

TUSALUD

GUATEMALA, AGOSTO 2021

y bienestar

No. 27

Las variantes
del Covid-19 y la
importancia de estar
vacunados

¿Por qué la variante

Delta

está afectando a
los menores
de edad?

Como
activar tu
metabolismo

Lactancia
materna





Proteger la

Lactancia Materna

es una responsabilidad compartida



LACTANCIA MATERNA Y COVID-19

- » Proporciona beneficios a la salud y el desarrollo del bebé, además disminuye los riesgos de transmisión y enfermedad asociados al COVID-19.
- » El contacto piel a piel reduce significativamente la mortalidad infantil.
- » La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario en la madre.
- » Los neonatos y lactantes presentan un bajo riesgo de infección por el virus SARS-CoV-2.



Encuentra más consejos en:
www.igssgt.org



#LactanciaMaternaIGSS



índice



5 Editorial



6 Las variantes del Covid-19, y la importancia de estar vacunados



8 La importancia de contar con un seguro médico



10 La importancia de la leche materna



12 Cómo activar tu metabolismo



14 10 pasos para empezar a ser saludable



16 La importancia de una limpieza facial



20 Crossfit: pros y contras



22 Beneficios de un día de spa



24 ¿Por qué la variante Delta está afectando a los menores de edad?



26 Directorio

COLABORADORES:

Dra. Nancy Virginia Sandoval / Medicina Interna-Enfermedades Infecciosas
Gabriela Salazar / Nutricionista
Dra. Gloria Pila Aranda / Neumólogo Pediatra

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

Uno de los principales objetivos de la Revista TU Salud y Bienestar es la prevención, nos interesa llegar a todas y cada una de las personas posibles a través de nuestras plataformas con información que te recuerde la importancia de llevar un estilo de vida saludable a través de una alimentación balanceada para gozar de buena salud.

Actualmente nuestro país y el mundo atraviesa por una pandemia que lejos de acabarse nos vemos amenazados por nuevas cepas que nos obligan hoy más que nunca a ser cuidadosos con nuestra higiene y ser responsables con nosotros mismos para cuidar a todos los que nos rodean.

Es por ese motivo que en la edición de agosto nos enfocamos en brindarte temas que aclaren dudas relacionadas con el Covid-19, las nuevas cepas y la importancia de la vacunación de la mano de especialistas.

Además, no olvides que puedes encontrar temas de nutrición, belleza, temas para estar en forma y un directorio médico que te puede ayudar a encontrar un especialista, si en caso estas buscando un médico para mejorar tu salud.

No olvides que la salud es lo más importante por lo que debemos procurar cuidarnos.

TU Salud y Bienestar



Las variantes del Covid-19,

Y LA IMPORTANCIA DE ESTAR VACUNADOS

Dra. Nancy Virginia Sandoval Paiz
Medicina Interna-Enfermedades
Infecciosas
Máster Internacional en Enfermedades
Parasitarias Tropicales

A medida que un virus se multiplica, se replica e infecta a más personas y pueden ocurrir pequeños cambios genéticos, llamados mutaciones. Estas mutaciones en la mayoría de los casos no tienen ningún efecto sobre el virus, y en algunas ocasiones dichas mutaciones pueden servir para rastrear cómo se va propagando el virus a nivel mundial, inclusive algunas de las mutaciones pueden servirle al virus para adecuarse al ambiente y continuar adaptándose e infectando a más personas. Las variantes aparecen cuando se acumula una gran cantidad de distintas mutaciones que cumplen características.

Cada variante del Covid-19 se caracteriza por una colección distinta de mutaciones y las variantes han acumulado cambios en el genoma del coronavirus, que persisten a medida que el virus pasa de persona a persona y si los cambios dan como resultado un virus más transmisible, es posible que veamos más y más de esa variante, especialmente en los pacientes infectados.

Como las variantes surgen a medida que el virus se replica, cuanto más permitamos que el virus se propague entre nosotros, más posibilidades tenemos de que

surjan nuevas variantes de este.

¿Qué sabemos de la variante de Preocupación Delta?

