

Aliméntate adecuadamente: tips para nutrir tu salud mental

El cerebro es uno de los órganos con mayor nivel de lípidos (grasas). Existen dos tipos de ácidos grasos importantes para tu cerebro, siendo los siguientes los más beneficiosos para tu salud mental: Ácido eicosanopentoico y Ácido decosohexaenoico.

¿Dónde los encuentras?

- Pescado.
- Comida marina.
- Aceites vegetales.



Las altas concentraciones de estos aumentan la sensibilidad de los receptores de serotonina, responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo. El folato y la vitamina B12 son esenciales para el sistema nervioso central y pueden modular el ánimo a través de la síntesis de la serotonina y otros neurotransmisores.

¿Dónde los encuentras?

- Vegetales de hoja verde:** espinacas, coles, lechugas, espárragos.
- Frutas:** melón, cambur, plátanos, naranjas y aguacates.
- Legumbres:** lentejas, habas soja.
- Cereales** integrales y sus derivados.

Los antioxidantes sirven al organismo como mecanismos de defensa contra el estrés oxidativo. La vitamina C combate el estrés y la vitamina E ayuda contra la depresión.

¿Dónde los encuentras?

Frutas como melón, semeruco, naranjas y toronjas, mango, lechosa, piña, fresa, moras.

Vegetales como brócoli, coliflor, pimientos rojos y verdes, espinaca, repollo, batata.

Aceites vegetales, leche y nueces.

Trigo y legumbres.

¿Qué alimentos puedes adquirir con un presupuesto limitado?

Trata de elegir varios alimentos que puedan complementarse entre sí para aumentar su valor nutricional.



Valoramos tu opinión: cuéntanos qué te pareció esta edición, qué fue lo que más y menos te gustó y qué podemos mejorar o incluir. Puedes escribirnos al: 0412-7638017 ¡Te esperamos!

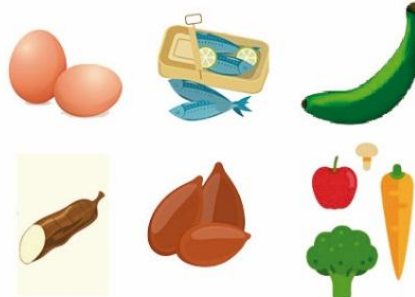
Si tienes un presupuesto de aproximadamente \$20, prefiere incluir en tu lista:

- Huevos.
- Sardinas.
- Granos, como las lentejas.
- Té verde.
- Linaza.
- Arroz integral.
- Cambur.
- Verduras de tallos.



Si tienes un presupuesto de aproximadamente 10 dólares, puedes considerar priorizar estos alimentos para tu bienestar:

- Huevos.
- Sardinas.
- Plátano.
- Yuca.
- Linaza.
- Verduras.



Si dispones de 5 dólares para la compra de alimentos, concentra los recursos en adquirir:

- Plátano.
- Huevos.
- Sardinas.



Ante presupuestos limitados se debe tratar de integrar todos los grupos de alimentos, por lo que la compra de granos como fuente de proteínas es una muy buena opción. También la carne de soja puede combinarse con arroz, arepa, pasta o plátano.

Toma en cuenta que pueden adquirirse los vegetales de temporada que estén más económicos en el momento, como ramas verdes, cebolla, zanahoria, calabacín o papa, para aumentar el valor nutricional de la preparación.



Fuente: Nutricionistas Andrea Rodríguez y Daniela Paz, campaña "Alimentando tus derechos" de Codhez.

Derrames petroleros, minería y turismo depredador: la degradación ambiental avanza en Venezuela

El Observatorio de Ecología Política (OEP) presentó un informe sobre la situación socioambiental en Venezuela, en el que afirman que los problemas que describen en el informe son «producto de una política gubernamental orientada a la creación de enclaves territoriales para así facilitar la intensificación de la extracción de recursos y el establecimiento de una infraestructura turística para élites económicas en áreas protegidas».

A continuación, las siete denuncias más resaltantes del documento:

·Siete derrames petroleros al mes en promedio

En el documento se expresa que, aunque hay un gran número de reportes de este tipo de siniestros, desde el año 2016 no se publican cifras oficiales. Ante la ausencia de datos por parte de Pdvsa, el Observatorio hizo un balance de los derrames ocurridos en 2021 y contabilizaron 73 derrames petroleros, un promedio de aproximadamente 7 derrames al mes. Falcón, Zulia y Anzoátegui fueron las entidades que reportaron más siniestros.



