

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, FEBRERO 2021

No. 22

De regreso al gym:

lo que debes de tomar en cuenta

Recetas con **gelatina:**
endulza tu día de una forma saludable

Business Comfy:

cómo vestirse para el trabajo en casa

La importancia de un **CHEQUEO MÉDICO** anual

CENTRO DE DIAGNÓSTICO Y ATENCIÓN PRIMARIA

Pasaje Naranjo



1er. ANIVERSARIO



AÑO

**Cuidando
de usted y
su familia.**

Con los servicios de:

- Atención de Urgencias
- Laboratorio Clínico
- Rayos X
- Tomografía
- Ultrasonido
- Especialidades médicas

HORARIO

Lunes a Sábado
6:30 a 18:30 hrs.

Domingo
7:00 a 13:00 hrs.

PBX: 2215-2727
www.herrerallerandi.com



Condado Naranjo, C.C. Pasaje Naranjo II

Encuéntrenos en



índice



5 Editorial



6 La importancia de un chequeo médico anual



8 Consejos de seguridad para lugares públicos



12 La importancia de un buen desayuno



14 Mil sabores GT



15 Recetas saludables que endulzan tu día



16 Business Comfy



20 De regreso al gimnasio... lo que debes de tomar en cuenta



22 5 pasos matutinos para despejar tu mente



24 Tecnoestrés: Cómo el uso de la tecnología repercute en nuestra salud



26 Cuido de mi salud, conozco mi cuerpo y confío en el proceso



28 Directorio

COLABORADORES:

María José Cordon / Nutricionista Clínica y Health Coach
Alejandra Rojas / Asesora de Imagen
Viviana Herrera Iboy / Psicóloga Clínica
Rocio Serrano / Ginecóloga y Obstetra

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.

editorial

2021 ... un año que sin duda todos deseábamos que empezara, ya que viene cargado de esperanza, nuevos retos y la disposición de cada uno de nosotros para mejorar en todos los aspectos de nuestra vida; llevando una vida más consciente, aprovechando cada oportunidad que tenemos de trabajar, de cuidar nuestra salud y de valorar lo que tenemos cada día.

En la primera edición del año, Tu Salud y Bienestar te ofrece temas que van de la mano con la “nueva normalidad”, así como temas que te recuerdan que debemos estar alertas sin descuidarnos y poniendo el debido cuidado en todas las actividades que realizamos.

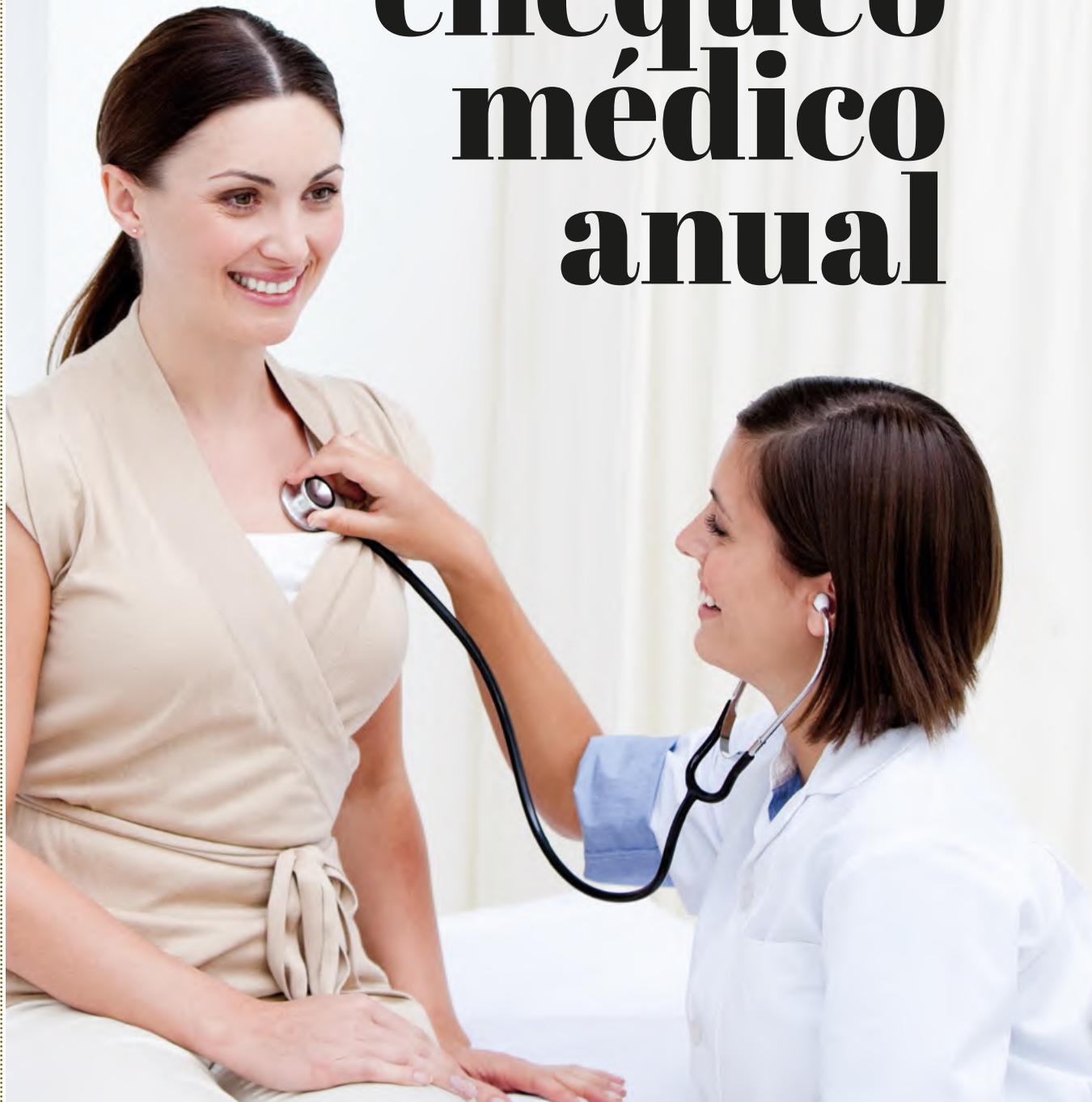
Con esta edición cumplimos dos años de brindarte información profesional y actual, de la mano de profesionales que resuelven dudas en temas de salud integral, para mejorar hábitos y llevar una vida más saludable.

