

# TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, JUNIO 2020

No. 16



## IMPORTANCIA DE LA VITAMINA C

**OPTIMIZA TU MENTE** / + productividad  
- estrés

# TUSALUD *y bienestar*

Anúnciate con nosotros

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



Tu snack *favorito*  
a la puerta de  
**TU CASA**



@snacks.nau

@snacksNau



# índice



**5** Editorial



**6** La importancia de la vitamina C



**8** Productos innovadores y prácticos



**10** Limpieza y desinfección en el hogar



**12** Alimentación balanceada sin culpa



**14** ¿Cómo evito ganar peso en esta cuarentena?



**16** Beneficios de comer frutas y verduras orgánicas



**17** Organic Nums: vegetales y frutas orgánicas



**20** MEKI, cosméticos naturales, artesanales y ecológicos



**22** Rutina sin gimnasio para tonificar brazos



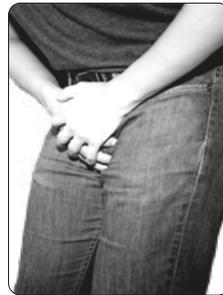
**24** Zumba: muévete y quema calorías



**26** Optimiza tu mente, más productividad menos estrés



**28** ¿Cómo podemos apoyar a nuestros adolescentes durante el confinamiento?



**30** ¡Prevención! Cáncer de Próstata



**32** Directorio

**COLABORADORES:**  
Lic. Edgar Claudio Santos  
Licda. Isabel Nájera  
Licda. María José González  
Licda. Andrea Del Valle  
Licda. Paola Linares

**COMERCIALIZACIÓN:**  
ventas@tusaludybienestar.com

# editorial

**La Salud es el eje principal para el desarrollo de la vida**

*Dependerá de tu RESPONSABILIDAD, ATENCIÓN, CONSCIENCIA, CUIDADO, AMOR A TI MISMO Y A LOS QUE TE RODEAN; siguiendo todas las recomendaciones de seguridad sanitaria.*

TU SALUD y bienestar



# LA IMPORTANCIA DE LA vitamina C

Redacción Tu Salud y Bienestar\*

## ¿PARA QUÉ SE USA?

Su función principal se encuentra a través de sus propiedades antioxidantes.

- Actúa sobre todas las glándulas endócrinas, en especial la suprarrenal
- Estimula el metabolismo
- Interviene en la formación de anticuerpos
- Favorece la formación del tejido conjuntivo, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos
- Mejora la coagulación sanguínea
- Normaliza la formación de adrenalina
- Fundamental su consumo para las personas que sufren anemia, (sobre todo los vegetarianos y veganos que no consu-

men carnes) ya que mejora la absorción del hierro y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario. La vitamina C es muy buen antioxidante, y como tal, bloquea parte del daño causado por los radicales libres.

Una de las funciones más importantes de la vitamina C es la producción de colágeno. El colágeno es esencial en nuestra estructura corporal y está presente en huesos, dientes, órganos, cartílagos y piel. Por lo tanto, es fácil comprender la importancia del colágeno en nuestro organismo. Sin este no sería posible mantener la piel firme y consistente.

## ¿CÓMO LA OBTENEMOS?

El cuerpo no puede producir la vitamina C por sí solo, ni tampoco la

almacena. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria u obtenerla en forma de suplementos: pastillas o cápsulas.

Durante muchos años, la vitamina C ha sido un remedio casero para el resfriado común, aunque hoy se sabe que no lo previene, si disminuye el tiempo de resfriado y las complicaciones.

Es crucial a la hora de las comidas, saber qué alimentos la contiene en las concentraciones adecuadas. Entonces, cuando pensamos en elegir alimentos fuente de esta vitamina, seguramente a la mayoría se nos viene a la cabeza la naranja, pues como sabemos, sí la contiene altas concentraciones.

Pero lo que te queremos contar, es que hay muchos otros alimentos que también tienen altas cantidades, muchos de ellos, más cantidad que la propia naranja en cuestión.

Una dieta insuficiente de vitamina C (menos de 10 mg por día en adultos), durante varias semanas puede causar cansancio, inflamación de las encías, manchitas rojas en la piel, dolor en las articulaciones o mala cicatrización de las heridas.

En casos extremos, no habituales de nuestra época, pueden llevar a contraer escorbuto, una enfermedad que puede ocasionar la muerte.

El escorbuto, de hecho, se la conocía también como enfermedad del navegante, y fue epidemia en la edad media, que afectaba a los marineros que navegaban durante meses, en los cuales no tenían acceso al consumo de frutas ni verduras.

## Tip importante:

La vitamina C de los alimentos se destruye con el calor, por lo que es conveniente comer los alimentos crudos. También se oxida al contacto con el aire, por lo que es conveniente consumir enseguida el alimento una vez que se peló o cortó.

A continuación, te mostramos una lista de alimentos que elegimos por sus altos niveles de Vitamina C:

Pimiento (morrón rojo):	140 mg
Perejil: .....	166 mg (cada 100 g)
Repollito de Bruselas: ....	112 mg
Brócoli: .....	110 mg
Kiwi: .....	100 mg
Hinojo: .....	93 mg
Uva: .....	90 mg
Frutillas: .....	85 mg
Kale: .....	80 mg
Piña: .....	78 mg
Naranja: .....	50 mg

Los adultos sanos necesitan en promedio 80 mg de Vitamina C al día. En EE.UU. el Instituto Nacional de Salud (NIH, sus siglas en inglés) distingue según sexo y circunstancias. Si son hombres recomienda la ingesta de 90 mg; en el caso de mujeres, 75 mg; si están embarazadas, 85 mg, y si están en periodo de lactancia, 120 mg.

En el caso de ser fumador habitual se debería añadir 35 mg a los valores recomendados. Mientras que, para niños, hasta los tres años 15 mg; de cuatro a ocho años, 25 mg; de nueve a trece años, 45 mg. Y los adolescentes, si son chicos, 75 mg, y si son chicas, 65 mg.



\*Con información de GNC GUATEMALA

# PRODUCTOS Innovadores y Prácticos

Redacción Tu Salud y Bienestar

*Enkil Corp, es una empresa guatemalteca que se dedica a la comercialización y distribución de productos para el hogar y la vida cotidiana, que en los últimos meses vino a revolucionar con productos higiénicos, prácticos y fáciles de usar.*

*Entrevistamos a Edgar Claudio Santos, Gerente de Comercialización, quien nos cuenta acerca del uso y cuidado que se debe tener con cada uno de estos productos:*



## DIF ALCOHOL EN SPRAY (no es producto médico)

Una de las ventajas es que se seca rápidamente se puede utilizar en todas las partes del cuerpo, inclusive en pequeñas heridas para desinfectar; en el vehículo, en superficies, en algunos componentes electrónicos y en las mascotas.



