



¿Por qué es peligrosa la Nicotina?



Consejos para Bañar a tu Perro en Casa

Cinco hábitos que aceleran el envejecimiento



¿Cuántas veces se puede reutilizar una botella plástica de forma segura?

Según los expertos indican que una botella de plástico entre más se reutilice, más tóxica se vuelve, es cuestión de cada persona el ponerse en riesgo constantemente al reutilizar una botella prolongadamente. Pero, de ser posible, una botella de plástico no debería ser usada más de dos veces.

Así mismo, hay que hacer caso omiso a aquellas personas que predicen que el número encerrado en un triángulo de flechas que se encuentra en relieve en las botellas de plástico es el número de veces que se puede emplear. Eso no es más que un mito, esa marca es puesta por las empresas que crean estas botellas para comunicar que tipo de plástico fue el que se utilizó para realizar la botella.

Bajo la misma recomendación de los expertos, estos consideran que si lo que se busca es reducir la utilización de botellas plásticas, una mejor opción a esto son las botellas de materiales menos porosos y resistentes,



los cuales pueden ser fácilmente desinfectados en su totalidad. Botellas de metal o de vidrio, son los mejores materiales en los que se puede almacenar agua potable.

Es entendible la consideración de no consumir diariamente botellas plásticas, o incluso ahorrarse algo de dinero, pero algo que se debe tomar en cuenta es que, gracias a la naturaleza plástica de la botella, esta tiende a tener poros en donde se pueden alojar gérmenes, e incluso hongos. Y si esta botella se tiende a reutilizar por un largo periodo de tiempo, se corre el peligro de que comience a agrietarse, aumentando considerablemente el desarrollo de microorganismos malos para el organismo humano.

¿Qué hace la nicotina?



Aunque es adictiva y no está libre de riesgos, la nicotina no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Los productos libres de humo no están exentos de riesgos y contienen nicotina, que es adictiva, sin embargo, son una opción para aquellos adultos que continúan con el cigarrillo. Para quien no fuma la mejor opción es no empezar, y para quien lo hace, la mejor opción sigue siendo dejarlo por completo.

¿Qué es la nicotina?

La nicotina se encuentra naturalmente en la planta del tabaco. Una vez inhalada, la nicotina se absorbe y viaja directamente por el torrente sanguíneo a través del cuerpo hacia los tejidos y órganos. En el cerebro, la nicotina se une a receptores específicos y desencadena la liberación de dopamina y otros neurotransmisores.

Después de la estimulación repetida con nicotina, el cerebro se adapta a su presencia, un proceso que es reversible cuando la persona deja de usar productos que la contienen. La acción de la nicotina en el cerebro también puede desencadenar efectos fisiológicos fuera del mismo, ocasionando el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Los productos que contienen nicotina no deben ser utilizados por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni personas que tienen o están en riesgo de padecer alguna enfermedad cardíaca, hipertensión arterial grave o diabetes. Los menores no deben consumir ni tener acceso a tabaco o a productos que contengan nicotina.

¿Cómo funciona la nicotina en las alternativas sin humo?

La nicotina es una de las razones por la que algunos adultos fuman, pero no es la única. Para muchos fumadores adultos también son relevantes el ritual y la experiencia sensorial.

Lo cierto es que la nicotina es adictiva y no está exenta de riesgos, pero no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Las sustancias químicas dañinas y potencialmente dañinas del humo, resultado de la quema del tabaco y el consecuente proceso de combustión, son la causa principal de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Es por esto que los productos libres de humo eliminan la combustión. Esta es la principal diferencia con los cigarrillos.

Los fumadores adultos merecen información precisa para poder tomar una decisión informada. Karl Fagerström, psicólogo clínico e inventor de la prueba que lleva su apellido para medir el grado de dependencia que genera la nicotina en una persona, advierte, luego de más de 40 años de investigación científica sobre la nicotina, que "se sigue asociando la nicotina a todas las enfermedades relacionadas con el tabaquismo, cuando la realidad es otra: en la combustión del tabaco se producen miles de sustancias químicas, de las que más de un centenar son dañinas para la salud. Si el tabaco no se quema, el problema se reduce considerablemente".

Los cinco peores hábitos que aceleran el envejecimiento

La alimentación es fundamental, pero hay otros elementos clave, de sencilla aplicación, a la hora de evitar un envejecimiento acelerado. El envejecimiento es un proceso natural que se refleja en todos los aspectos del ser humano, tanto internos como externos. Aunque el envejecimiento es algo inevitable, los hábitos de la vida definen muy bien la manera en que ese proceso se da, quienes tienen hábitos más sanos sienten el paso del tiempo a una velocidad diferente.

Los hábitos relacionados con el envejecimiento no tienen nada que ver con el uso de productos cosméticos o con dejar de vivir momentos de entretenimiento, por ejemplo, más bien está relacionado con hábitos sencillos que muchas veces, cuando las personas son más jóvenes, no siguen adecuadamente.

