



# Cómo saber si Tengo Hepatitis C

© <http://www.salud180.com>

**NOV 19** .- De acuerdo al Hospital General de México, 150 millones de personas en el mundo tienen hepatitis C, una de las enfermedades que al no ser detectada a tiempo ocasiona cáncer de hígado, insuficiencia hepática y cirrosis hepática.

Una publicación de la Secretaría de Salud y datos de FundHepa, menciona que 71 millones de personas que tienen hepatitis C, la mayoría no sabe que tiene esta enfermedad. Sin embargo aseguran que de detectarse a tiempo, hay un 95% de probabilidad de cura para evitar enfermedades del hígado.

Al ser una enfermedad con síntomas iniciales silenciosos, te decimos cómo identificar si tienes hepatitis C.

La hepatitis C es una infección viral que provoca que el hígado se inflame. El virus se contagia a través de la sangre.

Cuando la hepatitis C se pueden volver una infección a largo plazo y convertirse en crónica y pueden pasar varios años de

forma silenciosa hasta que daña demasiado al hígado.

Estos son los síntomas de hepatitis C:

- Falta de apetito
- Sensación de cansancio o fatiga
- Orina oscura
- Sensación de picazón en la piel
- El tono de la piel se vuelve más amarillo, lo que se le conoce como ictericia. También puede ser un síntoma en los ojos.
- Pérdida de peso sin hacer dieta ni ejercicio
- Piernas hinchadas
- Te salen hematomas con facilidad
- Se nota una acumulación de líquido en el abdomen
- Si has sentido somnolencia o desorientación
- Apariencia de “arañitas” en el cuerpo (vasos sanguíneos aracniformes)
- Sangrado con facilidad

La hepatitis C puede no manifestar síntomas en los dos primeras semanas, sin embargo puede detonar el virus y notar los primeros síntomas de uno a tres meses. Los más comunes en esta etapa son ictericia, agotamiento, náuseas, dolores musculares y fiebre.

## **¿Cómo saber si tengo hepatitis C?**

La forma de detectar si tienes el virus de hepatitis C es por medio de una prueba de sangre, que determinará si es positivo o negativo.

En caso de ser positivo a hepatitis C, la Fundación Mexicana para la Salud Hepática asegura que hay un 95% de probabilidad de curarse de hepatitis C, solo si se detecta a tiempo y aún no ha afectado el hígado, con enfermedades como cirrosis,

insuficiencia hepática o cáncer de hígado.

Acude con tu médico si los síntomas que te mencionamos se asemejan a tu estado de salud, pues la prueba de sangre podrá verificar si el diagnóstico está encaminado a esa enfermedad o están relacionados con otros padecimientos. (iM rrc)

---



**5 Alimentos que Parecen  
Saludables pero que No**

# deberías Comer

© melodijolola.com

**NOV 19** .- Antes pensaba que llevaba un estilo de vida saludable, pero cuando le platicué a mi nutrióloga mi dieta, me hizo ver que estaba consumiendo muchos alimentos que tienen fama de ser saludables pero que en realidad son peligrosos y no debería NADIE comer.

La mayoría de los siguientes alimentos no son

sanos

y deberíamos eliminarlos de nuestra dieta:

## **Jugo de fruta**

El jugo de frutas es tan peligroso como un refresco cuando lo tomas en abundancia. Piénsalo de la siguiente manera, al tomar un vaso de jugo de naranja, de unos 230 ml aproximadamente, estás consumiendo en unos minutos 4 naranjas medianas, ¿cuánto tiempo tardarías en comerte esas naranjas peladas? Además, en el jugo de fruta estás desaprovechando todos los beneficios de la fibra. No digo que lo elimines porque es riquísimo, sólo límitalo.

## **Soja (transgénica)**

La soja tiene muchos beneficios para la salud, incluso está demostrado que previene algunos tipos de cáncer y es una gran proteína. Sin embargo, desde hace unos años los cultivos de soja genéticamente modificados han proliferado en todo el mundo, sobre todo los que se encuentran en Estados Unidos.

