## ¿Dejar una CEBOLLA en el buró te quita el resfriado? Descubre mitos y verdades sobre esta verdura - Gastrolab | Pasión por la cocina

***https://www.gastrolabweb.com/tips/2022/7/27/dejar-una-cebolla-en-el-buro-te-quita-el-resfriado-descubre-mitos-verdades-sobre-esta-verdura-26594.html***

**FECHA:** 2022-07-28T01:03:39Z

**DESCRIPCIÓN:** Conoce todos los mitos y verdades que hay detrás de la cebolla y descubre todo lo que gira en torno a esta maravillosa hortaliza

**RESUMEN:** Allium cepa, comúnmente conocida como cebolla, es una de las plantas herbáceas más importantes y destacadas de todas, al ser parte de la familia de las amarilidáceas, podría decirse que es como prima… [+3652 chars]

**CONTENIDO:** Allium cepa, comúnmente conocida como cebolla, es una de las plantas herbáceas más importantes y destacadas de todas, al ser parte de la familia de las amarilidáceas, podría decirse que es como prima hermana de otras variedades de condimentos tan importantes en la cocina como lo son el echalote y el ajo. Suele ser un tipo de especie que se cultiva como alimento y son las mismas variedades que la cebolla de verdeo, la cebolla escalonia y la cebolla de hoja o ciboulette. 
Procedente de Asia, era considerada un talismán por los egipcios, quienes le atribuían el alivio de numerosas enfermedades, precisamente desde ese momento, comenzó a tener gran popularidad en las personas para curarlas y a convertirse en una gran opción para curar o aliviar diversos malestares en la salud. Incluso era una de las más apreciada por los griegos y los romanos. Incluso, mucho se cree que el gran médico Hipócrates prescribía como diurético la cebolla y para curar heridas y tratar neumonías.
Precisamente por esta situación, han existido muchas dudas con respecto a lo que realmente puede hacer la cebolla en la salud y que tan buena es para las personas. Precisamente, al indagar un poco más a detalle por el tema la cebolla, existen muchos mitos entorno a este alimento, por lo que hoy queremos contarte un poco más a detalle todo lo que hay detrás. Incluso la realidad de lo saludables que pueden ser en el ser humano. Checa esta información y desecha todos los mitos que giran en torno al tema de la cebolla.
Mitos y verdades de la cebolla
Mitos 
La cebolla te quita el resfriado si la dejas en tu buró
Falso. Lamentamos decepcionarte, pero este remedio data de los años 1500, cuando los científicos no entendían muy bien el comportamiento de los gérmenes. Hoy se sabe, que aunque la cebolla tiene compuestos azufrosos que pueden ayudar a despejar un poco las vías respiratorias, no hay evidencia científica suficiente para afirmar que te cura el resfriado.
Te da problemas para digerir 
Falso. Se cree que por ser un condimento, la cebolla te provoca problemas digestivos. Sin embargo, investigaciones científicas del World Journal of Gastroenterology afirman que los ácidos grasos de cadena corta fortalecen la salud intestinal, aumentan la inmunidad, reducen la inflamación y mejoran la digestión.
No tiene tantos nutrientes como una fruta
Falso. De hecho tiene los mismos o más nutrientes que una fruta. Es rica en vitaminas del grupo B y C, así como los minerales potasio y fibra. También tiene apenas 44 calorías, lo cual la hacen un vegetal saludable.
Verdades
Es buena para tu salud cardiovascular
Cierto. Científicos publicaron un estudio, donde se revela que la cebolla ayuda a bajar tus niveles de colesterol malo y en consecuencia, se reduce la posibilidad de que padezcas alguna enfermedad cardiovascular, gracias a la quercetina, un antioxidante flavonoide altamente concentrado en estos vegetales. Además gracias a sus antioxidantes, hay menos posibilidad de que te dé un ataque cardiaco.
Te ayuda a controlar el azúcar
Cierto. Comer cebollas puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre, lo cual es especialmente importante para los pacientes con diabetes o prediabetes. Un estudio en 42 personas con diabetes tipo 2 demostró que comer 3,5 onzas (100 gramos) de cebolla roja fresca redujo los niveles de azúcar en sangre en ayunas en aproximadamente 40 mg / dl después de cuatro horas.
Puede combatir algunas bacterias
Cierto. Según diversos estudios, las cebollas pueden combatir bacterias potencialmente peligrosas, como Escherichia coli (E. coli), Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus (S. aureus) y Bacillus cereus. Además, se ha demostrado que el extracto de cebolla inhibe el crecimiento de Vibrio cholerae, una bacteria que es un importante problema de salud pública en el mundo en desarrollo.

