

# TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, DICIEMBRE 2021

No. 30

## HÍGADO GRASO DIAGNÓSTICO, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

# 6

trucos para  
vencer la  
pereza de ir  
al gimnasio

## ACTITUD POSITIVA PARA UN NUEVO AÑO

## LA IMPORTANCIA DE LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA



# PRÓXIMAMENTE



Hospital

Herrera Llerandi

## CENTRO DE DIAGNÓSTICO

Décima Plaza z.14

Mezzanine



Hospital

Herrera Llerandi

## CENTRO DE MEDICINA AMBULATORIA Y HEMODIÁLISIS

Edificio Las Brisas z.10 4to. Nivel

A la vecindad de Hospital Herrera Llerandi.

Nuestra prioridad es *cuidar de usted.*

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

# índice



**5** Editorial



**6** Hígado graso: diagnóstico, prevención y tratamiento



**8** Relájate y disfruta de las fechas



**10** Cómo mantener nuestro estilo de vida saludable



**12** 4 postres saludables de fin de año



**14** Productos naturales para resaltar tu belleza



**18** 6 trucos para vencer la pereza de ir al gimnasio



**20** "Como podemos cerrar este año y comenzar uno diferente"



**22** Actitud positiva para un nuevo año



**24** La importancia de la vacuna contra la influenza



**26** Directorio

**COLABORADORES:**

- Dr. Iván García / Gastroenterología, hepatología y endoscopia
- Licda. Etni Lemus / Nutricionista Funcional
- Licda. Luz María de Kiehle / Nutricionista Clínica
- Fabrizi Abisai Juárez Posadas / Técnico en Consejería Social y Familiar
- Paola Linares Monterroso / Psicóloga
- Dra. Ana Bibian Kim / 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.



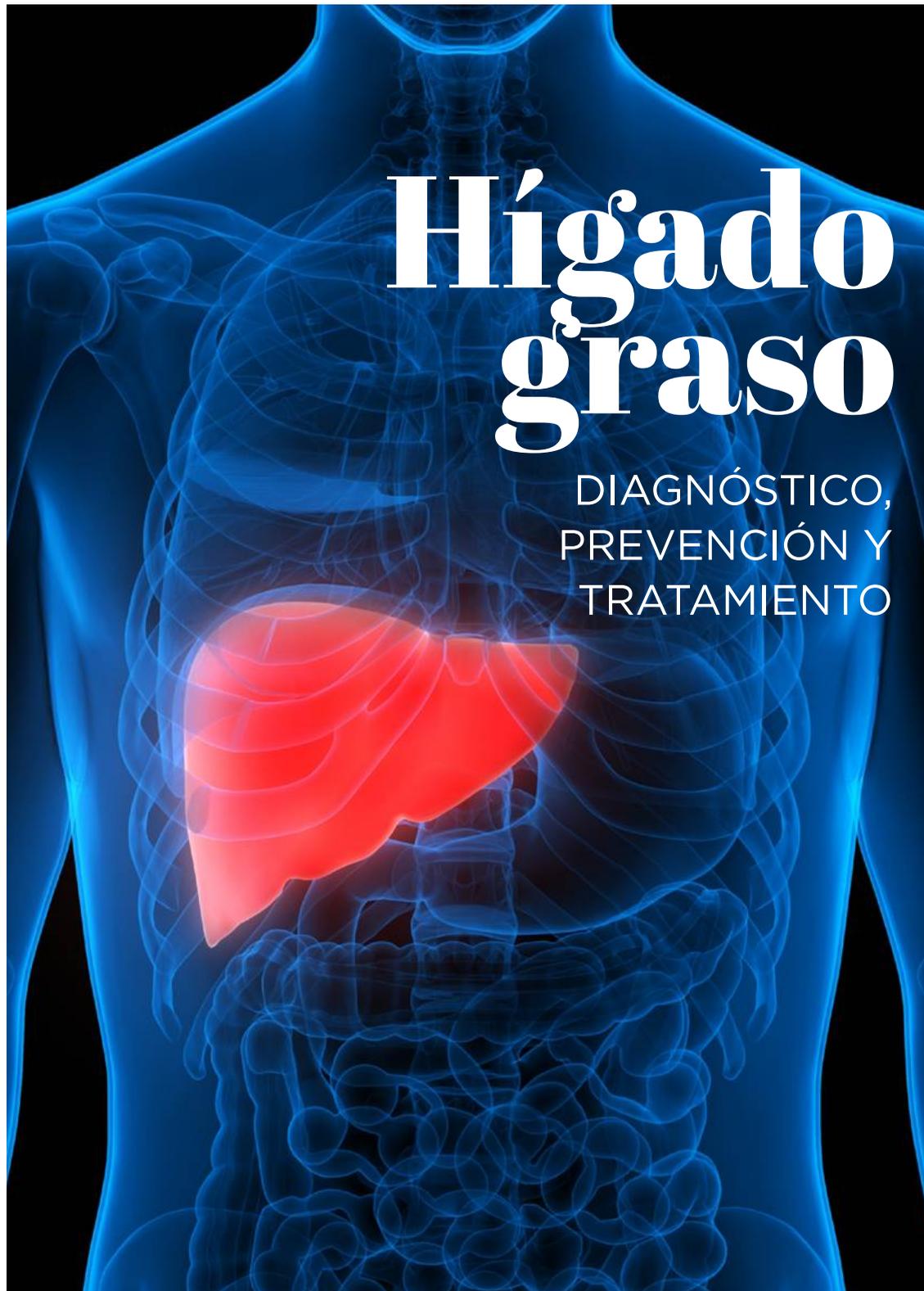
# editorial

Legamos al último mes del año, sabemos que es un mes lleno de reuniones, convivios y reencuentros; por esta razón en nuestra edición de diciembre y de la mano de especialistas, en cada una de las secciones encontrarás temas para que disfrutes de esta época con tips que te ayudarán a continuar con tu estilo de vida saludable y sin culpas. Recuerda que todo en la vida es un balance, evitemos lo excesos.