La soja transgénica contiene Glifosato, un herbicida que es muy tóxico para los humanos. Hay investigaciones que indican que una

dieta con soja de este tipo conlleva riesgos para la salud que incluyen daños en el ADN, asma, problemas hepáticos, y predisposición a algunos tipos de cáncer.

### **Alcoholes de azúcar**

Son utilizados para aumentar la dulzura en la comida sin agregar azúcar. Tienen menos calorías que el azúcar, algunos ejemplos son lactitol, manitol, sorbitol, y xilitol.

Los alcoholes de azúcar se encuentran en dulces sin azúcar, goma de mascar y galletas. Una cantidad grande de estos podría causar diarrea, por eso algunos tienen la etiqueta "el consumo en exceso puede tener efecto laxante".

En casos extremos también causa reacciones alérgicas, dolores de cabeza, gases, erupciones cutáneas e inflamación.

Lee la etiqueta y si el producto contiene estos compuestos, ¡evítalo! Si quieres endulzar sin calorías mejor utiliza la stevia o un poco de miel.

### **Salmón del atlántico**

¿No te llama la atención que anteriormente el salmón era un lujo que estaba limitado a sólo ciertas temporadas del año? Hoy está disponible todo el tiempo y a un precio "razonable". No te vayas con el engaño.

La realidad es que las reservas de salmón se han visto reducidas por el cambio climático, la sobrepesca y la contaminación. Para responder a la demanda del mercado, la mayor parte de los salmones son criados en jaulas.

Sí, el salmón es recomendado por ser fuente de omega 3, pero lo que no sabemos es que el salmón de criadero puede tener

contaminantes, producto de antibióticos y desinfectantes con los que se preservan.

### **Palomitas de microondas**

La bolsa contiene ácido perfluorooctanoico, químico que cuando se calienta puede producir infertilidad, cáncer, y otras enfermedades.

El grano de maíz, aunque no está genéticamente modificado, puede contener pesticidas dañinos para la salud.

Además contienen ingredientes que no están señalados en la etiqueta como la butilhidroquinona terciaria, químico usado para conservar los aceites que hacen reventar los granos que está hecho de butano, gas tóxico que puede causar déficit de atención, asma, alergias, dermatitis y mareos. (iM rrc)

---



# Morrissey Regresa a México

© Proporcionado por DEMOS

**NOV 19** .- Tras su exitosa presentación en el Festival Vive Latino 2018, el cantautor británico Morrissey regresará a la Ciudad de México para ofrecer dos conciertos en el Auditorio Nacional, los días 22 y 23 de noviembre.

El artista regresa a México como parte de su gira global para promocionar su nuevo álbum "Low in High School", así como su disco recopilatorio "This is Morrissey", que fue lanzado el 6 de julio.

La primera vez que Morrissey se presentó en el Auditorio Nacional fue en marzo del 2000, como parte de su gira "Oye,

Esteban", que también fue su debut en México.

Considerado uno de los grandes iconos de la industria musical en el mundo, Morrissey inició su carrera a principios de la década de los 80 con la banda The Smiths, de la que formó parte hasta su disolución en 1987.

Su carrera como solista comenzó con su primer álbum "Viva Hate" (1988), desde entonces Steven Patrick Morrissey, su nombre completo, es considerado una de las figuras principales de la música pop, que ha incluido sonidos alternativos, rock y punk en su propuesta musical.

Morrissey cuenta con alrededor de 20 producciones, entre grabaciones de estudio, en vivo y recopilaciones, más diversos EP, sencillos y videos.

Su álbum de estudio más reciente, "Low In High School", lanzado en noviembre del año pasado, cuenta con 12 temas, entre ellos el sencillo "Spent the Day In Bed"; la edición Delux de este material cuenta con cuatro nuevos temas y cinco canciones grabadas en vivo.

En julio de este año, el cantante publicó su álbum "This is Morrissey", material que recopila 12 temas de sus primeros discos en solitario, los cuales podrán escucharse en el espectáculo que presentará en el Auditorio Nacional. (iM rrc)

---





# 10 Beneficios y Propiedades de La Manzana

© Proporcionado por Editorial Televisa S.A. de C.V.

**NOV 16** .- Llegó el momento de que conozcas todos los **beneficios y propiedades de la manzana** para que sepas por qué tu mamá siempre te recomendaba comerla desde que eras pequeño.