## DIF ESPUMA

Este producto combina el alcohol y glicerina, que ayuda a humectar y evitar que las manos se resequen demasiado.



## GENERAL CARE

Este producto es recomendado para aplicar en muebles, peluches, superficies, camas y todo lo que desees desinfectar, inclusive en las manos, pero con la salvedad que puede resecarlas, debido a que uno de sus componentes es amonio cuaternario, con una desinfección del 99.9% de gérmenes, hongos y mohos.

## GENERAL CARE LIQUIDO

Es eficiente para el uso en oficinas, desinfectando de igual manera al 99.9%. Su uso puede ser para superficies, muebles, etc.

*La finalidad de toda esta línea de productos es ayudar a propiciar un ambiente libre de bacterias, hongos y mohos para la higiene profunda del hogar y de espacios de desempeño.*

*Por último, Edgar nos comenta que los productos contienen alcohol al 60%, que es el permitido para uso no médico, y hace énfasis en tener la debida precaución leyendo detenidamente la etiqueta para el uso correcto de los mismos.*



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA

# limpieza y desinfección EN EL HOGAR

Redacción Tu Salud y Bienestar

**E**n los últimos meses hemos visto como han cambiado algunas de nuestras rutinas de desinfección y limpieza en el hogar, nos sentimos seguros en un ambiente limpio mediante la eliminación de gérmenes y otros contaminantes, de este modo impedimos la propagación de enfermedades e infecciones para mantenernos sanos.

Es importante destacar que la limpieza se refiere a la eliminación de gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies, este proceso no mata los gérmenes, pero al quitarlos disminuye su cantidad y el riesgo de propagar infecciones. Por otro lado, nos referimos a desinfección si hablamos del uso de productos químicos debidamente registrados, que al usarlos disminuyen aún más el riesgo de infecciones dentro del hogar.

## Recomendaciones:

- Es importante limpiar y desinfectar diariamente las superficies de contacto frecuente y las áreas de usos común, para esto la mayoría de los desinfectantes de uso común serán suficientes.
- Reforzar la limpieza en manecillas de puertas, ventanas, barandas, pasamanos, interruptores, teléfonos, controles y grifos; ya que estas superficies se tocan con mayor frecuencia.
- En el caso de los sanitarios, después de lavarlos procede a desinfectarlos con cloro debidamente mezclado con agua.
- Utiliza paños diferentes para cada espacio de tu casa.
- De ser posible utiliza paños desechables que ya vienen con la cantidad justa de desinfectante.
- Utiliza siempre guantes al momento de realizar la limpieza los cuales deberás de desechar.
- Ventila frecuentemente las habitaciones 5 minutos al día como mínimo.
- En cuanto al lavado de ropa, es importante no sacudir y tratar de utilizar agua caliente en la medida de lo posible.
- Con el fin de desinfectar a profundidad tendemos a mezclar productos de limpieza, es importante leer las etiquetas y evitar mezclarlos.
- No olvides siempre lavarte las manos con frecuencia, así como mantener un distanciamiento social, ya que es obligación de cada uno cuidarse, y así cuidaremos de nuestra salud y la de los demás.



# ALIMENTACIÓN BALANCEADA sin culpa

Isabel Nájera  
Nutricionista Clínica

**A**limentarse es la acción externa de consumir alimentos, mientras que nutrirse es el proceso biológico donde nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Los alimentos que elijamos deben de estar proporcionados de una manera adecuada y balanceada para que podamos aprovechar todos los nutrientes, cubra nuestros requeri-

mientos nutricionales y logremos un estado de salud óptimo.

**Una dieta balanceada debe de cumplir varias características:**

- **Completa:** que tenga todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar saludable, como lo son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra.
- **Equilibrada:** que no sea excesiva o deficitaria en los nutrientes. Todos los grupos de alimentos tienen que estar en su cantidad debida.

- **Suficiente:** que tenga la cantidad para poder nutrir a nuestro organismo y con ello que pueda realizar sus actividades diarias. En un niño por ejemplo que le sea suficiente para crecer, en lactancia que le sea suficiente para producir leche materna, etc.
- **Variada:** que incluyamos variedad en nuestro plato, no siempre la misma carne, verdura o acompañamiento. Cada alimento tiene sus diferentes nutrientes y beneficios por lo que hay que aprovechar al máximo la diversidad en el plato.

- **Adaptada:** según las necesidades físicas, edad, sexo, actividad física, enfermedad, etc., esto conlleva pedir asesoría con un profesional de nutrición.

Lastimosamente vivimos en un mundo en donde la alimentación, la mayoría de las veces no se ve como nutrición, sino que está muy ligada a nuestra figura y cuerpo. Se ha perdido la conexión y lo importante que es para nuestra salud integral el alimentarnos de una manera adecuada. Ahora la alimentación se basa en dietas de moda, alimentos prohibidos, eliminación de grupo de alimentos, seguir consejos de influencers y no de profesionales especializados en el área de Nutrición. Este tipo de pensamientos de moda causa que cuando estamos tratando de llevar una “dieta” si nos salimos de ese plan, sentimos mucha culpa.

El sentimiento de culpa no nos ayuda en nada y va dañando poco a poco nuestra autoestima.

Es normal que, si sigues una dieta muy estricta, luego tu cuerpo te pida alimentos altos en calorías como frituras o pasteles. Te está indicando que no estas comiendo suficiente, balanceado, ni equilibrado y si no se lo das de una manera saludable, luego te lo pedirá a gritos y lo hará eligiendo cualquier alimento.

Soy nutricionista y si bien es cierto hay algunos alimentos que tienen mayores beneficios que otros, ninguno por si solo tiene la capacidad de engordarte o adelgazar o hacerte mas sano o menos saludable. Esto es el resultado de todo un estilo de vida, se puede comer de todo, pero de una manera balanceada. Mi recomendación es la regla de 80/20 en donde se consume el 80% alimentos con alto contenido en nutrientes y saludables, mientras que por el otro lado en un 20% se consumen alimentos procesados como galletas, dulces, frituras, etc. Lo ideal es encontrarle gusto a una alimentación que te aporte nutrientes y que de vez en cuando sin culpa,

puedas disfrutar de aquellos alimentos que te causen placer. Mi especialidad es trastornos alimentarios y mi enfoque es psico nutricional y la comida no es solo alimento, también juega un papel muy importante a nivel psicológico. No solo nos alimentamos por nutrición, sino también por vista, tacto, olfato, boca, satisfacción, pertenencia, compañía, corazón y mente.

