



Cómo evitar que tu perro se peleee con otros perros



Los beneficios que aporta el Rambután para la salud

Los hábitos ocultos que te hacen aumentar de peso



Los hábitos ocultos que te hacen aumentar de peso

Los hábitos que tenemos definen nuestra salud física. Si nos ejercitamos, nos mantendremos en forma y evitaremos problemas de salud, pero si no lo hacemos y tenemos ciertos hábitos, podríamos subir de peso rápidamente (casi sin notarlo), poniendo en riesgo tanto nuestra imagen como nuestro bienestar.

Pasar mucho tiempo sentado

En primer lugar, es por lo obvio. las personas que pasan mayor tiempo sentadas no compensan ese tiempo haciendo ejercicio. Las personas que pasan más tiempo sentadas son más propensas a sufrir de sobrepeso además de otro tipo de enfermedades crónicas, además de que incrementa considerablemente el riesgo de muerte temprana.

No dormir lo suficiente

¿Te desvelas demasiado? La falta de sueño tiene un fuerte vínculo con el incremento de peso, lo cual se puede deber a los cambios hormonales, problemas con el metabolismo, además de que el cansancio elimina la motivación para ejercitarse, aunque sea un poco. La falta de sueño suele hacer que se genere acumulación de grasa visceral, lo cual está vinculado a otras enfermedades. Algunas personas requieren menos sueño que otras pero se recomienda dormir lo suficiente para estar descansado.

No tomar agua / Beber las calorías

Las personas que toman agua antes del desayuno, consumen menos calorías que quienes no lo hacen. El agua no tiene calorías y ayuda al funcionamiento apropiado del cuerpo, además de que impulsa la digestión después de una comida, y ayuda a absorber los nutrientes.

Saltarte comidas

Las personas que se saltan el desayuno son más propensos a subir de peso o sufrir de obesidad. Esto debido a los problemas metabólicos que pueden surgir por la falta de nutrición. Si quieres evitarlos puedes optar por snacks con alto nivel nutricional.



Comer demasiado rápido

Es algo que se menciona constantemente pero que olvidamos. El estómago tarda 20 minutos en “decirle” al cerebro que estas lleno, lo cual significa que cada comida debería tomar al menos ese tiempo en terminar. Las personas que comen despacio comen menos que los que lo hacen rápido, entonces, si comes rápido puede que termines comiendo más de lo que necesitas, así que trata de reducir el tiempo o establecer bien tus alimentos durante una comida.

Tener amigos que comen mucho

¿Alguna vez habías escuchado que la obesidad se contagia? Puede tener algo de cierto. Si tus amigos o tu pareja comen demasiado, eres 57% más propenso a hacer lo mismo, lo cual puede provocar incremento de peso. Esto se debe a un aspecto social y cómo nos comportamos en diferentes situaciones. Sin embargo, puedes tener amigos que coman mucho y limitar tu consumo o hacer ejercicio para evitar subir de peso.

Los beneficios que aporta el Rambután para la salud

El rambután es un fruto exótico que ofrece diversos beneficios, como combatir infecciones, regular los niveles de azúcar en la sangre, reducir el colesterol y disminuir el riesgo de cáncer. Además, debido a su bajo contenido calórico, alto porcentaje de agua y fibra, es ideal para apoyar la pérdida de peso.

Estos beneficios se deben a la presencia de compuestos bioactivos, especialmente en su cáscara y semillas, que poseen propiedades antioxidantes capaces de neutralizar los radicales libres, ayudando a prevenir el daño celular.

También conocido como lichi el rambután está compuesto por tres partes principales: la pulpa, las semillas y la cáscara. Esta última es ampliamente utilizada en la elaboración de productos alimenticios, cosméticos y farmacéuticos gracias a sus propiedades medicinales. Además, puede consumirse fresco o como ingrediente en ensaladas y batidos.

