

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, JULIO 2022

No. 35

6 TENDENCIAS FITNESS

Beneficios de la
avena

CONSEJOS
para fortalecer la relación
con tus hijos adolescentes

La importancia del esquema de

VACUNACIÓN en niños





**Excelencia médica
en tratamientos
integrales**



Hospital
Herrera Llerandi
CENTRO DE MEDICINA AMBULATORIA
Y HEMODIÁLISIS

Edificio Las Brisas

**Atención integral a los pacientes en hemodiálisis,
tratamiento en área de oncología, administración
de quimioterapias e infusiones.**



Unidad de Hemodiálisis

- Servicio integral para pacientes en hemodiálisis con equipo de última generación. Planificado para ofrecer un lugar óptimo y cómodo, compuesto por un equipo multidisciplinario de profesionales en el área de nefrología.



Unidad de Oncología e Infusiones

- Servicio de administración de quimioterapias, transfusiones sanguíneas, aplicación de antibióticos, medicamentos e hidratación intravenosa, terapia con anticuerpos monoclonales y un estricto control y cuidado de los catéteres venosos centrales, con la mejor tecnología, calidad y seguridad para los pacientes.



6 Avenida 7-39, zona 10 Edificio Las Brisas,
Nivel 4 Oficina 401.

- Parqueo gratis para pacientes -



PBX:2390-9696



Lunes a viernes
7:00 a 17:00 Hrs.

Sábados
7:00 a 13:00 Hrs.

www.herrerallerandi.com

índice



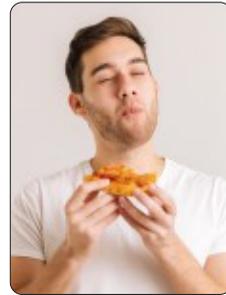
5 Editorial



6 La importancia del esquema de vacunación en niños



8 Nuevo Centro de Medicina Ambulatoria y Hemodiálisis del Hospital Herrera Llerandi



10 Aprende a tener una relación saludable con la comida



12 La importancia de hacer un buen desayuno para tener energía durante el día



14 Beneficios de la avena



16 Cuidado y Belleza natural para tu cabello



18 6 Tendencias Fitness



20 Consejos para fortalecer tu relación con tus hijos adolescentes



22 Mitos y realidades de la diarrea en niños



24 Directorio

COLABORADORES:

- Dra. Ana Kim - *Pediatra*
- Licda. Luz María Ortiz - *Nutricionista y Especialista en Sobrepeso y Obesidad*
- Licda. María José Cordón - *Nutricionista Clínica y Health Coach*
- Dra. Rocío Serrano - *Ginecóloga y Obstetra*
- Licda. Sara Herrarte - *Psicóloga Clínica*
- Dra. Ana Carolina Ortiz - *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

Sabemos que el cuidado de la salud integral es importante: una buena alimentación, ejercicio y chequeos médicos constantes son parte del auto cuidado que cada persona debe de tener y de llevar a cabo.

Sin embargo, por la vida tan acelerada que llevamos o por diferentes motivos muchas veces nos cuesta llevar una vida saludable, lo que se traduce en una mala alimentación y sedentarismo.

Y es allí donde nace nuestro objetivo principal que es informarte de una manera clara, fácil y de la mano de especialistas acerca de temas que te ayudarán a crear mejores hábitos, incentivándote a empezar o bien a seguir con un estilo de vida saludable sin importar la edad que tengas.

Cada una de nuestras ediciones contiene temas en donde encontrarás la mejor manera de cuidarte y de mejorar tanto física como emocionalmente.

Recuerda que cuerpo y mente sana fortalecen nuestro sistema inmune y por ende nos ayuda a prevenir enfermedades.

¿Y tú, qué haces para cuidarte?

Tu Salud y Bienestar



La importancia del esquema de vacunación en niños



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Las vacunas funcionan preparando el sistema inmunitario del cuerpo frente a futuros ataques de ciertas enfermedades, ya sea que estén causadas por virus o bacterias; éstas contienen bacterias o virus debilitados o partes de estos e imitan a los agentes causantes de enfermedades (denominados antígenos). Como resultado de la vacunación, el sistema inmunitario considera que los antígenos de la vacuna son sustancias extrañas que no deberían estar presentes en el cuerpo, pero no causan enfermedades en la persona que recibe la vacuna. Después de recibir la vacuna, si el virus o la bacteria que causa la enfermedad real entra en el cuerpo, el sistema inmunitario estará preparado, y responderá rápidamente y con fuerza para atacar el agente causante de la enfermedad, a fin de evitar que la persona enferme. Frecuentemente las vacunas se administran mediante una inyección, pero algunas son administradas por vía oral o mediante un nebulizador nasal.

Las vacunas han contribuido a reducir significativamente la prevalencia de muchas enfermedades infecciosas de la infancia, tales como la difteria, el sarampión y la *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib). Algunas enfermedades infecciosas, tales como la poliomielitis y la viruela, han sido erradicadas de algunos países gracias a las eficaces campañas de vacunación.

La mayoría de las vacunas se ponen antes de que los niños cumplan dos años, luego entre 4 y 6 años y finalmente la última tanda de vacunas suele administrarse entre los 11 y 12 años aproximadamente.

La mayoría de los niños deben recibir la vacuna contra la gripe cada año, la cual ahora en lugar de una inyección, muchos niños pueden recibir la vacuna en forma de spray nasal. No hay necesidad de usar agujas, el líquido se rocía en las

fosas nasales y tiene la misma eficacia que una inyección. El médico te dirá cuál sería mejor para tu hijo.

