

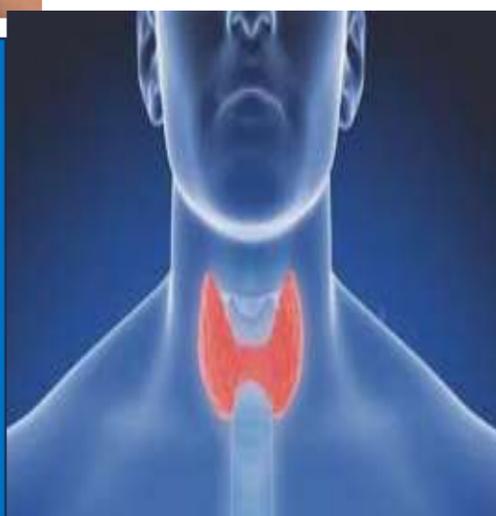


Empresas se unen para el proyecto ¡Vive la Vía! en Mixco



¿Cervezas Cuántas hay que Beber para Emborracharse?

Cáncer de Tiroides Principales Síntomas



Empresas se unen para el proyecto ¡Vive la Vía! en Mixco

El Departamento de Tránsito de la Policía Nacional Civil indicó que los accidentes de tránsito son la segunda causa de muerte violenta en Guatemala, dejando cada 4 horas una persona fallecida en el país. Este innovador esfuerzo es una representación del compromiso de las empresas y del sector público con la sostenibilidad y la búsqueda constante del bienestar de los guatemaltecos, logrando mejorar y revolucionar el entorno vial para transformar la manera en la que se transita en las calles.

Para lograr un impacto significativo, el proyecto primero contempló la recolección y análisis de datos mediante auditorías y un diseño inteligente del espacio público. Además, se implementaron intervenciones que incluyeron señalización vertical, horizontal y la reconfiguración geométrica de aceras en las zonas 3 y 6 de Mixco. Esta primera intervención beneficiará a más de 11 mil residentes locales y aproximadamente 21 mil usuarios de la vía, incluyendo peatones, ciclistas, motociclistas y conductores. Esta intervención inicial demuestra el enfoque de la alianza basada en las necesidades de los usuarios, elevando la conciencia y aprehensión para reducir accidentes y salvar vidas en el país.

El diseño metodológico se basa en el enfoque de "Visión Cero", el cual nace hace 20 años en Suecia y tiene como premisa "No más muertes ni lesiones graves por siniestros viales". Con esta base validada a nivel global, se diseña y ejecuta ¡Vive la Vía! como respuesta integral y multifactorial para desarrollar un sistema seguro y eficiente que sea capaz de aumentar la seguridad de los actores más vulnerables en las vías más transitadas del país.



Cabe también destacar que este movimiento cuenta con el respaldo de socios locales como la Municipalidad de Mixco, la Entidad Mixqueña de Transporte (EMIXTRA), el Observatorio Nacional de Seguridad Vial (ONSET), 3M y Sarape Social Guatemala.

Esto es solo el comienzo. ¡Vive la Vía! como movimiento por la seguridad vial es la representación del compromiso inagotable de Cervecería Ambev Guatemala, Pinturas Paleta, Progreso, así como otros aliados estratégicos por cambiar paradigmas, realizar intervenciones de alto impacto y fomentar una cultura vial más consciente y segura para todos los guatemaltecos

¿Qué tan Saludable es el Chicharrón de Puerco?



es un manjar que ha deleitado paladares durante generaciones, Imagina ese bocado perfecto, dorado y crujiente, con una capa de grasa que se derrite en tu boca y revela la carne jugosa debajo. Es una experiencia culinaria que simplemente no se puede ignorar.

El chicharrón de cerdo ha sido parte de la tradición gastronómica de muchas culturas alrededor del mundo. Desde América Latina hasta Asia y Europa, este bocado irresistible ha encontrado su camino en los corazones (y estómagos) de personas de todas las edades. Ya sea como un aperitivo delicioso, un acompañante perfecto para una cerveza fría.