Con esta última edición del 2021, el equipo de Tu Salud y Bienestar, queremos desearte una feliz Navidad y un próspero Año Nuevo lleno de retos y metas por alcanzar.

Te esperamos en el 2022 con temas actuales para cuidar de tu salud integral.

*Tu Salud y Bienestar*



# Hígado graso

DIAGNÓSTICO,  
PREVENCIÓN Y  
TRATAMIENTO

Dr. Ivan García  
Gastroenterología, hepatología y  
endoscopia  
GASTROSOLUCIONES

**E**l hígado graso o Esteatosis hepática no alcohólica (EHNA) es la enfermedad hepática más frecuente en el mundo. La cual se define por acumulo de triglicéridos en las células del hígado en donde se han descartado factores asociados a depósitos de grasa en el hígado como medicamentos, consumo de alcohol, enfermedades congénitas, etc.

La esteatosis hepática es una enfermedad que no produce ningún síntoma, sin embargo, puede progresar a inflamación del hígado, fibrosis y cirrosis con sus complicaciones. Se sabe que los pacientes con EHNA que tienen inflamación del hígado tienen hasta el 20% de desarrollar cirrosis en algún momento de la vida. En múltiples estudios se ha demostrado que la presencia de esteatosis hepática es un factor de riesgo para desarrollar cáncer de hígado. Tal es la prevalencia y la gravedad de la enfermedad que se estima que en USA la presencia de esteatosis hepática es la principal causa de enfermedad hepática crónica.

La prevalencia de la EHNA en el mundo se encuentra entre el 10 - 24% de la población mundial. Se ha observado un aumento en pacientes obesos (IMC  $\geq$  30) hasta en un 74%. Un estudio realizado en el hospital Roosevelt en 2014 se encontró que el 70% de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 tenía esteatosis hepá-



tica por ultrasonido, en pacientes con presencia de dislipidemia se ha encontrado la presencia de esteatosis hepática hasta en un 90%. En los últimos años se ha visto que la presencia de hígado graso en niños ha aumentado hasta llegar a un 16%.

Los factores de riesgo para el desarrollo de esteatosis hepática no alcohólica se encuentran en la tabla 1. Existen múltiples estudios donde se ha demostrado que los pacientes con hígado graso tienen aumentada la probabilidad de tener complicaciones cardiovasculares.

Debido al alto impacto económico y de salud que representa la enfermedad es importante evaluar y comprender que la prevención debe ser la piedra angular del personal

médico así como de los pacientes que tiene factores de riesgo. La esteatosis hepática se describe en relación con la epidemia de la obesidad la cual es de presentación universal por lo que es importante reconocer que el proceso tiene una base metabólica y que la gravedad con la que se puedan presentar las complicaciones de la misma puede ser variable por lo que es importante reconocer que la enfermedad es de comportamiento benigno si se toman las medidas adecuadas para prevenir su progresión, de lo contrario las personas que la padecen pueden tener una evolución desfavorable. La edad y la presencia de inflamación al inicio de la evaluación del paciente con hígado graso fueron factores

TABLA 1

## Factores asociados a Hígado Graso

OBESIDAD  
CENTRAL

DIABETES  
MELLITUS  
TIPO 2

DISLIPIDEMIA

RESISTENCIA  
A LA INSULINA

HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL

determinantes para predecir la progresión de la enfermedad hacia cirrosis o cáncer de hígado por lo que es importante identificar de forma rápida y temprana a las personas que la padecen. Como se mencionó previamente, es importante reconocer que los pacientes que tienen hígado graso tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y renales.

El mecanismo por el que la enfermedad inflama el hígado se ha dividido en “dos impactos”, en donde el primero se basa en que por la presencia de resistencia a la insulina y por la acción de varios factores moleculares se inicia el depósito de Ácidos Grasos Libres en las células del hígado (hepatocitos) y en el “segundo impacto” se inicia un proceso oxidativo en donde por activación de citocinas inflamatorias como (IL6, Factor de necrosis tumoral) en donde se inicia la presencia de inflamación del hígado progresando a fibrosis y cirrosis.

Para el diagnóstico de la enfermedad y debido a que la mayoría de los pacientes con esteatosis hepática son asintomáticos el diagnóstico es cuando se realizan estudios de sangre para evaluar la función hepática (AST, ALT, GGT) o ultrasonido de hígado. Por lo que se recomienda realizar exámenes para evaluar el hígado en los pacientes que tienen los factores de riesgo descritos en la tabla 1. Cuando se encuentra la presencia de esteatosis hepática existen diferentes formas de confirmar el diagnóstico que se describen en la tabla 2. Es importante considerar que hasta un 30% de los pacientes sin sobrepeso se ha detectado la presencia de esteatosis hepática por lo que es necesario evaluar los factores de riesgo propios de cada individuo.