El bienestar total viene de comer balanceado sin déficit, ni excesos. Se puede comer de todo una vez no nos excedamos y nuestra manera de comer no nos este causando mas malestar que bienestar. Recuerda que te alimentas de 3 a 5 veces al día, todos los días. La relación que tengas con los alimentos también influye en tu salud, así que procura que sea una relación saludable. Si no sabes como hacerlo, puedes contactarme y será un gusto para mi ayudarte a mejorar tu relación con la comida; porque vivir en balance, equilibrio y plenitud, es posible.



# ¿CÓMO EVITO ganar peso EN ESTA CUARENTENA?



Licda. María José González Tobar  
Nutricionista Clínica

**L**a cuarentena se ha extendido en los últimos meses en nuestro país, por lo que esto nos lleva a estar más en casa. Ha sido un gran reto el cuidarnos o no subir de peso en cuarentena, ya que estamos en una época complicada en la que todo gira en torno al Covid-19. Esto puede suponer un problema para una gran parte de nuestra población, porque todo ha cambiado en nuestra rutina como, por ejemplo,

muchas personas dejan de moverse como habitualmente lo hacían, hacen teletrabajo (trabajo desde casa), dejan de realizar ejercicio por lo que se vuelven más sedentarios, los horarios de comida y del sueño son distintos a los de antes, y el estar todo el día encerrados se maneja mucha más ansiedad, preocupación y aburrimiento, siendo factores que puedan llevarnos a comer de más.

Debemos de reconocer que es muy importante llevar una alimentación adecuada, mejorar nuestros hábitos y llevar un estilo de vida

saludable para cuidarnos en esta cuarentena. Tomando en cuenta que no sólo debe ser en este tiempo, sino que también para toda la vida.

Si eres de las personas que reconoce que no ha mejorado sus hábitos desde antes que se iniciara este aislamiento en casa y hasta la fecha, seguimos en las mismas. Debes de pensar que somos nosotros los que debemos dar ese paso para cambiar esta situación y mantener así unos hábitos saludables para que nos ayude en nuestro bienestar.

**A continuación, les dejo algunas recomendaciones para que puedas cuidarte:**

## 1. Planifica tu compra:

Es muy importante que realicemos una lista de súper para comprar sólo lo necesario y así evitar comprar alimentos ultraprocesados y poco nutritivos. Este listado nos ayudará a que nuestra compra sea nutritiva, inteligente y económica. Toma en cuenta que si compras alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas, harinas refinadas y productos con mucha sal, van a crear en ti cierta adicción que incrementarán tus ganas de seguir comiendo, no te proporcionarán saciedad, te harán sentir con poca energía y podrán subirte de peso si lo consumes en exceso.

## 2. Planifica tu menú e incluye alimentos que nos aporten nutrientes:

Agrega a tu alimentación verduras y frutas, lácteos bajos en grasas y deslactosados, cereales integrales y legumbres, grasas saludables, fuentes de proteína animal y vegetal.

## 3. Organiza tus horarios de comida:

Evita saltarte tus tiempos de comida como desayuno, almuerzo y cena. Trata de realizar por lo menos 5 tiempos al día, incluyendo tus refacciones matutina y vespertina.

Es muy importante que te organices para evitar tener picoteos (picar entre comidas) durante el día, ocasionados por la ansiedad.

## 4. Hidrátate adecuadamente:

No olvidemos que el agua es un líquido vital y juega un papel fundamental en el cuidado de nues-

tro cuerpo. Por lo que recomiendo que tomes al menos 2 litros de agua pura al día y evita el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos de cajita o artificiales) y alcohol.

Si eres de las personas que no les gusta el sabor del agua puedes saborizarlo de forma natural, agregándole rodajas de pepino, rodajas de fresas, rodajas de limón u hojas de menta y hierbabuena.

## 5. Incluye fibra en tu alimentación:

En esta cuarentena, podemos llegar a padecer de estreñimiento ocasionando que nos sintamos inflamados, por lo que te recomiendo que aumentes el consumo de alimentos que contengan fibra como verduras, frutas, grasas saludables como semillas, aguacate y aceite de oliva, legumbres y cereales integrales.

## 6. Muévete más:

No olvidemos que hay que mantenernos activos por los menos 30 minutos o más, de 4 a 5 veces a la semana. Esto nos ayudará a sentirnos con energía, estar de buen humor, nos ayudará a reducir el estrés y ansiedad, nos

ayudará a dormir mejor y aumentar la confianza en nosotros. El hacer teletrabajo nos afecta porque pasamos mucho tiempo sentados, por lo que es muy importante que hagamos pausas activas de 2 a 5 minutos, ¡nos ayudarán muchísimo!

## 7. Dedícale tiempo a la cocina:

Procura evitar comprar comida rápida o fuera de casa por falta de tiempo. No olvides que debes de organizarte y no dejar de escapar esta oportunidad para conectarte con la cocina. Sé creativo y saca ese chef interno que tienes, preparando comida saludable que te ayude a cuidar tu peso y ganar salud.

Tomando todas estas recomendaciones, te darás cuenta que todavía estamos a tiempo para cuidarnos. Sé que han habido semanas en donde nos hemos descuidado con nuestra alimentación, no pasa nada, han sido días difíciles.

Así que motívate a cuidarte para evitar ganar peso en esta cuarentena. ¡Tú puedes!



# BENEFICIOS DE COMER FRUTAS Y VERDURAS orgánicas

Redacción Tu Salud y Bienestar

En los últimos años hemos visto como los hábitos han cambiado en las personas, buscan ser conscientes con el medio ambiente por lo que buscan alimentarse de una forma saludable con productos naturales libres de químicos,

preservantes y conservantes.

Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, organismo a nivel internacional que se encarga de regular y certificar a los productores orgánicos, (USDA por sus siglas en inglés) para que un alimento se considere orgánico debe de contener al menos un 95% de ingredientes producidos orgánicamente, si el porcentaje es menor, entonces se trata de un producto elaborado con ingredientes orgánicos. Los alimentos orgánicos son aquellos libres de químicos o fertilizantes sintéticos, los cuales no han sido modificados genéticamente.



