

# TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, AGOSTO 2022

No. 36

La realidad sobre los  
**jugos detox**

Cómo evitar el  
**envejecimiento  
prematureo**  
de la piel

La importancia de la  
**HIGIENE  
BUCAL**  
desde pequeños

Recomendaciones para una  
**ADOLESCENCIA**  
más saludable





Hospital  
**Herrera Llerandi**  
CENTRO DE DIAGNÓSTICO  
Y ATENCIÓN PRIMARIA

***Diagnósticos precisos  
con la mejor tecnología***

 **Pasaje  
Naranjo II**

Ubíquenos en



Escanee el QR



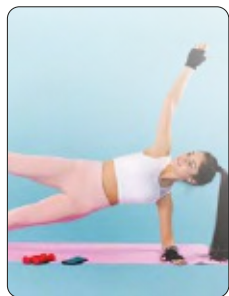
- Laboratorio Clínico
- Tomografía
- Mamografía
- Ultrasonido
- Rayos X
- Urgencias

Lunes a Sábado 6:30 a 18:30 hrs.  
Domingo 7:00 a 13:00hrs.

**PBX:2215-2727**

[www.herrerallerandi.com](http://www.herrerallerandi.com)  

# índice



**5** Editorial



**6** Recomendaciones para una adolescencia más saludable



**8** Semana Mundial de la Lactancia Materna



**10** ¿Cómo cuidar la alimentación durante y después del COVID y otras infecciones virales?



**12** La realidad sobre los jugos detox



**14** Cómo evitar el envejecimiento prematuro de la piel



**16** Alimentación pre y post entreno



**18** Tips para el manejo del estrés



**20** Bienestar mental y emocional



**22** La importancia de la higiene bucal desde pequeños



**24** Directorio

**COLABORADORES:**

- Licda. María José González - *Nutricionista*
- Dra. Marielos Arriaga - *Odontóloga*  
Programa Mind Fit Girl
- Licda. Adriana Estrada - *Nutricionista*

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

Los hábitos son la repetición de acciones que realizamos frecuentemente, según estudios realizados el 40% de nuestras actividades a lo largo del día son hábitos que realizamos de forma automática; sin embargo, cuando empezamos a tomar una actividad nueva debemos de tener mucha motivación y esfuerzo para realizarla.

Anteriormente se creía que 21 días se necesitaban para construir un hábito, nuevos estudios han demostrado que 66 días para ser exactos repitiendo la misma acción, forma un hábito nuevo.

Hábitos saludables que se formen desde pequeños harán adultos más sanos y comprometidos con su salud tanto física como emocional.

TU Salud y Bienestar te ofrece en cada una de las ediciones temas que te ayudan a reforzar, mejorar o cambiar aspectos en tu estilo de vida.

Recuerda que sí es posible cambiar un hábito si te lo propones, el siguiente paso será ponernos en movimiento y pasar a la acción...

¿Qué hábito te gustaría adquirir o cambiar?

*Tu Salud y Bienestar*



## RECOMENDACIONES PARA UNA ADOLESCENCIA MÁS

# saludable



Redacción Tu Salud y Bienestar

**P**ara comenzar debemos saber que la adolescencia es la etapa entre los 10 y 19 años de edad en donde se suelen dar cambios físicos, emocionales y sociales; y que muchos de los hábitos que se aprendan en esa etapa van a repercutir en la adultez; hábitos más saludables harán adultos más conscientes y sanos.

Los adolescentes suelen tener frecuentemente malos hábitos alimenticios y horarios inadecuados en el sueño lo cual afecta su salud en general. Proporcionarles no solo una alimentación balanceada a nuestros hijos sino a además generar un ambiente sano en su entorno es fundamental.

### Esta lista te ayudará a crear hábitos más saludables en tu hijo(a) adolescente:

- **Establecer una rutina de alimentación:** una alimentación saludable no solo se trata de comer saludable, es también tener horarios y rutinas establecidas a la hora de comer: desayunar a diario, no dejar periodos largos sin comer procurando tener cinco comidas (desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena), dedicarle un tiempo exclusivo a cada tiempo de comida sin distracciones como teléfono o televisión.
- **Incorporar actividad física:** incentivar al adolescente a moverse; puede comenzar con una



caminata diaria (en la mañana es el mejor horario), realizar ejercicio en casa o en el mejor de los casos asistir a gimnasio, esto evitará que pasen largas horas frente al televisor o teléfono celular.

- **Establecer una rutina para dormir:** el sueño nos permite recargarnos de energía para el día siguiente: cena ligera, evitar el uso de aparatos electrónicos, al menos 30 minutos antes de dormir; tratar en la medida de lo posible

dormirse a la misma hora.

- **Aprender a manejar el estrés:** sin duda el estrés no afecta solamente a personas adultas, desde jóvenes e incluso a niños se les escucha decir que están estresados; por lo que es importante enseñarles desde pequeños habilidades para afrontar diferentes situaciones con calma.
- **Mantén una relación sana con tus hijos:** ganarse su confianza con comprensión y amor; siempre

recordándoles que como padres queremos cuidarlos y protegerlos.