El objetivo del tratamiento para los pacientes que tienen EHNA es la regresión hacia un hígado normal, sin embargo, por la presencia de múltiples factores asociados al mismo no existe un tratamiento estandarizado por lo que es importante reconocer que la evaluación y el

TABLA 2

## Diagnóstico de confirmación de esteatosis hepática

BIOPSIA DE HÍGADO

FIBROSCAN HEPÁTICO

ESTUDIOS ESPECIALES DE SANGRE

RESONANCIA MAGNÉTICA

manejo de la enfermedad debe de realizarse de forma individualizada. Debido a que la principal causa de la enfermedad es la presencia del sobrepeso y la Diabetes Mellitus tipo 2 es importante iniciar con las modificaciones en el estilo de vida siendo esta la principal base terapéutica de la enfermedad en donde se ha demostrado que con el cambio en el estilo de vida se mejoran los niveles de las pruebas de función hepática, así como disminución de la presencia de grasa e inflamación de los hepatocitos. Existen múltiples estudios en donde se han comparado diferentes tipos de dieta en don-

de todas las intervenciones dietéticas han demostrado ser efectivas, en términos generales se recomienda la reducción de la ingesta calórica entre 500 – 1000 kcal/día con el objetivo de una pérdida de peso que oscile entre 6 – 10% en 6 a 12 meses. La realización de ejercicio de intensidad moderada como caminar entre 30-45 min/día ha demostrado ser efectiva para la disminución de los depósitos de grasa e inflamación del hígado. Por tal motivo es importante que la piedra angular del tratamiento de la enfermedad se base en estos dos principios “alimentación hipocalórica y ejercicio diario”.

Existen múltiples fármacos en los que se ha demostrado que pueden reducir la presencia de esteatosis hepática entre los que se encuentran: Tiazolidinedionas, metformina, inhibidores GLP-1, tratamiento para dislipidemias, así como el uso de antioxidantes como vitamina E. El uso de cualquiera de estos fármacos debe ser recomendado por su médico de confianza. Es importante reconocer que el tratamiento adecuado y el control de las enfermedades cardiovasculares son factores determinantes para la disminución de la grasa en el hígado. Además, se ha demostrado que en los procedimientos endoscópicos o quirúrgicos para la pérdida de peso han resultado ser efectivos para la disminución de la esteatosis hepática.

En conclusión, la esteatosis hepática no alcohólica es una enfermedad de prevalencia en aumento, la cual es parte del síndrome metabólico y se asocia con enfermedades como Diabetes Mellitus tipo 2 y obesidad. Debido al alto riesgo de progresión de la enfermedad desde esteatosis hepática a fibrosis y cirrosis es importante la identificación temprana y así modificar los factores de riesgo y valorar el inicio de medicamentos según sea la indicación de cada persona. Siendo importante recalcar que tener una dieta balanceada y el ejercicio diario es la piedra angular para la prevención y el tratamiento de la enfermedad.

**IRTRA**  
PBX:1501

LLEVA TU FELICIDAD A  
**10000**  
EN LA TIERRA DEL SÍ SE PUEDE

**CLUB MIL PALMERAS PARAÍSO TROPICAL**

ENTRETENIMIENTO	DEPORTE	RELAJACIÓN	GASTRONOMÍA
PLAZA MIL PALMERAS RANCHO DE JUEGOS INFANTILES OAHU RANCHO DE FIESTAS LUAU PLAZA DE EVENTOS	PLAZA DEPORTIVA GIMNASIO AL AIRE LIBRE OLAKINO CANCHA DE TENIS CANCHA DE BASQUETBOL CANCHA DE VOLIBOL DE PLAYA ARENA BLANCA CANCHA DE FUTBOL 5 PISTA DEPORTIVA HA'UKI	5 RANCHOS MAKANI (MASAJES AL AIRE LIBRE) PISCINA PARA NIÑOS KEIKI HAU'OLI PISCINA PARA ADULTOS PUNAWAI PISCINA CON BAR WAIKIKI SUITE WAHI CABAÑA OASIS	RESTAURANTE MAUNA LOA SNACK BAR KAILUA SNACK BAR MAUI

\*Club exclusivo para huéspedes de Hostal Aldea de la Selva y Los Hostales del IRTRA



# Relájate

## Y DISFRUTA DE LAS FECHAS

Licda. Etni Lemus  
Nutricionista Funcional / @nutramos.gt

**D**iciembre es la época favorita de casi todas las personas. Es en esta época en que aprovechamos las fiestas de fin de año para compartir con nuestros seres queridos y reencontrarnos con familiares y amigos que no vimos en todo el año.

Esta época viene acompañada de un sinnúmero de reuniones con comidas y es casi inevitable que el consumo de ciertos alimentos aumente en estas fechas, ya que la

mayoría de nuestras tradiciones vienen acompañadas de comida; no pueden faltar los tamales, el pavo, el ponche, el vino, snacks, etc.

Generalmente, en la mayoría de personas esta temporada genera un descontrol emocional hacia la comida, llegan a creer que si comen de más están “pecando” y comienzan los sentimientos de culpa y frustración.

Pero... ¿Qué podemos hacer para relajarnos y disfrutar de la comida en estas fiestas de fin de año?

La idea de no es dejar de comer o abstenerse de ciertos alimen-

tos, sino equilibrar la alimentación, es decir, no exagerar en las cantidades.

### Regla del 80/20:

La regla del 80/20, es un principio de alimentación flexible, hacer que nuestro estilo de vida sea sostenible a largo plazo sin necesidad de restricciones, ni de dietas extremas.

Es adaptar nuestra alimentación con nuestros gustos siempre y cuando la base de nuestra alimentación sea el 80% de comidas y alimentos saludables que aporten un alto valor nutricional, que brinden nutrientes, vida y energía como: frutas, verduras, proteína de origen animal, proteína de origen vegetal, leguminosas, frutos secos, semillas, cereales integrales. Dejando lugar a alimentos “menos saludables”, pan blanco, pastel, tamal, bebidas pasadas de azúcares, etc.

No se trata de prohibir alimentos, “pecar” o “portarse mal”, se trata de tener un balance alimenticio y emocional y disfrutar de cada alimento con moderación. Comer saludable no es sinónimo de comer aburrido o de comer solo lechuga. Y darse un gustito no es sinónimo de portarse mal, pecar o fallar.

Es decir, si sabes que hoy en la noche tienes un convivio y sabes que comerás de más, trata de que la base de tus comidas anteriores a la cena sean llenas de alimentos que aporten nutrientes y que las comidas del día siguiente contengan también alimentos de calidad.