## BENEFICIOS:

**Son más saludables:** Porque están libres de residuos tóxicos procedentes de químicos, pesticidas, fertilizantes o aditivos sintéticos. Protegen la salud del consumidor y del agricultor.

**Ayudan a mantener el balance bioquímico de nuestro organismo:** Porque no contienen trazas de anabólicos ni de hormonas STB.

**Son más nutritivos:** contienen mayores proporciones de vitaminas, proteínas, antioxidantes, azúcares naturales y minerales que los productos convencionales.

**Tienen mejor sabor, color y aroma:** ya que los métodos utilizados en su producción son naturales y no alteran su calidad nutricional, lo cual permite redescubrir el verdadero gusto de los alimentos no alterados.

**Promueven el desarrollo del comercio justo:** a través del apoyo a productores independientes que reciben un pago justo por sus productos sin la participación de intermediarios.

**No dañan el ecosistema:** porque no utilizan variedades transgénicas (que sí usan pesticidas), ni se permite la irradiación de semillas; en cambio, promueven el cultivo de variedades criollas, salvándolas de la extinción.

**Agua más pura:** al no utilizar productos peligrosos ni gran cantidad de nitrógeno, se elimina la contaminación de las fuentes de agua potable, cuidando este recurso para el futuro.

**Suelo fértil:** el suelo es fundamental en la cadena alimentaria y la principal meta y preocupación de la agricultura orgánica. Estamos ante la mayor erosión y pérdida de suelo fértil debido a las prácticas agrícolas convencionales.

**Más energía:** los procedimientos que utiliza la agricultura tradicional consumen enormes cantidades de energía. La agricultura orgánica, tiene su base en la práctica del trabajo intensivo y manual.

**Rescatan y promueven la biodiversidad:** porque los métodos de producción utilizados no generan problemas ecológicos. Una responsabilidad social compartida desde el productor al consumidor.

Consumir productos orgánicos constituye una medida preventiva para la salud y el bienestar; además contribuimos a cuidar el medio ambiente.

# Organic Nums:

## VEGETALES Y FRUTAS ORGÁNICAS

Redacción Tu Salud y Bienestar

Organic Nums nació en 2018 con el propósito de brindar a los consumidores productos de alta calidad, frescos y saludables, así como brindar a los productores trabajo con tratos justos y equitativos, ya que obtienen de un 30 a 50% más de ganancias que de las formas convencionales, con el fin de mejorar su calidad de vida.

El nombre “nums” es una palabra quechí que significa huella y es lo que Organic Nums desea, dejar una huella de salud ofreciendo una agricultura agroecológica y no solo orgánica lo que significa que se basan en tres pilares fundamentales para que las cosechas se puedan llevar a cabo: el pilar ambiental, social y económico.

Actualmente cuentan con al menos nueve departamentos, en donde producen agroecológicamente, son muy cuidados con el tema ambiental, ya que piden a sus productores que sus terrenos cuenten con las condiciones ideales para poder producir: parcela alrededor de bosque, agua de nacimiento o riachuelo libre de contaminación (se hace un examen a las fuentes de agua para garantizar su pureza), se visita el terreno para cerciorarse de que la tierra este en buenas condiciones, que exista materia orgánica, que no se utilicen químicos y que si se utilizaron anteriormente que ya haya pasado un tiempo de desintoxicación de la tierra para evitar que el alimento se contamine; también se guía al productor con los alimentos que pueden ser los adecuados para sembrar según el clima y se cuida mucho que no hayan excedentes para no perder nada.

Actualmente Organic Nums cuenta con los siguientes productos:

Sección agroecológica-orgánica, ofrecen hortalizas y verduras: coliflor, repollo, brócoli, cale,

acelga, espinaca, puerro, cebolla, cebollín, macuy, cilantro, perejil, lechuga (escarola, romana), zuchini, tomate, chile pimienta y chiltepe; frutas: melocotón, manzana, pera, ciruela, banana y mango.

Sección de procesados como las pulpas de fresa, durazno, manzana y mango los cuales no contienen ningún componente añadido, componente químico, azúcares, conservantes, preservantes ni colorantes; productos deshidratados de frutas (snacks saludables) de mango, manzana, piña y banana; mix de semillas y sopa de vegetales deshidratados la cual ya viene lista y solo se le agrega agua caliente y se deja hervir.

Sección de productos medicinales y aromáticos los cuales también son orgánicos: jengibre, cúrcuma, albahaca, menta, eneldo y romero.

Puedes encontrar todos estos saludables y deliciosos productos a través de la tienda en línea en Facebook e Instagram, WhatsApp o bien en su página web

[www.consultoraqanil.com/organicnums](http://www.consultoraqanil.com/organicnums).



# 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**



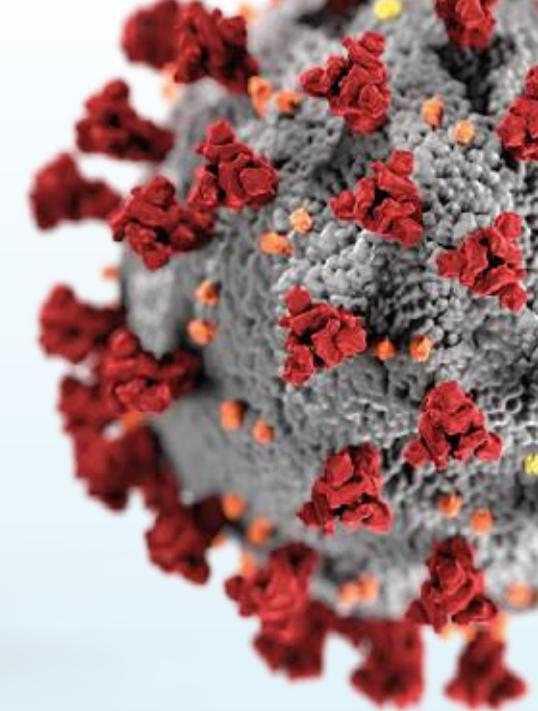
Cartón  
**24 horas**



Aluminio  
**8 horas**



Cobre  
**4 horas**





## COSMÉTICOS NATURALES, ARTESANALES Y ECOLÓGICOS

*Los hábitos para el cuidado de la piel están cambiando y estamos recuperando la importancia en lo natural ya que son ricos en principios activos y sus beneficios son evidentes.*



Redacción Tu Salud y Bienestar

**M**eki Cosméticos encuentra en la naturaleza los mejores tesoros para el cuidado de la piel y el cabello. Todos sus productos están elaborados con aceites naturales, mantecas vegetales, extractos botánicos, proteínas y aceites esenciales que provienen de las flores, vegetales y frutas.