1. La falta de uso de protector solar:

La piel es uno de los indicadores más claros de la edad de una persona, por eso mucha gente invierte tiempo y dinero intentando lucir una piel más tersa, en la que se perciba lo menos posible el paso de los años. Aunque muchas personas optan por procedimientos estéticos costosos, cirugías dolorosas y el uso permanente de productos cosméticos en los que es necesario invertir mucho dinero, el simple hábito de utilizar protección solar a diario es fundamental.

2. Malos hábitos de sueño:

Este aspecto de la vida diaria de cualquier persona es fundamental, los adultos deben percatarse siempre de estar durmiendo no menos de siete horas al día, para asegurarse de que el cuerpo se recupere de todos los procesos diarios y se renueve en las horas de sueño. Dormir boca arriba es mucho más efectivo para evitar que el paso de los años se haga evidente, pues dormir de lado puede hacer que la cara quede aplastada contra la almohada y por consiguiente, las líneas de expresión se verán más profundas y marcadas.

3. Una alimentación inadecuada:

La alimentación es un factor fundamental para cuidar la salud, así como para conservar los sistemas naturales del cuerpo, de la manera más sana posible. Una mala alimentación cargada de comida rápida, por ejemplo, no solo causará que los procesos visibles del cuerpo se aceleren, también podrá afectar la memoria, generando situaciones en las que se hace claro el paso del tiempo. Igualmente, una mala alimentación puede provocar situaciones de salud como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, que deterioran la calidad de vida y hacen que la persona se vea incluso mayor de lo que es.



4. Manejo inadecuado del estrés:

El estrés es para cualquier persona un ingrediente más de la vida, a pesar de las molestias que puede generar, es un componente que cualquiera debe aprender a manejar, para tener una mejor calidad de vida. Cuando una persona vive el estrés de una manera descontrolada, puede producir con facilidad la llegada de arrugas, ojeras, o por ejemplo el aumento de peso o del riesgo de ciertas enfermedades.

5. El cuidado de la postura:

Aunque cuando las personas son más jóvenes suelen ignorar las advertencias sobre una postura adecuada, la verdad es que con el paso del tiempo este factor podrá cobrar un precio al cuerpo por la apariencia que puede producir y los dolores en zonas como el cuello y la espalda. Es fundamental no mantenerse mucho tiempo sentado sin hacer pausas y en lo posible ejercicios de postura.

Consejos para Bañar a tu Perro en Casa



Todos los perros necesitan un baño en algún momento. La frecuencia depende mucho de su estilo de vida. Los perros activos y que viven o juegan al aire libre probablemente tendrán que ser bañados más a menudo que los que pasan más tiempo dentro de casa.

Se recomienda bañar a su perro aproximadamente una vez al mes. Algunos perros pueden necesitar bañarse más a menudo pero tenga en cuenta que lavarlos demasiado puede eliminar los aceites naturales que los perros producen para mantener sanas piel y capa. Esto puede hacer que su piel se vuelva seca y escamosa.

Consejos para bañar a tu mascota:

EMPIECE CON CEPILLARLO

Es mejor cepillar el pelaje de su perro antes de bañarlo. Esto quitará cualquier pelo suelto y los residuos de la capa y también asegurará que nudos y enredos son cepillados, a pesar de que estos serán más difíciles de quitar cuando está mojado.

1. PREPARAR EL BAÑO

Asegúrese de que la temperatura del agua sea la misma temperatura que la del cuerpo del perro. Ni demasiado caliente, ni demasiado fría.

2. MOJE AL PERRO

Moje al perro del desde el cuello hacia abajo. Tenga mucho cuidado de que el agua no entre en los oídos de su perro y también sea cauteloso con los ojos y la zona de la boca. Una vez que tenga el cuerpo de su perro bien limpio, puede acabar con la cara y la cabeza con un paño húmedo.

2. MOJE AL PERRO

Moje al perro del desde el cuello hacia abajo. Tenga mucho cuidado de que el agua no entre en los oídos de su perro y también sea cauteloso con los ojos y la zona de la boca. Una vez que tenga el cuerpo de su perro bien limpio, puede acabar con la cara y la cabeza con un paño húmedo.

3. APLICAR EL CHAMPÚ

Una vez que el pelaje este bien mojado, distribuya suavemente el champú para perros en la capa, empezando por el cuello y luego hacia abajo. Es realmente importante utilizar sólo champús delicados para perros y ningún champú para humanos, ya que estos puede secar la piel de su perro y causar irritación.

4. SÉQUELO BIEN

Una vez terminado el baño, asegúrese de tener una toalla bastante grande a mano para secar su perro. Incluso con la toalla, su perro intentará secarse sacudiendo su piel.

5. EL USO DE UN SECADOR DE PELO

Algunas personas usan un secador de pelo en un ambiente fresco para secar la piel de su perro. Esto está bien si su perro lo tolera, pero podría asustar a los perros que no están acostumbrados. Si utiliza un secador de pelo tenga mucho cuidado con el ajuste del calor para evitar quemar la piel de su perro.



