

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, JUNIO 2022

No. 34

El mejor regalo
del Día del Padre
es cuidar su salud

Minerales
que aumentan el
sistema inmune

COMO ESTAR
EN FORMA
A CUALQUIER EDAD

Nuevas
VACUNAS
para el cuidado de la salud



APERTURA TOTAL

 Hospital
Herrera Llerandi
**CENTRO DE
DIAGNÓSTICO**


DÉCIMA ZONA 14 Mezzanine
PLAZA

www.herrerallerandi.com  



Laboratorio Clínico -Tomografía -Ultrasonido -Mamografía
-Tomosíntesis -Cardiología -Densitometría -Rayos X

Lunes a Sábado **6:30 a 18:30 hrs.** Domingo **7:00 a 13:00 hrs.**

 **2291-9700**

Dos horas de parqueo GRATIS para pacientes

índice



5 Editorial



6 Nuevas vacunas para el cuidado de la salud



8 Minerales que aumentan el sistema inmune



10 ¿Cómo reducir el consumo de Azúcar y cuáles pueden ser los sustitutos saludables?



12 Alimentación vegetariana y vegana



14



15 Gustos Fit, la mejor opción para los amantes de la alimentación saludable



16 Exfoliación, el secreto para una piel radiante



18 Cómo estar en forma a cualquier edad



20 Cuándo debo asistir a terapia



22 Beneficios del Wellness Corporativo en las personas



24 El mejor regalo el día del padre es cuidar su salud

25  Directorio

COLABORADORES:

- Licda. Leslie Rivera - *Nutricionista*
- Ma. Anayansi Hernández A. - *Magister en Innovación y Biotecnología de Alimentos*
- Licda. Viviana Herrera Boy - *Psicóloga Clínica y Coach Career*
- Dr. Eduardo Pajon - *Director Científico de Moderna Latinoamérica*
- Lcda. Adriana Estrada - *Nutricionista Clínica*

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

Estamos llegando a la mitad del año, y es un tiempo preciso para auto-evaluarnos, tomar un respiro y revisar cómo vamos con las metas propuestas a inicio de año. Si eres de las personas que está logrando las metas propuestas, te felicitamos y te motivamos a seguir adelante para obtener los resultados esperados; si en cambio, empezaste, pero desististe por cualquier motivo, déjame decirte que aún tienen seis meses para retomar y avanzar en tus metas.

Poco a poco hemos ido retomando la “normalidad” en nuestras actividades diarias, sin embargo, es importante recordar que aún debemos cuidarnos y ser responsables de nuestra salud y la de los demás, en esta edición te presentamos una entrevista con el Doctor Rolando Pajón, uno de los investigadores que forma parte del equipo que contribuyó a la elaboración de la vacuna contra el Covid-19 y quien nos muestra un panorama más claro acerca de éstas.

Por supuesto, no queremos terminar este editorial sin enviar un mensaje de felicitación a todos los padres por su dedicación, entrega y amor hacia sus hijos, deseando que cada día logren realizarse en uno de sus roles más importantes no solo para su familia sino para la sociedad.

¡Feliz Día Papá!

TU Salud y Bienestar, como siempre, te acompaña con temas especializados para llevar una vida más saludable y feliz.

Tu Salud y Bienestar



TU SALUD y bienestar

Nuevas vacunas PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Como ya es bien sabido por todos, Moderna fue una de las primeras farmacéuticas en presentar al mundo la vacuna contra COVID-19, su fórmula está basada en la plataforma RNA mensajero que genera niveles de anticuerpos neutralizantes más altos con la mejor protección en el tiempo y durabilidad de la eficacia; según el último estudio de fase 3 se verificó que posee una efectividad del 93.2% contra la cepa original.

Pero Moderna no solo continúa trabajando en la vacuna contra el COVID-19, también está enfocada en brindar una mejor calidad de vida a través de nuevas vacunas que están en sus últimas fases de estudio; en entrevista con el Doctor Rolando Pajón, Director Científico y Médico de Moderna para América Latina, nos resuelve dudas y nos informa acerca de estos avances.

