

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, ABRIL 2020

No. 14



7

tips para
tratar el
insomnio sin
medicamento

Ayuda a reforzar
**TUS
DEFENSAS**
con una buena nutrición

**FRUTAS Y
VERDURAS A
DOMICILIO**

PREVENCIÓN:

Medidas higiénicas
que debemos reforzar



Hospital
Herrera Llerandi

Centro de Atención Primaria

Seguimos siendo

SU CENTRO de confianza

✓ **CLÍNICAS DE
URGENCIAS**

✓ **EXÁMENES
DIAGNÓSTICOS**
Laboratorio clínico
Tomografía computarizada
Rayos X
Ultrasonido

✓ **CLÍNICAS DE CONSULTA EXTERNA
CON ESPECIALIDADES MÉDICAS**
Medicina Interna
Pediatria
Ginecología y obstetricia
Traumatología y ortopedia



PASAJE NARANJO
PBX:2215-2727

Horario Temporal
Lunes a Sábado | *Domingo*
6:30-16:00 hrs. | 7:00 a 13:00 hrs.

www.herrerallerandi.com    

índice



5 Editorial



6 Prevención: medidas higiénicas que debemos reforzar



10 Ayuda a reforzar tus defensas con una buena nutrición



12 Fuera dietas, alimentación intuitiva



16 Productos 100% naturales



17 Frutas y verduras a domicilio



18 Guía rápida para descubrir que colores combinan mejor con tu tono de piel



20 6 pasos para hacer del ejercicio un hábito



24 Ana Gabriela Martínez



26 7 tips para tratar el insomnio sin medicamentos



28 Cuidados del adulto mayor en tiempos de COVID19.



30 Dermatitis de Contacto



32 Directorio

COLABORADORES:

Licda. Susan Bowerman • Licda. Sofía Hernández • Alejandra Rojas • Ana Gabriela Martínez • Dra. Suellen Silva • Dr. Raúl Pineda

COMERCIALIZACIÓN:

ventas@tusaludybienestar.com

Tu Salud y Bienestar es una marca registrada. Se prohíbe la reproducción del contenido de este número.

Las opiniones expresadas por cada especialista no representan necesariamente la opinión de la revista.

TU SALUD y bienestar

editorial

Es momento de pensar en cosas positivas, auto motivarnos y salir adelante para sacar lo mejor de nosotros mismos, siempre tomando en cuenta el cuidado de nuestra salud de forma integral.

Recuerda que una alimentación balanceada, ejercitarte y descansar nos ayuda al fortalecimiento del sistema inmune, el cual nos protege de virus y bacterias, siempre tomando en cuenta las medidas de higiene en casa, en el trabajo y en la calle para gozar de buena salud.

Nuestro principal objetivo como medio es brindarte temas que aporten a tu vida diaria y que puedas poner en práctica o reforzar lo que haces actualmente.

Tu Salud y Bienestar continúa ofreciéndote mensualmente contenido de valor para seguir llevando un estilo de vida saludable.

Tu Salud y Bienestar



Prevención:

MEDIDAS HIGIÉNICAS QUE DEBEMOS REFORZAR

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Después de lo acontecido en las últimas semanas seguramente te has preguntado mas de una vez si las medidas higiénicas que has venido usando son suficientes para salvaguardar tu hogar, a tus seres queridos y a ti mismo, de hecho, algunas medidas que ya se practicaban deberán intensificarse y otras nuevas se tendrán que poner en práctica para tener la tranquilidad de gozar de una buena salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una de las medidas a reforzar es el lavado de manos de forma constante y más aún si sales. También recomienda que al estornudar o toser hay que cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo (se debe desechar inmediatamente y lavarse las manos). Una medida nueva a tomar en cuenta es el distanciamiento social, hay que mantener al menos un metro de distancia entre una persona y otra; es importante también evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas por lo que es importante evitar este contacto. Si vas a salir de casa es ideal que te pongas un blusa o camisa de manga larga, al utilizar la mas-

carilla debes de ponértela justo antes de salir con las manos limpias, es importante que lleves pañuelos desechables para usarlos al momento de tocar superficies y si vas a sacar a pasear a tu mascota procura no tocar ninguna superficie.

Al momento de volver a casa intenta no tocar nada, quítate los zapatos y tu ropa que inmediatamente debes de lavar; recuerda dejar cartera, billetera y llaves en una caja en la entrada para desinfectarlos. Debes de bañarte y de no ser posible limpia todas las zonas expuestas. Si saliste a pasear a tu mascota es importante que desinfectes sus patas.

Por otra parte, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan limpiar frecuentemente las superficies y los objetos que usamos a diario usando agua y jabón, no sacudir la ropa sucia y lavarla a la mayor temperatura posible; asimismo limpiar y desinfectar el cesto de la ropa sucia con agua y jabón y después aplicar un desinfectante. El teléfono móvil y tus lentes los puedes limpiar con alcohol después de salir.

Además, indica que para desinfectar puedes usar soluciones diluidas con cloro (5 cucharadas de cloro por galón de agua o bien 4 cucharaditas de cloro por un litro de agua) y soluciones con al menos 70% de alcohol.

Si deseas complementar tu limpieza puedes usar toallitas o sprays desinfectantes, limpiadores de superficies múltiples o spray germicida.

Es importante destacar que, aunque no sea posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS



1 Aplique generosamente agua y luego el jabón



2 Frote con fuerza las palmas de las manos



3 Lave lentamente entre los dedos.



4 Frote por varios segundos al rededor de cada pulgar



5 Lave muy bien la parte de arriba de cada mano



6 Pase la espuma del jabón alrededor de sus muñecas

¿CÓMO APLICAR ALCOHOL EN GEL?



1 Aplique en la palma de las manos



2 Frote con fuerza y despacio



3 Frote también encima de cada mano



4 Deje secar

Tipos de mascarillas y como usarlas

Según las últimas disposiciones dentro de las medidas higiénicas a las cuales nos tenemos que acostumbrar, es el uso de la mascarilla. En general existen dos tipos principales:

1. Mascarillas quirúrgicas: son las que se utilizan en cirugías y otros procedimientos, ejercen una barrera al estornudar o toser, protegen a las personas que rodean a quienes las utilizan, ya que están diseñadas para filtrar las partículas emitidas por el usuario durante la respiración. Poseen tres capas (una externa impermeable, una intermedia con filtro antibacteriano y una interna para absorber la humedad)
2. Mascarillas filtrantes o autofiltrantes: están diseñadas para garantizar la protección de la persona que la usa ya que protege de afuera hacia adentro en distintos grados. Este tipo de mascarillas se clasifican en base a su rendimiento:
 - FFP1 (filtro de partículas tipo P1) su eficacia de filtración mínima es del 78% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22%.
 - FFP2 (filtro de partículas tipo P2) su eficacia de filtración mínima es del 92% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 8%.
 - FFP3 (filtro de partículas tipo P3) su eficacia de filtración mínima es del 98% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 2%.

¿CÓMO COLOCARSE LA MASCARILLA?



