

HABLEMOS

Edición aniversario

SUEÑA
Guía de
moda y
MÁS...

*Daniela
Ospina*

ENFERMEDADES HUERFANAS?

En este artículo
te hablamos todo
sobre ellas...

CONOCE TODO
SOBRE SU
MARCA

VUELTA A

ESPAÑA

2017

hidratación

El secreto de un
cabello saludable

ENTERATE DE
LO ÚLTIMO...

TIPS: Trucos y

secretos para la hora
de cocinar y mucho

Temas de interés para este 2017...

más



Contenido

Enfermedades Huérfanas.....	3 - 4
Hidratación.....	5 - 7
Daniela Ospina Y Su Nueva Marca De Ropa	8 - 9
Trucos Y Secretos	10 - 11
Vuelta A España 2017	12 - 15

ENFERMEDADES HUERFANAS

¿Qué es una enfermedad huérfana?

Una **Enfermedad Huérfana** o “rara” es aquella que afecta a un pequeño número absoluto de personas o a una proporción reducida de la población.

En el mundo se han descubierto entre **6.000 y 7.000** enfermedades huérfanas, la gran mayoría de las cuales son causadas por defectos genéticos, aunque también las hay por efectos de la exposición ambiental durante el embarazo, o después de nacer, frecuentemente en combinación con susceptibilidades genéticas. Se estima además que alrededor de 4.000 de estas enfermedades no tienen tratamientos curativos

En Colombia una **Enfermedad Huérfana** es aquella crónicamente debilitante, grave, que amenaza la vida y con una prevalencia menor de 1 por cada 5.000 personas.



El día en que termina febrero, una fecha rara, inusual en el calendario, las voces de pacientes con enfermedades huérfanas, unas cinco mil reconocidas en el mundo que afectan a pocos entre millones de personas, vuelven a oírse en los debates públicos.

El 28 de febrero, día mundial de las

“enfermedades raras” sus dolientes no tienen mucho por celebrar. Este día se hace un llamado para que no queden olvidadas y se les dé una atención digna y efectiva.

En general, persiste el clamor de que los sistemas de salud carecen de rutas claras sobre cómo atenderlos, las farmacéuticas no siempre ven rentable crear curas para sus males, una parte de la sociedad los discrimina por desconocimiento y los gobiernos no aciertan en herramientas para mejorar su calidad de vida.

Si bien cuando se habla de estas patologías vienen a la mente ideas de algo particular, extravagante y lejano, lo cierto es que

Colombia tiene registro de 1.929 afecciones de este tipo, afecciones que son consideradas graves, crónicas, degenerativas, discapacitantes, generalmente mortales y que pueden florecer en cualquiera, sin importar la edad o el sexo.

Características

La mayor parte de las enfermedades raras son genéticas, y, por ende, crónicas. EURORDIS estima que al menos el 80% de ellas tienen un origen genético.

Otras enfermedades raras son el resultado de infecciones y alergias, o debido a causas degenerativas y proliferantes. También algunas surgen por efectos de la exposición ambiental durante el embarazo, o después de nacer, frecuentemente en combinación con susceptibilidades genéticas.

Los síntomas de algunas de estas enfermedades raras pueden aparecer al momento de nacer, mientras que otras aparecen una vez alcanzada la edad adulta.

Las publicaciones sobre investigaciones realizadas enfatizan que de las enfermedades raras son crónicas o incurables, aunque muchas ENFERMEDADES AGUDAS son enfermedades raras también.



Hidratación

El secreto para un cabello
SALUDABLE



Igual que tu piel, tu cabello puede researse. Los cabellos secos son apagados, ásperos y les falta brillo. Ofrecerles una hidratación adecuada es por lo tanto esencial. Queremos compartir contigo algunos métodos para hidratar tu cabello. La falta de hidratación es la causa más habitual de la falta de brillo. Otro síntoma de una mala hidratación capilar es la electricidad estática. Es bueno saber que, así como la piel necesita un 10% de agua para estar hidratada, el cabello necesita de un 15 a un 17% de agua.