Además, los derrames petroleros tienen un impacto sobre los ecosistemas de manglar en Venezuela.

·Minería, la actividad más devastadora

El Observatorio de Ecología Política indica que el Gobierno ha promovido la actividad minera como vía predilecta para salir de la crisis económica, creando mecanismos legales que han propiciado «la creación de proyectos mineros en diversas entidades del país».

Alertan que la actividad minera está afectando los parques nacionales. La actividad minera también está impulsando la migración de pueblos indígenas. Añaden que los proyectos de explotación de minerales no metálicos como las arenas, el sílice, el yeso, el carbón, el mármol, el cuarzo, entre otros, también están perjudicando los ecosistemas y a las comunidades.



·El grave avance de la deforestación

El informe también denuncia que las actividades agropecuarias y las mineras son causantes de la deforestación en la Amazonía venezolana. La deforestación producto de la actividad minera también origina un aumento de casos de malaria en el país.

Por otra parte, las tallas realizadas por particulares están ocasionando la pérdida de cobertura vegetal en otros estados del país. Otro problema es la deforestación urbana. Aunado a ello, en Venezuela el 13% de las 4.812 especies arbóreas están en peligro de extinción.



·Se expande el turismo depredador

En 2021, fueron constantes las denuncias que apuntan a una «violación sistemática de los reglamentos de uso de los parques nacionales» para así posibilitar en ellos la ejecución de actividades prohibidas. Los parques que sufren más agresivas modificaciones a fin de instalar estructuras turísticas lujosas o para disfrute de particulares son Canaima, Morrocoy, Los Roques y El Ávila.

·Inadecuada gestión de desechos sólidos y restos biológicos y hospitalarios

«El 80% de los desechos generados en el país se deposita en vertederos a cielo abierto (...)».

·Crisis hídrica

Afirma el Observatorio de Ecología Política que en el país hay una crisis hídrica, como consecuencia del «severo problema de acceso al agua y la calidad de la misma». Destacan la existencia de un proceso de seria afectación de las cuencas hidrográficas que tiene impactos negativos en los ciclos del agua y, por tanto, en el conjunto de la vida.

·Cambio climático acentúa las desigualdades y vulnerabilidad

«Nuestra sociedad tendría que enfrentar los riesgos asociados al cambio climático que se expresan en inundaciones en zonas costeras; sequías y precipitaciones (lluvias, llovizna, nieve o granizo) extremas; que afectaran la agricultura, agravarían la crisis hídrica del país, entre otros».



Los grupos sociales en condiciones de pobreza, generalmente son los más vulnerables ante la ocurrencia de los eventos climáticos extremos y los que menos oportunidad tienen de recuperarse de los mismos», describen.

Fuente: Runrunes.

La sopa de letras ambiental

J	Q	L	U	N	K	D	L	X	V	N	W	Y	N	O	I	S	O	R	E
E	M	I	S	I	O	N	B	I	O	D	E	G	R	A	D	A	B	L	E
I	S	L	U	Z	P	Ñ	A	P	R	E	S	E	R	V	A	R	D	M	X
K	S	C	R	E	D	U	C	I	R	L	Ñ	J	Ñ	Z	D	B	P	A	K
B	T	A	Z	E	L	A	R	U	T	A	N	W	Q	Q	A	U	M	D	K
R	N	M	A	R	A	L	C	I	C	E	R	T	A	T	I	B	A	H	S
A	N	I	M	A	L	E	S	B	T	I	E	R	R	A	G	K	Ñ	L	E
E	E	I	D	E	F	O	R	E	S	T	A	C	I	O	N	Z	Z	L	L
N	N	O	I	C	A	N	I	M	A	T	N	O	C	O	Y	V	P	L	R
E	V	U	N	S	G	A	I	G	O	L	O	C	E	Q	D	I	H	W	Ñ
R	U	Ñ	Ñ	P	W	D	A	D	I	S	R	E	V	I	D	O	I	B	R
G	A	B	I	W	S	O	I	C	I	D	R	E	P	S	E	D	V	D	U
I	G	N	O	I	C	A	C	I	F	I	T	R	E	S	E	D	L	B	R
A	U	X	W	U	P	Z	R	E	U	T	I	L	I	Z	A	R	C	L	A
R	A	T	E	N	A	L	P	Z	S	B	S	C	M	B	X	O	N	H	P

AGUA ANIMALES BIODEGRADABLE BIODIVERSIDAD CONTAMINACIÓN
DEFORESTACIÓN DESERTIFICACIÓN DESPERDICIOS ECOLOGÍA EMISIÓN
ENERGÍA EROSIÓN HÁBITAT NATURALEZA PLANETA PRESERVAR
RECICLAR REDUCIR REUTILIZAR TIERRA