Para finalizar es importante recordar el 65% de las muertes en adultos se deben a cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares y muchas de las conductas que causan estas enfermedades comienzan a una temprana edad, de allí la importancia de crear desde pequeños hábitos saludables y reforzarlos en la adolescencia.

# Semana Mundial de la Lactancia Materna

Redacción Tu Salud y Bienestar

En los últimos años hemos escuchado que en el mes de agosto se celebra la semana mundial de la Lactancia Materna, durante todo el mes vemos anuncios y publicaciones de este tema, pero realmente cual es el fin de promover esta iniciativa a nivel mundial, ¿porque ahora se hace tanto énfasis en la lactancia materna?

Para comenzar debemos saber que la lactancia materna es el mejor alimento para el recién nacido, que además de proveerle de todos los nutrientes y vitaminas que necesita en los primeros meses de vida es la primera vacuna que obtiene el bebé protegiéndolo de las enfermedades más frecuente de la infancia.

Datos actualizados recientemente de la OMS, indican que solo

el 44% de los bebés toman leche materna de manera exclusiva durante sus primeros seis meses de vida, una cifra que según la OMS está por debajo del objetivo de la Asamblea Mundial de la Salud que es del 50% para el año 2025.

## ¿Entonces, porque últimamente hemos escuchado muchas iniciativas en favor de la lactancia materna?

Si bien es cierto que en las sociedades tradicionales aún dan lactancia materna a los recién nacidos, existe un contraste con madres en países de Europa y América del Norte que por diferentes motivos están sustituyendo la lactancia por fórmulas.

Uno de los motivos más frecuentes que obligan a las mujeres a decidir no amamantar a sus bebés, es que las prácticas tradicionales no coinciden con las demandas

de la sociedad moderna, en donde la mayoría de mujeres tienen que trabajar ausentándose de sus hogares y de sus hijos por periodos prolongados, y si bien es cierto que algunos países cuentan con legislaciones que ofrecen horarios especiales para periodos de lactancia, la distancia del hogar y los problemas de transporte hacen poco práctico que las madres puedan aprovechar estos horarios.

Los esfuerzos de las organizaciones de salud a nivel mundial están haciendo énfasis en educar tanto a madres como a profesionales de la salud y dar a conocer los beneficios que tiene la lactancia materna; es por eso que en la semana mundial se hacen esfuerzos para llegar a la mayor cantidad de mujeres en periodo de gestación, así como garantizar que se cumplan los términos de la Convención de Protección de la Maternidad de la OIT.

## Beneficios de la lactancia materna para la mamá:

- Menor riesgo de padecer de cáncer de mama, útero y ovario
- Establece un vínculo madre-bebe desde el principio
- Menor riesgo de padecer de osteoporosis

## 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 el bebé se enferme



# ¿CÓMO CUIDAR LA alimentación

## DURANTE Y DESPUÉS DEL COVID Y OTRAS INFECCIONES VIRALES?



Leda. Adriana Estrada  
Nutricionista Clínica

**E**l sistema inmune es el encargado de proteger al cuerpo de microorganismos invasores, por lo que las células que cumplen esta función deben tener un estado óptimo. Para lograrlo, es fundamental tener una alimentación saludable antes, durante y después de una infección.

Una alimentación saludable debe incluir verduras, frutas, granos enteros o cereales integrales, leguminosas, frutos secos, semillas, alimentos de origen animal bajos o moderados en grasas y alimentos fermentados. Además, es importante tener una alimentación variada para obtener diferentes nutrientes y sus beneficios para nuestra salud. Existe evidencia sobre el efecto de ciertos nutrientes que aseguran un buen funcionamiento del sistema inmunológico, entre los cuales se encuentra la Vitamina A, D, E, C, minerales como zinc, selenio, compuestos como los flavonoides y antioxidantes. Una dieta con un aporte adecuado de antioxidantes podría promover la recuperación de las lesiones en el pulmón luego de una infección por COVID 19.

**Para asegurar una alimentación saludable puedes seguir las siguientes recomendaciones:**

- Consumir alimentos frescos como frutas, verduras, granos integrales, leguminosas y semillas.
- Consumir por lo menos una porción de verdura o fruta de distintos colores por cada tiempo de comida, prefiriendo las de temporada ya que son más económicas y con mejor sabor.
- Moderar el consumo de alimentos de origen animal: máximo una vez a la semana, carnes rojas; tres a cuatro veces por semana, carnes de aves y de cerdo magras; dos a tres veces por semana, pescado; y evita consumir embutidos.
- Para preparar tus alimentos escoge métodos de cocción como a la plancha, a la parrilla, salteados, guisados, horneados, al vapor o cocidos ya que se suele utilizar menor cantidad de grasa.
- Cuida tu salud digestiva con alimentos fuentes de fibra y alimentos fermentados como el yogurt o kéfir.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos con grandes cantidades de grasas y azúcar.
- Hidrátate, no es necesario

sentir sed para tomar agua. Además, una buena hidratación es muy importante al contraer una infección por COVID u otros virus, especialmente si se presentan síntomas como fiebre o tos, porque el agua ayuda a transportar nutrientes, a través de la sangre, a nuestras células y elimina sustancias que ya no son necesarias en nuestro organismo. Se recomienda consumir entre 6 a 8 vasos de agua pura al día.