### ¡Disfruta de estas fechas!

Como bien mencioné al inicio, esta temporada es para aprovechar a reunirnos con nuestros seres queridos, compartir y tener koinonía con ellos. Así que, no hay mejor excusa que esta para disfrutar de estas fechas de fin de año.

### Consejos para disfrutar de tus comidas en las fiestas de fin de año:

- Disfruta del entorno donde te encuentres: de tu familia, amigos, lugar, música, ambiente, etc.
- Come despacio: El comer despacio ayuda a mejorar la relación con los alimentos, ya que disfrutamos de su sabor y textura, además, nos ayuda a tener una correcta digestión, evita gases e inflamación, también ayuda a mejorar la sensación de saciedad.
- Evitar alimentos altos en azúcar, grasas, alimentos industrializados en todos tus tiempos de comida.
- Si vas a tener una cena o un almuerzo y sabes que comerás de más, come en casa una pequeña refacción que incluya alimentos integrales, queso bajo en grasa, fruta o verdura.
- Si tienes identificado qué alimentos te provocan indigestión, mejor evítalos y sustitúyelos por otro alimento que no te cause problema.
- Si padeces de alguna enfermedad, alergia o intolerancia, evita ciertos alimentos que dañen tu salud, prefiere comer saludable y evita problemas de salud y gastos que puedes prevenir.
- Un alimento excelente para mantener una buena digestión, es el Kéfir. Consumen 2 a 6 onzas al día, distribuidas 2 onzas antes de cada comida. El kéfir es leche fermentada, llena de bacterias beneficiosas para nuestra digestión y salud. Mejora el reflujo, gases, inflamación y un sinnúmero de beneficios más.
- Evita consumir y cocinar con condimentos altos en sodio, glutamato monosódico, azúcares y grasas.
- Que tus platillos estén distribuidos de la siguiente manera: 50% vegetales (ensaladas, verduras cocidas), 25% proteína (pollo, pavo, cerdo) y 25% guarniciones/carbohidratos (arroz, pastas, puré de papa, papa cocida, elote, yuca, camote).
- Evita las bebidas carbonatadas y altas en azúcar, prefiere consumir bebidas naturales o agua pura.
- Espera a acostarte 2 horas después de haber cenado.
- Evita el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.
- Si comiste “mal” un día, no pasa nada, ¡sigue adelante!, aliméntate de alimentos que aporten un alto valor nutricional el resto de los días.
- ¡DISFRUTA! Disfruta de cada comida, de su sabor, textura y sensación que te provoquen, atesorar los buenos recuerdos. No sientas culpa, no pecaras, no te portarás mal y no fallarás.

*Disfruta de todos los alimentos con medida y evita los excesos.  
¡Qué tengas felices fiestas y un feliz año 2,022!*

CÓMO MANTENER NUESTRO ESTILO DE VIDA

# saludable

Licda. Luz María de Kiehnle / Nutricionista Clínica

En la época de fin de año se disfruta del clima, tradiciones, reuniones y especialmente de las comidas. Sin embargo, muchas veces se puede caer en exceso de comidas altas en calorías y bebidas alcohólicas que llegan a afectar nuestra salud y nutrición. Te comparto algunas recomendaciones para mantener una alimentación saludable en esta época:



- Sigue consumiendo tus 3 tiempos de comida principales al día y una o 2 refacciones o snacks. Esto con el fin de nutrir a tu organismo y evitar comer en exceso especialmente si tienes alguna invitación.
- No dejes a un lado tu hidratación, el frío hace que se reduzca la sensación de sed por lo que tienes que estar atento de seguir bebiendo tus 2 litros de agua pura diarios.
- Come tus 5 porciones de frutas y verduras al día por ejemplo en el desayuno incluye 1 taza de fruta picada fresca, en la refacción 1 pieza de fruta entera, en el almuerzo una ensalada mixta y en la cena alguna sopa de vegetales. Esto te permitirá tener un adecuado aporte de nutrientes y de fibra.
- Reduce la cantidad de azúcares y harinas refinadas elige refrescos naturales, pan integral, trata de no sobrepasarte de una porción moderada de pastel, pan dulce o galletas.
- Reduce la cantidad de alimentos altos en grasa y en sodio prefiriendo carnes blancas (pollo, pescado y pavo), cortes de cerdo magros, nachos horneados en vez de fritos. En el caso de los tamales o chuchitos que el consumo sea moderado y no de consumo diario durante todo diciembre.
- Cuida la cantidad de bebidas alcohólicas que consumas ya que la mayoría no contienen valor nutricional, solamente calorías vacías. Estas pueden variar de 200 calorías en 1 lata de cerveza o 100 calorías en 1 onza de ron o whisky.
- Sigue con tu rutina de entrenamiento diario, recuerda que la recomendación de ejercicio de la Organización Mundial de la Salud es de 150 a 300 minutos de actividad moderada como trotar o bailar. Puedes aprovechar esta época del año para salir en familia a caminar o montar bicicleta.
- Si padeces alguna enfermedad crónica como diabetes o hipertensión arterial es muy importante seguir cumpliendo las pautas alimenticias indicadas por tu médico o nutricionista y continuar con tu medicación habitual.
- Para la cena de Navidad o Año Nuevo puedes seguir las siguientes recomendaciones, elegir 1 porción de cada sección:

Carne (Proteína)	Guarnición (Carbohidrato)	Acompañamiento	Postre (Carbohidrato y azúcar)	Bebidas (elige una, luego continúa tomando AGUA)
Pavo	Papa/puré	Vegetales (ensalsada, asados, al vapor, cocidos)	Pastel	Chocolate caliente
Pierna	Pan		Galletas	Vino
Pollo	Camote	Frutas	Pan dulce	Rompopo
Res	Arroz		Ponche de fruta (de preferencia sin azúcar)	Eggnog
Jamón	Pasta		Cerveza	
	Tortilla			
Tamal de pollo o carne				

- También puedes preparar versiones más saludables de tus recetas favoritas navideñas, no con la finalidad de restringir sino más bien aumentar el valor nutricional de los mismos. Por ejemplo: ponche de frutas sin azúcar, galletas hechas con avena integral, aderezo de yogurt griego en lugar de mayonesa para la ensalada, etc.