Para comenzar, vamos a resolver una de las dudas más comunes con las vacunas, que son los intervalos entre dosis de refuerzo de la vacuna y las combinaciones; según el Dr. Pajón, en la serie primaria Moderna estudió un intervalo entre 28 días y 4 semanas; sin embargo, en distintos países se han hecho estudios en el mundo real por lo que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en Estados Unidos decidieron establecer una ventana de vacunación después que se recibe la primera dosis entre 4 y 8 semanas para poder recibir la segunda dosis. La dosis de refuerzo es diferente, según Moderna sugiere que sea 6 meses después de la segunda dosis.

¿Qué medidas está tomando Moderna para disminuir los posibles efectos secundarios que se han reportado derivados de la aplicación de cualquier vacuna, entre ellos la miocarditis?

–Para comenzar, se observó que el riesgo de miocarditis es muy específico en el grupo de entre 18 años y 25 años en adultos masculinos, por lo que se sugirió separar en este grupo de edades las dos dosis (en lugar de 28 días que sea de 4 a 8 semanas) disminuyendo así riesgo de miocarditis, otra cosa que se ha hecho y que es muy importante, es que la dosis de refuerzo de Moderna no es de 100 microgramos, la dosis primaria en adultos por

ejemplo, son dos dosis separadas, 28 días cada dosis de 100 microgramos de la vacuna, pero la dosis de refuerzo es de 50 microgramos, y no es porque se haya asociado con la relación de la miocarditis, más bien porque se encontró que con una dosis más baja se logra generar una respuesta inmune suficiente ya que genera una entidad neutralizante muy alta contra la cepa original y contra ómicron, por lo que no es necesario poner una dosis más alta que está asociada con más dolor y más fiebre.

¿Se va a necesitar una vacuna de refuerzo cada año?

–El objetivo de Moderna es generar

una vacuna capaz de inducir una respuesta inmune que lo proteja contra la cepa que está circulando en el momento, pero también que le dé una cobertura contra las cepas que estén por circular durante los próximos 300 días, por lo que se está trabajando en una vacuna bivalente que va a proteger contra ómicron, contra todas las cepas anteriores y contra las próximas versiones de ómicron; esta vacuna se tiene estimado que llegue en octubre de 2022 y será la mejor opción para alcanzar el objetivo de una dosis de refuerzo anual, tal como sucede con la vacuna contra la influenza.

Es importante mencionar que Moderna no trabaja solamente en

Covid, actualmente tienen una amplia línea de desarrollo y se encuentran trabajando en más de 31 proyectos en el área de enfermedades infecciosas: la vacuna contra el citomegalovirus se encuentra en la fase 3, la vacuna contra el virus sincitial respiratorio específicamente para el adulto mayor también se encuentra en fase 3, el programa de vacunas contra la prevención de la enfermedad del VIH, se encuentran en la fase 1.

Para terminar el Dr. Pajón recomienda vacunarse con la dosis de refuerzo, porque en este momento ómicron es la variante que está

circulando y la dosis de refuerzo es la única que le permite defenderse contra ella; “esto no es solo un problema de responsabilidad individual, recuerde que puede transmitir el virus a personas que están alrededor suyo y que pueden sufrir más e incluso pueden morir”.



Minerales

QUE AUMENTAN EL SISTEMA INMUNE



Redacción Tu Salud y Bienestar

Los minerales son nutrientes que necesitamos comer todos los días para tener huesos y tejidos saludables, energía y un sistema inmune fuerte, el cual defiende al cuerpo de virus y bacterias. Aunque todos se complementan para tener buena salud los minerales juegan un papel importante en la inmunidad del organismo.

¿Cuáles son y como puedo incluirlos en mi dieta?

Zinc

Mejora la función de las células inmunitarias, su consumo supervisado puede reducir la duración del resfriado común y el riesgo de contraer infecciones. Debido a que el cuerpo no puede producir ni almacenar zinc, es necesario incluirlo en la dieta con alimentos como: cordero, pollo, pavo, mariscos, pescado, garbanzos, semillas de calabaza, huevo, leche, queso,

champiñones, espárragos, kale y granos integrales.

Selenio

Es un mineral con propiedades antioxidantes que disminuyen el estrés y la oxidación causada por los radicales libres, lo que desinflama las células y mejora la respuesta inmune, estudios realizados señalan que los suplementos de selenio pueden fortalecer el

sistema inmunológico en personas con influenza, tuberculosis y hepatitis C. El selenio lo encontramos en atún de aleta amarilla, jamón, carne de cerdo, res o pollo; arroz integral, requesón, frijoles, avena, hongos, yogur, lentejas y plátanos.

