

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, JUNIO 2021

No. 26

Ventajas de planificar y
organizar tus comidas
saludables

Meal prep

Outfit

para cada
estilo de papá

Consejos básicos
para empezar a hacer

EJERCICIO

CÁNCER DE PRÓSTATA

..... cómo
detectarlo
a tiempo

índice



3 Editorial



6 Cáncer de próstata



8 Distinguished Gentleman Ride y Movember Foundation



10 ¿Cómo involucrar a tu familia en la elaboración del menú?



12 Ventajas de planificar y organizar tus comidas saludables "Meal Prep"



14 Ortodoncia invisible



18 Outfit para cada estilo de papá



20 Consejos básicos para empezar a hacer ejercicio



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



24 La importancia de un chequeo médico anual



22 Directorio

COLABORADORES:

- Dr. Hugo Roberto Barbales Irías / Cirujano Urólogo
- Licda. Etni Lemus / Nutricionista
- Dra. Nydia Paredes Amenábar / Ortodoncista y Odontopediatra
- Alejandra Rojas / Asesora de Imagen
- Licda. Pamela Lemus / Psicóloga Clínica
- Dra. Norma Edith Urrutia S. de Barrios / Ginecóloga y Obstetra

Tu Salud y Bienestar es una marca registrada. Se prohíbe la reproducción del contenido de este número. Las opiniones expresadas por cada especialista no representan necesariamente la opinión de la revista. Nuestros artículos están redactados con fines informativos, jamás deberán tomarse como una consulta médica. Si fuera necesario, en su lugar visite a su médico o en profesional de la salud.

editorial

Legamos a la mitad del año, sin duda un año retador que nos ha mostrado lo fuerte que somos, levantándonos y con más fuerza.

Tu Salud y Bienestar, es una revista que desde sus inicios se te ha informado con contenido enfocado a **prevenir**, es por ese motivo que nuestros temas te informan de una manera constante, recordándote: chequeos médicos, exámenes anuales, una buena alimentación y la importancia de ejercitarse. Creemos firmemente que una buena salud empieza con tener hábitos saludables y pensamientos positivos.

Esta edición es dedicada a los hombres con temas acerca de como cuidar su salud física, emocional y personal, conmemorando así el 17 de junio "Día Del Padre".

Recuerda... cuidar de nuestra salud sigue siendo una prioridad.

TU Salud y Bienestar





Siempre te preocupas
por nuestro futuro,
hoy pensamos en el tuyo

 **vivo**
saludable
Seguro de prevención de cáncer del hombre

Por solo Q50 al mes adquiere el seguro que te permite prevenir y tratar el cáncer del hombre.

Beneficios:

- Consultas médicas
- Exámenes preventivos
- Indemnización por diagnóstico de cáncer
- Indemnización por muerte por infarto
- Renta Hospitalaria por cáncer específico
- Servicio Funerario



Escanea el código QR
para más información


A SEGU R A D O R A
RURAL
Te ayuda a crecer seguro y tranquilo

Adquiere en tu agencia
Banrural más cercana.

Cáncer de próstata

El 11 de junio se celebra el Día Mundial del Cáncer de Próstata, con el objetivo de sensibilizar e informar acerca de la importancia de tener un diagnóstico temprano para lograr un tratamiento rápido y eficaz.

Dr. Hugo Roberto Bardales Iría
Cirujano Urólogo

En Guatemala, cerca de 2,760 hombres son diagnosticados cada año de cáncer de próstata, por lo que está considerado como la forma más común de cáncer masculino.

Según datos del Observatorio del Cáncer de la AECC, el cáncer de próstata entre los hombres se sitúa en primer lugar en incidencia y en tercer lugar en mortalidad, aunque gracias a la generalización de programas de diagnóstico precoz, la supervivencia ha mejorado en la última década y se espera que esta tendencia continúe.

Es importante entonces, hacer énfasis en un chequeo a tiempo y una vi-

sita regular al médico al cumplir la edad de riesgo; por lo que entrevistamos al Doctor Hugo Roberto Bardales Irías, Cirujano Urólogo en Especialidad, para informarte acerca de cómo podemos detectarlo a tiempo.

¿Cuáles son las causas del cáncer de próstata?