La variante delta del nuevo coronavirus se detectó en octubre de 2020 en la India y hasta ahora ha tenido una acelerada distribución mundial, en países como Singapur, Reino Unido, Portugal y Estados Unidos por lo que se ha vuelto la variante dominante y es un conjunto de “mejoras” genéticas que facilitan la propagación e invasión en el cuerpo humano.

La variante delta es una VOC porque los datos muestran que es más transmisible que otras variantes, (se estima que es entre 30% y 60% más transmisible). Esta variante tiene un mayor riesgo de hospitalización y reinfección, por otro lado, hay que destacar que la Covid-19 que provoca, se asocia a un cuadro de síntomas que pueden ser ligeramente diferentes a los síntomas clásicos de Covid-19, tales como: tos, fiebre y pérdida de olfato o gusto, son menos comunes, como se ha encontrado en los datos de miles de personas analizadas en Reino Unido.

Los síntomas en caso de la variante delta más frecuentes son: más dolor de cabeza y menos tos, dolor de garganta y secreción nasal, la fiebre sigue siendo bastante común, pero la pérdida del olfato ya no aparece entre los síntomas principales. Se aconseja estar alerta de los catarros para hacerse una prueba y descartar Covid-19.

¿Funcionan las vacunas en la actualidad? ¿Por qué es importante vacunarse incluso si hay nuevas variantes del virus?

Sabemos que las vacunas son una herramienta esencial para hacer frente al Covid-19 y han demostrado que proporcionan beneficios para la salud pública, tales como prevenir que la enfermedad sea grave, hospitalización y muerte.

La información y datos con la que contamos en la actualidad nos muestran que las vacunas disponibles son seguras y eficaces contra Covid-19, incluidas las variantes en su esquema completo. No hay ninguna razón por la que debamos postergar la vacunación sólo por-

que nos preocupen las nuevas variantes, debemos tener claro que solo estaremos a salvo si todos estamos a salvo, es por ello que debemos procurar vacunarnos y apoyar a los demás para que puedan vacunarse.

¿Qué medidas debemos de tomar en cuenta ante esta nueva variante?

Las medidas de protección ante COVID-19 siguen siendo las mismas, ya sea una variante nueva o antigua:

- Si puedes quédate en casa, a menos que tengas algo esencial
- Utiliza de manera adecuada la mascarilla médica o quirúrgica
- Quédate en casa, si te sientes mal o enfermo.
- Practica siempre el distanciamiento físico al menos 1.5 metros de las demás personas.
- Evitar las reuniones sociales y familiares, especialmente grupos grandes y los eventos que se llevan a cabo en interiores.

Es importante resaltar que es necesaria la inmunidad colectiva para cambiar el rumbo y poder tener finalmente el control de la pandemia COVID-19, preferentemente a través de las vacunas, ya que estas proporcionan defensas e inmunidad de forma más organizada sin padecer la enfermedad.

Las vacunas disponibles en la actualidad son seguras y muy efectivas para prevenir enfermedad grave, hospitalización y muerte. Es importante recordar que cuando se tenga la oportunidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 o esté disponible porque es su turno, acuda a vacunarse.



LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN seguro médico

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La pandemia cambió completamente la vida de las personas, muchas se dieron cuenta que contar con un seguro médico hubiera sido una excelente opción la cual hubiera podido evitar utilizar todos sus ahorros, vender activos o adquirir un préstamo para solventar estos costos.

Actualmente alrededor de 553 mil guatemaltecos están asegurados, es decir una de cada 30 personas cuenta con una póliza. Esta cifra es demasiado baja con relación al sistema precario de salud en nuestro país y la poca información acerca de las ventajas que tiene contar con un seguro médico.

Es importante mencionar que un seguro médico te dará la tranquilidad si en caso sufres de alguna enfermedad, accidente, mater-

nidad, exámenes de laboratorio e incluso algunos cubren las recetas de medicina; de igual manera existen seguros que cubren enfermedades más específicas como el cáncer; todo depende de la clase de seguro que elijas y las necesidades que deseas cubrir.