Magnesio

Este mineral lo encontramos en los huesos, principalmente en

los músculos, tejidos y la sangre. Una deficiencia de este mineral es que inflama las células y produce más radicales libres de lo normal, por lo que es necesario hacerlo parte de la alimentación diaria para regular la salud del sistema inmune. Alimentos con más magnesio: aguacate, chocolate con al menos 70% de cacao, los frutos secos, el tofu, los frijoles negros, los vegetales de hoja

verde, linaza, avena, cebada, quinoa y plátanos.

Hierro

Al igual que el magnesio, el hierro esta presente en el cuerpo y este se encarga de transportar oxígeno, producir glóbulos rojos y defender contra enfermedades o infecciones; pero, aunque se encuentre en el organismo es necesario consumirlo en alimentos para preve-

nir una insuficiencia. Entre los alimentos que contienen más hierro encontramos los mariscos, los vegetales de hoja verde, el hígado, el tofu, el chocolate oscuro, las espinacas, los hongos, las aceitunas, la quinoa, el amaranto, la avena, las carnes rojas y blancas.

¡Recuerda incluir en tu dieta diaria estos alimentos ricos en minerales para gozar de un sistema inmunológico fuerte!

¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE azúcar?

Y ¿CUÁLES PUEDEN SER LOS SUSTITUTOS SALUDABLES?

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

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

El mayor consumo de alimentos viene acompañado muchas veces de un aumento en el consumo de azúcares libres (monosacáridos y disacáridos) que actualmente

la industria alimentaria añade a nuestros alimentos y bebidas, y que no lo sabemos, porque aparentemente no tienen azúcar, pero cuando miras la etiqueta resulta que si tiene; entonces, ¿Cómo puedo identificar si el producto que voy a comprar tiene azúcar para poder reducir mis consumos? ¿Cómo puedo sustituir los azúcares? Empezamos hablando de las principales consecuencias del consumo elevado de azúcares libres y es que una dieta rica en azúcares libres (glucosa, fructosa, sacarosa o azúcar de mesa) nos hace ir hacia una alimentación poco saludable, que da como resultado un aumento de peso, mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo

2, colesterol alto entre otros; además generalmente viene acompañada con un déficit de vitaminas y minerales que son importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

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

Los azúcares y/o edulcorantes pueden clasificarse como calóricos naturales, calóricos artificiales, no calóricos naturales y no calóricos

artificiales. Los edulcorantes calóricos aportan generalmente 4 kcal por gramo y los no calóricos no aportan calorías a nuestro organismo, se utilizan sólo para proveer dulzura.

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

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

El azúcar industrializado normalmente vas a encontrarlo en productos de panadería, pastelería, confitería, bebidas carbonatadas y no carbonatadas, heladería, y en productos que no creemos que tienen azúcar pero que si la tienen como embutidos, salsas

de tomate, barras de cereal, entre otras, ¿y cómo es posible? Es que el azúcar cuenta con más de 60 nombres diferentes con los que tú puedes encontrarlos en las etiquetas nutricionales.

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

mayor a menor.

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

Sustituye los jugos procesados por jugos naturales o caseros sin azúcar.



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

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

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

ALIMENTACIÓN vegetariana y vegana

Licda. Leslie Rivera / Nutricionista

El vegetarianismo se define como el régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc. Los patrones alimentarios de las personas vegetarianas varían dependiendo del enfoque que cada uno aplique, hay personas que han elegido seguir una dieta vegetariana por motivos de salud que son un poco más flexibles, hay personas que llevan este estilo de vida por motivos éticos e ideológicos que son más estrictos.

Entre los principales beneficios de seguir un patrón vegetariano se encuentra la disminución de riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, síndrome metabólico, desórdenes hormonales, hipertensión arterial y cáncer; esto debido a que la exclusión de carne roja de la dieta es beneficioso para el metabolismo del ser humano.