*Recuerda que el fin de año es un tiempo para reflexión y de compartir en familia. Felicítate por lo logrado y proponte nuevas metas para cuidar tu salud en este nuevo año.*



Redacción / Tu Salud y Bienestar

**D**efinitivamente diciembre es sinónimo de celebración, entre cenas inesperadas y reuniones con familiares y amigos cuidar de nuestra dieta puede ser un gran desafío.

En artículos anteriores te hemos dado tips para poder comer de una forma saludable tratando de no aumentar las porciones y las calorías tanto en las bebidas como en la comida; sin embargo, dejamos de lado los snack o aperitivos que suelen servir antes de la cena, a los que tenemos que prestar mucha atención; no te decimos que dejes de comer, solamente trata de elegir los más saludables, relájate y disfruta de estas fechas con las personas que más quieres. Recuerda, no hay que dejar de comer sino saber comer.

El primer tip que te podemos dar es que comas algo antes de salir: puede ser un batido, yogur, café sin azúcar; lo importante es que no lleguemos con hambre a la celebración, de esta manera inconscientemente elegiremos platos más saludables.



### Cuáles debo preferir:

**Poporpos:** esta es una excelente opción, una taza contiene solo 30 calorías y te hará sentirte satisfecho. Evita agregar mantequilla.

**Palitos de vegetales:** prefiere los que son crudos como apio y zanahoria.

**Brochetas de pollo o carne:** generalmente son cocinadas a la plancha u horneadas, procura no agregar ningún aderezo.

**Frutos secos:** contienen grasa saludable para el cuerpo, pero ojo, no puedes abusar de ellos; dos cucharadas de un mix de frutos secos o cualquiera que sea tu preferencia para saciar el estar picanando antes de la comida formal.

**Hummus:** este snack es una preparación a base de garbanzo, el cual nos aporta mucha proteína, toma en cuenta el chip con el cual lo vas a acompañar, prefiere los de gra-

nos integrales.

**Carpaccio:** puede ser de lomito o de salmón, de igual manera que el hummus trata que el acompañamiento sea toast de pan integral, recuerda no exceder la cantidad.

**Pinchos de tomates Cherry:** escoge los que lleven queso panela, queso ricota y aderezados con aceite de oliva y especias.

Y para finalizar diviértete y disfruta, aprovechando la época para compartir.

# Productos naturales PARA RESALTAR TU BELLEZA

Redacción / Tu Salud y Bienestar

**L**as mascarillas con productos naturales, los aceites esenciales y los productos elaborados sin químicos son una excelente alternativa para ayudar a nuestra piel a lucir sana.

La tendencia al uso de productos naturales ha hecho que cada día más personas se fijen en el contenido de los productos que usualmente compran y de sus posibles efectos adversos; es por esta razón que optan por productos naturales u orgánicos.

### Razones para cuidar la piel con productos naturales:

- Nutren la piel sin resecarla: los productos naturales son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, estas sustancias estimulan la producción de aceites naturales y favorecen la auto regeneración celular.
- Menor riesgo de alergias: la mayoría de los productos naturales suelen no tener efectos secundarios, por supuesto puede haber excepciones. Es importante que antes de aplicar el producto hagas una prueba en tu muñeca y observa posibles reacciones adversas como: hinchazón, enrojecimiento, prurito, resequeidad, irritación entre otros.
- Se adaptan fácilmente al tipo de piel: por su composición resultan menos agresivos para el pH.

### Los mejores productos naturales:

**Papaya:** contiene una enzima llamada “papaína” que tiene propiedades regeneradoras y por ende acelera la caída natural de las células muertas de la piel, ayuda a hidratar y a prevenir el envejecimiento prematuro. La papaya también contiene vitamina A, E y C, minerales como magnesio y potasio.

**Aloe:** es uno de los productos más empleados en la salud ya que contiene propiedades regeneradoras; sus ingredientes combaten el ardor, el enrojecimiento, la picazón, la inflamación, entre otros. Lo podemos utilizar para atenuar lesiones recientes, mantener hidratada la piel ya que la deja con sensación de frescura.

**Aceite de almendras:** es rico en vitamina A y E, potasio, zinc, proteínas y ácidos grasos monoinsaturados; ayuda a mantener las células de la piel sanas y a la vez las protege de los rayos UV. Contiene propiedades antivirales, antisépticas, antiinflamatorias y antibacterianas. Ayuda con la resequeidad, las erupciones y el eccema.

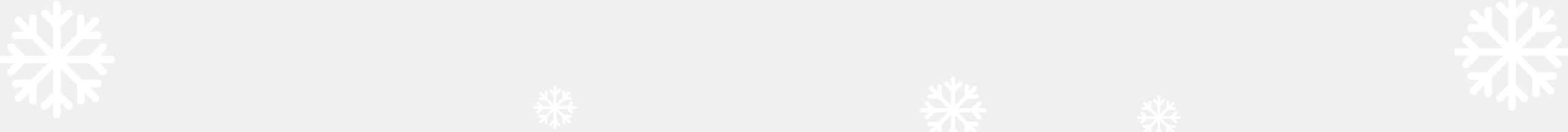
**Aceite de coco:** es rico en ácido láurico (ayuda a tratar el acné), hidrata a profundidad, es rico en vitamina E y K; no es recomendado para pieles grasas.