Actualmente existen en el mercado muchas ofertas de seguros, lo primero que debes de tomar en cuenta antes de adquirirlo es conocer tus necesidades: si posees una enfermedad preexistente, practicas algún deporte de alto riesgo, tienes familia, eres soltero, edad y sobre todo el presupuesto que tienes asignado para este rubro.

El deducible es una parte muy importante a la hora de comprar una póliza, debes de tomar en cuenta de cuánto será lo que debes de pagar en caso llegarás a necesitar usar el seguro; regularmente a menor cuota mensual mayor será el deducible.

Razones para adquirir un seguro médico:

- Es una excelente opción con un sistema de salud saturado: normalmente los hospitales públicos mantienen alta demanda y se agrava en situaciones como las vividas en el mundo recientemente.
- Da acceso a varias opciones de hospitales: dentro de la red de seguros podrás escoger el que se adapte a tu presupuesto.
- Medicina preventiva: al contar con un seguro médico, tienes acceso a realizarte tus exámenes médicos anuales y agendar cita con médicos internistas y especialistas.
- Servicios complementarios: algunos seguros poseen la opción de atención dental a través de servicios general o preventivos.

Como puedes darte cuenta, contar con un seguro médico es una opción a considerar para cubrir todas las necesidades de salud con seguridad.

¡Sigue cuidándote más y mejor!





LA IMPORTANCIA DE LA leche materna

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, además que les aporta todos los nutrientes necesarios de una forma equilibrada, les proporciona protección de las enfermedades. Según la OMS, la lactancia natural es una forma de proporcionar un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sano de los lactantes; también es parte integrante del proceso reproductivo, con repercusiones importantes en la salud de las madres. El examen de los datos científicos ha revelado que, a nivel poblacional, la lactancia materna exclusiva durante 6 meses es la forma de alimentación óptima para los lactantes. Posteriormente deben empezar a recibir alimentos complementarios, pero sin abandonar la lactancia materna hasta los 2 años o más.

De igual manera él bebe tendrá menos alergias, infecciones de oído, gases, diarrea, estreñimiento, eccemas, infecciones intestinales o estomacales entre otras; además que tendrá menor riesgo de padecer de diabetes, obesidad o problemas de peso y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Beneficios para la madre:

La madre también obtiene múltiples beneficios ya que establece un vínculo madre-bebe desde el prin-

Es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- que la lactancia se inicie en la primera hora de vida;
- que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche; que no se utilicen biberones o chupetes.

Beneficios para el lactante:

- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme

cipio, podrá regresar a su peso normal fácilmente además disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer como de ovarios y mama.

Recuerda, la leche materna es el alimento ideal para el recién nacido y ningún otro alimento puede sustituirlo.





CÓMO ACTIVAR TU meta- bolismo

Gabriela Salazar
Nutriza Guatemala

En primer lugar, ¿qué es el metabolismo? El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas llevadas a cabo en el cuerpo con el fin de convertir los alimentos en energía. El metabolismo es controlado por una serie de hormonas del sistema endocrino, y estas determinan la velocidad y la dirección del mismo. Un ejemplo es la hormona tiroxina, la cual es liberada por la glándula tiroidea y su papel es determinar con qué rapidez se producen las reacciones químicas del metabolismo en el cuerpo.

Se busca de muchas maneras acelerar el metabolismo, y es un tema muy común en personas que quieren bajar de peso. En la mayoría de personas, el metabolismo se ralentiza después de los 40 años; y a pesar de que no podemos cambiar los factores como la edad, el género o la genética, hay otras maneras de mejorar el metabolismo.

Trabaja en tu masa muscular

El cuerpo está en constante trabajo para quemar calorías constante-

mente, incluso cuando estamos en reposo, esto es la llamada tasa de metabolismo basal. Y esta tasa metabólica es aún mayor en personas con mayor masa muscular, es decir, cada libra de músculo utiliza un aproximado de 6 calorías al día para su mantenimiento, y una libra de grasa utiliza 2 calorías diarias. Y a pesar de ser una mínima diferencia, se puede acumular con el tiempo. Trabaja en ganar masa muscular para así aumentar también la tasa metabólica.