## Pasantes de medicina en México dan a conocer pliego petitorio dirigido a universidades y al Gobierno - López-Dóriga

***https://lopezdoriga.com/?p=1448960***

**FECHA:** 2022-07-28T06:20:29Z

**DESCRIPCIÓN:** Los médicos pasantes mexicanos compartieron este miércoles el pliego petitorio que enviará a distintas autoridades del Gobierno mexicano. El documento, dirigido en particular a la Secretaría de Salud, denuncia que en la actualidad los objetivos de las Bases p…

**RESUMEN:** Los médicos pasantes mexicanos compartieron este miércoles el pliego petitorio que enviará a distintas autoridades del Gobierno mexicano.
El documento, dirigido en particular a la Secretaría de Salu… [+3971 chars]

**CONTENIDO:** Los médicos pasantes mexicanos compartieron este miércoles el pliego petitorio que enviará a distintas autoridades del Gobierno mexicano.El documento, dirigido en particular a la Secretaría de Salud, denuncia que en la actualidad los objetivos de las Bases para la instrumentación del Servicio Social de las Profesiones para la Salud “difícil se ven cumplidos y los casos de violencia y violación de los derechos de quienes cursan el servicio social en medicina es cada día más común”.En respuesta, el Colectivo de Médicos en Formación, la Asociación Mexicana de Médicos en Formación y la Asamblea Mexicana de Médicos Pasantes de Servicio Social, solicitó a las universidades lo siguiente:Cancelación de las plazas en zonas consideradas como peligrosas ( En dónde exista alguna denuncia ante la fiscalía del estado o en toda aquella en la que exista desplazamiento de sus habitantes)En caso de sufrir algún percance o encontrarse en peligro, el pasante deberá ser reubicado y la plaza sometida a evaluación.Establecer un responsable por universidad para dar seguimiento a los pasantes de servicio social y garantizar que las instalaciones estén en óptimas condiciones.Crear un protocolo de atención en caso de que cualquier médico en formación sufra amenazas, acoso o violencia, esto en coordinación con las autoridades de salud.Establecer un comité estatal permanente para resolver, atender quejas, denuncias y controversias. Deberá estar idealmente integrado por representantes de las universidades, autoridades en salud y representantes de las y los médicos en formación.Crear un mecanismo permanente que permita tomar en cuenta a los y las estudiantes de medicina dentro de los procesos de educación médica y toma de decisiones que les involucran.Médicos practicantes se manifiestan para exigir seguridad en los lugares donde realizan su servicio social hoy, en Ciudad de México (México). EFE/Isaac EsquivelPor otra parte, al Gobierno le exigió:Aumento inmediato de la beca mensual percibida por los médicos Pasantes de Servicio Social, tomando como MINIMO lo recibido mensualmente en la beca “Jóvenes Construyendo el Futuro”.Mejoras en la infraestructura de todo centro de salud, así como el correcto abastecimiento de insumos para su funcionamiento adecuado.Cancelación de las plazas en zonas consideradas como peligrosas ( En dónde exista alguna denuncia ante la fiscalía del estado o en toda aquella en la que exista desplazamiento de sus habitantes)En caso de sufrir algún percance o encontrarse en peligro, el pasante deberá ser reubicado y la plaza sometida a evaluación.Crear un protocolo de atención en caso de que algún médico en formación sufra amenazas, acoso o violencia en coordinación con las autoridades universitarias.Establecer un comité nacional permanente para resolver, atender quejas, denuncias y controversias. El comité deberá estar idealmente integrado por representantes de las universidades, autoridades en salud, y representantes de las y los médicos en formación.Considerar a los y las estudiantes de medicina dentro de los procesos de educación médica y toma de decisiones que les involucran.Presencia permanente de seguridad en las unidades de atención médica, sobre todo en horarios nocturnos.Traslado seguro de los médicos en formación de ida y vuelta a sus unidades de atenciónAsegurar el cumplimiento de la NOM 009-SSA3-2013 apartado 9.2 en todas las unidades, clínicas u Hospitales donde se encuentren prestando servicios los médicos pasantes, el cual citamos a continuación: Se debe contar con habitación, descanso, alimentación y aseo de los pasantes, en condiciones de privacidad y seguridad en el campo clínico o en su defecto, un lugar en la localidad que cumpla con lo referido sin costo alguno para el pasante.Prohibición de ingreso a clínicas, hospitales integrales o centros de salud de armas de fuego o blancas con vigilancia permanente de cuerpos de seguridad que lo garanticen. pliego petitorio ssa (2)Con información de López-Dóriga Digital