Es una marca ecológica adaptada a las necesidades de sus clientes, incorpora envases retornables de vidrio evitando el deshecho de plástico e incentivando con descuentos especiales para que los envases retornen y vuelvan a ser usados previo a una cuidadosa desinfección de los mismos. La materia prima es importada de fabricantes en Europa, Malasia, India, Estados Unidos garantizando así una excelente calidad.

Meki Cosméticos ofrece líneas completas para cabello (shampoo, acondicionador, mascarilla), línea de cuidado facial para piel normal, sensible, grasa y pieles maduras; línea para el cuerpo (exfoliantes, cremas corporales, jabones, gel de ducha).

Estos son algunos de los productos más vendidos por sus múltiples beneficios:

**Boost de juventud:** aceite de jojoba junto con un gel nocturno de colágeno y rosa mosqueta, es un tratamiento nocturno que se deja toda la noche y se retira al día siguiente.

**Tónico regenerante:** mezcla de extractos botánicos, ayuda a disminuir manchas y regenera la piel atenuando cicatrices o heridas.

**Crema facial de agua de arroz:** está hecha para pieles mixtas y grasas ya que hidrata sin dejar la piel pesada, elaborada con aceite de jojoba no tapa poros ni saca espinillas.

**Body Butter:** está hecha a base de aceites y mantecas vegetales, se absorbe fácil en la piel; disminuye y evita estrías, regenera la piel, humecta codos y pies.

**Mascarillas de arcilla:** elaboradas con arcilla roja, verde y blanca con carbón activado, siendo pioneros en este tipo de mascarillas que están listas para utilizarse y aprovechar todos los beneficios de los aceites, extractos y arcilla.

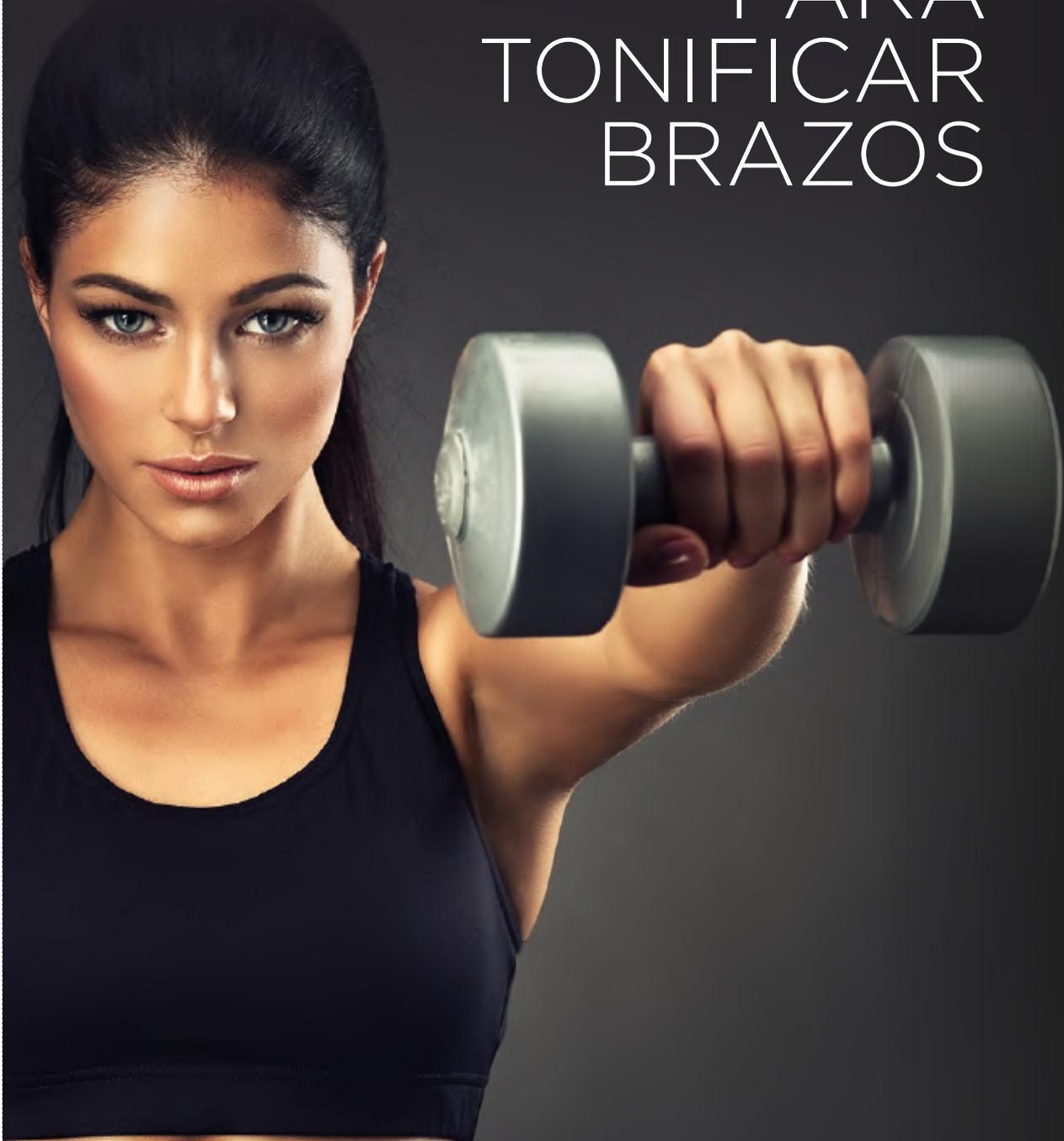
**Shampoo y acondicionador sólido:** son 100% naturales y biodegradables, contienen vitamina B5, extractos botánicos específicos según tu tipo de cabello, argán jojoba, vitamina E y almendras. Rinde hasta 70 lavadas (3 o 4 veces más que una botella de shampoo convencional). Está recomendado para bebés o personas con piel sensible.