Aumenta el entrenamiento aeróbico

El ejercicio aeróbico es cualquier ejercicio que se practica a niveles moderados de intensidad durante un tiempo extenso, causando una frecuencia cardíaca más elevada. Esta clase de ejercicio no provee músculos grandes, pero puede acelerar el metabolismo horas después del entrenamiento. La recomendación es aumentar tu rutina de entrenamiento, ya que el ejercicio de mayor intensidad promoverá un aumento de la tasa metabólica, ya sea una clase más de ejercicio, o trotar un poco durante tu caminata diaria.

Hidratación

Cuando no tomamos agua y nuestro cuerpo se encuentra levemente

deshidratado, el metabolismo puede ralentizarse. El agua es importante para el proceso de quemar calorías. En un estudio, se demostró que los adultos que bebían 8 o más vasos de agua al día, quemaban un número mayor de calorías que los que bebían 4 vasos de agua al día. Por lo que es necesario que tomes agua durante el día e hidratándote también mediante alimentos que contengan agua de forma natural, como lo son las frutas y verduras frescas.

¿Bebidas energéticas?

Estas bebidas contienen ingredientes que pueden estimular el metabolismo, como la cafeína y la taurina. Llenan de energía tu cuerpo, aceleran tu metabolismo y ayudan a quemar grasa. Sin embargo, su uso puede causar problemas de hipertensión arterial, ansiedad y problemas para dormir. Es por ello, que esta clase de bebidas no se recomiendan para niños y adolescentes.

Snacks inteligentes

Aunque suene irónico, comer durante el día ayuda a una reducción de peso. Entre comidas, nuestro metabolismo se ralentiza, por lo que un snack entre el desayuno, el almuerzo y la cena, pueden mantener tu metabolismo acelerado y quemar más calorías a lo largo del día. Esto también evitará varias horas de ayuno y a moderar la cantidad de alimento que ingieras.

Saborizando mi comida

Los alimentos picantes contienen sustancias químicas que ayudan a acelerar el metabolismo. Agregar pimienta roja o verde a tus comidas puede aumentar tu tasa metabólica por un tiempo breve, así que al continuar condimentando



metabolismo durante 2 a 4 horas. Investigaciones declaran que una ingesta de 2 a 4 tazas de té empuja al cuerpo a quemar un 17% de calorías durante el ejercicio moderadamente intenso durante un tiempo corto.

Evita las dietas extremas

Se le llama dietas extremas a las que implican una ingesta menor de 1,200 calorías en mujeres y menos de 1,800 calorías en hombres. Porque aunque te puedan ayudar a bajar de peso, se produce a expensas de un buen asesoramiento nutricional. Pueden llevarte a perder incluso masa muscular, lo cual ralentiza tu metabolismo.

Podemos unir el tema del metabolismo con el peso ideal, ya que cuando se desea acelerar el metabolismo, el propósito de trasfondo es lograr el peso ideal. Y el peso ideal, o más bien el peso saludable, depende de cada persona, por lo que no se puede generalizar un peso ideal para todos. Buscar un estilo de vida enfocado en salud más que en pérdida de kilos, es lo que nos llevará a sentirnos mejor con nosotros mismos y a disfrutar el proceso de cambio.

Mi recomendación es que no pases por un proceso de reducción de peso, de cambio de hábitos alimentarios, de estilo de vida solo/a. Busca profesionales en nutrición para que te asesoren en tu proceso y puedas ver resultados más efectivos, ya que son los únicos indicados y preparados para asesorarte en tu alimentación. Hoy en día hay mucha desinformación en redes sociales, pero por otro lado, también hay muchos nutricionistas publicando información basada en evidencia científica y con todas las ganas de apoyar a los demás a mejorar su estilo de vida.

tus comidas con pimienta puede acumular beneficios a tu tasa metabólica. Pero, ¡ojo!, estos son alimentos que se deben cuidar en personas con padecimientos como el síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa.

Proteína ven a mí

Nuestro cuerpo quema más calorías al digerir proteínas que al comer carbohidratos y grasa. Esto no quiere decir que basemos en proteína nuestra alimentación y excluyamos a los otros nutrientes, sino más bien un balance. Busca proteína en alimentos como carne de res magra, pescado, pavo, tofu, nueces, frijoles, huevos y productos lácteos bajos en grasa.