**Miel:** es rica en nutrientes y enzimas que ayudan a exfoliar la piel de una forma suave. Tiene propiedades antisépticas, antimicrobianas, regeneradoras, calmantes e hidratantes.

**Aguacate:** contiene antioxidantes, vitaminas A, D y E; potasio, lecitina, ácidos grasos y omega 3. El aceite de aguacate estimula la síntesis del colágeno, lo que ayuda a la piel a sanar y a regenerarse.



*No olvides consultar a un dermatólogo para identificar tu tipo de piel y que ayude a determinar a que productos le puedes sacar más provecho para cuidarla y hacerla lucir sana, suave y luminosa.*



FÁBRICA DE  
**SUEÑOS**

REGALOS LLENOS DE FELICIDAD

***SPORTLINE***<sup>®</sup>



# 6 TRUCOS PARA VENCER LA pereza DE IR AL GIMNASIO

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Sabemos perfectamente que realizar ejercicio es una forma de cuidar de nosotros mismos y de nuestra salud, sin embargo, muchas veces se nos hace muy pesado ponernos los tenis y salir al gimnasio. Esta acción de vez en cuando está permitida, lo que no debemos permitir es que se repita constantemente, es por esa razón que te presentamos 5 tips que te ayudarán a ser constante con tus rutinas ya sea si entrenas en casa o bien si asistes a un gimnasio.



**1 Establece un horario concreto para entrenar:** el asignarte un horario concreto te ayudará a organizar tu día y ser más productivo; saber que tienes que entrenar en la mañana o al final de la tarde hará que sea constante, por el contrario, si no fijas una hora lo más probable es que vayas posponiendo, y dejando para último, corriendo el riesgo que no te dé tiempo.

**2 Deja todo preparado con anterioridad:** preparar tu maletín una noche antes será como preparar tu mente para el ejercicio, además no olvidarás nada y no habrá excusas para no entrenar.

**3 Busca un aliado:** si eres de las personas que fácilmente dejan por un lado el ejercitarse, apóyate de otras personas. Quedar con alguien es un compromiso que difícilmente vamos a posponer.

**4 Escucha música que te motive:** cuando tu motivación intrínseca se debilite, podemos acudir a una motivación extrínseca, la música es una excelente opción, escoge tu playlist más movida y seguro no querrás perderte tu entreno.

**5 Tómate un café una hora antes de entrenar:** la cafeína ayuda a aumentar el rendimiento (siempre con moderación), te estimulará y te ayudará a potenciar tu entrenamiento.

**6 Ponte un reto:** ya sea participar en alguna competencia, lograr que te queden esos jeans de nuevo o bajar esas libritas; recuerda que la motivación es lograr algo que se desea.

Por último, recuerda que son muchos los beneficios que obtendrás al realizar ejercicio, y no hay nada más satisfactorio que salir del gimnasio y haber realizado tu entrenamiento. Tu recompensa será verte y sentirte mejor física y mentalmente.



femmefit®



## CLASE DE PRUEBA GRATIS

SEDE MAJADAS

27 avenida 6-40 z.11 C.C. Majadas Once, 2º nivel

SEDE LA NORIA

10 avenida 12-30 Zona 14 C.C. La Noria

HOME

Clases en línea

Mayor información:  5116-2599

# “Como podemos cerrar este año y comenzar uno diferente”

Fabrizi Abisai Juárez Posadas /  
Técnico en Consejería Social y Familiar  
Mind & Soul GT

**N**os encontramos en la etapa final del año 2021, donde seguimos adaptándonos a la nueva “normalidad” por la pandemia. Además, fue un año donde estuvimos envueltos en retos a nivel familiar, académico, laboral, económico, etc. Sin embargo, fue el año donde nuestra capacidad para afrontar las dificultades de una manera constructiva salió como principal recurso, ya que desarrollamos un carácter más sólido para hacerle frente a la adversidad. Durante este año, establecimos relaciones de cariño y apoyo tanto dentro como fuera de nuestra familia, estas relaciones nos brindaron seguridad, ayuda y apoyo de estas personas con las cuales formamos un lazo de afecto durante este año. También, debemos pensar que en determinados momentos brindamos apoyo a personas que lo necesitaban ayudando a construir su propia capacidad para sobrellevar las situaciones. ¿Tendrá un nombre o significado como afrontamos los problemas durante este año? Si, se llama resiliencia, pero, qué entendemos por esta palabra; la resiliencia es la capacidad que todo ser humano tiene para afrontar los obstáculos que en de-

terminado momento resultan ser difícil y no encuentran una solución. Un ejemplo sería una pelota de baloncesto, al pensar en un balón decimos como esto puede ser un ejemplo de resiliencia, pero si analizamos ese evento nosotros podemos determinar a qué ritmo debe rebotar y en qué dirección, esto haciendo énfasis a la adaptabilidad que tenemos y decidimos para afrontar la adversidad. Entonces, al hacer un recuento de todo lo que vivimos durante el 2021, podemos evidenciar que pusimos a prueba nuestra capacidad de resiliencia, porque estamos logrando cerrar el año a pesar todas las dificultades. Un aspecto que debemos evaluar para este año son las situaciones que afrontamos y nos dejaron un aprendizaje, porque al explorar las respuestas y reacciones a los retos que nos ha propuesto la vida en años pasados como el actual, podremos recordar como superamos estos obstáculos. Por esta razón, dejaré estas preguntas para que puedas reflexionar.

