



10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

Esta fruta ayuda a regular la tiroides de forma natural



Ministro de Relaciones Exteriores de Guatemala conmemora el 112 aniversario de la República de China (Taiwán)



Por esto no debes arrancar tu carro en segunda velocidad

Efectos de arrancar en segunda. Cuando un automóvil se arranca en segunda marcha, algunos efectos se hacen evidentes:

Menor potencia de arranque: La principal consecuencia de arrancar en segunda marcha es una menor potencia de arranque en comparación con el uso de primera marcha. Esto significa que el vehículo tendrá dificultades para moverse desde una posición de parada, especialmente en situaciones en las que se requiere una aceleración rápida,

Mayor desgaste del embrague: Arrancar en segunda marcha pone una carga adicional en el embrague, ya que el motor debe esforzarse más para mover el vehículo desde una posición estática. Esto acelera el desgaste del embrague.

Estrés en la transmisión: La transmisión también se ve afectada por el arranque en segunda marcha, porque se requiere una mayor cantidad de energía para poner en movimiento el vehículo. Lo que podría llevar a un desgaste prematuro y a la necesidad de reparaciones costosas.

Menor eficiencia de combustible: Arrancar en segunda marcha generalmente implica un aumento en las revoluciones por minuto (RPM) del motor en comparación con el uso de primera marcha.



Esto puede resultar en una menor eficiencia de combustible. Mayor vibración y sacudidas: Cuando se arranca en segunda marcha, es común experimentar una mayor vibración y sacudidas en el vehículo, porque el motor está luchando por generar suficiente potencia para mover el automóvil.

Riesgo de calentamiento: Cuando se necesita una aceleración rápida, el arranque en segunda marcha puede hacer que el motor trabaje en exceso, lo que podría aumentar la temperatura del motor y poner en riesgo su funcionamiento adecuado.

Propiedades diuréticas y digestivas de la piña

La piña es una fruta baja en calorías, rica en vitamina C y con una cantidad importante de yodo, potasio, magnesio y hierro. Por su contenido en vitamina C, la piña fortalece el sistema inmune y ayuda a que el cuerpo absorba el hierro que obtiene por medio de otros alimentos. Gracias a su alto contenido de agua y sus pocas calorías, esta es una de las frutas que más se incluye en un plan de alimentación para bajar de peso.

Esta eliminación de líquidos contribuye a bajar de peso, sin embargo, no debe confundirse con el quemar grasa. La reducción de tallas se da gracias a la desinflamación de la retención de líquidos que se produce en algunos organismos. Para sacar estas propiedades diuréticas de la piña es posible preparar un agua de esta fruta. La piña ayuda a reducir problemas inflamatorios como la sinusitis aguda, el dolor de garganta, la artritis y la gota. Además, la piña tiene un efecto saciante, debido a su alto contenido de fibra, por lo que se recomienda consumir si se está en una dieta o si simplemente se tiene hambre.

Y es baja en calorías. Debido su alto contenido de agua, el aporte calórico de la piña es bajo, una porción de piña picada aporta 60 calorías.

Recomendaciones para una buena digestión

Cuidar los hábitos a la hora de comer: se recomienda consumir porciones adecuadas e incluir en el plato todos los grupos de alimentos; cuando se trata del almuerzo y la cena. Es mejor evitar los fritos y las grasas trans, al igual que el alcohol y las bebidas con un alto contenido de azúcar.

Comer en un ambiente agradable: comer con agrado y de manera pausada es vital para una buena digestión. Hay que comer con tranquilidad, aprendiendo a degustar la comida.



No comer cuando se está de mal humor: consumir los alimentos cuando se encuentre con un buen estado de ánimo, no cuando esté pasando por un momento de estrés o rabia

Masticar cada bocado 30 veces: cuanto más se mastica, más nutrientes se absorben. Por medio de la masticación se equilibran los niveles de acidez y se disfruta más de los sabores de la comida.

No ingerir bebidas muy frías con la comida: tomar agua o cualquier bebida fría dificulta la digestión. Se recomienda evitar los contrastes de temperatura, como bebidas muy frías con alimentos muy calientes.

Ministro de Relaciones Exteriores de Guatemala conmemora el 112 aniversario de la República de China (Taiwán)



El 10 de octubre de cada año es una fecha muy especial para los taiwaneses porque celebran el día internacional de su República, que en 2023 cumple 112 años, en homenaje a los revolucionarios y nacionalistas chinos que lograron derrocar a la clase monárquica en 1911.

El pasado 6 de octubre, el canciller Mario Búcaro, participó en una ceremonia para conmemorar el 112 aniversario de la fundación de la República de China (Taiwán). El anfitrión fue el embajador taiwanés acreditado en nuestro país, Li-Jey Tsao, y el evento contó con la participación de otras autoridades de la Cancillería y representantes del Cuerpo Diplomático.

El ministro de Relaciones Exteriores intervino en la actividad para resaltar que la relación bilateral se encuentra en un excelente momento, y que se ha robustecido por medio de la cooperación y el comercio.

