



## **Exotik Nat, Lanza Nueva Línea de Productos con ingredientes naturales para el Cuidado del Bebé**



## **Lactancia materna para un sano desarrollo físico e intelectual**

## **Cómo evitar que tu perro haga agujeros en el jardín**



## Exotik Nat, Lanza Nueva Línea de Productos con ingredientes naturales para el Cuidado del Bebé



Con más de 25 años de experiencia en el uso y aplicación de aceites esenciales, Exotik Nat surge de la experimentación de tendencias internacionales en cuidado corporal, bienestar físico y emocional. Esta línea se creó con el objetivo de brindar a los consumidores el doble beneficio en un solo producto, cosméticos y terapéuticos, gracias a los aceites esenciales y la aromaterapia.

La presencia de químicos dañinos como los parabenos, colorantes, sulfatos y preservantes en los productos para bebés, es preocupante por el impacto que tienen en la salud y en la delicada piel de los más pequeños.

En base a los antecedentes de los componentes en los productos para el cuidado de la piel de bebé, la nueva línea de productos para Exotik Nat Baby Care se enfoca en proporcionar una alternativa segura y natural para el cuidado integral de la piel de los más pequeños del hogar

Libre de:

- parabenos,
- colorantes,
- sulfatos,
- sal,
- aceite mineral
- preservantes irritantes

Además, esta línea se diseñó con ingredientes naturales que reducen el riesgo de reacciones alérgicas y cutáneas. Sus fórmulas son seguras y suaves, ideales para la delicada piel de los bebés. Sin riesgo de exposición a sustancias tóxicas.

Exotik Nat-Baby Care reconoce la importancia de ofrecer productos libres de estas sustancias para garantizar la salud y el bienestar de los consumidores..

EXTRACT S.A. con Exotik Nat, se compromete a seguir desarrollando productos innovadores y seguros que promuevan el bienestar y la salud de sus consumidores.

## Enrique Pazos Avalos asume como subsecretario Nacional de la Senacyt

El Dr. Enrique Pazos Avalos se incorpora al equipo de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) como subsecretario Nacional de Ciencia y Tecnología. El Dr. Pazos asume este cargo con un firme compromiso de hacer de la ciencia el motor del progreso y la toma de decisiones fundamentadas en Guatemala.

Es un profesional con una sólida trayectoria en la docencia y la investigación científica, con un enfoque especializado en modelos climáticos computacionales y proyecciones de calentamiento global para Centroamérica. Posee un postdoctorado del Georgia Institute of Technology, un doctorado en Física de la Universidad de Maryland, una maestría en Ciencias en Física de la Universidad de Texas en Brownsville, y una licenciatura en Física Aplicada de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Durante su carrera académica, ha ejercido roles destacados en instituciones educativas y de investigación tanto a nivel nacional como internacional. Fue fundador y profesor en la Escuela de Ciencias Físicas y Matemáticas de la Universidad de San Carlos, así como profesor titular en el departamento de Matemáticas de la Facultad de Ingeniería de la misma institución. Ha fungido también como investigador postdoctoral en el Georgia Institute of Technology, ha desarrollado roles en investigación en instituciones como la University of Maryland, Louisiana State University, y la University of Texas en Brownsville.



*El Doctor Enrique Pazos expreso “Mi compromiso es con Guatemala; pongo a disposición de la institución mi experiencia y conocimientos para promover el avance científico y tecnológico del país. Mi objetivo es fomentar la colaboración entre instituciones académicas, gubernamentales y privadas para impulsar la innovación, el desarrollo tecnológico y la aplicación de soluciones basadas en la ciencia para los desafíos que enfrentamos como país.”*

## Lactancia materna en los primeros 6 meses de vida para un sano desarrollo físico e intelectual



Lactancia materna en los primeros 6 meses de vida para un sano desarrollo físico e intelectual.

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

### Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

Además de proporcionar a niñas y niños todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, y ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas, biberones y, al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos.

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son.

La lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe.

## Cómo evitar que tu perro haga agujeros en el jardín



Si deseas conseguir que tu perro deje de cavar, primero debes entender que esta es una conducta muy común y natural en los canes. Hay algunos que tienen una necesidad muy fuerte de hacer agujeros en la tierra, mientras que hay otros que no lo hacen si no se les estimula y aquellos que nunca lo hacen. Es un comportamiento que parece tener más relación con la educación que el perro ha recibido a lo largo de su vida, por lo que si quieres encontrar la fórmula para evitar que tu perro haga agujeros en el jardín.

### Qué significa que el perro haga hoyos en el jardín?

En ocasiones los perros se sienten estimulados a cavar hoyos debido a diferentes factores, puede ser porque esté sobre estimulado, que tenga mucha energía por descargar o que esté presentando un cuadro de ansiedad. Los canes pueden escarbar debido a su instinto depredador o para enterrar huesos o juguetes. Es una conducta instintiva destinada a ocultar comida de otros depredadores.

### Tips para evitar que tu perro haga hoyos en el jardín

Primero debes observar a tu compañero de cuatro patas para intentar identificar la causa para recién ahí actuar acorde al problema detectado.

### Ejercitación y hora de juego

Si detectas que le falta actividad física, aumentar su tiempo de paseo puede ayudar; algunos dueños también hacen rutinas corriendo con sus canes.

Este es uno de los principales consejos que te damos para evitar este problema, verás que si sacas a pasear a tu perro más seguido y le dedicas más tiempo de juego para que gaste más energía y esté más tranquilo, él se calmará.

### Utilización de juguetes

También puedes optar por comprarle juguetes para que tu perro muerda y mantenga la atención en esto en lugar de hacer hoyos en el jardín. Sirve ponerle juegos con pelotas, cuerdas para morder, un hueso o algún otro juguete.

### Elimina roedores

Por último, sabemos que el perro tiene el instinto de cazar. Por ello, si se percata de la presencia algún roedor, seguramente el can hará hoyos por todo el jardín. Para evitar este inconveniente tienes que eliminar el roedor y solucionarás dos problemas en uno.



## Cómo saber si una ola de calor te está deshidratando solo con ver la orina

En los últimos meses, hemos sido testigos de una serie de olas de calor que han superado los registros históricos, el sol no da tregua y aunque se anuncien lluvias momentáneas, todo sigue igual. A medida que la temperatura sube, también aumenta el riesgo de deshidratación, una amenaza que puede afectar a personas de todas las edades y condiciones. Atender esta condición lo antes posible podrá liberarte de varias visitas al doctor o al hospital.

Cuando el cuerpo está deshidratado, la orina puede ser un indicador clave de su estado. La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más líquido del que ingiere, lo que resulta en una disminución en el volumen de agua en el cuerpo. Esto puede deberse a varios factores, como no beber suficiente líquido, sudar en exceso debido al calor o la actividad física intensa, o enfermedades que causan vómitos o diarrea. Fisiológicamente, la deshidratación afecta el equilibrio de líquidos en el cuerpo y puede conducir a una serie de cambios en la orina.

En condiciones normales, la orina suele ser de color amarillo claro y transparente. Sin embargo, cuando el cuerpo está deshidratado, la concentración de desechos en la orina aumenta y puede volverse más oscura y tener un olor más fuerte. Esto se debe a que el riñón conserva más agua en un intento por mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo, lo que resulta en una orina más concentrada.

Además del color y el olor, la cantidad de orina también puede disminuir cuando una persona está deshidratada. El cuerpo conserva líquidos en lugar de eliminarlos a través de la orina y esto puede llevar a una disminución en la frecuencia y cantidad de micción.

### ¿Cuáles son los síntomas de deshidratación?

El calor intenso puede hacer que las personas sean menos propensas a beber suficiente agua debido a la falta de sed o a la creencia errónea de que no necesitan hidratarse tanto. Los síntomas de la deshidratación pueden variar desde leves hasta graves y pueden incluir sed intensa, boca seca, fatiga, mareos, confusión, disminución de la elasticidad de la piel, frecuencia cardíaca rápida, y en casos más graves, desmayos o convulsiones.



### ¿Quiénes tienen más riesgo de deshidratarse?

Es importante la observación de la orina, ya que puede proporcionar pistas adicionales sobre el estado de hidratación de una persona. Es importante tener en cuenta que la deshidratación puede afectar a personas de todas las edades, pero los niños pequeños y los adultos mayores son particularmente vulnerables. Los niños pueden deshidratarse más rápidamente que los adultos debido a su tamaño corporal más pequeño y su tasa metabólica más alta, mientras que los adultos mayores pueden tener una menor sensación de sed y una menor capacidad para conservar líquidos.

### Cómo evitar la deshidratación

Para prevenir la deshidratación, es importante beber suficientes líquidos, especialmente durante períodos de calor intenso o actividad física extenuante. El agua es la mejor opción para hidratarse, pero también se pueden consumir otras bebidas como jugos naturales, té o caldos. Además, es importante vestirse adecuadamente para el clima, evitar la exposición prolongada al sol durante las horas más calurosas del día y descansar en ambientes frescos cuando sea posible.

## árboles en maceta que ayudan a reducir el calor

El calor aumenta cada día de manera colosal, lo que puede resultar en golpes de calor, deshidratación y estrés tanto en personas como en mascotas. Por tanto, es fundamental recurrir a la naturaleza para escapar de las altas temperaturas. Los árboles se convierten en aliados al regular la temperatura ambiente, permitiéndote mantener un ambiente fresco y agradable tanto de día como de noche.

Las plantas y árboles son reguladores de temperatura, desempeñan un papel crucial al absorber el calor, purificar el aire y eliminar toxinas, por lo tanto, no deben subestimarse. A continuación, te diremos los árboles pequeños que, de manera efectiva, contribuyen a reducir el calor ambiental brindando frescura.

Esto garantiza una protección extra contra golpes de calor y deshidratación. Para mitigar el calor solo necesitas tener uno de estos dos árboles en tu hogar, ya sea en tu habitación, jardín, cocina, sala o baño. Lo importante es que tengas uno de estos árboles de poco tamaño que te ayuden a dosificar las altas temperaturas.

### Árbol de caucho

Las propiedades de este árbol te ayudan a regular las temperaturas del entorno al absorber el calor, lo que promoverá un ambiente más fresco. Una de las ventajas de este ejemplar es su bajo requerimiento de cuidados, basta con regarlo tres veces por semana y colocarlo en un lugar con cierta cantidad de luz directa.



### Árbol de limón

El árbol de limón, como otros cítricos, es una elección idónea en primavera y verano, ya que sirve para reducir los riesgos de deshidratación y cumple con la gran misión de purificar el ambiente. Además, su tamaño lo convierte en una opción ideal para espacios limitados.