Según la Doctora Ana Kim, Pediatra de Medikor la vacunación debe realizarse en las fechas que indica cada pediatra a su paciente; por ejemplo la vacuna BCG es indispensable al nacer ya que somos un país endémico de tuberculosis

y estamos lejos de erradicar esta enfermedad (en otros países ya se erradicó); de igual manera la Doctora Kim hace un recordatorio y llamado para que a los niños entre 5 y 12 años se les aplique la vacuna contra el Covid-19 y asegura que hay estudios de la CDC y AAP que resaltan la importancia de la aplicación de dicha vacuna.



Esquema de vacunación

Vacuna	Edad
BCG	al nacimiento
Hepatitis B	al nacimiento
Hexavalente (difteria, tétanos, tos ferina haemophilys influenza, hepatitis B y poliomelitis)	a los 2, 4 y 6 meses
Neumococo	a los 2 meses
Rotavirus	a los 4 meses
SPR y refuerzo de neumococo	al año
SPR segunda dosis y primer refuerzo de polio/DPT	a los 18 meses
Segundo refuerzo de polio/DPT	a los 4 años
Tétanos	a los 10 años
VPH	a los 10 años

Toma en cuenta este esquema y si aún no has cumplido con alguna de estas vacunas en tus hijos te recomendamos que te avoques con su pediatra quien te resolverá las dudas con respecto al esquema de vacunación de tu hijo/a.

NUEVO CENTRO DE MEDICINA
AMBULATORIA Y HEMODIÁLISIS DEL

Hospital Herrera Llerandi,

BIENESTAR Y COMODIDAD PARA LOS PACIENTES



Sala de espera del Centro de Medicina Ambulatoria y Hemodiálisis del Hospital Herrera Llerandi.

Conformado por la Unidad de Oncología e Infusiones y la Unidad de Hemodiálisis, el nuevo Centro de Medicina Ambulatoria y Hemodiálisis del Hospital Herrera Llerandi cuenta con instalaciones modernas y equipo con tecnología de última generación, para pacientes con tratamientos ambulatorios con padecimientos renales crónicos, oncológicos

y necesidades de infusiones tales como: transfusiones sanguíneas y hemoderivados, administración de anticuerpos monoclonales, aplicación de antibióticos e hidratación intravenosa en un ambiente seguro y cómodo. Este centro integra un equipo multidisciplinario de médicos, paramédicos, enfermeras y técnicos profesionales capacitados en sus respectivas áreas.

El Hospital Herrera Llerandi se ha destacado por proporcionar cuidados óptimos con calidez humana a todos sus pacientes, buscando nuevos modelos de atención médica centradas en las necesidades de estos.

Unidad de Oncología e Infusiones

El tratamiento oncológico y/o cualquier infusión médica ambulatorio



Unidades del Centro de Medicina Ambulatoria y Hemodiálisis del Hospital Herrera Llerandi.

ria permite ofrecer un mejor seguimiento al paciente sin interferir o cambiar drásticamente su actividad diaria. La unidad de oncología e infusiones brinda servicios tales como la administración de quimioterapias, transfusiones sanguíneas, aplicación de antibióticos e hidratación intravenosa, entre otros.

Entre los beneficios de esta unidad están que los pacientes cuentan con el equipo específico para su tratamiento y ser atendido por personal altamente especializado. Así también, la unidad tiene una completa infraestructura que cumple con todos los protocolos de bioseguridad.

La unidad cuenta con cubículos independientes y una habitación privada, para que el paciente pueda estar cómodo durante la administración de los medicamentos. “Estos espacios privados permiten que la experiencia sea más confortable, ya que los tratamientos oncológicos ambulatorios pueden ser administrados de forma diaria, semanal, quincenal, mensual y pueden llegar a tener una duración de una, seis u ocho horas”, expresó el Dr. William Campbell, médico y oncólogo del Hospital Herrera Llerandi.

Unidad de Hemodiálisis

En Guatemala, la tasa de mortalidad

Servicios adicionales del centro:

- Estación de enfermería
- Médico residente
- Servicio de alimentación con dietas especiales elaboradas y supervisadas por nutricionista y un chef ejecutivo.
- Sistema de aire acondicionado para cada área.
- Servicio de televisión por cable con sistema de audio inalámbrico y wifi.
- Acogedora sala de espera.
- Parqueo gratuito para pacientes.

por enfermedad renal crónica (ERC) se ha triplicado durante la última década, según datos del Centro de Investigación del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). La enfermedad renal crónica es un padecimiento que consiste en la pérdida lenta de la función de los riñones debido a diferentes causas como la diabetes, la hipertensión, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, entre otros.

El Dr. Josué Piedrasanta,

nefrólogo del Hospital Herrera Llerandi, explica que, al perder la función de los riñones, existen tres caminos: el trasplante renal, la diálisis peritoneal y la hemodiálisis. Esta última consiste en un tratamiento médico en donde se utiliza una máquina de hemodiálisis que ayuda a eliminar artificialmente las sustancias tóxicas de la sangre, mejorando su calidad de vida.

La Unidad de Hemodiálisis cuenta con instalaciones cómodas e independientes, con máquinas de hemodiálisis con un sistema de control automático de ultrafiltración con monitores volumétricos, los cuales supervisan constantemente los signos vitales del paciente. Gracias a la aplicación de estas tecnologías se logra facilitarles a los médicos el manejo del paciente con enfermedad renal crónica.

Todos los equipos instalados en la Unidad de Hemodiálisis cuentan con sus respectivas certificaciones y tecnología de vanguardia. La unidad está compuesta por dos cubículos y una habitación independiente con un equipo multidisciplinario de profesionales en el área de nefrología conformado por un técnico de hemodiálisis, quienes acompañan al paciente durante todo el tratamiento.

APRENDE A TENER UNA relación saludable CON LA COMIDA

Licda. Luz María Ortiz de Kiehle
Nutricionista, Especialista en
Sobrepeso y Obesidad. Certificación en
Mindful Eating.