La manzana es una fruta súper deliciosa y jugosa; contiene pulpa harinosa o crujiente. La puedes encontrar de piel verde, amarilla o roja. Esta fruta en particular nos encanta porque es súper práctica ya que puedes llevarla contigo a la escuela o la oficina.

# 10 Beneficios y propiedades de la manzana

1. Contiene hidratos de carbono en forma de azúcares como fructosa, glucosa y sacarosa, fibra, potasio, vitamina C y flavonoides como: flavonoles, catequinas, quercetina, y floridzina, un tipo de flavonoide que se encuentra exclusivamente en la manzana y sus derivados.
2. Contribuye al fortalecimiento del sistema inmune y a la disminución de [enfermedades del corazón](#), así como un efecto antidiabético, debido a su capacidad de limitar la absorción de glucosa a nivel intestinal.
3. Los fitoquímicos que se encuentran en la cáscara inhiben en un 43 % el desarrollo de cáncer de colon. También se ha observado que pueden reducir el cáncer de pulmón en un 50 %.
4. El fitonutriente llamado quercetina protege al cerebro de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer y el [Parkinson](#).
5. Comer 2 manzanas diarias puede reducir el colesterol 'malo' LDL en más del 15 %.
6. Ayuda a combatir el estreñimiento gracias a la fibra soluble e insoluble. Por lo que es buenísimo comerla con cáscara.
7. También es buena en casos de diarrea. Cómela hervida sin cáscara o en puré debido a que te permitirá retener agua, ayudándote a bajar la inflamación.
8. Existen cosméticos hechos a partir de extractos de células madre de esta fruta, en particular la manzana Suiza, usados para disminuir líneas de expresión y pérdida de elasticidad en la piel. ¡Súper!
9. El vinagre de manzana es utilizado para darle más brillo y dejar suave el cabello. ¿Quieres probarlo? Diluye  $\frac{1}{4}$  de

taza de vinagre y el resto llénalo con agua, revuelve y enjuaga tu pelo.

10. Se utiliza como cicatrizante en quemaduras solares leves. Aplica el zumo de una manzana con aceite de oliva sobre la zona afectada y comprueba los resultados.

La mejor forma de consumir la manzana

Es muy importante consumirla con piel y cruda para lograr obtener el máximo de beneficios para la salud.

## **Receta con manzana: Brocheta de frutas**

### **Ingredientes**

- 2 kiwis
- 2 plátanos
- 250 gramos de fresas
- 2 manzanas
- 2 mandarinas

### **Preparación**

1. Lava las frutas, y quita la cáscara al plátano, mandarinas y kiwis.
2. Córtalas en trocitos más o menos del mismo tamaño. Las mandarinas, sepáralas en gajos.
3. Ve insertando cada trocito en los palitos de madera, procurando alternar colores y frutas, para que resulten más vistosos. ¡Y a disfrutarlos!

**Nota:** El manzano posee propiedades que reducen la presión arterial, por lo tanto sería importante monitorear su consumo en las personas que padecen de hipotensión. (**im rrc**)



# Estudio Afirma que estas “Nueces” son Buenas para los Diabéticos

© cocinadelirante.com

**NOV 16** .- Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, enfermedad que padecen 12 millones de personas en México y quizás has pensado que los diabéticos no pueden disfrutar de snacks; sin embargo, debes

saber que estás muy equivocado, porque comer cacahuates les resulta favorable.

Si creías que las almendras son el único fruto seco que puede ayudar a regular el azúcar en la sangre, es porque aún desconoces que los diabéticos pueden comer cacahuates regularmente.

De acuerdo con un estudio recientemente publicado en la revista *Nutrients*, [comer dos porciones de cacahuates](#) brinda los mismos beneficios para la salud del corazón y a equilibrar el azúcar en la sangre, tal y como las almendras.

Lauren Harris-Pincus, autor de *The Protein-Packed Breakfast Club*, afirma que “lo que se dice aquí es que las personas con diabetes deben consumir nueces para recibir los beneficios glucémicos y cardio-metabólicos y sentirse confiadas al elegir cacahuates, que son menos costosos y más sabrosos, que para la mayoría de los consumidores”.