—La causa exacta se desconoce, sin embargo, como otros cánceres se sabe que es alguna alteración de ADN y del material genético y que controla el crecimiento y la multiplicación de las células en nuestro cuerpo, este material genético alterado de ADN generalmente es estimulado por la testosterona o un metabolito de la testosterona que es la hormona masculina que se produce a nivel testicular en todos los hombres y es por eso que el riesgo de cáncer de próstata ocurre en todos los hombres que valga la redundancia producen testosterona.

¿Cuáles son los síntomas?

—En un inicio un cáncer de próstata podría pasar desapercibido ya que es posible que no presente ningún síntoma, inclusive se puede confundir con los síntomas de una hiperplasia (crecimiento benigno de la próstata), si en caso presenta síntomas a principio básicamente son de tipo obstructivo o irritativo urinario lo que significa cierta dificultad para orinar, levantarse por las noches frecuentemente al baño, orina débil sin fuerza u orina intermitente; en casos avanzados puede presentar síntomas como hematuria (orina con sangre), dolor pélvico crónico, dolor testicular e incluso algunos problemas de disfunción sexual como eyaculación dolorosa o con sangre.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

—Se define como factor de riesgo aquello que aumenta el riesgo de padecer una enfermedad, en este caso, cáncer de la próstata; entre



ellos se encuentra:

- La edad, ya que es muy frecuente que se presente entre los 55 y 60 años
- La raza o grupo étnico, los hombres de raza negra y en algunas áreas del caribe y con ascendencia africana tienen más frecuencia de padecer de cáncer de próstata en comparación con la raza blanca e incluso a los asiáticos
- La geografía, la gente que vive en Norte América, áreas del noreste de Europa, Australia y algunas Islas del Caribe, tienen alta incidencia de cáncer en comparación con otras áreas del continente
- Antecedentes familiares, cuando un padre o hermano ha padecido de cáncer de próstata, se dice que se puede duplicar el riesgo
- Factores genéticos

¿Como lo prevenimos?

—No existe una forma de prevenirlo, sin embargo, si se conocen los factores de riesgo se puede saber que pacientes tienen más posibilidades de padecerlo. La alimentación saludable también es importante no solo para prevenir esta enfermedad sino para prevenir muchas otras; cuidar el sobrepeso y la obesidad, realizar acti-

vidad física ya que la circulación pélvica puede ayudar mucho a la salud prostática. Tomar vitaminas y minerales podría tener un efecto protector, aunque esto no está comprobado (vitamina E, selenio, zinc, vitamina A y D); en cuanto a medicamentos, no hay uno cien por ciento efectivo que disminuya el riesgo de padecerlo, sin embargo, hay unos medicamentos denominados inhibidores de las 5-alfa reductasa, cuya su función es inhibir esa testosterona para evitar que pueda producir el cáncer, no es de uso general ya que puede tener efectos secundarios como por ejemplo de tipo sexual.

Hoy en día son más hombres los que acuden a sus exámenes médicos de una forma preventiva, sin embargo, aún se siguen dando casos en donde los pacientes cumplen más de 70 años y no han pasado por ninguna revisión.

Es importante recalcar que existen nuevos exámenes para detectar a tiempo el cáncer de próstata como el antígeno prostático específico (PSA por sus siglas en inglés), que es un examen en sangre que tiene bastante sensibilidad para encontrar aquellos casos sospechosos de cáncer, pero el médico determinará que exámenes debe realizarse dependiendo del cuadro clínico de cada paciente.

Distinguished Gentleman Ride y Movember Foundation

EN CONJUNTO PARA APOYAR EL BIENESTAR DE LOS CABALLEROS A NIVEL MUNDIAL.

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Estamos acostumbrados a ver y asistir a eventos dirigidos a combatir el cáncer en las mujeres, sin embargo, muy poco sabemos de eventos que hacen consciencia al cáncer en los hombres. Distinguished Gentleman Ride es un evento que se realiza una vez al año a nivel mundial para hacer consciencia y a la vez contribuir con fondos para la investigación de la cura del cáncer de próstata; se realiza en 113 países y 775 ciudades, entre ellas Guatemala y cuenta con más de 340,000 riders.

Esta iniciativa es promovida por Movember Foundation, y se llevó a cabo por primera vez en 2012 en Sydney Australia y a lo largo de estos años se ha logrado recaudar más de \$27.45 millones los cuales se destinan a la investigación de la cura del cáncer de próstata, según expertos el cáncer más frecuente en hombres y la segunda causa más común de muerte por padecimiento oncológico.