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

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

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

- **Lisina:** Aminoácido que se encuentra en su mayoría en productos de origen animal y muy poco en cereales.
- **Vitamina B12:** Solamente la pueden encontrar en alimentos enriquecidos con esta vitamina o como suplementación adicional.
- **Calcio:** A pesar que se encuentra en grandes cantidades en hojas verdes, debemos tomar en cuenta que la biodisponibilidad (capacidad en que el intestino absorbe los nutrientes) es relativamente baja en comparación a un producto lácteo. Hay técnicas para aumentar la biodisponibilidad del calcio como remojar, cocer, germinar y fermentar legumbres y cereales. En la actualidad las bebidas vegetales la mayoría se encuentran enriquecidas con calcio.
- **Omega 3:** Se debe aumentar el consumo de aceites vegetales

poliinsaturados como aceite de lino, aceite de oliva y aceite de canola.

- **Hierro:** Se debe tener especial cuidado con este mineral ya que su biodisponibilidad de origen vegetal también es baja, mucho más cuando una persona que solía consumir más de 3 veces a la semana carne roja decide cambiarse de régimen alimenticio a uno vegano, se debe suplementar con hierro durante la transición de patrón alimenticio.
- **Yodo:** Actualmente la sal de mar ya se enriquece con yodo por lo que es necesario que las personas veganas utilicen este tipo de sal.

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



Las dietas vegetarianas se pueden dividir como:

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

También existen patrones de dietas relacionadas:

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



Redacción Tu Salud y Bienestar

Realizar tus compras en el súper es tomar decisiones que se adapten tanto a tu estilo de vida como a tu presupuesto, muchas veces nos dejamos llevar y compramos cosas que son fáciles de preparar o que son un poco más baratas, recuerda lo barato sale caro y en términos de tus compras en el súper es mejor balacear tu presupuesto y cuidar de tu salud, aunque lleve un poco más de tiempo prepararlas.

Estos tips te ayudarán a realizar compras inteligentes, sin gastar mucho dinero y conservando un estilo de vida saludable.

Planifica que cocinarás en la semana y para cuántas personas. Elabora un menú semanal, puedes optar por cocinar para la semana completa si en caso no dispones de mucho tiempo, esto te ayudará a ordenar cantidades y evitar des-

perdiar comida.

Revisa lo que tienes en tu despensa y refrigerador. Antes de realizar tus compras revisa con lo que cuentas para no volver a comprar lo mismo, esto te ayudará a comprar cosas nuevas y variar los menús. Elabora una lista de compras. Tu lista debe incluir frutas y verduras de diversos colores, lácteos bajos en grasa, productos de origen ani-

mal o carnes bajas en grasa (MAGROS), leguminosas y cereales de preferencia integral y no olvides los condimentos y especias necesarios para la preparación de tus alimentos.

Come bien antes de ir al supermercado. Este tip es muy importante, ya que si vamos con hambre vamos a comprar cosas que en ese momento se nos antojan, está comprobado que si vamos al super sin haber comido llenas tu carrito con un 30% de productos que no necesitas; evita de igual manera ir cansado o con prisa ya que influye en tomar cosas fáciles de elaborar o instantáneas lo que hace que tus compras terminen por ser poco saludables.

Se realista. Procura comprar alimentos que si vas a preparar y a consumir.

Tómate el tiempo de leer y revisar las etiquetas cuando compres productos nuevos o industrializados. Revisa el tamaño de la porción, la cantidad de azúcar y grasas; así mismo revisa la lista de ingredientes, recuerda que en un producto se enlistan de mayor a menor en su contenido general, por lo tanto, si el producto que adquieres tiene como primer lugar de la lista de ingredientes azúcar, definitivamente no es la opción más saludable, lo mejor será descartarlo y buscar una nueva.

Recuerda que para realizar tus compras y optimizarlas al máximo lo mejor es que vayas en un horario donde no haya mucha gente para que puedas realizar con éxitos tu lista del super y de esta manera llevar un estilo de vida saludable.

Haz una revisión final. Antes de pasar a la caja da una revisión rápida y final y comprueba que lleves todas las compras que vas a utilizar en la semana. Si se te olvida algo lo más probable es que regreses al súper y compres cosas que no necesitas o bien te salgas de tu presupuesto.

