

# TUSALUD

GUATEMALA, JULIO 2020

*y bienestar*

PROFILE

No. 17



46 **CONSULTAS  
MÉDICAS  
ONLINE**

73 **EL USO DE LOS  
OXÍMETROS  
DE PULSO**

37.2

¿Cómo  
**LAS EMOCIONES**  
llegan afectar nuestra  
salud física y mental?

**Alimentación  
vegana y  
vegetariana**

# TUSALUD *y bienestar*

Anúnciate con nosotros

Correo electrónico:

[ventas@tusaludybienestar.com](mailto:ventas@tusaludybienestar.com)



@snacks.nau @snacksNau

PRUEBA EL  
*Snack perfecto*  
DELICIOSO Y SALUDABLE



ENCUÉNTRALO EN:

Walmart

LATORRE

Paiz

SUPER 24

Naui

# índice



**5** Editorial



**6** Consultas Médicas on line: la nueva normalidad



**8** El uso de los oxímetros de pulso



**10** ¿Cómo reducir el consumo de azúcar?



**12** Alimentación vegetariana y vegana



**14** 5 ideas de snacks saludables



**16** Cuidado de manos, cuerpo y rostro con productos naturales y ecológicos



**18** Botanic Care



**20** Bandas de resistencia: entrenamiento efectivo en casa



**22** ¿Cómo las emociones llegan a afectar nuestra salud física y mental?



**24** El estreñimiento: ¿cómo prevenirlo?



**26** Directorio

**COLABORADORES:**

**Ma. Anayansi Hernández**

*Magister en Innovación y Biotecnología de Alimentos*

**Licda. Leslie Rivera**

*Nutricionista*

**Licda. Pamela Lemus**

*Psicóloga Clínica*

**COMERCIALIZACIÓN:**

ventas@tusaludybienestar.com

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

**L**egamos a la mitad del año, es momento de retomar los proyectos y objetivos planteados, que este tiempo nos haya servido para reflexionar y nos impulse a cumplir con nuestros propósitos trazados.

Es importante que retomemos el control de nuestra salud de manera integral, que podamos encontrar un equilibrio en lo físico, mental, así como en lo emocional; recuerda que una alimentación saludable, cuerpo y mente sana fortalece nuestro sistema inmune y por ende nos ayuda a prevenir enfermedades.

*Tu Salud y Bienestar*



TU SALUD y bienestar



# CONSULTAS MÉDICAS on line: LA NUEVA NORMALIDAD

Redacción Tu Salud y Bienestar

**C**ada día que pasa nos tenemos que acostumbrar a que las cosas definitivamente ya no volverán a ser como antes, al menos no por el momento; sin embargo, no todo es malo ya que con esta nueva normalidad han surgido nuevas formas de comunicarnos, de hacer compras e incluso tener una consulta médica.

Comunicarnos a través de una videollamada, hacer reuniones en zoom tanto familiares como profesionales nos ha obligado a usar la tecnología y hacerla parte de nuestro diario vivir.

Las consultas médicas no han sido la excepción, muchos de los médicos especialistas han optado por esta modalidad para beneficio de sus pacientes y evitan ponerlos en riesgos innecesarios; aunque este tipo de consulta no

sustituye a la consulta presencial, se puede utilizar perfectamente en una re-consulta, con pacientes crónicos o bien con pacientes con alguna enfermedad que pueda ser diagnosticada a distancia.

Regularmente se debe de completar un formulario sobre los síntomas y un profesional de la salud lo contesta en poco tiempo para ofrecer consejos sobre el tratamiento a aplicar, o bien con una video llamada.

## Ventajas:

**Evitan los desplazamientos:** sin duda esta es la principal ventaja tanto para el paciente como para el médico ya que ninguno tiene que moverse para realizar la consulta; esto aumenta la comodidad y disminuye los costos de transporte.

**Previene el autodiagnóstico:** muchas veces precisamente para no movilizarnos evitamos consultar al médico por lo que nos automedicamos, lo que a la larga puede ser dañino para nuestra salud o bien tomar algo que no es precisamente lo indicado para el padecimiento. Incluso muchas personas consultan en

Google lo que puede ser peligroso ya que la información no es tan rigurosa y confiable.

**Atención temprana:** esta es otra ventaja, ya que muchas personas retrasan la ida a un consultorio médico, ya sea por tiempo o porque los horarios disponibles son en horas de trabajo, por lo que la enfermedad que al principio podría haber sido fácil de tratar se puede complicar al no ser atendida a tiempo.

**Servicio Inmediato:** se puede hacer la consulta pidiendo una cita directamente con el médico a su WhatsApp o correo y puede ser incluso poco tiempo después de solicitada.

## Desventajas:

**Dudas sobre la consulta:** esto sucederá con pacientes nuevos que no conocen al médico por lo que puede que desconfíen del diagnóstico si no les chequean en persona.

**Evaluaciones incompletas:** al ser una consulta on line no se podrá hacer un examen físico por lo que muchos pacientes sentirán que la consulta no es completa.

**Frialdad de la consulta:** como seres humanos apreciamos el contacto humano, incluso una palmada del médico en la espalda del enfermo hace que este se sienta reconfortado por lo que para este tipo de pacientes puede ser un poco fría.



# EL USO DE LOS oxímetros de pulso



Redacción Tu Salud y Bienestar

Últimamente como parte indispensable de un botiquín en casa esta el contar con un oxímetro de pulso, pero ¿sabemos realmente como usarlo, como medir la oxigenación del cerebro y aún mas importante que hacer si en caso baja mi oxigenación?

