



BUENAS *Nuevas* gt



2026

Edición Semanal

Del 29 diciembre de 2025 al 04 de enero de 2026

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





20 años transformando vidas Walmart Guatemala fortalece su compromiso con el país



Los peligros para la salud del uso de pirotecnia y fuegos artificiales

La Rosca De Reyes tradición familiar que marca el inicio del nuevo año



20 años transformando vidas: Walmart Guatemala fortalece su compromiso con el país

Walmart Guatemala celebra un año más de presencia en el país, consolidando su compromiso con las familias guatemaltecas, el desarrollo económico local y la sostenibilidad. Este 2025 estuvo marcado por la continuidad del plan de inversión, la apertura de nuevas tiendas, el fortalecimiento de proveedores locales y múltiples iniciativas que generan un impacto positivo en las comunidades donde opera. Además, la compañía celebró 20 años de historia en Guatemala, reafirmando su misión de cuidar el presupuesto familiar, mejorar la experiencia de compra y agradecer la fidelidad de sus clientes.



A lo largo del año, Walmart ha reforzado, con acciones significativas, su compromiso con el país. La apertura de Walmart San Cristóbal, la tienda número 12 en Guatemala, representó un paso estratégico en su expansión, con un diseño innovador de tres niveles que incluye un nivel de tienda y dos de parqueo, generando más de 100 empleos directos y otros 100 indirectos.

Además de San Cristóbal, Walmart inauguró nuevas tiendas Despensa Familiar en Colonia Sausalito, Chinautla; Las Cruces, Petén; Santa Lucía Periférico, Escuintla; San Miguel Chicaj, Baja Verapaz; San Andrés Itzapa, Chimaltenango; y Lomas de Lavarreda, en Zona 18, acercando productos esenciales a más familias y fortaleciendo la economía local mediante la creación de empleo y nuevas oportunidades para proveedores. Estas aperturas forman parte de un ambicioso plan de expansión que incluye un total de aproximadamente 10 nuevas tiendas abiertas durante 2025.

El apoyo a los productores locales ha sido otro eje central de la operación de Walmart en Guatemala. A través del proyecto “Ruta hacia la Formalización y Fortalecimiento Agrícola”, desarrollado en conjunto con AGEXPORT, más de 400 agricultores de Sololá y Jalapa recibieron formación, asistencia técnica y acompañamiento para integrarse a cadenas comerciales formales. De estos beneficiarios, 259 son mujeres y 160 hombres, muchos de los cuales ahora cuentan con prácticas agrícolas mejoradas, negocios formalizados y acceso a mercados locales y regionales, contribuyendo a un desarrollo rural sostenible.



Walmart también fortaleció sus programas de apoyo a pequeños y medianos productores guatemaltecos, incluyendo “Tierra Fértil” y “Una Mano para Crecer”, que brindan asesoría en agricultura sostenible y manejo ambiental, promoviendo la economía circular y la reducción de la huella de carbono. A esto se suma la colaboración con el Centro de Paz Bárbara Ford, que busca fortalecer la capacidad productiva y comercial de los pequeños agricultores del altiplano occidental, promoviendo la inclusión y la igualdad de oportunidades.

Bajo su compromiso con la sostenibilidad, Walmart continúa impulsando la eficiencia energética en todas sus tiendas, con paneles solares, iluminación LED y sistemas de ahorro de agua. La compañía ha continuado el fortalecimiento la economía circular mediante campañas como #SinBolsasPorFavor.

Otro acontecimiento importante ha sido la alianza con United Way Guatemala a través del proyecto “Nutriendo la Vida” en Olopa, Chiquimula, que busca mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de 70 familias, beneficiando directamente a más de 350 personas. La iniciativa incluye la construcción de huertos familiares, la entrega de kits alimentarios y la implementación de tecnologías agrícolas sostenibles, generando un impacto positivo y duradero en la comunidad.

“Cerramos el 2025 con orgullo por todo lo que hemos logrado junto a nuestras comunidades y proveedores. Este año ha sido clave para reafirmar nuestro compromiso con Guatemala, generando empleo, oportunidades y bienestar para las familias guatemaltecas. Miramos hacia 2026 con entusiasmo y compromiso para seguir creciendo junto al país, promoviendo la sostenibilidad, la innovación y la inclusión”, comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.

Con estas y otras acciones, Walmart Guatemala demuestra que su crecimiento no solo se mide en expansión física o ventas, sino en el impacto positivo que genera en las personas, las comunidades y el medio ambiente, consolidándose como un aliado estratégico del desarrollo sostenible del país y un referente de inversión responsable para el futuro de Guatemala.

La Rosca De Reyes, una tradición familiar que marca el inicio del nuevo año

La Rosca de Reyes, conocida originalmente como roscón en la tradición española, tiene su origen en Europa y llegó a América Latina durante la época colonial. Se trata de un pan festivo elaborado con masa tipo brioche, tradicionalmente asociado a la celebración de la Epifanía y caracterizado por su forma circular y elementos decorativos que evocan simbolismo y significado.

Con el paso del tiempo, esta costumbre se integró a las celebraciones guatemaltecas, consolidándose como una preparación que acompaña los primeros días del año y que reúne a distintas generaciones alrededor de la mesa, especialmente durante la festividad del Día de Reyes.

En Guatemala, esta preparación ha sido reinterpretada por distintas pastelerías a lo largo del tiempo. En el caso de Pastelería Milano, su versión se distingue por una masa suave y aromática, con una textura diferente a la clásica. A ello se suman opciones de relleno como crema pastelera o ganache de chocolate, que complementan la receta tradicional.

Decorada con frutas confitadas y azúcar, como lo marca la costumbre, la Rosca de Reyes conserva los elementos clásicos que identifican esta preparación y refuerzan su carácter festivo, propio de una celebración que combina herencia cultural y momentos de encuentro.



La Rosca de Reyes de Pastelería Milano estará disponible próximamente en sus sucursales, así como para pedidos por teléfono, con opción de entrega a domicilio durante los días previos y posteriores al Día de Reyes.

Con más de seis décadas de historia en Guatemala, Pastelería Milano ha acompañado distintas celebraciones a través de recetas que forman parte de la memoria gastronómica del país, manteniendo vigentes preparaciones que continúan teniendo un lugar especial en esta época del año.

Jardines comestibles y funcionales ganan terreno en los hogares



Los jardines se transforman con propuestas que fusionan sostenibilidad, funcionalidad y diseño. Los espacios verdes buscan generar bienestar, aprovechar recursos naturales y reflejar la personalidad del hogar. Entre las principales tendencias destacan los jardines comestibles, donde plantas ornamentales conviven con hierbas aromáticas, frutas y vegetales en arreglos visualmente armoniosos. Esta tendencia responde al creciente interés por cultivar en casa de manera práctica y estética, incluso en espacios pequeños.

Otra corriente en auge es el diseño natural en el exterior, que incorpora elementos como piedras naturales, madera reciclada, espejos de agua y vegetación nativa para crear una conexión emocional con el entorno. También se imponen la iluminación solar y los muebles resistentes al clima tropical, ideales para quienes buscan confort y eficiencia.

“Las personas buscan espacios que promuevan el bienestar y la conexión con la naturaleza. Un jardín bien pensado puede convertirse en un oasis personal, sin importar el tamaño del espacio. En EPA nos enfocamos en brindar soluciones accesibles, versátiles y alineadas con las nuevas formas de vivir el hogar”, comentó Angélica Zamora, Asesora del Hogar de EPA.

Ya sea un jardín, una terraza o un pequeño balcón, cada rincón verde puede reflejar el estilo y necesidades de quienes habitan el hogar. Las tendencias actuales invitan a redescubrir el exterior como un espacio funcional, relajante y sostenible.

Consejos para aplicar estas tendencias

Con algunas ideas clave y los elementos adecuados, es posible transformar cualquier jardín, terraza o balcón en un rincón funcional, acogedor y con mucho estilo, consejos a tomar en cuenta:

- Empiece con lo comestible: cultive hierbas como albahaca, romero o menta en jardineras o macetas. Aportan color, aroma y sabor.
- Elija plantas nativas: requieren menos mantenimiento y agua, y atraen polinizadores.
- Incorpore elementos naturales: piedras, madera y agua generan armonía visual y sensorial.
- Aproveche la luz solar: use lámparas solares decorativas para iluminar senderos, jardineras o zonas de descanso.

Los peligros para la salud del uso de pirotecnia y fuegos artificiales

Con la llegada de las fiestas de fin de año, la utilización de pirotecnia vuelve a instalarse como una práctica extendida que, lejos de ser inofensiva, genera importantes consecuencias para la salud de la población, y particularmente, para ciertos grupos más vulnerables.

Efectos de la pirotecnia

La pirotecnia puede provocar lesiones físicas, quemaduras, traumatismos y daños auditivos, que año tras año saturan los servicios de guardia. Sin embargo, los efectos no se limitan a quienes manipulan los artefactos: el impacto del ruido excesivo afecta de manera directa a diversos grupos vulnerables.



Entre los más perjudicados se encuentran niños y niñas, especialmente los más pequeños, cuyo sistema auditivo aún se encuentra en desarrollo. También resultan gravemente afectados adultos mayores, personas con trastornos del espectro autista, con trastornos de ansiedad, epilepsia y pacientes con enfermedades cardiovasculares, en quienes el estrés sonoro puede desencadenar crisis, descompensaciones y cuadros agudos.

A esto se suma el impacto sobre personas con estrés postraumático, quienes pueden revivir situaciones traumáticas frente a detonaciones inesperadas, y animales domésticos, que sufren cuadros severos de desorientación y, en muchos casos, accidentes o extravíos.

Los profesionales advierten que muchas de las lesiones derivadas del uso de pirotecnia son totalmente evitables. Por este motivo es fundamental promover celebraciones más responsables y seguras, priorizando el cuidado de la salud, la inclusión y el respeto por quienes más sufren sus consecuencias. Las fiestas son un momento de encuentro y alegría. Evitar la pirotecnia no significa resignar celebración, sino cuidarnos entre todos.

Por qué recomiendan verter vinagre blanco en las coladeras de la casa

Verter vinagre blanco en las coladeras del baño o la cocina es un truco casero cada vez más recomendado por especialistas en limpieza doméstica.

Las coladeras del hogar, tanto en baños como en cocinas y lavaderos, suelen ser uno de los puntos más descuidados durante la limpieza cotidiana. La acumulación de humedad, restos orgánicos, grasa y sarro genera con el tiempo malos olores persistentes y favorece la proliferación de bacterias y hongos.

Ante este escenario, especialistas en limpieza doméstica recomiendan un método sencillo y accesible: verter vinagre blanco directamente sobre las coladeras como parte del mantenimiento regular del hogar.

El vinagre blanco contiene ácido acético, una sustancia con propiedades antibacterianas y antifúngicas que actúa sobre microorganismos comunes en superficies húmedas. Además, su composición le permite disolver restos minerales y orgánicos, responsables tanto de obstrucciones leves como de los olores desagradables.

A diferencia de otros productos de limpieza industrial, el vinagre no deja residuos tóxicos y resulta una alternativa habitual para quienes buscan soluciones más naturales.