El chicharrón de cerdo no se considera una opción saludable debido a su alto contenido de grasa y sodio. Aunque es una fuente de proteínas, gran parte de esas proteínas se encuentra junto con la GRASA SATURADA, que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otras afecciones relacionadas con la salud. Además, los chicharrones suelen ser fritos, lo que aumenta aún más su contenido de grasa y calorías.

¿Quién dijo que todo en la vida tiene que ser 100% saludable todo el tiempo? De vez en cuando, darnos un gusto no está mal, especialmente cuando hablamos de una delicia tan irresistible.

El consumo regular de alimentos altos en grasas saturadas y sodio puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión arterial, colesterol alto y aterosclerosis. Se recomienda limitar la ingesta de chicharrones y optar por alternativas más saludables como carnes magras, aves de corral sin piel, pescado, legumbres, nueces y semillas.

Es posible disfrutar de los chicharrones ocasionalmente como un placer culinario, es importante tener en cuenta su impacto en la salud general y consumirlos con moderación.

¡Así que a darle y déjate seducir por el crujido y el sabor inigualable del chicharrón de puerco! Pero recuerda, la clave está en disfrutarlo con moderación y buscar alternativas más saludables en tu día a día. ¡Buen provecho!

¿Cervezas Cuantas hay que Beber para Emborracharse?



Ya es Juebebes y a estas alturas de la semana ya se antoja una chela, por lo menos para olvidarnos del estrés y las desventuras de la semana, o ¿Por qué no?, también las buenas noticias. La verdad es que estos tiempos han sido difíciles en muchos sentidos. En lo económico, en lo social, emocional, familiar, la verdad es que todos hemos tenido altibajos. Sin embargo, la verdad es que merece la pena empinar uno o dos tragos.

El alcohol es una de las bebidas más socialmente aceptadas, porque nos relaja, desinhibe e incentiva una buena charla. Hay un sin fin de maneras para consumir alcohol, pero nosotros siempre guardaremos un lugar especial en nuestro corazón para la cerveza, porque es ligera, buena para la salud cuando la tomas con medida y la verdad es que tiene hasta un proceso de elaboración interesante.

La cerveza es una bebida alcohólica producida al fermentar sin destilar azúcar en un medio acuoso, la cerveza común se obtiene de cebada malteada y del lúpulo que es usado como aromatizante, agregando también su sabor amargo.

Aporta agua, fósforo, vitamina B12 y niacina. El consumo moderado de alcohol etílico aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno), reduce el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares y está asociado con el retraso de la aparición de la menopausia.

Contiene folatos que son asociados a la reducción del riesgo a sufrir anemia megaloblástica y malformaciones en la médula espinal, polifenoles que son antioxidantes naturales que participan potencialmente en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción del envejecimiento del organismo, y algo de fibra soluble.

Es importante no exceder su consumo, pues se corre el riesgo de emborracharse, y lo anterior suele suceder, después de consumir de tres a cuatro cervezas en el lapso de una hora, aunque es importante tener presente que también depende de la edad, masa muscular, peso corporal, y tolerancia al alcohol. El alcohol en exceso afecta el habla, la coordinación muscular y los centros vitales del cerebro.



Tres hábitos que más dañan la batería de tu celular

Cuando la batería no se encuentra en buen estado, la calidad de los teléfonos inteligentes empieza a disminuir.

El celular es una herramienta de uso diario que permite entablar comunicaciones con los demás, pero también es un dispositivo que entretiene e informa. Estos aparatos son múltiples y en el mercado se pueden encontrar de diferentes tipos, los cuales se ajustan a un valor relacionado con sus características técnicas, como lo son el almacenamiento, la cámara, el sistema operativo, entre otros.