Los oxímetros de pulso son aparatos que se utilizan para medir los niveles de saturación de oxígeno en sangre, es decir una forma indirecta de saber el oxígeno real que hay en la sangre; una persona sana tendrá una lectura de oxígeno de entre 95 y 98 por ciento, además también muestra el ritmo cardíaco que en un adulto en reposo oscila entre los 60 y los 100 latidos por minuto. Aunque parece un aparato de reciente creación ya que lo hemos oído mencionar mucho en los últimos meses realmente fue ideado en la II Guerra Mundial.

## ¿Cómo funciona?

Cuando metes el dedo en un oxímetro de pulso, este emite diferentes longitudes de onda de luz a través de tu dedo, buscando hemoglobina (una molécula de proteína en la sangre que transporta el oxígeno). La hemoglobina absorbe diferentes cantidades y longitudes de onda de luz según el nivel de oxígeno que transporta, por lo que tu oxímetro mostrará una lectura numérica que es el porcentaje de nivel de saturación de oxígeno en la sangre.

## Uso

El aparato se pone en el dedo, ya que es una parte del cuerpo donde existe mas microcirculación, es importante mencionar que llevar las uñas pintadas y padecer de problemas de circulación en sangre puede dar falsos niveles. El dispositivo funciona mejor en manos calientes que en manos frías, además, debido a que los niveles de oxígeno pueden fluctuar, es recomendable tomar mediciones varias veces al día

y en distintas posiciones, por ejemplo: acostado o caminando; para compartirlas con tu médico anota tus mediciones.

## ¿Qué hago si baja mi nivel de oxígeno?

Si tu lectura cae al 92 por ciento o menos debes de ponerte en contacto con tu médico para descartar posibles problemas graves de salud, pero no entres en pánico.

Debes de tomar en cuenta que un monitor doméstico puede dar una lectura defectuosa o usarse de forma incorrecta, lo que lleva a un paciente a buscar atención médica cuando no la necesita; el monitoreo en casa no debería darte una falsa sensación de seguridad, no ignores los síntomas físicos, incluso si tus niveles de oxígeno están bien. Debes llamar a un médico si tienes dificultad para respirar, fiebre alta, confusión o cualquier otro síntoma relacionado.

Recuerda: cuando uses un monitor lo importante es la tendencia, no una solo lectura





# ¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE azúcar?

Y ¿CUÁLES PUEDEN SER LOS SUSTITUTOS SALUDABLES?

Ma. Anayánsi Hernández A.  
Máster en Innovación  
y Biotecnología de Alimentos

**E**n las últimas semanas y meses nuestra vida definitivamente ha cambiado de forma radical. Muchos hemos tenido que adaptarnos a trabajar desde casa, mejorando y cambiando estrategias, etc., sumando el hecho de no poder salir con la libertad de antes, esto nos ha llevado de alguna manera a tener mucha más tensión, ansiedad y gula, por lo que hemos recurrido a consumir más y más alimentos.

El mayor consumo de alimentos viene acompañado muchas veces de un aumento en el consumo de azúcares libres (monosacáridos y disacáridos) que actualmente la industria alimentaria añade a nuestros alimentos y bebidas, y que no lo sabemos, porque aparentemente no tienen azúcar, pero cuando miras la etiqueta resulta que sí tiene; entonces, ¿Cómo puedo identificar si el producto que voy a comprar tiene azúcar para poder reducir mis consumos? ¿Cómo puedo sustituir los azúcares? Empezamos hablando de las principales consecuencias

del consumo elevado de azúcares libres y es que una dieta rica en azúcares libres (glucosa, fructosa, sacarosa o azúcar de mesa) nos hace ir hacia una alimentación poco saludable, que da como resultado un aumento de peso, mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, colesterol alto entre otros; además generalmente viene acompañada con un déficit de vitaminas y minerales que son importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

El azúcar actúa directamente en nuestra química cerebral e influye en nuestros niveles de dopamina, reduciendo los mismos. Esta reducción en los niveles de dopamina hace que nos volvamos más adictos al consumo del azúcar. La solución por lo tanto es ir disminuyendo el consumo de forma gradual y que si la consumes sea de forma natural, evitando azúcar que sea industrializada.

Los azúcares y/o edulcorantes pueden clasificarse como calóricos naturales, calóricos artificiales, no calóricos naturales y no calóricos artificiales. Los edulcorantes calóricos aportan generalmente 4 kcal por gramo y los no calóricos no aportan calorías a nuestro organismo, se utilizan sólo para proveer dulzura.

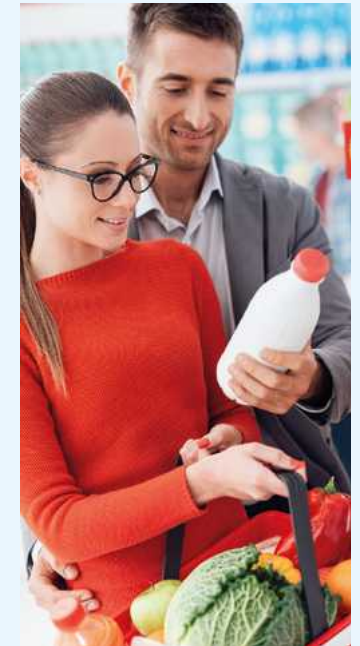
Dentro de los azúcares y/o edulcorantes calóricos naturales podemos encontrar los siguientes: sacarosa (azúcar de mesa), glucosa, dextrosa, lactosa, maltosa, miel, jarabe de arce, azúcar de coco, entre otros. Y de los azúcares calóricos artificiales (porque son modificados) podemos encontrar los siguientes: jarabe de maíz de alta fructosa (high fructose corn syrup), azúcar invertido, caramelo, sorbitol, manitol, eritritol, maltitol, isomaltol, glicerol, entre otros.