Además, parte de lo recaudado se utiliza también para apoyo de la salud mental en varones, datos estadísticos revelan cifras alarmantes que alcanzan las 510 mil muertes por suicidio en el mundo anualmente, es decir un hombre por minuto, las causas de suicidio son complejas, es por tal motivo que se apoya para mejorar la salud mental y reducir riesgos.

Parte importante y que distingue esta caravana es que todos los participantes vistan elegantemente y salgan en un recorrido con su motocicleta, en donde se pone a prueba la elegancia y creatividad de cada uno.

Este año se realizó en Guatemala el domingo 23 de mayo simultáneamente con todos los países participantes alrededor del mundo.

Si quieres saber más acerca de este evento puedes visitar su página www.gentlemansride.com y empezarte a preparar para ser parte de esta iniciativa el próximo 2022.



¿Cómo involucrar a tu familia

EN LA ELABORACIÓN DEL MENÚ?



Una de las misiones que tenemos como padres es que nuestros hijos tengan una alimentación sana y balanceada ya que es imprescindible para el crecimiento de nuestros pequeños. Estamos conscientes que a muchos de nuestros niños les es difícil probar nuevos alimentos y texturas, y generalmente, tienden a rechazarlos y a creer que el alimento es desagradable.

Licda. Etni Lemus
Nutricionista

Como nutricionista, te recomiendo una estrategia ante este tipo de situaciones que te ayudará a mejorar la relación de tus pequeños con la comida y es animar a los niños a participar del proceso, desde la compra en el supermercado, la elaboración del menú semanal hasta la elaboración de los platillos.

Crea un objetivo: Una alimentación variada y equilibrada.

- El primer paso pasa planificar el menú semanal o mensual, es establecer un objetivo que sea conforme a las necesidades de tu familia, que se adecue a las actividades diarias como el colegio, trabajo, tareas y actividades extracurriculares de cada miembro de la familia.
- Realiza un listado de los alimentos favoritos de cada miembro de la familia. Esto te ayudará a que a la hora de planificar el menú tu familia se encontrará entusiasmada y expectante de lo que comerán en los próximos días.
- Busca recetas saludables: si tus hijos ya tienen una edad adecuada para buscar en internet, haz que ellos se comprometan a buscar un par de recetas saludables para incluirlos en el menú.
- Asegúrense que la preparación de los platillos sea sencilla entre semana. Debido al tiempo y al correr de hoy en día deben planificar recetas que permitan usar varios ingredientes sencillos y requieran poco tiempo de preparación y cocción.
- Tómense el tiempo como fami-

lia para planificar el menú. Un día y una hora determinada a la semana ayudará a que cada miembro de la familia se tome el tiempo a sentarse tranquilamente a planificar el menú, a dar ideas, ajustar porciones y hacer la lista de compras en el supermercado y mercado.

- La tecnología es su aliado. Ya planificado el menú, realiza un formato de menú que sea llamativo y escribe ordenadamente cada platillo según el tiempo de comida que determinaron. Asegúrate que sea llamativo.
- Ir al supermercado en familia. Si todos los miembros de la familia o la mayoría te acompañan a hacer las compras y te ayudan a buscar los ingredientes, irán aprendiendo a identificar y a familiarizarse con cada alimento y se sentirán más responsables. Deja que elijan las frutas y verduras que necesitan.
- Preparación del menú, por cada miembro una responsabilidad dependiendo de la edad de cada uno, por ejemplo: lavar las frutas y verduras, picar los alimentos, batir y realizar la bebida; trata de que sea un ambiente tranquilo y que aprendan a trabajar en equipo.

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evita alimentos ultraprocesados, altos en grasa, azúcar y sodio.
- Aprendan a leer etiquetas nutricionales para que cuando estén realizando sus compras sepan elegir sus productos.
- No olvidar las frutas y verduras, lo recomendable es consumir 5 porciones entre frutas y verduras es decir: 2 porciones de frutas y 3 de verduras.
- Asegúrate de que el plato esté armado de la siguiente manera: 50% verduras, 25% carbohidratos (guarniciones, arroz, puré de papa, etc) 25% proteína (pollo, carne de res, pescado).