Las dietas restrictivas y sin fundamento científico, el querer bajar de peso a toda costa, la influencia de las redes sociales y las críticas de nuestro entorno, pueden afectar nuestra relación con los alimentos. Esto puede provocar miedo a la hora de las comidas, ansiedad exagerada por cierto tipo de alimento o incluso llegar a caer en atracones. Tener una relación saludable con la comida significa que disfrutamos los alimentos por su sabor, efecto saciante y por el buen aporte de nutrientes reales. Al contrario, podemos caer en una relación insana con la comida en la que comemos solo determinado tipo de alimentos que se consideran “saludables”, experimentando comportamientos obsesivos o pensamos que los alimentos son el enemigo porque lo que nos gusta nos sube de peso. Por lo tanto, te dejo 5 consejos para mejorar tu relación con los alimentos y así tener una vida más plena:

1 No etiquetes los alimentos: no existen alimentos buenos o malos, ni alimentos que engordan o adelgazan. Se ha comprobado que cuando una

persona permite todos los alimentos controla más la cantidad que come, pero cuando se restringe alguno, es más probable que se exceda el consumo cayendo en un ciclo de culpa interminable.

2 Come con atención plena: a la hora de las comidas elimina los distractores como el celular o la televisión y trata de comer en la mesa. Por lo menos tómate 30 minutos para disfrutar de tus alimentos y apreciar todas sus propiedades y características: su sabor, aroma, textura e incluso podrás descubrir que ciertas comidas te recuerda a algún lugar o momento en específico. Esto ayudará a que valores más la hora de las comidas e incluso que aproveches mejor los nutrientes, pudiendo mejorar los episodios de reflujo gastroesofágico, gastritis o síndrome de intestino irritable.

3 No compenses: si en alguna ocasión consideras que te has excedido por completo de tus porciones o de cierto tipo de alimentos, no te frustres y compenses esta acción con restricciones extremas o con una rutina extenuante de ejercicio. Trata de evitar los sentimientos de culpa y vergüenza y acepta que es parte del proceso. Si sientes que te sobrepasaste, solamente sigue en ese camino de encontrar el balance de disfrutar cualquier tipo de alimento.

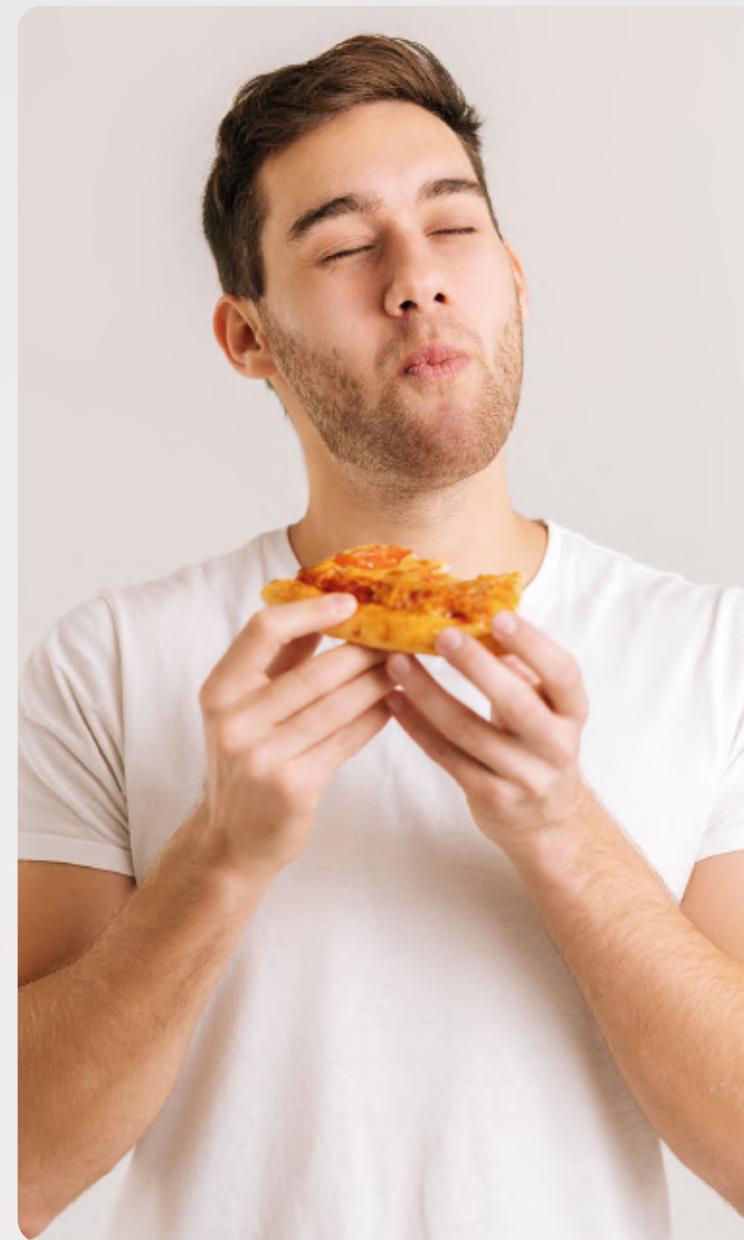
4 Conócete a ti mismo: el estilo de vida tan corrido de la actualidad hace que atendamos nuestras necesidades hasta de último. Muchas veces el hambre emocional o la necesidad excesiva de comer cierto alimento puede esconder frustración, soledad, complejos, miedos o cansancio extremo.

5 Atrévete a probar cosas nuevas: a veces nos privamos de ciertos alimentos que pueden provocar agradables sensaciones en nuestro sentido del gusto y con buenas propiedades alimenticias. Compra aquella fruta

que hace años no pruebas, prueba distintas especias a la hora de cocinar o empieza a incorporar esos alimentos que tenías en tu lista de prohibidos.