Aumenta el sistema inmunitario

El rambután aporta vitamina C, un micronutriente que ayuda a mejorar la proliferación de las células de defensa B y T del organismo. Además, este fruto contiene geranina, un elagitánico que es eficaz contra la cepa del virus del dengue tipo 2.

Ayuda a la pérdida de peso

El rambután es una fruta que puede favorecer la pérdida de peso, ya que es rica en fibras que forman una sustancia gelatinosa en el intestino, aumentando el tiempo de digestión de los alimentos y absorción de los nutrientes, provocando la reducción del apetito y una mayor sensación de saciedad entre las comidas.

Previene enfermedades neurodegenerativas

Los extractos de la pulpa y de la cáscara de esta fruta, tienen compuestos con potentes propiedades antioxidantes, los cuales combaten los radicales libres, protegiendo a las células del daño oxidativo.

Regula el azúcar en la sangre

Los extractos de la cáscara y semilla del rambután tienen un efecto inhibitorio de la sustancia α -glucosidasa, una enzima que forma parte del metabolismo de la glucosa, promoviendo la regulación del azúcar en la sangre, siendo de gran ayuda para controlar la glucemia en personas que sufren de diabetes tipo 2.



Reduce el riesgo de cáncer

El rambután es rico en compuestos llamados elagitánicos, que poseen actividad anticancerígena y antiproliferativa. Estos compuestos contribuyen a reducir el riesgo de crecimiento de células cancerígenas.

Mejora la apariencia de la piel

El extracto de la cáscara y semillas del rambután, tienen propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres, previniendo el daño de las células de la piel.

Propiedades del rambután

El rambután destaca por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antidiabéticas, antibacterianas, digestivas, cardioprotectoras, neuroprotectoras, prebióticas y anticancerígenas. Estas propiedades se deben a su contenido en compuestos bioactivos, como la vitamina C, las fibras y los elagitánicos, entre otros, que contribuyen a sus múltiples beneficios para la salud.

Cómo evitar que tu perro se pelee con otros perros

Las peleas entre perros son una de las situaciones más estresantes y peligrosas tanto para las mascotas como para sus tutores. Ya sea en el parque, durante un paseo diario o incluso dentro de casa con otro can, un enfrentamiento puede causar lesiones físicas graves y traumas psicológicos duraderos. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, las peleas se pueden prevenir si aprendemos a leer el lenguaje corporal de los animales, establecemos una socialización adecuada y aplicamos pautas correctas de manejo.

Las estrategias clave para evitar que tu perro se envuelva en conflictos con otros canes y cómo actuar si la situación se complica son:

1. Comprende el lenguaje corporal canino

Los perros rara vez se pelean sin motivo o de la nada; casi siempre emiten señales de advertencia previas que muchas veces pasamos por alto. Para evitar un conflicto, es fundamental aprender a interpretar lo que tu perro y el otro animal están comunicando.

Señales de calma: Bostezar, lamerse la nariz, desviar la mirada, caminar lento o hacer una curva en lugar de ir de frente. Estas son señales de que el perro está intentando evitar la tensión. Debes respetarlas y no obligarlo a interactuar si las muestra.

Señales de advertencia y estrés: Pelo erizado (piloerección), postura corporal rígida, cola alta y quieta o moviéndose de forma muy rígida, mirada fija, gruñidos sordos o mostrar los dientes.

El espacio personal: Cada perro tiene un radio de confort. Invadirlo de manera brusca, especialmente si hay recursos de por medio (juguetes, comida o la atención de su dueño), puede interpretarse como una amenaza.

2. Claves para una socialización temprana y continua

Un perro bien socializado comprende mejor las reglas de convivencia canina y sabe cómo gestionar sus emociones ante la presencia de extraños.

Exposición gradual: Si tu perro es cachorro, preséntale diferentes entornos, sonidos, personas y otros perros de manera positiva y controlada. La socialización no significa que deba saludar a todos los perros que vea, sino que aprenda a ignorarlos y a mantener la calma en su presencia.