En la mayoría de casos, los consumidores tecnológicos comparten la misma demanda a la hora de tener un teléfono inteligente: la duración de la batería. Actualmente existen celulares que pueden durar varios días prendidos. Estos móviles tienen baterías de gran capacidad, con una media de 6.000 mAh, que es más de lo que normalmente suelen tener los móviles (unos 4.000 mAh).

Lo anterior no quiere decir que la batería sea "interminable", por lo que nadie está exento a que, de un momento para otro, su celular "muera". Se debe proseguir a cargar el aparato móvil, aunque muchos caen en la trampa de hacerlo mediante acciones que pasan a ser hábitos por su permanencia y dañan al teléfono inteligente.

El celular necesita corriente eléctrica, no obstante, hay modos de recargarlo que se deben evitar, puesto que estas prácticas son las que más rápido deterioran la vida útil del aparato.

Hábitos dañinos

La batería de los teléfonos celulares son parte del cerebro que permite su funcionalidad, entonces cuando esta no se encuentra en buen estado, la calidad de la herramienta.

empieza a disminuir, debido a las decenas de aplicaciones que un usuario utiliza al tiempo, la batería descende, existen casos en los que se recalientan porque algunas apps sobreexponen la capacidad del celular.



1. Cargadores económicos

Perder o no tener un cargador a la mano implica buscar una solución rápida y económica. Los cargadores genéricos son de alta demanda, pese a que la batería es la más afectada con el uso de los mismos.

2. Cargarlo toda la noche

Este hábito es de los más comunes a la hora de cargar el celular, ya que pasa que las personas van a la cama y dejan conectado el dispositivo horas; sin embargo, tal acción es dañina para el celular, no dejar que la batería llegue al 100 % de carga, sino que se debe desconectar. Esto porque de tanta energía que recibe el celular se recalienta e incluso puede generar accidentes.

3. Ciclo de carga del 100 %

Los ciclos de carga se cuentan cada vez que la batería está en el 100 %. Los teléfonos inteligentes tiene su número de ciclos predeterminados, pero cuando se sobrepasan la batería puede llegar a ser obsoleta. No dejar que el móvil baje de 20 % y cargarlo solo hasta el 80 %.

Cáncer de Tiroides Síntomas Principales a los que se debe Prestar Atención

Este tipo de cáncer tiene un desarrollo lento, por lo que es más difícil de detectar. Se origina cuando las células malignas comienzan a crecer sin control. En el caso del cáncer de tiroides, estas células comienzan a propagarse sin control en la glándula tiroides, la cual produce hormonas que ayudan a regular el metabolismo, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura corporal.

En comparación con otros tipos de cáncer, este tiene un desarrollo lento, por lo que se hace más difícil de detectar. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta enfermedad afecta alrededor de 750 millones de personas en todo el planeta.

Existen varios tipos de cáncer de tiroides, por estos son los más comunes:

Cáncer folicular: El padecimiento de este tipo de cáncer es diferente porque difícilmente se expande a los ganglios linfáticos y el 95% de los casos de cáncer de tiroides contraen este tipo de afección.

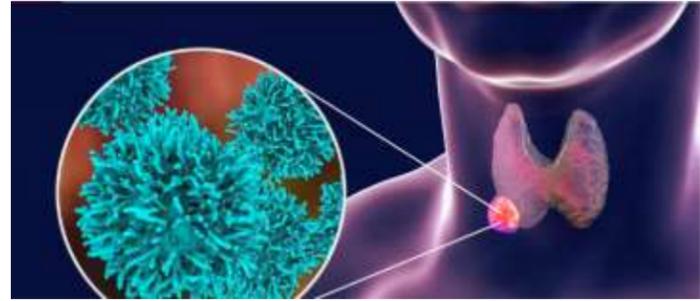
Cáncer de células Hurthle: Es uno de los más extraños porque se produce a través de ciertas células, pero tiene una mayor probabilidad de extenderse en todo el cuerpo.