Dentro de los edulcorantes no calóricos naturales podemos encontrar los siguientes: Stevia, pentadina, taumatina entre otros. Y de los edulcorantes no calóricos artificiales: aspartamo, sucralosa, sacarina, acesulfame k, entre otros.

El azúcar industrializado normalmente vas a encontrarlo en productos de panadería, pastelería, confitería, bebidas carbonatadas y no carbonatadas, heladería, y en productos que no creemos que tienen azúcar pero que sí la tienen como embutidos, salsas de tomate, barras de cereal, entre otras, ¿y cómo es posible? Es que el azúcar cuenta con más de 60 nombres diferentes con los que tú pue-

## Entonces, ahora que ya conoces como se clasifican los azúcares y sus nombres más comunes, la forma en la que puedes disminuir su consumo es:

1. Revisando el contenido de azúcar en la etiqueta nutricional e identificando los azúcares en los ingredientes declarados.
2. Sustituyendo los jugos procesados por jugos naturales o caseros sin azúcar.
3. Preferir panadería con harinas integrales (carbohidratos complejos) y reducir el consumo de productos de pastelería.
4. Sustituir las mermeladas y jaleas procesadas por las que son caseras y sin azúcar o con poca azúcar.
5. Disminuir o evitar el consumo de bebidas carbonatadas.
6. Utilizar especias como canela, vainilla, nuez moscada que tiene un ligero sabor azucarado y pueden usarse para endulzar bebidas como el café, té o leche.
7. Endulzar con frutas de temporada, miel o azúcares naturales. Las frutas tienen azúcares, son ricas en fibra, vitaminas y minerales y pueden ser un magnífico endulzante como es el caso de los dátiles, banana triturado, manzana, etc.



8. Utilizar bebidas vegetales como la de coco o almendra que aportan un ligero dulzor a los licuados de frutas. Recuerda ir disminuyendo el consumo de azúcares de forma gradual ya que debes volver a educar tus papilas gustativas y esto sólo se logra poco a poco.

des encontrarlos en las etiquetas nutricionales.

Como acabamos de ver existen en cuatro categorías importantes, por lo que puedes encontrarlos con sus nombres al leer los listados de ingredientes de los alimentos que vas a consumir e identificar a qué categoría pertenece. Recuerda que en el listado de ingredientes de una etiqueta nutricional los ingredientes están en orden, de mayor a menor.

Aquí varios nombres comunes

con los que aparece el azúcar en sus diferentes clasificaciones en los listados de ingredientes de productos procesados: azúcar de coco, azúcar glass, azúcar morena, azúcar sin procesar, azúcar invertida, jarabe de glucosa, jarabe de maíz, dextrosa, edulcorante de maíz, high fructose corn syrup, fructosa cristalina, isomaltosa, caramelo, jarabe de malta, maltodextrina, néctar de fruta, sorbitol, sacarosa, sólido de glucosa, sucralosa, syrup, xilosa



# ALIMENTACIÓN vegetariana y vegana

Licda. Leslie Rivera / Nutricionista

**E**l vegetarianismo se define como el régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc. Los patrones alimentarios de las personas vegetarianas varían dependiendo del enfoque que

cada uno aplique, hay personas que han elegido seguir una dieta vegetariana por motivos de salud que son un poco más flexibles, hay personas que llevan este estilo de vida por motivos éticos e ideológicos que son más estrictos.

Entre los principales beneficios de seguir un patrón vegetariano se encuentra la disminución de riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, síndrome

metabólico, desórdenes hormonales, hipertensión arterial y cáncer; esto debido a que la exclusión de carne roja de la dieta es beneficioso para el metabolismo del ser humano.

Cabe mencionar que cada caso debe resolverse de forma individual y no se debe generalizar, ya que hay que tomar en cuenta patrones culturales, diario dietético, genética, etc., por lo que debe rea-

lizarse una transición para evitar una posible descompensación metabólica en la persona (anemia ferropénica, sarcopenia, entre otros).

## Las dietas vegetarianas se pueden dividir como:

- **Lactovegetarianas:** Incluyen lácteos.
- **Ovovegetarianas:** Incluyen huevo.
- **Ovolactovegetarianas:** Incluyen huevo y lácteos

## También existen patrones de dietas relacionadas:

- **Semi vegetariana:** Pueden ser pesco-vegetariana (incluye pescado) y pollo-vegetariana (incluye pollo)
- **Frugívora:** Se trata de una dieta basada en productos cuyo consumo no implique la muerte de la planta.
- **Macrobiótica:** Se centra en el arroz integral y otros cereales, pero también incluye las algas, legumbres y tubérculos.

Las personas que eligen tener un patrón de alimentación vegano no consumen ningún producto de origen animal (leche, huevos o carnes), al ser una dieta un poco más limitada se debe tomar en cuenta los siguientes micronutrientes para su suplementación:

- **Lisina:** Aminoácido que se encuentra en su mayoría en productos de origen animal y muy poco en cereales.
- **Vitamina B12:** Solamente la pueden encontrar en alimentos enriquecidos con esta vitamina o como suplementación adicional.
- **Calcio:** A pesar que se encuentra en grandes cantidades en hortalizas verdes, debemos tomar en cuenta que la biodisponibilidad



(capacidad en que el intestino absorbe los nutrientes) es relativamente baja en comparación a un producto lácteo. Hay técnicas para aumentar la biodisponibilidad del calcio como remojar, cocer, germinar y fermentar legumbres y cereales. En la actualidad las bebidas vegetales la mayoría se encuentran enriquecidas con calcio.