1
Lávese las manos adecuadamente y luego aplique alcohol en gel



2
Tome la mascarilla por los elásticos y coloque detrás de las orejas



3
Ajuste la mascarilla del lado de la nariz



4
Extiéndala para cubrir desde arriba de la nariz hasta debajo de la barbilla



5
Nunca debe tocar el cuerpo de la mascarilla

¿CÓMO QUITARSE LA MASCARILLA?



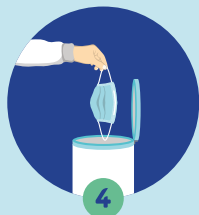
1
Lávese las manos adecuadamente y luego aplique alcohol en gel



2
Recuerde que nunca debe tocar el cuerpo de la mascarilla



3
Tómela de los elásticos y retírela lentamente y con cuidado de no tocar el resto



4
Colóquela en la basura. Si es reusable, lávela de inmediato



5
Lávese de nuevo las manos adecuadamente y luego aplique alcohol en gel

Comparte un verano lleno de

SABOR



Fuente de proteína para llenar de energía tus días, además **antioxidantes y vitaminas** para cuidar de tu salud.

f @snacksNau i @snacks.nau



AYUDA A REFORZAR TUS DEFENSAS CON UNA BUENA nutrición

Susan Bowerman / Licenciada en Biología y Magister en Ciencia de los Alimentos y Nutrición

Una buena nutrición es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune, si nos detenemos a pensar en todo lo que hace este sistema por nuestro organismo es fácil darse cuenta por qué lo necesitamos tanto; se puede comparar con un “pequeño ejército que protege al cuerpo al identificar cualquier cosa extraña -virus, bacterias o parásitos-, los encuentra y hace

su mejor esfuerzo por destruirlos”.

Tu organismo depende de los nutrientes apropiados y un estilo de vida saludable para tener las defensas altas, es por esa razón que la alimentación de una persona que desee mejorar su sistema inmune debe tener las siguientes características:

Proteínas

El sistema inmune cuenta con células blancas las que actúan como “fuerzas especiales” que producen proteínas especializadas -anticuerpos- que buscan y destruyen los virus y bacterias. Los anticuerpos

son proteínas, por lo que se necesita que la dieta tenga las cantidades adecuadas de este elemento para producirlas.

Las proteínas están formadas por aminoácidos; nueve de los cuales, denominados “aminoácidos esenciales”, deben incorporarse por medio de la alimentación ya que el cuerpo no puede producirlos. Algunas buenas fuentes de éstas son el pescado, aves, carnes magras, huevos, legumbres, productos en base de soya y lácteos.

Las proteínas de origen animal poseen todos los aminoácidos esen-

ciales en las proporciones adecuadas. En cambio, las proteínas de origen vegetal, salvo algunas excepciones, como la proteína de soya, deben combinarse para aportar todos los aminoácidos esenciales.

Frutas y verduras

Son elementos claves ya que proveen al organismo de distintas vitaminas y minerales que contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmune. Entre ellos podemos encontrar a la vitamina A que apoya el bienestar de la piel y de los tejidos del tracto respiratorio y digestivo, que son la primera línea de defensa y la vitamina C que promueve la producción de anticuerpos, y otras como la vitamina D, folato, vitamina B6 y B12. Las frutas y verduras también aportan fitonutrientes, sustancias bioactivas muy importantes dentro de una alimentación saludable ya que actúan como antioxidantes-.

Lácteos

Mantener el sistema digestivo en buen estado es importante para promover la función inmune. Este sistema contiene trillones de bacterias que tienen numerosas funciones en la promoción de la salud. Algunas ayudan a digerir la fibra en los alimentos, mientras que otras producen ciertas vitaminas, como la vitamina K. También cuando el organismo está poblado por estas bacterias “buenas” desplazan a las potencialmente peligrosas que buscan entrar al tracto digestivo. Algunas de las mejores fuentes de las “bacterias amigables” son los productos lácteos cultivados, como el yogurt normal.

Es importante destacar que algunas personas sufren condiciones de salud que afectan sus defensas; en estos casos la alimentación por sí sola no puede mejorar la función de un sistema inmunitario comprometido. Sin embargo, para personas saludables el comer bien puede ayudar a que el sistema inmune se mantenga sano y fuerte.

Vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmunológico

Vitamina A

Una de las funciones claves de la vitamina A es que apoya la vista y la salud de la piel. También ayuda al sistema inmune y a las membranas mucosas que actúan como barreras contra las infecciones.

¿Dónde se encuentra? La vitamina A se encuentra de forma activa, lista para que el cuerpo pueda utilizarla, en algunos alimentos de origen animal como el hígado, los huevos y la manteca. Pero la mayoría de las personas obtienen gran parte de ella en forma de betacaroteno.

Betacaroteno

Es un poderoso antioxidante y además una sustancia precursora de la vitamina A, lo que ayuda al cuerpo a alcanzar el nivel óptimo de la misma. El beneficio de aportar vitamina A en forma de Betacaroteno, es que este proceso se regula de manera homeostática, es decir, el organismo transforma sólo lo que necesita, eliminando el resto.

¿Dónde se encuentra? En frutas y verduras de color naranja o amarillo, como la zanahoria, el güicoy, chile pimiento y naranja. También está presente en otras verduras de hoja verde, como espinacas, lechugas, brócoli y en suplementos alimenticios.

Vitamina C

Necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos, ayuda a la absorción del hierro y es un antioxidante. El cuerpo no produce ni almacena vitamina C, por lo tanto, es muy importante incluir alimentos que la contengan en la dieta diaria.

¿Dónde se encuentra? En frutas y verduras como melones, fresas, kiwi, cítricos, tomates, repollos, coliflores, chile pimiento, sandía, papaya y coles de bruselas.

Selenio

Es un oligoelemento esencial; es decir,

un elemento que es necesario en muy pequeñas cantidades, que debe obtenerse a través de los alimentos. Puede ayudar a producir enzimas antioxidantes, importantes para prevenir el daño celular. Contribuye a la producción normal de espermatozoides, a mantener el cabello y uñas normales, pero también al normal funcionamiento del sistema inmune, de la tiroides; y a proteger a las células del daño producido por la oxidación; lo encontramos en: las verduras, pescado, mariscos, carnes rojas, granos, huevos, pollo, hígado, ajo.

Zinc

Es un nutriente mineral esencial para estar sano, ya que cumple numerosas funciones en nuestro organismo. Es importante para el cabello, uñas, piel y huesos. Ayuda en la fertilidad, y reparación de los tejidos; el metabolismo de macronutrientes. Pero, además, tiene un importante rol para que el sistema inmune trabaje apropiadamente. Se encuentra en los alimentos ricos en proteínas contienen grandes cantidades de zinc. Las carnes de res, cerdo y cordero, las nueces, los granos enteros, las leguminosas, la levadura y la mayoría de las aves y pescados. Los lácteos y huevos también contienen zinc, pero en menor cantidad. Algunos cereales y legumbres aportan zinc, pero también contienen una sustancia llamada “fitatos”, que dificulta su absorción.

Seguir una dieta balanceada, rica en vitaminas y minerales necesarios para el organismo es una de las herramientas más efectivas para mantenernos saludables, el problema es cuando una persona no sigue una dieta variada ya que no tendrá acceso a los nutrientes que necesita, en este caso, es imprescindible suplementar con un buen multivitamínico.