Con palanca consiguieron el Carnet de la Patria

El Carnet de la Patria guarda mucha información de sus usuarios. Con un simple escaneo del código QR que porta, los datos viajan y se almacenan rápidamente en los servidores de la plataforma gubernamental Patria. Pero fuera del sistema, aunque también relacionada con ese carnet, hay información valiosa: el mismo grupo empresarial panameño al que Nicolás Maduro benefició con grandes contratos de construcción apenas asumió el poder en 2013, y que emplea como directivo a un socio de Carlos Erick Malpica Flores, sobrino de la primera dama Cilia Flores, también se ganó algo más de 37 millones de dólares con la producción del nuevo documento.



Este es un resumen de la investigación periodística del medio venezolano Armando.info.

Era el 29 de diciembre de 2016 cuando Maduro presentó por primera vez la idea para este plástico.

Menos de un mes después de aquel anuncio inicial, el 20 de enero de 2017, comenzó el registro masivo en todas las plazas Bolívar del país. Una semana antes, el 13 de enero de 2017, sin anuncio público y en la tranquilidad de los despachos, la administración de Maduro otorgó un contrato por poco más de 37 millones de dólares a Landscape Vision Corp (Lanvicorp) para la "adquisición de equipos tecnológicos" que serían usados por la telefónica estatal Cantv en el desarrollo del carnet.

El negocio llevaba el sello de la Corporación Venezolana de Comercio Exterior (Corpovex), la estatal que centraliza las compras públicas. Pero Lanvicorp es, en realidad, una constructora de los empresarios panameños Carretero Napolitano, cosa que no resultó un impedimento para que se le otorgara un contrato de informática desde la oficina del mayor general de la aviación, Giuseppe Yoffreda, entonces presidente de Corpovex.

Tampoco frenó esa nueva contratación que las obras que entre 2013 y 2014 le asignó la Fundación Propatria 2000 a Lanvicorp ni siquiera se habían terminado, como el gran proyecto del estadio de béisbol Hugo Chávez en La Rinconada, en Caracas, que debió inaugurarse en 2015, primero, o el 30 de junio de 2019, que ofreció más tarde el propio Maduro como nueva fecha.



Pero no solo fue el Carnet de la Patria: un mes antes de esa asignación millonaria, por ejemplo, Corpovex había suscrito otro contrato con Lanvicorp, el 9 de diciembre de 2016, en el que la empresa obtendría 4,5 millones de dólares para la "adquisición de juguetes", a pedido del Ministerio del Despacho de la Presidencia.

Pedaleando contratos

Fiel a su opacidad, es poco lo que el gobierno chavista ha revelado acerca del Carnet de la Patria. Se sabe, al menos, que al cierre del año pasado 21 millones de personas tenían el documento.



El clan Carretero Napolitano está encabezado por los hermanos Ramón, Vicente y Roberto. Fuentes conocedoras de sus actividades en Caracas, coinciden en que el grupo llegó al país recomendado por el régimen cubano, al que ha servido, y en que, desde un primer instante, Ramon Carretero Napolitano se volvió cercano a Carlos Malpica Flores, el sobrino de la primera dama venezolana con mayor relevancia en la administración pública. De ambas versiones hay evidencias.

La sucursal venezolana de Lanvicorp nació en agosto de 2013. En cuestión de meses obtuvo tres grandes contrataciones de la Fundación Propatria 2000: además del inacabado estadio de béisbol Hugo Chávez, a la empresa le encomendaron la "remodelación y reacondicionamiento de los hoteles Guaicamacuto y Gran Caribe", en el estado Vargas, y la construcción de 20 "gimnasios verticales", casi en simultáneo a un contrato similar para levantar otros 30 gimnasios que obtuvo el empresario Alex Saab -ya extraditado a Estados Unidos, donde espera juicio- junto con su socio, Álvaro Pulido Vargas.

A diferencia de la suerte que han tenido en Venezuela, en Panamá tanto Ramón Carretero Napolitano como su hermano Roberto han sido investigados por las autoridades de ese país y castigados, precisamente, por irregularidades en contrataciones públicas en tiempos del gobierno de Ricardo Martinelli.



Fuente: Resumen de la investigación de Armando.info.