TU Salud y Bienestar

TU SALUD y bienestar



LA IMPORTANCIA DE UN chequeo médico anual



Tu Salud y Bienestar

Dentro de los propósitos de inicio de año siempre están los de salud, estos propósitos no solo mejoran nuestro estilo de vida sino además es una manera de prevenir y detectar a tiempo posibles enfermedades.

El chequeo médico preventivo es un examen integral en el que se evalúan los factores de riesgo más frecuentes, desde el punto de vista de historia familiar hasta los hábitos de vida. Además, se contemplan otros exámenes que demuestren diferentes patologías tanto en mujeres como en hombres.

Si eres una persona sin padecimientos previos lo ideal es que los realicen una vez al año, si por el contrario tienes antecedentes hereditarios o predisposición a ciertas enfermedades, lo recomen-

do es realizarse exámenes específicos dos veces al año o en el tiempo que tu médico lo indique.

Estos exámenes preventivos no requieren hospitalización y son ambulatorios; generalmente inician a las 7 de la mañana en donde se realizan todas la pruebas y exámenes de diagnóstico y por la tarde la evaluación médica. El paciente recibe un informe final elaborado por un médico internista

Beneficios que obtendrás al realizarte un chequeo médico preventivo:

- Descubres como esta tu cuerpo y el estado en que se encuentra para poder cambiar o mejorar algún aspecto.
- Identificas enfermedades, algunas enfermedades no se manifiestan o presentan síntomas.
- Obtendrás un diagnóstico de un experto. En ocasiones asumimos que tenemos ciertas en-

fermedades o bien recurrimos a fuentes no profesionales y nos automedicamos. Al llevar un control preventivo, tu médico te dará las indicaciones necesarias para tu padecimiento.

- Es un proceso ambulatorio que se realiza en un solo día.

Qué debes de tomar en cuenta antes de realizar tu chequeo médico:

- Observar un ayuno de 8 a 12 horas para la toma de muestras de sangre
- Evitar consumo de alcohol de 12 horas previas al examen
- Usar ropa cómoda

Cuidar de la salud es una decisión propia, visita a tu médico, realiza los chequeos y exámenes correspondientes a tu edad y condición. Recuerda que la salud es importante para tener una vida sana física y mentalmente.

Exámenes básicos preventivos

(es importante mencionar que estos varían dependiendo de tu edad)*

Hombre

- Exámenes de laboratorio
- Hematología completa
- Orina completa
- Heces completo
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Creatinina
- Colesterol total
- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Triglicéridos
- Fosfatasa Alcalina
- Antígeno de helicobacter pylori en heces
- Cardiología
- Electrocardiograma en reposo
- Prueba de esfuerzo
- Interpretación cardiológica
- Imagenología
- Angioresonancia cerebral
- Ultrasonido abdomen superior
- RX Tórax PA y Lateral
- Serie gastroduodenal
- Ultrasonido prostático suprapúbico

Mujer

- Exámenes de laboratorio
- Hematología completa
- Orina completa
- Heces completo
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Creatinina
- Colesterol total
- Triglicéridos
- Fosfatasa Alcalina
- Antígeno de helicobacter pylori en heces
- Cardiología
- Electrocardiograma en reposo
- Prueba de esfuerzo
- Interpretación cardiológica
- Imagenología
- Angioresonancia cerebral
- Ultrasonido abdomen superior
- Ultrasonido abdomen inferior vía vaginal
- Ultrasonido mamario
- Densitometría ósea
- RX Tórax PA y Lateral
- Serie Gastroduodenal

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA lugares públicos

Tu Salud y Bienestar

Aunque poco a poco todo ha ido acomodándose a una nueva normalidad, es importante que no nos relajemos y dejemos de cuidarnos; como se ha visto hay nuevas cepas del COVID-19 que se propagan de una forma más rápida y son más resistentes, no es para vi-

vir en un mundo con temor, pero si con precaución ya que la salud es lo más importante para la vida de un ser humano.

Es por esa razón que no está de más brindarte estos consejos de seguridad y que los tengas presentes en todo momento para disfrutar tus salidas con mínimos riesgos.

Como primer consejo debes de practicar buenos hábitos de hie-

ne: lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón como mínimo 20 segundos; si usas alcohol en gel debes de verificar que contenga al menos 60% de alcohol, es importante que te cubras la boca y nariz con el codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego lávate las manos o usa alcohol en gel. Evita tocarte los ojos, nariz y boca.



En restaurantes:

Antes de asistir a un restaurante verifica las prácticas de seguridad: que los empleados usen mascarilla, que desinfecten regularmente las superficies de alto contacto, que haya buena ventilación, mesas separadas, que el menú sea digital o desechable y principalmente que mantengan el distanciamiento.

Evita ir en horarios concurridos y no te quedes mucho tiempo, no olvides usar la mascarilla la mayor parte del tiempo.

En sedes religiosas:

Controla que se limite la cantidad de personas, de preferencia que el lugar sea grande y con buena ventilación. Mantén el distanciamiento, evita el contacto con objetos que sean de uso común.



Salones de belleza:

Usa la mascarilla en todo momento, lo ideal es que al salón al cual asistas ofrezca citas escalonadas para limitar la cantidad de personas y siempre busca opciones de pago sin contacto.

Bancos:

Siempre mantén la distancia de dos metros en la fila, si hay demasiadas personas dentro de una agencia lo mejor es que regreses en horarios y fechas menos visitadas. Si usas el cajero automático limpia el teclado con una toallita desinfectante antes de usarlo, cuando termines de usarlo aplica alcohol en gel y lávate las manos cuando llegues a tu casa. Evita en todo momento tocarte la cara.



Supermercados:

Trata de realizar tus compras en horarios en donde haya menos personas, puede ser temprano en la mañana o bien en la tarde noche; si eres persona de riesgo, existen horarios especiales a los cuales puedes asistir y realizar tus compras. Una opción que se usó mucho en cuarentena fueron las compras on line con servicio a domicilio o bien recogerlos en el supermercado sin bajarse del automóvil.

Si optas por realizar tus compras en el supermercado desinfecta el asa del carrito o la canasta, mantén una distancia de al menos dos metros de las demás personas y en la espera de la fila. Cuando salgas del supermercado aplica alcohol en gel o bien lávate las manos. Cuando llegues a casa lo primero que debes hacer es lavarte las manos por al menos 20 segundos, antes de tocar cualquier cosa de tu casa y de desocupar tus compras.