Fuera dietas, ALIMENTACION INTUITIVA

Licenciada Sofía Hernández Búcaro /
Nutricionista Clínica

Empecemos esta lectura conociendo conceptos básicos que nos ayudarán a ponernos en contexto de una mejor manera. Todos los días utilizamos sin darnos cuenta palabras que parecen simples, pero en realidad tiene significados importantes. Conozcamos un poco acerca de dos palabras puntuales, pero con mucho para aprenderles.

Alimentación

Acción de alimentar, que significa que es la acción concreta por la cual cualquier organismo vivo consume alimentos para obtener de ellos nutrientes y de esta forma sobrevivir y realizar las tareas del día a día.

Intuición

Habilidad para conocer, comprender o percibir cualquier cosa de manera clara e inmediata, sin que la razón intervenga. Entonces si unimos conceptos y utilizamos las palabras textuales llegamos a la conclusión que la alimentación intuitiva es aquella acción que los seres vivos realizamos para obtener nutrientes y de esta forma sobrevivir sin detenernos a meditar sobre lo que realmente estamos haciendo.

Eso sería si usamos los dos conceptos por separado, pero en la actualidad seguro te has topado en repetidas ocasiones con un con-



cepto que ha hecho ruido en la última década, pero ha tenido más fuerza los últimos años. Alimentación intuitiva es un concepto que tiene mucho de lo que podemos aprender. Es un término que invita a escuchar a nuestro cuerpo, reconociendo señales internas y naturales que nos da para darle la oportunidad a que sea el quien nos guíe en cuanto al momento en que debemos comer y en las cantidades que debemos ingerir, en vez de dejarnos influir por nuestro entorno. La alimentación intuitiva es más un aprendizaje a algo que una vez practicamos, pero que con el tiempo lo dejamos a un lado por ideas que son planteadas en nuestros pensamientos, la mayoría de veces por una simple razón “el qué dirán”. Cuando uno es pequeño de edad, pequeño me refiero antes de entrar a la preadolescencia, esa edad cuando no nos pre-

ocupaba lo que los demás pensarán de nosotros respecto a nuestra imagen corporal, física, a nuestras acciones o incluso ni a las emociones que expresáramos, esa edad en la que uno actúa con la libertad de hacer cualquier cosa sin tener que tener en cuenta la opinión de los demás. En esa edad practicábamos una alimentación intuitiva. Si bien es cierto que los hábitos de alimentación se crean por la responsabilidad de los papás también es cierto que si un niño no le apetece comer cierto alimento hará lo imposible por no hacerlo o el caso contrario si un niño tiene hambre lo expresará y casi nunca reprimirá ese sentimiento por “vergüenza” o por “lograr un objetivo”, los niños buscan zacear ya sea un hambre física o emocional con lo que realmente le dicta su cuerpo, puede ser una fruta, un vegetal o incluso un dulce. Eso es alimentación intuitiva.

¿Por qué razón si es algo que traemos como instinto los humanos dejamos de hacerlo conforme crecemos?

Mi respuesta a todo es: el entorno en el que nos desarrollamos, el querer alcanzar estándares de “salud” dictado por modelos, influencers, bloggers o incluso atletas de alto rendimiento es lo que hoy en día ha hecho que vivamos bajo una cultura de dieta perpetua que en muchos de los casos fomenta más una relación negativa hacia la comida que un beneficio a largo plazo. Y es que seamos claros el mantener una dieta, un plan de alimentación saludable no es para nada algo malo como también lo pintan hoy en día algunos profesionales. En mi opinión como profesional de la salud como todo en esta vida se trata de crear un balance. Un balance en donde con la ayuda correcta y pertinente podemos enseñar a crear nuevos hábitos de alimentación o incluso mejorar los que ya se tienen, no dejando de lado la importancia de la conexión emocional que los alimentos siempre tendrán con nosotros.

Es muy importante entender que la salud no esta dictada por mantener un cuerpo escultural, con músculos muy definidos, sin celulitis y sin estrías, la salud no dicta que debas comer todas las frutas y verduras. Tampoco esta relacionada a mantener una actitud positiva todo el tiempo hacia la comida natural y excluir totalmente de tu dieta la comida rápida y beber únicamente agua pura. La salud va más allá de lo físico, tiene mucho que ver con lo interno, con lo emocional, con lo que dicta muchas veces tu bioquímica sanguí-

nea y cuál sea tu actitud hacia tu entorno. Alcanzar salud por medio de una alimentación tiene más que ver con la conexión que logremos recrear con nuestro interior para poderlo exteriorizar ante cualquier situación que se nos presente.

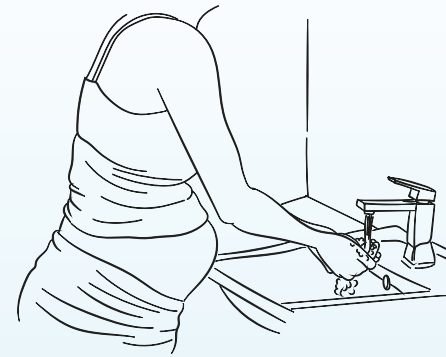
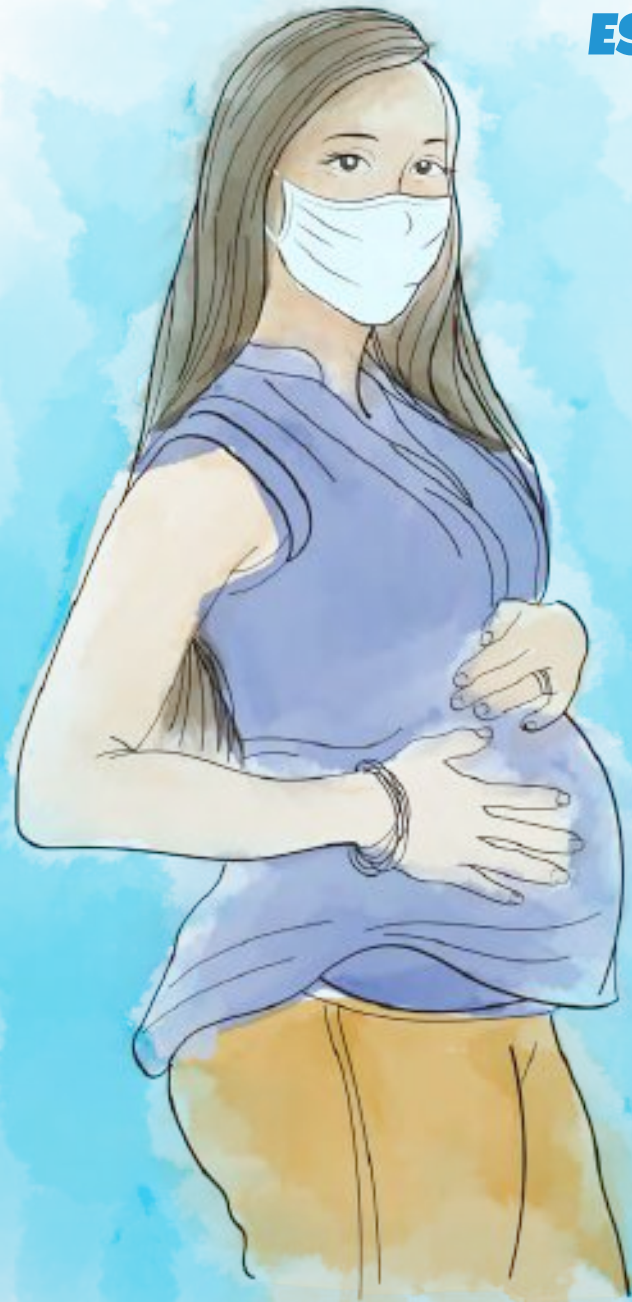
En lo personal me gusta practicarla, recomendarla y trabajarla con pacientes que lo que buscan es ganar salud, sentirse mejor con ellos y mejorar hábitos de alimentación. Sin embargo, te hago la observación que si lo que buscas es alcanzar un objetivo más específico, en donde tu composición corporal juegue un papel importante en cualquier deporte, mejorar tiempos en una carrera o una meta personal que te hayas trazado, es importante tomar en cuenta que un plan de alimentación guiado siempre por un profesional de la salud con mucho más estructura, con

calendarización a seguir y con recomendaciones específicas traerá también resultados positivos que nos acerquen a lograr nuestro objetivo principal. No se trata de vivir bajo un plan de alimentación que nos aisle de nuestra vida social y que el sacrificio sea más grande que el beneficio. Llevar un plan de alimentación que te de paz y felicidad siempre será lo mejor. La nutrición es una profesión en donde importa más la conexión que establezcas con el paciente que lo efectivo de sus tratamientos. Si estas en busca de un profesional de la salud para alcanzar cualquiera que sea tu objetivo busca aquel que te entienda, que te respete y sobre todo que trabaje de la mano con lo que realmente estas buscando



ESTOY EMBARAZADA

**¿Cómo puedo
protegerme
del COVID-19?**



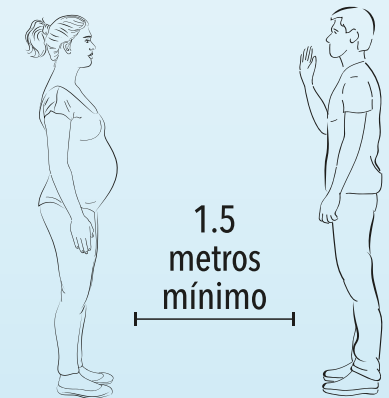
**Lávate las manos
con agua y jabón**



**Evita tocarte los ojos,
la nariz, la boca y la cara**



**Cuando tosas o
estornudes, cúbrete la
boca con el codo
flexionado o utiliza papel
o toallas desechables**



**Guarda distancia
física con otros**



www.igssgt.org #QuédateEnCasa



GUÍA RÁPIDA PARA DESCUBRIR que colores COMBINAN MEJOR CON TÚ TONO DE PIEL

Por Alejandra Rojas /
Asesora de Imagen

¿No sabes qué colores son los que más te favorecen? No te preocupes, a continuación, comparto algunos consejos generales. Pero, antes de iniciar es importante preguntarse: ¿por qué es importante identificar qué colores son los que más te favorecen?

Usar los colores que mejor van con tus características naturales pueden ayudarte a lucir un rostro más brillante y radiante, aun sin maquillaje en el caso de las mujeres. Cuando un color no nos queda bien, las ojeras son más notorias, se muestran ciertas manchas en la piel e inclusive puede crear sombras en la cara o marcar más las líneas de expresión, dando la apariencia de un rostro cansado y en casos extremos hasta enfermo.

Para identificar la paleta de color que mejor queda cerca del rostro, se deben de tomar en cuenta las siguientes características: co-



lor de ojos, cejas, cabello y, principalmente, cómo reacciona nuestra piel al exponerse al sol. Este último punto es muy importante, pues ayudará a definir si tu complejión es fría o cálida. La regla es la siguiente, si adquiere un tono bronceado con el sol, es cálida; si se pone roja, se quema o se opaca, es fría.

Por ejemplo, las personas cálidas

tienen una piel amarillenta que puede incluir distintas tonalidades. Desde tonos claros (blanco con pecas y marfil), medios (beige claro y durazno), y morenos (beige, dorado o moreno). Los ojos cálidos pueden ir desde el azul turquesa o con manchas verdosas, pasando por los verdes, ámbar o miel, hasta los castaños oscuros. Siempre tienen alguna veta o mancha amarilla o dorada. Y el pelo cálido puede tener tonos desde el rubio dorado hasta el rojo profundo, pasando por los castaños y cafés oscuros con rayos rojizos o dorados. Mientras que, las personas frías tienen una piel que puede ser rosada, azulada o verdosa, no importa si es muy clara o de color. Pueden ser tonos claros (blanco porcelana, pálido o beige rosado), medio (beige neutro, café verdoso o piel olivo) o morenos oscuros (café oscuro). Los ojos fríos van desde el gris y azul hielo, pasando por los verdes grisáceos, hasta los cafés o marrones oscuros, incluso negros. El pelo frío siem-

pre es cenizo (sin rayos dorados o cobrizos) y en tonos azulados desde el rubio platinado, hasta el negro o gris.

Una vez identificadas las cuatro características mencionadas con anterioridad, es momento de tomar nota de los colores que mejor lucirán con tu rostro.

Los colores que mejor le quedan a las personas frías son: púrpura, comúnmente conocido como morado; fucsia, azul pavo, rojo brillante, gris, verde perico, tonos pastel, plata y oro rosado (en joyería). Deben evitar: naranja, beige, marrón o café, mostaza, verde militar, lila y amarillo. Los colores que mejor le quedan a las personas cálidas son: naranja, beige, marrón o café, negro, amarillo, mostaza, verde militar y limón; salmón, coral, dorado y cobre (en joyería). Deben evitar: colores muy brillantes como el fucsia, azul pavo, gris y púrpura.

Para un evento de noche, los tonos oscuros siempre serán más adecuados, puedes agregar acentos de color o complementar con metálicos para hacerlo más interesante. Evita combinaciones demasiado claras, como tonos pasteles o neutros como beige y café. Un look blanco total será muy adecuado también, sólo dependerá de la textura de las prendas; no es lo mismo llevar un vestido playero de lino, que un traje monocromático.

Durante el día, según tu estilo, juega más con colores brillantes o tonos pastel. Evita combinaciones demasiado en tonalidades oscuras y telas brillantes o tonos metálicos.

No tengas miedo a combinar colores. En esta cuarentena, aprove-

cha tu tiempo, re ordena tu armario y prueba tus prendas. Te recomiendo donar o regalar aquellas prendas que llevan más de 6 meses sin usar; además aprende a identificar cual de tus prendas favoritas lucen mejor cerca del rostro. Recuerda, sí uno de tus colores favoritos no está en tu paleta de colores, no significa que no puedas usarlo, puedes hacerlo bajo la regla que no sea cerca del rostro y sí lo está, las mujeres deben de tomar en cuenta el uso de iluminadores al maquillarse y los hombres añadir un color contraste, es decir, un blazer, una corbata que contraste con el color de fondo para que su rostro luzca más luminoso y vivo.

Si quieres aprender más consejos, puedes seguirme en Instagram y Facebook como @ia-lejandrarojas





6

Es común que llevar una vida ajetreada sea nuestra excusa para decir que no nos alcanza el tiempo para ejercitarnos. Un alto porcentaje de personas que se inscribe en el gimnasio a inicio de año solamente llega hasta el tercer mes asistiendo al mismo. Entonces ¿en donde podemos encontrar la motivación para ejercitarnos diariamente?

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una persona mayor de 18 años debe realizar alrededor de 150 minutos a la semana de actividad física; por otro lado, estudios indican que lo importante es hacer del ejercicio un hábito.

Un hábito es una acción que repites frecuentemente y se ve reforzada con resultados positivos; los hábitos no nacen de forma espontánea, se aprenden y se necesita alrededor de 66 días para fijar de forma permanente una rutina.

Con estos seis pasos podrás hacer del ejercicio un hábito:

PASOS PARA HACER DEL EJERCICIO UN HÁBITO

1 PREPÁRATE
Identifica de forma concreta el hábito que quieres adquirir, en este caso será el de hacer ejercicio, a partir de allí cuáles son tus metas.

2 FOMENTA LA AUTOCONFIANZA
Muchas veces nuestro mas grande obstáculo es la falta de confianza en nosotros mismo y en lo que podemos lograr; debes de empezar por visualizar tus capacidades, tus recursos y ser la mejor versión de ti mismo.

3 DEFINE QUE TIPO DE EJERCICIO DESEAS HACER
Es importante que definas que es lo que quieres hacer exactamente, además debes preguntarte: ¿en dónde me ejercitaré? ¿el tiempo que invertiré? ¿en qué momento del día? ¿qué necesito para hacerlo?

4 FIJA UN RECORDATORIO
Tal vez puedes pensar que no es importante, pero en realidad habrá días en que por una u otra razón querrás dejar de lado lo que te propusiste, es allí donde un recordatorio puede ayudarte si psicológicamente a seguir con

el hábito que estas formando. Por ejemplo: ver la hoja de papel donde escribiste tu propósito, una nota en tu agenda, una alarma en tu teléfono, dejar tu maletín en la puerta de tu casa.

5 PONTE UNA RECOMPENSA
El solo hecho de ejercitarte diariamente, ver los resultados y como tu cuerpo va cambiando no solo por fuera sino también por dentro ya es una gran recompensa que nos alienta a continuar. Mucho ojo con esto porque tiene que ser una recompensa que no se salga de tu estilo de vida y alimentación saludable; mas bien puedes recompensarte con un día de spa, visitando algún lugar favorito, etc.

6 PERSEVERA Y SIGUE ESFORZÁNDOTE
Como bien lo dijimos arriba un hábito es la repetición continua de una acción. Continúa con tu acción propuesta hasta que te sientas incómodo si no la haces. Solamente sabrás que has logrado crear un hábito cuando te sientas que te falta algo si no lo llevas a cabo; es allí cuando el ejercicio será un hábito saludable para tu vida.



*IMAGEN DE CARACTER ILUSTRATIVO.



SPORTLINE
AMERICA***®

CALZADO - ROPA - ACCESORIOS

OAKLAND MALL - MIRAFLORES - NARANJO MALL - PORTALES - ARKADÍA SHOPPING
PARQUE LAS AMÉRICAS - KIDS MIRAFLORES & KIDS CAYALÁ



/ SPORTLINEGUATEMALA

Ana Gabriela Martínez



En Guatemala existen muchos deportistas que han logrado participar en eventos deportivos a nivel internacional y han destacado obteniendo medallas por su buen desempeño.

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Ana Gabriela Martínez ha sido una máxima exponente del racquetbol y ha puesto a nuestro país muy en alto siendo la campeona del mundo en Costa Rica 2018, además de haber obtenido 11 medallas mundiales a nivel juvenil.

En una entrevista que tuvimos con ella nos cuenta más acerca de sus inicios, las satisfacciones y medallas que este deporte le ha dado.

¿Cómo empiezas con el deporte de raquetbol?

Empecé desde muy pequeña, por casualidad. Entrenaba tenis en un club donde las canchas de racquet estaban a la par; me llamó muchísimo la atención probar y desde ese momento no he dejado mi raqueta.

¿Cuánto tiempo le dedicas a tu entrenamiento?

Generalmente entreno 5 horas (16-21hrs) dividido: 3 horas de racquet y lo demás en trabajo físico. Hoy en día con esta situación estoy entrenando de 1-2 horas diarias. Únicamente para mantenerme activa y lo más saludable posible.

¿En qué año empiezas a participar en competencias nacionales e internacionales?

Empecé a jugar desde el 2007 y a competir en el 2008 en categorías juveniles.

¿Cuáles han sido las competencias en las que has participado?

He participado en competencias nacionales, centroamericanas y del caribe, bolivarianas, panamericanas, mundiales y profesionales, en categorías juveniles, profesionales y open.

Cuéntanos acerca de tu participación en el Campeonato Mundial de Raquetbol

El Campeonato Mundial fue un campeonato muy diferente a to-

dos los demás, una experiencia inigualable, tuve la oportunidad de enfrentarme a muy buenas jugadoras y conocerme de otra forma. Me di cuenta lo fuerte que puede ser una mujer cuando lucha por sus sueños, no existe un “no” o un obstáculo tan grande que la detenga. También me di cuenta de que los guatemaltecos tenemos una chispa que nos hace especiales y diferentes, que nos hace sentirnos orgullosos del lugar de dónde venimos y luchar hasta el final para demostrar lo alto que podemos volar; fue una muy buena experiencia también de aprendizaje y crecimiento personal. Lo más bonito es que todos al final luchamos por escribir nuestra propia historia y que mejor que escribir algo bueno en el libro de nuestra historia guatemalteca.

¿Qué ha dejado el Raquetbol en tu vida como deportista y a nivel personal?

Creo que el aprendizaje personal es infinito. Cada vez que caí, me pude levantar; cada vez que me hacían trampa lograba salir adelante y cada vez que me decían que no podía logré demostrar lo contrario. Estar en este nivel es un sueño, nunca lo pensé en mis inicios, sin embargo, hoy no imagino mi vida sin el deporte de alto rendimiento. El deporte me ha dado muchísimo en conocimiento, crecimiento, amistades y ayuda económica; mi misión es poderle devolver a Guatemala todo lo que me ha dado, inspirar a las nuevas generaciones para que logren sus sueños y que alguien más pueda gozar de los be-

neficios que yo gozo en este momento y lograr otro campeonato mundial.

Actualmente Gabriela cursa el segundo año de Diseño Industrial en la Universidad Rafael Landívar, desea incursionar en el mundo de la moda ya que piensa lanzar su línea de ropa deportiva para hombres y mujeres; además sigue con sus rutinas de ejercicio esperando nuevas fechas para regresar a competir.



7 TIPS PARA TRATAR EL INSOMNIO SIN MEDICAMENTOS

Dra Suellen Silva Lins /
Médica Neuróloga

El insomnio es un problema bastante común. Cerca de 60% de la población tiene dificultades con el sueño. Si usted tiene dificultad para dormir, somnolencia durante el día, la sensación muy frecuente de cansancio, disminución en su productividad, dificultades para concentrarse, dismi-

nución en la memoria reciente, mal humor e irritabilidad, es probable que usted padezca de mala calidad o cantidad del sueño. Es importante saber que el insomnio también se asocia al sobrepeso y obesidad, a la baja inmunidad, presión arterial alta, diabetes, colesterol alto, enfermedades cardíacas, ansiedad, accidentes automovilísticos y caídas en ancianos. Tener un sueño reparador es importante para regenerar el cuerpo para el día siguiente,

sintetizar proteínas corporales, eliminar los radicales tóxicos y consolidar nuestra memoria.

Hay algunas estrategias que son suficientes para que la mayoría de los pacientes que padecen de insomnio puedan evitar el uso de medicamentos. Llamamos a esas medidas de higiene o educación del sueño y son recomendaciones internacionales para todos los pacientes.

1 Desarrolle una rutina de sueño: busque mantener los mismos horarios para dormir y para despertarse, inclusive durante los fines de semana. Esto le va a ayudar a regular su ciclo de sueño y a educar a su cerebro sobre el horario correcto para dormir (como hacemos para enseñar a los niños a dormir cuando son muy pequeños).

2 Buscar hacer una cena leve en la noche, con alimentos de fácil digestión, y por lo menos 2 horas antes de su horario de dormir. Cenar una comida muy pesada hace que su organismo este preocupado en digerir esa comida y no se relaje para dormir.

3 Evite beber café, té negro o verde u otro estimulante después de las 5 pm. Los componentes de esas bebidas estimulan su cerebro cuando ya es el momento de relajar. Los sustituya por leche caliente, té de tilo o de manzanilla.

4 Evite también tomar bebidas alcohólicas en la noche; muchos refieren que un vinito u otra bebida le ayuda a relajar, pero ya está comprobado por estudios que estas dificultan que el sueño sea realmente profundo o reparador. Nuestro sueño está compuesto por fases, que van desde lo más superficial hasta lo más profundo y se repiten en ciclos durante la noche. Es cierto que las bebidas alcohólicas pueden ayudarlo a relajarse para dormir, pues deprimen las funciones cerebrales, pero el problema es que dificultan la fase profunda del sueño, responsable por el sueño reparador.

5 Tome una ducha caliente al llegar a la casa, le ayudará a relajarse.

6 Este tip es útil para los que tienen dificultades para empezar el sueño pensando en sus actividades futuras: haga una lista de las tareas del día siguiente antes de acostarse. Eso va a ayudar a su cerebro a entender que después de hacer esto ya puede relajarse.

7 Tenga el cuarto oscuro totalmente, apague incluso el teléfono celular y la televisión. Estas son fuentes de luz y ruidos; y pueden hacer que su cerebro entienda que todavía está activo y aún no es hora de dormir. Si le gusta leer o ver tele en la noche en una silla confortable, no hay problema de hacerlo antes de acostarse. Tal vez durante toda la vida la luz no le ha impedido el sueño, pero esa dificultad puede surgir con el aumento de la edad, pues en esta fase hay menor producción natural de melatonina. Esta hormona del sueño es producida en la ausencia de luz.

Cambiar rutinas pueden ser difícil para algunos pero es necesario para la mayoría de los pacientes. Es importante explicar que los casos más severos pueden necesitar del uso de medicamentos en conjunto con esas medidas, en caso no le sean suficientes. Actualmente hay medicinas que son seguras y que no causan el temido efecto de adicción. Infelizmente hay pacientes que dejan de tratarse por pensar erróneamente que todos los tratamientos para dormir pueden causar dependencia. Siga estas sugerencias para disfrutar al máximo de su sueño, tener más salud y posiblemente evitar el uso de medicamentos para dormir.

CUIDADOS DEL adulto mayor EN TIEMPOS DE COVID19.

Dr. Raúl Pineda Amézquita
Médico Especialista de Geriatria
Especialista en Emergencias de Adultos Mayores

Mundo

Hoy la pandemia de COVID19 sube sus cifras a 2.6 millones de contagiados a nivel mundial según el informe generado por la Universidad de John Hopkins. Cabe mencionar la tendencia que ha permanecido latente en la población mayor de 60 años en adelante. Esto ocasiona la búsqueda científica sobre el porqué las personas adultas mayores tienen más complicaciones que

los jóvenes. Surgen preguntas para los cuidadores de adultos mayores sobre en qué momento actuar. Algunos centros especializados en geriatría buscan maximizar las guías de cuidado en sus residentes y pacientes. La razón principal “proteger a nuestros abuelitos”.

País

Se estima que Guatemala tiene una población de 19 millones de habitantes, de los cuales 938,000 se consideran personas adultas mayores según la W.P.A (World Population Pyramid 2019). Actualmente Guatemala tiene varios cientos de casos confirmados de COVID19, de ellos, un porcentaje significativo son personas adultas mayores según el MSPAS (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social).

Persona adulta mayor en Guatemala:

El artículo 80-96 de la ley de protección al adulto mayor, considera “ persona adulta mayor” a toda aquella que tiene una edad de 60 años en adelante. Establece que los adultos mayores tienen derecho a un trato digno y a una atención integral geriátrica multidisciplinaria. “Ante la pandemia de COVID19, debemos de proteger a los adultos mayores”.

Concepto de VIRUS- COVID19:

El COVID 19, pertenece a la familia de coronavirus. Su verdadero nombre es SARS COV2, forma parte del grupo de los coronavirus beta como: SARS (Síndrome respiratorio agudo severo), MERS (Síndrome respiratorio del oriente medio). Es un virus que pesa 87,000 kilodaltons. Se considera un virus pesado en el ambiente por lo cual su capacidad de dispersión aérea no es considerada alta, sino de mediana dispersión. La membrana del virus es predominantemente grasosa. El virus tiene púas (espinas) las cuales se adhieren por medio de receptores a las mucosas (ojo, fosas nasales, boca, tracto respiratorio). Se propaga por góticulas respiratorias o flush (micropartículas cuando hablamos o tosemos). Periodo de incubación de 1 a 15 días, tomando en cuenta que hay periodo asintomático en el cual el individuo puede contagiar a muchas personas (superdifusores).

¿Por qué los adultos mayores son los más afectados?

Existen múltiples teorías de envejecimiento, pero una de las más acertadas es la ocasionada al envejecimiento inmunológico (Inmunosenescencia). El timo, tiene la función de crear células de defensa como los linfocitos (encargados de asesinar a los virus), se sabe que la glándula del timo es la más afectada en las personas mayores de 50 a 60 años en adelante, ya que se atrofia, y se hace más pequeña. En ello deriva que los niños son los que menos complicaciones versus la población geriátrica.

Mecanismos de algunas comorbilidades como hipertensión arterial han demostrado que las personas hipertensas pueden tener más complicaciones debido a que se altera la función de una enzima denominada (enzima convertidora de angiotensina). Diabetes, enfermedad renal crónica, transplantados,

enfermedades pulmonares, enfermedades autoinmunes, ancianos fracturados de cadera, inmovilizados, bajo peso (menor a 100 libras) son uno de los grupos de mayor riesgo.

El propio envejecimiento conlleva una serie de cambios cognitivos, vasculares, metabólicos, hormonales, estructurales y funcionales, que ocasionan un entretimiento en recuperación y en remodelación. Esto genera mayor facilidad del virus para replicarse y expandirse rápidamente sobre el torrente sanguíneo.

Hay 2 teorías sobre el ataque al cuerpo humano generado por el COVID19 según los médicos italianos (según informe de necropsias) se determinaron:

- Lesiones a nivel pulmonar (ocasionan dificultad respiratoria por daño estructural)
- Superinflamación de las células del torrente sanguíneo (ocasionando coágulos y una reacción severa inflamatoria de múltiples tejidos como cerebro, pulmón y riñones).

Al COVID-19 no hay que tenerle temor, hay que conocerlo y saber su modo de operar.

Signos y Síntomas PRESUNTIVOS de COVID 19 en Personas Adultas Mayores:

Signos: (Es algo que podemos ver en el paciente)

- 1) Fiebre
- 2) Alteración de la conducta
- 3) Tos seca
- 4) Dificultad respiratoria.

Síntomas: (Es algo que no podemos ver pero que el paciente lo siente)

- 5) Sensación de malestar general
- 6) Pérdida de fuerza
- 7) Debilidad
- 8) Dolor Abdominal asociada a dificultad respiratoria.

Recomendaciones:

- ✓ Lavarse las manos con jabón por 20 segundos (El virus tiene una membrana grasosa y no le beneficia el jabón)
- ✓ Mantener el distanciamiento físico (No acercarse alrededor de 1.5 metros)
- ✓ No aceptar visitas familiares (no es un momento adecuado para visitar o salir de paseo)
- ✓ Lavar la suela de los zapatos (utilizar agua y jabón antes de entrar a la casa)
- ✓ Al entrar a la casa lavarse las manos (válido utilizar alcohol en gel y agua y jabón)
- ✓ Alimentación predominio en vitamina C, polen de abeja, verduras y proteínas)
- ✓ Mantener Higiene del Sueño (significa dormir 8-10 horas incluyendo una siesta después de almuerzo).
- ✓ Escribir su hoja de voluntad anticipada (que cosas quiero si en caso llego a tener COVID19)
- ✓ Evitar acercarse demasiado (ya que se debe descartar estar en periodo asintomático)
- ✓ Mantenerse activo (actividad Física, movilizaciones, pintar, sumar, programas de tv sanos).
- ✓ No todo es COVID19 (hay que continuar monitoreando presión arterial y glucosa, medicamentos)
- ✓ Utilizar mascarilla (para citas control, salidas de primera necesidad exclusivamente)
- ✓ Tener un acercamiento a la biblia (leer la palabra de Dios, reconforta la Fe, y mejora el sueño)
- ✓ No Automedicarse (no automedicarse antirretrovirales, antibióticos, etc.)
- ✓ Vacunación (idealmente tener la vacuna de neumococo y de h. influenza)
- ✓ Reconocer que Dios tiene el control (reunirse en familia, orar todas las noches por el país y otros).

Dermatitis de Contacto

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La dermatitis de contacto es una erupción cutánea rojiza que produce picazón y aparece por contacto directo con una sustancia o por una reacción alérgica a esta. La erupción no es contagiosa ni pone en peligro la vida, pero puede ser muy molesta.

Muchas sustancias pueden causar dichas reacciones, como jabones, cosméticos, fragancias, joyas o plantas.

Para tratar satisfactoriamente la dermatitis de contacto es necesario identificar y evitar la causa de la reacción. Si puedes evitar la sustancia irritante, la erupción generalmente desaparece en un periodo de dos a cuatro semanas. Puedes

intentar aliviar la piel con compresas húmedas y frías, cremas contra la picazón y otras medidas de cuidado personal.

Los irritantes que podrían causar la dermatitis de contacto pueden ser: solventes, alcohol, blanqueadores, detergentes, shampoos, plantas, pesticidas o alcohol en gel

Síntomas

Por lo general, la dermatitis de contacto ocurre en zonas del cuerpo que estuvieron expuestas directamente a la sustancia que causa la reacción. La erupción cutánea suele aparecer en minutos y horas tras la exposición y puede durar de dos a cuatro semanas.

Signos y síntomas de la dermatitis de contacto:

- Erupción cutánea de color rojo
- Picazón que puede ser intensa
- Piel seca, agrietada o escamosa
- Bultos y ampollas, algunas veces con supuración
- Hinchazón, ardor o dolor ligero

¿Cuándo consultar al médico?

- Cuando la erupción cutánea es tan molesta que tienes problemas para dormir o te distraes de tus actividades diarias
- Si la erupción cutánea es repentina, dolorosa, intensa o generalizada
- Te avergüenza el aspecto de tu piel
- La erupción no mejora en tres semanas
- La erupción cutánea te afecta el rostro

Prevención

Evita los irritantes y alérgenos

Intenta identificar y evitar las sustancias que te irritan la piel o te provocan una reacción alérgica.



Lávate la piel

Puedes eliminar la mayor parte de la sustancia que provoca la erupción si te lavas la piel inmediatamente después de entrar en contacto con ella. Usa un jabón suave sin fragancia y agua tibia. Enjuaga por completo. Lava también la ropa u otros elementos que puedan haber estado en contacto con un alérgeno vegetal, como la hiedra venenosa.



Usa ropa o guantes de protección

Las máscaras faciales, las gafas, los guantes y otros elementos de protección pueden protegerte de las sustancias irritantes, entre ellas, los productos de limpieza del hogar.



Usa crema humectante

La aplicación habitual de crema humectante puede ayudar a restaurar la capa más externa de la piel y a mantener la piel tersa.



Ten cuidado con las mascotas

Los alérgenos vegetales, como la hiedra venenosa, pueden adherirse a las mascotas y después transmitirse a las personas.



Directorio

Licda. Pamela Castellanos Morales

Nutricionista Especialista en Diabetes y Síndrome Metabólico
22 avenida 0-84, zona 15,
Vista Hermosa II
Tels.: (502)2365-6273 / 5928-8200
pamelacastem@gmail.com



Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia
Zona Médica, Clínica 413
10a. calle 6-48, zona 9
Tel.: (502) 3721-9374



Licda. Isabel Nájera

Nutrición Clínica
Interior Club Majadas
7ª calle final, Majadas zona 11
Tel.: (502) 4030-3799
cren.guatemala@gmail.com



Licda. Michelle Duarte

Edificio Torre Ciudad Vieja
10ª calle 5-37, zona 10, tercer nivel
Clínica 3B
Tel.: (502) 4740-9048
mishanutricion@gmail.com



Dr. José E. Girón

Endocrinología y Metabolismo
Medicina Interna

Edificio Sixtino II
6a. avenida 9-18, zona 10,
nivel tres, ala 2
Clínica 303
Tel.: (502) 22781223



Dr. Néctor Estrada

Cirujano Plástico
3ª avenida 14-69, zona 14
Tels.: (502) 2508-8974/ 2366-6679



Dra. Liza Arias

Dermatóloga - Dermatopatología
Edificio Sixtino II
6ª avenida 9-18, zona 10,
sexto nivel, ala 1, Clínica 608
Tel.: (502) 2269-7934
lizaarias@dematopath.com



Dra. Alejandra Andrino

Ginecóloga y Obstetra
Clínicas del Centro Médico
6a. Av. 3-69, zona 10,
Torre 1, 8 nivel, Clínica 8B
Tel.: (502) 5822-5100



M.A. Clarita Briz

Licenciada en Nutrición
Edificio Domani
2ª calle 24-00, zona 15, Vista Hermosa II
Clínica 801
Tel.: (502)2369-2020
www.claritabriz.com



Sea parte del directorio de médicos y profesionales

ANÚNCIESE

ventas@tusaludybienestar.com
www.tusaludybienestar.com



Licda. Marisol Escobar Paiz

Nutricionista Clínica

Edificio Salucentro
10 calle 6-40, zona 9, 2o. Nivel
Clínica C-3
Tel.: (502) 2496-6036



Dr. Jorge Chea

Medicina Estética y Láser Estético

Diagonal 6, 12-42, zona 10, Edificio Design Center
Torre II, oficina 304 • Tel.: 2261-8948
Whatsapp: 4587-0097 • Web: centroestetic.com

centroestetic

Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

Neurocirugía de Adultos y Niños

Edificio Clínicas de las Americas
10ma. C. 2-45 Z. 14, 8vo. Nivel Of. 802
Tel. 5366-5001/2363-3700/4259-4627
www.neurocirugiadeguatemala.com.gt



Dra. Karla Sánchez

Medicina Estética

Edificio Zona Médica
7ª Avenida 9-64 zona 9, nivel 2
Clínica 214
Tel: (502) 3022-3374



Dr. Roberto Martínez Porras

Médico Psiquiatra

Edif. Multimedia, Blvd. Vista
Hermosa zona 15, 5to nivel, Of. 503
Tel. 2445-1607/2385-7712
Emergencias 5516-2201
www.martinezporras.com



Licda. Lucky Barillas

Nutricionista Clínica y Coach Nutricional

Edificio Sixtino I
6a. Av. 6-63, Z. 10, Clínica 801
Tel.: (502) 2269-7518
WhatsApp: 45894458
healthyhabitgt@gmail.com



Dr. Juan Fernando Vettorazzi

Cirujano Plástico

Edificio Reforma 10
Avenida Reforma 9-55, zona 10
Clínica 405
Tels.: (502) 2361-7141, 2362-0254



Licda. Florencia Arévalo

Psicóloga Clínica

13 Av. 14-21, zona 10 Oakland
Tel.: (502) 56323529
florencia@pelandmentegt.com



Dra. Sofía del Cid Fratti

Médica Dermatóloga

Edificio Reforma 10
Avenida Reforma 9-55, zona 10
Clínica 405
Tel.: (502) 23620254



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo

Edificio Multimedia,
2 calle 25-19, zona 15 VH 1,
Clínica 1405
Tel.: 23140707

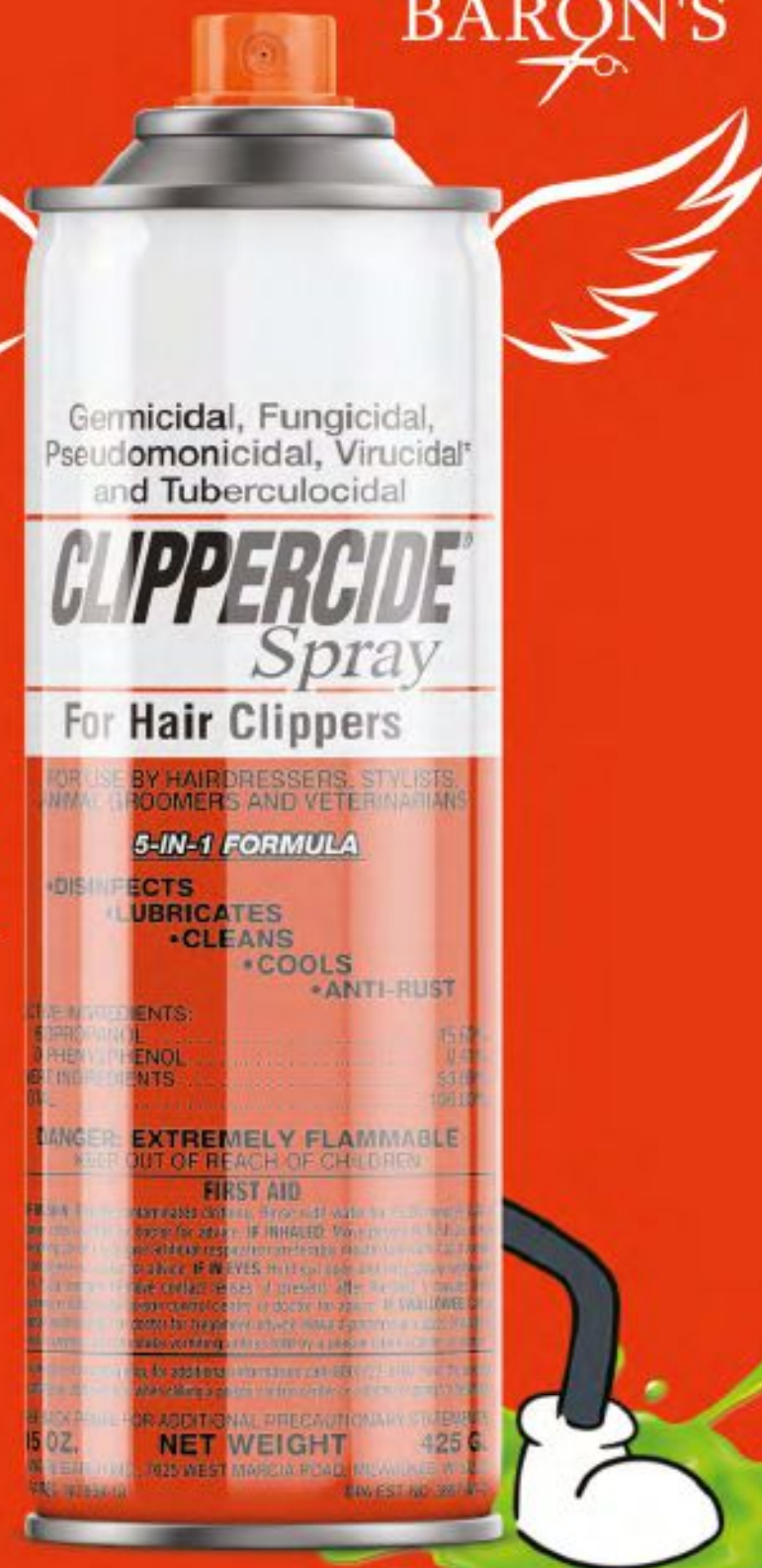


Potente
Bactericida,
fungicida y
virucida.

De uso exclusivo
en BARON'S

YA ABRIMOS
Programa tu cita en:

- 10 avenida zona 14
☎ 2367-5259
- Paseo Cayalá
☎ 2493-7630
- Vista Hermosa zona 15
☎ 2369-3250
- Pricemart zona 11
☎ 2473-8120
- Escala Carretera
☎ 6676-6437



INGRESA A

www.gnc.com.gt

Y PIDE TUS VITAMINAS



RÁPIDO, SEGURO Y A LA PUERTA DE TU CASA.

GNC
LIVE WELL