Refuerza la indiferencia: Premia a tu perro cuando vea a otro can a lo distancia y decida no abalanzarse ni ladrar. Esto le enseña que mantener la tranquilidad trae recompensas.

Cuidado con las malas experiencias: Una sola experiencia traumática con un perro agresivo puede marcar a tu mascota para siempre. Evita soltarlo en parques donde no conozcas el temperamento de los demás animales.

3. Gestión del entorno y prevención activa

Como tutor, tu rol es actuar como un filtro de seguridad para tu perro. Tú debes tomar las decisiones por él cuando veas riesgos potenciales.

Usa la correa adecuada: En zonas concurridas, mantén a tu perro con una correa firme pero no tensa. La tensión en la correa comunica estrés y ansiedad a través de tus manos, lo cual puede poner a tu perro a la defensiva (reactividad en correa).

Control de recursos: Muchos conflictos surgen por la protección de objetos de valor. Si sabes que tu perro tiende a ser posesivo con sus juguetes, la pelota o la comida, evita dárselos en parques o áreas donde haya otros perros cerca.

Evalúa antes de permitir el saludo: Si vas a dejar que tu perro salude a otro, pregunta primero al dueño si su perro es amigable. Observa la postura de ambos: si notas rigidez, es mejor seguir de largo. Los saludos deben ser breves (unos segundos) y en un espacio amplio donde ninguno se sienta arrinconado.

4. Qué hacer si se inicia un conato de pelea

A pesar de todas las precauciones, los desacuerdos pueden ocurrir. Si notas que la tensión escala y se van a trabar, es vital mantener la cabeza fría.

Evita gritar o castigar físicamente: Los gritos suelen excitar más a los perros y empeorar la pelea, y golpear a un animal asustado puede hacer que te muerda por reflejo.

No metas las manos: Nunca intentes separar a los perros agarrándolos del collar o del hocico, ya que las mordeduras por redirección hacia ti son muy comunes.

Conclusión

Evitar que tu perro se pelee con otros no depende de la suerte, sino de la observación constante, la educación positiva y el establecimiento de límites claros. Conocer los límites de tu mascota, respetarlos y mantener la calma en los paseos transformará la convivencia en una experiencia mucho más segura y placentera para ambos.



Consejos sobre cómo cuidar tu salud mental y emocional

La salud mental abarca no solo la ausencia de trastornos o enfermedades psicológicas. También se refiere a nuestra forma de enfrentar los desafíos de la vida, mantener relaciones saludables y tomar decisiones que nos ayuden a alcanzar nuestro potencial.

Es un componente fundamental del bienestar general, ya que afecta nuestra forma de pensar, sentir y actuar en todas las áreas de nuestra vida. Cuando nuestro estado emocional, psicológico y social es óptimo, somos capaces de enfrentar los desafíos con resiliencia, establecer y mantener relaciones positivas, y disfrutar de una buena calidad de vida.

Por otro lado, la falta de salud mental puede llevar a trastornos psicológicos graves como el estrés crónico, la depresión, la ansiedad, los trastornos de alimentación y el abuso de sustancias.

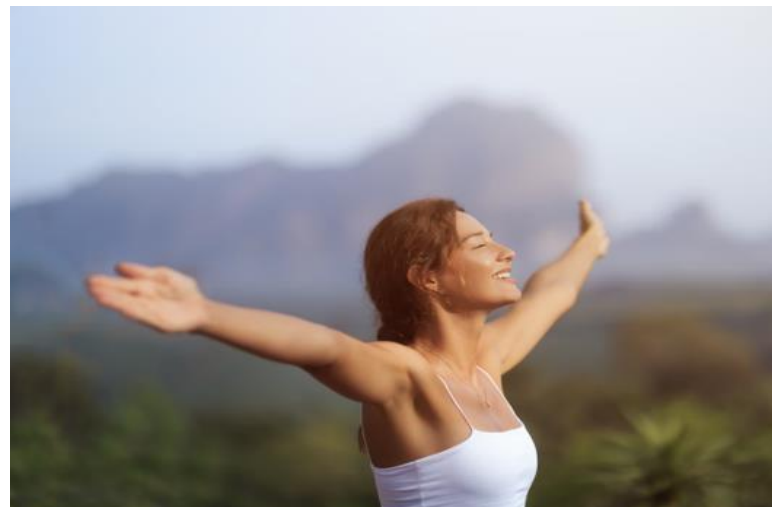
Las siguientes acciones te ayudarán a tomar las riendas de tu bienestar emocional y vivir una vida verdaderamente significativa y plena.