Cinco remedios herbales para eliminar los gases estomacales

El dolor en el abdomen puede ser síntoma de gases. Son muchos los remedios caseros utilizados para combatir diferentes tipos de afecciones o molestias, pero sin lugar a dudas, para muchas personas los ideales son los que se preparan con hierbas o plantas con propiedades medicinales. Algunos de estos elementos en especial ayudan a eliminar los gases.

La presencia de gas en el sistema digestivo es una parte normal del proceso de digestión. La eliminación del exceso de gas (mediante los eructos o la flatulencia) también es normal. Es posible que sientas dolores a causa de los gases si estos están atrapados o no se mueven con facilidad a través del sistema digestivo

el aumento de los gases o del dolor que estos provocan puede producirse por el consumo de alimentos que son más propensos a generar gases. A menudo los cambios simples en los hábitos alimenticios pueden disminuir la presencia de gases molestos.

Es necesario destacar que en afecciones digestivas como el síndrome del colon o intestino irritable, entre sus síntomas, se pueden evidenciar los incomodos gases intestinales. A su vez, esto hace que aumente el dolor en el abdomen.

Los principales síntomas o signos de la presencia de gases en los intestinos son los siguientes: Eructos frecuentes.

Expulsión de gases.

Dolor, calambres o una sensación de nudo en la parte alta o baja del abdomen. Sensación de saciedad o presión en el abdomen, una inflamación.

Aumento considerable y visible del tamaño del abdomen, a lo que se le denomina distensión.

Por lo general, una persona expulsa gases, en eructos o flatulencias después de comer, alrededor de una 20 veces. Cuando esta cantidad aumenta y hace imposible poder tener una buena calidad de vida, se debe consultar con un profesional de la salud.

En este sentido, cabe mencionar que una vez aumenten los gases en cualquiera de sus formas, y vayan acompañados por señales como heces en la sangre, pérdida de peso sin explicación alguna, estreñimiento o diarrea, sea hace aún más urgente acudir con un médico, pues podrían ser signos de una enfermedad grave.

algunas infusiones naturales son esenciales para eliminar los gases de los intestinos.



1. Infusión de manzanilla y jengibre. La infusión de manzanilla es el principal remedio natural para aliviar las molestias estomacales leves y los gases. Si le agregas jengibre, la bebida se convierte en un tónico calmante,

2. Té verde con canela. Una de las principales propiedades de un té como el verde es precisamente combatir los gases que se acumulan en el intestino. Asimismo, al juntarlo con un elemento carminativo como la canela, tendrá un efecto aún más potente para los gases.

3. Infusión de menta. Al igual que la infusión de manzanilla, la infusión de menta se suele recomendar en caso de molestias estomacales, eructos y gases. Actúa como tónico.

4. Jugo o té de limón. El zumo o jugo de limón es una de las bebidas que se consideran que puede ayudar a aliviar en caso de tener malestar por flatulencias o eructos. Según una reciente investigación, su ingesta estaría recomendada como antiespasmódico, tónico digestivo y remedio carminativo para la acidez estomacal, entre otros trastornos de este tipo.

5. Infusión de anís estrellado. Otro remedio muy tradicional para aliviar los gases y el malestar estomacal es la infusión de anís estrellado. Las propiedades de esta especia están orientadas a restablecer la flora intestinal, así como favorecer la liberación de los gases.

¿Cuál es el asiento más seguro del avión en caso de emergencia?

Los viajes en avión son una de las experiencias más agradables por las que puedes pasar, pero también pueden ser todo lo contrario. Desgraciadamente, las cosas pueden dar un giro cuando menos lo esperamos y no resultar como queremos, por lo que debemos estar preparados para cualquier situación. Por ello, si estás pensando viajar y será un avión el que vuele por tus ideas para ello, aquí te vas a enterar de cuál es el asiento más seguro en caso de una emergencia, por lo que te recomendamos que tomes nota de la siguiente información.

Los viajes en avión son una de las actividades más demandadas hoy, por supuesto esta demanda crece conforme la época del año, las vacaciones, por ejemplo, pero sea cual sea la época, al usar este medio de transporte debemos estar seguros que cumpla con garantizar nuestra máxima seguridad. Por mucho que se trate del viaje más corto del mundo.

Según estadísticas el viajar en avión es una de las mejores y más seguras formas de transporte, esto en comparación con los viajes terrestres, ya que, en comparación con ellos, los viajes terrestres han presentado un mayor porcentaje de accidentes.



Por ello, cuando se trata de maximizar esa seguridad, existen asientos que podrían catalogarse como los más seguros, los asientos menos seguros en un avión ante una emergencia son los que están más cerca de la cabina de pilotaje, pues al ocupar estos asientos el porcentaje de sobrevivir ante una emergencia es menor al 50% comparado con el 69% que tienen los asientos más traseros. Y en cuanto a los asientos de en medio, esta probabilidad solamente disminuye un 10%, un 59% de probabilidad.

Si eres de las personas que prefieren los asiento con vista al exterior, es decir, con ventana, lo mejor será que cambies de lugar, ya que no son precisamente los más seguros. Ya que lo ideal serían los asientos que se encuentran en medio. ¿La razón? son más seguros porque las personas que van a un lado sirven de protección.