Estas recomendaciones son básicas en lugares que se están visitando más seguido, te invitamos a que sigas todas las medidas de bioseguridad en cada lugar a que asistas, recuerda que cuidar de tu salud depende de ti.

Sé responsable
¡Protégete!



La ruta para controlar la pandemia es:

LA VACUNACIÓN Y CONTINUAR CON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN

La vacuna contra el COVID-19 estará disponible en Guatemala

**¡Infórmate
ahora!**



www.igssgt.org

#IGSSTodosVacunados



TODO SOBRE
LA VACUNACIÓN
CONTRA EL COVID-19



LA IMPORTANCIA DE UN BUEN desayuno

Maria Jose Cordón
Nutricionista Clínica y Health Coach

Inicio nuestro día con un desayuno balanceado es muy importante para sentirnos saludables. Casi todo el mundo sabe de la importancia del desayuno, pero, “por falta de tiempo”, “por falta de costumbre”, “no me da hambre”, la mayoría no le prestamos la atención que se merece. Hoy quiero compartir con ustedes la importancia del desayuno como primera comida del día, para sentirnos saludables y llenarnos de energía.

Como inician algunas veces nuestras mañanas:

Suena la alarma del despertador y con ojos de dormidos, nos damos la vuelta, oprimimos el botón de repetición de alarma y regresamos a la tierra de los sueños.

Para cuando la alarma vuelve a sonar, tenemos unos pocos minutos para arreglarnos y empezar nuestra rutina, nos bañamos, vestimos, cepillamos los dientes y ahora que algunos estamos trabajando o estudiando desde casa nos sentamos frente al monitor. ¿Qué falta en esta rutina? El desayuno.

Para muchos, esta rutina matinal se ha vuelto algo muy común, pero esto es un problema. Se cree que el desayuno es la comida más importante del día, por ser la primera comida, pone el cuerpo en marcha para el resto del día.



Sin embargo, aproximadamente del 8% al 12% de todos los niños en edad escolar se saltan el desayuno. Para el momento en que los niños entran en la adolescencia, entre el 20% y el 30% ha abandonado por completo a la comida de la mañana, y las cifras aumentan en adultos.

Cuando no desayunamos se reduce el rendimiento al iniciar el día, en niños y adolescentes en etapa escolar nos disminuye la capacidad de concentración y aprendizaje nos hace estar con más apetito durante el día y picar comida no saludable, alta en calorías y baja en nutrientes.

Realizar un desayuno saludable todas las mañanas no solo nos recarga de energía sino nos ayuda a mantener un equilibrio nutricional todo el día, arrancando el día con el pie derecho, prevenir el riesgo de sufrir problemas de obe-

sidad y sobrepeso.

En general, cuando desayunamos mejora nuestra salud integral, lo cual puede atribuirse a los tipos de alimentos que suelen asociarse a la comida de la mañana. El desayuno ofrece una excelente oportunidad de fortalecer con nutrientes que pueden quedar relegados con facilidad durante el resto del día. El desayuno es un muy buen momento para consumir fibra en forma de cereales como la avena por poner un ejemplo. La fibra puede ayudar a controlar el peso y también ha sido ligada con niveles más bajos de colesterol.

Entre los beneficios de desayunar de forma saludable destacan:

1. Tu energía al máximo: cuando no desayunamos nuestros niveles de glucosa en sangre bajan (hipoglicemia) debido al ayuno de mínimo 6 horas

por las horas de sueño, por lo que nuestra batería está casi vacía. Para poder funcionar correctamente durante el día, necesitamos comer. Esto nos permite concentrarnos mucho mejor durante todo el día. Y por supuesto, tiene un efecto muy positivo en nuestro trabajo o rendimiento escolar. En algunas ocasiones el tener el azúcar baja en el cuerpo puede provocar dolor de cabeza, mareos o debilidad general, lo cual nos impide arrancar bien nuestro día o dar nuestro mejor desempeño durante el día.

2. Activar nuestro metabolismo: Muchas veces hemos caído en el error de evitar desayunar para “perder peso, pero al realizar esta acción como nuestro cuerpo lleva tantas horas de ayuno por el periodo en el que descansamos nuestro cuerpo entra en el llamado “modo ahorro y comienza a acumular calorías ante la situación de escasez de nutrientes.

Si decides no desayunar, y tomar un almuerzo más grande y pesado, notarás que después del mismo, tienes menos energía. Esto es debido a que toda tu energía la pierdes en procesar esa gran comida. Si tomas un desayuno saludable, y almuerzo balanceado, procesarás la comida de manera continua y mantendrás la energía durante todo el día sin llegar con un apetito feroz al primer tiempo de comida que hagas después de largas horas de ayuno, cuando no desayunamos esto se asocia a una mayor ingesta de calorías durante el resto del día ya que llegamos a la próxima comida con más hambre lo que provocará realizar elecciones menos saludables y comer de forma compulsiva sin escuchar nuestras señales de saciedad.