Factores que resecan el cabello

El calor seco deshidrata el cabello. Si tu cabello es seco por naturaleza, el uso diario de un secador, de rulos térmicos o de planchas de pelo lo convertirán rápidamente en un árido desierto. Por lo tanto, haz un uso moderado de estas fuentes de calor y baja la temperatura de tu secador. Cuando vayas a una sauna en invierno, enrolla una toalla en tu cabello para protegerlo del calor seco. La protección contra la deshidratación funciona mejor si te has aplicado previamente algún tratamiento en el cabello (mascarilla o acondicionador). En la playa procede del mismo modo, protege tu cabello con un gorro del sol de la deshidratación y sus consecuencias, el encrespamiento. Mantener la hidratación de tu cabello es especialmente importante si tu cabello está coloreado puesto que es más sensible a la deshidratación.



Fuentes de hidratación para el cabello

El agua es una fuente de hidratación. Beber agua es necesario para asegurar el metabolismo del cuerpo, así como para mantener la estructura de las células. Sin embargo, el agua de la ducha puede reseca tu cabello por eso es importante utilizar champús hidratantes. Entre los ingredientes que contienen los champús y que son más eficaces para hidratar se encuentran el aloe vera, el glicerol, el panthenol o la keratina. Gracias a su estructura, estos ingredientes retienen la humedad dentro del cabello creando una película protectora. Esto te permitirá conservar toda la suavidad de tu cabello y sellar la cutícula capilar. Al sellar la cutícula, se retiene mucho mejor la humedad.



Limita con cuánta frecuencia le das estilo a tu cabello con el secador y usa una configuración de calor menor cuando lo hagas. Secarte el cabello, alisarlo y ondularlo con demasiada frecuencia puede hacer que se vuelva quebradizo y seco. Además, si usas una temperatura demasiado "alta" podrías dañarlo. Si no hace demasiado frío, considera dejar que tu cabello se seque naturalmente. Si debes darle estilo a tu cabello con el secador, primero usa un aerosol de protección contra el calor.



- Las siliconas pueden ayudar a que tu cabello luzca brillante y suave pero solo puedes quitarlas con sulfatos. Si no las quitas apropiadamente, pueden acumularse y hacer que tu cabello luzca débil y opaco. Los sulfatos son agentes limpiadores fuertes que se encuentran en muchos limpiadores domésticos. Estos productos quitan las siliconas de una manera efectiva, aunque también dejan a tu cabello con una textura quebradiza y seca.

Mascarilla hidratante para cabellos secos y quebradizos



Daniel Ospina

Luego del anuncio de su separación, la deportista y ahora empresaria Daniela Ospina presentó su nueva línea de ropa deportiva llamada **'Danfive'** frente a sus familiares, amigos y equipos de prensa. Se trata de una marca dedicada a las mujeres reales que practican ejercicio y nada las detiene.

Sin embargo, hubo un detalle que llamó mucho la atención, Para promocionar su nuevo proyecto, **la modelo y empresaria lanzó un comercial en el que aparece junto a James Rodríguez** en algunas escenas como si aún estuvieran casados, durmiendo en la misma cama y con mensajes de corazón.



James aparece constantemente, pues se muestra la rutina de Daniela como madre y esposa. Este video no dura más de un minuto y ha generado todo tipo de comentarios en las redes.



Las prendas serán vendidas, inicialmente, en una tienda virtual en la que se podrán encontrar tops, camisetas, chaquetas, leggings, pantalonetas, bodys y más.

Las imágenes promocionan la nueva marca de Daniela y se trata de un comercial en el que se muestra cómo la mujer puede hacer deporte con prendas que también puede usar en otro tipo de actividades.



Tips & Secretos

Elimina fácilmente el exceso de grasa de un platillo ya preparado.