Los derechos asociados a la salud sexual y reproductiva no están garantizados en Venezuela

Organizaciones de la sociedad civil enviaron sus contribuciones presentadas en más de 170 informes y hojas informativas a la Sesión correspondiente al 3er Ciclo del Examen Periódico Universal de la ONU (EPU) realizada el 25 de enero de 2022 en Suiza, en el que se evaluó la situación de Derechos Humanos en Venezuela.



La Asociación Venezolana para una Educación Sexual Alternativa (AVESA), envió un documento en el que resume las problemáticas que enfrentan las mujeres venezolanas.

Aumento de la mortalidad materna

La tasa de mortalidad materna ha aumentado de manera progresiva en Venezuela en los últimos años, a pesar de que en 2015 el Estado venezolano prometió intensificar los esfuerzos para reducirlos. Las embarazadas enfrentan condiciones no dignas ni adecuadas para la atención al parto. Problemas de infraestructura, dotación de equipos, medicinas, insumos, fallas en los servicios básicos y disminución en trabajadores de la salud afectan gravemente la capacidad de atención en las maternidades del país.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya reportaba en 2015 que la tasa de mortalidad materna era de 95 por cada 100 mil nacidos vivos registrados, un incremento considerable si se tiene en cuenta que en 1984 la cifra era de 50,3.

Pero de acuerdo a los datos oficiales del último Boletín Epidemiológico del Ministerio de Salud, de 2015 a 2016 la mortalidad materna aumentó 65,79%. Según datos suministrados por el Laboratorio de Desarrollo Humano, la hipertensión arterial es la primera causa de muerte materna en Venezuela. Seguida por las complicaciones durante el embarazo, las hemorragias graves y las infecciones.

En el top 3 en embarazo adolescente

Venezuela ocupa el tercer lugar más alto de América Latina y el Caribe en embarazo adolescente: 95 por cada 1.000 para jóvenes entre los 15 y 19 años, según el documento sobre el Estado de la Población Mundial (UNFPA), presentado en 2019.

La tasa en el uso de métodos anticonceptivos en adolescentes de 15 y 19 años es de 37,9, de acuerdo a un estudio realizado por AVESA en 2020. Esta cifra está muy por debajo del promedio (74) registrado en la región.

El nivel de información sobre métodos anticonceptivos es insuficiente o nulo para el 60% de las niñas y adolescentes de 10 a 14 años y para el 31% de las adolescentes de 15 a 19 es regular.

Aspectos como el aumento en las brechas de género, incremento en las distintas formas de violencia sexual, deficiencias en programas de educación sexual y acceso a servicios abonan a que los números de embarazo en las jóvenes venezolanas sean altos.

Sexo por supervivencia

El informe señaló que el sexo transaccional a cambio de alimentos es una práctica que ha aumentado en Venezuela en los últimos años. Debido al contexto de la Emergencia Humanitaria Compleja, las mujeres, adolescentes y niñas se convierten en las más vulnerables a la explotación sexual comercial, trata y tráfico para fines sexuales.

Acceder a métodos anticonceptivos es difícil por los altos costos.

Criminalización contra defensoras que trabajan por los derechos sexuales y reproductivos en Venezuela.

Fuente: Runrunes.

¿Cómo saber si sufres una infección de transmisión sexual (ITS)?

Síntomas

· Verrugas, llagas, ampollas, cerca de la boca o de la zona genital.

· Dolor pélvico, entre el ombligo y los genitales.

· Flujo vaginal anormal, con o sin olor desagradable.

· Sangrado vaginal fuera de la menstruación o tras una relación.

· Ardor y dolor al orinar o defecar.

· Secreciones de pus en la vagina, el pene o el ano.


· Escozor o picor alrededor de la vagina.

· Sensaciones dolorosas durante la relación sexual.




A dónde acudir para obtener información en materia sexual y reproductiva:

Plafam: información, consultas médicas y acceso a métodos anticonceptivos.

0212-2153023/021-22710244 – 0212-5647023/
0212-5644101/0212-5649824 - 02126938323 

Miranda y Caracas.

Avesa: Información y ayuda psicosocial.

0212-7819210 


PROSALUD: Información y asesoramiento.

0212-9538603/0800-77672583 

Fuente: Guía "Sexo, salud y jóvenes", de Efecto Cocuyo.

Mujer: La violencia no es una opción

La ONG Aliadas en Cadena te ofrece servicios gratuitos en el Zulia:

- **Gestoría de casos:** 04123438460 
- **Orientación legal:** 04123438461
- **Atención psicosocial:** 04123438466

Si eres víctima de violencia contra la mujer, puedes contactar a Mulier que te brinda atención psicológica gratuita:

04146254125 

