a disipar esa frustración a través de las redes sociales

## Alimentos Ultra-Procesados: Vinculados a Enfermedades Cardíacas y Cáncer



La comida ultra procesada se vincula con 32 resultados perjudiciales para la salud. Una dieta rica en alimentos ultra procesados se asocia con un mayor riesgo de 32 resultados perjudiciales para la salud, como cáncer, afecciones cardíacas y pulmonares graves, trastornos de salud mental y muerte prematura.

Los alimentos ultraprocesados están relacionados con 32 efectos adversos para la salud, entre ellos enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2. Entre los alimentos ultraprocesados más comunes están los helados, las patatas fritas, los cereales de desayuno, los yogures de sabores y las galletas, las dietas ricas en alimentos ultraprocesados pueden ser perjudiciales para la mayoría -quizá todos- los sistemas corporales.

Estos alimentos no son "meramente modificados", sino que a menudo incluyen "ingredientes baratos químicamente manipulados", como almidones, azúcares y grasas modificados, con pocos alimentos integrales.

No existe ninguna razón para creer que el ser humano pueda adaptarse plenamente a estos productos. El organismo puede reaccionar ante ellos como inútiles o perjudiciales, por lo que sus sistemas pueden verse perjudicados o dañados, dependiendo de su vulnerabilidad y de la cantidad de alimentos ultraprocesados consumidos

Ante el abrumador conjunto de evidencias que vinculan los alimentos ultra-procesados con una amplia gama de problemas de salud, expertos y organismos de salud pública han comenzado a llamar la atención sobre la necesidad de adoptar medidas urgentes. Entre las recomendaciones clave se incluye la reformulación de productos para reducir su contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, mientras se aumenta su valor nutricional mediante la incorporación de fibra y nutrientes esenciales.

La educación nutricional juega un papel crucial en este esfuerzo colectivo. La promoción de dietas basadas en alimentos mínimamente procesados y ricos en nutrientes es fundamental. Las autoridades sanitarias están intensificando sus campañas de concienciación para alentar a la población a optar por frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, destacando los beneficios para la salud a largo plazo de tales elecciones dietéticas.



## 7 formas sencillas de saber si un aguacate está maduro y no está negro por dentro

Elegir un buen aguacate en el mercado puede ser un poco difícil, especialmente si no sabes cuándo te va a tocar un aguacate que se veía bueno por fuera y resultó estar muy mal por dentro. Todos hemos estado allí, parados frente al montón de aguacates en el mercado, preguntándonos cuál será el mejor. Te compartiré algunos Tips para identificar un buen aguacate antes de comprarlo con la garantía de que no vas a gastar tu dinero en vano.

### 1.-Observa el color de la piel

El color de la piel del aguacate es un indicador clave de su madurez. Un aguacate maduro generalmente tendrá una piel de color oscuro, casi negro.

### 2.-La textura

El tacto es otra forma efectiva de determinar la madurez del aguacate. Presiona suavemente el aguacate con tus dedos, no vayas a presionar mucho o terminarás mayugándolos. Debe hundirse muy ligeramente pero no sentirse demasiado blando. Un aguacate que se hunde demasiado al tacto probablemente esté demasiado maduro y podría tener la pulpa manchada o incluso estar podrido.

### 3.-Revisa el tallo

El tallo es el área que conectaba el fruto con la planta antes de ser cosechada. Retíralo del aguacate. Si al retirarlo ves un color verde debajo, es probable que el aguacate esté maduro y en buen estado. Si el color que ves es marrón, es mejor dejar ese aguacate, ya que podría estar pasado de maduro o en mal estado por dentro.

### 4.-Sacude el aguacate

Agita el aguacate y escucha si el hueso se mueve o no. Si el hueso se mueve libremente, el aguacate está maduro. Si el hueso no se mueve en absoluto, probablemente el aguacate aún no esté maduro. 5.-Evita los aguacates con manchas blandas o hundidas



5.-Evita los aguacates con manchas blandas o hundidas  
Si ves manchas blandas o áreas hundidas en la piel del aguacate, es mejor evitarlo. Seguramente ya lo mallugaron las anteriores personas. Estas son señales de que el aguacate está dañado o podrido por dentro.

### 6.-Olor

El olor del aguacate también puede ser un indicador de su estado. Un aguacate maduro tendrá un ligero aroma dulce. Si el aguacate no tiene ningún olor o huele a moho o humedad, es mejor dejarlo.

### 7.-Evita los aguacates con grietas

Los aguacates con grietas en la piel pueden haber sido expuestos al frío durante su crecimiento, lo que puede afectar su calidad y sabor. Además, las grietas pueden dar paso al aire hacia dentro, lo cual aceleraría el proceso de oxidación dentro de la pulpa haciendo que, en efecto, esté negro en su interior.