Los beneficios de usar vinagre en las coladeras

Aplicar vinagre blanco de manera regular ofrece varios beneficios concretos:

- Neutraliza los malos olores causados por bacterias y residuos orgánicos.
- Ayuda a desinfectar zonas donde se acumula humedad.
- Desprende grasa y sarro adheridos a la superficie de la rejilla.
- Previene la formación de moho, especialmente en baños.
- Es económico y fácil de conseguir, ya que se trata de un producto de uso doméstico común.



Cómo aplicarlo correctamente

Para que el método sea efectivo, se recomiendan seguir estos pasos:

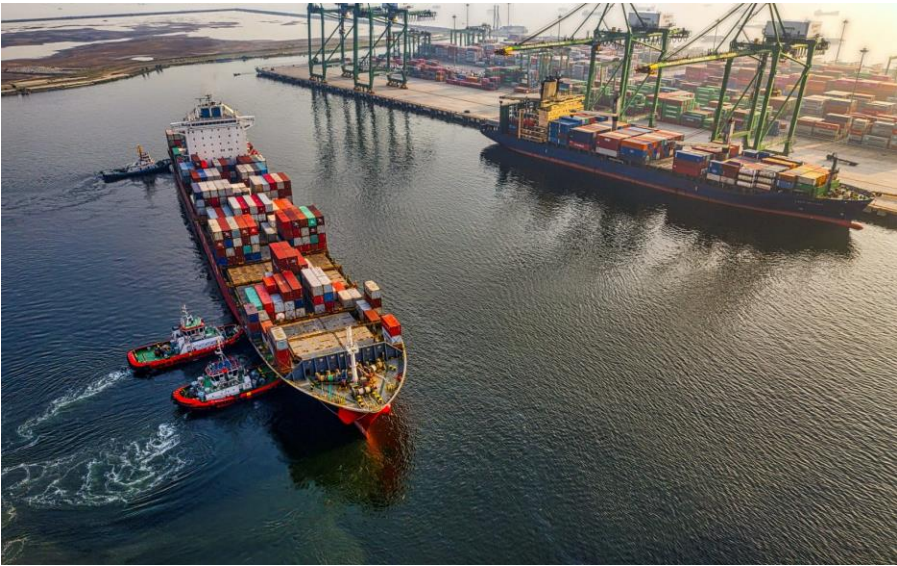
Verter una taza de vinagre blanco directamente sobre la coladera. Dejar actuar entre 15 y 30 minutos, sin enjuagar. Cepillar la zona con un cepillo o esponja para remover la suciedad. Enjuagar con agua caliente, lo que ayuda a arrastrar los residuos. Secar la superficie visible, si corresponde. Este procedimiento permite limpiar tanto la parte visible como el interior inmediato de la coladera.

La frecuencia depende del uso del ambiente:

Baños y cocinas: una vez por semana.
Lavaderos o coladeras poco utilizadas: cada 15 días.
Zonas con mucha humedad: puede repetirse dos veces por semana.
Mantener esta rutina ayuda a prevenir obstrucciones y olores antes de que se vuelvan persistentes.



Cómo alcanzar tus objetivos en 2026



Guatemala proyecta crecimiento moderado de sus exportaciones hacia 2025 y 2026

NIPRO invita a los Guatemaltecos a adoptar metas saludables para el 2026



NIPRO invita a los Guatemaltecos a adoptar metas saludables para el 2026

El fin de año no solo marca un cierre de ciclos, también representa un momento decisivo para replantear buenos hábitos de salud. Entre los objetivos más valiosos, y a veces olvidados, se encuentra adoptar un estilo de vida saludable que permita iniciar el 2026 con más energía, equilibrio y bienestar.

NIPRO Guatemala destaca la importancia de una alimentación consciente y variada, acompañada de hábitos que fomenten el autocuidado. Estos cambios no solo impactan en la salud física, sino también en el estado de ánimo, la energía diaria y la prevención de enfermedades.

Construyendo un 2026 más saludable

Adoptar hábitos sanos no significa perfección, sino constancia. Pequeñas acciones pueden generar grandes resultados en el tiempo, como beber suficiente agua, reducir el consumo de ultraprocesados, procurar dormir ocho horas diarias y dedicar tiempo al autocuidado, pueden generar un impacto significativo en la salud física y emocional.

NIPRO resalta que estas decisiones cobran aún más relevancia durante las fiestas, una época en la que suelen incrementarse los excesos alimentarios, el consumo de alcohol y el sedentarismo, factores que afectan el metabolismo y el equilibrio general del organismo.

Consejos nutricionales para un cierre de año equilibrado

Mantén una buena hidratación.

La deshidratación suele confundirse con hambre. Beber agua antes y durante las comidas ayuda a regular el apetito y favorece la digestión.

Modera el consumo de alcohol.

El alcohol estimula el apetito y aporta calorías vacías. Alternar cada bebida con agua o elegir opciones menos azucaradas puede marcar la diferencia.



Disfruta tus favoritos con consciencia.

No es necesario renunciar a postres o platos tradicionales. Opta por porciones pequeñas, come lento y elige solo aquello que realmente disfrutas. Evita llegar con hambre extrema.

Antes de los eventos, consume un snack ligero como fruta, yogurt o frutos secos para evitar comer en exceso.

Muévete cuando puedas.

Una caminata después de comer mejora la digestión, regula el azúcar en sangre y favorece la sensación de ligereza.

No comas por compromiso.

Las celebraciones también son espacios sociales, no solo culinarios. Si no tienes hambre, está bien decir “más tarde”.

Sé amable contigo.

Las fiestas son para disfrutar. El equilibrio es más importante que la restricción.

Compromiso de NIPRO con el bienestar integral

A través de la Corporación Integral de Diálisis (CID), NIPRO Guatemala promueve la educación nutricional, la prevención y el autocuidado como pilares de un enfoque integral de salud. Desde su experiencia en la atención de enfermedades crónicas, la empresa refuerza la importancia de adoptar hábitos saludables antes de que aparezcan complicaciones que afecten la calidad de vida.

Estas son las bebidas que NO deben de faltar en tu el brindis de fin de año

Para un brindis de fin de año inolvidable, no deben faltar los espumantes (cava, champagne), que son clásicos para la cuenta regresiva, junto con opciones como vinos (tintos, blancos, dulces) para acompañar la cena, sidra por su dulzura y tradición, y alternativas como licores fuertes (whisky, cognac, ron añejo) para brindis especiales, o cócteles (con gin, vodka, vermut) y ponche para opciones sin alcohol o calientes, ¡celebrando con variedad y moderación.

El fin de año está muy cerca y una de las tradiciones más esperadas es el brindis de medianoche, un momento para compartir buenos deseos y celebrar con amigos y familiares. Para asegurarte de que esto sea memorable, es importante contar con una selección de bebidas. A continuación, te presentamos las bebidas que no deben faltar para el brindis de fin de año.

La llegada del Año Nuevo es una fecha muy especial para celebrar con nuestros seres queridos. Pero ¿qué bebidas son las más adecuadas para esta ocasión?

Clásicos para el Brindis de Medianoche:

Cava y Champagne: Los reyes del brindis por su efervescencia y celebración.

Sidra: Dulce y tradicional, una alternativa popular y refrescante.

Para Acompañar la Cena:

Vinos: Tintos (como el vino) y blancos, perfectos para maridar con diferentes platos y crear un ambiente festivo.

Vinos Dulces: Opciones como Oporto, Pedro Ximénez o Moscatel, para quienes disfrutan de sabores más dulces y complejos.



Para los Amantes de los Destilados:

Whisky Escocés: Notas de vainilla y frutas secas para un brindis elegante.

Cognac: Suave y profundo, un toque de lujo para momentos especiales.

Ron Añejo: Dulce y caribeño, ideal para un brindis con personalidad.

Opciones Versátiles y Refrescantes:

Vermut: Ya sea solo o mezclado, aporta un toque sofisticado y aromático.

Vodka: Su versatilidad permite combinarlo con jugos cítricos para tragos ligeros y refrescantes.

Tequila: Un destilado mexicano que se puede disfrutar solo o en cócteles.

Sin Alcohol o Calientes:

Ponche: Caliente y lleno de frutas de temporada.

Bebidas con frutas: Preparar tragos frescos con pepino, limón, sandía y mucho hielo.

¡No olvides el Hielo! Es fundamental para mantener tus bebidas frescas y disfrutar al máximo cada sorbo.

Guatemala proyecta crecimiento moderado de sus exportaciones hacia 2025 y 2026

De acuerdo con el estudio de “Proyecciones y Estimaciones para las exportaciones 2025 y 2026” realizado por AGEXPORT, Guatemala cerrará 2025 con un crecimiento del 6% en sus exportaciones totales, alcanzando los USD 18,781 millones, y proyecta un aumento adicional del 5% para 2026, según estimaciones basadas en datos del Banco de Guatemala y análisis sectoriales. Sin embargo, si persisten desafíos estructurales que limitan el desempeño de varios sectores estratégicos, esas proyecciones no se alcanzarán.

El comportamiento de las exportaciones evidencia presiones acumuladas que han venido afectando la competitividad del país durante años. Entre los factores señalados se encuentran:

Volatilidad climática y choques externos que continúan golpeando al sector agrícola, particularmente legumbres, hortalizas y otros cultivos sensibles.

Costos logísticos que restan capacidad para competir frente a países con infraestructura más eficiente.

Incrementos de costos internos, incluyendo un aumento al salario mínimo 2025, costos de energía, infraestructura deteriorada, costos navieros, congestión portuaria, entre otros.

Pérdida de dinamismo en sectores que generan empleo masivo como vestuario y textiles.

"La elevación de los costos operativos, ya sea por aranceles imprevistos o por aumentos salariales no vinculados a incrementos de productividad, socava la ventaja competitiva de Guatemala, obligando a las empresas a ser menos atractivas en los mercados internacionales y poniendo en riesgo la inversión y el empleo", indicó Amador Carballido, Director General de AGEXPORT.

Carballido agregó que, el país no puede continuar sin una política salarial que se convierta en un mecanismo estable y técnico que permita un análisis periódico de los factores que influyen en la fijación del salario y en el crecimiento económico, tales como, desarrollo productivo, competitividad, capacidad de pago e integrar las diferencias territoriales y sectoriales.



No obstante, hay sectores que este 2025 han sido impactados en su crecimiento. Entre ellos:

Legumbres y hortalizas, que registrarían caídas de -8% en 2025 y -7% en 2026 debido a clima adverso, regulaciones, costos y volatilidad en precios internacionales.

Acuicultura y pesca, con una contracción del -3% en 2025 atribuida a competencia regional, condiciones ambientales y altos costos de insumos.

Agrícolas diversos, que muestran retrocesos por presiones climáticas y mayor exigencia fitosanitaria.

Vestuario y textiles, Los valores muestran una caída de -1% en 2025 y crecimiento de 0% en 2026, reflejando la pérdida de competitividad internacional.

Año Nuevo: ¿Por qué se comen 12 uvas en Nochevieja?

En muchos países y culturas se realizan ritos o actos especiales para cerrar un año y empezar el siguiente con nuevo ánimo. En algunos países de Latinoamérica existe una tradición que se lleva a cabo justo al final de la Nochevieja el 31 de diciembre: comer 12 uvas justo a medianoche.

Aunque esta costumbre se ha extendido a muchos puntos del mapa, la tradición navideña de arrancar el año tomando 12 uvas al son de las campanadas comenzó en España.