En conclusión, mejorar la relación con los alimentos puede ser un proceso largo y complejo. Si identificas que no puedes aplicar por ti solo la mayoría de los puntos anteriormente planteados,

puede que necesites ayuda psicológica y nutricional para poder sanar tu relación con los alimentos. Mi recomendación es buscar un profesional que trabaje sobre la misma línea de pensamiento para que el proceso sea exitoso; por ejemplo, que el profesional sea compasivo con sus pacientes y que no sea peso centrista en el tratamiento.



LA IMPORTANCIA DE HACER UN buen desayuno

PARA TENER ENERGÍA DURANTE EL DÍA



Licda. María José Cordón
Nutricionista Clínica y Health Coach

Iniciar 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 y a prevenir el riesgo de sufrir problemas de obesidad 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 se asocia con niveles más bajos de colesterol.

Entre los beneficios de desayunar de forma saludable destacan:

Tu energía al máximo: cuando no desayunamos nuestros niveles de glucosa en sangre bajan (hipoglucemia) 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.

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 desayuno sea una prioridad en tu hogar. Lo ideal sería que toda la familia pueda sentarse junta para tomar el desayuno. 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, huevos, fruta o verdura de tu color favorito (entre más variado el color mejor). Puedes consumir la fruta en jugo, en trocitos o entera. También un cereal o carbohidrato integral alto en fibra que nos aporte energía inmediata como avena, pan integral o frijoles. Si vas a desayunar únicamente leche con cereal o una taza de café con pan, no es un desayuno balanceado. En el caso del cereal, debes de escoger bien para que no esté cargado de azúcares.

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



Beneficios de la avena

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La avena es un cereal muy completo y equilibrado, de hecho, ha cobrado mucha popularidad en los últimos años debido a sus múltiples beneficios para llevar una vida más saludable; además de ser un ingrediente muy versátil que se adapta tanto a recetas dulces como saladas.

La avena aporta magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1; así como pequeñas cantidades de calcio, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B; fibra proteínica, grasa y minerales. Una porción de 30 gramos de avena aporta

solamente 110 calorías.

Beneficios de la avena:

- Rica en antioxidantes: la avena contiene polifenoles conocidos como avenantramidas que son prácticamente exclusivos de este cereal, estos antioxidantes ayudan a combatir la oxidación celular y se encargan de regular la presión arterial permitiendo la dilatación de los vasos sanguíneos.
- Ayuda a controlar tu peso: uno de los beneficios por lo cual la avena ha ganado mucha fama es porque tiene un efecto saciante, lo que

evita que comas de más en el día; regula el tránsito intestinal por su alto contenido de fibra, evitando así el estreñimiento.

- Regula los niveles de azúcar: cuida tu corazón y disminuye los niveles de azúcar en la sangre.
- Contribuye a reducir el colesterol: reduce las proteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo), por su contenido de fibra es capaz de reducir el paso del colesterol hacia el flujo sanguíneo.

Definitivamente la avena es un cereal que debes adicionar a tu dieta.

RECETAS CON AVENA



Granola con arándanos

- 500 g de avena
- 6 cucharadas de chía
- 100 g de arándanos
- 50 g de nuez
- 50 g almendras fileteadas
- 5 cucharadas de miel
- Precalienta el horno a 180 °C.
- Extiende sobre una base los ingredientes, excepto la nuez, la miel y los arándanos. Hornea por 40 minutos moviendo constantemente.
- Saca del horno y agrega los arándanos, las nueces y la miel a punto de hilo hasta mezclar bien. Permite que se enfríe y seque. Guárdala en un recipiente que selle herméticamente para conservarla por mayor tiempo.



Waffles de avena con manzana caramelizada

- 1 taza de agua
- ¼ taza de miel
- 1 rama de canela
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 2 manzanas cortadas en rodajas
- 2 huevos
- 1 tazas de lechea tu elección
- Aceite en spray
- 2 tazas de harina de avena molida
- 3 cdas. de polvo de hornear
- ½ cda. de sal
- 1 cda. de esencia de vainilla
- Pon en una olla a fuego medio el agua con el azúcar, la canela, la ralladura de la naranja y las manzanas.
- Cuando suelte el hervor reduce el fuego y sigue calentando por 20 minutos aproximadamente o hasta que quede tan espesa como desees. Reserva.
- Para los waffles, combina todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una masa lo más suave posible.
- Coloca aceite en spray en la wafflera ya caliente y extiende un cucharón de la mezcla.
- Espera a que se cuezan y doren.
- Sirve con miel y unas rodajas de manzana

CUIDADO Y BELLEZA NATURAL PARA TU cabello

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Estás pensando en lavar y cuidar tu cabello de una forma natural?, sin duda, el utilizar productos naturales es una de las mayores tendencias hoy en día. En este artículo te presentamos aspectos a tomar en cuenta antes de cambiar a este tipo de productos, así como una línea innovadora que puedes encontrar si decides utilizarlos.

Para comenzar debes de saber que al principio notarás tu cabello un poco áspero y encrespado esto se debe a que el shampoo natural no contiene siliconas, por lo que deberás de atravesar por un proceso de desintoxicación en donde tu cabello se desprende de esa capa de silicona y residuos químicos, este proceso dura entre 1 hasta 4 semanas.

También debes de saber que el shampoo natural no produce tanta espuma como un shampoo convencional ya que no posee dentro de sus ingredientes sulfato. Y por último si vas a comenzar a usar un shampoo natural es importante que completes con un acondicionador y una mascarilla con los mismos ingredientes para que tu cabello termine de adaptarse y empieces a notar los fabulosos resultados.

RITÚ, que es una marca guatemalteca con productos 100% naturales, hechos a base de aceites esenciales que trabajan tanto a nivel físico como a nivel emocional a través de la aromaterapia.