No está de más aconsejarte que el ambiente a la hora de comer debe ser tranquilo y armonioso, sin ninguna distracción como celulares, televisión o música a todo volumen.





VENTAJAS DE PLANIFICAR Y ORGANIZAR TUS COMIDAS SALUDABLES

“Meal Prep”

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Beneficios:

“Meal Prep” es un método culinario que se está volviendo tendencia, que permite poder planificar y organizar con anticipación tus comidas de una forma saludable y económica, además que ahorrarás tiempo ya que la idea es preparar y guardar en tappers listos solo para llevar al trabajo, evitando así comer comida poco saludable.

El “Meal Prep” implica:

- Planificar de antemano los menús
- Saber exactamente los ingredientes que se necesitan
- Comprar en mayor cantidad una vez a la semana
- Elegir un día para dedicarte a cocinar
- Distribuir en tappers las porciones
- Almacenar en tu refrigerador

- Puedes comer sano y casero evitando así comprar comidas innecesarias; comiendo balanceado y nutritivo.
- Perderás peso y ganarás vitalidad sin darte cuenta: si planificas bien tus menús estarás comiendo saludable y manteniendo tus niveles de insulina controlados
- Ahorrarás tiempo: al utilizar solo un día para cocinar, tendrás más tiempo en los días entre semana para dedicarlos a otras actividades que normalmente no puedes realizar.
- Ahorrarás dinero: al comprar una vez por semana y por mayor todos tus ingredientes no tendrás que pasar al supermercado, evitando así compras innecesarias; además ahorrarás en gasolina ya que no tendrás que des-

viarte del camino a tu casa.

- Comerás variado: al planificar y ordenar tus comidas puedes ir variando en complementos.
- Adiós al sentimiento de culpa y el estrés: eliminaremos el estrés al no llegar a cocinar después de un día de trabajo, ya no tendremos sentimiento de culpa, y no tendremos que recurrir a comprar comida chatarra por no haber tenido tiempo de cocinar un día antes.
- Cocinar ya no será aburrido: el día que elijas para cocinar podrás poner tu playlist y disfrutar de preparar tus comidas, haciendo un espacio agradable sin prisas ni estrés y pensando en el tiempo que tendrás durante la semana, haciéndote sentir la sensación de que tienes el control de la situación para dedicarle el tiempo a un hobby, al gimnasio o a pasar más tiempo con tu familia.



Te recomendamos clasificar la comida en los tres macro nutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) para poder armar tu menú de manera balanceada. Hoy en día puedes encontrar muchas ideas de “meal prep” variadas y fáciles para poner en práctica este método culinario, que te hará ahorrar tiempo y dinero.

Ortodoncia invisible

Dra. Nydia Paredes Amenabar
Ortodoncista y Odontopediatra

La ortodoncia lingual es una técnica de ortodoncia en la cual los Brackets van cementados (pegados) en la parte posterior de los dientes de esta manera no se ven, siendo los más estéticos del mercado actual.

Este tipo de ortodoncia surgió en los años 70's, cuando a un reconocido ortodoncista de Beverly Hills, USA, le llega una paciente que trabajaba en películas, por

lo cual se quería arreglar los dientes sin que se le vieran los brackets; fue así como el Dr. Kurz diseño los primeros brackets linguales.

Muchos pacientes y doctores se cuestionan si estos brackets linguales dan molestias; sin embargo, en mi

experiencia personal en todos los casos que he llevado, puedo expresar con seguridad que no da molestia alguna, por supuesto, existen varias marcas, hay unos de perfil muy bajo y no molestan a la lengua, los bordes

Algunas recomendaciones para estos tipos de brackets:

Como cualquier tipo de ortodoncia se recomienda no comer alimentos duros, como manzanas, maníes japoneses o jocotes; los brackets están pegados, si comes algo duro se despegan.

No faltar a tu cita, estos brackets hay que activarlos periódicamente para que funcionen bien.

Sonríe, nadie sabrá que tienes brackets.



son redondeados para que pueda el paciente hablar bien y normalmente salen de la clínica sin ninguna molestia.

