

# Newsletter

## Familias, celebraciones y la salud

La unión familiar, las celebraciones navideñas y la salud están intrínsecamente relacionadas, ya que estas festividades suelen ser un momento para reunirse con seres queridos y disfrutar de la compañía mutua. Sin embargo, también pueden ser un desafío para mantener hábitos saludables.

A través de distintos elementos puedes aprender a equilibrar sin fracasar en el intento. Por ejemplo, tratar de llevar una alimentación balanceada juntos: en vez de centrarse únicamente en los platillos indulgentes, considera incluir opciones más saludables en la mesa de Navidad. Puedes preparar ensaladas, verduras asadas y proteínas magras junto con los platos tradicionales.

Fomenta la moderación y el equilibrio en las porciones. Haz click [aquí](#) para seguir leyendo.



## ¡Cuidado con el hígado, mientras celebras en las festividades navideñas!



La alimentación durante las festividades navideñas tiende a ser rica en sabores y tradiciones, pero también puede ser un desafío para mantener una dieta equilibrada y saludable. Por lo que es importante prestar atención a la elección de alimentos y bebidas, ya que algunos pueden afectar la salud del hígado. Este importante órgano del ser humano desempeña un papel fundamental en el procesamiento de nutrientes y la eliminación de toxinas del cuerpo, por lo que es esencial cuidarlo.

Las dietas que no guardan las porciones adecuadas generan problemas en el hígado, impidiendo que cumpla con sus funciones. Y que una sola función se vea afectada, todo el cuerpo sufre las consecuencias.

[Conoce más sobre los alimentos y hábitos que debes evitar o consumir con moderación para proteger la salud de tu hígado.](#)

## Los fuegos artificiales (pirotecnia) tienen un impacto negativo en las personas, el medio ambiente y los animales

Los fuegos artificiales o pirotecnias pueden ocasionar daños de distintos niveles de gravedad como quemaduras, problemas auditivos y lesiones oculares irreversibles. La pirotecnia lastima, mutila y genera discapacidad. Además, no existe la pirotecnia segura, sino que la única manera de prevenir incidentes es no utilizarla.

En República Dominicana, el Control y la Regulación de los Productos Pirotécnicos, establece que "la detonación y uso de productos pirotécnicos está a cargo exclusivamente de las empresas de espectáculos pirotécnicos".

En caso de ocurrir algún incidente, es preciso saber qué hacer. Ampliar [aquí](#)



## Prevención del VIH: 8 consejos para evitar la transmisión

El 1ro de diciembre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Sida y desde ADARS entendemos que la educación sobre el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana), es fundamental para prevenir la propagación de la infección.

La promoción del tema ayuda a crear conciencia de la salud sexual y apoyar a las personas que viven con el VIH. De esta manera contribuimos a la creación de comunidades más informadas, compasivas y responsables en la lucha contra el VIH y el SIDA.

*Saber cómo prevenirlo e implementar estas prácticas reducirá las probabilidades de contraer la afección. Continúa leyendo más aquí.*

## #ADARSClick



En [#ADARSClick](#) continuamos con el seriado de Inteligencia Artificial desde el área de la salud, con el Dr. Víctor Capellán.

Visita nuestro canal de [YouTube](#)