## La ruta jacobea, medicina pospandemia - Alfa y Omega

***https://alfayomega.es/la-ruta-jacobea-medicina-pospandemia/***

**FECHA:** 2022-07-28T01:08:26Z

**DESCRIPCIÓN:** Miguel Ángel Tobías presenta 'El camino interior', una serie documental que recorre el Camino junto a personalidades

**RESUMEN:** Miguel Ángel Tobías es conocido por su faceta de comunicador y por su paso por la televisión, el cine e incluso la prensa escrita. Pero el que fuera presentador de Españoles en el mundo también es do… [+3638 chars]

**CONTENIDO:** Miguel Ángel Tobías es conocido por su faceta de comunicador y por su paso por la televisión, el cine e incluso la prensa escrita. Pero el que fuera presentador de Españoles en el mundo también es doctor en Nutrición y técnico superior en Emergencias Sanitarias. «Estuve años pasando consulta de nutrición aplicada a las enfermedades», explica a Alfa y Omega. Por eso, cuando estalló la pandemia y todos estábamos encerrados en casa, Tobías tardó muy poco tiempo en dar un paso al frente. «No tiene sentido que esté aquí en mi casa de brazos cruzados cuando en mis viajes internacionales de grabación, en cuanto suelto una cámara me pongo a coser una pierna», pensaba entonces. 
De esta forma, el comunicador se puso en contacto con las autoridades españolas y se ofreció para colaborar frente al coronavirus en un momento en el que no había material sanitario ni vacunas. «Al día siguiente de aquella llamada estaba entrando en una residencia de mayores, no sin antes santiguarme —ya habían muerto allí 25 personas—, en la que estuve 60 días». En ella se dedicó a lo que él llama «la gran terapia, que es el amor», y que se traducía en «acompañar a los residentes, atenderlos, cuidarlos».
Y aquella estancia fue el germen de El camino interior, el último proyecto audiovisual de Tobías que ya se puede ver en Movistar Plus+ y llegará en septiembre a RTVE. Se trata de una serie que transita por las últimas 16 etapas del Camino de Santiago. El director las recorre acompañado de distintas personalidades, todas ellas con cuatro vivencias comunes: «Tenían que ser personas del mundo del conocimiento, conferenciantes internacionales, que tuvieran libros escritos y que hubieran tenido un momento fuerte de quiebre que les obligara a repensar la vida, que es lo que la pandemia nos obligó a hacer a todos», detalla el presentador. De hecho, él mismo estuvo a punto de morir hace años, cuando se perdió durante una excursión en mitad de los Andes. Pasó una noche entera a muchos grados bajo cero y se durmió hasta en dos ocasiones, lo que en circunstancias normales supone una muerte. Pero él siempre ha dicho que una mano le despertó en dos ocasiones y le salvó la vida, aunque para eso tuvo que estar andando solo por la cordillera durante más de doce horas. «Cuando salí vivo de los Andes me di cuenta de que no estamos solos, es decir, me di cuenta de Dios, y entendí que tenía que honrar esa oportunidad que se me había dado de seguir aquí poniendo mis dones al servicio de los demás». Desde entonces, cada año realiza «un proyecto audiovisual, social, solidario y benéfico», como El camino interior, serie para la que entrevista, entre otros, a Pedro García Aguado, exolímpico y presentador; a la psicóloga Alejandra Vallejo; al naturalista Nacho Dean, o a la alpinista Edurne Pasaban, la primera mujer que consiguió coronar las 14 montañas que superan los 8.000 metros y que sufrió una fuerte depresión que le llevó a intentar suicidarse.
Estamos aquí de paso
Paralelamente a la estancia de Tobías en la residencia de mayores, el Camino de Santiago se estaba preparando para vivir su Año Santo. «La ruta tiene ese poder transformador de las personas, incluso aunque lo hagas por deporte», así que «decidí unir ambas cosas con la intención ofrecer recursos a la gente para salir de esta situación complicada que nos ha tocado vivir», subraya.
«La idea es que los espectadores se puedan convencer de que a pesar del dolor —de todos los tipos—, causado por la pandemia, hay esperanza, se puede salir adelante», concluye Miguel Ángel Tobías, al que también le gustaría que la serie ayudara a cambiar el paradigma actual hacia «una menor competitividad y una mayor colaboración». 
«Ojalá fuéramos más humildes y nos diéramos cuenta de que estamos aquí de paso y que este mundo solo tiene sentido si mejoramos la vida de otros», asevera.