Si un platillo terminado resultó tener demasiada grasa, con facilidad podrás eliminar el exceso de aceite con un par de cubos de hielo y toallas de papel. Envuelve los cubos de hielo en unas servilletas, y pásalos por la superficie del platillo. El hielo atrae la grasa como un imán, y ésta se congelará en la servilleta.



Manipula el papel film como todo un chef.

¿El papel de plástico se estira y se rompe frecuentemente? Guárdalo en el refrigerador tal como lo hacen todos los chefs del mundo. El film frío es fácil de manipular, se adhiere menos a las manos y no causa irritación.

Retira la corteza de los cítricos con facilidad.

Pon la fruta (naranja, limón o mandarina) en el microondas por 20 segundos, después de eso podrás realizar este proceso más rápido.





La buena alimentación y la actividad física son pilares de un estilo de vida saludable.

Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera

Quema con un encendedor la punta del del delineador de ojos

Agarra tu lápiz delineador de ojos y con ayuda de un encendedor coloca la llama en la punta por un segundo, deja que se enfríe un poco y notarás el cambio en su consistencia. Además, así es menos probable que



Tips para evitar las picaduras de los mosquitos

Puedes comenzar en tu casa, elimina los charcos que quedaron tras la lluvia, tapa los envases y tanques de agua.

Debes también cambiar constantemente el agua de tus plantas, y aplica al agua que tienes en reserva unas pocas gotas de cloro, o cualquier químico que no sea nocivo para la salud, pero que sirva para combatir las larvas en el agua.

En tu comunidad, diseña campañas, instruyendo a cada persona sobre lo que debe hacer en sus casas y en las calles, eliminando cualquier criadero potencial que podrían utilizar los mosquitos para reproducirse.

Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental



Perfecciona el arco de tus labios dibujando una "X" en el labio superior como guía

Para que el "arco de Cupido" en tus labios sea perfecto, la forma más fácil y rápida es pintar una "X" en el labio superior con un delineador de labios del mismo tono del lápiz labial.

VUELTA A ESPAÑA 2017

La ruta

La Vuelta a España 2017 se disputará del sábado 19 de agosto al domingo 10 de septiembre de 2017 y contará con 21 etapas, con un recorrido total de alrededor de 3 324.1 kilómetros.

- 5 etapas llanas y 1 llana con final en alto
- 8 etapas de media montaña
- 5 etapas de montaña
- 1 etapa de contrarreloj por equipos
- 1 etapa de contrarreloj individual



Características de prueba

- 13.7 km contrarreloj por equipos
- 40.2 km contrarreloj individual
- 50 puertos de montaña
- 2 días de descanso

NO SOLO ESPAÑA

La 72ª edición de La Vuelta partirá, por tercera vez en su historia, desde el extranjero. La ronda arrancará desde la ciudad francesa de Nîmes, y dos etapas se disputarán íntegramente en territorio galo. También rodaremos por Andorra, que acogerá una llegada y una salida de etapa.

BONIFICACIONES

La carrera mantiene el mismo formato de bonificación, que premiará con 10, 6 y 4 segundos a los tres primeros de cada etapa, respectivamente, y con 3, 2 y 1 segundo a los primeros corredores en pasar por cada sprint intermedio.



PUNTOS

Además de por ser líderes de la general, los ciclistas pelean también por la clasificación por puntos o por ser los mejores escaladores de cada edición. Los puntos se entregan según el siguiente sistema: obtiene 25 puntos al primer clasificado de etapa, 20 el segundo, 16 el tercero, 14 el cuarto, 12 el quinto y luego desde 10 hasta 1 entre el sexto y el decimoquinto. Los sprints intermedios premian con 4, 2 y 1 punto a los tres primeros ciclistas en superar cada uno.