RITÚ es totalmente libre de parabenos, sulfatos, Polyethylene glicol (PEG'S), colorantes, sales, siliconas y ftalatos (fragancias artificiales), de esta manera, incursiona y desarrolla el nicho de belleza fusionando lo natural/orgánico.

Su objetivo es brindar al mercado guatemalteco fórmulas totalmente diferentes a las que ya existen, fusionando esa fuerte conexión con la naturaleza y los beneficios que nos provee para elaborar productos para el cuidado personal e integral.

Beneficios de usar RITÚ (shampoos naturales)

- Fortalece el cabello, lo hidrata, proporcionan suavidad, flexibilidad al cabello.
- Cabello sano, cuidándolo realmente y de una forma natural que es sostenible en el tiempo. (los productos que contienen químicos son como un maquillaje para nuestro cabello, nos dan la falsa ilusión de tenerlo sano, pero este efecto únicamente durará mientras utilicemos ese producto).
- Libres de químicos nocivos para la salud.
- Garantizan el respeto hacia la naturaleza, nuestra salud, el cuidado de los animales y el medio ambiente.
- Los envases están elaborados con plástico reciclable.
- Shampoos y acondicionador veganos.
- Compatibles con el método curly.
- Elaborados con ingredientes que protegen nuestro cabello y cuerpo de daños futuros; menos probabilidad de que nuestros órganos sean expuestos a sustancias tóxicas que puedan enfermarlos o alterar su funcionamiento, no hay alteraciones hormonales.
- Ayudan a prolongar los tratamientos químicos que se apliquen.
- No contienen ningún agente químico que oxide el color.
- Bienestar tanto físico, como emocional al utilizar aceites vegetales y esenciales.
- Contrarresta daños producidos por los químicos que nos hemos aplicado.
- Productos únicos, guatemaltecos, elaborados con ingredientes 100% de origen natural, aprobados en la cosmética natural.



Actualmente RITÚ ofrece los siguientes productos:



RITUAL ARMONÍA
Uso diario
Aceites Esenciales:
· Naranja
· Lavanda
· Ylang-ylang



RITUAL EQUILIBIO
Cabello graso
Aceites Esenciales:
- Bergamota
- Lavanda
- Ylang-ylang
- Limón
- Menta
- Ciprés



RITUAL RESTAURACIÓN
Control caída
Aceites Esenciales:
- Geranio
- Té de limón
- Limón
- Lavanda
Otros:
- Scutellaria
- Germen de trigo
- Extracto de soja



RITUAL HIDRATACIÓN
Cabello dañado o seco
Aceites Esenciales:
- Manzanilla
- Romero
- Palmerosa
- Lavanda



MASCARILLA CAPILAR
Tratamiento intensivo
Nutrición e hidratación
- Jojoba
- Aguacate
- Manteca de Karité
- Extracto de Aloe Vera



ACONDICIONADOR
Aceites Esenciales:
- Bergamota
- Cedro
Aceites Oleosos:
- Jojoba
- Aguacate
- Manteca de Karité



Los productos de RITÚ los puedes adquirir directamente a través de sus páginas en Instagram y Facebook @RitualesyBelleza, en salones y en tiendas de belleza. ¿Entonces, estás lista para incorporar productos naturales en la rutina de belleza? tu cabello y el planeta te lo agradecerán!



6 Tendencias Fitness

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Cada día nos preocupamos más por nuestra salud; el comer balanceado, realizar ejercicio y buscar sentirnos saludables ha sido una tendencia que ha cobrado cada vez más auge. Con la pandemia reciente, muchas personas se han dado cuenta de la importancia de llevar un estilo de vida saludable.

Entonces, ¿cuáles son las tendencias fitness que pueden ayudarme a estar en forma? Los entrenamientos HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) y los GAP (entrenamiento para tonificar glúteos, abdomen y

piernas) siguen estando entre los más demandados, pero han surgido nuevas tendencias como: practicar ejercicio al aire libre, ejercicios con bajo impacto en las articulaciones o bien ejercicios enfocados a cuidar la mente.

Es por eso que en este artículo encontrarás 6 tendencias fitness, escoge la que mejor se adapte a tu tiempo, complejidad y economía; pero sobre todo no olvides que cualquiera que escojas lo importante es estar en movimiento constante.

- **Entrenamiento según nuestro estado de ánimo:** las emociones y el estado de ánimo influyen mucho a la hora de realizar ejercicio, si estamos decaí-

dos nuestro primer síntoma será estar cansados, sin embargo, si nos encontramos con un estado de ánimo alto nos dará como resultado que nues-

tro entrenamiento sea más intenso; estudios han demostrado que el estado de ánimo es proporcional a un 10-15% más de trabajo. Te desglosamos los ejercicios que puedes realizar: Yoga y pilates, son ejercicios que nos ayudan a controlar nuestro estrés a través de la respiración regulando así nuestro estado de ánimo. Cardio, esta actividad física tiene la capacidad de levantar el ánimo y energizar el cuerpo. Actividades grupales para regular las emociones, la zumba o cualquier clase de baile en grupo cuando nos sentimos con ganas de compartir y sentirnos unidos.

- **Entrenamientos HILIT (high intensity low impact):** acá se conectan ejercicios intensivos de cardio con unidades más relajadas como lo son

aerobic con step o gimnasia. Este tipo de entrenamiento se adapta perfectamente a principiantes y a deportistas que vuelven a entrenar después de una pausa, también es ideal para deportistas con problemas de articulaciones o personas mayores.

- **El MetCon (metabolic condition):** se deriva de crossfit y consiste en intervalos de duración corta, media o larga que incluyen series y descansos. Con este tipo de entrenamiento se trabaja todo el cuerpo se consigue tonificación y quema de calorías.
- **Entrenamientos Híbridos:** surge derivado de la pandemia y cada vez más gimnasios ofrecen esta opción de llevar tu entrenamiento de forma virtual sin tener que llegar al gimnasio ya sea por tiempo o por distanciamiento social.
- **Entrenamiento de fuerza:** Fortalecer el cuerpo entrenando con pesas continúa teniendo popularidad, sin embargo, la atención se centra ahora más en el peso libre y el entrenamiento funcional. El peso corporal intercalada con pesas más pequeñas también es eficaz.
- **Apps y personal online coach:** este tipo de entrenamiento se terminó de consolidar en este 2022; las app además de ofrecer diferentes entrenos ofrecen a los usuarios recetas, tips y registro de progresos.

Como puedes darte cuenta, existe variedad de entrenamientos que se adaptan a tu estilo de vida, así que no hay excusa para ponerte en forma este año.



CONSEJOS PARA fortalecer la relación CON TUS HIJOS ADOLESCENTES

Licda. Sara Herrarte
Psicóloga Clínica

Antes de la adolescencia, la infancia es una etapa fundamental, ya que todo radica en los primeros años de vida. Diferentes exponentes de la psicología afirman que la infancia es una etapa primordial tanto para fomentar el apego, la seguridad, la autonomía y la independencia, así como aprender y observar. Desde pequeños existe la influencia de la interacción niño-ambiente, con finalidad de intervenir y promover el aprendizaje en el ámbito social, educativo y de salud. Exponentes como Pavlov, Watson y Skinner han aportado significativamente en la relación de estímulos externos y la influencia directa en el aprendizaje tanto con la teoría de condicionamiento clásico, la ley de la causa y el efecto y el condicionamiento operante. Además, no olvidemos a Albert Bandura con la Teoría del aprendizaje social ya que por medio de la observación e imitación se da lo que él conoce como el aprendizaje vicario. Hay tantas teorías relacionadas con la interacción ambiente-niño y cómo este influye en el desarrollo cognitivo, moral y relacional. Además, rescato la afirmación de que la influencia más importante en el desarrollo del niño son los cuidadores primarios, ya que ellos influyen directamente en su desarrollo. El niño es un aprendiz activo ya

que interactúa y aprende del medio ambiente y de las personas que le rodean, ya sea en su núcleo familiar, en su comunidad y en su cultura.

Ahora si hablamos de como fomentar una relación saludable con tus hijos, la relación armoniosa se puede empezar a cultivar desde que la madre se entera que está embarazada ya que el mejor recurso que tiene cualquier padre es el amor, los consejos que puedo brindarte como profesional son:

- Conocerte a ti mismo como ser humano y como padre, que son dos roles diferentes, por lo que busca sanar lo que tengas que sanar para romper con los patrones generacionales que pueden perjudicar el estilo de crianza o a tus hijos en sí.
- Conócelo/a, su actividad favorita, conoce sus intereses, sus amigos, sus series favoritas etc.
- Observa las conductas, el entorno, lo que hace, sus amigos, sus intereses, no como hostigamiento, sino como medida preventiva por cualquier señal de alerta, más en tiempos de pandemia y aislamiento.
- Escucha activamente las necesidades básicas, la expresión de pensamientos, emociones, diálogo e ideas de tus hijos.
- Fomenta un espacio de apertura al diálogo, apoyar en la toma de decisiones, resolución de conflictos, etc. (No es necesario decirles

que hacer, basta con escucharlos y hacerlos reflexionar) puedes preguntarles ¿qué consecuencias tendrá esa decisión?, ¿qué esperas conseguir tomando esa decisión?, ¿ya evaluaste los beneficios y consecuencias de cada opción antes de tomar una decisión?, ¿qué opción está más inclinada a tus valores como ser humano?, ¿Está decisión te hará feliz?

- Promover un estilo de crianza democrático en el cual todos los miembros de la familia puedan aportar y sentirse participes de las decisiones en conjunto, sabiendo que la última palabra la tienen los padres debido a la responsabilidad que este rol amerita.
- Demuéstrales que pueden contar contigo cuando más lo necesiten.
- Comunica pensamientos, ideas y decisiones de manera asertiva y desde el amor.
- Las críticas constructivas son necesarias para el crecimiento en todos los ámbitos por ende te recomiendo la técnica del sándwich, que es brindar un elogio, después comunicamos el punto de mejora, petición o crítica constructiva y terminamos con un agradecimiento.
- Promover la independencia permitiéndoles experimentar en diferentes ambientes, como dice Maria Montessori "No hagas por un niño nada que el sea capaz



de hacer por sí mismo". (Esto no solo se da en la infancia, sino que se replica también en la adolescencia y la adultez debido a que se aprendió a no hacer las cosas por uno mismo)

- ¿Sabías que se puede enseñar sin necesidad de decir NO para todo?, en lugar de decir esta famosa palabra, cambialo a positivo y explica la razón o consecuencia de la misma, es diferente decir. "No puedes venir tarde" "Quisiera que vengas a tal y tal hora debido a que es peligroso que estes manejando sola a altas horas de la noche". Así desarrollan un pensamiento reflexivo en cuanto a las decisiones que toman.
- Establecer límites y normas, esto es necesario para establecer relaciones saludables y las relaciones de consanguinidad no son la excepción.
- Establecer límites saludables, reales y objetivos, muchas veces como padres se establecen límites desde la propia experiencia de vida y estos están sesgados por miedos, pensamientos irracionales, emociones insanas,

etc. Y al establecerlos privamos a nuestros hijos de vivir diferentes experiencias que pueden ser beneficiosas para su crecimiento y desarrollo personal.

- Dedicale tiempo de calidad, sin electrónicos ni distractores.
- Brinda un espacio de seguridad, protección siempre con medida.
- La confianza en ti es algo vital, además de la seguridad que tú mismo fomentas en tu hijo, reconociendo sus logros, apoyándolo, reafirmando su independencia y sus capacidades.
- Celebra los pequeños pasos y los logros, ¿se han fijado que el ser humano se centra mas en los errores y fallas que en reconocer logros?, ¿Qué pasaría si hiciéramos lo contrario?
- Presentemos apertura y aclaremos cualquier tipo de duda, en la actualidad hay diversos temas que causan impacto o se considera tabues para los padres de familia, el ignorarlo no hará que estos temas dejen de existir, solo hará que tus hijos investiguen por sus propios medios.
- Conoce el lenguaje de amor de tu

hijo (contacto físico, actos de servicio, regalos, palabras de afirmación, tiempo de calidad)

- Sabemos que los adolescentes sufren un cambio hormonal, corporal y animico, por lo que, si consideras que estos cambios han sido significativos, están produciendo un malestar, están afectando a tu hijo, la dinámica familiar y ya no tienes los recursos suficientes para apoyarlo, puedes buscar a un profesional en salud mental.

Recueda que como padre tienes una gran responsabilidad y puedes causar un impacto no solo en tu hijo sino en su vida y en su futuro, así que procura brindar amor, seguridad, escucha, comunicación y apoyo. finalizamos con esta frase recordando que algún día todos fuimos niños "Cuando un niño se siente seguro de sí mismo, deja de buscar aprobación en cada paso que da" y con esta que estoy segura que todos hemos escuchado "Se el adulto que necesitaste de niño" para invitarlos a reflexionar de la importancia del rol de los padres de familia en la vida de los niños/as.

MITOS Y REALIDADES DE LA Diarrea EN NIÑOS

Dra. Ana Carolina Ortíz/Pediatra

Cuando un niño presenta un cuadro diarreico, son muchos los mitos que están alrededor del cuidado que debe darse, la importancia y las medidas a tomar, por esta razón, despejamos algunas dudas o ideas erróneas.



Mito:

No alimento de forma normal a mi hijo hasta que le pare la diarrea. Es mejor tener una dieta estricta para no empeorar la diarrea.

Realidad:

NO, la alimentación debe continuarse de forma regular. La diarrea no debe considerarse una contraindicación para continuar la alimentación regular de los niños. La alimentación se continúa desde el inicio de la diarrea, los niños alimentados con lactancia materna deben continuar lactando de forma habitual. En los niños que se deshidratan, la alimentación debe iniciarse inmediatamente después de terminar el esquema de rehidratación.

La alimentación temprana tiene dos beneficios:

- Reduce la duración de la diarrea, ya que permite una recuperación más rápida de las células intestinales.
- Mejora la ganancia de nutrientes, evitando que el niño entre al círculo vicioso de diarrea/desnutrición.

No se recomiendan la alimentación del niño durante el episodio de diarrea con dietas altamente restrictivas (pan, arroz, manzana) o a base exclusiva de alimentos altamente astringentes (arroz, pollo, zanahoria, pera, manzana).

Durante la alimentación, no se recomienda el consumo de alimentos ricos en azúcares simples como los jugos de frutas envasados, las bebidas para deportistas ni las aguas gaseosas.

Mito:

En los lactantes hay que dejar de dar pecho o cambiar la fórmula.

Realidad:

No. Los niños alimentados con leche materna deben continuarla de forma habitual. Se debe resaltar que la alimentación con leche materna hasta los seis meses de edad



reduce la prevalencia de diarrea (los niños padecen de menos episodios de diarrea comparado con aquellos alimentados con fórmula exclusiva).

Al continuar la lactancia los bebés van a mostrar reducción del volumen, número de evacuaciones y tiempo de duración de la diarrea. En cuanto a los niños alimentados con fórmula, durante los episodios de diarrea no existe evidencia que apoye: La dilución de la fórmula infantil, estas deben darse a dilución normal. La utilización rutinaria de fórmulas hidrolizadas, sin lactosa o de soya. El cambio de fórmula si es necesaria, debe realizarse solo bajo consejo del médico tratante.

Mito:

Si uso antibiótico, mi hijo se cura más rápido.

Realidad:

No. La utilización de antibióticos de forma rutinaria en los episodios de diarrea no es necesaria, ya que la mayoría de los cuadros pudieran no necesitarlos, en Guatemala según el estudio de Colombia, el uso inadecuado de antibióticos en los episodios de diarrea es de un 32.7%.

Se ha observado que el utilizar antibióticos se prolonga el episodio de diarrea y hay mayor incidencia de diarrea persistente.

Mito:

Hay que rehidratar al niño y se puede hacer con cualquier tipo de bebida.

Realidad:

Están indicadas únicamente las sales de rehidratación oral. El dar bebidas como jugos de frutas o bebidas deportivas provoca una mayor duración de la diarrea, mayor volumen de las evacuaciones. Es común que las madres den agua gaseosa o jugos, pero estos tienen alto contenido de azúcar y empeoran la diarrea provocando mayor deshidratación. Las sales de rehidratación oral con menor contenido de sodio (75 o 60) son las recomendadas, ya que se asocian significativamente con una menor tasa de gasto fecal, menor duración de la diarrea y menor frecuencia de vómitos. La OMS lo considera la primera línea de tratamiento.