1. ¿Qué tipo de eventos le han resultado más difíciles?
2. ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?
3. ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
4. ¿Ha podido superar los obstáculos, si es así, ¿cómo? Estas inte-

rogantes te ayudarán para identificar las situaciones que en el pasado o durante el presente fueron difíciles pero que tuviste la capacidad de superar cada una de ellas. Por otro lado, estamos por comenzar el año 2022 y para iniciarlo de una manera diferente en todos nuestros ámbitos no dejemos de mantener establecidas nuestras relaciones dentro y fuera de la familia, ya que esto será de beneficio para todas, evitemos ver los obstáculos como insuperables, no podemos evitar que los eventos sucedan, pero si podemos cambiar la interpretación y reacción ante ellos. A su vez, aceptar que el cambio es parte de la vida y que existirán cosas que no podremos cambiar. Sin embargo, debemos enfocarnos en lo que si podemos cambiar desde nuestros espacios, para fomentar una mayor capacidad de resiliencia hacia nosotros y los demás. Ahora bien, este nuevo año dediquemos un tiempo para descubrirnos a nosotros mismos, porque cuando hemos luchado contra la adversidad podemos encontrar fuerza personal. Además, prestar atención en las actividades que disfruto y me generan bienestar. Por ejemplo: leer, escribir, escuchar música, salir a correr, cocinar, bailar, cantar, nos preparará la mente y cuerpo para enfrentarnos a situaciones de tensión en este nuevo año. Finalmente, comencemos un 2022 fomentando nuestra actitud, tolerancia, flexibilidad y adquiriendo un balance, brindándonos el permiso de experimentar emociones fuertes, tomar acciones para salir adelante y confiar en nosotros mismos; recibir y brindar apoyo, recordemos que estamos en un proceso de construcción día con día como seres humanos y estar presentes hoy, nos hace privilegiados, cerremos este año con todo lo positivo, con todo lo que logramos y lo que no pudimos conseguir también, porque será el punto de partida para que durante el 2022 podamos cumplir todos los anhelos del corazón.



# Actitud positiva

## PARA UN NUEVO AÑO



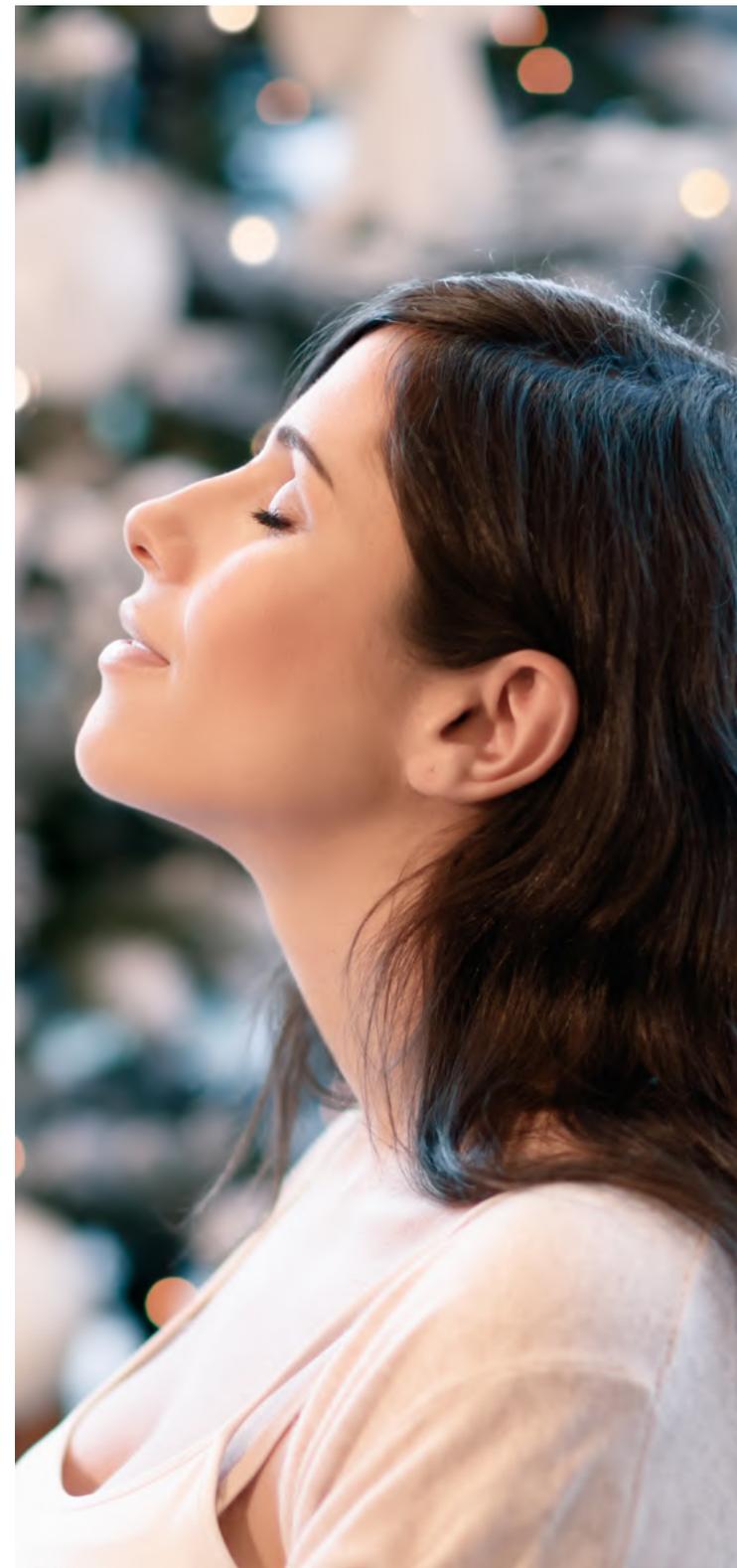
Licda. Paola Linares Monterroso /  
Psicóloga