Según la tradición, cada uva representa un deseo para cada uno de los meses del próximo año y también despide el año que termina con las 12 campanadas

Cuál es el origen de la tradición de las 12 uvas de Nochevieja

Existen diferentes explicaciones para esta tradición. Una de las teorías remonta los orígenes de esta costumbre a 1909. Ese año hubo muy buena cosecha de uva y los productores decidieron dar más salida al producto vendiéndolo como “uvas de la suerte” en paquetes preparados de doce uvas, simbolizando los doce meses del año.

A lo largo de los años, la tradición se ha ido puliendo. Hoy día mucha gente dice que las uvas simbolizan la abundancia y cada vez que se come una hay que pedir un deseo. En total, 12 deseos



¿Por qué se comen uvas en Nochevieja?

La uva es un fruto que tradicionalmente se ha asociado a la buena suerte y a la positividad o la espiritualidad, por lo que colocar 12 uvas para comer a la entrada del año era un símbolo de buena suerte. Además, se trataba de una fruta barata de la que a menudo había excedente en los cultivos.

La gente dice que las uvas simbolizan la abundancia, y hay que pedir un deseo cada vez que se come una, para un total de 12 deseos.

Cómo alcanzar tus objetivos en 2026

Para alcanzar tus objetivos en 2026, enfócate en definir metas Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, con Plazo, divídelas en pasos pequeños, mantén la constancia y sé realista, ajustando tus expectativas y celebrando los avances para mantener la motivación. Prioriza, haz un balance anual y alinea tus metas con tu estilo de vida para que sean sostenibles, recordando que es mejor un propósito bien hecho que muchos abandonados.

Consejos clave para lograr tus metas en 2026

Sé específico y realista: En lugar de "hacer más ejercicio", propón "caminar 30 minutos, 3 veces por semana". Metas demasiado grandes suelen llevar al fracaso.

Divide y vencerás: Desglosa objetivos grandes (como iniciar un negocio) en tareas pequeñas y manejables.

Prioriza y enfócate: Elige 1-3 objetivos principales en lugar de una lista interminable. Un objetivo a la vez es más efectivo.

Crea un plan de acción: Define los pasos concretos y haz revisiones periódicas (mensuales) para seguir tu progreso y ajustar el rumbo.

Mantén la motivación: Busca actividades que disfrutes, celebra cada pequeño logro y no te rindas ante los tropiezos; la constancia es clave.

Comprométete y pide apoyo: Comparte tus metas con amigos para tener un compromiso externo y un grupo de apoyo.



Ideas de propósitos populares para 2026

Salud y bienestar: Más actividad física (caminar, bailar, yoga), mejorar la alimentación, enfocarte en la salud mental.

Desarrollo profesional: Aprender nuevas habilidades, explorar oportunidades laborales, mejorar la marca personal.

Finanzas: Ahorrar poco a poco, crear hábitos financieros saludables.

¿Qué sentido tienen los “buenos propósitos”?

Los buenos propósitos dan dirección, significado y motivación a la vida, actuando como una brújula para enfocar la energía en metas que nos llenan, mejoran nuestro bienestar físico y mental, y nos conectan con un futuro deseado, convirtiendo deseos vagos en acciones concretas y fomentando la claridad y la plenitud, incluso si los resultados tardan en llegar.

¿Cuál es su sentido?

Claridad y Enfoque: Ayudan a centrar pensamientos y acciones, evitando que nos perdamos en la rutina.

Motivación: Son una fuente de impulso para actuar y mejorar, haciendo que la vida se sienta más gratificante.

Dirección: Sirven como guía para saber si vamos en la dirección correcta, conectando el presente con un futuro aspiracional.

Bienestar: Tienen un impacto positivo en la salud física y mental, mejorando la calidad de vida.

Transformación: Convierten deseos abstractos, como "ser más saludable", en pasos realizables hacer ejercicio 2 veces por semana.

¿Cómo cobran sentido?

Especificidad: Transformar metas vagas en acciones concretas y medibles.

Pequeños Pasos: Enfocarse en un propósito a la vez y establecer objetivos a corto plazo para ver progresos parciales, lo cual es clave para la persistencia.

Beneficios, no privaciones: Centrarse en lo que se gana (mejor sabor de la comida, más energía) en lugar de lo que se deja de hacer (dejar de fumar).



Cada inicio de año es una nueva oportunidad para replantearnos hacia dónde dirigiremos nuestros esfuerzos, y también, es el tiempo perfecto para voltear hacia atrás y reflexionar si realmente apreciamos lo que la vida nos brindó. Asimismo, es una pausa para darnos cuenta si empleamos nuestro recurso más preciado, el tiempo, en hacer aquello que nos redituó, no de una forma material, si no con aquellas acciones que fructificaron hacia el bien para los demás y hacia nuestro propio bien

En cada cosa, ya sea buena o mala, hay un aprendizaje y algo que apreciar. Sabemos que no somos perfectos, pero si perfectibles; y que a veces, no avanzamos porque estamos ciegos o sordos, y nos reusamos a ver o a escuchar aquello que, aunque de momento no nos guste, es para nuestro bien. Es decir, para mejorar.



**Como el Baile
ayuda a nuestra
Salud Física**

**Como cuidar a tu
perro de la
pirotecnia durante
las fiestas de fin de
año**



Como el Baile ayuda a nuestra Salud Física

El baile es una excelente manera de mantenernos en forma porque requiere que practiquemos muchas habilidades distintas. Nos obliga a usar muchas partes distintas de nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, por tanto, puede ser un entrenamiento del cuerpo completo.

Se gana elasticidad y flexibilidad: según una investigación, los esquiadores de fondo que recibieron durante unos meses un entrenamiento de baile mostraron mejoras en la movilidad articular y la flexibilidad muscular de la columna, así como en la velocidad y la agilidad.

Potencia la salud cardiovascular: bailar es una forma de practicar ejercicio que hace trabajar los pulmones y el corazón. El baile es similar al entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), que alterna periodos cortos de esfuerzo intenso con otros de esfuerzo más suave.



Mejora la coordinación y el equilibrio: como muchas otras actividades deportivas, el baile permite adquirir cierto equilibrio, nos enseña a conocer bien el cuerpo y aprender a moverlo de la mejor manera. Cuanto más entrenamos, más capaces seremos de mejorar el punto de apoyo para que el cuerpo aguante de una manera determinada un movimiento concreto.

Fortalece los huesos: sostener el propio peso es uno de los ejercicios que más nos ayuda a fortalecer los huesos porque nos obliga a esforzarnos a trabajar en contra de la gravedad. Bailar es una buena manera de hacerlo.

Ayuda a perder o mantener el peso: el baile, asociado a una alimentación equilibrada, permite perder algunos kilos de más que podamos tener o mantenernos en nuestro peso ideal, sobre todo si bailamos con regularidad. Las personas que bailan al menos una vez a la semana tienen un Índice de Masa Corporal (IMC) inferior al promedio y atribuyen una pérdida de hasta 200 calorías a 30 minutos de baile.

Cuida la salud muscular: los distintos pasos, ritmos y movimientos repetitivos permiten trabajar todos los grupos musculares. Con cada paso se reafirman muslos y glúteos, se tonifican abdominales, se fortalece la espalda y se moldean los brazos.

Bailar nos ayuda a conectar con uno mismo

Bailando se despiertan emociones y fantasías a través del movimiento, lo que facilita la expresión de sensaciones, emociones, sentimientos y estados de ánimo de forma natural y desinhibida. De esta manera podemos conectar con nosotros mismos y con las emociones que reprimimos, como la rabia y la ira, o la ansiedad y la angustia, que bailando pueden canalizarse de forma saludable, lo que ayuda al control emocional en el día a día. Además, el baile es una forma de expresión creativa lo que ayuda a conectar con uno mismo, potenciando y fomentando la espontaneidad y la creatividad que llevamos dentro.

Nos ayuda a conectar con los demás

Como hemos mencionado en las primeras líneas, bailar es una actividad social, lo que hace que proporcione muchas oportunidades de relacionarnos con otras personas. Asistir a clases de baile puede mejorar las relaciones interpersonales, ya que es un punto de encuentro para hacer amigos y mejorar el desarrollo de habilidades sociales.

Mejora el estado de ánimo

Bailar supone una distracción placentera y relajante que hace disfrutar a prácticamente todo el mundo, por eso lo más probable es que si observamos a una persona bailando seguramente encontremos una sonrisa en su cara. Al suponer una distracción, ayuda a la mente a descenderse de los problemas y preocupaciones que la inundan durante el día, facilitando que dejemos de pensar en clave negativa, y reduciendo así los estados de tensión y estrés, obteniendo sensaciones de bienestar.

Mejora la autoestima y la seguridad en uno mismo

Como comentábamos en el segundo punto de esta lista, bailar ayuda a establecer relaciones con otras personas, y está demostrado que mantener buenos lazos afectivos y la socializarse con personas contribuyen a aumentar la autoestima y las actitudes positivas hacia uno mismo y los demás. Asistir a clases de baile es un excelente método para vencer la timidez al ayudar a las personas a vencer su miedo “al ridículo” ya que por ejemplo una caída mientras bailas, es un fallo típico que todos los bailarines han tenido alguna vez y no es visto por ellos como un motivo por el que avergonzarse. Otra de las formas en las que también ayuda a mejorar la seguridad en uno mismo, es que cada vez que se consigue el dominio de un nuevo paso de baile, la persona experimenta un aumento de la confianza al considerar este hecho como un logro, y cada logro que consigue refuerza positivamente el autoconcepto, trasladando la confianza en uno mismo a otros aspectos de la vida.

El baile aumenta la inteligencia y previene el envejecimiento cerebral

Hace unos días elaboramos en Psicología y Mente una curiosa lista de trucos para aumentar la inteligencia. El baile de salón, como la mayoría de los bailes estructurados, requiere memorizar los pasos y trabajar en pareja, para ello la persona ha de concentrarse y mantener su atención de forma sostenida, todo esto en conjunto, proporciona desafíos mentales que son clave para el mantenimiento de la agilidad mental y la salud cerebral. Una de las finalidades de la inteligencia humana es la toma de decisiones, mientras se baila se han de tomar decisiones rápidas continuamente y en muchas ocasiones no sirve recurrir a un patrón de acción fijo preestablecido, como sucede cuando realizamos otras actividades físicas como correr, montar en bici o nadar. De esta manera, al estar bailando el cerebro ha de “reinventarse” continuamente y hacer uso de la plasticidad cerebral, lo que provoca que las neuronas estén muy activas.



Consejos para cuidar a tu perro de la pirotecnia durante las fiestas de fin de año

La llegada de las fiestas de fin de año está marcada por reuniones familiares, celebraciones y, lamentablemente, por el estruendo de los fuegos artificiales. Mientras muchos disfrutan del espectáculo visual, nuestros perros suelen experimentar niveles de ansiedad y miedo ante los ruidos fuertes y repentinos. Este comportamiento no es una simple incomodidad; los efectos de la pirotecnia sobre los animales pueden ser graves, tanto a nivel físico como emocional. Por eso, es fundamental tomar medidas para proteger a nuestras mascotas durante estas festividades.

medida que las celebraciones se intensifican, los dueños de mascotas deben ser conscientes de los riesgos asociados con la exposición a los fuegos artificiales. Nuestros amigos caninos, con su agudo sentido del oído, perciben los estruendos de los fuegos artificiales con una intensidad mucho mayor que los humanos. Para ellos, lo que puede parecer una breve explosión para nosotros, puede representar una experiencia aterradora y traumática. No es raro que los perros se asusten tanto que busquen escapar de la situación, aumentando su riesgo de sufrir accidentes.

existen varios consejos que ayudan a mantener controladas a las mascotas que le temen a la pólvora, y son las siguientes:

1. Cerrar las puertas y ventanas para evitar el ruido fuerte de la pirotecnia, y para evitar que el animal se escape ante el pánico de la pólvora.
2. Colocar una tela o bufanda en el torso del animal para simular un abrazo, y realizar diferentes masajes para relajar a la mascota.
3. No dejar a la mascota sola, y brindarle un lugar de resguardo.
4. Poner música de relajación en alto volumen sin percusiones.
5. Sacar a pasear a las mascotas o jugar con estas para que puedan descargar toda la energía
6. Utilizar feromonas o esencias florales especiales para que estén más tranquilos y relajados.