Dosis de café

Uno de los beneficios del café, tomado con moderación, es el aumento a corto plazo de la tasa metabólica. Esta bebida nos puede ayudar a disminuir el cansancio y aumentar la resistencia durante el ejercicio.

Recarga de té verde

El té verde provee los beneficios combinados de la cafeína y catequinas, que son sustancias que han demostrado acelerar el meta-



10

Nunca es tarde para empezar, y esta demostrado que llevar una dieta saludable y hacer ejercicio nos ayudan a llevar un mejor estilo de vida, así como a prevenir enfermedades no transmisibles.

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Hoy en día existen infinidad de dietas y consejos que te dan amigos o familia, sin embargo, ten en cuenta que lo que le funciona a una persona puede no funcionarle a otra; es importante entonces, como primer paso consultar con un especialista para que con base a tu estilo de vida y tu condición física puedan darte un plan nutricional personalizado, el cual te ayudara a bajar de peso de una manera continua y sin riesgo.

Como todo en la vida, la alimentación es un balance, no se trata de limitarte, es permitido de vez en cuando comer este postre que tanto te gusta; entonces, es importante llevar una dieta correcta y nutritiva la mayor parte del tiempo para poder darte esos pequeños gustos.

Si uno de tus propósitos a principio de año era llevar una vida más saludable, pero por una u otra razón no has podido empezar te dejamos estos 10 tips que harán que ese comienzo sea más fácil:

PASOS PARA EMPEZAR A SER SALUDABLE

- 1 Cocina desde cero:** es el primer paso y muy importante, aprende a comprar tus ingredientes (entre más frescos mejor), con esto tendrás el control de las porciones, ingredientes, grasas, sodio y azúcar.
- 2 Lleva una dieta balanceada:** tu plato debe de estar conformado por 50% de vegetales, 25% de proteína y 25% de carbohidratos (de preferencia integrales).
- 3 Variedad:** no te limites a las mismas frutas y verduras, en nuestro país contamos con variedad en cualquier época del año por lo que debes variar tus comidas para evitar que te aburran en poco tiempo.
- 4 Se consciente con lo que comes:** aprende a diferenciar tu hambre fisiológica con tu hambre emocional, las decisiones que tomamos en alimentación repercuten positiva o negativamente en nuestro organismo.
- 5 Consume calorías nutritivas:** como aguacate, queso de cabra, aceitunas, nueces, chocolate pasas, miel, garbanzo, aceite de oliva entre otros.
- 6 No te saltes el desayuno:** si empiezas tu día con un desayuno saludable, es probable que todas tus comidas las continúes realizando de una manera balanceada.
- 7 Lee las etiquetas:** en ediciones anteriores nutricionistas nos han enseñado pasos fáciles para aprender a leer las etiquetas y escoger los productos de una mejor manera.
- 8 Bebe más agua:** prefiere infusiones, agua saborizada con rodajas de naranja o limón; evita añadir azúcar, así como bebidas carbonatadas. Come tus calorías no las bebas.
- 9 Ejercítate:** el ejercicio es vital en nuestro día a día, una actividad física regular te ayudará a mantener tu salud cardiovascular, crea huesos fuertes, mantiene los músculos fuertes además que el ejercicio nos pone de buen humor.
- 10 Duerme bien:** descansar de 7 a 8 horas, un buen descanso ayuda a reparar tejidos y a mantener una mente despejada

Como puedes darte cuenta son pasos sencillos, todo es cuestión de convicción y dedicación.



LA IMPORTANCIA DE UNA

limpieza facial

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Entrevistamos a la Dra. Liza Arías, Dermatóloga de Cerave, acerca de la importancia de realizarte una limpieza facial en casa, así como realizarte cada cierto tiempo una limpieza facial profunda en un centro especializado.

Es importante entonces, que a una edad temprana empieces a cuidar de tu piel para que al llegar a una edad madura puedas disfrutar de una piel suave y tersa.