La grasa, la fibra y las proteínas en los cacahuates ayudan a retardar la digestión y disminuyen los picos en el azúcar en la sangre y la insulina; si los agregas a la dieta diaria pueden ayudar mejorar y controlar la glucosa en la sangre”, dice Dana Angelo White, autora de *Batidos saludables, rápidos y fáciles*.

Para disfrutar de los [beneficios de los cacahuates](#) solo debes corroborar que no tengan sal ni aditivos. (iM rrc)

---



## Café Tacvba Grabará Segundo MTV Unplugged

© Proporcionado por El Universal Compañía Periodística S.A. de C.V.

**NOV 16** .- Café Tacvba, que celebrará 30 años de carrera en 2019, será el primero en grabar un segundo especial MTV Unplugged, después del primer material que fue grabado en 1995.

Eduardo Lebrija, vicepresidente senior y director general de Viacom International Media Networks México (VIMN), hizo el anuncio durante la presentación del grupo en el marco de la celebración del Upfront 2019 de Televisa.

De acuerdo con un comunicado, en el evento participaron David Lynn, CEO de VIMN, y Pierluigi Gazzolo, presidente de VIMN

Americas.

La compañía de entretenimiento reforzó su compromiso de seguir creando contenidos innovadores y de alta calidad.

Se confirmaron cerca de mil horas de producción de nuevo contenido entre las marcas Comedy Central, MTV, Nickelodeon, Nick Jr., Telefe, Porta Dos Fundos y Paramount Channel.

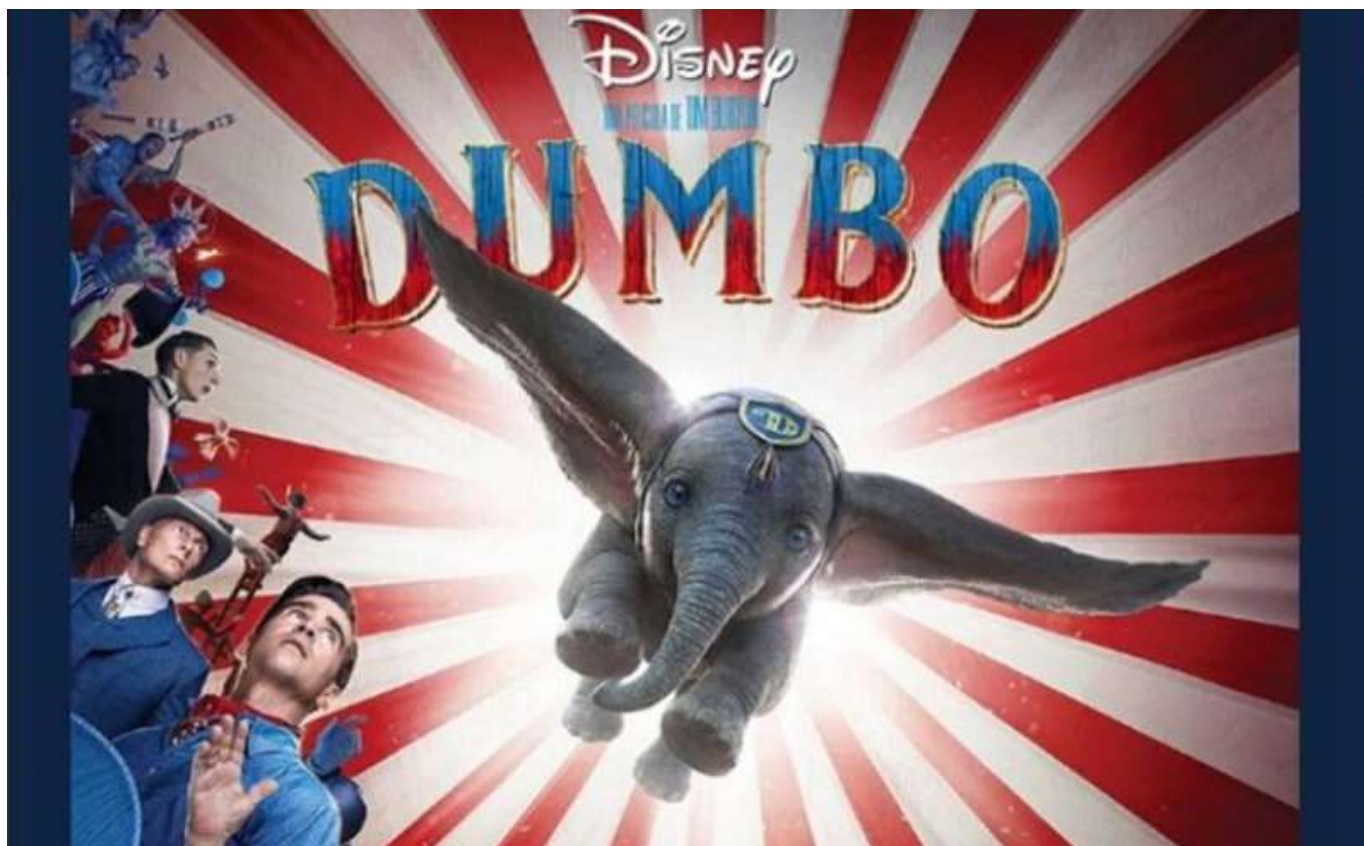
“Contamos con siete marcas de relevancia global, 14 estudios de producción en la región y cientos de horas del contenido más innovador, emocionante y buscado por fans apasionados de todas las edades”, comentó David Lynn.