Si al escuchar la pólvora, el perro o gato se esconde debajo de algún lugar, debemos dejarlos quietos y no tratar de sacarlos

Con los animales de compañía se pueden tomar ciertas medidas para mitigar o disimular el sonido, pero con los animales en condición de calle, con los animales de granja y con los animales silvestres, es imposible tener un control o mitigación de los efectos de la pólvora.

Lo recomendable es no utilizar pólvora para que los animales que no se pueden proteger estén tranquilos, y también para evitar graves consecuencias como quemaduras, pues las quemaduras más frecuentes en diciembre son por pólvora.

Ninguna pólvora es inocua, toda es peligrosa y la única forma de prevenir lesiones es no usarla, Celebra esta época de fin de año de manera segura y en especial para niños, esto para evitar que sufran quemaduras causadas por el uso o quema de cohetillos, por celebración de fin de año.

¿Cómo se puede proteger la vista durante las celebraciones de fin de año?

Para proteger la vista en fin de año, la clave es la precaución con fuegos artificiales y corchos, usando protección ocular y manteniendo distancia; además, cuida tus ojos del cansancio por pantallas con la regla 20-20-20, hidrátalos con lágrimas artificiales si usas lentes de contacto, y modera alcohol y azúcares para evitar problemas de salud visual relacionados con la dieta.

Protección contra Riesgos Inmediatos:

Usa Gafas Protectoras: Al manipular luces, o si asistes a espectáculos pirotécnicos, usa gafas de seguridad para protegerte de chispas o fragmentos.

Distancia es Seguridad: Mantente alejado de los fuegos artificiales y nunca permitas que los niños los manejen; supervisa siempre a los menores.

Abre las Champañas con Cuidado: Cubre el corcho con una servilleta y apunta la botella lejos de las personas para evitar que el proyectil golpee los ojos.

No Toques lo No Encendido: Si un petardo no explota, sumérgelo en agua; no lo lances ni lo arrojes en recipientes.

Cuidado General de los Ojos:

Descansa la Vista: Cada 20 minutos, mira a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos para relajar los ojos de las pantallas digitales.



Hidratación y Lágrimas Artificiales: El ambiente seco de la calefacción puede causar ojo seco; usa lágrimas artificiales si es necesario.

Higiene Ocular: Desmaquíllate completamente y evita el maquillaje si tienes irritación. Si usas lentes de contacto, no duermas con ellos y lávate bien las manos.

Cuida tu Dieta: Reduce el exceso de grasas, alcohol y azúcares, ya que pueden empeorar condiciones como la hipertensión, que afecta la visión.

Ambiente y Pantallas:

Ajusta el Brillo: Adapta el brillo de tus dispositivos al nivel de luz ambiental para reducir la fatiga visual.

Evita el Calor Excesivo: No te expongas por mucho tiempo a calefacciones muy altas o chimeneas, ya que secan el ambiente y los ojos.

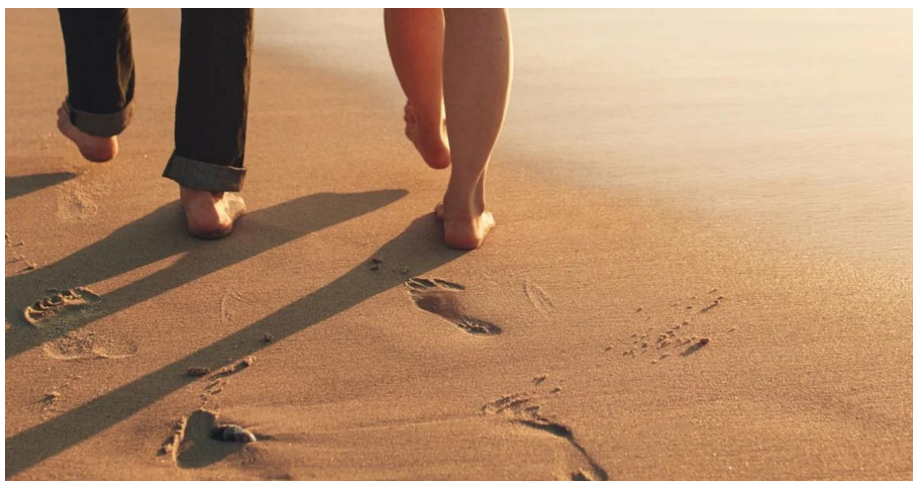
Caminar por la playa un sano ejercicio con muchas ventajas

Caminar por la playa es un ejercicio cardiovascular suave, complemento ideal de otros deportes con mayor índice aeróbico y, sin duda, perfecto para desconectar, relajarnos y disfrutar de las vacaciones. Es una actividad excelente para el sistema cardiovascular y el sistema musculoesquelético.

Caminar es una actividad física que no debe faltar en nuestra rutina diaria y en verano, pasear por la playa resulta muy relajante, además de saludable. Escuchar el mar y disfrutar del horizonte mientras caminamos permite que nuestra mente mejore, esté activa y despejada y consiga el relax que tanto se necesita en las vacaciones. Por eso, es aún más recomendable hacerlo sobre la arena de la playa cuando no haya mucha gente. El amanecer y la puesta del sol son horas en las que la playa está menos concurrida y lo mismo por la noche. El amanecer y el atardecer son los mejores momentos para pasear.

Estos paseos por la orilla también aportan una serie de beneficios como son:

Quemas más calorías: para andar por la superficie blanda de la arena se usa más energía, ya que el esfuerzo que hacemos es mucho mayor a la hora de levantar el pie porque toda la musculatura de la pierna entra en juego: gemelos, sóleos, tobillos y cuádriceps. Esto se traduce en que se pueden quemar hasta un 50% más de calorías sin que apenas se note. De hecho, es muy posible que ni siquiera se rompa a sudar.



Fortalece los músculos y los huesos: el esfuerzo físico adicional que implica levantar el pie de la arena fortalece los músculos, las articulaciones y los tendones de pies y tobillos. Caminar por la playa resulta más fácil para las articulaciones y casi sin sufrir impacto debido a que la arena es una superficie blanda. Esto previene lesiones y ayuda a aumentar la fuerza. La exposición al sol favorece la absorción de vitamina D, que es la responsable de que el cuerpo absorba y sintetice el calcio. Esto contribuye a que nuestros huesos se mantengan fuertes y sanos.

Activa el sistema circulatorio: un paseo por la orilla activa el sistema circulatorio estimulando en mayor medida el flujo sanguíneo. Esto es muy recomendable para las personas con varices, hinchazón de tobillos o edemas en las piernas.

Disminuye el estrés y mejorar el estado de ánimo: las actividades al aire libre junto al mar relajan y mejoran la salud mental y la autoestima. Al respirar aire limpio se aumenta la oxigenación del cerebro, lo que favorece la creatividad, y está comprobado que la estancia en la naturaleza ayuda a rebajar la tensión arterial y los niveles de cortisol.

Exfoliación natural: la arena de playa es uno de los mejores exfoliantes de la naturaleza. Su estructura de grano fino es el instrumento ideal para eliminar las células muertas de nuestra piel. El poder exfoliante de la arena combinado con la sal del mar aporta mayor suavidad y elasticidad a nuestra piel, ayudan a eliminar las impurezas y a mantenerla suave y tersa.

Realizar ejercicio físico como propósito de año nuevo

Hacer deporte tiene muchos beneficios para la salud, tanto física como mental. Así que, uno de los principales propósitos de año nuevo suele ser el de practicar ejercicio físico. Si tú también has tomado conciencia sobre tu estilo de vida sedentario y quieres cambiar, hay una serie de pasos a seguir para hacer que el deporte sea una parte fundamental de tu vida.

Es fundamental que tengas claro cuál es tu objetivo: realizar ejercicio físico. A partir de ahí, ya sólo te queda construir el camino para alcanzarlo.

Lo primero y más importante es elegir la actividad más adecuada. Es decir, aquella que mejor se adapte a tus gustos y preferencias, así como a tu salud y estado físico. El gimnasio es una opción fantástica ya que allí puedes practicar todo tipo de actividades como el Body Pump, Zumba, Entrenamiento Funcional entre muchas otras. También contamos con clases que requieren de una intensidad física menor como los estiramientos o el Body Balance.

Por supuesto, una vez hayas elegido la actividad que quieres practicar como propósito de año nuevo, debes empezar con moderación. De lo contrario, el cansancio no tardará en llegar y acabarás abandonando el camino hacia tus objetivos. Por lo tanto, comienza poco a poco y ve aumentando la intensidad de forma progresiva.

Así que no te desanimes, prueba diferentes clases y ya verás cómo al final encontrarás una que te enamorará.



Pensar en positivo es fundamental si realmente te has planteado hacer actividad física. Con 30 minutos de ejercicio al día es suficiente, aunque es cierto que a veces son difíciles de encontrar porque no hemos dado con esa actividad que nos motive de verdad.

Existen muchas maneras de hacer que una actividad física se adapte a tus gustos. Para ello, piensa en todos los beneficios que vas a conseguir si alcanzas tu objetivo: tener un buen estado de salud tanto físico como mental, lograr la mejor versión de ti mismo, etc.

Es verdad que los comienzos siempre son complicados. Incorporar el hábito de realizar ejercicio a tu día a día en principio te resultará duro, pero verás cómo pasadas unas semanas te acostumbras y empiezas a disfrutar en el gimnasio. Casi sin darte cuenta el deporte formará parte de tu estilo de vida.

Así que si este año tienes como objetivo introducir el ejercicio físico en tu día a día.



Top de ideas de negocios rentables para el 2026



Como para iniciar el Año Nuevo 2026 de manera sana

Consejos para dar la bienvenida a tu nueva mascota



Como para iniciar el Año Nuevo 2026 de manera sana

Estamos iniciando un nuevo año, una época en la cual las personas de todo el mundo piensan “El pasado pasado. ¡Bienvenido lo nuevo!”

Ya sea dar vuelta a la página del calendario que sucede en todas partes del mundo en esta época del año, o un nuevo comenzar espiritual, todos los humanos tenemos una tendencia a asociar la llegada de un nuevo año con la oportunidad de intentar nuevamente y de hacer borrón y cuenta nueva. También es una época para mirar hacia adelante, esperando lo mejor de los meses que están por venir.

Para algunos, eso puede significar el comienzo de un programa de entrenamiento físico o comer bien. Para otros, puede significar asumir un compromiso para pasar más tiempo con la familia y amigos.

Cualquiera que sea el plan que tengas para “comenzar el año” este 2016, presentamos siete maneras que puedes adoptar para vivir al máximo y de manera más sana mientras nos preparamos para darle la bienvenida al año nuevo.