¿Qué es una limpieza facial y para qué sirve?

Las limpiezas faciales son tratamientos que ayudan a remover todas esas impurezas que no se logran remover con una rutina diaria. Ayuda a mantener la limpieza de la piel promoviendo la luminosidad, frescura y vitalidad. Recordemos que nuestra piel produce sebo y sudor, que usamos productos de cuidados, maquillaje además que la contaminación es un factor muy agravante. A esto debemos sumarle nuestras bacterias y células muertas que se van acumulando lo que finalmente resulta en taponamientos, piel grasosa o seca, irritada y sin brillo.

La limpieza facial se vuelve algo indispensable en el mantenimiento de una piel sana a pesar de que uno se lava el rostro dos veces ya que hay componentes que no logramos eliminar del todo y más en

estos días con el uso continuo de la mascarilla; donde acumulamos más humedad, bacterias, grasa y sudor.

¿Varía el tipo de limpieza en piel delicada, normal y grasa?

Absolutamente. No se utilizarán los mismos productos o pasos ni tan siquiera la misma frecuencia. Esa es la importancia de que sean realizados por expertos profesionales ya que las pieles con alguna patología de base deben evaluarse correctamente para verificar si amerita o no, en ese momento, una limpieza facial. Incluso, sino prestamos la atención suficiente, podemos empeorar condiciones cutáneas por no saber identificar el tipo de piel (lupus, rosácea).

Limpieza de rutina diaria

Siempre voy a aconsejar la doble limpieza; agua micelar según el tipo de piel para remover maquillaje (aún si no te maquillas), todas las capas de fotoprotector, suciedad, grasa, etc., y posteriormente el uso de un dermolimpiador adecuado; si tienes piel grasa: alguno que ayude a regular la producción de sebo, si tienes piel seca: alguno que ayude a limpiarte, pero sin reseca más tu piel y así de acuerdo con tus necesidades.

Limpieza de rutina intensa

Estas limpiezas según el lugar o quien lo realice incluyen una limpieza, exfoliación (agentes dermatológicos), vapor o succión, peeling ultrasónico, microdermoabrasión, extracción de impurezas, mascarillas hidratantes o desincrustantes, aplicación de antioxidantes, masaje y aplicación de fotoprotector. En fin, son varios pasos, pero como se mencionó previamente, no todos son candidatos para lo mismo. Dependiendo de tu tipo de piel, se te aconsejará hacerla cada 4-8 semanas. Siempre consulta a tu dermatólogo para definir la mejor limpieza para ti.





MEGA SALE

30%^{*} DCTO Y 40%^{*} DCTO

SOBRE OFERTA

VISÍTANOS EN NUESTRAS TIENDAS



SPORTLINE
AMERICA★★★[®]

*Por tiempo limitado.*Aplican restricciones, sujeto a disponibilidad. Promoción válida en tiendas SportLine América: Portales, Naranjo, Parque Las Américas y Arkadia Shopping Mall.

Crossfit:

PROS Y CONTRAS

Estas buscando una nueva forma de ejercitarte, y de llevar el trabajo de tus músculos y fuerza al siguiente nivel, definitivamente el crossfit es para ti.

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Para empezar, debes saber que este entrenamiento se basa en métodos utilizados por fuerzas especiales y militares, por supuesto adaptado para que pueda ser entrenado por cualquier persona, y desde el año 2000 se ha convertido en un método de entrenar el cuerpo completo que ha ganado bastante popularidad hasta llegar a ponerse de moda.

¿En qué consiste?

Básicamente consiste en trabajar en una intensidad muy alta en tiempo reducido, teniendo como duración máxima 50 minutos en cada sesión; es trabajo de fuerza muscular de todo el cuerpo trabajando con cargas altas y de mucha intensidad mejorando las capacidades físicas como la flexibilidad, la coordinación y la agilidad.

En los entrenamientos no se utilizan máquinas, pero si se utilizan barras olímpicas, kettlebells o pesas rusas, sacos de diferentes pesos y balones medicinales, además de utilizar el propio peso del cuerpo.

¿Quién lo puede practicar?