Este tipo de ortodoncia se ha vuelto popular en casos sencillos de retratamiento, pacientes los cuales no utilizaron retenedor y tienen recidiva. Pero también se pueden utilizar en casos nuevos, con o sin extracciones. De igual manera son más utilizados en adultos jóvenes ya que son más cuidadosos y no quieren verse como adolescentes, también son recomendados a pacientes que tocan un instrumento de viento o practican deportes de contacto.

Ventajas de utilizar brackets linguales:

- Apropiado para la mayoría de pacientes
- Puedes comer y beber con ellos
- No se pierden ni se dejan olvidados
- Son totalmente invisibles, ya que van pegados en la parte de atrás de los dientes
- Son de perfil bajo, siendo tan delgados que no afectará la forma en que hablas
- Están fijos y pegados a tus dientes.



PAPA PAPA

JUEGA

INSPIRA

S E M E R E C E

L O M E J O R

SPORTLINE
AMERICA★★★®

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

  / SPORTLINEGUATEMALA

 (502) 4811-8054 / (502) 3005-7259



Outfit

PARA CADA ESTILO DE PAPÁ

Alejandra Rojas
Asesora de imagen
@iAlejandraRojas

Se acerca el día del padre y con ello surge la pregunta ¿Qué regalarle a papá en su día? Tomando en consideración esta interrogante, es importante mencionar que el cuidado de la imagen también importa para ellos. Las reglas de estilo se fueron modernizando y cada persona elige su vestimenta, según sus gustos y personalidad. Este artículo será una guía para poder escoger de una manera más certera el regalo para esa persona tan especial.

A continuación, detallo los estilos más destacados, cada uno con su personalidad y estilo. Desde lo más clásico y/o deportivo hasta el más elegante.

Tradicional:

Es aquel papá que utiliza jeans o pantalones semiformales con una camiseta tipo polo, con él es mucho más fácil saber encontrar qué regalarle, porque solo le importa la comodidad.

Clásico:

Lo es si le gusta estar pulcro y no le gusta preocuparse por estar combinado o no. Los papás clásicos siempre optan por vestir con tonos claros o pasteles y si es con estampados que sean preferentemente con líneas o cuadros.

Moderno:

Es el papá que le gusta estar a la moda, llevar puesto lo que está en tendencia. Se atreve a usar estampados diferentes, combinar distintos colores con las prendas. Para él te recomendamos las camisas con miniprints, un blazer semi-casual y pantalones estilo slim fit para lucir en tendencia.

Ejecutivo:

Este tipo de papá tiene un trabajo que le exige ir de traje y corbata a diario. Suelen estar siempre impecables y bien combinados, con un traje que le sirva tanto para estar en oficina o en la calle. Una buena camisa blanca, accesorios como corbatas, zapatos de cuero o gemelos, son detalles que pueden ser el regalo ideal para que pueda combinarlo con cualquier traje que tenga.

Deportivo:

Tal cual lo indica el nombre, a este papá le apasiona el deporte. Para él lo esencial es la ropa que lo mantenga fresco al momento de hacer sus actividades. Le gustarán los shorts o bermudas que combinen con camisetas o pantalones y chumpas para hacer ejercicio. Lo más importante, que tenga tecnología DRY, que absorba la humedad.

Actualmente, han surgido otros estilos, en los que se destacan:

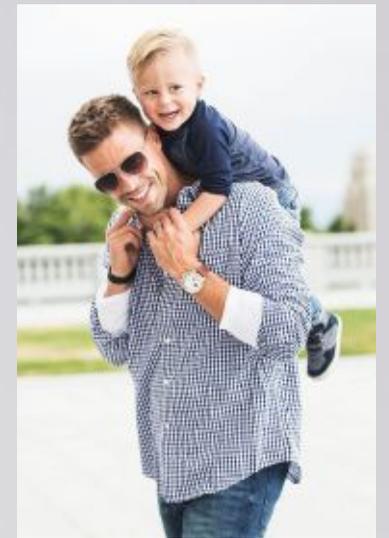
Hipster:

Siempre está actualizado en lo que está por suceder. Es un adelantado y visionario en música, arte y tecnología. ¿Cómo se viste? No sigue las tendencias, de alguna manera las crea sin saberlo, está siempre un paso más allá. Puede ser un papá freelance o que trabaja desde su casa. Puede vestirse de forma extravagante y hasta con prendas inusuales, es decir, no pasa desapercibido. Su atuendo más común: usa anteojos con marcos negros, pantalones ajustados, chaquetas modernas.