Además, ofrece cursos *online* en los cuales podrás aprender a elaborar exfoliante corporal de azúcar y café, sales de baño, roll on energizante hecho a base de aceites esenciales y una barra sólida para hacer masajes, dedicando tiempo para consentirte a ti y a tu piel. El curso incluye toda la materia prima, los envases y el envío el cual se entrega en la puerta de tu casa.

Si buscas una alternativa saludable, libre de tóxicos y químicos dañinos definitivamente Meki Cosméticos será una excelente opción en tu rutina de belleza.

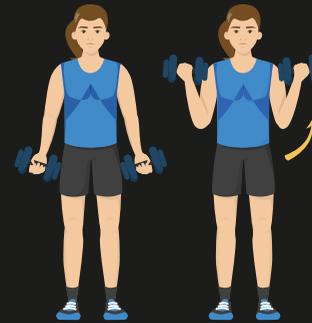


# RUTINA sin gimnasio PARA TONIFICAR BRAZOS



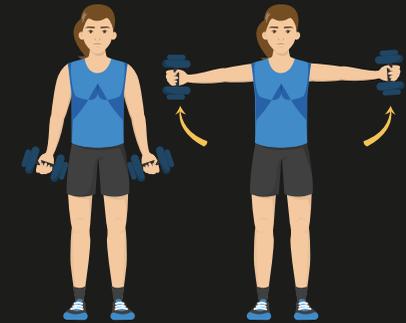
Redacción Tu Salud y Bienestar

*Estos cinco ejercicios te ayudaran a tonificar los brazos sin necesidad de usar pesas, usando tu propio peso o equipo que puedas encontrar fácilmente en tu casa; no necesitas mucho tiempo ni espacio para estos movimientos, ¡así que concéntrate y trabaja duro para poder ver pronto resultados!*



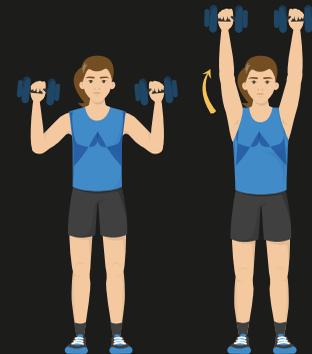
### Curl de bíceps con ambos brazos

Si no tienes pesas para este ejercicio consigue dos botellas de agua. Mantén los codos pegados al torso y los hombros hacia abajo, alejados de las orejas para maximizar la contracción de los bíceps durante el ejercicio.



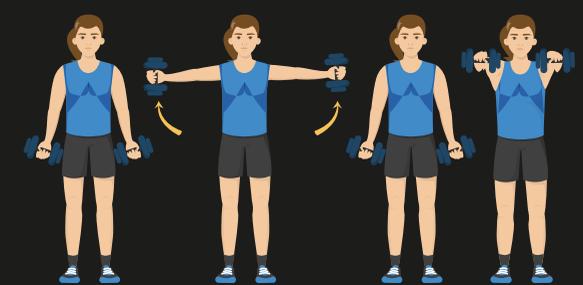
### Bento ver wide rowe

Este movimiento es para trabajar la parte trasera de los hombros, muchas veces nos centramos solo en la parte delantera y lateral; asegúrate de subir los codos hacia arriba en línea con los hombros en forma de T.



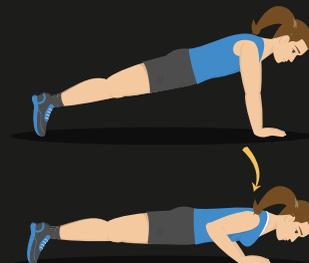
### Shoulder press

Para este ejercicio te puedes sentar, baja los brazos un poco por debajo de la línea de los hombros y lleva las pesas (o botellas de agua) hacia arriba, un poco por delante de la frente; intenta no echar los brazos hacia atrás debes de ver las manos sin levantar ni girar la cabeza.



### Front to side raise

Este ejercicio le puedes agregar una banda elástica de resistencia o bien puedes seguir usando pesas o botellas de agua. Sube los brazos solo hasta la altura de los hombros, pero no más arriba.



### Push Ups

Usa un mat o esterilla para este ejercicio así evitarás lastimarte, trata de mantener alineada tu cadera y tus piernas.

Puedes realizar un minuto cada ejercicio descansando 25 segundos, repite 2 o 3 veces según tu intensidad.

Si buscas tu equipo para ejercitarte encuéntranos en facebook, como **Saludymasgt**

# Zumba: MUÉVETE Y QUEMA CALORÍAS



Redacción Tu Salud y Bienestar

**R**ealizar esta actividad física es uno de los entrenamientos más recomendados en época de cuarentena; te ejercitas, bailas y mejoras tu estado de ánimo ya que al escuchar música incrementamos la cantidad

de dopamina, un neurotransmisor que ayuda a controlar los centros de recompensa y placer del cerebro.

Puedes empezar a ponerlo en práctica usando apps, videos en YouTube, en las redes sociales también puedes seguir a profesores que la practican y que ofrecen las clases gratuitas, o bien unirte a grupos de zumba, en Guate-

mala existen varios en donde pagas las clases ya sea de forma mensual o bien diaria como tu prefieras.

Al practicar zumba fusionas movimientos de alta y baja intensidad, trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad lo que aumenta tu energía y obtienes beneficios para la salud mental.

## Tipos de zumba:

**Zumba:** es una clase normal que esta dirigida a cualquier tipo de persona combinando el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo cardiovascular y muscular.

**Zumba step:** sirve para fortalecer y tonificar las piernas y los glúteos combinando los movimientos de la clase de zumba normal con pasos encima de un escalón (step).

**Zumba toning:** su fin es tonificar, moldear y definir los músculos trabajando con zumba toning sticks (pesas ligeras) haciendo que el trabajo se concentre en grupos específicos de músculos.

**Aqua Zumba:** en estas clases se combinan los ejercicios de zumba con la resistencia del

trabajo en el agua, esta modalidad causa menos impacto en las articulaciones.

**Zumba sentao:** esta dirigido a las personas que quieren trabajar de forma intensa abdominales, combina movimientos de baile innovadores con una silla como acompañamiento.

También existen programas de zumba gold, dirigida a adultos mayores; y zumba kids para niños.