Es importante elegir bien

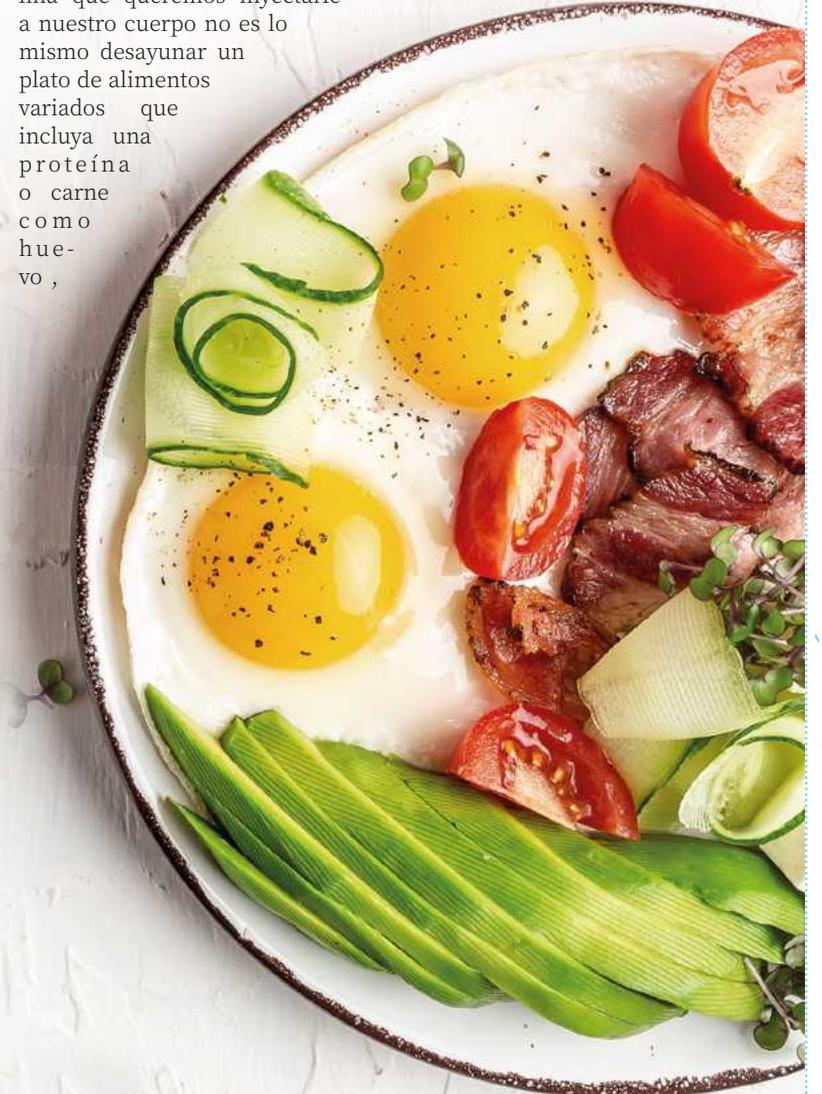
Entonces, ¿cómo hacer para desayunar de forma saludable? Comienza por fijar la hora de acostarse más temprano. Esto ayuda a

asegurar que descanses mejor y te levantes con tiempo para comer antes de iniciar tu día. Es importante que desayunar sea una prioridad en tu hogar. Lo ideal sería que toda la familia puede sentarse junta para tomar el desayuno. Esta es una práctica que podríamos aprovechar en estas épocas de confinamiento. Las familias que comen juntas tienden a comer en forma más saludable. Esto también nos da la oportunidad como padres de ser el ejemplo para seguir en términos de nutrición y comportamientos alimenticios con nuestros hijos.

El ingerir alimentos por la mañana debe ser la puerta o la gasolina que queremos inyectarle a nuestro cuerpo no es lo mismo desayunar un plato de alimentos variados que incluya una proteína o carne como huevo,

fruta o verdura de tu color favorito entre más variado el color mejor, la fruta es muy versátil puedes consumirla en jugo, trocitos o entera y un cereal o carbohidrato integral o alto en fibra que nos aporte energía inmediata como avena, pan integral, frijoles, desayunar únicamente leche con cereal (ojo que debemos de escoger bien nuestros cereales para que no estén cargados de azúcares) o una taza de café con pan no es un desayuno balanceado.

Espero que estos consejos te ayuden a iniciar tu día cargado de energía y bienestar.





YOGUR ARTESANAL

El yogur es una excelente fuente de calcio que sirve para mantener los huesos sanos y fuertes, contiene proteínas que son el principal alimento de los músculos y probióticos que contribuyen al buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo además de fortalecer el sistema inmunológico.

Los productos de Mil Sabores GT son 100% naturales, sin preservantes, libres de azúcar, libre de gluten sin TACC (sin trigo, avena, cebada y centeno); son elaborados con ingredientes de primera calidad y bajo estrictas normas de higiene. Una parte importante de este negocio local es apoyar a los productores locales, así como cuidar del medio ambiente distribuyendo la mayoría de los productos en envases de vidrio retornable.



Variedades que ofrecen:

- Yogures base: yogur natural, yogur griego, yogur descremado, yogur deslactosado.
- Sin azúcar, aditivos artificiales, preservantes ni colorantes.
- Yogures afrutados: fresa, frutos rojos, mango, higo, piña, piña-coco, mora, ciruela y maracuyá.
- Yogures con vegetales: remolacha y zanahoria-fresa.

Presentaciones:

- 1 libro de vidrio ecológico retornable
- ½ litro de vidrio ecológico retornable
- Vaso plástico de 8 onzas

Mermeladas

- Fresa, frutos rojos y naranja; sin azúcar añadida con Stevia o dátiles.

Presentaciones:

- Envase de vidrio de 9 onzas

Concentrados de fruta

- Fresa, piña, mango y mora; sin edulcorantes añadidos.
- Presentaciones:
- Envase de vidrio retornable de 1 litro

Estos productos son ideales para consumir en el desayuno, como snack, en batidos o utilizarlos como bases saludables para salsas y aderezos.

Los puedes adquirir en mensaje directo en su cuenta en Instagram, en donde ofrecen información adicional de cada uno de los productos; además cuentan con servicio a domicilio para tu comodidad.

@milsaboresgt

Recetas saludables

QUE ENDULZAN TU DÍA



Gelatina con manzana y limón

Ingredientes:

- 2 litro de agua
- 1 sobre de Gelatina Joby Light Limon
- 1/4 de taza de chía
- 2 manzanas verdes cortadas en láminas

Preparación:

- Prepara la Gelatina Joby Light Limon con 2 tazas de agua.
- Coloca las láminas de manzanas y presiona ligeramente.
- Agrega un poco de chía y rellena con el resto de la gelatina.
- Refrigera hasta que cuaje por completo. Y Listo!



Gelatina de Yogurt Light

Ingredientes:

- Gelatina Joby Light Fresa
- 2 tazas de agua hirviendo
- 4 tazas de frambuesas
- 2 tazas de fresas
- 1 cucharada de jugo de limón
- litro de agua
- 1 taza de edulcorante artificial
- 4 cucharadas de gelatina Joby Light
- ½ litro de yogur

Preparación:

- Hidrata la gelatina Joby Light para ambas preparaciones en agua fría; deja reposar por 10 minutos.
- Licúa las frambuesas junto con las fresas hasta formar un puré; pásalo por un colador para retirar las semillas.
- Mezcla el puré de frutos rojos con el agua, el jugo de limón y el edulcorante artificial.
- Derrite una de las gelatinas en el microondas por lapsos de 15 segundo



- hasta que no tenga grumos; añádela a la mezcla de frutos rojos.
- Engrasa un molde para gelatina con aceite vegetal; vierte la gelatina hasta llenar 1/3 del molde.
- Refrigera por 40 minutos.
- Combina el yogur con la leche, la miel de abeja y la esencia de vainilla.
- Vierte la gelatina de yogur con cuidado, sobre la de frutos rojos; refrigera por al menos dos horas o, hasta que cuaje por completo.
- Desmolda con cuidado y decora con frutos y hojas de menta. Y Listo!