## Argumentos a favor del wellness: ¿por qué debemos apostar por el bienestar en todas sus facetas? — Inese - inese.es

***https://www.inese.es/argumentos-a-favor-del-wellness-por-que-debemos-apostar-por-el-bienestar-en-todas-sus-facetas/***

**FECHA:** 2022-07-28T06:10:30Z

**DESCRIPCIÓN:** Dando un paseo por Linkedin encontramos un artículo de opinión de Enrique Ruiz Martín, managing director de RGA re, en el que reflexiona sobre el […]

**RESUMEN:** Dando un paseo por Linkedin encontramos un artículo de opinión de Enrique Ruiz Martín, managing director de RGA re, en el que reflexiona sobre el impacto de los programas de bienestar en los seguros … [+10362 chars]

**CONTENIDO:** Dando un paseo por Linkedin encontramos un artículo de opinión de Enrique Ruiz Martín, managing director de RGA re, en el que reflexiona sobre el impacto de los programas de bienestar en los seguros y en los asegurados. Desde el punto de vista de los seguros y sus beneficios para los clientes el objetivo es claro; «mejorar el bienestar general y aumentar la retención de las pólizas, pero es difícil medir con precisión su impacto en la siniestralidad», afirma el ejecutivo.  Con la llegada del verano se acelera las ganas de cuidarnos, comer sano, tenemos más tiempo para hacer ejercicio y, sobre todo, dejamos a un lado el estrés laboral y abogamos por el descanso y la desconexión. Esta búsqueda por una estabilidad saludable ha pasado a ser una necesidad del día a día. La tendencia en alza de los programas de bienestar en los seguros de vida y salud no son nada nuevo. Pero ahora, cuando hablamos de bienestar, también toma un papel prioritario en la mesa el sentirse sano en el trabajo.El artículo recopila algunas conclusiones, basadas en estudios y evidencias, para ayudar a los clientes “a navegar por esta área todavía prometedora de la mejora de los productos de seguros”, detalla Ruiz. Lo cierto es que como revela, los productos de seguros que incorporan prestaciones de bienestar tienen grandes ventajas: ¿Cuáles exactamente?“Los productos de seguros con incentivos de bienestar atraen a personas más sanas que aquellos productos que no tienen estos incentivos”. La segunda premisa y con base a los datos, es que “los productos de seguros que incorporan algún beneficio de bienestar retienen a las personas más sanas. Y esto deriva en que “las respuestas de los consumidores indican que estos programas pueden incentivar a las personas sanas a mantener su estado de salud». Según se desgrana de un informe de Global Atlantic la mayoría de los encuestados indicaron que mantendrían su peso actual y visitarían al médico para las revisiones anuales si se les ofreciera un descuento en la prima del seguro de vida.Para el managing director de RGA re, diversos estudios demuestran que los productos de seguros con una prestación de bienestar pueden mejorar la actividad física de determinados asegurados, lo que resulta especialmente útil y relevante para las personas mayores y las que padecen enfermedades crónicas.Una mirada a EspañaNo obstante, Enrique Ruiz Martín pone el acento en que, si miramos más a nuestro mercado de Iberia, en España y Portugal, la oferta de productos de seguros personales que incorporan programas de bienestar aún es limitada.Las principales barreras para acelerar su implantación es su complejidad y que hay muchos aspectos poco claros o mejorables. Sin embargo, creemos que hay un gran valor y mucho potencial en seguir incorporando servicios e incentivos wellness en la oferta de seguros.«Además de mejorar la salud, los programas de bienestar también fomentan tener a un grupo de asegurados más sanos, con menor probabilidad de presentar siniestros en el futuro. Esto permite a las aseguradoras repercutir el ahorro en sus clientes mediante descuentos en las primas o recompensas del programa» (Enrique Ruiz Martín)El papel de la alta dirección en el bienestarNo hay duda de que en este momento el bienestar es lo más importante en la agenda de los directivos. “Si bien la pandemia puso en el punto de mira la seguridad de los trabajadores, también se ha prestado mayor atención al mal estado general del bienestar de los trabajadores y al papel que desempeñan las organizaciones en la determinación de la calidad de vida de los empleados y sus familias”, revela un artículo elaborado por Deloitte.De hecho, la mayoría de las empresas reconocen la necesidad de invertir más en la salud integral de sus empleados: “está claro que los trabajadores están hartos de normas obsoletas como el horario de nueve a cinco, la expectativa de que deben estar «siempre activos», los salarios y beneficios inferiores y la idea de que deben estar dispuestos a sacrificar su salud y su vida personal por su trabajo”, añade la consultora.Todo esto ha derivado en una fiebre de la que los propios ejecutivos de la alta dirección no son inmunes. Aunque se ha prestado mucha menos atención al bienestar de los ejecutivos de la C-suite, por ejemplo, cómo les va, las mayores exigencias que se les imponen y si estos factores influyen en su deseo de permanecer en sus puestos de liderazgo, algunas investigaciones recientes apuntan a un aumento de las tasas de abandono entre los ejecutivos.Este paso ya tan conocido como la Gran Dimisión, revela que “muchas personas ya no están dispuestas a tolerar trabajos que les dejen infelices y en un estado constante de estrés y fatiga”, puntualiza el estudio. De hecho, se ha producido un notable cambio de poder en los últimos años, en el que los trabajadores exigen más que nunca a sus empleadores y las empresas se esfuerzan por adaptar su propuesta de valor a los empleados para evitar una inminente escasez de talento. ¿Cómo pueden los directivos mejorar la salud de sus empleados y la suya propia?Según una encuesta llevada cabo por Deloitte y Workplace Intelligence casi el 70% de los ejecutivos de alto nivel están considerando seriamente dejar el trabajo para obtener un empleo que apoye mejor su bienestar.De hecho, se revela que tanto los empleados como los directivos tienen dificultades para priorizar su bienestar y, para la mayoría, la culpa es del trabajo. Sin embargo, los ejecutivos están sobreestimando significativamente lo bien que les va a sus empleados y lo apoyados que se sienten por sus líderes. “También hay otras desconexiones, lo que indica que los directivos deberían hacer mucho más para comprender las necesidades de sus trabajadores y demostrar que realmente se preocupan por su bienestar integral”.Según este análisis los ejecutivos con conocimientos de salud tienen la capacidad de cambiar las cosas y reimaginar el bienestar para ellos y su gente. «Pero no será fácil, -alertan- y deberían considerar apoyarse en otros líderes y expertos en salud para ayudar a trazar un nuevo camino hacia el bienestar en el trabajo”.«Sólo el 56% de los empleados cree que los directivos de su empresa se preocupan por su bienestar, mientras que el 91% de los directivos cree que sus empleados se preocupan por él»Bienestar corporativo: “hay que invertir en salud”En esta línea por darle más sostenibilidad y salud al empleado, junto con dotarles de herramientas que puedan aportar un bienestar integral, hablamos con Fran Murcia, exjugardor profesional de baloncesto y ahora responsable de RSC en WTW.