- Es fundamental tener buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos, ya que solo los alimentos seguros son saludables. Entonces, no te olvides de lavar tus manos.

Si te infectaste por COVID y te encuentras en periodo de lactancia materna, es importante que continúes brindándola porque la leche materna protege a los bebés de contraer enfermedades, especialmente diarreas e infecciones, mediante la transferencia directa de anticuerpos. Además, no existe evidencia de transmisión de COVID de madre a hijo por brindar lactancia materna. La recomendación para hacerlo es cumplir con las medidas de bioseguridad necesarias: uso de mascarilla y lavado de manos adecuado.

# La realidad sobre los jugos detox

María Jose González Tobar  
Nutricionista Clínica, Cert. En  
Psicología de la Alimentación

**H**oy en día existen muchas “dietas de moda” que prometen magia para bajar de peso, que prometen tener resultados rápidos y que no son sostenibles en el tiempo. Y no sólo eso, también pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

Antes que nada, quiero aclarar que en la nutrición nada es MAGIA y que, para poder perder peso, perder grasa corporal o tener resultados, debemos cambiar nuestros hábitos y realizar actividad física. Si encuentras en el internet algo o alguien que te propone un método inmediato y sin esfuerzo, ¡está engañándote y está dañando tu salud!

En este artículo vamos a hablar sobre un método mágico que es muy común hoy en día: los jugos o batidos detox para bajar de peso. Estos se utilizan para reemplazar comidas con el fin de bajar de peso de manera rápida e insostenible. Esto está muy mal planteado ya que es imposible reemplazar nuestras comidas por estos jugos o batidos y puede traer como consecuencia: efecto rebote al dejarlos, hambre y más ansiedad, problemas hormonales y metabólicos, déficit de nutrientes, debilidad, irritación, baja energía entre otros.

La dieta detox o la dieta basada en sólo jugos detox o de desintoxicación asegura facilitar la eliminación de toxinas y la pérdida de peso, y consiste en sólo consumir líquidos y no ingerir ningún producto sólido. Esta dieta puede traer graves problemas a la salud si se vuelve la base de nuestra alimentación.

Este tipo de dietas no coinciden con las leyes de la alimentación: no son completas, no son adecuadas, ni de buena calidad, son muy restrictivas, te hacen sufrir y pasar mucha hambre.

Todo lo que te prometen estas dietas a base de jugos detox, es completamente FALSO, ya que la función de desintoxicar no la cumplen los alimentos o esos líquidos, sino el hígado y el riñón, lo hacen por sí solos (filtran y eliminan toxinas). Esto significa que tu cuerpo trabaja solo.

Por eso no necesitas arriesgarte en hacer este tipo de dietas, porque al ingerir pocos alimentos, pocos carbohidratos y nutrientes o no comer nada y estás bebiendo sólo esos jugos como tus tiempos de comida, se elimina líquido y masa muscular. Ahí es donde creemos que nos funcionó esta dieta porque bajamos de peso cuando no es así.

Lo mejor que puedes hacer para que tu metabolismo trabaje correctamente y suceda el proceso de desintoxicación, es tener una alimentación correcta, completa, saludable y equilibrada para que te permita lograr tus objetivos y ganar salud.

## Desventajas de las dietas a base de jugos o batidos detox:

**Déficit de nutrientes:** si consumimos por mucho tiempo estas bebidas el cuerpo llega a agotar sus reservas de carbohidratos, proteínas,

grasas, vitaminas y minerales, lo que puede llegar a causar diferentes problemas.

**Baja energía:** si tu dieta sólo es a base de estos jugos, llegarás a experimentar síntomas como náuseas, diarrea, mal humor, mala digestión, irritación, problemas de sueño o cansancio. También te sentirás débil y sin ganas de nada.