Techie:

Es aquel intelectual que ahora es 'cool'. Siguen las últimas tendencias en tecnología y en general se viste práctico y funcional: usa camisas básicas, jeans sueltos y tenis.

Los estilos anteriores nos dan varias ideas de que regalarle a papá según su estilo, pero sin duda el mejor regalo es compartir con él y celebrar juntos. Si hay algo que disfrutan es realizar actividades en conjunto con sus seres queridos; y si bien todo el año es importante, este día es clave para demostrarle lo que significa y agradecer su dedicación.



CONSEJOS BÁSICOS PARA EMPEZAR A hacer ejercicio

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Cualquier momento es bueno para empezar hacer ejercicio y dejar el sedentarismo de lado, puede que hayan pasado meses incluso años desde que realizaste alguna actividad física, y es por esa razón que debes prestarle mucha atención a estos consejos básicos que te ayudarán a que tu cuerpo se adapte de forma progresiva al ejercicio y no sufras ningún inconveniente con tu salud.

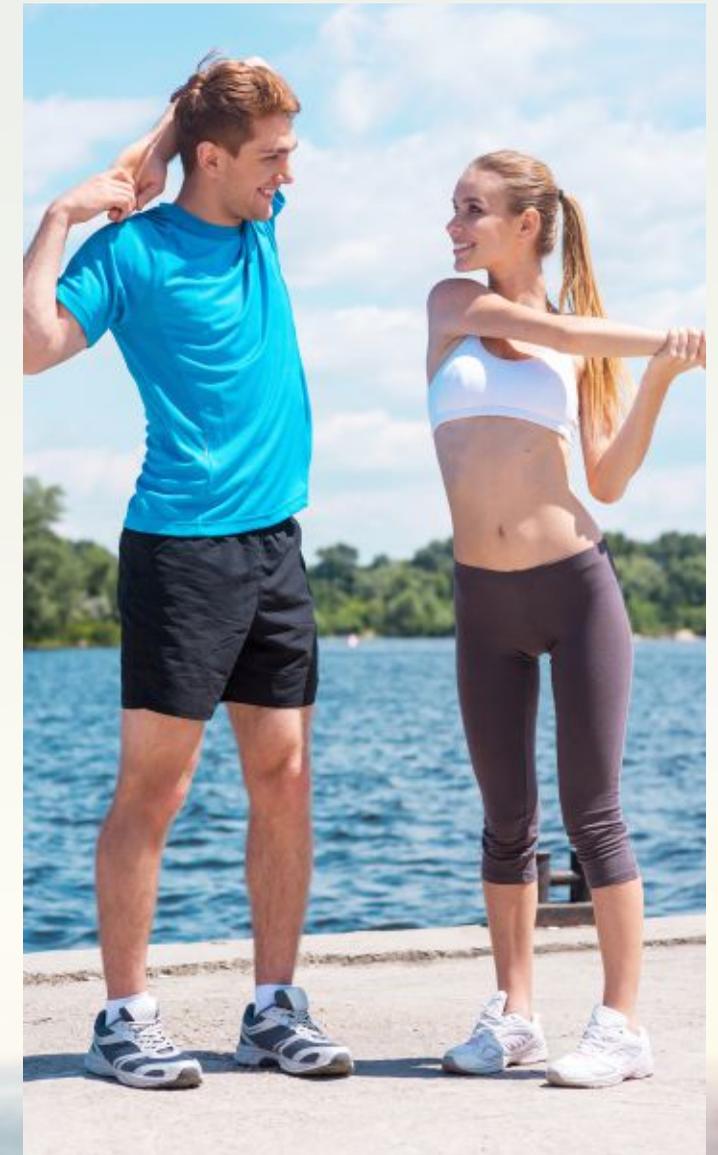
Una de las cosas más importantes es que al momento de decidir empezar a ejercitarte sea de una manera placentera y que no sea una imposición.

De ser posible y si vas a iniciar un plan de ejercicios profesional, lo ideal es que te realices un estudio físico para conocer como esta tu cuerpo y de la mano de profesionales puedan asesorarte en función de tus necesidades y tu condición física.