Entre las nuevas producciones y temporadas estreno se encuentran “MTV Emergente”, “Just Tatto of us”, “Bob Esponja”, “El ascenso de las Tortugas Ninja”, “Cousins for Life”, “Butterbean Café” y “Una princesa valiente”, entre otros.

Por parte del contenido cómico llegará “La culpa es de Cortés”, “Everybody hates Chris, Key y Peele”. También se estrenarán los éxitos cinematográficos “White House Down”, “The girl with the Dragon tatto” y “The book of Eli”, entre otros.

Además de reconocidas series como “Sherlock”, “Killing Eve” y “The handmaid’s Tale”, por parte de Paramount Channel. (iM rrc)

---



## Disney Revela Póster de “Dumbo”, de Tim Burton

© Proporcionado por El Universal Compañía Periodística S.A. de C.V.

**NOV 15** .– Disney dio a conocer el primer póster de la película “Dumbo”, de Tim Burton.

A través de redes sociales se difundió el material que muestra en el centro al elefantito de grandes orejas y expresivos ojos.

Este remake de Disney narrará la historia de Holt Farrier, una exestrella de circo que busca trabajo tras la guerra y conoce a Max Medici, el dueño de un pequeño circo.

Así Farrier se convertirá en el encargado de cuidar a un



elefante recién nacido que tiene las orejas tan grandes que lo convierten en el centro de burlas. Sin embargo, “Dumbo” al ser “Dumbo” llegará a la pantalla grande el 29 de marzo, y poco después será seguido de “Aladdin” (Guy Ritchie, 2019), “El Rey León” (Jon Favreau, 2019), “Mulan” (Niki Caro, 2020) y “Maléfica 2” (Joachim Rønning, 2020). (iM rrc)

---



**Fallece Katherine MacGregor,  
la Señora Oleson de ‘Los**

# Pioneros'

© excelsior.com.mx

**NOV 15** .– La actriz Katherine MacGregor, que adquirió gran popularidad por interpretar a la señora Harriet Oleson de la serie *Los Pioneros*, murió a los 93 años de edad, confirmó hoy su representante y abogado, Tony Sears.

MacGregor falleció el martes en un complejo residencial del Fondo de Pensionistas de Cine y Televisión de Los Ángeles (California).

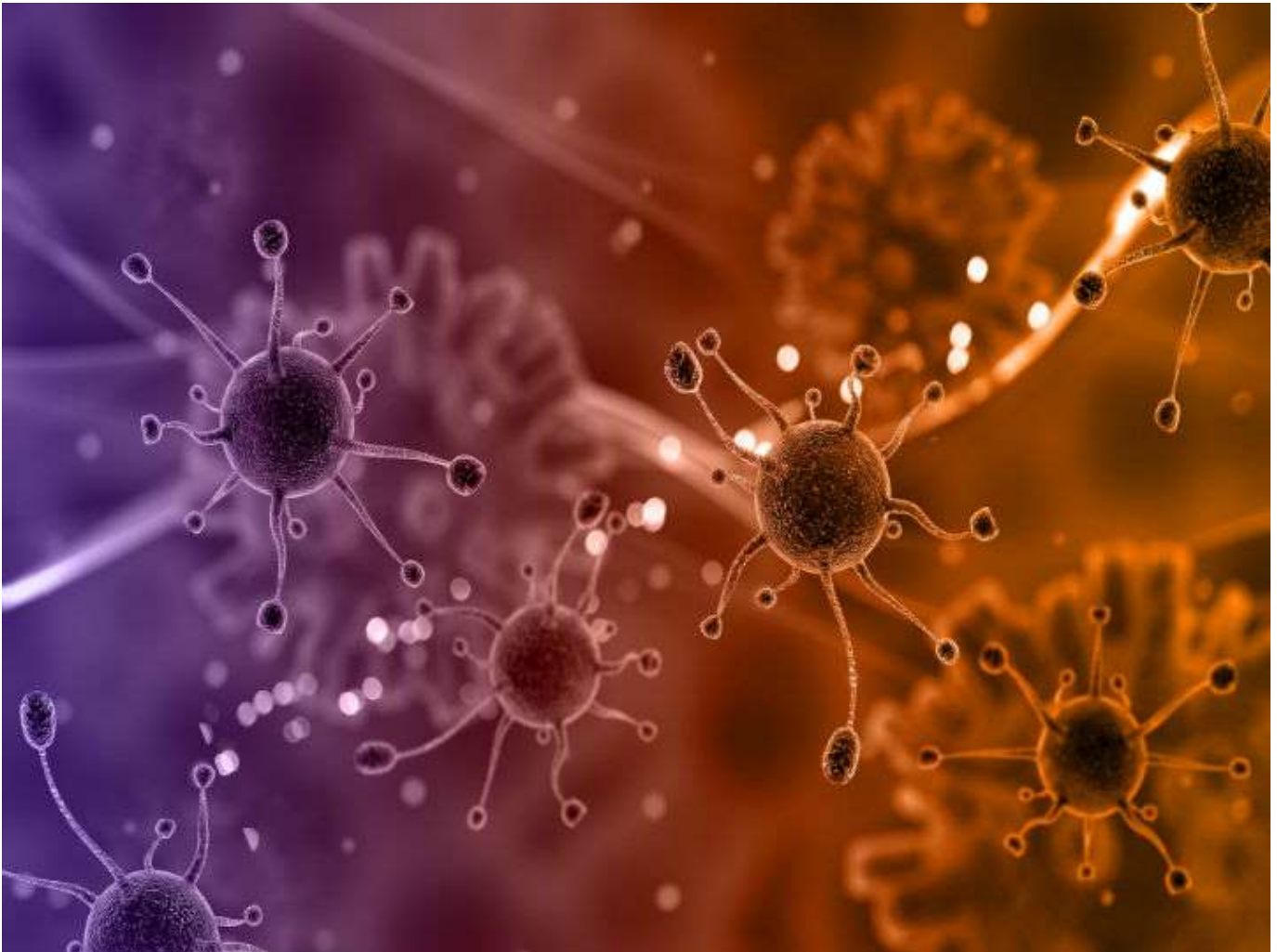
Su papel como la señora Harriet Oleson, antipática y egoísta, se ganó la simpatía de los televidentes por el tono cómico con el que MacGregor lo interpretó.

Los Oleson eran el clan desagradable y cruel de esta ficción televisiva, ya que mantenían disputas con los miembros de la familia protagonista, los Ingalls, cálidos, amables y queridos por la audiencia.

MacGregor, que comenzó como bailarina en Nueva York, trabajó en papeles menores de cine y televisión hasta que tuvo la oportunidad de trabajar en "Little House on the Prairie", donde se mantuvo en el elenco de actores desde el comienzo de la serie, en 1974, hasta su final en 1983.

La ficción televisiva, basada en la saga de libros homónima que escribió Laura Ingalls sobre los recuerdos de su infancia, cosechó un gran éxito de audiencia en EU y fue emitida con buenos resultados en Europa y Latinoamérica.

Una exitosa película estrenada en 1973 con la misma trama inspiró a la cadena NBC a producir esta serie sobre la vida en la frontera occidental y septentrional de EU del siglo XIX, en



# **Veneno de Avispa Ataca Células Cancerígenas sin Afectar Células Sanas**

© <http://www.salud180.com>

NOV 15 .- El veneno de avispa ha mostrado ser muy efectivo para

atacar las células cancerígenas, sin dañar las células sanas, esto después de un estudio de investigación por la Universidad Estatal de Sao Paulo y la Universidad de Leeds.

De acuerdo a un estudio de investigación publicado en [Biophysical Journal](#), investigadores de la Universidad Estatal de Sao Paulo y la Universidad de Leeds, encontraron que el veneno de la avispa *Polybia Paulista* originaria de Brasil, ayuda a frenar la aparición de células malignas en [cáncer](#) de próstata, de vejiga y en leucemia

Veneno de avispa ataca células cancerígenas sin afectar células sanas/ cortesía iStock

En el estudio encontraron que el veneno de esta avispa brasileña solo ataca las células malignas, pues se adhiere a éstas que contienen un exceso en lípidos. Sin embargo, investigadores aseguran aún no conocen cuál es la causa de que este veneno solo ataque las células malignas.

La teoría sugiere que las propiedades de las [células cancerosas](#) son las que marcan la diferencia, pues en la membrana exterior se encuentran los fosfolípidos, mismos que están en las células sanas pero en la membrana interna.

En la investigación notaron que el veneno de avispa era capaz de romper las membranas de las células cancerígenas, lo que podría significar un gran avance en la búsqueda de medicamentos y tratamientos que ataquen el cáncer de forma más eficaz, sin afectar células y órganos sanos.

Sin duda, esta es una excelente noticia en temas de salud, pues esta investigación podría mostrar una interesante línea para tratamientos contra el [cáncer](#). (iM rrc)



## El Rábano es Bueno para tu Hígado y Vesícula

© <http://www.salud180.com>

**NOV 15** .- El **rábano** es de esos vegetales que asociamos inmediatamente a un delicioso plato de pozole o al complemento perfecto para unos taquitos. Sin embargo, ino es solo un complemento!, por sí solo, el **rábano** tiene sorprendentes beneficios, donde Sagarpa lo ha nombrado el perfecto aliado para el **hígado y la vesícula**.

De acuerdo a una publicación de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), el rábano pertenece al grupo de las plantas crucíferas, con propiedades antioxidantes que ayudan a proteger el organismo de enfermedades, además de aportar azufre.

Además, aseguran el rábano cuenta con propiedades colagogas y coleréticas (ambas sustancias que facilitan la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar), por lo cual el hígado es el alimento adecuado para proteger el hígado y la vesícula.

Los alimentos colagogos y coleréticos se les consideran protectores del hígado, pues al consumirlos, favorecen la función y recuperación hepática y de la vesícula biliar, logrando mejorar la digestión de los alimentos, al mismo tiempo que aumentan la secreción de bilis para estimular el vaciamiento de la vesícula biliar.

Los alimentos que ayudan a esta función además del **rábano**, son aquellos que tienen **sabor amargo como la alcachofa, la berenjena, la achicoria, la endivia y la lechuga escarola.**

Por su parte, la UNAM también resalta los beneficios del rábano, pues un grupo de investigadores de Ciencias Biomédicas de la UNAM, realizaron un estudio utilizando el rábano negro y comprobaron en modo experimental que sus propiedades ayudaron a desintegrar los cálculos biliares del colesterol, ayudó en la función biliar, hepática y redujo los niveles de colesterol en la sangre.

Ahora ya sabes, si quieres **proteger tu hígado** y ayudar a la **función de la vesícula**, empieza a consumir **rábano**. Si el sabor muy picante no es de tu agrado, puedes dejarlo en el refrigerador un par de horas y el sabor disminuirá. **(iM rrc)**