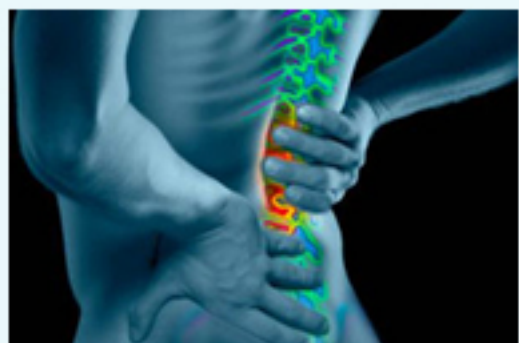


Evitar criaderos es el arma más efectiva contra el dengue

Cambiar el agua almacenada todos los días, tapar los recipientes donde se albergue el líquido, usar repelentes y fortalecer el sistema inmune son estrategias para hacerle jaque mate al dengue



8 de cada 10 personas sufren de lumbalgia en algún momento de sus vidas

El traumatólogo Ramiro Morales, indica que el dolor puede ser causado por malas posturas, traumatismos o estrés

¿Garganta irritada?

Si desea combatir el molesto dolor de garganta mezcle en dos tazas de agua una pizca de bicarbonato y dos cucharaditas de sal marina gruesa. Una vez listo realice gárgaras prolongadas por toda la garganta varias veces al día.

Natilla ligera para pacientes con diabetes

- Una taza y media de leche descremada.
- Seis yemas de huevo.
- Edulcorante líquido o en polvo al gusto.
- Cáscara de un limón.
- Dos ramas de canela.
- 1 cucharada de harina de maíz. Para conocer como se prepara este exquisito postre visite