- Realizar un buen calentamiento previo a ejercitarte es indispensable ya que pondrás a trabajar progresivamente tu cuerpo, tu presión sanguínea y tus pulsaciones.
- El entrenamiento debe comenzar-se de una manera gradual, sin forzar nuestro organismo.
- Si vas a realizar ejercicios como: caminar, correr, nadar, trotar, etc; debemos de iniciarlo de una manera lenta e ir aumentando conforme nuestro cuerpo lo va resistiendo.
- Al terminar de ejercitarte no olvides estirar con movimientos suaves durante 10 a 15 minutos para que los músculos se recuperen del esfuerzo.
- A partir del primer mes podemos empezar a aumentar la intensidad en los entrenamientos.

A todas estas recomendaciones no olvides complementarlas con una dieta equilibrada que contenga todos los elementos y nutrientes que tu cuerpo necesita, prefiere frutas, verduras y evita alimentos grasos y altamente calóricos.

No olvides que no debes forzar tu cuerpo de un momento a otro, progresivamente ve acoplando tus entrenamientos hasta lograr las metas que te has propuesto.



¿Cómo las emociones

LLEGAN AFECTAR NUESTRA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL?

Licda. Pamela Lemus
Psicóloga clínica

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



¿Qué pasa cuando interrumpimos o reprimimos las emociones primarias?

Desarrollamos las emociones secundarias, estas que si son aprendidas y mentales, estas que si no les ponemos la atención necesaria y trabajamos en ellas, empiezan a afectar mi salud tanto física, como mental porque desequilibra nuestra mente y cuerpo, estas emociones son una combinación de las emociones primarias, pero más complicadas, que si nos descuidamos pueden incluso ser parte de nuestra vida diaria de una ma-

nera inconsciente y generan apegos, dependencias y enfermedades mentales; por lo que es importante eliminarlas. A estas emociones secundarias se les conoce como: ansiedad, depresión, sufrimiento, resentimiento, etc.

¿Cómo es esta combinación entre emociones primarias y secundarias?

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

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

Lo mismo sucede con el miedo, su función primaria es protegernos de algún peligro o situación no deseada, lo que hace el miedo es prepararnos para la huida o lucha y empezar a liberar adrenalina esta que está acompañada de cambios físicos cuando nos encontramos en esta situación como tal, el miedo está diseñado específicamente para la lucha y no para pensar. Por lo que, es por eso que aparece la ansiedad, porque ignoramos la lucha para empezar a pensar y así es como creamos miedos "anticipados", el problema es que, una persona que desarrollo la ansiedad derivado del miedo solamente va a desgastar su mecanismo de acción porque estará constantemente enviando señales de miedos anticipados falsos, porque está reacciona hacia lo que piensa y no a los hechos.

Así también con la alegría, otra emoción primaria, una de las más importantes debido a todos los efectos positivos que llega a producir en nosotros como persona, nos desarrollamos mejor, nos ayuda a realizar actividades con mayor facilidad, incluso nuestra vida logra un giro sorprendente y aquí esta liberación de dopamina que es la responsable de todos estos efectos placenteros. Entonces, ¿qué es lo que pasa? ¿Como es que la alegría nos puede llevar a afectar nuestra salud física y emocional?, sucede así, cuando

la mente interviene y se apega a esta sensación de placer vamos a desarrollar el apego. Este apego, no es placer, es la incapacidad de renunciar. Así sucesivamente sucede con todas las demás emociones, conócelas, ubícalas en tu cuerpo, aprende de ellas y esto te ayudará a autorregularte y mantener esta conexión entre mente y cuerpo.

¿Cómo lograr un balance con mis emociones?

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

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



LA IMPORTANCIA DE UN chequeo médico anual

Dra. Norma Edith Urrutia S. de Barrios
Ginecóloga y Obstetra

Realizar un chequeo médico preventivo es esencial, ya que la prevención y detección oportuna de la mayoría de enfermedades es de vital importancia para recibir un tratamiento médico oportuno.

Un chequeo médico consiste en: realizar una entrevista médica para evaluar el estado de salud, así como un examen clínico y según éstos, realizar exámenes de laboratorio en sangre, ultrasonido y otras evaluaciones las cuales dependerán de la evaluación que se realice a cada paciente.

Es importante hacer un chequeo médico preventivo por lo menos una vez al año, independientemente de la edad o el género, aún sin molestias de ningún tipo.