1. Logra una actitud de gratitud.

Desde un punto de vista psicológico y fisiológico, ser agradecido es bueno para tu salud, sus posibles efectos en la salud humana y el bienestar”. agradecer lo que uno tiene no solo reduce la depresión y el estrés y disminuye la presión arterial, sino que también puede desacelerar los efectos del envejecimiento.

2. Comprométete con estar en buen estado físico.

No es necesario que te conviertas en un atleta de categoría mundial para levantarte y comenzar a moverte más este nuevo año. Tal vez puedes ponerte la meta de completar una carrera de 5 kilómetros hacia fines de 2026. Tal vez, algo más realista sea caminar por el parque más cercano dos veces por semana; o dejar el automóvil en el hogar para hacer los mandados y realizarlos en bicicleta. Lo importante es que busques una rutina que te sirva, y que puedas mantener a largo plazo.



3. Haz que dormir bien sea una prioridad.

Es difícil sentirse bien si estás exhausto. Muchas investigaciones científicas prueban que dormir es fundamental para nuestra salud general. No solo dormir bien ayuda a no aumentar de peso, sino que puede reducir los factores de riesgo para los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades crónicas como la diabetes. También te ayuda a pensar con claridad. ¿Y quién no desea comenzar el año nuevo con una mente ágil?

4. Ponte como meta fortalecer las relaciones sociales.

¿Piensas que reunirse con tu familia y amigos es lindo pero no es necesario? “decenas de estudios han demostrado que las personas que tienen buenas relaciones con su familia, amigos y comunidad son más felices, tienen menos problemas de salud y viven por más tiempo”. Y viven mejor. Los científicos han descubierto que estas interacciones regulares ayudan a “aliviar los niveles dañinos de estrés que pueden afectar de forma negativa las arterias coronarias, el funcionamiento intestinal, la regulación de la insulina y el sistema inmunológico”. Y lo mejor es que estar en contacto con otra persona no requiere dinero ni habilidades especiales.

5. Busca maneras de mejorar la vida de otra persona.

Le hemos preguntado a millones de personas en todo el mundo qué es lo que los hace sentir más completos, y DAR ha estado entre las tres respuestas más populares. No importa dónde vivamos, siempre hay personas, causas u organizaciones que pueden beneficiarse a partir de nuestro tiempo, experiencia o recursos. No solo porque somos humanos biológicamente programados para compartir con otros, sino que al hacerlo recibimos un estímulo gracias a la liberación de los neurotransmisores de la sensación de placer.

6. La importancia de establecer metas realistas

Comenzar por reconocer los límites físicos y emocionales antes de definir cualquier propósito. Las metas deben ser alcanzables y que tratar de hacer cambios extremos de un día para otro puede provocar un agotamiento temprano. Por ejemplo, si el propósito es mejorar la alimentación, eliminar por completo los alimentos procesados desde el primer día suele ser difícil. En cambio, integrar cambios graduales permite que el cuerpo se adapte y que el hábito sea más fácil de sostener.7. Haz que mantenerte saludable sea una prioridad.

Todos estamos ocupados, y es sencillo posponer ese control médico, el examen de visión o examen médico. Pero ahora que se aproxima el nuevo año, ¿por qué no hacer una pausa y programar las visitas al médico e incentivar a nuestros seres queridos y amigos a que hagan lo mismo? Después de todo, la buena salud es la base para comenzar todo lo que queremos lograr este nuevo año. ¿Por qué no adelantarte e invertir en lo más preciado que tienes?

Descanso y limpieza del hígado después de las fiestas de fin de año

El hígado es uno de los Grandes perjudicados las comidas y de los excesos de la Navidad. ¿Cuál es la Mejor dieta para depurar y conseguir limpiar el hígado? Hay alimentos que específicamente influyen positivamente sobre el hígado. Seguir las indicaciones que doy a continuación durante unos días te ayudará a preparar el cuerpo para una dieta de adelgazamiento posterior.

Venimos de las vacaciones de Navidad y hemos comido y bebido mucho y probablemente nos hemos movido poco. Es la hora de preparar el cuerpo para afrontar uno de los propósitos de año nuevo más comunes: seguir una dieta saludable.

Todo lo que comemos y bebemos pasa por el hígado mediante la sangre. Aproximadamente cada minuto pasa por el hígado 1,5 L. de sangre proveniente del intestino que contiene nutrientes y toxinas, y el hígado se encarga de limpiar esta sangre antes de que circule por el resto del cuerpo.

Cuando comemos platos ricos en grasas, bebemos alcohol y hacemos un consumo excesivo de proteínas de origen animal sobrecargamos las tareas habituales de nuestro hígado. Sólo tenemos uno y tenemos que cuidarlo. Hacer una dieta para cuidar el hígado nos ayudará a restablecer valores sanguíneos que puedan haber subido. Me refiero a colesterol, ácido úrico, triglicéridos, transaminasas y tensión arterial. Cuando el hígado está cargado de grasa se pueden alterar estos valores aumentándolos. Si ahora seguimos la dieta adecuada, disminuirémos de nuevo estos valores consiguiendo una limpieza del hígado.



Caldo depurativo

Para seguir cuidando el hígado, es interesante consumir alimentos basificantes. ¿Esto qué quiere decir? Cuando digerimos un alimento puede dejar un residuo ácido o básico que cambiará ligeramente el pH de la orina. Los alimentos que dejan un residuo básico o alcalino son principalmente: frutas y verduras. Yo recomiendo hacer un caldo basificante y tomar cada día de 2 a 4 tazas.

Caldo vegetal con limón: Hervir durante 30 minutos apio, perejil, cebolla, zanahoria y puerro sin sal. Lo dejas enfriar y cuelas. Guarda el caldo en la nevera. Se puede tomar frío o caliente. Justo antes de beberlo añade un chorrito de limón.

¿Qué alimentos influyen positivamente sobre el hígado?

Los alimentos coleréticos, como alcachofas, achicoria, endibia, escarola, rábano y berenjena. y colagogos, cítricos como la naranja y el limón. Infusiones de boldo y jengibre. Los alimentos coleréticos aumentan la producción de bilis. La bilis es un líquido que fabrica el hígado que ayuda a la digestión de las grasas. Los alimentos colagogos estimulan la secreción de bilis en la vesícula biliar, que es donde se almacena antes de ser liberada en el intestino.

Consejos para dar la bienvenida a tu nueva mascota

Para dar la bienvenida a tu nueva mascota, prepara un espacio seguro y tranquilo, establece rutinas de alimentación y aseo, haz presentaciones graduales con otras mascotas usando refuerzo positivo, y llévala al veterinario para un chequeo completo, todo mientras le das mucho cariño y paciencia para que se adapte a su nuevo hogar.

Es importante tener en cuenta una serie de detalles a la hora de adaptar la casa cuando llega una nueva mascota y favorecer que el animal se sienta acogido. Y es que la llegada de un animal a un nuevo hogar supone todo un proceso de adaptación tanto para la mascota como para sus dueños, por lo que es importante tener en cuenta algunos aspectos para hacer más fácil el proceso. Dotar al perro o gato adoptado de una serie de cuidados al inicio es fundamental para favorecer su adaptación al hogar y, sobre todo, hay que tener mucha paciencia porque llegan a un entorno desconocido con personas distintas a las que están acostumbrado.

1. Preparar todo lo necesario para la mascota: comida, comederos, correas, cama, colchón, manta, toalla, productos para el aseo o juguetes. todos estos productos sean de buena calidad y proporcionen una protección de la salud y el bienestar de la mascota.

2. Dejar la casa libre de peligros: se debería procurar que no estén a su alcance objetos pequeños, ambientadores, insecticidas, cables, basura, plantas que puedan ser tóxicas, etc. También debemos prestar atención a aquellos huecos por los que se puedan escapar.

3. Procurar un traslado tranquilo y seguro: es importante que cuando vayamos a recoger a la mascota le proporcionemos un traslado a casa tranquilo y seguro. Para ello, será necesario el uso de un transportín que en la medida de lo posible también proporcione bienestar a la mascota.

4. Escoger un lugar dentro de la casa para ellos y enseñárselo: el animal debe tener su lugar en el hogar, favoreciendo que este sea tranquilo y al margen de los dormitorios de sus dueños, aunque los primeros días es buena opción que estén más cerca para que no se sientan solos. Además, ha de ser adecuado a su tamaño, con una cama y dos comederos, uno para el agua y otro para la comida. A su llegada, debemos enseñárselo para que identifiquen cuál es su lugar.



5. Presentarle a todos los miembros de la familia: es importante que conozca a las personas que van a convivir con él, presentárselos uno a uno para aportarles seguridad y confianza. Debemos escoger un nombre apropiado desde el principio y siempre llamarle usando el mismo.

6. Establecer una rutina: establecer unos horarios de comidas y descanso para que el animal vaya adaptándose y se sienta seguro.

7. Buscar un veterinario de confianza: la figura del veterinario será fundamental para la adaptación de la mascota, pues ayudará a orientar a sus dueños sobre las necesidades del animal en función de su raza, tamaño o edad.

Consejos extra

Identificación: Asegúrate de que lleve placa y esté microchipeada.

Cuidado dental: Empieza pronto con cepillado y aditivos, recomienda tu veterinario.

Top 5 de ideas de negocios rentables para el 2026

El inicio de año trae también los tradicionales propósitos y la idea de tener nuevas oportunidades. Uno de los temas más recurrentes es el deseo de emprender y consolidar ideas en proyectos rentables de ecommerce, por eso analizamos las tendencias del mercado para traerte un ranking con las 5 ideas de negocio más lucrativas y listas para despegar este año.

Recuerda que la rentabilidad de un negocio digital ya no depende solo de las ventas rápidas, sino de la capacidad de identificar y resolver una necesidad de nicho de forma escalable, además, de la forma en la que te adaptas a los cambios del mercado, en parte, gracias a que entiendes las métricas de tu negocio, con las cuales optimizas procesos y mejorar la experiencia de tus clientes.

Para que una idea prospere en el entorno online, debe ser altamente demandada, ofrecer una solución superior a la competencia, tener un costo logístico eficiente y, por último, pero igual de importante, ser un producto, una marca o un nicho que realmente te interese, lo importante es que sea un artículo del cual te sientas orgulloso y del que tú mismo entiendas a los consumidores.

Para ayudarte a tomar la mejor decisión, aquí están algunas ideas que demuestran alta escalabilidad y demanda sostenida para empezar un negocio digital este 2026:

Productos hechos a mano

Si disfrutas creando artículos únicos como joyería, velas aromáticas, artesanías o manualidades en general, el 2026 puede ser tu año para brillar. Las creaciones hechas a mano en plataformas digitales, desde redes sociales a marketplaces, son excelentes vitrinas que cubren la demanda de estos artículos. La calidad y el toque personal son tu mayor diferenciador y pueden convertir tu pequeño pasatiempo en un verdadero negocio rentable.

Impresos bajo demanda

La creatividad puede ser definitoria en este tipo de negocios en el que personalizas tazas, camisetas, sudaderas, posters, gorras y prácticamente cualquier artículo puede traer tus diseños únicos, los cuales pueden ser fotografías, memes, frases de canciones, de películas, personajes o tus creaciones. Incluso si ya tienes una audiencia sólida en redes sociales, no importa cuál sea el giro de ese canal, la mercancía es un camino fácil para la monetización. Además, actualmente existen softwares con plataformas que funcionan con impresión bajo demanda, así que la inversión es menor en un inicio.

Nicho de mascotas

El vínculo emocional que las personas comparten con sus mascotas actualmente es un motor de rentabilidad digital, el cual se puede capitalizar ofreciendo productos muy específicos, desde ropa que se ajusta perfectamente a su tamaño hasta accesorios personalizados con su nombre. En el mismo sentido, juguetes o muebles especiales, adaptados para perros o gatos son un nicho importante el cual se puede explorar.



Artículos sostenibles

La combinación de la conciencia climática y el cambio regulatorio global está abriendo un mercado masivo. Desde cepillos de bambú, kits de cultivo urbano, snaks orgánicos o productos textiles orgánicos. Actualmente, esta ola está tomando fuerza en el ecommerce, ya que los consumidores están dispuestos a pagar un precio premium por el impacto positivo,

Línea de belleza

El sector de salud y cuidado personal es una gran oportunidad, por lo que crear una línea personalizada de maquillaje o skincare, con una fórmula única, puede ser un mercado lucrativo en el marketing digital. Este modelo es ideal para emprendedores en redes sociales porque minimiza la inversión inicial en desarrollo e infraestructura, lo que sí requiere es un diferenciador, que puede ser desde el diseño de la marca a los ingredientes que utilizas.



La demanda es real y en este sector, vale la pena mencionar que se puede construir una comunidad importante que disfrutan ver fotos de animales o ellos mismos buscan compartir sus propias historias, lo que le da emoción y puede impulsar a tu marca en línea.

Ya sea que te decidas por impresos, el mercado sostenible o el nicho de las mascotas, al final lo que más quieres es que tus productos lleguen hasta las manos de tus compradores; para esto, necesitas aliados que te permitan tener presencia en todo México, y que además te dejen ahorrar tiempo y dinero.

Plataformas de envíos te ofrecen esa solución, ya que centralizas toda tu paquetería, mientras te asegura el respaldo de las mejores paqueterías lo que se traduce en ventas seguras, clientes felices y el éxito de tu ecommerce.

¿cuál es tu plan para este 2026?



¿Qué es mejor Comprar o Alquilar una casa?



Cuando es mejor tomar creatina, ¿antes o después del entrenamiento?

¿Qué es un testamento y para qué sirve?



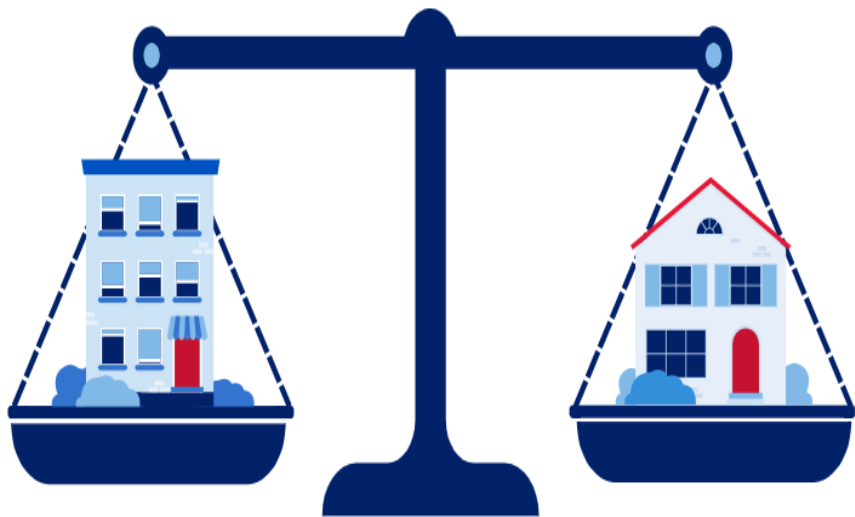
¿Qué es mejor Comprar o Alquilar una casa?

alquilar conviene más si buscas flexibilidad, mudarte seguido y no quieres responsabilidades de mantenimiento, ideal para jóvenes o con vida nómada, mientras que comprar es mejor si buscas estabilidad a largo plazo, construir patrimonio y tienes capital para el enganche y gastos, para quienes planean quedarse muchos años y tener un activo propio. La mejor opción depende de tu estabilidad financiera, edad, metas personales y si priorizas movilidad o arraigo, comparando costos de hipoteca vs. alquiler y oportunidades de inversión.

Decidir entre alquilar o comprar una casa depende de sus metas personales, así como de sus finanzas.

Alquilar puede ser la respuesta si quiere tener la flexibilidad de mudarse o ahorrar dinero y no quiere lidiar con reparaciones y mantenimiento.

Comprar puede ser la respuesta si está listo para establecerse, puede hacer los pagos iniciales y recurrentes, y quiere construir un patrimonio



Si está comenzando, o si quiere simplificar las cosas y hacer su vida más sencilla, alquilar puede sentarle mejor financieramente hablando. Ser dueño de casa tiene una fuerte atracción emocional, ya que muchas personas lo ven como parte de “El sueño a realizar”. Si tiene estabilidad financiera y piensa sentar raíces, tener familia y crear un patrimonio a largo plazo, entonces comprar una casa podría ser financieramente beneficioso.

Antes de decidir si alquilar o comprar, revise bien su presupuesto y vea si cualquiera de las dos opciones le obligaría a estirar sus finanzas. Escriba sus metas financieras y de ahorro (por ejemplo, el ahorro para la jubilación), para ver cómo cada decisión podría afectarlas. Después, considere alquilar vs. comprar, tomando en cuenta las siguientes tres preguntas:

¿Los costos recurrentes de alquilar vs. ser dueño de casa?

Alquilar

uno de los beneficios de alquilar es que sus gastos mensuales son relativamente estables. Muchos gastos variables, como los impuestos sobre la propiedad, el mantenimiento, las reparaciones e incluso algunos servicios públicos, los asume el arrendador o están incluidos en el alquiler. Tal vez quiera obtener un seguro de inquilino que cubra sus pertenencias, pero esas pólizas son por lo general mucho menos costosas que el seguro para propietarios de vivienda.

Tenga en cuenta que el arrendador puede aumentar el alquiler. Si eso sucede, no tenga miedo de negociar un costo de alquiler que se ajuste a su presupuesto. Considere pedir un contrato de arrendamiento más largo para ayudar a reducir la frecuencia del aumento del alquiler.

Ser dueño

como propietario de una vivienda, usted es responsable de todos los costos relacionados con una casa. Esto incluye el seguro, los impuestos sobre la propiedad, los servicios públicos, el mantenimiento y las reparaciones. Una regla general ampliamente aceptada es presupuestar entre el 1 y el 4 por ciento del valor de su propiedad cada año para el mantenimiento y las reparaciones. Planee apartar otro 0.25% para el seguro.

Si hace deducciones detalladas de sus impuestos, tal vez pueda deducir parte o la totalidad de los intereses de su hipoteca y de los impuestos sobre la propiedad. Este descuento fiscal puede ayudarle a costear los gastos recurrentes. Consulte con un profesional de impuestos sobre lo que es mejor para usted y su situación financiera. Además, aunque muchos de los costos de ser propietario de vivienda pueden variar, si tiene una hipoteca con tasa fija, su pago mensual no está sujeto a los cambios que suelen experimentar los inquilinos al momento de renovar el contrato de alquiler.



¿Los beneficios a largo plazo de alquilar vs. ser dueño de casa?

Alquilar

la flexibilidad es la ventaja principal de alquilar. Si cree que va a mudarse de ciudad o cambiar de trabajo, puede hacerlo sin tener que preocuparse por vender una propiedad, o encontrar algún inquilino que la ocupe. Los costos mensuales más bajos pueden permitirle ahorrar dinero, y si invierte lo que daría para un pago inicial, así como cualquier ahorro mensual, es posible que a largo plazo pueda igualar o superar la ganancia sobre el valor de la propiedad.

Ser dueño

para la mayoría de los propietarios de vivienda, su casa es también su mayor inversión. Ser dueño de casa representa un activo que es parte del patrimonio general de su familia. A medida que hace los pagos de su hipoteca, aumenta el valor neto de la vivienda, que es el valor del mercado de la propiedad menos la cantidad que debe. El valor neto de la vivienda también aumenta si el valor de su propiedad sube, por ejemplo, gracias a un aumento en los precios de vivienda de su área. (Los pagos de alquiler, por el contrario, son solamente gastos).

¿Qué es un testamento y para qué sirve?

Hacer un testamento es un procedimiento sencillo y económico que permite decidir sobre el destino de los bienes del firmante.

Si piensas que hacer uno es llamar a la desgracia, es posible que tu opinión cambie al conocer las principales razones por las que es importante contar con uno.

Un testamento es un documento legal donde una persona (el testador) deja sus instrucciones sobre sus bienes, derechos y deberes para después de su muerte, designando herederos, repartiendo el patrimonio y estableciendo tutores para hijos menores, con el objetivo de que su voluntad se cumpla y se eviten problemas y gastos a sus familiares, reemplazando las reglas de la ley en caso de no existir. Sirve para organizar la herencia, proteger el patrimonio, prevenir conflictos familiares y asegurar la tranquilidad de los seres queridos al hacer el proceso sucesorio más fácil y rápido.

¿Para qué sirve?

Determinar herederos y reparto: Decide quién recibe qué parte de los bienes (casa, dinero, propiedades) y cómo se dividen.

Designar tutores: Nombra a la persona que cuidará de los hijos menores de edad.

Proteger el patrimonio: Asegura que los bienes pasen a las personas deseadas y protege a la familia de procesos legales largos y costosos.

Cumplir la voluntad: Garantiza que tus deseos sean respetados, en lugar de que la ley decida por ti.

Evitar conflictos: Reduce disputas entre familiares al tener instrucciones claras sobre la herencia.



Puntos clave

Legal y formal: Se otorga ante un notario para que sea válido y fehaciente.

Revocable: Puedes cambiarlo cuantas veces quieras a lo largo de tu vida.

No solo para ricos: Cualquier persona con bienes, sin importar su valor, se beneficia de tener uno.

Sucesión intestada: Si mueres sin testamento, la ley decide quién hereda, no tú.

La vida no viene con fecha de caducidad y no tenemos ningún tipo de certeza de lo que pueda ocurrir en el futuro.

En un testamento puedes poner por escrito tus deseos y voluntad respecto a los bienes que posees, definiendo a las personas que serán herederas de tu patrimonio.

Cuando es mejor tomar creatina, ¿antes o después del entrenamiento?

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) contribuye a reducir la presión arterial en pacientes hipertensos. Su contenido en compuestos fenólicos es lo que marca la diferencia en comparación con el aceite de oliva refinado.

Los polifenoles son sustancias conocidas por su poder antiinflamatoria y antitrombótico, que ejercen un efecto cardioprotector frente a la arteriosclerosis, un proceso de estrechamiento y endurecimiento de las arterias debido a la pérdida natural de elasticidad asociada al paso del tiempo. La arterioesclerosis es responsable de un gran número de enfermedades cardiovasculares, entre ellas la hipertensión arterial.

Contribuye a reducir el colesterol “malo” y a incrementar el “bueno”

Es el aceite de oliva virgen extra el ingrediente clave que impulsa los beneficios para la salud, el AOVE puede ayudar a disminuir el colesterol “malo”, y aumentar el colesterol “bueno”.

Este efecto se debe entre otras razones a que el aceite de oliva es rico en ácido oleico, un tipo de grasa monoinsaturada que ejerce una acción beneficiosa sobre los vasos sanguíneos. Por ello, se recomienda utilizar el aceite de oliva como la principal fuente de grasa en la alimentación diaria.

Efecto beneficioso en la prevención de la diabetes mellitus

Además de sus efectos positivos sobre los niveles de colesterol y la hipertensión, el aceite de oliva virgen extra también puede contribuir a la prevención de la diabetes tipo 2. Una dieta rica en AOVE mejora el transporte de glucosa estimulado por la insulina en los adipocitos, lo que puede favorecer una mayor sensibilidad a la insulina.

¿Cuánto aceite de oliva consumir?

En cuanto a la cantidad diaria de aceite de oliva recomendada para obtener sus beneficios, se sugiere una ingesta de tres a seis raciones al día, considerando que cada ración equivale a una cucharada sopera. No obstante, las personas con obesidad o que estén bajo tratamiento dietético deben ajustar la cantidad



Tipos de grasas

Ácidos grasos saturados. Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, así como en el aceite de coco y el de palma.

Ácidos grasos monoinsaturados. son líquidos a temperatura ambiente. Su principal representante es el ácido oleico.

Ácidos grasos poliinsaturados. se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, así como en pescados y mariscos. Se dividen en dos grupos:

Omega-6 (n-6): Se encuentran en aceites de semillas como el de girasol o maíz, frutos secos como las almendras y en cereales.

Omega-3 (n-3): comprenden el ácido alfa-linolénico nueces y cereales.

Ácidos grasos trans. Proceden de forma natural de la grasa de la leche y de la carne de rumiantes, en cuyo compartimiento gástrico se forma por acción de la flora intestinal.

Cuando es mejor tomar creatina, ¿antes o después del entrenamiento?

La creatina funciona mejor cuando se toma cerca del entrenamiento, ya sea justo antes o justo después, aunque tomarla después es ligeramente más beneficioso porque los músculos están más receptivos a absorberla, especialmente si se combina con carbohidratos y proteínas, pero lo más importante es la consistencia diaria para saturar los músculos, no tanto el momento exacto.

La creatina es una sustancia natural que se encuentra en el cuerpo humano, principalmente en los músculos y el cerebro. Es sintetizada a partir de los aminoácidos glicina, arginina y metionina, y también se obtiene a través del consumo de alimentos ricos en proteínas como la carne y el pescado. Además, la creatina es un suplemento muy popular entre deportistas y personas que buscan mejorar su rendimiento físico y aumentar la masa muscular.

¿Cuándo tomar creatina?

La cuestión de cuándo tomar creatina, ya sea antes o después del entrenamiento, es un tema ampliamente debatido entre los expertos y deportistas. Veamos las ventajas de cada opción.

Creatina antes del entrenamiento

Tomar creatina antes del entrenamiento puede proporcionar una serie de ventajas que mejoran el rendimiento deportivo y el progreso en el entrenamiento:

Mayor disponibilidad de energía: Al consumir creatina antes del ejercicio, los niveles de fosfocreatina en los músculos se elevan, lo que a su vez aumenta la disponibilidad de energía rápida para realizar ejercicios de alta intensidad. Esto puede resultar en un mejor rendimiento durante la sesión de ejercicio.

Mejor resistencia muscular: Tomar creatina antes del entrenamiento puede ayudar a retrasar la fatiga muscular y mejorar la resistencia, permitiendo realizar más repeticiones y prolongar la duración del entrenamiento.

Reducción del tiempo de calentamiento: La creatina antes del ejercicio puede mejorar la capacidad de los músculos para generar fuerza y potencia desde el inicio del entrenamiento, reduciendo el tiempo de calentamiento necesario para alcanzar la máxima eficacia.

Estímulo para el crecimiento muscular: Al mejorar la capacidad de generar energía en los músculos y aumentar la resistencia, la creatina antes del entrenamiento puede facilitar un mayor estímulo para el crecimiento muscular, especialmente cuando se combina con un programa de entrenamiento adecuado.

Mejora en la concentración y enfoque mental: La creatina también puede tener un efecto positivo en la función cognitiva, mejorando la concentración y el enfoque mental durante el entrenamiento, lo que puede resultar en una mayor eficacia y calidad en la realización de los ejercicios.

Optimización del tiempo de entrenamiento: Al tomar creatina antes de entrenar, se aprovechan sus efectos durante la ventana de tiempo en la que se realiza el ejercicio, optimizando así el tiempo de entrenamiento y asegurando que sus beneficios sean aprovechados de manera efectiva.



Creatina después del entrenamiento

Tomar creatina después del entrenamiento también presenta diversas ventajas que pueden ser de interés para quienes buscan maximizar los resultados de su actividad física:

Mejora en la recuperación muscular: Consumir creatina después del entrenamiento ayuda a reponer rápidamente los niveles de fosfocreatina en los músculos que se han agotado durante el ejercicio. Esto permite una recuperación más rápida, reduciendo la fatiga y el dolor muscular, y preparando el cuerpo para la siguiente sesión de entrenamiento.

Absorción y síntesis de proteínas más efectiva: Algunos estudios sugieren que la absorción de creatina es mejor después del ejercicio, especialmente si se combina con una fuente de carbohidratos y proteínas. Esta combinación favorece el proceso de síntesis de proteínas en el organismo, lo que es crucial para el crecimiento y reparación de las fibras musculares dañadas durante el entrenamiento.

Estímulo del crecimiento muscular: Al tomar creatina después del entrenamiento, se promueve un ambiente anabólico en el cuerpo, lo que estimula el crecimiento muscular. Además, la creatina aumenta la retención de agua en las células musculares, lo que puede mejorar su volumen y contribuir a la apariencia de músculos más grandes.

Mejora en la adaptación al entrenamiento: Consumir creatina después del ejercicio puede mejorar la adaptación del organismo a las demandas del entrenamiento. Esto se traduce en un progreso más rápido y efectivo en términos de fuerza, potencia y resistencia.

Compatibilidad con otras estrategias de recuperación: Tomar creatina después del entrenamiento puede complementar otras estrategias de recuperación, como el consumo de batidos de proteínas o la ingesta de alimentos ricos en nutrientes. Esta combinación puede potenciar los efectos de la creatina y mejorar aún más la recuperación y el crecimiento muscular.

¿Qué pasa si tomo creatina y no hago ejercicio?

Aunque no tiene efectos negativos para la salud, la creatina no funciona como 'producto milagro', por lo que no será posible que notes cambios en tu cuerpo, si lo que buscas es mejorar tu condición física o aumentar masa muscular.

Si consumes creatina y no tomas suficiente agua, podrías presentar deshidratación.

¿Cómo saber si mi creatina es de buena calidad?

Antes de comprar cualquier suplemento, consulta a tu nutriólogo o asesor deportivo de confianza para que te recomiende una buena marca. También se recomienda comprar la creatina en una tienda certificada.

Ahora bien, si ya compraste tu creatina y quieres asegurarte de que es de buena calidad, Se recomienda disolver un poco del polvo en vaso con agua y observar que no queden grumos en el fondo del recipiente.



4 de enero se conmemora el Día Mundial del Braille



**Porque tomar el sol
tiene múltiples
beneficios para la
salud**

**Contaminantes
emergentes ponen
en peligro el planeta**



El 4 de enero se conmemora el Día Mundial del Braille

Según la Organización Mundial de la Salud hay unos 36 millones de personas con ceguera en el mundo, y 216 millones sufren discapacidad visual moderada o grave.

Estas personas tienen más posibilidades de vivir en la pobreza, disfrutar de peor salud y tener más dificultades que otras para acceder a la educación y al empleo.

La fecha se ha elegido porque coincide con la fecha de nacimiento del creador del sistema de escritura y de lectura táctil, Louis Braille, el 4 de enero de 1809 en Francia.

Louis Braille se quedó ciego debido a un accidente durante su niñez mientras jugaba en el taller de su padre. Más tarde se basó en el sistema inventado por un militar llamado Charles Barbier de la Serre, y reinventó este lenguaje basándose primero en una matriz de 8 puntos y luego en 6.

¿Cómo funciona el sistema Braille?

Las personas ciegas se ven privadas de infinidad de cosas, incluyendo la lectura y el acceso a información que nos alerta de lo que pasa alrededor. Es gracias al sistema Braille que los invidentes pueden acceder vía tacto a los que sus ojos le niegan.

El sistema Braille utiliza una serie de puntos en relieve que se interpretan como letras del alfabeto y es utilizado por las personas invidentes que aprendieron el método. La existencia del Braille, les abre todo un mundo a quienes poseen serias discapacidades visuales y, por si fuera poco, la tecnología integró el Braille a gadgets modernos.



En qué consiste el sistema Braille

El sistema Braille se basa en seis puntos que se distribuyen de diferentes formas, cayendo dentro de lo que se considera un sistema binario. No se trata de un idioma, sino que, de un alfabeto reconocido de forma internacional, capaz de exponer letras, números y hasta signos, lo que le hace realmente completo.

En total, existen 256 caracteres en braille, muchos de los cuales deben su significado al que le antecede o sigue. Incluso existe una traducción de las notas musicales al Braille.

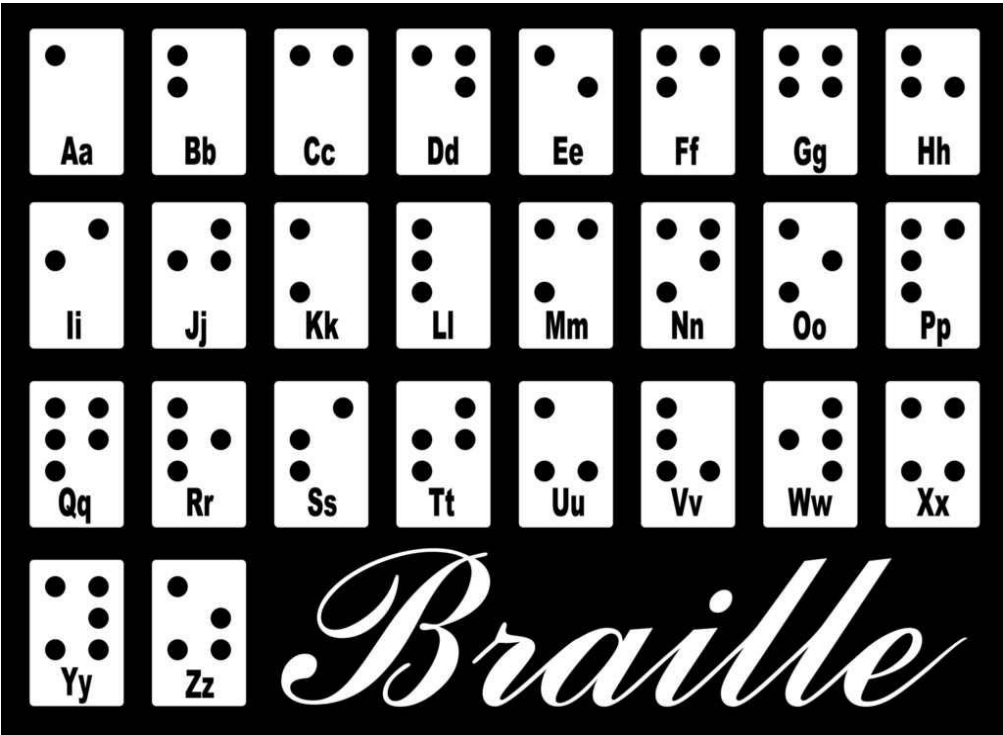
Cada carácter está basado en seis puntos que se ordenan en dos hileras paralelas de tres. Según lo que quiera representar, ciertos puntos están en relieve y, al tocarlos, quien sabe interpretar Braille detecta a qué letra, número o signo corresponde.

El Sistema Braille es un alfabeto universal, existen pequeñas variaciones en cada idioma, añadiendo letras o reemplazándolas por otras, propias de cierta lengua. Alfabetos como el japonés y chino, combinan sonidos en caracteres braille, ya que de por si se basan en símbolos.

Mayor accesibilidad

La masificación del Braille es tal que hoy podemos encontrar escritura Braille no sólo en textos creados para gente invidente, sino que también en billetes y ascensores. Las personas ciegas disponen de computadoras con teclados en braille, teléfonos móviles e impresoras, que transforman un texto a dicho alfabeto.

La enseñanza del braille comienza desde muy temprana edad entre quienes nacieron ciegos y, los que se volvieron invidentes ya mayores, son capaces de aprenderlo rápidamente, siendo quizá la puerta de comunicación desde y para el mundo más importante, reemplazando el sentido de la vista con el del tacto de forma inteligente y ordenada.



Sobre las curiosidades del sistema braille, destacan las siguientes:

Muchos estudios realizados, concluyen que las personas que leen en braille, en la mayoría de las ocasiones, no terminan de leer una palabra, por haberla reconocido antes.

Las personas que pierden la vista en la edad adulta encuentran más fácil escribir que leer en braille. Esto ocurre porque no tienen tan desarrollado el sentido del tacto y no perciben las letras con el tacto con tanta facilidad como los niños.

Porque tomar el sol tiene múltiples beneficios para la salud

No es muy común hablar de los aspectos positivos de tomar el sol, pues los especialistas generalmente se enfocan en los riesgos. Sin embargo, tomar el sol tiene múltiples beneficios para la salud, entre ellos la producción de vitamina D y el refuerzo de nuestro sistema inmune.

Dependiendo del tono de la piel, los científicos estiman que el cuerpo puede producir vitamina D en aproximadamente 5 a 30 minutos al sol. Si usas protector solar, es posible que no produzcas tanta vitamina D. Si estás al aire libre para tomar la vitamina D que tanto necesitas, no expongas la piel desnuda por largos periodos de tiempo.

LAS CLAVES

- El sol es clave para activar procesos esenciales en nuestro cuerpo, como la producción de vitamina D, que nos ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos. Pero, además, la exposición moderada al sol mejora nuestro estado de ánimo y fortalece nuestro sistema inmunológico. Eso sí, hay que tomarlo con moderación y con los cuidados necesarios.
- No hace falta pasar horas bajo el sol para aprovechar sus beneficios, con 10 a 20 minutos de exposición diaria, especialmente en los horarios de menor radiación (antes de las 11 de la mañana y después de las 4 de la tarde), es suficiente para obtener los efectos positivos sin poner en riesgo nuestra piel.

Los beneficios de tomar el sol

1. Mantiene los huesos fuertes: Una de las mejores maneras de obtener vitamina D es estar al aire libre. El cuerpo produce vitamina D cuando se expone a la luz del sol. Unos 15 minutos al sol al día son suficientes si tienes la piel clara. Y dado que la vitamina D ayuda a su cuerpo a mantener el calcio y evita que los huesos se vuelvan frágiles, delgados o deformes, tomar el sol puede ser justo lo que recetó el médico.

2. Mejora el sueño: La luz solar regula el ritmo circadiano diciéndole al cuerpo cuándo aumentar o disminuir los niveles de melatonina, una hormona que es fundamental para dormir mejor y que el cuerpo comienza a producir cuando está oscuro. Entre más exposición a la luz natural del día, mejor producirá melatonina el cuerpo cuando sea la hora de irse a dormir.

3. Reduce el estrés: La melatonina también reduce la reactividad al estrés. Estar al aire libre ayudará al cuerpo a regular la melatonina de forma natural, ayudando a reducir el nivel de estrés. Además, debido a que a menudo realiza actividades físicas cuando se encuentra al aire libre (caminar, jugar, etc.), ese ejercicio adicional también ayuda al cuerpo a reducir el estrés.

4. Combate la depresión: La luz del sol aumenta el nivel de serotonina del cuerpo, que es una sustancia química que mejora el estado de ánimo y lo ayuda a mantenerse calmado y concentrado. Una mayor exposición a la luz natural ayuda al cuerpo a aliviar los síntomas del trastorno afectivo estacional, un cambio en el estado de ánimo que suele ocurrir en los meses de otoño e invierno, cuando hay menos horas de luz del sol.



5. Fortalece el sistema inmunológico: La vitamina D también es fundamental para su sistema inmunológico, y con una exposición constante a la luz del sol, puede ayudar a fortalecerlo. Un sistema inmunológico sano puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades, infecciones, algunos tipos de cáncer y la mortalidad después de cirugías.

6. Ayuda a equilibrar el colesterol: Al tomar sol, nuestro cuerpo metaboliza mejor las grasas, lo que influye en niveles más bajos de colesterol. Cuando la piel se expone al sol, un precursor del colesterol se convierte en la pre-vitamina D3 que, posteriormente, al pasar por el torrente sanguíneo, se transforma en vitamina D.

Cómo hacerlo correctamente:

Duración: Empieza con 5-10 minutos y aumenta gradualmente hasta 20 minutos en invierno; en verano, menos tiempo.

Momento ideal: A primera hora de la mañana, cuando los rayos son más suaves (rayos UVA).

Protección: Evita la exposición entre las 12:00 y 16:00. Puedes usar protector solar si te expones más tiempo, pero una breve exposición directa es mejor para la Vitamina D.

Exposición: No es necesario tomar el sol desnudo; exponer un 40% del cuerpo es suficiente. Evita mirar directamente al sol.

Contaminantes emergentes ponen en peligro el planeta

Imagínate que ésta es tu rutina de noche. Te tomas una medicación en sobre que disuelves en un vaso de agua. Terminas de meter los platos de la cena y ese vaso que acabas de usar en el lavavajillas, añades el detergente correspondiente y lo enciendes. Luego toca lavarse la cara, eliminar con agua y jabón los restos de maquillaje y echarte un poco de crema después. Te lavas las manos porque no te gusta esa sensación viscosa que te deja en los dedos y dejas que los restos desaparezcan por el desagüe.

Has enviado al medio ambiente contaminantes emergentes. Son sustancias químicas que se detectan últimamente en las aguas y cuya presencia puede suponer un riesgo para el medio ambiente y salud humana.

Pese a que se les denomine emergentes, de nuevos tienen poco. Es solo que, hasta hace no mucho, no contábamos con la tecnología necesaria para detectarlos y cuantificarlos en el agua.

Dentro de esta categoría encontramos medicamentos, cosméticos, productos de limpieza, plaguicidas, etc. En definitiva, productos que están en nuestras rutinas diarias, por lo que somos las personas quienes los introducimos en los ecosistemas.

Además, anualmente se producen varios cientos de toneladas de estos productos en todo el mundo, y su fabricación va en aumento debido a un mayor consumo por parte de una población que crece constantemente, así como al descubrimiento de nuevos compuestos.

Los problemas que desencadenan los contaminantes emergentes A pesar de la baja concentración de estas sustancias, sus efectos podrían ser biológicamente relevantes y producir diferentes efectos negativos sobre los ecosistemas y la salud humana.

Dentro de los contaminantes emergentes hay muchas sustancias que pueden actuar como disruptores endocrinos. Es decir, que tienen la capacidad de limitar, bloquear o interferir con las hormonas del sistema endocrino de los organismos produciendo efectos nocivos a nivel fisiológico, que pueden afectar a la reproducción, al metabolismo, al comportamiento, a la respuesta al estrés y al sistema inmunológico.



Normalmente, se trata de compuestos que no están sometidos a una regulación específica que limite su presencia en el agua pero que podrían estar reguladas en el futuro si se determina que suponen un riesgo para el medio acuático o a través de él.

El riesgo se determina atendiendo a la peligrosidad y a la concentración de las sustancias en el agua. En relación con la peligrosidad, bastantes emergentes se comportan como disruptores endocrinos, aunque pueden tener otros efectos tóxicos.

El origen de los contaminantes emergentes en el medio acuático es diverso, aunque suele considerarse como principal causa la actividad humana, por ello las aguas residuales urbanas son una fuente de emisión significativa.

Eliminación de los contaminantes emergentes

La mayoría de estos compuestos se eliminan en las Estaciones de Depuración de Aguas Residuales, utilizando procesos físicos como la microfiltración o la adsorción, procesos biológicos como los biorreactores de membrana, o procesos de oxidación avanzada homogéneos y heterogéneos.

Las cosas que no debes tirar al inodoro

Atascos y averías en tuberías son las consecuencias visibles e inmediatas de un mal uso del inodoro. Pero el impacto de usar el retrete como cubo de basura va más allá, ya que muchos residuos acaban en ríos y mares, degradando el medio ambiente y poniendo en peligro el ecosistema. Utilizar el excusado como el lugar para deshacerse de desechos es una práctica en muchos países. Porque pueden obstruir las tuberías y contaminar el agua. Además, esto tiene un coste económico y medioambiental fácilmente evitable.

1. Las toallitas húmedas

Las toallitas húmedas se han convertido en el peor enemigo de los sistemas de alcantarillado de las ciudades porque, como no se deshacen, crean atascos gigantes.

2. Los tampones y compresas

Con los tampones sucede lo mismo que con las toallitas: no se deshacen y atascan nuestras tuberías.

3. El aceite

Al no poder separarse del agua, un solo litro de aceite contamina hasta mil litros de agua. Además, a las depuradoras les cuesta mucho separarlo, con que lo que termina directamente en el medio ambiente.

4. Preservativos

Los preservativos están diseñados precisamente para no romperse, por lo que suelen aparecer flotando con frecuencia en las alcantarillas de algunas ciudades.

5. Las colillas

No debes tirar al inodoro las colillas de los cigarros. Éstas se quedarán flotando en el váter y necesitarán hasta tres o cuatro descargas de la cisterna. Tampoco se degrada con facilidad y arroja todos los químicos que lleva un cigarrillo a la red de aguas.

6. Lejía y amoníaco

Estos productos que a menudo utilizamos en la limpieza de nuestra casa no son fáciles de desechar. Son altamente contaminantes y pueden oxidar la materia orgánica.



7. Pinturas y disolventes

Los productos químicos con los que están hechos son muy contaminantes.

8. Medicamentos

Los medicamentos también pueden resultar muy nocivos. Especialmente si terminan en los sistemas de irrigación o en los depósitos de agua potable. Por eso cuentan con su propio sistema de reciclado en algunos países.

9. Las tiritas y el hilo dental

Estos elementos tampoco son biodegradables. Por ello, tirarlos al inodoro no es una buena opción. Utiliza mejor la papelera del baño para evitar contribuir a los atascos.

10. Basura

Aunque se trate de residuos orgánicos siempre es preferible utilizar el cubo de basura de toda la vida a arrojar los restos en el inodoro. De este modo evitamos trabajo de depuración de agua