“Creo que el deporte tiene mucho que ver con los seguros porque el deporte es seguridad y salud, entre otras cosas. En mi caso, desde el departamento de Health&Benefits, lo que intento hacer es mejorar los hábitos de los empleados, que eso conlleve a una mejor salud y un menor índice de siniestralidad. Ahí es donde entramos nosotros. Para lograr un descenso del coste del seguro hay que dar pruebas muy fehacientes con análisis de datos. Se trata de que el asegurado vea que la empresa tiene un programa de wellbeing, entre otras herramientas”, detalla.¿Notas un cambio de las empresas hacia el bienestar? “Sin duda, Las empresas están apostando por el bienestar porque han visto que es la única manera de reducir el coste en seguros. Ya no hablemos de absentismo, baja productividad o el tema del presentismo, aunque esto se ve más en época de crisis. Todo esto es un coste económico que las empresas han detectado”, matiza.Fran se sincera, ya que, para él, uno de los principales problemas “es que en España todavía no se han dado cuenta de que para hacer acciones que funcionen hay que gastar dinero y el presupuesto es muy bajo. Hay que tener un histórico de datos para cambiar y demostrarles que invertir en salud es revertir en un coste económico que te va a compensar el menor uso del seguro médico. Este es el mejor barómetro que podemos tener”.Pasos del Seguro hacia la salud  Las aseguradoras y su apuesta por el bienestar dentro de los seguros de salud están en su punto más alto. Muchas son las que se suman a esta revolución por cuidarse de la mano de acuerdos o de productos novedosos que demanda los nuevos clientes. Algunas se lanzan con app y tecnologías más novedosas.Este es el caso de Caser que ha lanzado Selfie Health, un servicio digital que permite a sus usuarios obtener diferentes indicadores de su salud de manera rápida, sencilla y en tan solo 30 segundos. En concreto, con solo un escaneo facial con la cámara del dispositivo móvil, el usuario puede medir más de diez valores.Otro impulso por lograr productos de salud 360º puede ser de la mano de colaboraciones. El ejemplo más reciente, por nombrar alguno, es el que han firmado hace unos días Orange y MAPFRE. Se trata de una alianza estratégica para el mundo de la salud. A través de esta alianza, los clientes de la operadora, tanto particulares como empresas, tendrán acceso a un porfolio diferencial de servicios de salud, incluyendo videoconsulta inmediata, chat médico, evaluadores de síntomas, servicios de psicología y nutrición segmentada por patología y edad. Otra alianza que toma fuerza en el mercado es la emprendida por Lisa Seguros Inteligentes y Wellat Technologies que han creado una nueva joint venture para diseñar una nueva plataforma de Bienestar y Seguros. La plataforma permitirá a cualquier organización acceder a servicios personalizados de bienestar y seguros, recompensando la mejora de hábitos de los empleados con mejores coberturas en seguros de vida y salud, así como donaciones a entidades sociales elegidas por el empleado y alineadas a la Responsabilidad Social Corporativa de la empresa.Declarados ‘activistas de la salud’, DKV se ha convertido en la primera aseguradora del país en conseguir la certificación ISO 41001, la norma de gestión de servicios de facility management cuyo propósito es mejorar la experiencia de los empleados proporcionando un entorno de trabajo más sano y seguro, reduciendo el impacto de las actividades económicas en el medio ambiente y aumentando la eficiencia de los servicios prestados y su gestión para reducir el desperdicio y disminuir los costes. Además, la aseguradora lanzaba a principios de junio la primera edición de DKV Innolab que se trata de una convocatoria de Innovación Abierta para la identificación y captación de ideas y soluciones innovadoras de salud mental que puedan dar respuesta a los principales retos de salud mental y aportar valor al ecosistema de la compañía.