Cáncer medular: Es fácil de detectar, pues se evidencian fácilmente que hay malformaciones en las células y es un tipo de cáncer tratable si se detecta a tiempo.

Cáncer anaplásico: Es el tipo de cáncer, es otro de los más extraño y crece en el cuerpo muy rápido. Inicialmente, podría presentarse como un tumor benigno, pero por su acelerado desarrollo se vuelve complejo de tratar.

A pesar de que la mayoría de los cánceres de tiroides no provocan ningún signo o síntoma en las primeras etapas de la enfermedad, señala que a medida que este cáncer va creciendo, se puede generar síntomas como:

Notar un bulto (nódulo) que se puede sentir a través de la piel del cuello



Sensación de que los cuellos ajustados de las camisas aprietan demasiado.

Cambios en la voz, lo que incluye una ronquera cada vez mayor.

Dificultad para tragar.

Hinchazón de los ganglios linfáticos en el cuello.

Dolor en el cuello y en la garganta.

Los médicos desconocen la causa que provoca el cambio de los genes que ocasionan la mayoría de los cánceres de tiroides, por lo que no existe una manera de prevenir este tipo de cáncer en las personas con un riesgo promedio de tenerlo. Sin embargo, se puede prestar mayor atención a los factores de riesgo que lo desarrollan.

Sexo femenino: Por lo general, este tipo de cáncer es el más frecuente en las mujeres, por lo que los expertos creen que esto puede estar relacionado con la hormona estrógeno. Las mujeres al nacer generalmente tienen mayores niveles de estrógeno en el cuerpo.

Exposición a altos niveles de radiación: Normalmente, los tratamientos de radioterapia en la cabeza y el cuello aumentan el riesgo de cáncer de la glándula tiroidea. Síndromes genéticos hereditarios: "Los síndromes genéticos que aumentan el riesgo de cáncer de la glándula tiroidea incluyen el cáncer medular de tiroides de tipo hereditario, la neoplasia endocrina múltiple, el síndrome de Cowden y la poliposis adenomatosa familiar.

La hierba que produce el colágeno y elimina las arrugas

A medida que el tiempo avanza, el organismo disminuye la producción de colágeno. El colágeno es uno de los materiales que forman el cartílago, los huesos y la piel, también es la sustancia principal que le otorga elasticidad a la piel, previniendo la aparición de arrugas.

Pero a medida que el tiempo avanza y, en especial, desde los 25 años, el organismo disminuye la producción de colágeno, lo cual genera arrugas y menos elasticidad. Por ello, para evitar la disminución de colágeno, es ideal consumir cola de caballo, ya que tiene una gran cantidad de vitamina C y esta ayuda a destruir los compuestos que fomentan la eliminación del colágeno. Porque La cola de caballo tiene acción astringente, antiinflamatoria y antioxidante, contribuyendo a mejorar la calidad de la piel, ya que combate los radicales libres que causan daños en las células y pueden causar envejecimiento precoz.

Para obtener los beneficios, hay que hervir una taza de agua y agregar dos piezas de anís estrella. Después, se espera un minuto y se agrega un puñado de la planta cola de caballo y dos cucharadas de linaza. Finalmente, se espera que la mezcla se enfríe, se aplica en el rostro y se deja actuando toda la noche, para al día siguiente retirar con agua fría.



Los alimentos recomendados para mejorar la producción de colágeno son: huevos, verduras, carnes rojas, pollo; cítricos, bayas, frambuesas, arándanos y moras; frutas tropicales mango, kiwi, piña y guayaba ajo; hojas verdes espinaca, col rizada, acelgas, brócoli y demás verduras de ensalada, y tomates. Los alimentos que no contribuyen a mantener un buen nivel de colágeno, como el exceso de azúcar y los carbohidratos refinados, que pueden causar inflamación en el organismo y deteriorar el colágeno en el cuerpo, lo que también se ve reflejado en un deterioro en el estado de la piel, los huesos y los músculos.