14 salidas de etapa inéditas

Nîmes (salida de la Etapa 1)
Prades Conflent Canigó (salida de la Etapa 3)
Vila-real (salida de la Etapa 6)
Llíria (salida de la Etapa 7)
Orihuela. Ciudad del Poeta Miguel Hernández (salida de la Etapa 9)
Motril (salida de la Etapa 12)
Coín (salida de la Etapa 13)
Alcalá la Real (salida de la Etapa 15)
Circuito de Navarra (salida de la Etapa 16)
Villadiego (salida de la Etapa 17)
Suances (salida de la Etapa 18)
Caso. Parque Natural de Redes (salida de la Etapa 19)
Corvera de Asturias (salida de la Etapa 20)
Arroyomolinos (salida de la Etapa 21)

8 finales de etapa inéditas

Nîmes (meta de la Etapa 1)
Gruissan. Grand Narbonne. Aude (meta de la Etapa 2)
Alcossebre (meta de la Etapa 5)
El Pozo Alimentación (meta de la Etapa 10)
Antequera. Los Dólmenes (meta de la Etapa)
Tomares (meta de la Etapa 13)
Los Machucos. Monumento Vaca Pasiega (meta de la Etapa 17)
Santo Toribio de Liébana (meta de la Etapa 18)



Las etapas

ETAPA	TIPO	FECHA	SALIDA Y LLEGADA	DISTANCIA	DETALLES
1	Contrarreloj por equipos	Sábado 19 agosto	Nîmes / Nîmes	13.7 km	
2	Llana	Domingo 20 agosto	Nîmes / Gruissan. Grand Narbonne. Aude	203.4 km	
3	Montaña	Lunes 21 agosto	Prades Conflent Canigó / Andorra la Vella	158.5 km	
4	Llana	Martes 22 agosto	Escaldes-Engordany / Tarragona. Anella Mediterránea 2018	198.2 km	
5	Media Montaña	Miércoles 23 agosto	Benicàssim / Alcossebre	175.7 km	
6	Media Montaña	Jueves 24 agosto	Vila-real / Sagunt	204.4 km	
7	Media Montaña	Viernes 25 agosto	Lliria / Cuenca. Ciudad Patrimonio de la Humanidad	207 km	
8	Media Montaña	Sábado 26 agosto	Hellín / Xorret de Catí. Costa Blanca Interior	199.5 km	
9	Llana	Domingo 27 agosto	Orihuela. Ciudad del Poeta Miguel Hernández / Cumbre del Sol. El Poble Nou de Benitatxell	174 km	
-	Día de descanso	Lunes 28 agosto	Provincia de Alicante		
10	Llana	Martes 29 agosto	Caravaca Año Jubilar 2017 / ElPozo Alimentación	164.8 km	
11	Media Montaña	Miércoles 30 agosto	Lorca / Observatorio Astronómico de Calar Alto	187.5 km	
12	Media Montaña	Jueves 31 agosto	Motril / Antequera. Los Dólmenes	160.1 km	
13	Llana	Viernes 1 septiembre	Coín / Tomares	198.4 km	
14	Montaña	Sábado 2 septiembre	Écija / Sierra de La Pandera	175 km	

ETAPA	TIPO	FECHA	SALIDA Y LLEGADA	DISTANCIA	DETALLES
15	Montaña	Domingo 3 septiembre	Alcalá la Real / Sierra Nevada. Alto Hoya de la Mora. Monachil	129.4 km	
-	Día de descanso	Lunes 4 septiembre	Logroño		
16	Contrarreloj individual	Martes 5 septiembre	Circuito de Navarra / Logroño	40.2 km	
17	Montaña	Miércoles 6 septiembre	Villadiago / Los Machucos. Monumento Vaca Pasiega	180.5 km	
18	Media Montaña	Jueves 7 septiembre	Suances / Santo Toribio de Liébana	169 km	
19	Media Montaña	Viernes 8 septiembre	Caso. Parque Natural de Redes / Gijón	149.7 km	
20	Montaña	Sábado 9 septiembre	Corvera de Asturias / Alto de l'Angliru	117.5 km	
21	Llana	Domingo 10 septiembre	Arroyomolinos / Madrid	117.6 km	