## Beneficios:

- Reduce la grasa corporal y el riesgo de obesidad
- Libera endorfinas por lo que disminuye el estrés y aumenta la autoestima
- Mejora la coordinación ya que en las clases aprendes diferentes coreografías
- Tonifica varias partes del cuerpo
- Aunque es un deporte cardiovascular la zumba no tiene impacto en los tobillos o las rodillas por lo que es una buena opción para personas con problemas en las articulaciones

*Y no te preocupes no hace falta ser un experto para practicar este deporte, te aseguramos que pasarás un buen rato, a la vez liberarás tensiones, estrés y lo mejor, quemarás calorías.*

# Optimiza tu mente, MÁS PRODUCTIVIDAD MENOS ESTRÉS

Andrea Del Valle  
Psicóloga Clínica

**S**i bien es cierto, el mundo entero está atravesando por una situación que cada vez se vuelve más vulnerable. Las constantes noticias sobre la pandemia parecen ser interminables y esto cada día está afectando aún más la salud mental de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores; la pandemia del Covid-19 llegó para quedarse, lo cual nos ha obligado a generar cambios drásticos en nuestra vida diaria desde un nivel negativo a uno positivo, todo es según como lo queramos ver.

Las situaciones generadas por el estado de alarma implican que las personas experimenten síntomas, consecuentes al aislamiento social, la cuarentena o el aislamiento, han generado sensaciones de ansiedad, estrés, preocupación y miedos en relación a:

- La incertidumbre de no saber cuánto tiempo durará esta situación.

- La exigencia de atender a los más pequeños de la casa y familiares a cargo.
- La necesidad de tener que proveer el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- El tiempo que se está restando al trabajo, con las consecuentes pérdidas de ingresos y de seguridad en

- el puesto laboral.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual.
- La preocupación de ser posible portador del virus y

contagiar a otros, incluyendo a personas cercanas.

Es necesario concientizarnos de la situación, y para ello debemos tener en cuenta el riesgo que nos podemos estar causando a uno mismo o a los demás si no se siguen las indicaciones establecidas de aislamiento.

## Consejos prácticos para aumentar tu productividad desde casa y disminuir tus niveles de ansiedad y estrés

Para afrontar esta situación, existen una serie de consejos y recomendaciones con el objetivo de cuidar la salud mental durante esta cuarentena.

### Pensamientos y emociones

- Mantén la calma evitando tener pensamientos catastrofistas.
- Piensa que esto será una situación pasajera.
- Establece una rutina diaria y fija metas sencillas dentro del hogar.
- Fija metas y proyectos laborales.
- Practica la inteligencia emocional e incrementa tu productividad.

### Toma el control de tus redes sociales y las noticias:

- Mantente al día sobre lo que está ocurriendo, pero limitando tu exposición a los medios de comunicación.
- Evita mirar o escuchar continuamente las noticias, esto incrementará tu ansiedad y preocupación.
- No olvide que los niños son muy sensibles a lo que oyen y ven en televisión. Hable con ellos del tema sin ocultar información, pero adaptándola a su edad y nivel de comprensión.

- Acude a fuentes fiables de información sobre el brote epidémico no mire indiscriminadamente en internet y acude a las páginas web del Ministerio de Salud.
- Las redes sociales están llenas de falsedades y lo único que conseguirán es confundirte y generar desconcierto y ansiedad.

### Conéctate socialmente:

- Estar en contacto con las personas en las que uno confía es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- Mantén la capacidad de enviar correos electrónicos, telefonía móvil y otras nuevas tecnologías que te permitan la comunicación, el contacto y la comunicación con su entorno familiar y amigos es muy importante.
- Establece reuniones online cara a cara a través de Skype o FaceTime.
- Si es posible intenta tener acceso a prensa, películas y libros.
- Si eres paciente en seguimiento de un centro de salud mental o de consultas exter-

nas y tiene alguna necesidad médica o psicológica, no dudes en mantener el contacto con tu médico o psicólogo de cabecera.

### Relaja tu cuerpo y mente:

- Relajar el cuerpo a menudo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular o partícipe de actividades que le diviertan.
- Hacer ejercicio en casa también te puede ayudar a mantener la forma y disminuir la tensión. Recuerde que internet ofrece un sinnúmero de recursos para aprender y practicar muchas de estas estrategias
- Realiza actividades que habitualmente le resulten entretenidas.
- Habla con tus amigos más cercanos de tu confinamiento si eso te alivia.
- Intenta mantener buen ánimo y considera las cosas positivas del aislamiento. Aun así, el encontrarse triste, con ansiedad y preocupación es lo esperado para esta situación. Acepte lo que siente y haz lo posible por manejarlo, si se te sale de las manos no dudes en buscar ayuda profesional.

# ¿CÓMO PODEMOS APOYAR A NUESTROS adolescentes DURANTE EL CONFINAMIENTO?

Licda. Paola Linares Monterroso  
Psicóloga

Los seres humanos por naturaleza somos seres sociales, estamos buscando siempre el contacto con el mundo exterior, con nuevas personas y experiencias. ¿Pero qué pasa cuando repentinamente tenemos que entrar en un confinamiento y aislamiento social obligado? Muchas emociones negativas salen a flote, incertidumbre, preocupación, miedo e incluso pueden presentarse cuadros de ansiedad en algunas personas debido al aislamiento. Esto puede repercutir aún más fuerte en los adolescentes, ya que es normal que debido a la

etapa de la vida que están viviendo, quieran estar en contacto con sus amigos, salir, hacer actividades fuera de casa y al verse encerrados todo el día; pueden experimentar fluctuaciones en el estado de ánimo, bajo rendimiento escolar debido a la monotonía de las clases en línea y el estar todo el día frente a la computadora, la falta de interacción física con sus amigos, falta de actividad física, etc. Es necesario que los padres comprendan que ésta situación es algo que nos afecta a todos de diferente forma, para algunos el hecho de estar encerrado puede no ser tan malo, pero en otras personas y especialmente en los adolescentes realmente puede serlo. La adolescencia es una etapa de muchos cambios emocionales, por lo que una situación como la que estamos viviendo puede llegar a afectarles si no les damos un apoyo adecuado.

**Entonces, para que la rutina durante el confinamiento sea más fácil de llevar, tanto para los adolescentes como para los padres, se pueden aplicar estos pasos:**

**Establecer horarios, organizarse:** Es necesario que sigan cumpliendo con un horario para levantarse, comer, tomar la ducha, hacer tareas etc. Que sigan manteniendo hábitos de higiene, cambiarse de ropa a diario, hacer su cama, evitar estar en pijama todo el día. Es muy importante tener organizados los horarios para mantener la rutina lo más normal posible.