Gustos fit

LA MEJOR OPCIÓN PARA LOS AMANTES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Con el objetivo de brindar a los guatemaltecos una opción de alimentos saludables, 100% naturales, sin azúcares, aditivos y conservantes, nace Gustos Fit.

Gustos Fit utiliza ingredientes de alta calidad en sus ricas y cremosas mantequillas tipo squeeze, cuenta con variedad de productos como:

- Mantequilla de maní natural
- Peanutella que es una combinación de maní y cacao orgánico
- Mantequilla de Almendra
- Mantequilla de Almendra Coco
- Mermeladas naturales libres de azúcar
- Granola 100% natural

Todos los sabores vienen en distintas presentaciones para uso práctico a la hora de servir, cocinar o refaccionar.

Gustos Fit, además de haber sido la primera marca guatemalteca en ofrecer presentaciones de envase práctico, es la marca preferida por personas con un estilo de vida fit, familias que se preocupan por una alimentación sana y balanceada y todos aquellos que disfrutan de los ricos sabores.

Los productos de Gustos Fit son los más fáciles de usar, pero imposibles de olvidar.

Puedes comprar tus productos favoritos a través de whatsapp 5630 7475 en IG @gustosfit.gt o facebook gustosfitstore.

Además tu envío es gratis con un mínimo de compra!



Exfoliación, EL SECRETO PARA UNA PIEL RADIANTE

Le prestamos mucha atención a nuestra alimentación y a nuestra rutina diaria de ejercicios, pero, ¿qué pasa con nuestra piel?

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y sin embargo muchas veces pasamos por alto el cuidado que debemos de tener, una visita al dermatólogo o bien aplicamos cualquier cantidad de cremas y lociones sin saber si son aptas para nuestro tipo de piel.

Dentro de los beneficios de exfoliar tu piel se encuentran: mejora de la textura de la piel, elimina manchas oscuras si se realiza continuamente, previene los pelos encarnados en la piel, ayuda a mantener la piel joven, previene el acné.

Las células muertas de la piel obstruyen y dan un aspecto áspero, seco y poco luminoso provocando exceso de grasa; cada 28 días la piel se auto regenera a través de la renovación de células, de allí la importancia de eliminar cada cierto tiempo las células muertas que se acumulan en el cuerpo y la manera de hacerlo es por medio de la exfoliación. Con una correcta exfoliación permites que los productos que se utilizan profundamente, haciéndolos más efectivos y como resultado se verá una piel fresca y saludable.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de exfoliar?

Antes que nada, debemos de conocer la sensibilidad de nuestra piel, si tu piel es extremadamente sensible o con acné debes elegir productos que no sean demasiado agresivos y de preferencia naturales.

Lo recomendado es exfoliar una vez a la semana utilizando productos que contengan extractos naturales.

Recuerda que no es recomendado exfoliar más de una vez a la semana ya que tu piel puede researse y perder su brillo natural.



Pasos a seguir para la exfoliación:

- Limpia tu piel con una loción o gel de limpieza de acuerdo a tu tipo de piel
- Enjuaga con agua tibia
- Con la piel húmeda aplica un poco de exfoliante
- Expande el exfoliante en tu cuerpo haciendo movimientos circulares con un poco de fuerza
- Enjuaga con agua tibia



Línea refrescante

CON ACEITE DE EUCALIPTO Y MENTOL



PASOS PARA EL AFEITADO

1 Crema pre afeitado



DESCRIPCIÓN
La preparación ideal de la piel y un rasurado impecable: suaviza la barba y gracias a su consistencia protege y facilita el paso de la cuchilla de afeitar.

2 Crema de afeitar



DESCRIPCIÓN
Un gran clásico del afeitado: un jabón extremadamente fino, denso y cremoso que permite un afeitado preciso y profundo y que protege la piel dejándola suave e hidratada. Con la ayuda de la brocha, en un momento se convierte en una espuma suave y compacta para un afeitado perfecto.

3 Bálsamo para después del afeitado 100ml



DESCRIPCIÓN
El afeitado es una acción que altera el equilibrio fisiológico normal de la piel. La aplicación del bálsamo para después del afeitado acelera la normalización natural de la epidermis permitiendo una rápida recuperación de las condiciones óptimas del manto hidrolipídico.