Es un deporte para el que se requiere de una muy buena base física para empezar hacerlo, por lo que es ideal para personas que ya se aburririeron de los mismos entrenamientos; sin embargo, no se limita ya que con constancia, paciencia y disciplina lo puedes lograr si es algo que tu deseas realizar; lo importante es que conozcas tus limitaciones y capacidades, para poder trabajar y progresar poco a poco.

Ventajas:

- Acondicionamiento total del cuerpo: los ejercicios funcionales y multiarticulares nos ayudan a tener movimientos completos en todo el cuerpo.
- Adaptación a cada individuo: cada participante trabaja con el peso que el considera apropiado y se trabajan en clases por niveles.
- Diversidad: los entrenamientos cambian cada día por lo que es difícil aburrirse.
- Mejoras físicas en poco tiempo: al someter al músculo a diferentes ejercicios y de más intensidad, los cambios se producen en corto tiempo; favorece la ganancia de fuerza y la pérdida de grasa.

Contras:

- Como ya lo describimos anteriormente es importante contar con una buena condición física, esto significa que, si nunca te has ejercitado o has dejado de hacerlo, te recomendamos primero realizar un entrenamiento que te permita mejorar tu condición física.
- Debes controlar la intensidad del entrenamiento: es importante que no exponamos a nuestro cuerpo a una fuerza mayor a su capacidad.
- Aún existen muy pocos lugares que te ofrecen este tipo de entrenamiento, por lo que las cuotas mensuales podrían salirse un poco de tu presupuesto.



Teniendo en cuenta los pros y contras de esta disciplina podrás actuar adecuadamente y beneficiarte de este deporte.

BENEFICIOS DE UN DÍA DE Spa

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Un día de spa nos brinda aspectos positivos tanto para la mente como para el cuerpo. Múltiples beneficios ofrecen la hidroterapia a través de saunas, jacuzzis, masajes y nuevas técnicas que se han incorporado con el fin de brindar bienestar.

Físico: se consigue la relajación muscular, aliviando los dolores de espalda, reumáticos y musculares; activa el sistema inmunológico, eleva el metabolismo, previene la hipertensión.

Psicológico: ayuda a que la persona deje el estrés y entre en un estado de relajación tanto de mente como de cuerpo.

Estético: en la mayoría de los spas ofrecen servicios como limpiezas faciales, peeling corporal, masajes reductores, etc.

Además mitiga el dolor muscular y de articulaciones, ayuda a evitar el insomnio, activa la circulación sanguínea, incrementa la energía corporal y mental e incluso aumenta la flexibilidad de los músculos.

Nuevas tendencias en tratamientos de spa:

Aromaterapia: tiene una función terapéutica, se realiza con distintos tipos de aceites que favorecen la relajación y el estado psíquico.

Tratamiento con piedras calientes: con este tipo de tratamiento se busca aliviar dolores, y activar la circulación. Consiste en aplicar en el cuerpo piedras calientes en las partes en donde se tenga alguna inflamación con piedras que van desde los 8 hasta los 50 grados centígrados y por medio del calor eliminar la inflamación y aliviar el dolor.

Como podrás darte cuenta son muchos los beneficios que se obtienen de un día de spa, sin embargo, te dejamos estas recomendaciones:

1. No excedas tus sesiones de 50 minutos
2. Procura mantenerte hidratado
3. Dúchate antes de tu sesión de spa, tu piel debe de estar limpia de cremas o lociones para que pueda eliminar libremente toxinas.
4. Recuerda, si estas embarazada, padeces de problemas cardíacos, presión arterial o diabetes; evita visitar estos lugares.

Adiós estrés

En Guatemala existen muchos spas en donde podrás relajarte y dejar atrás el estrés o bien aliviarte algunas molestias musculares; te presentamos tres opciones en la ciudad y fuera de ella:

Le Petit Spa

Se encuentra ubicado en zona 10, es un lugar en donde encontrarás desde tratamientos corporales para relajarte o renovarte hasta salón de belleza; te ofrecen: reflexología, baños de barro, masajes, exfoliación con sales del mar muerto.

