

# TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, MARZO/ABRIL 2022

No. 32



## CONSEJOS PARA TENER UNA MEJOR SALUD RENAL

Bebidas  
refrescantes  
y saludables

**ESTRÉS,  
ANSIEDAD Y  
MIEDO...**  
...COMO PODEMOS  
DIFERENCIARLOS



# índice



**3** Editorial



**4** El cuidado de la salud en la mujer



**6** 8 consejos para tener una mejor salud renal



**8** Snacks saludables en casa



**10** Snacks saludables y prácticos



**11** Bebidas refrescantes y saludables



**12** Diseño de sonrisa



**14** Cursos que te ayudarán a estar activo sin ir al gimnasio



**16** Estrés, miedo, ansiedad y ataques de pánico



**18** Parto y movimiento



**20** Factores que promueven la ganancia de peso durante el envejecimiento



**22** Directorio

**COLABORADORES:**

- Dr. Andrés Mejía / Especialista en Enfermedades y Promoción de la Salud
- Dr. Carlos Roberto Avendaño / Medicina Interna y Nefrología de Adultos
- Licda. Luz María de Kiehle / Nutricionista
- Dra. Wendy Landaverde / Cirujano Dentista
- Licda. Ana Mercedes Echeverría / Psicóloga Clínica
- Dra. Rocío Serrano / Ginecóloga y Obstetra
- Dr. Stephen Anton / Especialista en Geriátría y Envejecimiento

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. Nuestros artículos están redactados con fines informativos, jamás deberán tomarse como una consulta médica. Si fuera necesario, en su lugar visite a su médico o en profesional de la salud.

# editorial

Terminamos el primer trimestre del año y es la oportunidad de hacer un resumen para auto evaluarnos y comprobar si las metas y propósitos que nos trazamos a principio de año han avanzado.

Si tu respuesta es positiva, te felicitamos y te incentivamos a seguir con determinación, para lograr los resultados deseados a fin de año.

Si tu respuesta no es favorable, déjame decirte que tienes nueve meses más y que puedes empezar de nuevo, lo importante es no quedarse estancado sino avanzar para lograr lo propuesto.

Nuestra edición de marzo-abril, la enfocamos en el cuidado de la salud en general y en todas las etapas de la vida, con temas escritos por especialistas que nos brindan información preventiva en el cuidado de la salud.

Recuerda que los hábitos saludables son cuestión de convicción, cuyo propósito es tener una vida más sana y plena.

Tu Salud y Bienestar

TU SALUD y bienestar



# El cuidado de la salud en la mujer

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Recientemente se conmemoró el “Día Internacional de la Mujer”, cuyo objetivo es lograr la igualdad de género, evitando así la discriminación y violencia en mujeres y niñas; así como, garantizar igualdad y participación en cualquier ámbito que se desarrollen.

Datos de la OMS nos indican que muchos de los problemas que aquejan a la mujer en la edad adulta se remontan a la niñez, por lo que es de suma importancia que desde niñas se eduquen en el tema de salud para mejorar la calidad de vida en la mujer adulta.

En entrevista con el Doctor Andrés Mejía, Especialista en Enfermedades y Promoción de la Salud nos comenta que es importante reconocer que la mujer cumple muchos roles en la sociedad; se preocupa mucho por los demás, y deja por un lado el cuidado a sí misma; nos enumera actividades para tomar en cuenta las cuales

ayudan a prevenir enfermedades manteniendo un mejor control en la salud:

- Todos los días debes bañarte, utilizando jabones con pH neutro, prefiere la ropa interior de algodón.
- Cepíllate los dientes luego de cada comida, usa un cepillo con filamentos suaves, al menos una vez al día utiliza sedas o cintas dentales para la limpieza entre los dientes y debes asistir al menos una vez al año a una cita odontológica.
- Todos los excesos son malos, evita el consumo excesivo de:
  - Gaseosas, azúcares, harinas refinadas, consomé y sal



- Comidas con alto contenido de grasa (comidas fritas)
- Reducir la ingesta de carbohidratos de forma progresiva y constante, preferir el consumo de yogur bajos en grasa, frutas, verduras, legumbres, avena, nueces y otras semillas, lo cual permitirá reducir los riesgos de enfermedades del corazón. Puedes buscar mayor asesoría con una nutricionista.
- Es importante que, durante la semana, realices por lo menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa; es muy importante realizar actividades de fortalecimiento muscular y flexibilidad, lo cual en edades avanzadas puede prevenir el desarrollo de osteoporosis y fracturas. Durante las actividades físicas es importante que te mantengas hidratada.
- Evita el consumo excesivo de tabaco y bebidas alcohólicas, pues tienen alto impacto en la salud (cambios en el patrón de

sueño, estado de ánimo), en el ámbito económico y familiar, lo cual puede afectar tu salud mental.

- Es importante que identifiques síntomas como cansancio excesivo sin razón evidente, aumento o falta de apetito, apatía, sentimientos de tristeza o de desprecio hacia ti misma, preocupación constante por el futuro, ante ello consulta con un psicólogo o un psiquiatra.
- Una vez al año debes acudir con tu médico de cabecera, el cual puede ser un médico general, que te ayudará a identificar factores de riesgo que te predispongan a padecer de cáncer y realizar algunos exámenes de laboratorio con la finalidad de detectar oportunamente alguna enfermedad, como pueden ser: hematología completa, velocidad de sedimentación, creatinina, nitrógeno de urea, ácido úrico, perfil lipídico y perfil hepático. Otros laboratorios para con-

siderar deben guiarse por los factores de riesgo identificados en la evaluación. Al obtener los resultados, el médico general puede referir a un médico internista o un ginecólogo.

- Con el fin de prevenir cáncer de cérvix debes acudir a un chequeo ginecológico para realizarte una citología exfoliativa cérvico-vaginal (Papanicolau), esta prueba permite detectar cambios en las células de tu cérvix de manera temprana y proporcionar un tratamiento oportuno; otra cuestión muy importante es la vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH), la cual previene la mayoría de los casos de cáncer de cérvix
- Por último, es importante que de forma mensual te realices una autoexploración de las mamas, para detectar cambios en el tejido mamario, y ante la palpación de alguna masa acudir inmediatamente con un ginecólogo o médico de cabecera.

# 8 consejos para tener una mejor salud renal

*El pasado 9 de marzo se celebró el Día Mundial del Riñón, y es importante saber cómo podemos cuidar este órgano para evitar una enfermedad renal.*



Para comenzar es importante mencionar que los riñones son parte fundamental del cuerpo, entre sus funciones están: filtrar toxinas, mantener el equilibrio químico de la sangre y producir hormonas.

Para informar más acerca de este importante tema, el Doctor Carlos Roberto Avendaño de León Director Médico Corporación Integral de Diálisis CID, nos comenta cuáles son los factores de riesgo y que consejos podemos llevar a cabo para tener una mejor salud renal:

## Consejos para mantener un riñón sano:

**No fumar:** fumar reduce el flujo sanguíneo y puede evitar que llegue suficiente a los riñones, además fumar también aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer de riñón.

**Realizar ejercicio físico:** mantenerse activo es fundamental para la salud en general.

**Mantener un peso saludable:** los riñones tienen que trabajar más en los cuerpos de las personas con sobrepeso para compensar la masa corporal adicional.

**Evitar el exceso de sal:** evita los alimentos procesados y preparados

### Factores de Riesgo:

- Hipertensión
- Diabetes
- Antecedentes familiares de enfermedad renal
- Obesidad
- Fumar
- Tener más de 50 años

Tener uno o más de estos factores de riesgo aumenta la probabilidad de desarrollar una enfermedad renal.

ya que éstos contienen altas cantidades de sal y sodio.

**Hidratarse:** mantenerse hidratado ayuda a que los riñones funcionen normalmente.

**Controlar los niveles de azúcar en la sangre:** el nivel alto de azúcar en la

sangre puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones y provocar que no funcionen bien.

**Conocer el historial familiar:** algunas enfermedades renales se heredan, es importante saber si dentro de la familia existe un antecedente.

**No auto medicarse:** idealmente consultar al médico antes de tomar medicina por largos periodos.

Por último, si deseas saber si tus riñones están saludables existen dos tipos de prueba:

**Un análisis de orina:** que determina qué tipos de proteínas y albúmina hay en la orina; diferentes tipos pueden indicar enfermedad renal.

**Un análisis de sangre:** con el cuál se sabe la cantidad de desechos que hay en la sangre y también determina si los riñones están haciendo su trabajo correctamente.



## CUIDA TU CUERPO PROTEGE TUS RIÑONES

### 8 reglas de oro



Controla tu presión arterial



Evita fumar



Controla el azúcar en la sangre



No te automediques



Visita al médico periódicamente



Mantén una alimentación sana



Toma suficiente agua pura



Ejercítate



www.igssgt.org



# Snacks saludables en casa

Luz María de Kiehnle  
Nutricionista, especialista en  
sobrepeso y obesidad

La pandemia trajo consigo que muchos adultos migraran a un trabajo tipo home office y que niños y adolescentes continuaran sus estudios de manera virtual. Muchas personas continúan en esta mo-

dalidad por lo que sus hábitos de alimentación han cambiado a la hora del snack o de la refacción especialmente por la mañana, sin embargo, es una gran oportunidad para brindar alimentos con alta densidad de nutrientes para rendir de mejor manera en el trabajo y los estudios.

**Es necesario conocer qué alimentos son los que hay que incluir en las refacciones para que sean nutritivas:**

- **Alimento energético:** pertenecen los cereales integrales (avena, pan integral) y las grasas saludables (aguacate, semillas). Proporcionan energía por largo plazo.
- **Alimento formador:** pertenecen las proteínas (huevos, carnes, lácteos). Encargados de un crecimiento adecuado.
- **Reguladores:** pertenecen las frutas y verduras. Aportan vitaminas y minerales.
- **Hidratantes:** la mayor fuente debe ser agua pura, se puede variar con refrescos naturales con mínima cantidad de azúcar.

Para que un snack sea saludable debe incluir por lo menos 3 de los tipos de alimentos anteriormente mencionados, de esa manera estamos proporcionando nutrientes necesarios para una

mayor concentración y desempeño, fortalecemos el sistema inmunológico, brindamos hidratación clave para las funciones biológicas y cubrimos la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo en el caso de los niños y adolescentes.

Evitar alimentos como galletas o cereales azucarados que provocan picos de glucosa y a su vez falta de energía y concentración, revisar el etiquetado nutricional de los productos que no superen los 5 gramos (1 cucharadita) de azúcares. Evitar chucherías o bolsitas que contienen glutamato monosódico y provocan aumento del apetito sin causa. Evitar colorantes y saborizantes artificiales que son potencialmente cancerígenos y pueden provocar hiperactividad en niños escolares. En general son los alimentos ultra procesados los que provocan los efectos mencionados anteriormente, se pueden identificar al revisar el empaque del producto que superan los 5 ingredientes.

Se puede aprovechar el estar en casa para utilizar electrodomésticos como el horno microondas, wafflera o licuadora, que en el trabajo o en el colegio no muchas veces se tiene acceso; así como incluir alimentos que necesitan estar en refrigeración para mantenerse inocuos como los lácteos (yogurt, quesos).

En el caso de los adultos la refacción puede ser algo más ligero, mientras llega la hora del almuerzo. 3 ejemplos a continuación

- Yogurt griego con fruta y semillas horneadas.
- Rice cakes con queso cottage o hummus.
- Banano o manzana en rodajas con mantequilla de semillas sin azúcar.

**En el caso de los niños y adolescentes la refacción generalmente debe ser adaptada al nivel de apetito que tengan, pero generalmente puede ser igual o parecida a la que comían de manera presencial. Tomar en cuenta que la refacción no debe sustituir el desayuno. 3 ejemplos a continuación:**



• **Omelette en taza:**  
Ingredientes: 1 huevo, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de vegetales cuadrados (puede ser espinaca, chile pimiento, tomate), sal y pimienta. Procedimiento: en una taza apta para microondas quebrar el huevo, agregar los vegetales, el aceite y condimentar, mezclar y cocinar en microondas por 2 minutos. Se puede acompañar con tortillas o pan integral.



• **Waffle de banano:**  
Ingredientes: 1 banano, ¼ de taza de avena integral, canela en polvo, esencia de vainilla, ¼ de leche o bebida vegetal. Procedimiento: aplastar el banano hasta formar un puré incorporar los demás ingredientes y colocar en wafflera hasta cocinar completamente. Se puede acompañar con fruta picada y yogurt natural.



• **Panini de queso y aguacate:**  
Ingredientes: 1 o 2 rodajas de pan integral, ½ aguacate, 1 onza de queso panela o requesón. Procedimiento: Tostar el pan agregar el queso y encima colocar el aguacate en lascas se puede sazonar con sal y unas gotitas de limón.

# Snacks saludables y prácticos



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Los snacks o antojos, son alimentos que suelen tomarse entre los tiempos principales (desayuno, almuerzo y cena). Según expertos en nutrición el comer 5 veces al día nos ayuda a sentirnos satisfechos a la hora de tomar nuestra comida principal por lo que no caemos en comer de más; sin embargo, en muchas ocasiones apenas nos da tiempo para poner el almuerzo por lo que fácilmente caemos en comprar algo rápido alto en calorías y azúcares.

Precisamente de esta necesidad nace Bodhi, que son snacks con 0 calorías, 0 azúcares, sin colorantes, listos para comer y que pueden disfrutarse sin tener que preocuparse ya que son saludables además de saciar el antojo que muchas veces nos da.

El proyecto comienza su desarrollo hace 3 años, dando el máximo esfuerzo para ofrecer un producto de alta calidad, una vez se lograron los estándares que se deseaban entraron al mercado, donde ya cumplieron un año de estar ofreciendo a los clientes los mejores productos.

Los snack Bodhi están enfocados en todas las personas que deseen mantener su salud a través de una dieta sana y balanceada con productos de alta calidad listos para consumirse y disfrutar. Las gelatinas vienen en presentación de 100ml, cuentan con tres sabores: naranja, fresa y uva; pue-



des adquirirlas en caja de 14 y 30 unidades.

Puedes comprar tus gelatinas Bodhi directamente en Instagram y en Facebook, @BodhiGuate, o bien puedes escribir para que te indiquen en donde puedes encontrar un distribuidor cercano.

Cuentan con servicio a domicilio y formas de pago para tu comodidad.



# Bebidas refrescantes y saludables

Guisela de Gramajo Chef especializada en nutrición  
Autora de libros Feliz y saludable IG @soyfelizysaludable

## Limónada de pepino con menta

### Ingredientes

- El jugo de 6 limones grandes
- 1 limón grande en rodajas para decoración
- ½ taza de miel de abeja pura
- ½ taza de hojas de menta
- 1 pepino
- 4 tazadas de agua
- Hielo al gusto

### Preparación

- Pelar el pepino y partirlo a la mitad a lo largo, con una cuchara retirar las semillas raspando cada mitad de pepino.
- En una licuadora agregar el jugo de limón, pepino, hojas de menta, miel de abeja.
- Licuar por un minuto.
- Pasar por un colador el licuado, presionando bien toda lo que de en el colador.
- Colocar el liquido en un pichel y agregar el agua.
- Mezclar muy bien.
- Justo para tomar agregar hielo y decorar con unas rodajas de limón.

## Refresco de sandía

### Ingredientes

- 4 tazas de sandía partida sin semillas
- 3 tazas de agua
- 8 hojas de hierbabuena
- El jugo de un limón
- 2 cucharadas de miel de abeja o azúcar de coco, la sandía es dulce por lo que no necesita tanto endulzante, pero si desean pueden agregar un poco más. Si se quiere endulzante sin calorías pueden utilizar stevia pura al gusto.
- Hielo al gusto

### Preparación

- En una licuadora agregar la sandía, jugo de limón, endulzante y agua.
- Licuar por un minuto.
- Colocar el refresco en un pichel, agregar las hojas de hierbabuena y hielo.
- Listo para disfrutar

## Fruit punch

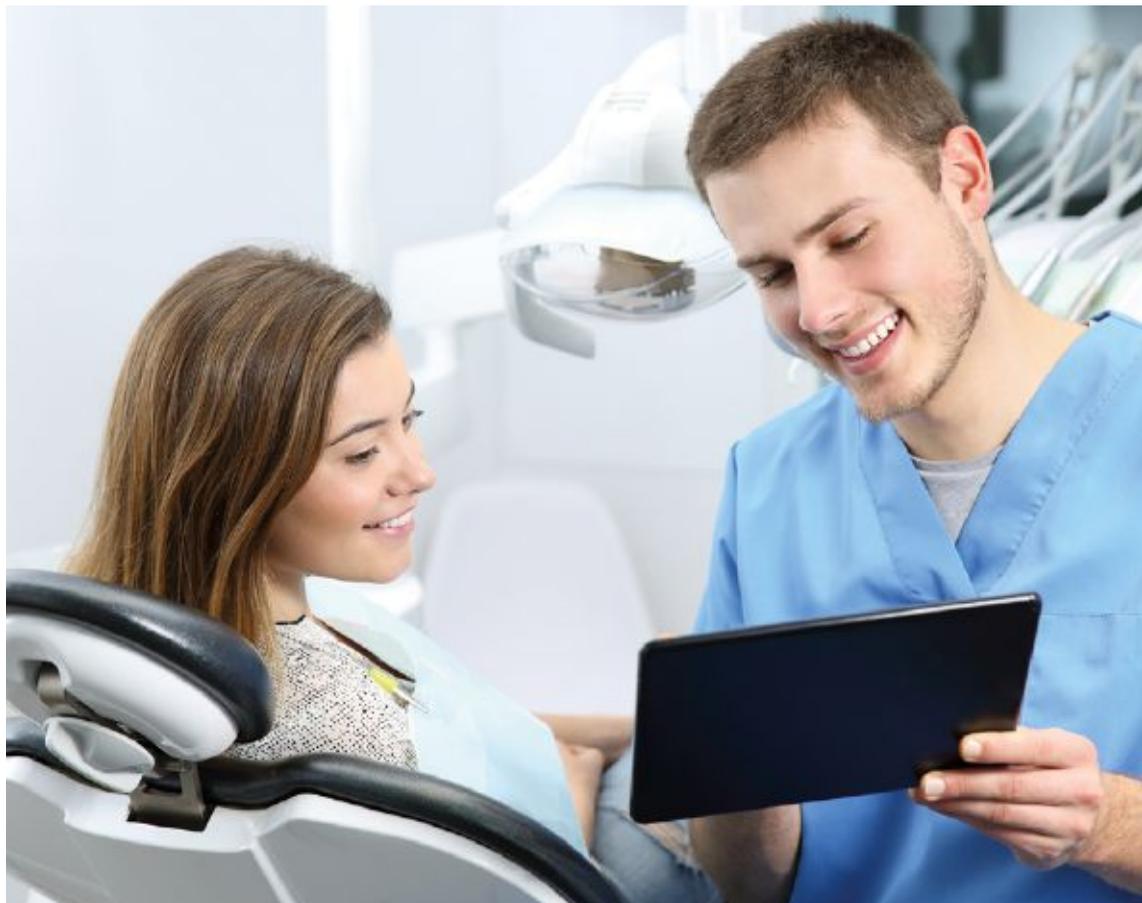
### Ingredientes

- 1 taza de fresas
- 1 taza de piña
- El jugo de 2 naranjas naranja
- 2 tazas de agua mineral
- 2. tazas de agua
- ¼ de taza de miel de abeja pura o stevia pura al gusto
- Dos tazas de hielo
- Fruta para decoración opcional
- Fresas en rodajas
- Naranja en medias rodajas
- Manzana en gajos

### Preparación

- En una licuadora colocar las fresas, piña y el jugo de naranja.
- Licuar por 30 segundos.
- Pasar por un colador.
- Colocar el liquido en un pichel agregar el agua mineral y endulzante
- Mezclar muy bien
- Agregar hielo y fruta para que se vea mas atractivo mezclar y listo.





# Diseño de sonrisa

Dra. Wendy Landaverde  
Cirujano Dentista

Actualmente, en nuestra práctica odontológica, muchos de los pacientes demandan resultados de tratamientos de alta estética principalmente en su sonrisa. Con la aparición de nuevos materiales

y técnicas odontológicas podemos llegar a esa sonrisa ideal que los pacientes exigen, ya que la sonrisa nos transmite calidez, confianza, felicidad y éxito.

Para llegar al atractivo de la sonrisa ideal, el odontólogo debe tener ciertos parámetros de los dientes y el rostro para así realizar un diseño de sonrisa adecuado a cada paciente.

Como primer paso para realizar un diseño de sonrisa es importante realizar una eficaz primera cita de diagnóstico que nos permite personalizar el caso, ya que cada paciente tiene requerimientos estéticos diferentes.

La primera cita de evaluación es importante ya que en ella el odontólogo se apoya de varios registros que se necesitan para realizar el correcto diagnóstico, se puede mencionar los siguientes:

- Fotografías
- Radiografías periapicales, de mordida y panorámica.
- Encerado de diagnóstico
- Análisis del rostro y encías
- Tomografía computarizada (CBCT)

Todos los métodos de ayuda diagnóstica, nos permiten actuar con ética y responsabilidad para ofrecerle a los pacientes un diseño de sonrisa de acuerdo sus requerimientos.

## Diseño digital de sonrisa:

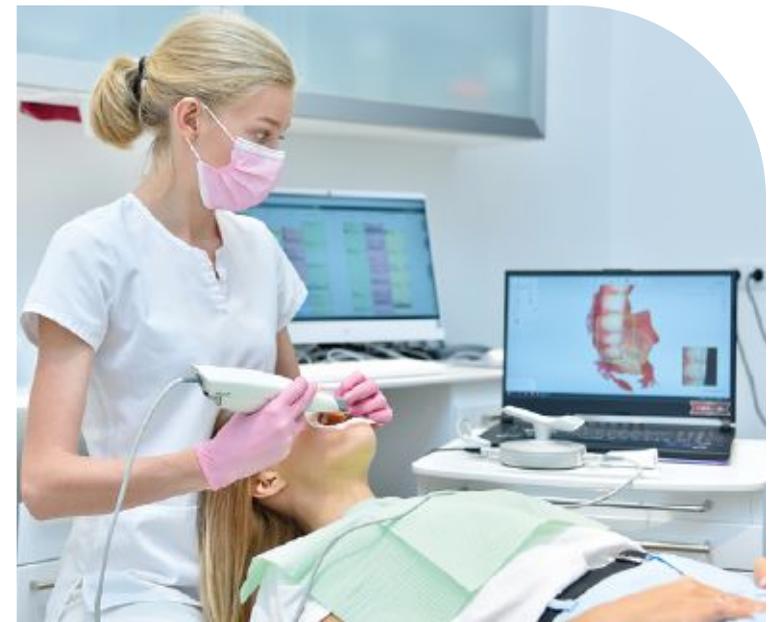
Hoy en día, tener una boca sana no es suficiente, la gente quiere una hermosa sonrisa que mejore su apariencia física y personalidad.

El Diseño Digital de Sonrisa permite a los pacientes ver cómo será su nueva sonrisa antes de comenzar el tratamiento, dándoles tranquilidad y la seguridad de que obtendrán la mejor estética y salud bucodental. Esta es una herramienta multifuncional que nos permite visualizar los resultados del tratamiento restaurador mediante un fotomontaje.

La utilización de tecnología e instrumentos específicos nos permitirán realizar un diagnóstico de su condición dental y formular así un plan integral del tratamiento.

## El proceso del Diseño Digital de Sonrisa es el siguiente:

Se analizan los rasgos faciales y dentales de la persona a través de varias fotografías. En estos documentos se estudia la relación entre dientes, encías, labios y movimien-



## Beneficios funcionales del diseño de sonrisa:

- Mejora la posición de los dientes
- Corrige la mordida
- Dientes más blanco
- Permite una mejor higiene

## Beneficios estéticos del diseño de sonrisa:

- Hablar, comer y sonreír con seguridad
- Simetría dental
- Rejuvenecimiento de la apariencia
- Aumento de la autoestima

tos de los rasgos faciales.

Se toman las medidas y se realiza una simulación digital de la futura dentadura de la persona, con base a las cosas observadas y los deseos del paciente.

Tras observar el antes y el después, la persona da su opinión sobre el resultado y, si muestra su conformidad, se inicia el tratamiento necesario para conseguir los cambios deseados.

Es fundamental que los dentistas que intervengan en el proce-

so sean especialistas en su campo y consideren todos los aspectos relacionados con la odontología estética.

El especialista debe contar con una trayectoria que lo respalde en este tipo de procedimientos, de esta manera se generará confianza y sabrás que tu sonrisa está en buenas manos. Una forma de corroborar la experiencia es a través de los testimonios de pacientes, son una manera excelente de conocer cómo fue su experiencia.

El tipo de tratamiento para el diseño de sonrisa dependerá del diagnóstico que se le realice al paciente, el tratamiento más común durante un procedimiento es el uso de carillas dentales estas pueden ser de materiales como la cerámica o la resina compuesta; además dependerá del caso si es necesario realizar un desgaste o no a la superficie del diente.

Al finalizar el tratamiento es necesario seguir manteniendo hábitos saludables para el cuidado de los dientes y la salud bucal que le recomiende su odontólogo. Además de las visitas cada 6 meses para una limpieza dental y evaluación.



# Cursos

QUE TE AYUDARÁN A ESTAR ACTIVO SIN IR AL GIMNASIO

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Llegamos al cuarto mes del año y si dentro de tus propósitos 2022 era inscribirte al gimnasio y no lo has logrado, queremos darte la buena noticia que existen muchas otras opciones para ponerte en forma. Los expertos recomiendan que tengamos actividad física al menos cinco días a la semana entre 35 y 45 minutos diarios, las opciones que te presentamos son ideales sin poner un pie en el gimnasio.

**Bailar**  
El baile es un excelente aliado si queremos cambiar nuestros hábitos, con 20 minutos estarás quemando entre 60 y 85 calorías, además que te pondrás de mejor ánimo ya que la música ayuda a descargar adrenalina y a realizar con más satisfacción el ejercicio físico. Puedes inscribirte en clases de

zumba, de salsa, de baile contemporáneo o cualquiera que prefieras, lo importante es que te ejercites y al mismo tiempo te diviertas.

**Natación**  
La natación es una de las actividades deportivas más completas; además de quemar calorías beneficia a tus huesos, músculos y respiración. Sin duda la natación te aportará vitalidad y salud lejos de un gimnasio.

**Caminar**  
Esta opción además de ser sana es de las más económicas, 30 minutos al día a una velocidad media te ayudarán alejarte de una vida sedentaria al mismo tiempo que disfrutas de respirar aire puro.

**Autodefensa**  
Muchas personas eligen esta opción, ya que no solo te ayudará a

mantenerte en movimiento sino además estarás aprendiendo algo que puede llegar a ser útil. Anteriormente este deporte era preferido por el género masculino, sin embargo, en los últimos años ha ganado popularidad en mujeres y niñas; es excelente para descargar el estrés de la vida cotidiana además que han surgido nuevas opciones. Es un ejercicio muy completo que incluye entrenamiento aeróbico y anaeróbico, se trabaja mucho sobre la fuerza de las piernas, los músculos posturales y abdominales; también combina en intervalos cortos trabajo de fuerza y entrenamiento cardiovascular. Como puedes darte cuenta existen muchas opciones que no precisamente incluyen hacer ejercicio en un gimnasio, lo importante es que te muevas, que te diviertas y que empieces por tener hábitos saludables para una mejor calidad de vida.

# Umbrella Tips



Utiliza la cantidad adecuada y reaplica cada 2 ó 3 horas. Recuerda esperar 20 min antes de sumergirte al agua ó exponerte al sol.



Utiliza fotoprotector todos los días, en horario de 9:00 a 16:00 y especialmente si te expones al sol.



Debes proteger tu piel aun estando en la sombra, la arena refleja hasta el 25% de rayos UV y estando sumergido en el agua hasta el 50% de los rayos UV llegan a tu piel.



Medihealth/latam  
Umbrella protectores

# Estrés, miedo, ansiedad y ataques de pánico

Lcda. Ana Mercedes Echeverría Romero  
Psicóloga Clínica

**N**os encontramos viviendo en una época donde todo ocurre de forma acelerada, todo urge, todo es “para ahorita”, la era del excesivo acceso a la información, donde los conceptos de éxito y bienestar dependen y se demuestran con bienes materiales, qué títulos poseemos, qué tanto trabajo realizamos y qué tan cansados estamos. Y a esto se le agrega que estamos viviendo una pandemia que aún no ha terminado, aumentando la preocupación del día a día, ya que debemos seguir las medidas sanitarias para cuidarnos y protegernos para no contagiarnos y no contagiar a nuestros seres queridos.

Con todo esto, no es de extrañar que los términos de estrés, miedo, ansiedad y ataques de pánico sean cada vez más frecuentes entre nuestra sociedad. Estos términos muchas veces pueden resultar confusos para la mayoría de las personas, generalmente los solemos utilizar para referirnos a estados de alteración que producen molestias a nivel físico, emocional

Aunque los términos de estrés, ansiedad, miedo y ataques de pánico no significan lo mismo, si están relacionados entre sí, es más: un padecimiento puede englobar al otro según las circunstancias. En el caso del estrés podríamos definirlo como una reacción fisiológica ante un estímulo que el individuo percibe como un exceso de situaciones que superan sus recursos y que la persona considera no ser capaz de enfrentar, como puede ser la pérdida de un ser querido, la pérdida del trabajo, enfrentarse a un acontecimiento importante como una boda, problemas laborales o la quiebra económica por mencionar algunos ejemplos. Ésta sobrecarga puede ocasionar malestar físico como: dolor de cabeza, falta de energía o concentración, problemas con la memoria, problemas en la salud mental como ansiedad o depresión.

y psicológico. La intención de este artículo es que le sea más fácil al lector identificar cuál de estos padecimientos le pudiera estar afectando para saber si es necesario buscar atención médica o psicológica, o cómo poder buscar algún tipo de ayuda que permita estabilizarlo en caso de ser necesario.

Cuando el estrés se prolonga mucho tiempo puede ocasionar problemas cardiovasculares, problemas en el peso, problemas a nivel sexual, insomnio o exceso de sueño, envejecimiento prematuro entre otros.

Cierta cantidad de estrés es necesario para superar las situaciones que demandan más esfuerzo y activación, pero el exceso puede llevarnos a la ansiedad; la ansiedad en exceso puede llevarnos a experimentar ataques de pánico, la ansiedad en exceso y miedos excesivos pueden desarrollar un trastorno de ansiedad.

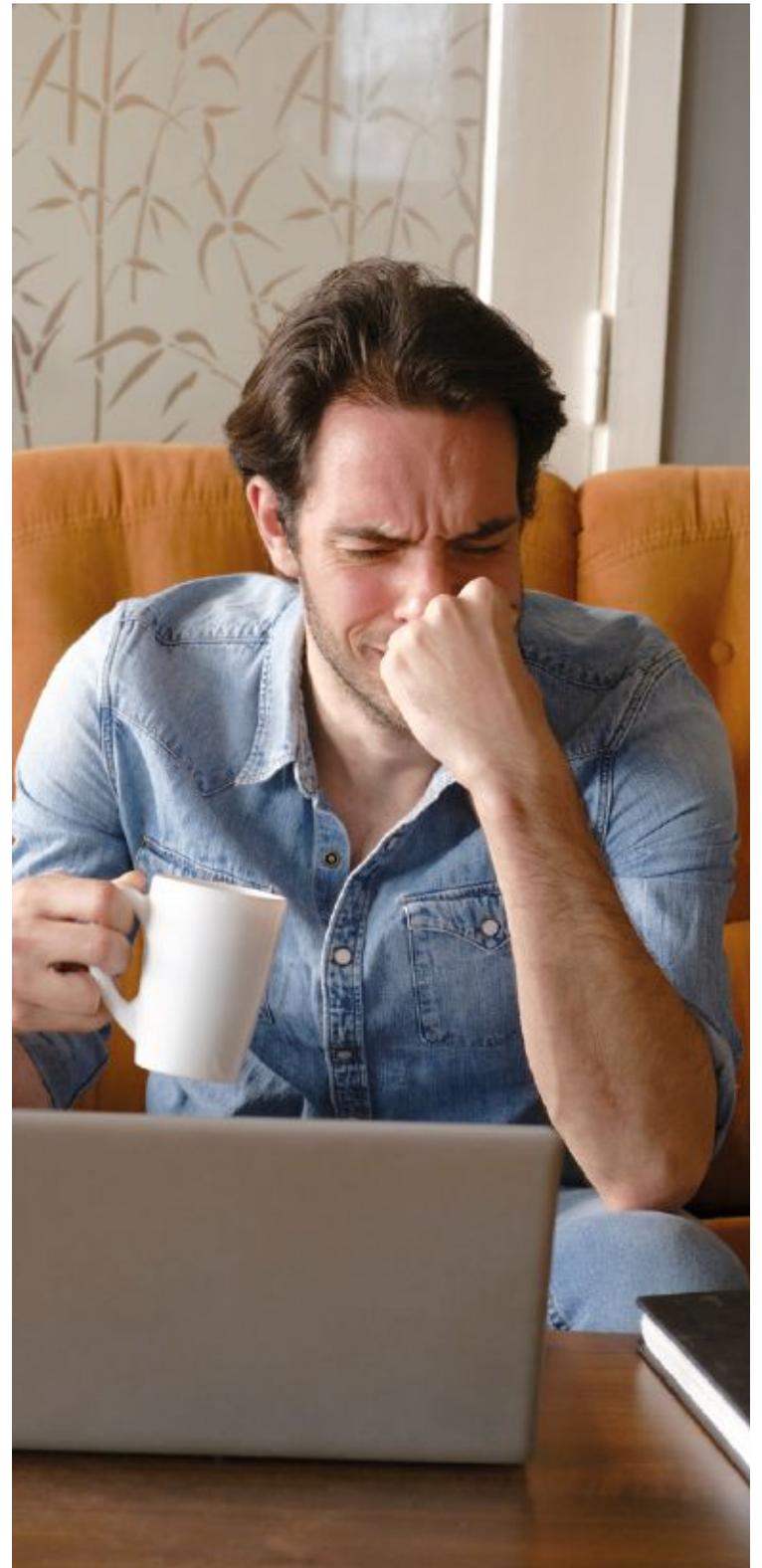
Como bien se mencionó anteriormente el estrés es una reacción fisiológica en la que el organismo se colocó en alerta máxima para enfrentar diferentes situaciones, el miedo al igual que la ansiedad es una reacción normal frente a un peligro donde se activa el sistema de huida o respuesta, este sistema está instalado en todos los seres humanos con la función de ayudarnos a sobrevivir ante una situación de peligro, pero podemos hacer una distinción entre ambos conceptos: el miedo en la mayoría de los casos es específico, o sea, lo que percibo como peligro es una situación real específica que activa la reacción fisiológica parecida al estrés, pero que en este caso me prepara para salir corriendo o atacar si fuera necesario, mientras que la ansiedad es general y consiste en una preocupación que apunta al futuro. Este miedo al futuro donde la amenaza generalmente no es real o sea no está pasando en ese momento, el peligro está en mi cabeza, lo genera la persona con sus pensamientos.

Lo interesante de este sistema es que en el caso del miedo a la situación en la que se percibía el peligro pero ya pasó, el mismo sistema envía la señal al cerebro de que ya no hay nada que temer y los síntomas de alerta que se activaron como el corazón acelerado, sudoración excesiva, respiración agitada, dilatación en las pupilas etc, disminuyen y el organismo vuelve a la normalidad buscando la autorregulación a lo que se le llama “homeostasis” que es la capacidad de mantener a nuestro organismo estable.

En el caso de la ansiedad, como ya mencionamos anteriormente, el peligro lo crea la persona en su cabeza, con sus pensamientos, veamos un ejemplo: en la consulta clínica se observan muchas personas que después de terminar una relación de pareja tienen la creencia que no volverán a encontrar a nadie más y se activa el temor de quedarse solos, preocupación enfocada al futuro.

En el caso de los ataques de pánico, vendría a ser una acumulación excesiva de ansiedad cuyo síntoma principal es miedo a la muerte. Cuando los síntomas ansiosos se vuelven excesivos y difíciles de controlar, pueden llegar a afectar seriamente nuestras actividades diarias, cuando ya no nos permite disfrutar la vida en interfiere en el trabajo, en las relaciones de pareja, vida social etc, es momento de buscar ayuda médica y psicológica.

Es importante agregar que los ataques de pánico están presentes en la mayoría de los trastornos de ansiedad, los trastornos de ansiedad son los que comparten ansiedad y miedo excesivos, así como alteraciones en la conducta, en estos casos es necesario acudir y buscar ayuda de un profesional médico psiquiatra y de un psicólogo, ya que con el tratamiento adecuado los pacientes pueden experimentar mejoría.



# Parto y movimiento

Dra. Rocío Serrano  
Ginecóloga y Obstetra

Desde 1985 la OMS afirmó que “No se recomienda colocar a la embarazada en posición de litotomía durante la dilatación y expulsivo. Debe recomendarse caminar durante la dilatación y cada mujer debe decidir libremente qué posición adoptar durante el expulsivo”.

Debemos conocer nuestro cuerpo, la pelvis, formada por un conjunto de huesos unidos entre sí: los iliacos, ilion, isquion, y el pubis, articulados con el sacro, forman entre sí una especie de embudo, destinado a alojar los órganos pélvicos. Y gracias a que están articulados entre sí, es posible la movilidad de la pelvis. Además, en cada una de estas articulaciones existen potentes ligamentos que, junto con los músculos y otros tejidos blandos, ayudan a estabilizar la pelvis.

Para poder sacar el máximo provecho a las posturas del parto debemos tener en cuenta cada uno de los movimientos pélvicos y su repercusión en los diámetros y orientación pélvica. Para ello debemos combinar distintos movimientos para ampliar al máximo los movimientos y tener en cuenta tanto la estática fetal como la posición elegida.

## Las diferentes posiciones tienen ventajas como por ejemplo:

- Menor riesgo de pérdida de sangre intraparto y hemorragias posparto.
- Mayor eficacia de las contracciones uterinas.
- Mejor oxigenación fetal.
- Menor necesidad de analgesia y oxitocina.
- Menor tasa de episiotomías.
- Disminuye las laceraciones del periné y la mayor relajación de la musculatura perineal.
- Mejora la eficacia y dirección de las contracciones uterinas.
- Alivia el dolor de la parte baja de la espalda.
- Diámetros pélvicos aumentados.
- Menor uso de estimulación por oxitocina y menos partos instrumentales.

Una mujer que está atravesando este momento plenamente conectada a su cuerpo lo más seguro es que adopte posiciones y movimientos beneficiosos, por ejemplo, que camine moviendo su pelvis hacia delante y hacia atrás, de lado a lado, que busque posiciones que ayuden a abrir la pelvis, como ponerse de rodillas, y que cuando se acerque el período expulsivo elija la postura que le resulte más cómoda.



## Existen 4 posiciones estrellas que menciona Núria Vives, pionera en método parir en movimiento.

**Sentada:** En la pelota de parto haciendo movimientos laterales, atrás y adelante o movimientos en ocho, la pelvis se convierte en una cuna que meste a tu bebé.

**Rodillas:** aquí la pelvis continua libre alrededor de la cabeza del bebé, y los huesos iliacos y sacro se mueve alrededor, es muy probable que sientas la necesidad de asimetrizar sus pelvis, para sentirse más cómoda, haciendo sitio a su bebé.

**De lado:** donde descansa mejor, se asimetriza la pelvis, moviendo los huesos iliacos.

**De pie:** la mamá busca la mejor posición en donde ella se sienta cómoda. Existen muchas variaciones de esta posición.

El objetivo del parto en movimiento es proveer una apertura pélvica para el paso de tu bebé.

## Recomendaciones

- Es importante que sientas lo que el cuerpo te pide, explorar y buscar el movimiento que más te conviene.
- Busca un curso de preparación al parto, te puede ayudar a informarte acerca del proceso del embarazo, trabajo de parto y parto, y realizar ejercicios en este proceso.
- Busca un equipo para la atención y acompañamiento de este proceso, que este informado y respete tus decisiones, te apoye para vivir una experiencia positiva.
- Busca y lee bibliografías que puedan ayudarte a este proceso, yo recomiendo “parir en movimiento” de Núria Vives.
- Existen aplicaciones y videos que pueden ayudarte a mover tu cuerpo durante el embarazo, y así ayude al proceso del trabajo de parto y parto.
- Conoce tu cuerpo, infórmate, tu cuerpo es sabio y maravilloso, recuerda que eres protagonista de tu proceso.

# FACTORES QUE PROMUEVEN LA ganancia de peso DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

Dr. Stephen Anton  
 Profesor Asociado y Jefe de la División de Investigación Clínica enfocada en Geriátrica y Envejecimiento de la Universidad de Florida

En la medida que se envejece los cambios hormonales y un cambio de estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

La reducción del gasto calórico contribuye al aumento gradual de la grasa corporal, factores como la ingesta de comidas ricas en energía, pero pobres en nutrientes, la falta de educación sobre alimentación saludable y el sedentarismo son algunas de las causas que contribuyen a la ganancia de peso.

**Consecuencias:**

La incidencia de Síndrome Metabólico y de acumulación de grasa en el área visceral, se ve con más frecuencia después de los 40 años; y es allí en donde empiezan a desarrollarse enfermedades tales como: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares.

El sedentarismo en las personas mayores se ve con más frecuencia, ya que tienen problemas de movilidad ya sea porque no hay actividad física regular sino además porque muchas veces se enfrentan con problemas como dolores musculares, dolores reumáticos, etc; lo que hace que el ejercicio pase a un segundo plano.

Entonces, ¿qué debemos hacer para evitar la ganancia de peso durante el envejecimiento?

Estar en movimiento constante, esto no significa que tengamos



que ir al gimnasio, lo importante es moverse: terminar de comer y

caminar de 10 a 15 minutos, estacionar el carro un poco más lejos, buscar un ejercicio alterno, sacar a pasear a la mascota.

Otro aspecto importante es evitar alimentos ultra procesados, altos en azúcar, altos en grasas y grasas trans; preferir alimentos como: pan integral, grasas buenas, legumbres.

Para terminar, hay que tomar un estilo de vida saludable disfrutarlo y sostenerlo, no pensar que es un castigo comer bien o hacer ejercicio; ya que lo vamos a convertir en un hábito que nos dará mejor calidad de vida; además debemos de pensar si queremos tener una vejez saludable y que pasos debo de tomar para llegar a ese punto.

## Directorio

**Dra. Nydia Paredes Amenábar**

**Ortodoncista y Odontopediatra**  
 6a. Av. 3-22 Z. 10  
 Edif. Centro Medico II, clínica 804  
 Teléfono: 2311-1198  
 Whatsapp: 4536-8083  
 Consultas presenciales y virtuales  
 www.orthogt.com  
 Redes sociales @orthogt



**Claudia Del Cid**

**Otorrinolaringología**  
 Hospital El Pilar, 3a. calle 10-75, Z.15  
 Col. Tecún Umán, clínicas médicas segundo nivel  
 Teléfono: 2378-5010  
 Whatsapp: 5647-0166  
 E-mail: draclaudiadelcid@gmail.com  
 Solo consultas presenciales  
 En fb e Instagram: Otoclinik



**Dr. Francisco Barrios Schaeffer**

**Ginecología, Cirugía videolaparoscópica, y Ginecología Oncológica y Obstetricia**

**Dra. Norma Urrutia de Barrios**

**Ginecología y Obstetricia**  
**Ultrasonido ginecológico**  
 6a. Av. 9-18 zona 10. Edif. Sixtino 2.  
 2o. Nivel. Ala 1, Clínica 202.  
 Tel. 2291-6600 y 5518-2648  
 Consultas presenciales y virtuales.



**Dra. Telmy González**

**Ortodoncia y Odontología**

**Dra. Cindy Morales**

**Odontología General**  
 Avenida petapa 47-79 zona 12.  
 Plaza Grecia. Local 22.  
 Teléfono. 2234-4728 / 4204-1348  
 Consultas presenciales.  
 Redes sociales @dentalupgt



**Licda. Pamela Peña**

**Nutricionista Clínica y Coach Nutricional**

Edificio Multimédica,  
 Blvd. Vista Hermosa, zona 15  
 11vo. nivel, clínica 1103  
 Tel.: 2385-7654  
 Instagram: nutritious.gt  
 Facebook: NutritiousGt



**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



**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



## Dra. Marilyn Chamo

**Cirugía General / Flebología**

6a. avenida 9-18, zona 10  
Edificio Sixtino 2, oficina 504, ala 2  
Teléfono: 2278-0083



## Dr. Mauro Vinicio Hernández

**Ginecólogo y Obstetra**

1ra. calle 18-53, Vista Hermosa II, zona 15  
Citas: 4124-8774 (llamadas y whatsapp)  
Emergencias: 4217-4542  
Servicio de citas virtuales



## Victor Hugo Hernandez Betancourth

**Cirugía General y Laparoscopia**

• Clínicas interior de hospital Angelus zona 9  
• San Cristobal 3 calle 10-71 zona 8 mixco Edificio Polimedica Of 206  
Teléfono y WhastApp: 5988-8005  
Facebook: Cirugía a Tu Alcance  
- Dr. Víctor Hernández Betancourt



## Sabas Montenegro

**Artroscopia Y Medicina Del Deporte**

• Ed. P-4 Parqueo J, 3 Nivel Clínica 302 Medi-K Cayalá, Z16  
Teléfonos: 2291-2323 / 4015-2891  
• 14 C. 8-30 Z. 1, 2 Nivel, a la vuelta del Teatro Abrial • Tels.: 2253-7483 / 4015-2891  
www.traumayclinicadeportiva.com  
Linkedin: Dr. Sabas Montenegro  
Instagram: doctor\_sabas  
Facebook: Trauma y Clinica Deportiva



## Dra. Rocío Serrano Carrillo

**Ginecología y Obstetricia**

6a. avenida 7-66 zona 10  
Condominio Médico, clínica 4B  
Tel.: 3251-7597



## 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



## Ronald Alvarado y Gloria Contreras

**Cirugía General y laparoscópica**

10 calle 2-22 zona 14 clinica 609 edificio anexo de parques clinicas medicas la paz  
Numeros de whatsapp y llamadas: 4290-7031 / 5632-5836  
Facebook: Surgyon  
Instagram: surgyon\_especialistas  
Waze: https://waze.com/ul/h9fxdupnj9



## Débora Méndez

**Médica y cirujana oftalmóloga  
Subespecialista en glaucoma y segmento anterior**

Telefono: 2235-6091  
E-mail: cyopd.d@gmail.com  
19 Av. 2-78 Z. 11 Edif. Distrito Miraflores Of. 908  
Whatsapp: 3795-9926  
Facebook D&D Clínica Oftalmológica y Óptica



## 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



## Jose Santos Romero Estrada

**Médico y Cirujano / Oftalmólogo  
Especialista en retina, mácula y vítreo**

## Claudia María López Villeda

**Médico y Cirujano / Oftalmóloga  
Especialista en glaucoma**

Edificio Distrito Miraflores 19 avenida 2-78 zona 11, Primer Nivel, Local 102A  
Teléfono: 2235-5990  
WhatsApp: 3652-0098  
Eyecenter eyecenter.gt



## Wendy Landaverde y Elder Rodriguez

**Dentistas**

Edificio distrito Miraflores 19 ave, 2-78 Zona 11 5to nivel of 517  
Teléfono: 2235-5934  
Whatsapp 5621-0349  
Facebook: Clínica dental Denticenter  
Instagram \_denticenter



## Ricardo Aguilar Oliva

**Cardiología**

7a. Ave. 9-64 Zona 9, Edificio Zona Médica oficina 601  
Teléfono: (+502) 2368-5633  
Correo cardiagt@gmail.com  
Whatsapp 4518-4207



## 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. 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



## 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



## Licda. Ana Lucía Arriaza G.

**Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo**

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



## Dr. Néctor Estrada

**Cirujano Plástico**

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



## 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



## Dr. Juan Fernando Vettorazzi

**Cirujano Plástico**

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





# LA SIRENA®

DESDE 1918



*¡Nos encanta!*

DESCUBRE  
DELICIOSAS  
RECETAS