Cada año es una nueva oportunidad que nos da la vida de cumplir nuestras metas y sueños, generalmente iniciamos en enero motivados y convencidos que vamos a cumplir nuestros objetivos; sin embargo, muchas veces por una u otra razón los meses van pa-

sando y nos damos cuenta al final de cada año, que otra vez se nos pasó el tiempo sin cumplir esas metas que nos planteamos al inicio. Esto obviamente es algo que nos desmotiva, pero debemos ser conscientes si la razón o las razones por las que no cumplimos nuestros objetivos en el año fueron causas de fuerza mayor o fuimos nosotros mismos el obstáculo. Muchas veces conforme van pasando

los meses suceden cosas de fuerza mayor que nos impiden alcanzar esos objetivos, pero también a veces nosotros mismos nos damos excusas como “no tengo tiempo” “no tengo dinero” “no me quiero esforzar” “estoy muy cansado” “la otra semana si empiezo” y así, se nos van pasando los meses y los años y nos damos cuenta que no tenemos ese compromiso con nosotros mismos. Pero además de los objetivos, a lo largo del año pueden pasar otras situaciones como la pérdida de un familiar, enfermedades, pérdida de nuestro trabajo y son razones de fuerza mayor para sentirnos desmotivados al final de año y sentimos que no hay ninguna razón para festejar un nuevo año y comenzar con motivación y es precisamente cuando suceden esas cosas que es importante desarrollar la resiliencia, que es la capacidad de sobreponernos y salir adelante ante cualquier situación difícil que nos presente la vida. Entonces, es importante comprender que el hecho de que hallamos tenido dificultades durante el año no significa que no podremos salir adelante, por lo que debemos enfocar esa desesperanza en tener fe en que el nuevo año podrá ser mejor que el anterior y que buscaremos de una u otra manera la forma de salir adelante de las dificultades.

Siempre es bueno a fin de año hacer un pequeño resumen de lo bueno y lo malo que vivimos, las experiencias aprendidas y los errores cometidos, ya que todo forma parte de nuestro crecimiento personal y nos ayuda a enfocar de mejor manera nuestro rumbo en la vida. Por lo que al final, si consideras que por una u otra razón el 2021 no fue tu año, no te desanimes, agradece por lo que tienes, por la vida, la salud y espera el nuevo año con la esperanza que poco a poco con esfuerzo, constancia y disciplina, será otro paso más para acercarte a esos objetivos que tanto deseas.





# LA IMPORTANCIA DE LA VACUNA CONTRA LA influenza

Redacción / Tu Salud y Bienestar

**E**n la época de frío debemos de estar protegidos de virus, y más aún con la pandemia en curso. Si bien es cierto que vacunarse contra la influenza no protege de COVID-19 permite preservar los recursos de atención médica para que se pueda atender a pacientes derivados de la situación actual.

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad respiratoria aguda muy contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones y que se transmite de persona a persona; la American Academy of Pediatrics (AAP), por sus siglas en inglés, recomienda que todos los niños sanos de 6 meses en adelante inclusive adolescentes se vacunen contra la Influenza, espe-

cialmente porque en varios países se está retomando el regreso a clases presencial.

La doctora Ana Bibian Kim, Pediatra, nos comenta que esta enfermedad debemos verla como un resfriado común, ya que es una enfermedad grave que llega afectar tanto a niños menores de 5 años como a adultos mayores de 65, a personas asmáticas y fumadores crónicos; llegándoles a causar incluso hasta la muerte.

De igual manera recomienda la vacunación anualmente ya que este virus muta y van saliendo nuevos tipos de virus de influenza, por lo que es importante actualizar el siste-

ma inmune en especial en la temporada de otoño-invierno en donde se dan más casos; lo ideal es que se vacunen antes de finales de octubre, sin embargo, mientras el virus de esta enfermedad esté circulando se debería continuar la vacunación a lo largo de toda la temporada de influenza, incluso en enero o después.

No se recomienda en menores de 6 meses o bien en personas que padecen de alergias graves (alergias a antibióticos, a la proteína de huevo, entre otras), en estos casos es importante comentarle al médico acerca de este tipo de alergias.



## Síntomas

- Fiebre (algunas personas no presentan fiebres)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- En algunos casos: vómitos y diarrea (más frecuentes en los niños que en los adultos)

*\*Con información de U.S. Department of Health and Human and Prevent, Centers for Disease Control and Prevention*

## Beneficios de recibir la vacuna

- La vacunación contra la influenza puede prevenir que usted y su hijo se enfermen. Se ha demostrado que reduce aproximadamente en la mitad el riesgo de enfermarse.
- La vacuna contra la influenza puede prevenir que su hijo sea hospitalizado por esta enfermedad. Un estudio reciente mostró que la vacunación redujo un 74% el riesgo de hospitalizaciones de niños en la unidad de cuidados intensivos pediátricos relacionadas con la influenza.
- La vacunación puede prevenir que su hijo muera por esta enfermedad.

De igual manera los estudios recientes demuestran que, con afecciones de alto riesgo, la vacuna redujo en la mitad el riesgo de muerte asociada a la influenza y que en aquellos sin afecciones lo redujo en casi dos tercios.

*\*Con información de U.S. Department of Health and Human and Prevent, Centers for Disease Control and Prevention*

# Directorio

## 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



## 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



## Dra. Rocío Serrano Carrillo

**Ginecología y Obstetricia**

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



## 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



## 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 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 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



## 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



## 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





**GNC**  
LIVE WELL

# CANASTAS NAVIDEÑAS

2021

## BEAUTY



**FOREVER YOUNG**  
Q 269.95

**BEAUTY**  
Q 289.95

**HEALTHY HAIR**  
Q 149.95

## DEFENSES



**EXTRA DEFENSE**  
Q 429.95

**SUPER DEFENSE**  
Q 789.95

Encuétralas en todas nuestras tiendas, en [www.gnc.com.gt](http://www.gnc.com.gt)  
y llamando a nuestro centro de servicio al cliente Tel.:2422-1338

\*Mientras duren existencias o hasta el 31/12/2021.

CONOCE  
MÁS AQUÍ:

