



¿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?



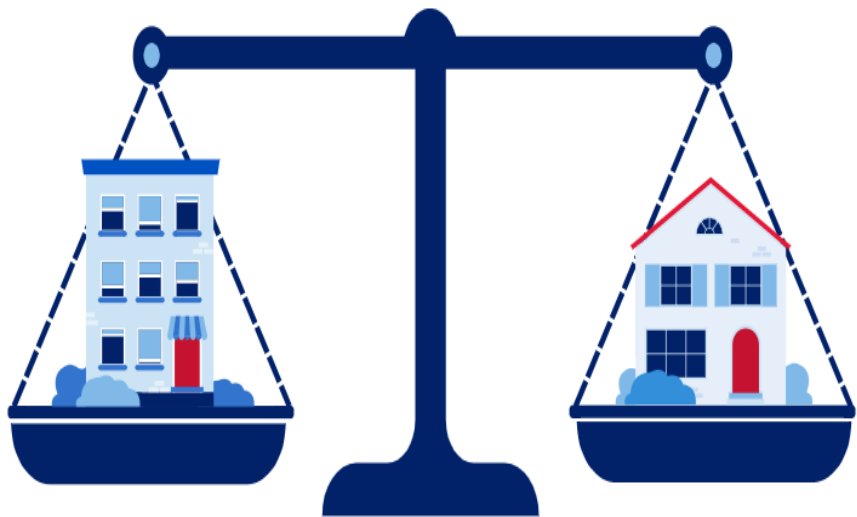
¿Qué es mejor Comprar o Alquilar una casa?

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.