"La República de China (Taiwán) es una nación de exitosa trayectoria económica y social, la cual ha mostrado al mundo que el importante nivel de desarrollo alcanzado se basó en una cultura de cooperación, unión y trabajo continuo", expresó el canciller.

Resaltó la asistencia que esa nación ha brindado al país en donaciones para temas educativos y agrícolas, así como la oportunidad que muchos jóvenes guatemaltecos han tenido para estudiar en instituciones de renombre en la República de China (Taiwán), que ha otorgado más de 400 becas a nuestros connacionales.

Durante la ceremonia, ambos países refrendaron su compromiso de continuar estrechando los vínculos establecidos el 1 de noviembre 1960, los cuales se han caracterizado también por los valores compartidos de amistad y solidaridad.

Esta fruta ayuda a regular la tiroides de forma natural



Son muchos los casos donde se presenta hipotiroidismo o una tiroides que funciona más lenta de lo normal.

La tiroides es "una glándula pequeña en forma de mariposa, ubicada al frente del cuello. Produce hormonas que controlan la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Estas hormonas afectan a casi todos los órganos del cuerpo y controlan muchas de sus funciones más importantes. Por ejemplo, afectan la respiración, el ritmo cardíaco, el peso, la digestión y el estado de ánimo"

Ante la baja o insuficiente producción de hormonas tiroideas conocidas como T3 y T4 –compuestas principalmente de la tiroxina–, muchas de las funciones del cuerpo se vuelven más lentas. Por el contrario, cuando la glándula produce un exceso de hormonas tiroideas, se le conoce como hipertiroidismo, una patología que suele causar síntomas como cambios notorios de humor, ansiedad, fatiga y palpitaciones anormales.

Existen otras maneras a través del consumo de ciertos alimentos naturales que ayudan a su regulación de forma natural. Uno de ellos es el aguacate, que también es considerada como una fruta. Este alimento es beneficioso para todo el organismo.

Tiene vitamina B6, también conocida como piridoxina, vitamina que cuando presenta deficiencia en el organismo produce cansancio y depresión. Además, fragilidad en las uñas y el cabello. Cuando no se tiene el nivel adecuado de dicha vitamina, los síntomas de hipotiroidismo se elevan fácilmente.



10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

La depresión y la ansiedad son los principales detonantes de la epidemia silenciosa que perjudica la salud mental de muchas personas y, de no tratarse a tiempo, podría causar desenlaces fatales. El propósito de esta fecha es visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global, para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente. El esfuerzo por diagnosticar y tratar trastornos de salud mental en edades tempranas reduce el coste financiero en el futuro y evita todo tipo de problemas derivados, como puede ser el suicidio.

La salud mental es un derecho humano universal". Es un derecho básico para todas las personas. Eso incluye el derecho a ser protegido de riesgos para la salud mental y el derecho a una atención asequible, accesible y de buena calidad. Y además también se quiere garantizar que las personas que tengan problemas de salud mental no sean discriminadas ni apartados de la vida comunitaria. el suicidio es la última consecuencia de una serie de trastornos psicoafectivos y sociales que acontecen en la vida de una persona. La mayoría de los casos de suicidios ocurren en personas con síntomas depresivos que buscan refugio en algún tipo de estimulante como las drogas o el alcohol.

Por lo general los signos previos al suicidio no son tan evidentes y en muchas ocasiones se cree que el paciente sufre una impactante mejoría en su estado de ánimo justo antes de elegir el suicidio como alternativa extrema.

Si usted vive con una persona que sufre de depresión o está atravesando por un período depresivo, si tiene un familiar con trastorno bipolar o convive con un adicto a las drogas, debe tomar ciertas previsiones, como ocultar todas las herramientas o sustancias que puedan poner en riesgo su vida.



Es importante escuchar atentamente a las personas con ideas suicidas, para saber que sienten y piensan. Reconocer y conversar sobre el suicidio con una persona de confianza, como un familiar, un amigo, un consejero o un profesional de la salud mental puede ayudar a disminuir los pensamientos suicidas.

Se recomienda acudir a Líneas de Prevención del Suicidio, en caso de alguna situación de emergencia.

Guatemala vs Trinidad y Tobago fecha y hora del juego por Liga de Naciones

Las selecciones de Guatemala y Trinidad y Tobago se enfrentarán este viernes 13 de octubre en el Estadio Hasely Crawford en Puerto España, esto con motivo de la tercera jornada de la Liga de Naciones de la Concacaf.

El partido ante los Trinitenses por la Liga de Naciones es de suma importancia para la Bicolor si quiere continuar aun con opciones para clasificar a la Copa América USA 2024.

Después del juego ante Trinidad, Guatemala viajará hasta Panamá, en donde el martes 15 de octubre se enfrentará ante los canaleros con el fin de disputar la cuarta y última fecha de la fase de grupos.

Si Guatemala logra derrotar a sus dos rivales, puede asegurar un espacio en la fase final de la Liga de Naciones que se disputará en 2024 y también en la Copa América de Estados Unidos.