Promover el Autocuidado

En una sociedad que promueve el ser servicial y productivo, a veces podemos sentirnos culpables de establecer límites claros y dedicar tiempo a uno mismo. Sin embargo, el autocuidado es uno de los principales consejos para cuidar la salud mental.

El autocuidado implica prestar atención a nuestras necesidades emocionales, físicas y mentales. Si nos sentimos cansados, debemos aprender a tomar una pausa y delegar algunas de nuestras tareas.

Aprender a decir “no” a las actividades que no queremos realizar no nos hace egoístas. Esta acción indica que sabemos reconocer nuestros límites y que validamos y honramos nuestras emociones.



Si sientes que te cuesta identificar tus emociones, limitaciones y fortalezas, practica la autorreflexión a través de llevar un diario, meditar o hacer actividades que te permitan conocernos mejor.

Establecer rutinas saludables y mantener un estilo de vida equilibrado.

La salud mental y física está íntimamente conectadas. Es por eso que crear y mantener rutinas saludables nos brinda estabilidad y contribuye a un bienestar mental sostenible.

Esto incluye establecer horarios regulares para dormir, comer y hacer ejercicio. También es importante mantener una alimentación equilibrada y evitar hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol, fumar, pasar mucho tiempo en redes sociales, etc.



Practicar Técnicas de Relajación y Reducción del Estrés.

Pretender tener una vida sin estrés es demasiado ambicioso. La vida está llena de riesgos, sorpresas y desafíos que inminentemente activarán las respuestas de estrés en nuestro sistema nervioso.

Aprender cómo cuidar la salud mental no implica vivir una vida sin estrés, sino aprender a manejarlo de forma efectiva cuando aparezca. Esto implica aprender y practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación, el yoga o el mindfulness.

Estas técnicas nos ayudan a reducir el estrés, calmar la mente y promover la sensación de calma y bienestar. Un profesional de la salud mental puede ayudarte a implementar estas técnicas en tu rutina diaria, especialmente durante los momentos de crisis.

Fomentar la Conexión con la Naturaleza y el Entorno.

Pasar tiempo al aire libre, disfrutar de actividades al aire libre y conectar con la naturaleza puede mejorar nuestro estado de ánimo. Pasar dos horas semanales en un entorno natural ayuda a aumentar nuestra sensación de bienestar.

Además, cuidar nuestro entorno físico, mantener espacios ordenados y agradables, también contribuye a crear un ambiente propicio para una buena salud mental. Mantener tu hogar y oficina ordenados ayudarán a reducir tu estrés mientras fomentan nuestro equilibrio emocional.

Al implementarlas de manera regular estas cinco acciones para cuidar la salud mental, podemos fortalecer nuestra resiliencia emocional y promover un bienestar mental duradero.

Cuidar nuestra salud mental es fundamental para mantener un equilibrio y bienestar en todos los aspectos de nuestras existencia. Desde nuestras relaciones y desempeño laboral hasta nuestra calidad de vida en general, nuestro bienestar psicológico presenta las bases en donde podemos florecer.

Es por eso que es crucial reconocer la importancia de priorizar nuestro bienestar emocional y buscar las herramientas adecuadas para cuidarlo.