Loción after shave con alcohol 100ml



DESCRIPCIÓN
Un gesto diario que completa el ritual del afeitado proporcionando alivio inmediato a la piel.

Maquinas de afeitar



Rastrillo 91R



Navaja SR1



Disponible en cualquiera de nuestras barberías o en www.barons.shop



CÓMO ESTAR en forma A CUALQUIER EDAD



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Actualmente vivimos en sociedades avanzadas que son asociadas con el sedentarismo, ya que la manera de vivir, consumir y de trabajar dejan poco tiempo para ejercitarse diariamente. Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2,000 calorías; según la OMS la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, brindando datos que demuestran que un alto porcentaje de población en el mundo es sedentario y no practica ningún deporte o actividad física.

Cabe resaltar que es importante saber que actividades se pueden hacer según la edad, no es lo mismo la actividad física de un niño, un adolescente, un adulto o un adulto mayor; sin embargo, cualquiera que se realice trae muchos beneficios para la salud del ser humano.

Actividad física para niños en edad preescolar:

La actividad física para niños menores de seis años es muy importante ya que en estos años los períodos de crecimiento y desarrollo son rápidos, son edades en donde se adquieren habilidades de movimiento; correr, caminar, nadar, trepar, lanzar son muy buenas actividades que se pueden llevar a cabo con los pequeños al aire libre.



Actividad física para niños en edad escolar y adolescente:

Estas etapas son claves en el aprendizaje y desarrollo de habilidades, así como en la creación de hábitos saludables que servirán como base para la salud y el bienestar el resto de la vida, de igual manera las actividades que se realicen conllevan el relacionarse con otras personas de su misma edad lo que les ayuda a mejorar sus relaciones interpersonales y formar su carácter y autoestima. En esta etapa se debe realizar actividad física intensa como mínimo tres veces por semana.

No debemos olvidar que en estas edades generalmente se desarrollan factores de riesgo como la obesidad, niveles elevados de insulina y lípidos en la sangre, presión arterial elevada por lo que es

importante que desarrollen el hábito de realizar algún deporte o disciplina que mejorarán su salud y bienestar en la edad adulta.

Actividad física para adultos:

A la edad de entre 20 a 30 años es la mejor edad para realizar cualquier actividad física y mantenerse activo.

En las edades entre 30 a 40 años, las prioridades cambian, el trabajo y la familia se convierten en prioridades para algunas personas, lo que pone a la actividad física en segundo plano.

Para estas etapas de la vida la OMS recomienda que se realice al menos 150 minutos semanales practicando actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad física intensa; de igual manera se puede combinar ambas para

mejor la salud: funciones cardiorespiratorias, musculares, óseas y mentales.

Actividad física para adultos mayores:

La actividad física tiende a disminuir en esta edad, por lo que es importante mantenerse activo lo que te hará sentir saludable y con motivación. Salir a comer, a caminar a paso ligero o trotar son algunas de las actividades que puedes realizar para mantenerte activo; si quieres elevar tu movimiento te recomendamos practicar algún tipo de baile, zumba o aquaerobic.

Lo importante en cualquier etapa de la vida es mantenerse activo, el ejercicio continuo combinado con una alimentación saludable con excelentes para llevar una mejor calidad de vida.

CUÁNDO DEBO ASISTIR A terapia

Licda. Viviana Herrera Boy
Psicóloga Clínica y Coach Career

Comenzar un proceso de psicoterapia es una decisión difícil, ya que existe mucha incertidumbre sobre a qué profesional de la salud elegir y dudas acerca de si será la mejor decisión, debido a que hay mucha desinformación acerca de visitar a un especialista en salud mental. En estos tiempos, todavía solemos escuchar que la persona que visita a un psicólogo es porque está loco; esta creencia hace más difícil dar el primer paso para visitar a un especialista al considerar que será juzgado por su núcleo cercano.



La mayoría de nosotros hemos estado en un escenario en nuestra vida en el que sentimos y pensamos que ya no podemos seguir adelante con los diferentes problemas que tenemos. Esta es una alerta significativa y es esencial para buscar ayuda profesional ya que podemos estar experimentando problemas de ansiedad, depresión, duelos no resueltos, estrés, fobias o problemas de pareja los cuales nos llevan a tener un estado de ánimo bajo.

La visita a un especialista de la salud mental, es más fácil que ocurra cuando ya estamos al borde del colapso emocional. Sin embargo, es esencial pensar en una salud preventiva y acudir antes de este colapso. En Guatemala, es común acudir al médico cuando los dolores de la enfermedad ya se han vuelto insostenibles, esto también sucede al momento de ir a visitar a un dentista, únicamente se le visita cuando los dolores de muela son intolerables. Lo ideal sería visitar a un psicólogo en la primera alerta de tener pensamientos negativos acerca de la vida que estoy llevando.

No siempre tiene que ocurrir un evento estresante o un cambio abrupto para recurrir a la ayuda de un psicólogo, sin embargo, se

considera adecuado asistir a un proceso de terapia cuando: hemos sufrido una pérdida y al hablar de pérdida no solo se habla de muerte. Una pérdida puede abarcar inclusive la pérdida de un empleo o la pérdida de nuestra relación de pareja. Asimismo, es recomendable visitar a un psicólogo cuando consideramos que se nos dificulta manejar nuestras emociones, tenemos pensamientos negativos y deseamos recuperar la motivación por aquello que antes nos hacía sentir bien.

Entre los motivos relevantes para acudir a un especialista en salud mental, también se encuentra el deseo de querer mejorar nuestra relación sentimental o de pareja ya que cada relación implica un trabajo constante en el que no siempre obtenemos

los resultados que queremos. La psicoterapia nos puede ayudar a explorar mejores maneras para comunicarnos con nuestra pareja.

El asistir a terapia psicológica, te proporcionará nuevas herramientas las cuales podrás aplicar en ámbitos de tu vida familiar, social, laboral y personal. Pedir la ayuda de un profesional de la salud mental es un proceso de responsabilidad ante el rumbo que quiero que mi vida tome y un camino de autodescubrimiento. Acudir al psicólogo puede hacer la diferencia entre arrastrar un equipaje emocional a hacer algo productivo con aquello que nos sucede.



BENEFICIOS DEL

Wellness Corporativo

EN LAS PERSONAS

Leda. Adriana Estrada
Nutricionista Clínica

La productividad en un negocio puede verse afectada por la salud de sus empleados, por lo que crear estrategias para promover hábitos saludables debe ser fundamental dentro de una empresa. El Wellness Corporativo busca beneficiar a los empleados de una compañía al mejorar su calidad de vida en general, por medio de programas para fortalecer la responsabilidad social y asegurar el bienestar integral de sus trabajadores, siendo la nutrición uno de los enfoques principales.

La nutrición es uno de los pilares de la salud y la forma en cómo nos alimentamos puede tener un impacto positivo o negativo en nuestro organismo. Una persona que se alimenta adecuadamente suele tener más energía durante sus actividades y un mejor sistema inmune. Por el contrario, una alimentación inadecuada puede aumentar el riesgo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, sobrepeso y obesidad, sedentarismo, desnutrición y deficiencias de nutrientes que pueden causar cansancio excesivo, desinterés por actividades designadas, irritabilidad o bajo rendimiento laboral.

Un programa de nutrición dentro de una empresa puede incluir campañas para sensibilizar a empleados y directivos, charlas con información y herramientas para mejorar su alimentación, pausas activas dentro de la jornada laboral o consultas individuales con nutricionista con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el estado de salud de los colaboradores por medio de planes de alimentación personalizados que se adapten a las necesidades de cada uno.



Implementar programas de Wellness Corporativo favorece a los trabajadores y a la empresa. Dentro de los beneficios para la organización se incluye:

- Incremento de la productividad de los empleados.
- Disminución de ausencias por enfermedad.
- Mayor compromiso organizacional.
- Creación de cultura de salud.
- Menores costos en cuidado de la salud y discapacidad.
- Disminución de empleados enfermos.

Por otro lado, favorece a los empleados porque aumenta la satisfacción laboral, mejora la autoestima, el estado de salud en general reduciendo riesgo a desarrollar enfermedades o padecimientos como el burnout, disminuye el estrés, costos por problemas de salud y promueve el trabajo de equipo entre compañeros y supervisores.

En conclusión, el Wellness Corporativo promueve una fuerza laboral saludable que, a largo plazo, es más productiva y sustentable.

EL MEJOR REGALO EL DÍA DEL PADRE ES cuidar su salud

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Sabemos que a los hombres se les hace un poco difícil programar una cita con el médico para realizarse los exámenes anuales de rutina, pero la realidad es que la detección temprana puede salvar vidas, según la Asociación Americana del Corazón, las razones más importantes por lo que los hombres no van al médico son las siguientes:

No tienen médico: empezamos con lo más importante, y esto no solo pasa con los hombres, muchas mujeres no tienen un médico de cabecera por lo que buscar uno puede ser el primer obstáculo.

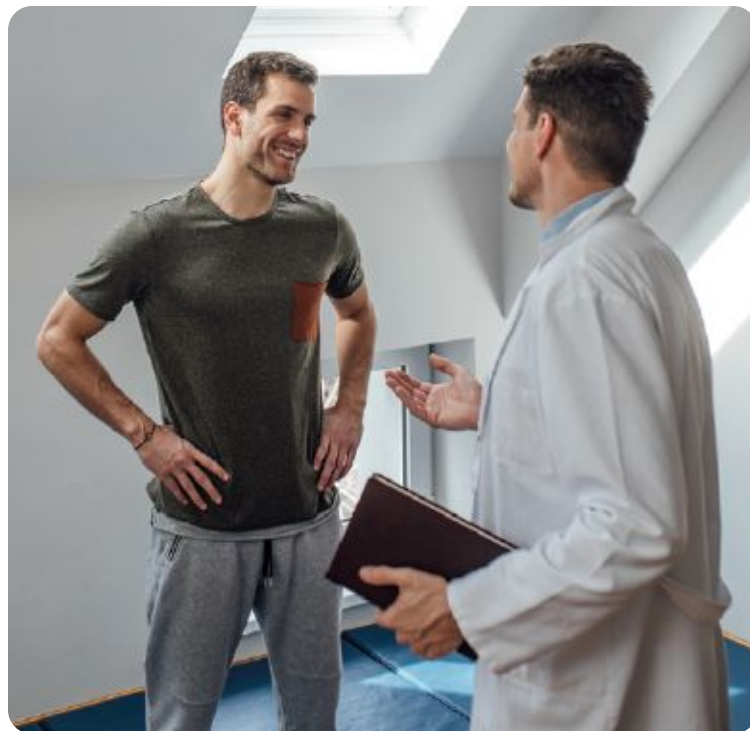
No tienen un seguro médico: al no contar con un seguro médico el tema de costear los exámenes y la cita pueden ir retrasando este tema.

Piensen que no tienen ningún problema: en ocasiones no prestamos atención a los pequeños síntomas que se nos presentan y pensamos que estamos bien y retrasamos las visitas al médico.

No tienen tiempo: este punto es muy común, al ser el proveedor de una familia dejan en segundo plano el poner cuidado en su salud.

No quieren escuchar un diagnóstico malo: el miedo a que diagnostiquen una enfermedad puede llegar a ser una causa, sin embargo, recordemos que un diagnóstico a tiempo puede evitarnos muchas idas al hospital.

No quieren gastar dinero: este punto va muy de la mano con el de no contar con un seguro médico, pero debemos pensar que lo que se gastará en un chequeo preventivo puede ahorrarnos mucho más.



Si eres hombre y no sabes que exámenes realizarte acá te indicamos cuales pueden ser los importantes, por supuesto que estos son generales y varían dependiendo de tu edad y tu estado de salud.

- 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.

Directorio

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



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 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 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



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



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



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



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



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



Dr. Roberto Martínez Porras

Médico Psiquiatra

Edif. Multimedia, 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



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo

Edificio Multimédisa,
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



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



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



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



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



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



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. 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. 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



Licda. Italy Asensio

Psicóloga Clínica

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



Dr. Juan Fernando Vettorazzi

Cirujano Plástico

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



5&10K
Donación Q100

31 JULIO
7AM CIRCUITO REFORMA



JUNTOS POR UNA CAUSA

MANTENIENDO TU DISTANCIA



Juntos hacemos más por la vida.

LA META ES **APOYAR**

Entradas disponibles en:

 [todoticket.com](https://www.todoticket.com)

y **Banco Industrial** convenio 3423
a nombre de Carrera Fundecán