**Darles espacio:** En la adolescencia, los adolescentes sienten que necesitan su propio espacio, el apego con los padres va disminuyendo; así que es bueno que se les de un poco de espacio personal en su habitación sin que se sientan invadidos.

**Permitirles contacto virtual con sus amigos:**

La mayoría de adolescentes son muy tecnológicos, así que es necesario que interactúen virtualmente con sus amigos ya que físicamente no pueden hacerlo, por lo que es bueno permitirles éste contacto virtual entre ellos, por medio de video llamadas, chats, etc.

**Realizar actividades en familia:**

Es necesario e importante también convivir en familia durante este tiempo, por lo

que los juegos de mesa podrían ser una buena opción para que todos pasen un momento divertido y puedan compartir. También ver una película apta para todos los miembros de la casa, es una buena opción para compartir.

**Asignarles alguna tarea de la casa:**

También es necesario que los adolescentes participen en las tareas de casa, esto les ayudará a sentirse útiles y a aprender que las labores de la casa son para todos y que todos deben colaborar de una u otra manera. Se les puede asignar una tarea diaria o el fin de semana, esto les creará también un sentido de responsabilidad.

**Fomentar la comunicación:**

En esta etapa, los adolescentes generalmente prefieren

hablar más con su círculo de amigos que con sus padres y muchas veces el hablar con los padres para ellos resulta incómodo, así que es bueno fomentar esa comunicación y confianza con ellos, preguntarles cómo se sienten, si necesitan algo, si tienen algún problema, etc. Esto los hará sentirse en confianza con sus padres.

Veamos esta etapa como una oportunidad de sacar algo positivo y de aprender nuevas cosas, las etapas difíciles o negativas de la vida nos ayudan a crecer como seres humanos. También démosle importancia a nuestra familia, recordemos que lo más importante es cuidar de nosotros mismos y de los nuestros; siguiendo todas las recomendaciones de seguridad sanitarias.



# ¡PREVENCIÓN! Cáncer de Próstata

Redacción Tu Salud y Bienestar\*

**E**l cáncer de próstata es uno de los tipos más frecuentes de cáncer en los hombres. Por lo general, el cáncer de próstata crece lentamente y se limita inicialmente a la glándula prostática, donde puede no causar daños graves. Sin embargo, mientras que algunos tipos de cáncer de próstata crecen lentamente y pueden necesitar tratamiento mínimo o incluso ningún tratamiento, otros tipos son agresivos y se pueden diseminar rápidamente. El cáncer de próstata que se detecta temprano (cuando todavía está confinado a la glándula prostática) tiene una mejor oportunidad de tratamiento exitoso.

## Los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de próstata son los siguientes:

### Edad

El riesgo de tener cáncer de próstata aumenta con la edad.

### Raza

Por motivos que aún no se determinaron, los hombres afroamericanos tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata que los hombres de otras razas. En los hombres afroamericanos, el cáncer de próstata también tiene más probabilidades de ser agresivo o avanzado.

### Antecedentes familiares

Si algún hombre de tu familia tuvo cáncer de próstata, tu riesgo puede ser mayor. Además, si tienes antecedentes familiares de genes que aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama (BRCA1 o BRCA2) o un antecedente familiar importante de cáncer de mama, tu riesgo de tener cáncer de próstata puede ser mayor.

### Obesidad

Los hombres obesos que padecen cáncer de próstata pueden tener más probabilidades de desarrollar la enfermedad en un estadio avanzado que es más difícil de tratar.

## Síntomas

El cáncer de próstata puede no provocar signos ni síntomas en sus primeros estadios, sin embargo, si está más avanzado puede provocar signos y síntomas, como:

- Problemas para orinar
- Disminución en la fuerza del flujo de la orina
- Presencia de sangre en el semen
- Molestia en la zona pélvica
- Dolor en los huesos
- Disfunción eréctil

### Cuándo consultar al médico

Pide una cita con el médico si tienes algún signo o síntoma que te preocupe.

El debate acerca de los riesgos y beneficios de los análisis para la detección de cáncer de próstata continúa, y las recomendaciones de las organizaciones médicas difieren. Habla acerca del análisis para la detección del cáncer de próstata con tu médico. Juntos podrán decidir qué es lo mejor para ti.

Puedes reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata de la siguiente manera: Sigue una dieta saludable con muchas frutas y vegetales. Evita los alimentos con un alto contenido de grasas y, en lugar de ello, céntrate en elegir una variedad de frutas, vegetales y cereales integrales. Las frutas y los vegetales contienen muchas vitaminas y nutrientes que pueden contribuir a mejorar tu salud.

Aún debe probarse de manera concluyente si es posible evitar el cáncer de próstata a través de la dieta. Pero seguir una dieta saludable con una variedad de frutas y vegetales puede mejorar tu estado de salud en general.

Elige alimentos saludables en lugar de suplementos. No existen estudios que hayan demostrado que los suplementos desempeñan una función en la reducción del riesgo de padecer cáncer de próstata. Mejor, elige alimentos ricos en vitaminas y minerales para que puedas mantener niveles saludables de

vitaminas en el cuerpo.

Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana. El ejercicio mejora el estado de salud en general, te ayuda a mantener el peso y mejora tu estado de ánimo. Existen algunas evidencias de que los hombres que no hacen ejercicio tienen niveles de antígeno prostático específico más elevados, mientras que los hombres que se ejercitan pueden tener un riesgo menor de padecer cáncer de próstata.

Trata de hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana. Si nunca has hecho ejercicio, comienza despacio y aumenta gradualmente el tiempo de ejercitación cada día.

Mantén un peso saludable. Si tu peso actual es saludable, trabaja para mantenerlo haciendo ejercicio la mayoría de los días de la semana. Si necesitas bajar de peso, aumenta la cantidad de ejercicio y reduce la cantidad de calorías que comes a diario. Pídele a tu médico que te ayude a crear un plan para adelgazar de manera saludable.



\*Con información de [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

# 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



# EJERCÍTATE EN CASA



Mat para yoga



High Toner



Pelota de pilates



Haz tu pedido por Messenger en

**f Saludymasgt**

# ES MOMENTO DE FORTALECER TUS DEFENSAS



**PÍDELOS EN**

**Q [www.gnc.com.gt](http://www.gnc.com.gt)**

TAMBIÉN PUEDES PEDIR A TRAVÉS DE



**hugo**

**Glovo?**

**Pacifiko.com**