El chequeo médico permite comprobar el estado de salud y además detectar enfermedades que posiblemente no tengan síntomas y no sea fácil de percibir las, así como también prevenir muchas de ellas.

Por ejemplo, en la consulta ginecológica anual se efectúan pruebas como papanicolaou y evaluación ginecológica y de mamas, según la edad. Permite también asesorar a las pacientes sobre las pruebas de vigilancia específica y las acciones de prevención que debe efectuar tales como la vacunación en cada caso, ya que se pueden prevenir muchas enfermedades. Existen exámenes que deben hacerse anualmente como la mamografía en mujeres mayores de 40 años o la evaluación prostática, ultrasonido prostático y antígeno prostático en pacientes mayores de 50 años.

Los beneficios que se obtendrán al realizarse un chequeo médico preventivo son:

- Evaluar como se encuentra nuestro estado de salud.
- Obtener un diagnóstico de un experto y no asumir que tenemos una enfermedad y evitar automedicarnos.

Identificar o descartar enfermedades,

Es una evaluación que puede hacerse de forma ambulatoria.

¿De qué manera puede variar el pronóstico al descubrir tempranamente una patología?

La detección de factores de riesgo que predisponen al desarrollo de enfermedades así como el diagnóstico precoz de patologías como hipercolesterolemia, cánceres en etapa inicial, permite un tratamiento oportuno y por lo tanto un buen pronóstico a largo plazo.



Exámenes básicos preventivos en la mujer

- Hematología completa
- Orina completa
- Heces completo
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glucosilada
- Creatinina
- Nitrógeno de Urea
- Colesterol total
- Triglicéridos
- Fosfatasa alcalina
- Antígeno de Helicobacter pylori en heces
- Guayaco en heces (en pacientes mayores de 50 años)

Imágenes

- Ultrasonido pélvico
- Mamografía (en pacientes mayores de 40 años)
- Ultrasonido de Abdomen superior
- Densitometría ósea (principalmente en pacientes post menopáusicas)
- Papanicolaou
- Cardiología
- Electrocardiograma en reposo

Exámenes básicos preventivos en el hombre

- Exámenes de laboratorio
- Hematología completa
- Orina completa
- Heces completo
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glucosilada
- Creatinina
- Nitrógeno de Urea
- Colesterol total
- Guayaco en heces (en pacientes mayores de 50 años)
- Triglicéridos
- Fosfatasa alcalina
- Antígeno de Helicobacter pylori en heces

Cardiología

- Electrocardiograma en reposo
- Evaluaciones
- Ultrasonido de abdomen superior
- Rx de tórax(Según sea el caso)
- En pacientes mayores de 50 años
- Antígeno prostático
- Evaluación clínica prostática
- Ultrasonido prostático
- En algunos casos, serie gastroduodenal.

*Según sea cada caso, pueden adicionarse pruebas de vigilancia.
Recordemos, cuidemos nuestra salud, para lograr nuestro bienestar.*

Directorio

Claudia Del Cid

Otorrinolaringología

Hospital El Pilar, 3a. calle 10-75, Z.15
Col. Tecún Umán, clínicas médicas segundo nivel
Teléfono: 2378-5010
Whatsapp: 5647-0166
E-mail: draclaudiadelcid@gmail.com
Solo consultas presenciales
En fb e Instagram: Otoclinik



Dr. Francisco Javier Barrios Schaeffer
Ginecología, Cirugía videolaparoscópica,
y Ginecología Oncológica y Obstetricia

Dra. Norma Edith 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 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



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



Licda. Pamela Peña

Nutricionista Clínica y Coach Nutricional
Edificio Multimédica,
Blvd. Vista Hermosa, zona 15
11vo. nivel, clínica 1103
Tel.: 2385-7654
Instagram: nutritious.gt
Facebook: NutritiousGt



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. Marilyn Chamo

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



Dra. Rocío Serrano Carrillo

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



Dr. 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



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. Ana Lucía Arriaza G.

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



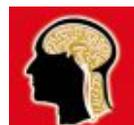
Dr. Mauro Vinicio Hernández

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



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

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



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



Dr. Néctor Estrada

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



f @ the shave barbershop

Rated the best shave in town!



Paseo Cayalá zona 16 - Spazio zona 15
Décima Plaza zona 14 - La Estación zona 10