La rehidratación se lleva a cabo por tres esquemas, el Plan "A" es para evitar la deshidratación, cuando el niño ya inició la diarrea, pero aún no se encuentra deshidratado, y se le indica a la madre dar al niño más líquidos de lo usual y continuar los alimentos. El plan "B" es cuando el niño ya muestra signos de deshidratación y se recomienda usar las SRO. El plan "C" es para niños en un estado severo de deshidratación, o para aquellos en donde ha fallado el plan

Directorio

Claudia Del Cid

Otorrinaringología

Hospital El Pilar, 3a. calle 10-75, Z.15
Col. Tecún Umán, clínicas médicas segundo nivel
Teléfono: 2378-5010

Whatsapp: 5647-0166

E-mail: draclaudiadelcid@gmail.com

Solo consultas presenciales

En fb e Instagram: Otoclinik



Dra. Nydia Paredes Amenábar

Ortodoncista y Odontopediatra

6a. Av. 3-22 Z. 10
Edif. Centro Medico II, clínica 804
Teléfono: 2311-1198
Whatsapp: 4536-8083
Consultas presenciales y virtuales
www.orthogt.com
Redes sociales @orthogt



Dra. Telmy González

Ortodoncia y Odontología

Dra. Cindy Morales

Odontología General

Avenida petapa 47-79 zona 12.
Plaza Grecia, Local 22.
Teléfono. 2234-4728 / 4204-1348
Consultas presenciales.
Redes sociales @dentalupgt



Dr. Francisco Barrios Schaeffer

**Ginecología, Cirugía videolaparoscópica,
y Ginecología Oncológica y Obstetricia**

Dra. Norma Urrutia de Barrios

**Ginecología y Obstetricia
Ultrasonido ginecológico**

6a. Av. 9-18 zona 10. Edif. Sixtino 2.
2o. Nivel. Ala 1, Clínica 202.
Tel. 2291-6600 y 5518-2648
Consultas presenciales y virtuales.



Licda. Pamela Peña

Nutricionista Clínica y Coach Nutricional

Edificio Multimélica,
Blvd. Vista Hermosa, zona 15
11vo. nivel, clínica 1103
Tel.: 2385-7654
Instagram: nutritious.gt
Facebook: NutritiousGt



Licda. Pamela Castellanos Morales

**Nutricionista Especialista en
Diabetes y Síndrome Metabólico**

22 avenida 0-84, zona 15,
Vista Hermosa II
Tels.: (502)2365-6273 / 5928-8200
pamelacastem@gmail.com



Licda. Isabel Nájera

Nutrición Clínica

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



Dra. Gahhda Noemi Aragón

Ginecóloga y Obstetra

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



Dr. José E. Girón

Endocrinología y Metabolismo

Medicina Interna

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



www.centromedico.com.gt | f @ y t

PBX: 2279-4949



**Tú eres especialista en crear sabores
nosotros en tu salud**



Centro Médico
Especialistas en ti.

Dra. Marilyn Chamo

Cirugía General / Flebología

6a. avenida 9-18, zona 10
Edificio Sixtino 2, oficina 504, ala 2
Teléfono: 2278-0083



Dr. Mauro Vinicio Hernández

Ginecólogo y Obstetra

1ra, calle 18-53, Vista Hermosa II, zona 15
Citas: 4124-8774 (llamadas y whatsapp)
Emergencias: 4217-4542
Servicio de citas virtuales



Victor Hugo Hernandez Betancourth

Cirugía General y Laparoscopia

• Clínicas interior de hospital Angelus zona 9
• San Cristobal 3 calle 10-71 zona 8 mixco Edificio Polimedica Of 206
Teléfono y WhastApp: 5988-8005
Facebook: Cirugía a Tu Alcance
- Dr. Víctor Hernández Betancourt



Sabas Montenegro

Artroscopia Y Medicina Del Deporte

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



Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia

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



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

Neurocirugía de Adultos y Niños

Edificio Clínicas de las Americas
10ma. C. 2-45 Z. 14, 8vo. Nivel Of. 802
Tel. 5366-5001/2363-3700/4259-4627
www.neurocirugiadeguatemala.com.gt



Ronald Alvarado y Gloria Contreras

Cirugía General y laparoscópica

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



Débora Méndez

Médica y cirujana oftalmóloga

Subespecialista en glaucoma y segmento anterior

Telefono: 2235-6091
E-mail: cyopd.d@gmail.com
19 Av. 2-78 Z. 11 Edif. Distrito Miraflores Of. 908
Whatsapp: 3795-9926
Facebook D&D Clínica Oftalmológica y Óptica



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

Jose Santos Romero Estrada

Médico y Cirujano / Oftalmólogo
Especialista en retina, mácula y vítreo

Claudia María López Villeda

Médico y Cirujano / Oftalmóloga
Especialista en glaucoma

Edificio Distrito Miraflores 19 avenida 2-78 zona 11, Primer Nivel, Local 102A
Teléfono: 2235-5990
WhatsApp: 3652-0098
EyeCenter eyecenter.gt



Wendy Landaverde y Elder Rodriguez

Dentistas

Edificio distrito Miraflores 19 ave, 2-78 Zona 11 5to nivel of 517
Teléfono: 2235-5934
Whatsapp 5621-0349
Facebook: Clinica dental Denticenter
Instagram _denticenter



Ricardo Aguilar Oliva

Cardiología

7a. Ave. 9-64 Zona 9, Edificio Zona Médica oficina 601
Teléfono: (+502) 2368-5633
Correo cardiagt@gmail.com
Whatsapp 4518-4207



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



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

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. Manuel fajardo

Cirugía General (Mayor y menor)

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



Licda. Italy Asensio

Psicóloga Clínica

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



Dr. Adán de León Argueta

Traumatología y Ortopedia

Cirugía de mano y miembro superior
Cirugía de Columba vertebral

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





Impulsemos la

Lactancia Materna

apoyando y educando

La leche materna es la mejor fuente de nutrición, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su desarrollo, es limpia y fortalece el vínculo madre-hijo.

Beneficios de la lactancia materna para el niño



Contiene todos los **nutrientes** que necesita.

La leche es **higiénica**, segura y tiene la temperatura adecuada.

Fortalece su sistema inmune.

Favorece el adecuado **desarrollo de la mandíbula.**

Tienen un **mejor crecimiento y desarrollo cerebral.**



Encuentra más consejos en: www.igsgt.org