- **Omega 3:** Se debe aumentar el consumo de aceites vegetales poliinsaturados como aceite de lino, aceite de oliva y aceite de canola.
- **Hierro:** Se debe tener especial cuidado con este mineral ya que su biodisponibilidad de origen vegetal también es baja, mucho más cuando una perso-

na que solía consumir más de 3 veces a la semana carne roja decide cambiarse de régimen alimenticio a uno vegano, se debe suplementar con hierro durante la transición de patrón alimenticio.

- **Yodo:** Actualmente la sal de mar ya se enriquece con yodo por lo que es necesario que las personas veganas utilicen este tipo de sal.

Ambos patrones alimentarios muestran beneficios para la salud cardiovascular del ser humano, pero se deben tomar las consideraciones pertinentes y asistir con un profesional de la salud para lograr una transición sin eventos de descompensación.

# 5 IDEAS DE SNACKS SALUDABLES

Redacción Tu Salud y Bienestar

*En la época de lluvia y sumado a la nueva normalidad que estamos viviendo tendemos a “pecar” con algunos snacks poco saludables, y no es malo que de vez en cuando nos demos un gusto con aquellas cosas dulces que nos reconfortan sin olvidar que no debemos abusar ni comer en exceso. Estos cinco snacks saludables los puedes comer entre comidas y te ayudarán a mantenerte lleno, son fáciles, rápidos y con pocos ingredientes.*



## Tostinis de pan integral

Corta una baguette de pan integral en rodajas y ponlas a tostar. Ya tienes tu base, ahora sólo falta un poco de imaginación: por ejemplo, puedes agregar jamón de pavo, aguacate, tomates cherry, atún, aceite de oliva sal y pimienta y listo tu snack!



## Chips de zanahoria y zuchini

Pela los vegetales y corta en láminas finas. Mezcla con las especias y hierbas aromáticas que más te gusten, por ejemplo, orégano, romero y pimienta negra recién molida con un poco de aceite de oliva extra virgen. Coloca las rodajas encima de la placa de horno forrada con papel encerado y hornea unos 20 minutos vigilando de vez en cuando para evitar que se quemen.



## Chips de manzana

Lamina la manzana en rodajas finas. Coloca la manzana en la placa de horno cubierta con papel encerado y espolvorea con canela, hornea a 110° unas 3 horas dando la vuelta a la mitad de la cocción. ¡quedan súper dulces!



## Bocaditos helados de arándanos y yogur

Añade arándanos a una taza de yogur natural y mezcla bien para que las frutas queden bien impregnadas con el yogur, utiliza un molde para cupcakes pequeño y llénalos con la mezcla. Congela como mínimo 2 horas y estarán listos tus helados.



## Galletas de avena con sólo 2 ingredientes

¡Sí, es posible! Machuca un banano de preferencia maduro con la ayuda de un tenedor y mezcla avena (unos 30 gramos más o menos). Si quieres agrega un poco de canela en polvo, pasas o arándanos. Reparte la masa en pequeñas porciones, más o menos la cantidad que cabe en una cucharada de postre, encima de una placa de horno recubierta por papel encerado y hornea de 15-20 minutos. ¡te sorprenderás de lo ricas que quedan! Te aconsejo conservarlas en un tarro bien cerrado.

*Siempre esta la opción de una fruta, un vaso de leche descremada con canela en polvo, un yogurt natural.  
¡No hay excusa para no llevar una alimentación saludable!*



# CUIDADO DE MANOS, CUERPO Y ROSTRO CON productos naturales y ecológicos

Redacción Tu Salud y Bienestar

Sabemos que menos, es más, eso aplica también en cuanto a cuidado personal se refiere; en los últimos años la tendencia ha sido hacia los productos naturales y ecológicos ya que en ellos encontramos los ingredientes necesarios para el cuidado de la piel y además contribuimos con el medio ambiente.

Un producto ecológico es aquel que contiene alrededor de un 95% de ingredientes de origen vegetal y/o animal ecológico certificados, mientras que un producto natural contiene ingredientes ecológicos con un porcentaje inferior al 95%

Al escoger productos naturales debemos de tener cuidado en lo compramos, muchas veces nos ha pasado que en

la etiqueta mencionan ingredientes como aloe vera, rosa mosqueta, caléndula pero cuando nos detenemos a leer resulta que estos ingredientes naturales si están presentes pero en porcentajes mínimos lo que no lo hace un producto natural.

Es importante entonces que le demos la vuelta al envase ya que allí encontraremos toda la información necesaria para saber si es un producto natural, un producto ecológico o un producto convencional con apariencia de natural; también es importante buscar el sello que los certifica.

Asimismo busca el sello de no testado en animales, puedes encontrarlo con la frase "no testado en animales" o bien con algún logo en donde aparezca un conejo. Testar cosméticos en animales es muy común ya que en países

como China es obligatorio testar los productos de belleza en animales.

**Para que sea una cosmética natural o bien un producto ecológico debes de tomar en cuenta lo siguiente:**

- Debe de tener como mínimo un 90% de ingredientes naturales o de origen natural
- No debe de contener materia prima perjudicial para la salud
- Que en su elaboración y transformación sean respetuosos con el medio ambiente
- Deben de estar certificados
- No utilizan animales para testarlos
- Permiten ingredientes de origen animal siempre que no sean derivados de animales amputados o sacrificados

Por último, identifica si aparece algún ingrediente peligroso, por ejemplo

**A**  
Alcloxa • Acrylamide\* • Acrylate\* • Aldioxa • Aluminium Chlorhydrate • Aluminium Chloride • Aluminium Chlorohydrate • Aluminium Chlorohydrate PG • Aluminium Fluoride • Aluminium Sesquichlorohydrate • Aluminium Zirconium Trichlorohydrate GLY.

**B**  
Benzalkonium • Benzophenone\* • BHA • BHT • Boric acid • Bromo\* • Butyl Methoxydibenzoylmethane.

**C**  
Carbomer • Cera Microcristalina • Ceresin • Cetareth\* • Ceteth\* • Cetrimeronium • Chloro\* • Chlorphenesin • CI 10006 • CI 10316 • CI 11680 • CI 11725 • CI 11920 • CI 12085 • CI 12150 • CI 12370 • CI 12700 • CI 15800 • CI 12850 • CI 15985 • CI 16035 • CI 16230 • CI 16255 • CI 17200 • CI 18050 • CI 18690 • CI 18820 • CI19140 • CI 20040 • CI 20470 • CI 26100 • CI 27290 • CI 40215 • CI 45220 • CI 50325 • CI 60724 • CI 60725 • CI 61565 • CI 61570 • CI 61585 • CI 74260 • CI 77163 • CI 77285 • CI 77288 • Cyclomethicone\*

**D**  
DEA\* • Diazolidinyl Urea • Diethanolamine • Dimethicone\* • Disodium Laureth Sulfosuccinate • DMDM Hydantoin • Drometrizole Trisiloxane.

**E**  
EDTA\* • Ethoxydiglycol • Ethylhexyl Triazone • Ethylhexyl Methoxycinnamate.

**F**  
Formaldehyde.

**H**  
Homosalate • Hydroquinone • Hydroxypropyl.

**I**  
Imidazolidinyl Urea • Iodo\* • Isopropyl Dibenzoylmethane.

**M**  
MDM Hydantoin • MEA\* • Methyl Gluceth\* • Monoethanolamine • Musk.

**O**  
Octocrylene • Oleth • Oxybenzone • Ozokerite.

**P**  
Paraben\* • Paraffin • Paraffinium Liquidum • Parfum\* • Pentaerythrityl Tetra-DI-T • Petrolatum • Phenoxyethanol • Phthate • Polyethylene glycol • Polyquaternium\* • PPG\* • P-Phenylenediamine sulfate.

**Q**  
Quaternium\*.

**R**  
Resorcinol.

**S**  
Selenium sulfide • Sodium borate • Sodium iodate • Sodium Laureth Sulfate • Sodium Lauryl Sulfate • Sodium Lauryl Sulfoacetate • Sodium Myreth Sulfate • Sodium Polynaphthalenesulfonate • Sodium Trideceth Sulfate • Sodium Xylenesulfonate,

**T**  
TEA\* • Thimerosal • Toluene • Triclocarban • Triclosan • Triethanolamine.

# Botanic Care



Redacción Tu Salud y Bienestar

**B**otanic Care es una empresa guatemalteca que surge en primer lugar en la mente de su fundadora, quien es bióloga con maestría en plantas medicinales y subespecialista en formulación de productos orgánicos para la piel. Desde pequeña utilizaba productos que encontraba en el refrigerador para hacerse mascarillas las cuales aplicaba en la cara y el pelo, formalizando y perfeccionando tiempo después sus experimentos.

Su visión ha sido integral y holística, ya que cree profundamente que, lo que comemos, pensamos y sentimos es lo que mayormente define nuestro bienestar.

Su sueño es ayudar a personas de la tercera edad a que tengan una mejor calidad de vida con productos para el dolor de articulaciones y musculares, utilizando productos naturales.

Así como ayudar a los guatemaltecos a informarse sobre lo que están aplicando en su piel, ya que no todo lo que se vende como natural lo es, que no porque el "aloe vera" está de moda significa que es el correcto para ellos y que descubran que las plantas tienen poderes mágicos!

A mediano plazo quisieramos poder ayudar a otros emprendedores, ya sea utilizando sus productos como ingredientes o generando empleo. Nuestro sueño es ayudar a personas de la tercera edad a que tengan una mejor calidad de vida con un producto para los dolores de articulaciones y musculares. Mi principal motivadora siempre fue mi abuela que sufría mucho de neuropatías y es mi inspiración para ayudar a los viejitos (mi abuela ya murió).



### Ventajas de los productos:

- Son 100% naturales. Utilizamos únicamente ingredientes derivados de plantas y extractos botánicos
- Nuestros ingredientes y productos no son testados en animales, por lo que somos cruelty free
- Contienen ingredientes biodegradables
- Envases de aluminio que puedes retornar en tu siguiente compra con descuentos para promover el reciclaje.
- Los aromas de nuestros productos provienen de aceites esenciales, por lo que no solo son aromáticos sino también terapéuticos.

### Productos que ofrecen:

- Cremas Corporales
- Crema corporal para pieles sensibles. Extracto de manzanilla, caléndula y lavanda
- Crema corporal hidratante. Aloe vera, manteca de karité, manteca de cacao
- Crema corporal remineralizante. Cola de caballo, moringa, aceite de limón
- Cremas para Manos
- Vainilla Canela. Manteca de karité, manteca de cacao, alantoína.
- Geranio. Manteca de karité, manteca de cacao, alantoína.
- Cítricos. Manteca de karité, manteca de cacao, alantoína.

### Jabones Faciales

**Pieles sensibles:** Extracto de manzanilla, aloe vera, lavanda, glicerina, jabón derivado del aceite de oliva

**Pieles mixtas:** Aceite de árbol de te, aloe vera, glicerina, jabón derivado del aceite de oliva.

Próximamente lanzará la línea facial que incluye cremas faciales, tónicos y sueros regenerantes.

Puedes encontrar estos productos naturales en Facebook e Instagram

*Nos pueden encontrar en FB e instagram.*



*Sin duda son una herramienta que te pueden ayudar en estos días sin gimnasio ya que los entrenamientos en casa llegaron para quedarse.*

# Bandas de Resistencia:

## ENTRENAMIENTO EFECTIVO EN CASA

Redacción Tu Salud y Bienestar

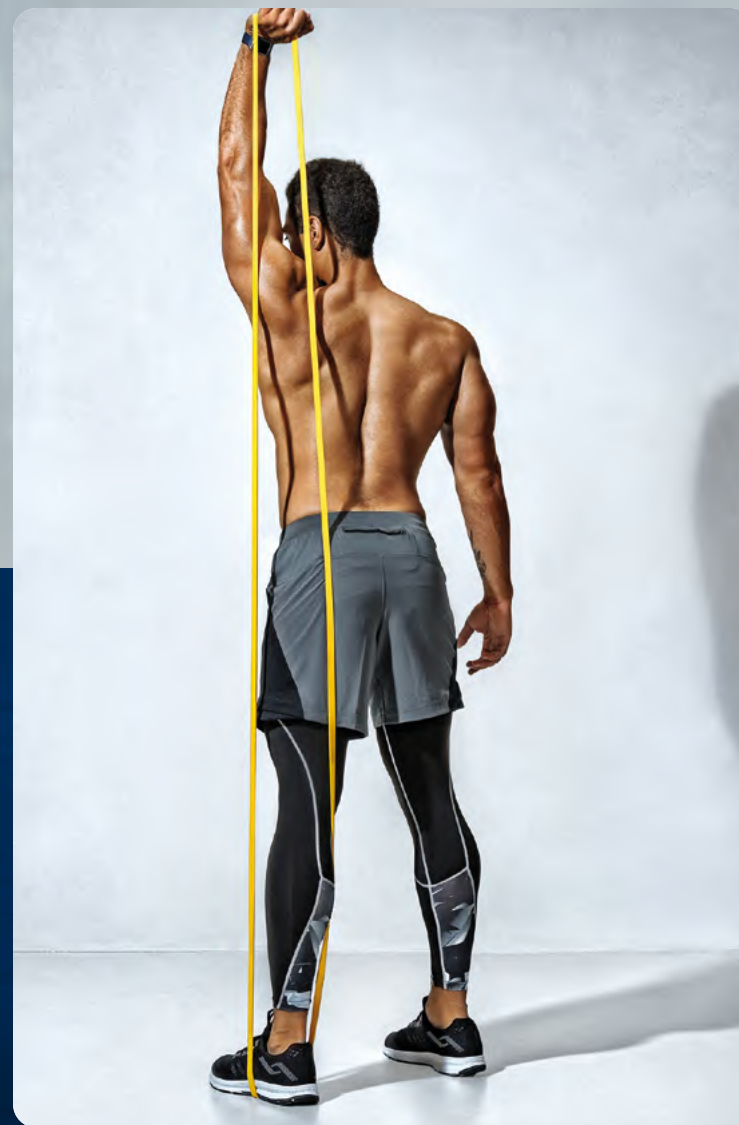
**N**o significa que no volvamos al gimnasio alguna vez, si no que nos hemos dado cuenta de que ejercitarnos en casa es posible y nos hemos equipado para mantenernos en forma.

Las bandas de resistencia son ideales tanto para principiantes como para personas con un nivel avanzado, trabajan los diferen-

tes grupos musculares de nuestro cuerpo evitando lesiones, vienen en cinco diferentes colores que indican el nivel de peso y resistencia de cada una, por lo general el negro es siempre el nivel más alto; llegan a ser tan eficientes como trabajar mancuernas, kettlebells o sacos de arena.

### Tipos de bandas:

Existen distintos tipos de bandas que nos pueden ayudar para ha-



cer diferentes ejercicios, a la hora de escoger tendremos que tomar en cuenta para qué las queremos y cuáles se adaptan a nuestro entrenamiento y presupuesto.

**Mini Bands:** son bandas elásticas cerradas fabricadas en goma, suelen utilizarse para realizar ejercicios como sentadillas, glute bridge o apertura de piernas.

**Bandas Elásticas de goma:** son las clásicas bandas elásticas abiertas (no tienen forma circular), podemos trabajar diferentes disciplinas como pilates; son mas largas y anchas que las mini bands.

**Bandas Elásticas de goma con asas de plástico:** suelen estar fabricadas en plástico, su forma es tubular y pueden estar recubiertas de tela; cuentan con asas en cada extremo.

**Bandas Elásticas de Crossfit:** son bandas elásticas cerradas fabricadas en látex. Su grosor depende de su nivel de resistencia y son ideales para trabajar nuestra fuerza.

En resumen, podemos decir que las bandas elásticas o de resistencia son una excelente herramienta para variar el entrenamiento y así mejorar resultados.

### Beneficios:

- Ayudan a tonificar y a fortalecer: si las usas correctamente pueden ayudar a construir masa muscular.
- Son versátiles: existen muchas rutinas y ejercicios que puedes realizar sacándole provecho a cada una con sus diferentes resistencias para cualquier parte del cuerpo.
- Son fáciles de guardar ya que no ocupan mucho espacio.
- Son ideales para calentar: son perfectas para realizar estiramientos de cuerpo completo.
- Mejoran el equilibrio
- Previenen las lesiones

# ¿CÓMO llegan a afectar nuestra salud física y mental?



Licda. Pamela Lemus / Psicóloga Clínica

**T**odos entendemos por emociones a estas respuestas psicofisiológicas como adaptaciones a ciertos estímulos que además nos ayudan a regularnos durante todo el día. Estas están relacionadas con nuestro estado de ánimo y reguladas por la mayoría de los neurotransmisores, tales como: dopamina, serotonina, acetilcolina, norepinefrina etc. Debes saber que, aunque todas las emociones, nos dejan un aprendizaje de autocontrol, no todas son buenas y aceptables, y ahora te explico por qué, las emociones están divididas en primarias y secundarias. Las primarias son naturales y no se deben aprender, simplemente son automáticas, duran solamente por minutos, es decir durante su acto y luego desaparecen, son sumamente necesarias para nuestra supervivencia y adaptación al mundo, a estas se les conoce como: alegría, miedo, dolor, tristeza e ira entre otras, aunque en algunos momentos hemos llegado a pensar que el miedo, la tristeza, el dolor son malas pero no, son sumamente necesarias y si las utilizamos correctamente son beneficiosas.

## ¿Qué pasa cuando interrumpimos o reprimimos las emociones primarias?

Desarrollamos las emociones secundarias, estas que sí son aprendidas y mentales, estas que si no les ponemos la atención necesaria y trabajamos en ellas, empiezan a afectar



## Algunos tips para evitar desencadenar estas emociones secundarias o irracionales:

Conoce a profundidad cada emoción básica, estas no duran mucho tiempo, deben desaparecer a los días, toda emoción debe fluir y entender que nada es permanente, aprende ejercicios de respiración para cuando estés atravesando una emoción con intensidad, realiza actividades como arteterapia, esta nos ayuda a reconocer y liberar emociones, nos reduce el estrés y promueve la autorreflexión. Por último, realizar yoga nos ayuda a liberar energía acumulada, y en este caso, estas emociones reprimidas. Las emociones son un proceso totalmente necesarias y adaptativas, aprende a interactuar e integrarlas todas.

mi salud tanto física, como mental porque desequilibra nuestra mente y cuerpo, estas emociones son una combinación de las emociones primarias, pero más complicadas, que si nos descuidamos pueden incluso ser parte de nuestra vida diaria de una manera inconsciente y aquí a generar apegos, dependencias y enfermedades mentales, por lo que es importante eliminarlas. A estas emociones secundarias se les conoce como: ansiedad, depresión, sufrimiento, resentimiento etc.

## ¿Cómo es esta combinación entre emociones primarias y secundarias?

Cuando hablamos del dolor, que es esta emoción primaria que cumple esta función de activar una alarma de señal cuando alguna situación de nuestro organismo no está funcionando correctamente, que ade-

más nos da ese conocimiento de decirnos que necesitamos solucionarlo, el problema empieza cuando nos acostumbramos a ese dolor y sin darnos cuenta lo retuvimos tanto que creamos al sufrimiento, este que tiene la necesidad de querer retener más tiempo de lo debido algún aspecto que nos causa un sufrimiento innecesario.

Lo mismo sucede con el miedo, su función primaria es protegernos de algún peligro o situación no deseada, lo que hace el miedo es prepararnos para la huida, luchar y empezar a liberar adrenalina, esta está acompañada de cambios físicos cuando nos encontramos en esta situación como tal, el miedo está diseñado específicamente para la lucha y no para pensar. Por lo que, es por eso que aparece la ansiedad, porque ignoramos la lucha para empezar a pensar y así

es como creamos miedos “anticipados”, el problema es que, una persona que desarrollo la ansiedad derivado del miedo solamente va a desgastar su mecanismo de acción porque estará constantemente enviando señales de miedos anticipados falsos, porque está reaccionando hacia lo que piensa y no a los hechos.

Así también con la alegría, otra emoción primaria, una de las más importantes debido a todos los efectos positivos que llega a producir en nosotros como persona, nos desarrollamos mejor, nos ayuda a realizar actividades con mayor facilidad, incluso nuestra vida logra un giro sorprendente y aquí esta liberación de dopamina que es la responsable de todos estos efectos placenteros. Entonces, ¿qué es lo que pasa? ¿Como es que la alegría nos puede llevar a afectar nuestra salud física y emocional?, sucede así, cuando la mente interviene y se apega a esta sensación de placer vamos a desarrollar el apego. Este apego, no es placer, es la incapacidad de renunciar. Así sucesivamente sucede con todas las demás emociones, conozcamos las emociones, ubicalas en tu cuerpo, aprende de ellas y esto te ayudará a autorregularte y a mantener esta conexión entre mente y cuerpo.

## ¿Cómo lograr un balance con mis emociones?

La mezcla del mindfulness e inteligencia emocional nos ayudan a mantener un equilibrio, a mantenernos calmados frente a una emoción, nos lleva a una mejor tolerancia de ellas. Por medio de estas, aprendemos la autoconsciencia, la auto canalización, la empatía social, regula nuestra actividad cerebral, previene los colapsos y además aleja a que nuestra mente sea la que nos maneje y nos lleve a estas suposiciones y miedos anticipados. Nos hacen percibir, manejar, comprender y utilizar nuestras emociones de una manera saludable.



# El estreñimiento ¿COMO PREVENIRLO?

Redacción Tu Salud y Bienestar

**E**l estreñimiento crónico son evacuaciones intestinales poco frecuentes o dificultad para evacuar que persiste durante varias semanas o más.

El estreñimiento generalmente se describe como el hecho de tener menos de tres evacuaciones intestinales por semana.