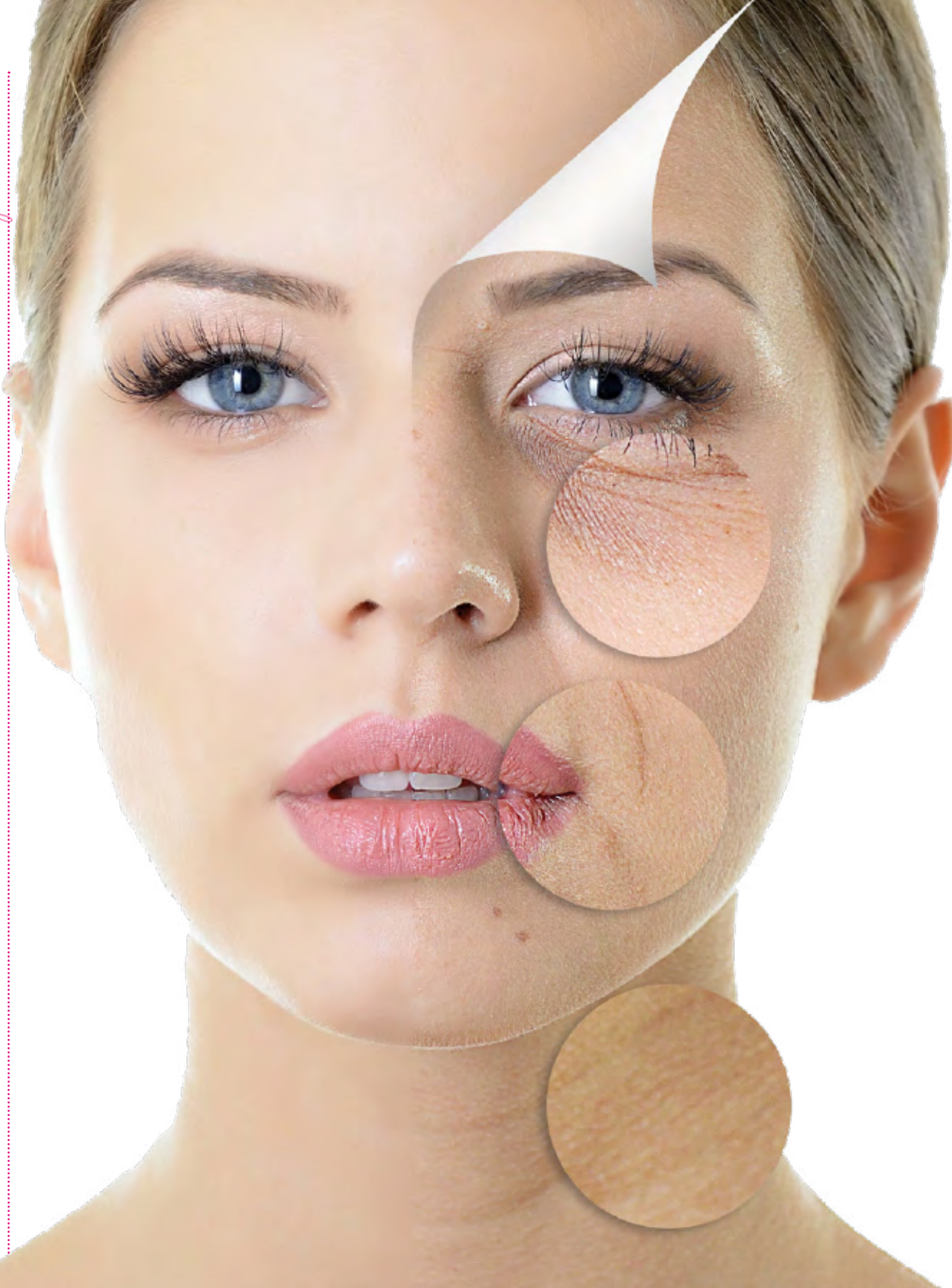
**Provocan rebote:** cuando finalices este tipo de dieta y vuelves a tus hábitos anteriores con facilidad habrá un rebote de peso. Por lo que es importante que no te enfoques en cosas que te puedan prometer cambios rápidos ya que sus resultados no son sostenibles en el tiempo, porque no has aprendido a comer ni a mejorar tus hábitos.

**Daño al aparato digestivo:** cuando pasas días sin comer alimentos sólidos y sólo te basas en la dieta de jugos tu cuerpo no encuentra qué digerir, por lo que se llega a dañar tu sistema digestivo y favorece la aparición de problemas como diarrea y otros síntomas intestinales, además de pérdida de líquidos y de masa muscular.

Mi mejor consejo es que si queremos sentir bienestar, sentirnos más saludables, con más energía y sentir cambios positivos en nuestro cuerpo, lo primero que necesitamos es comenzar a adquirir hábitos que nos permitan cuidar de nuestro cuerpo. Y no sólo eso, también nutrir nuestra mente y nuestra vida.

La mejor opción siempre será acudir con un profesional de salud, para que te asesore en este proceso y que te ayude a cuidar de tu salud, alimentándote de forma balanceada, cuidando tu descanso y tu salud mental.

No necesitas buscar soluciones mágicas para lograr lo que te propongas. Todo cambio toma su tiempo.



# Cómo evitar el envejecimiento prematuro de la piel

Redacción Tu Salud y Bienestar

**M**uchas veces la edad de la piel no depende de la edad real de la persona, existen factores internos, así como externos que actúan envejeciendo el órgano más grande del cuerpo. Se calcula que el envejecimiento viene propiciado en un 20% por la predisposición genética lo cual no se puede cambiar y un 80% por los factores externos a los que se somete diariamente y producen cambios más pronunciados.

Factores externos como el sol, la contaminación del aire, el tabaquismo, el poco consumo de agua, el maquillaje y el estrés hacen que las funciones celulares se ralenticen y la piel envejezca.

La recomendación número uno para evitar el envejecimiento prematuro de la piel es mantenerla limpia e hidratada; los productos que hidratan la piel sirven básicamente para regenerar las células lo que hace que tu piel se vea más saludable, reduciendo los signos como arrugas y líneas de expresión.

**Pero, además, debemos de tomar en cuenta los siguientes aspectos:**

**SOL:** es uno de los factores externos que más dañan la piel, los rayos UV causan manchas, arrugas y a simple vista se ve una piel más opaca y seca; la recomendación es que no importa en qué época del año te encuentres debes de utilizar un factor de protección entre 15 y 20 en la ciudad ya que un 80% de los rayos UV puede penetrar las nubes y la contaminación.

**NUTRICIÓN:** somos lo que comemos, y esta frase no se aleja en cuanto a la piel se refiere. Una alimentación sana, variada y equilibrada hará lucir tu piel más saludable. Los alimentos antioxidantes, alimentos ricos en carotenoides y que contengan vitamina C juegan un papel muy importante; come regularmente alimentos ricos en ácidos grasos insaturados como pescado, salmón, aguacate, etc., y consume lo menos posible alimentos procesados, harinas blancas, y productos azucarados.

**SUEÑO:** durante la noche la piel se renueva y se regenera por lo que un buen descanso es indispensable para evitar el envejecimiento prematuro de la piel; por el contrario, si no descansas lo

suficiente empezarás a notar ojeras, una piel cansada, bolsas, ojos hinchados y arrugas en la frente más marcadas.

**TABACO:** fumar es una de las prácticas más perjudiciales para la salud, así como para la piel, ya que su acción impide la capacidad de auto recuperación de la piel, además incrementa los radicales libres y empeora la irrigación sanguínea lo que favorece la aparición de arrugas y piel seca y apagada.

**ESTRÉS:** se ha comprobado que un alto nivel de estrés no solo afecta la salud sino a la piel también, causando acné, arrugas y formación de líneas de expresión; inflamación y debilidad de la piel; y pérdida de hidratación. Realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario reduce significativamente el estrés ya que mientras el cuerpo se ejercita libera endorfinas, elimina toxinas y estimula la microcirculación de la piel.

Para finalizar, una rutina diaria de cuidado para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel que incluya retirar el maquillaje, nutrir y humectar la piel diariamente te ayudarán a cuidar tu piel para mantenerla por muchos años radiante y saludable.



# Alimentación pre y post entreno



Redacción Tu Salud y Bienestar

Seguramente te has preguntado en muchas ocasiones que es lo que debes de comer antes y después de entrenar; si te basas en lo que encontrarás en google déjame decirte que tendrás miles de posibles opciones que harán que te confundas, por lo que necesitas una guía fácil con alimentos que te ayuden a

potenciar tu entrenamiento.

El combustible para el cuerpo es la comida por lo que un snack pre-entreno es perfecto para proporcionar la energía necesaria para el trabajo que se viene; recuerda que si te pasas de comida tu cuerpo te lo hará saber cuándo subas la intensidad del ejercicio. Por esa razón debes de centrarte en el equilibrio y la hidratación.



## ¿Entonces, que debes comer?

Debe de ser un snack pre-entreno que contenga carbohidratos o proteína, de 30 a 40 minutos antes

### Carbohidratos

- Banano
- Plátano
- Avena
- Arroz
- Quinoa
- Pasta

### Proteínas

- Yogur griego
- Huevos
- Leche o alternativas vegetales

La comida post-entreno no es menos importante, muchas veces se piensa que el no comer es la mejor opción ya que no quieres aumentar las calorías perdidas, pero solo estarás ralentizando el proceso de recuperación.

### Carbohidratos

- Plátanos
- Banano
- Frutos del bosque
- Tomates
- Manzanas
- Garbanzo
- Espinaca

### Proteínas

- Huevos
- Tofu
- Pechuga de pollo
- Pescado
- Proteína en polvo
- Yogur griego
- Proteína en polvo

### Grasas

- Aceite de oliva
- Frutos secos sin sal
- Aguacate

Si estás realizando ejercicio físico pero no llevas una dieta equilibrada, te recomendamos asesorarte con una nutricionista quien te ayudará a lograr tus propósitos, pero principalmente te ayudará a llevar una vida saludable y a obtener resultados visibles.

# APRENDER A DISFRUTAR DE TU compañía



Magister Isabel Saravia  
Psicóloga Clínica y Coach en  
Programación Neurolingüística  
Página: [www.isasaravia.com](http://www.isasaravia.com)

• **¿**Alguna vez te has preguntado quién debería ser la persona más importante en tu vida? La respuesta es: uno mismo. Sé que al inicio suena raro y muy egoísta, hasta puede ser incómodo afirmarlo, pero es totalmente normal, porque no estamos acostumbrados a priorizarlos.

Desde pequeños nos han enseñado a practicar la generosidad con los hermanos, primos y amigos. Nos han llevado a hacer obras de caridad, a practicar la empatía y la compasión. Todo esto está bien. El problema es que hemos aprendido a hacerlo desde el miedo y por cumplimiento. Crecemos con la creencia fundamental de que “debemos darnos siempre a los demás para ser amados y aceptados”.

Al ser adultos seguimos operando desde ese programa mental que nos lleva a ser personas complacientes, y a priorizar lo que otros quieren viviendo la auto traición. Esto nos lleva a decirle SI a los otros de forma constante - por miedo a ser juzgados, rechazados, criticados, abandonados, heridos, etc.- y decirnos NO a nosotros.

A su vez, nos afecta porque si un día quiero decirle a mi mamá o a una amiga “hoy no me quiero juntar contigo, necesito descansar y priorizar mi bienestar”, en ese momento va a aparecer la culpa (esta surge cuando se rompe una norma interna aprendida en la infancia) y surge el auto diálogo interno: deberías de haberle dicho que sí, eres una mala persona, que

egoísta eres, que mala amiga/hija eres...

Esto nos lleva a vivir para los otros, desconectarnos de nuestras necesidades emocionales, ser complacientes, no saber poner límites, sentir culpa cuando queremos estar a solas o disfrutar de nuestra compañía y a tener un gran desconocimiento sobre nuestra persona, porque nunca tenemos tiempo para nosotros, solo para los demás. Hay un dicho que dice “Nadie ama lo que no conoce”.

Te invito a reflexionar las siguientes preguntas: ¿De 1 a 10, que tanto te conoces al día de hoy? ¿De 1 a 10, cuánto tiempo te dedicas para tí? (Que no sea bañarse, comer, ir al gimnasio...). Se las suelo hacer a mis pacientes en la primera sesión, y la mayoría me responden de 0 a 5. Es decir que no se conocen, no se priorizan ni se dedican tiempo. Y el poco tiempo que se dedican no lo disfrutan porque surge la culpa y pensamientos sobre ser egoístas o no saben disfrutar de su compañía porque no se conocen a sí mismos.

Conocerse a profundidad lleva tiempo porque somos seres en constante cambio. También cuesta conectar con nuestra esencia y autenticidad porque toda la infancia y adolescencia (por lo menos por 20 años de nuestra vida), crecimos escuchando afirmaciones de nuestros cuidadores acerca de lo que nos “gusta” o “disgusta”, sus propias creencias y valores. Aprendimos su forma de operar y como adultos solemos repetir conductas que no son propias.

He trabajado con varios clientes que no saben estar a solas con ellos mismos por tener creencias como: “Que van a decir/pensar los demás si voy sola al cine / a tomar un café”. Para disfrutar de tu compañía necesitas conocer que actividades y pasatiempos te gustan hacer; y reservar tiempo para ti.

Algunas herramientas para empezar a conocerte son: Practicar la meditación, journaling,



mindfulness, abrirte a la curiosidad y cuestionar tus creencias en lugar de castigarte, escuchar podcasts, leer libros, tomar un taller, ir a terapia, establecer límites en tu vida, escucharte más en lugar de apagar la voz interna de la intuición, priorizarte más, aunque surja el miedo y la culpa. ¿Estás listo para conocerte mejor y así disfrutar de tu compañía?



# Bienestar mental y emocional

Mind Fit Girl”  
Programa interdisciplinario  
de salud mental y física  
IG: @mindfitgirl\_gt

¿En algún momento te has puesto a pensar qué cambios hubo en ti a raíz de la pandemia COVID-19? Posiblemente sí has notado algunos cambios, no solamente físicos, sino también a nivel emocional y mental. Actualmente, nos encontramos en una etapa de reincorporación a actividades presenciales y relaciones interpersonales, lo cual puede estar provocando altos niveles de estrés y agotamiento emocional. Por lo tanto, te invito a que sigas leyendo este artículo, así podrás conocer herramientas para alcanzar un bienestar mental y emocional.

El estrés se puede presentar por medio de dolores de cabeza, tensión muscular, alteración en el sueño, alimentación, irritabilidad, apatía, falta de concentración, y desmotivación proyectando este malestar en el ámbito social, académico y/o laboral. En efecto, es necesario lograr disminuir los altos niveles de estrés para que en un futuro no se presente con síntomas de ansiedad.

A nivel neurológico el estrés activa la hormona “cortisol” causando enfermedades cardiovasculares y alteraciones en el metabolismo.



Es importante mencionar que al Dr. Halbert Dunn se le considera el padre del bienestar, él menciona que la salud del ser humano debe ir más allá, involucrando en el día a día un plan de alimentación, rutinas de acondicionamiento físico y actividades de introspección; de esta forma estarás alcanzado conductas conscientes para vivir en el aquí y ahora.

Con respecto a vivir en el aquí y ahora es necesario alimentarse conscientemente, debido a que la alimentación tiene una relación con las emociones. Comer es una de las primeras necesidades fisiológicas del ser humano, como lo plantea “La pirámide de Maslow”, se identifica un hambre emocional cuando la alimentación se convierte en un refugio o escape. Pregúntate: ¿qué tipo de alimentos prefiero cuando me encuentro triste, enojado(a) o estresado(a)? Seguramente, nombrarás aquellos ricos en grasa y azúcar; esto sucede porque dichos alimentos estimulan el centro de recompensa cerebral, activando la dopamina lo cual provoca una satisfacción temporal.

Una de las mejores herramientas a utilizar para controlar el hambre emocional es la “alimentación consciente”, la cual nos lleva a ser conscientes de los pensamientos, emociones, patrones y/o hábitos de alimentación. Presta atención a

lo que consumes e identifica: ¿qué me hace sentir este alimento?, ¿por qué lo elegí? ¿es de beneficio para mi cuerpo? Integra los sentidos, apártate de los aparatos electrónicos y concéntrate en alimentarte.

Por otro lado, el ejercicio físico ayuda a reducir altos niveles de estrés debido a que al estar en movimiento se libera serotonina, neurotransmisor encargado de la autorregulación emocional, también ayuda a que puedas concentrarte y tomar decisiones asertivas. En los momentos por los cuales estés atravesando desmotivación, actívatelo, libera serotonina. Se le considera un antidepresivo natural. Puedes involucrarte en entrenamientos virtuales o presenciales, experimenta la sensación de fortaleza al terminar un entreno. Crea tu red de apoyo, no entrenes solo(a) busca personas que te motiven a ser comprometido y persistente durante el proceso. Que tu objetivo sea ganar salud, no bajar de peso o alcanzar un estereotipo de cuerpo.

En relación al área emocional y mental, toma pausas activas, permítete descansar cuando consideres que te sientes agotado(a) a nivel emocional. Puedes utilizar un registro emocional, enfocándote en el “highlight” del día, es decir, al finalizar tu día crea un ambiente cómodo y seguro para que puedas escribir lo más relevante en tu día, Ej: “A pesar de no sentirme muy motivado(a) hice mi esfuerzo y reserve tiempo para ir al gym”, “Hoy preferí preparar un alimento, que comprar comida rápida, esto me hace sentirme orgulloso(a) de mí”. Recuerda que el ser humano funciona mejor ante las recompensas que a los castigos.

Para concluir, no olvides vivir un día a la vez así podrás alcanzar una vida consciente y lograrás un bienestar emocional y mental. El ser conscientes, influye en conectar con nuestro entorno y nosotros mismos, honrando a nuestro cuerpo.

# LA IMPORTANCIA DE LA higiene bucal DESDE PEQUEÑOS

Dra. Marielos Arriaga  
Odontología Infantil

**L**a consolidación de adecuados hábitos de higiene bucal desde los primeros años de vida puede convertirse en un reto para algunos padres de familia, sin embargo, es importante reconocer que, si logramos crearlos desde muy temprano, podemos conservar la dentición primaria y con esto lograr un adecuado desarrollo óseo; funciones masticatorias y de fonación correctas, nutrición y salud en general de nuestros hijos.

En este artículo te comparto las respuestas a las preguntas más frecuentes que tienen los padres en relación a la primera experiencia en el consultorio y la higiene bucal en casa de sus hijos.

## ¿A partir de qué edad debo llevar a mi hijo al dentista?

– La primera visita al dentista se recomienda realizarla con la aparición del primer diente, a pesar de que te pueda parecer muy prematuro, es muy importante que desde que tu hijo sea un bebé, busques un profesional capacitado y de confianza con quien puedas formar un equipo a largo plazo, y de su mano, resolver dudas e informarte de la mejor manera sobre cómo prevenir que tu hijo desarrolle enfermedades dentales o detectarlas en una etapa inicial para evitar tratamientos invasivos.

## ¿Qué debo esperar de la primera visita al dentista?

– El primer acercamiento con el dentista debe ser una consulta donde tu hijo se familiarice con el lugar, que empiece crear un vínculo de confianza con el

dentista, con el consultorio y con el proceso de evaluación. En esta primera consulta te enseñaremos a cepillar a tu hijo correctamente, qué pasta y qué cepillo utilizar, qué hábitos debes cambiar en casa para evitar la aparición de caries, cómo tú en casa puedes detectar la caries desde una etapa inicial, etc. En general esta debe ser una visita de adaptación y familiarización de tu hijo y una oportunidad para ti cómo madre/padre de llevarte mucha información a casa para tener una adecuada higiene. Sin embargo, este tipo de primeras experiencias sólo podemos lograrlas si llevas a tu hijo a citas preventivas y no cuando ya hay dolor.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que su primera experiencia sea agradable?

– La actitud de los padres influye en la imagen que el niño crea sobre lo que representa ir al dentista. Debes generarle confianza, explicarle con palabras positivas lo que pasará en la consulta y evitar amenazar o mencionar palabras como “dolor” o “pinchazo” ya que esto solo genera que los niños lleguen con miedo o ansiedad. Debemos acostumbrar a nuestros hijos a realizar citas preventivas y periódicas, también debemos enseñarles que los hábitos de higiene y alimentación que tengamos en casa están relacionados con los tratamientos que se realicen en el consultorio.

**Recuerda:** Una experiencia agradable en el dentista empieza desde casa.

## ¿Qué hábitos debemos tener para lograr una correcta higiene bucal?

– Sin duda lo que hacemos en casa es fundamental para prevenir las caries en nuestros pequeños. Si logramos cambiar hábitos de higiene y de alimentación, estaremos dando un gran paso hacia la prevención y evitaremos que nuestros hijos padezcan alguna



enfermedad dental. Te comparto algunos consejos que puedes empezar a implementar:

- No permitas que se duerma con el biberón con leche, jugos, etc, ya que, al hacerlo, los azúcares están en constante contacto con la superficie dental y esto aunado a la disminución de flujo salival durante el sueño, es el ambiente perfecto para que se desarrollen caries agresivas.
- Restringe alimentos procesados con alto contenido de azúcares añadidos. La caries dental es una enfermedad dependiente de azúcar, por lo tanto, si la dieta de tu hijo incluye un alto y constante consumo de azúcar, estás favoreciendo a que desarrolle caries.
- Crea una rutina: Implementar rutinas desde muy pequeños es fundamental para que ellos conforme crezcan, normalicen actividades de higiene como el cepillado y el uso del hilo dental en horarios específicos del día.
- Cepilla los dientes de tu hijo

hasta que cumpla 9-10 años. Si, aunque parezca exagerado, los padres deben reforzar el cepillado hasta esta edad, ya que es hasta esta etapa que ellos logran tener la motricidad para realizar los movimientos adecuados. Antes de esta edad, a pesar de que ellos lo hagan solos, un adulto debe volver a cepillarlos para asegurar una limpieza correcta.

Recuerda que las consultas al dentista no deben ser únicamente para buscar tratamientos que quiten dolor, no debes esperar a que tu hijo tenga todos sus dientes de leche o que presente algún síntoma para buscarlos. Las mejores citas, son las que se realizan por prevención y las logramos trabajando en equipo, tú en casa puedes hacer muchas cosas para evitar la aparición de caries y nuestra responsabilidad como profesionales es resolver tus dudas y brindarte las herramientas necesarias para que la higiene bucal en casa sea un éxito.

# 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



## 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.



## Licda. Pamela Peña

**Nutricionista Clínica y Coach Nutricional**

Edificio Multiméda,  
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



## Dra. Gahhda Noemi Aragón

**Ginecóloga y Obstetra**

Clínica 1a. calle 4-31, Z. 2 Col. Sta.  
Mónica, San José Villa Nueva. Entrada  
en km 16.5 carretera al pacífico  
E-mail: noemiandraus@yahoo.com  
Whatsapp: 5413-3719



## 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



**MEDIKOR**  
CLÍNICAS MÉDICAS

- Ginecología-Obstetricia
- Pediatría
- Medicina general

📍 10 calle 2-45 Zona 14, clínica 704  
Edificio Clínicas Médicas  
de las Américas  
☎ Teléfono: 2293-9649  
📞 5858-7398  
✉ Citas@medikorgt.com



## 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. 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



## Dr. Roberto Martínez Porras

**Médico Psiquiatra**

Edif. Multimédisa, 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



## Dra. Marielos Arriaga

**Odontología Infantil**

Sector A2, bulevar principal Plaza  
Médica, local 30 "Dekacentro" Z.8  
de Mixco, Ciudad San Cristóbal  
3041-9577 • Tel.: 2480-8804  
KiddentGt KiddentGt  
kiddent.kds@gmail.com



## Dr. Manuel fajardo

**Cirugía General (Mayor y menor)**

Ciudad Pedro De Alvarado Jutiapa  
mannyfajardo@hotmail.com  
WHATSAPP: 48299250



## Victor Hugo Hernandez Betancourth

**Cirugía General y Laparoscopia**

Clinicas 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



## Ronald Alvarado y Gloria Contreras

**Cirugía General y laparoscópica**

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



## 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: Clinica dental Denticenter  
Instagram \_denticenter



## 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



## Licda. Italy Asensio

**Psicóloga Clínica**

19 avenida Vista Hermosa 1  
E-mail: info@remind.com.gt  
Whatsapp: 5550-4090



## Sabas Montenegro

**Artroscopia Y Medicina Del Deporte**

Ed. P-4 Parqueo J, 3 Nivel Clínica 302 Medi-K Cayalá, Z.16  
Teléfonos: 2291-2323 / 4015-2891  
14 C. 8-30 Z. 1, 2 Nivel, a la vuelta del  
Teatro Abril • Tels: 2253-7483 / 4015-2891  
www.traumayclinicadeportiva.com  
Linkedin: Dr. Sabas Montenegro  
Instagram: doctor\_sabas  
Facebook: Trauma y Clinica Deportiva



## 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



## 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



## 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



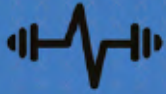
## Dr. Adán de León Argueta

**Traumatología y Ortopedia**

Cirugía de mano y miembro superior  
Cirugía de Columba vertebral

6 avenida 6-63, zona 10  
Edificio Sixtino 1, clínica 1209  
Teléfono: 5893-8975





SÍGUEMOS:  

#VAMOSCONTODO \*

INICIA LA VIDA  
**FITNESS**  
QUE MERECE



¡ESCANEA  
Y HABLEMOS!

GIMNASIO DESDE:

**9145.00**  
MENSUALES\*

\*APLICAN RESTRICCIONES



**IMPULSO**  
FITNESS

CENTRA NORTE ZONA 17 > METRO PLAZA VILLA NUEVA > CENTRO SAN JUAN ZONA 7 > PARQUE LAS AMERICAS ZONA 14 > PLAZA ZONA CUATRO ZONA 4