Natura Gym + Spa

Ubicado en el hotel Grand Tikal Futura, es un santuario para la relajación, la salud y la belleza, con ambientes y servicios exclusivos, diseñados para consentirte. Consulte los horarios de servicios y la opción de DayPass.

Kinan Spa

Se encuentra ubicado en las instalaciones del hotel Kawilal y es un Spa de Aguas Termales, aquí podrás encontrar servicios de Masajes y Tratamientos Corporales que combinados son un complemento perfecto de relax. Puedes preguntar con paquetes que incluyen hotel, spa y aguas termales. Ofrecen masajes, tratamientos faciales y tratamientos corporales.





¿POR QUÉ LA VARIANTE Delta ESTÁ AFECTANDO A LOS MENORES DE EDAD?

Dra. Gloria Pila Aranda
Neumólogo Pediatra, México
IG@dragloriapila

Los virus a lo largo del tiempo van cambiando constantemente por medio de las mutaciones. Una variante tiene una o más mutaciones que la hacen diferente de la original; a lo largo del tiempo, el virus del Sars Cov 2 ha tenido diferentes variantes, entre ellas la Delta que se le considera de preocupación ya que es más contagiosa y con mayor probabilidad de tener complicaciones.

Existen pocos estudios sobre esta variante, de donde se ha recabado más información es en el Reino Unido, inclusive, la Revista Lancet dio a conocer que hubo varios casos en niños de 5 a 9 años, además que se han reportado casos en personas menores de 34 años.

Esto se debe a que los menores aún no son ap-

tos para recibir las vacunas, por lo que es muy pronto para establecer si es más peligroso en niños menores de 12 años; pero lo que sí se sabe es que ha habido un incremento en este sector de la población porque aún no están vacunados.

Las cifras mundiales arrojan que es entre un 40% y un 60% más transmisible que la cepa Alpha, entonces, ¿cómo podemos evitar que los niños se contagien?

Como se ha dicho con anterioridad al ser un sector que no se ha vacunado, lo principal es evitar lugares cerrados y concurridos; respetar la distancia de 2 metros, recordemos que la manera en que se transmite es a través de las gotas respiratorias, por lo tanto, no deben estar en contacto cercano con personas que estén mucho tiempo fuera de casa. El uso de cubrebocas es universal, estemos o no vacunados y aplica el lavado de manos continuo.

Además, podemos reforzar su sistema inmunológico de la siguiente manera: comiendo de

manera adecuada y balanceada para la edad del niño, durmiendo el número de horas recomendada por la Academia Americana del Sueño, llevar a cabo actividad física en la medida de lo posible y manteniendo un estado de ánimo adecuado.

Recordemos que el punto de la vacunación no es que no te contagies, sino que no padezcas síntomas graves o que incluso fallezcas; sin embargo, se ha detectado que hay buena respuesta de la vacuna ante esta variante. No hay una vacuna 100% eficaz ante la enfermedad, pero es importante el porcentaje que te da de protección contra las diferentes cepas, incluso se habla de un 90% de protección contra la cepa original (al obtener las dos dosis).

Es importante entonces recordar que debemos vacunarnos ya que, si alcanzamos la inmunidad de rebaño, es decir, vacunación mayor del 70% de la población, podremos cuidar a los que no están vacunados, en este caso a los niños.

Directorio

Claudia Del Cid

Otorrinaringología

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



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



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



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



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



Dr. Francisco Javier Barrios Schaeffer

Ginecología, Cirugía videolaparoscópica, y Ginecología Oncológica y Obstetricia

Dra. Norma Edith 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.



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



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. Karla Sánchez

Medicina Estética

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



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



Dr. Roberto Martínez Porras

Médico Psiquiatra

Edif. Multimédica, 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



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



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo

Edificio Multimédica,
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



GANA UNA PIÑATA
[SORPRESA]
DEL 1 AL 15 DE AGOSTO



Y CELEBREMOS
NUESTRO ANIVERSARIO

SORTEAREMOS 1 PIÑATA POR CADA TIENDA,
TIENES 67 OPORTUNIDADES DE GANAR

www.gnc.com.gt



Con el patrocinio de:

