



elsoldetoluca.com.mx

## Problemas cardiovasculares y tabaco

**SEGÚN** explican especialistas expertos en el tema, las personas que fuman tienen menos oxígeno en la sangre porque cuando el monóxido de carbono llega a los alvéolos pulmonares tiene 200 veces más afinidad para engancharse en el glóbulo rojo que el propio oxígeno. Esta célula sanguínea es la encargada de transportar la molécula de la vida a todas las células del organismo:

cerebro, piernas, hígado, músculos, piel, etcétera. En el caso de los fumadores, al llegar mucho menos oxígeno, produce por tanto problemas de todo tipo:

- Insuficiencia circulatoria, que puede terminar en gangrena de piernas y brazos.
- Infarto del cardiaco y angina de pecho.
- Trombosis cerebral.
- Piel y órganos mal nutridos,

lo que da el color grisáceo característico de los que fuman.

-Sufrimiento fetal en el caso de las embarazadas, pues al llegar menos oxígeno del debido, el niño debe aumentar el número de latidos de su corazón, esto puede llevar al bajo peso, la muerte súbita, etcétera.

¡Dejar de fumar es la decisión más saludable que un fumador puede adoptar en su vida!

## Para piernas cansadas

**SENCILLOS** cambios en tus hábitos cotidianos aliviarán la pesadez de tus piernas y te permitirán una jornada de trabajo más productiva. Aquí algunos consejos:

1-Si trabajas sentado y permaneces mucho tiempo en la misma posición, o pasas mucho

tiempo de pie, comienza a cambiar de postura. Levántate a menudo, ve al baño, sube y baja escaleras, y mueve las piernas aun estando sentado.

2-Camina. Hazlo aunque sea 30 minutos diarios. Si estás en la playa, aprovecha para hacerlo sobre la arena, es ideal

para reactivar la circulación, tonificar los músculos y agilizar las articulaciones.

3-Eleva las piernas, siempre que puedas durante unos minutos. A la hora de dormir, coloca una almohada bajo tus rodillas.

4-Bebe mucha agua. Es una de las mejores armas para

combatir la retención de líquidos y la pesadez.

5-Diariamente, al finalizar la jornada, realiza un masaje en tus piernas en dirección ascendente.

6-Evita la ropa ajustada. Los jeans ceñidos entorpecen la circulación de la sangre y generan retención de líquidos.

7-Huye de los tacones altos. Si son de tres a cinco centímetros son ideales; pero si exceden esa altura, se produce una contracción en los músculos que obstaculiza el buen retorno sanguíneo. Tampoco conviene que los uses demasiado pequeños, ya que desestabilizan la circulación a nivel de la planta del pie.

8-El exceso de sol y los baños muy calientes dilatan los capilares.



espanadiario.com.es

9-No fumes. El tabaco, entre otras cosas, deja residuos tóxicos que afectan la micro-

circulación sanguínea, favoreciendo, además, la aparición de celulitis.

## A la cocina



## Ríate

### Filetes de tiburón en mantequilla

#### Ingredientes:

- 4 filetes de tiburón
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de especias para barbacoa
- 80 gramos de Mantequilla
- Sal al gusto

#### Preparación:

Seca bien los filetes y ponles la sal. Espolvorea ligeramente con las especias y rocía con jugo de limón. Derrite la mantequilla en una sartén, agrega el aceite y fríe los filetes por ambos lados durante 15-20 minutos hasta que estén suaves.



\*La maestra, furiosa, se dirige a Jaimito, quien no aprobó el examen sobre los huesos del cuerpo humano:

-Jaimito, ¿así que tenemos dos tibias en la misma pierna?

-No, maestra, lo que pasa es que como no sé cuál es la tibia y cuál el peroné; así solo tendré una mal y no dos.

\*Un señor de mediana edad lleva una hora sentado en el bar mirando su copa sin beberla, cuando llega un camionero alto y gordo que se bebe la copa de un solo trago. El pobre hombre se echa a llorar y el camionero le consuela:

-Vamos, buen hombre, era solo una broma, ahora le pido otra copa.

-No, no es eso. Es que hoy ha sido el peor día de mi vida: primero, llego tarde al trabajo y me despiden. Luego, al llegar donde había dejado mi auto, veo que se lo robaron. Camino a mi casa y veo a mi mujer con otro hombre y vengo aquí para ponerle fin a todo esto, llega usted y ¡se toma mi veneno!