Joby Light con flores comestibles:

Ingredientes:

- 12 gramos de gelatina Joby Light Naranja
- 2 tazas de agua hirviendo
- 20 flores comestibles, + extra para servir

Preparación:

- En un bowl, agrega la gelatina en polvo y 2 tazas de agua.
- Agrega flores comestibles a la mezcla.
- Revuelve hasta que se disuelva totalmente.
- Vierte la gelatina en moldes o recipientes apropiados.
- Refrigere hasta que cuaje. Y Listo!

Calorías

Encuétranos en: LATORRE Walmart

Business Comfy

Alejandra Rojas
Catedrática y Asesora de Imagen

El 2020 sin lugar a dudas nos ha dejado un sinnúmero de lecciones y la forma de como vivíamos meses atrás definitivamente cambió; la pandemia ha modificado la forma de relacionarnos con nuestro entorno laboral y personal.

En el ámbito laboral, empresas e instituciones

nes para evitar la propagación del COVID19 han tomado varias medidas, la más común: “home office” también conocido en español como: el trabajo en casa. En principio, pareciera que trabajar en casa es más sencillo e incluso “cómodo” pero en la práctica es una actividad que requiere de mucho detalle. En el desarrollo de este artículo me enfocaré en la manera correcta de como vestirnos adecuadamente cuando laboramos desde nuestro hogar.

Una de las principales tendencias que ha surgido en el ámbito corporativo es el “Business Comfy” o “Keyboard Dressing” (código de vestimenta del teclado), que es la nueva forma de vestir para hacer teletrabajo. Este nombre, business

comfy lo acuñó TrendWatching, una empresa que se encarga de estudiar las macro tendencias mundiales, pero también ha sido utilizado en campañas publicitarias de varias marcas alrededor del mundo que han adaptado su oferta a la “nueva normalidad”.

En general, el business comfy hace referencia a vestirnos bien para una video conferencia, pero también lo suficientemente cómodos porque estamos en casa. El secreto para este código de vestir es: cuidar la parte de arriba de nuestro cuerpo y no prestar tanta atención a la parte baja se lee fácil, ¿no?

Luego de conocer el término y entenderlo, es importante mencionar que una imagen adecuada más allá de representar a una empresa o institución hará referencia a la persona. Por ello, comparto algunos consejos que les serán muy útiles al momento de sostener video conferencia en casa:

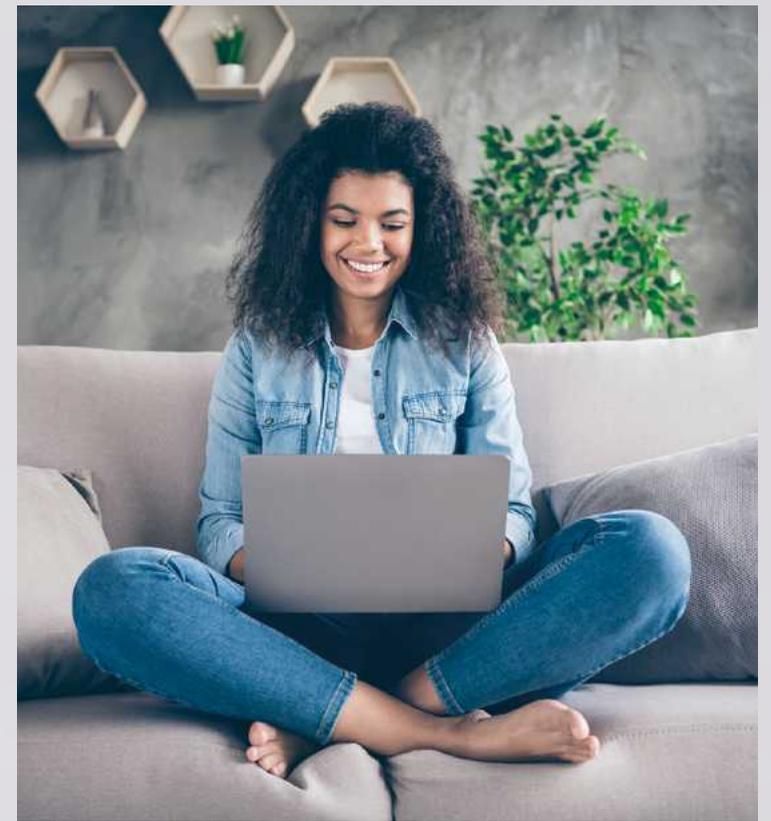
- Tener mucho cuidado con lo que se usa cerca de la cara. Hoy más que nunca es importante descubrir qué colores te favorecen. Elegir la paleta de colores

correcta hará que tú rostro luzca más radiante.

- En este nuevo y particular código de vestimenta se recomienda utilizar camisas con cuello y botones.
- Mujeres: pueden utilizar accesorios que le den un toque personal al look, sin que cobren todo el protagonismo.
- Hombres: sí utilizan piercing y han retomado su uso diario por el hecho de estar en casa, no olviden quitarlo a la hora de sostener una videoconferencia, en países conservadores como Guatemala puede restar formalidad. Lo mismo sucede con la barba, cuiden su aspecto y recorte.
- Maquillaje natural. No es recomendado asistir a Zoom, Meet o cualquier otra plataforma relacionada al trabajo con la cara lavada, pero tampoco con maquillaje de noche. Así que el maquillaje natural en tonos nude o tierra es el ideal.
- No descuiden el cabello, es el marco del rostro. Y en esta situación especial, cobra mucha importancia. Hombres, no utilicen gorras ni nada que se le parezca; mujeres, olviden utilizar los “chongos” si van a recoger su cabello háganlo de manera más estética.
- En la modalidad virtual, hoy más que nunca dile NO a los escotes y a las transparencias, al menos de la cintura hacia arriba.

Otras recomendaciones:

Haz una prueba de cámara. ¿Qué significa esto? Antes de “entrar” a tu reunión has una prueba y verifica cómo se ve tu look en cámara. Muchas veces lo que se ve bien en



el espejo, no se ve tan bien en las cámaras, como las rayas o cuadros muy juntos que pueden causar una ilusión visual de distorsión y distrae mucho la atención.

Definitivamente no es ideal quedarnos en pijamas -por lo menos en la parte de arriba-, aunque lo ideal previo a cada reunión es tomar un baño, esto hará que cambie nuestro pensamiento y será una manera de activarnos para cumplir con nuestras responsabilidades.