Aunque el estreñimiento aislado es muy frecuente, algunas personas tienen estreñimiento crónico que puede afectar la capacidad de continuar con sus actividades diarias. El estreñimiento crónico también puede hacer que la tensión excesiva tenga evacuaciones intestinales y otros signos y síntomas.

El tratamiento para el estreñimiento crónico depende, en parte, de la causa básica. Sin embargo, en algunos casos, la causa nunca se encuentra.

## Síntomas

Los signos y síntomas del estreñimiento crónico incluyen los siguientes:

- Tener menos de tres evacuaciones por semana
- Tener heces grumosas o duras
- Hacer un gran esfuerzo para tener evacuaciones intestinales
- Sentir como si hubiera una obstrucción en el recto que impide las evacuaciones intestinales
- Sentir como si no pudieras vaciar por completo el recto
- Necesitar ayuda para vaciar el recto

El estreñimiento puede considerarse crónico si has tenido dos o más de estos síntomas durante los últimos tres meses.

## ¿Cuándo consultar con el médico?

Pide una consulta con tu médico si observas cambios persistentes y sin causa aparente en tus hábitos intestinales.



Con información de [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## Prevención

- Incorpora abundantes cantidades de alimentos ricos en fibra en tu dieta, incluidos los frijoles, vegetales, frutas y cereales integrales.
- Consume menos alimentos con bajo contenido de fibra, como los alimentos procesados y los productos lácteos y la carne.
- Bebe mucho líquido.
- Mantente lo más activo posible y procura hacer ejercicio periódicamente.
- Procura controlar el estrés.
- Cuando sientas el impulso de defecar, no lo pases por alto.
- Procura establecer horarios regulares para evacuar el intestino, especialmente después de una comida.
- Asegúrate de que los niños que empiezan a comer alimentos sólidos consuman suficiente cantidad de fibra.

# 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. Michelle Duarte

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



## Dr. Néctor Estrada

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



## 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



## Dra. Rocío Serrano Carrillo

**Ginecología y Obstetricia**  
Zona Médica, Clínica 413  
10a. calle 6-48, zona 9  
Tel.: (502) 3721-9374



## Licda. Isabel Nájera

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



## Dr. José E. Girón

**Endocrinología y Metabolismo**  
Medicina Interna

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



## Dra. 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



## 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



## 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@pelanmentegt.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



**Dr. Carlos Orantes**  
**Urólogo**  
 Edificio Zona Médica  
 7a. avenida 9-64, zona 9, Clínica 516  
 Tel.: (502) 2269-7202



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



**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



**Dra. Fabiola Herrera**  
**Dermatóloga Médico-Quirúrgico**  
 Edificio Multimédica  
 2a. C. 25-19, zona 15 Vista Hermosa I  
 Clínica 12-11  
 Tel, (502) 2385-7763



**Dr. Sergio Ralón**  
**Cirujano de Cáncer**  
 Especialista en Enfermedades  
 Mamarias.  
 3ª calle 4-50, zona 10  
 Tels.: (502) 2360-8955, 2360-6019



**Dra. Ana Carolina Ortiz**  
**Gastroenteróloga-Pediatra**  
 Edificio Sixtino II  
 6a. Av. 9-18 zona 10  
 Clínica 708 ala 1  
 Tel.: (502) 2278-9761



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



**TUSALUD y bienestar**  
 Anúnciate con nosotros  
 Correo electrónico:  
[ventas@tusaludybienestar.com](mailto:ventas@tusaludybienestar.com)



# EJERCÍTATE EN CASA



Mat para yoga



High Toner



Pelota de pilates



Haz tu pedido por Messenger en **f Saludymasgt**

# COVID-19

## Transmisión

Al estornudar o toser de forma incorrecta, **las gotas de saliva viajan por el aire hasta 2 metros** quedando en el ambiente o reposadas en las superficies.



## ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?



Vidrio  
**4 días**



Plástico  
**2 a 3 días**



Metal  
**2 días o más**



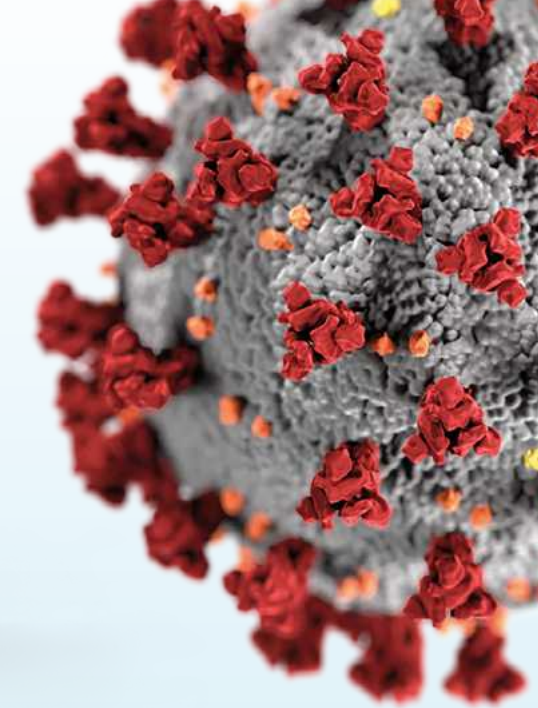
Cartón  
**24 horas**



Aluminio  
**8 horas**



Cobre  
**4 horas**







**PIDE TUS VITAMINAS**  
🔍 [www.gnc.com.gt](http://www.gnc.com.gt)



HAZ TUS PEDIDOS EN  

**2422-1338 / [servicioalcliente@gnc.com.gt](mailto:servicioalcliente@gnc.com.gt)**