Actualmente, tanto para mujeres como para hombres existen varias opciones para no quedarnos todo el día con medio cuerpo mal

arreglado: leggings, pantalones tipo “papper bag”, Culotte o Palazzo también son opciones cómodas pero muy acertadas; en hombres los jeans son una buena opción al combinarlos con camisas de vestir sin necesidad de utilizar corbata a menos que la situación lo amerite.

Extra recomendación:

Cuida el fondo, el entorno y la limpieza durante tus videoconferencias. Esto garantizará que la atención esté en el lugar correcto y denotará que eres una persona ordenada y responsable. Sé puntual y no olvides apagar tu micrófono para evitar inconvenientes a quién expone.





2021
GAME
ON

LIST @ S P A R A T O D O

SPORTLINE
AMERICA★★★®

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

  / SPORTLINEGUATEMALA



De regreso al gimnasio...

LO QUE DEBES DE TOMAR EN CUENTA

Redacción Tu Salud y Bienestar

Después de casi un año desde que se cerraron los gimnasios tuvimos que limitarnos a ejercitarnos a través de videos o clases virtuales desde casa; dentro de la “nueva normalidad” los gimnasios están listos, empezaron a abrir siguiendo todas las medidas de higiene para evitar posibles contagios tanto de sus empleados como de las personas que llegan a ejercitarse.

Si eres de las personas que ha decidido volver, debes de tener en cuenta varios factores para que tu regreso no atente tu salud ni la de tu familia:

- Si tienes una enfermedad preexistente que te convierte en el grupo vulnerable evita acudir a un gimnasio, te recomendamos seguir con tus clases en línea

- Verifica que tu gimnasio tenga un plan de acción en caso algún miembro resulte positivo

- Pregunta sobre los horarios en donde mas personas asisten y evita ir en ese tiempo

- Verifica el tipo

- de productos de limpieza que aplican y las veces que limpian el gimnasio

- Lleva tu pachón de agua pura
- Lleva tu toalla de uso personal para secarte cada vez que lo necesites

Lo que los gimnasios están haciendo para reducir el riesgo:

Higiene

Los gimnasios han contratado servicios de limpieza especializados previo a su reapertura para una limpieza profunda de las instalaciones, así mismo se establecen horarios de limpieza entre clase y clase tanto del espacio como del material utilizado y en algunos gimnasios disponen de desinfectante para puedas hacerlo tu mismo y estar seguro de que el equipo que utilizas está totalmente limpio. El uso de una toalla personal es indispensable cuando realizas tus entrenamientos.

Algunos gimnasios han optado por cerrar saunas, jacuzzis, piscina y masajes; en algunos casos las duchas también permaneces cerradas para mayor seguridad.

Control de accesos

Algunos lugares cambiaron su sistema de acceso a uno que tenga contacto cero; se implementó la

toma de temperatura y desinfección de calzado al entrar; estaciones con alcohol en gel para uso ilimitado y uso obligatorio de la mascarilla en todo momento.

Personal

Todo el personal cuenta con protección (carea, mascarilla), distanciamiento entre los trabajadores y limpieza constante de sus áreas.

Horarios

Algunos gimnasios han ampliado sus horarios y limitado las personas en cada uno de los horarios establecidos con el fin de tener el distanciamiento adecuado. En cuanto al uso de las máquinas se dispuso a dejar una vacía entre cada una.

De igual manera se mantiene informado a los usuarios tanto en redes sociales como a nivel individual de cada una de las medidas de higiene, se colocaron afiches recordando el lavado de manos antes y después del entrenamiento y otras medidas para mantener una sana convivencia dentro de los gimnasios.

Es importante que antes de pensar en regresar al gimnasio te informes de las medidas que se están tomando en el lugar al cual asistes, si no estas segura de regresar es mejor continuar ejercitándote en casa o bien al aire libre.

5 PASOS MATUTINOS PARA despejar tu mente

Redacción Tu Salud y Bienestar

Los primeros minutos al despertarte son fundamentales para despejar tu mente y enfocarte en las actividades que llevarás a cabo durante el día.

Cuando comienzas tu día de la mejor manera, maximizas tu efectividad, aumentas tu positivismo los cuales te llevan al éxito. Lleva 20 días formar un hábito por lo que si estos cinco pasos son parte de tu "rutina de buenos días" habrás ganado una buena forma de comenzar cada mañana.

1 Hidrátate: comienza tu día hidratándote, un vaso con agua ayudará a reponer los líquidos que perdiste durante el sueño, ayuda a tu cuerpo a sentirse revitalizado, elimina toxinas que acumulas en tu sistema durante la noche y ayuda al metabolismo, reduce la acidez del estómago y los síntomas del reflujo.

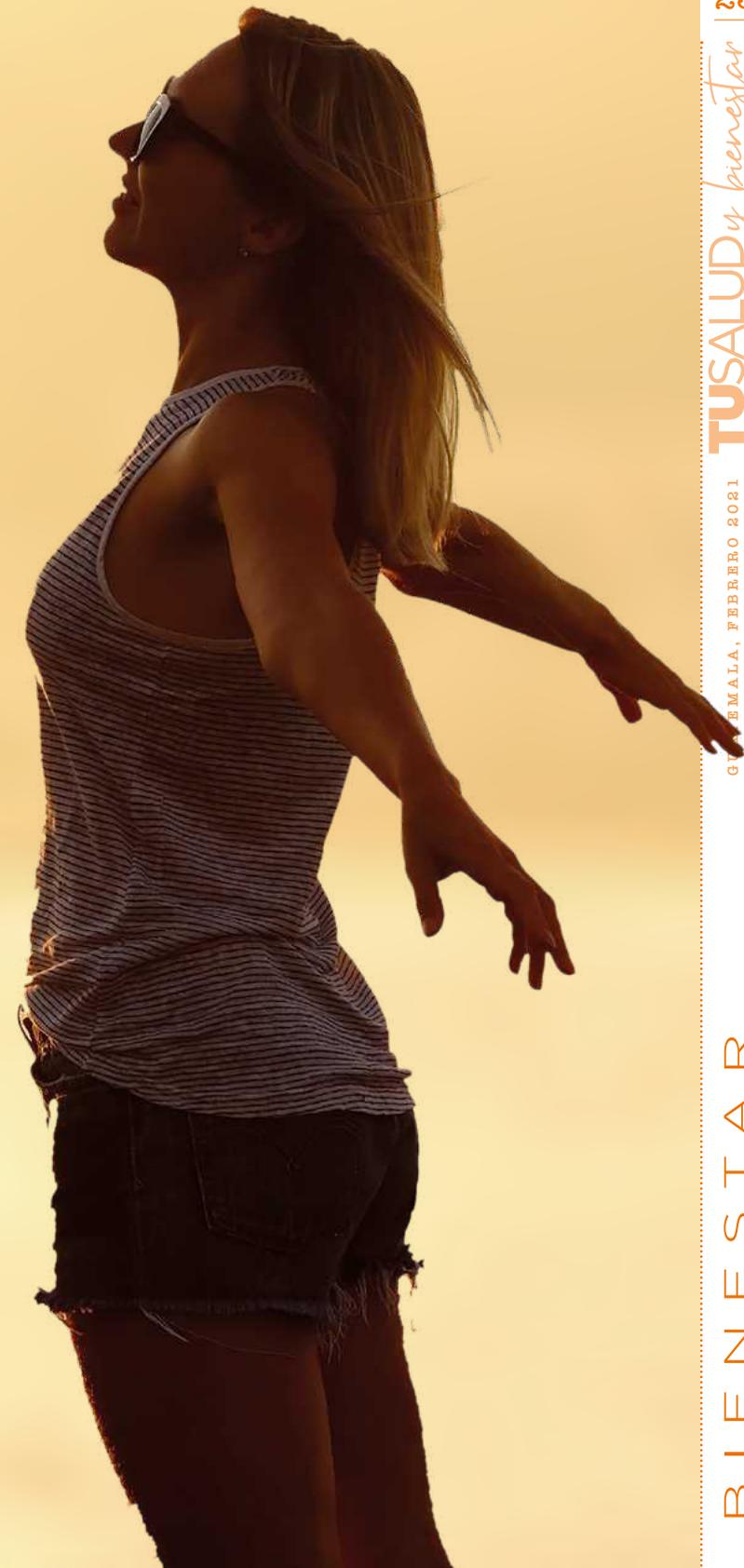
2 Practica un ejercicio de respiración profunda: diversos estudios han demostrado que practicar una respiración profunda (6 a 10 respiraciones por minuto) reduce considerablemente nuestra respuesta al estrés, reduce la depresión, la ansiedad, mejora nuestra concentración mental.

3 Estira y despierta tu cuerpo: el estiramiento es un ejercicio simple que ayuda a liberar la tensión muscular del día anterior, los estiramientos de espalda baja, estiramiento de cuello y de hombros despertarán tu sistema nervioso central.

4 Dar gracias: tómate tu tiempo para agradecer todo lo que tienes, instantáneamente activará el positivismo en tu cerebro. Hacer esto aumenta tus sentimientos de alegría, satisfacción lo que hace que disminuya el estrés y la ansiedad.

5 Visualiza tu éxito diario: tómate uno o dos minutos para imaginar tu jornada, visualízate logrando tus principales objetivos. Es posible que las cosas no siempre vayan como lo imaginaste, pero al menos tendrás una idea de a dónde quieres ir y como planeas manejar las diferentes situaciones.

Las personas que tienen estos hábitos matutinos empiezan el día estando motivadas, siendo más productivas y teniendo más confianza en si mismos reduciendo su estrés considerablemente.



Tecnoestrés

CÓMO EL USO DE LA TECNOLOGÍA REPERCUTE EN NUESTRA SALUD



Licda. Viviana Herrera Boy
Psicóloga Clínica

Desde hace ya alrededor de 20 años, la tecnología empezó a utilizarse en el ámbito laboral como una herramienta destinada a facilitar e innovar el trabajo que empleábamos día con día. Los trabajadores se adaptaban cada año a nuevos recursos tecnológicos como el correo electrónico, ordenadores portátiles, tabletas y aplicaciones de mensajería instantánea. Sin embargo, la tecnología está en constante cambio, por lo que la exigencia se fue incrementando en cada puesto o empresa en donde se utilizaban diferentes métodos tecnológicos.

En la actualidad, la tecnología puede ser un aliado o convertirse en un problema que afecta nuestra salud. El psiquiatra norteamericano Craig Brod, acuñó el término tecnoestrés el cual hace referencia a un estado psicológico negativo causado por la exigencia del uso de las diversas tecnologías. Las consecuencias de dichas exigencias pueden ser detectadas por síntomas como la ansiedad, la fatiga y el aislamiento social. La dependencia tecnológica también tiene como resultado altos niveles de estrés.

La invasión diaria de correos electrónicos, información excesiva en páginas web, redes sociales, las llamadas telefónicas después del horario acordado entre pa-



trono y trabajador, están generando problemas psicosociales y emocionales. El teletrabajo o el trabajo desde casa se ha ido implementando y cada vez se hace más difícil desapegarse de el celular o la computadora portátil.

Aunque es un tema del cual preocuparse, podemos crear hábitos saludables para mejorar nuestra calidad de vida:

1. Es importante separar tu vida personal de tu vida laboral. Tienes derecho de pasar tiempo de calidad con tu familia, amigos y tener tiempo para otras actividades fuera del ámbito laboral.
2. Distinguir lo urgente de lo importante es esencial. Al planificar tu día, podrás seleccionar las tareas que requieren de tu atención inmediata durante

tu jornada laboral. Si estructuras tus tareas con orden de importancia,

3. Pedir ayuda no está mal. Si tienes complicaciones con el nuevo sistema de tu trabajo, solicita apoyo. La tecnología está en constante cambio y familiarizarte llevará siempre algo de tiempo.
4. Retoma el control de tu vida. Evita vivir en automático, concéntrate en el presente y en lo que estás realizando. Pensar en el futuro solo te causará más ansiedad.
5. Si conoces a alguien de la tercera edad que esté teniendo problemas con las exigencias tecnológicas impuestas en su ámbito laboral o en la vida diaria, puedes brindarle apoyo. ¡Nada mejor como el trabajo en equipo!

Cuido de mi salud,

CONOZCO MI CUERPO Y CONFÍO EN EL PROCESO



Rocío Serrano
Ginecología y Obstetricia

En este preciso momento, en algún lugar del planeta, se encuentra una niña, atemorizada y confundida por falta de conocimiento sobre los cambios que ocurrirán o están ocurriendo en su cuerpo hacia la

pubertad.

Es importante, principalmente para los padres de familia, aprender a generar un ambiente tranquilo y seguro en casa. Saber que ese proceso inicia desde la infancia temprana, que comprende desde los 0 a los 6 años de vida, informando con amor y respeto, según las inquietudes de la niña, utili-

zando palabras adecuadas, enseñando las partes de su cuerpo, las diferencias con el cuerpo del género opuesto, hacerla sentir segura y ayudarla a amar su cuerpo desde etapas tempranas, respondiendo cada duda que surja en su momento, esto brindará seguridad y empoderamiento cuando se pase a una infancia tardía hasta la

preadolescencia.

Al mismo tiempo que surjan preguntas, los padres deben tener muy presente no dejar en un segundo plano las emociones, ya que serán un pilar importante para asumir los cambios físicos y psicológicos, mantener la comunicación en ambas vías, respetando su intimidad, de esta manera también sentirá más confianza en expresar lo que siente y no buscar información errónea fuera del núcleo familiar.

La pregunta de los padres: ¿Cuándo llevarla a su primer chequeo ginecológico?

Debemos reconocer y aceptar que la menstruación no es una enfermedad, es un proceso fisiológico, natural, tu hija sigue siendo una niña, una niña que menstrua, saber darle el valor a ese proceso, la importancia que ejercerá en su vida adulta, ayudarla a aceptar esos cambios desde la sutileza del amor, para que ella se sienta en este proceso una niña sana. Si el núcleo familiar tiene un médico de cabecera de confianza, puede seguir haciendo sus chequeos de salud, no es regla ir con un especialista en ginecología, recuerda que tu hija se tiene que sentir segura, en confianza, son cambios normales, y también así ella podrá detectar si algo no está bien, te lo hará saber y será momento de ir con un especialista.

Informarse de signos de alerta que se deba consultar inmediatamente, por ejemplo: una pubertad precoz o tardía, masas en las mamas, infecciones genitales, sospecha de abuso sexual, inicio de relaciones sexuales, embarazo, menstruaciones muy abundantes, utilización correcta de métodos anticonceptivos, entre otros.

Si la llevan a un chequeo, recuerda que debe ser alguien que le genere confianza, si tu hija no se siente preparada, no la obligues, recuerda esos procesos son normales y son únicos en cada niña. El objetivo principal no es llevarla a un chequeo, es acompañar a tu hija



Algunos consejos para vivir esos cambios en familia:

- Crear un ambiente de confianza y respeto para poder hablar con naturalidad los procesos fisiológicos y los cambios que estos generan.
- No le digas a tu hija que cuando menstrúe ya no será una niña, esto puede traer un efecto psicológico y emocional negativo, que haga rechazar todo proceso fisiológico.
- Si no te sientes preparado para platicar con tu hija, puedes acudir con un profesional en temas de salud, te puede dar herramientas que ayuden a desarrollar actividades de aprendizaje en familia.
- No compares a tu hija con otras niñas del mismo núcleo familiar o fuera del mismo. Recuerda que todas son distintas, cada una crece a un ritmo distinto; será diferente cada proceso, y eso no significa que algo este mal.
- Cuando realicen actividades, transmitan toda información de manera natural, hará que sus miedos no sean los miedos de los padres, que los tabús y frustraciones no sean trasladados de forma inconsciente hacia ellas por falta de información.
- Recuerda que lo más importante, antes del tema anatómico y hormonal, son las emociones, dar normalidad a sus ciclos de una forma afectiva y efectiva, escúchala, recuerda LA INFORMACIÓN ES PODER.

durante todo el proceso de la menstruación, abrir la mente a nuevos horizontes, desmontar tabús y normalizar la feminidad de los procesos y cambios.

Recuerda: la manera en que afronten este proceso juntos y los cambios físicos y emocionales que conlleva, acompañaran a sus hijas durante toda su vida.

Directorio

Licda. Pamela Castellanos Morales

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



Licda. Isabel Nájera

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



Licda. Michelle Duarte

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



Dr. José E. Girón

Endocrinología y Metabolismo
Medicina Interna

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



Dr. Néctor Estrada

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



Dra. Liza Arias

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



Dra. Alejandra Andrino

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



M.A. Clarita Briz

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



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
3ra calle 19-82 zona 15 Vista Hermosa I
Deconut Medical Spa.
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. Carlos Orantes

Urologo
Edificio Zona Médica
7a. avenida 9-64, zona 9, Clínica 516
Tel.: (502) 2269-7202



Dra. Andrea Gatica

Infectología Pediátrica
Punto Médico - Majadas
26 avenida 5-90, zona 11, interior Las Majadas, Local #206
Clínica 12-14
Tels.: (502) 2380-9924, 2380-9928



Dr. Francisco Luna

Ginecólogo-Obstetra
Edificio Sixtino II
6a. avenida 9-18, zona 10, Ala 1, tercer nivel, Clínica 301
Tel.: (502) 2278-3200



Dr. Jorge Chea

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

centroestetic

Dr. Julio César Eguizábal Meléndez

Infectología Pediátrica
Centro Hospital La Paz, Torre de Parqueo 10 calle 2-22 zona 14, nivel 7
Clínica 701
Tel.: (502)2385-7671/2385-7672



Dr. Erick R. Ralon

Odontología General
Sanatorio San Angel
13 calle C 27-47, zona 7 Kaminal Juyú 2, Tercer Nivel
Tel.: (502) 2474-6862



Dra. Margarita Barnoya Pérez

Oftalmóloga
Clínicas Herrera Llerandi
6a. Av 7-55 zona 10
Clínica 9A
Tel.: (502) 2362-8714



Licda. Marisol Escobar Paiz

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



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. 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



Dr. Juan Fernando Vettorazzi

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



Dra. Sofía del Cid Fratti

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



Dr. Jorge Chea

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

centroestetic

Dra. Karla Sánchez

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



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. Florencia Arévalo

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



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo
Edificio Multimédica,
2 calle 25-19, zona 15 VH 1,
Clínica 1405
Tel.: 23140707



ENSÉÑANOS UNA FOTO DE ESTE ANUNCIO Y RECIBE UN
3 CLASS PASS

+ QUE UN GYM ES TERAPIA

CLASES EN LÍNEA O PRESENCIALES



femmefit®

ALIANZA POR LOS JÓVENES GUATEMALTECOS

Para más información acerca de la Alianza por los Jóvenes Guatemaltecos, puede comunicarse con CentraRSE, al correo centrarse@centrarse.org.



iniciativa por los
JÓVENES