

# TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, MAYO 2020

No. 16



## EL ABC DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CUARENTENA

**¿CÓMO ORGANIZO  
EL TIEMPO DE MI HIJO/A  
ahora que está en casa?**

**EJERCITÁNDOME EN CASA**  
¿Por dónde empiezo?



☎ 2338-9999

# Cuídate

por que eres lo más importante



Por solo  
**Q50** al mes

Adquiere el seguro que te permite prevenir y tratar el cáncer:

- Exámenes preventivos de cáncer e infarto
- Consultas Médicas
- Indemnización por detección de cáncer
- Renta Hospitalaria por cáncer
- Indemnización por fallecimiento
- Servicio Funerario



[www.aseguradorarural.com.gt](http://www.aseguradorarural.com.gt)

Solicítalo en la red de agencias Banrural





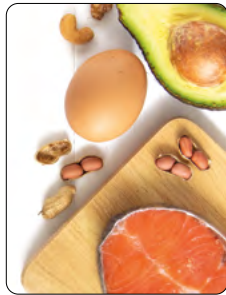
# índice



**5** Editorial



**6** Afecciones respiratorias y como prevenir las



**8** En qué consiste una buena nutrición



**10** Alergias alimentarias



**12** El a,b,c de una alimentación saludable en cuarentena



**16** Recetas fáciles y saludables



**18** Tres pasos para una piel perfecta



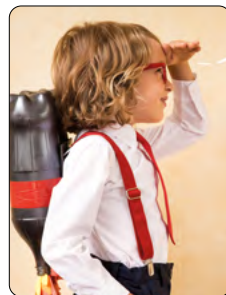
**20** El afeitado ideal y productos que puedes usar



**22** Ejercitándome en casa ¿por dónde empiezo?



**26** Ataques de pánico en personas adultas



**28** Cómo organizo el tiempo de mi hijo/a ahora que está en casa/



**30** Infección COVID-19 en el embarazo y recomendaciones especiales



**32** Directorio

**COLABORADORES:**

Dr. José Miguel Leal • Licda. María José Aguilar • Dra. Olga Vega  
Licda. Ximena Fernández Andrino • Guisela Gramajo  
Dra. Alejandra Flores • M.A. Sabrina Licht Musso • Dra. Laura Cadenas

**COMERCIALIZACIÓN:**

ventas@tusaludybienestar.com

*Tu Salud y Bienestar es una marca registrada. Se prohíbe la reproducción del contenido de este número.*

*Las opiniones expresadas por cada especialista no representan necesariamente la opinión de la revista.*

# editorial

**E**l tiempo ha cambiado nuestro estilo de vida, trabajo, actividad física y nuestra manera de desarrollarnos de manera individual se ha visto modificada, hemos tenido que adaptarnos y dejar nuestras actividades normales.

La rutina es diferente, estamos en casa, no podemos ir al gimnasio, nuestra vida social se limitó; sin embargo, ahora tenemos el tiempo suficiente de enfocarnos en lo más importante que es nuestra familia y nuestra salud de manera integral, por lo que no hay excusa para comer sanamente, ejercitarnos y poder recargarnos de energía positiva para sacar lo mejor de nosotros y mejorar cada aspecto de nuestra vida.

Esperamos que esta edición pueda agregar valor a tu vida, ya que nuestro principal interés es ser parte importante con los contenidos que publicamos de la mano de expertos y profesionales en cada sección.

Continuamos trabajando para poder brindarte temas que te ayuden a vivir con una buena salud y sobre todo bienestar.

*Tu Salud y Bienestar*





# AFECCIONES RESPIRATORIAS Y

*Las afecciones respiratorias son una de las razones más comunes de las visitas médicas tanto en adultos como en niños.*

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) “las enfermedades respiratorias son aquellas que afectan las vías respiratorias incluyendo las vías nasales, los bronquios y los pulmones”. En países donde no se tiene acceso a un sistema de salud cercano y eficiente las infecciones se pueden volver mortales, por lo que a nivel mundial existe una alta tasa de mortalidad en niños menores de cinco años que fallecen a causa de estas infecciones.

Existen grupos más vulnerables como lo son: niños menores de 5 años, personas mayores de 65 años, mujeres embarazadas, personas que padecen alguna enfermedad crónica. Con el cambio de clima estos padecimientos aumentan por lo que es importante prestarle la debida atención para evitar complicaciones.

En entrevista con el Dr. José Miguel Leal, Neumólogo Pediatra, nos comenta como podemos prevenirlas y cómo diferenciarla del C19.

**¿Cuáles son las afecciones respiratorias más frecuentes en niños y adultos en época de invierno?**



Es época de invierno y lo primero que nos viene a la mente es que nuestros hijos empezarán a padecer de las vías respiratorias, y no está muy lejos de la verdad, ya que en esta época los niños son más susceptibles a presentar infecciones, principalmente de tipo viral, que en otras estaciones del año. Hay varias razones por las cuales sucede esto, principalmente por condiciones de encierro, la mayor cercanía entre las personas y falta de ventilación. La humedad en sí concentra los virus que normalmente están dispersos en el ambiente y hace más propensos a nuestros hijos a contagiarse.

**¿Cómo podemos prevenirlas?** Las medidas que hemos aprendido con esta pandemia son válidas para cualquier infección viral en los siguientes inviernos, el lavado de manos constante, el enseñar a nuestros hijos a estornudar en la parte interna del brazo tapando nariz y boca, el

aislamiento cuando tenemos síntomas de que estamos enfermos, no acercarnos a las personas de riesgo, y no dejar que estas gripes se compliquen, son básicos para prevenir la propagación de cualquier enfermedad respiratoria viral.

**¿Cómo podemos diferenciarlas ahora que estamos atravesando esta pandemia para no confundirlas?**

El coronavirus es un virus que puede dar síntomas como fiebre, dolor de garganta, malestar generalizado, tos seca que en los niños puede ser indistinguible de los virus comunes de la gripe o resfriado. Los niños han tenido cierta ventaja con respecto a los adultos, existe la teoría que los peques al exponerse más a los virus en el colegio desarrollan su sistema inmunológico para que las infecciones no sean tan fuertes, también se ha visto que tienen menos sitios en la nariz donde el virus entra para re-

# como prevenirlas

plicarse, la vacunación estimula su sistema inmunológico por lo que se defienden mejor que los adultos, los reportes de niños graves o de muertes de niños han sido muy bajos por lo que nos deja con cierta tranquilidad. El tratamiento básicamente es el mismo, hidratación, acetaminofén para la fiebre y esperar a que pasen los síntomas. No es necesario hacerse exámenes para determinar de qué virus se trata ya que el tratamiento no cambia en enfermedad leve.

**¿Cuándo debe acudir al médico?**

Si tu hijo inicia con síntomas gripales lo recomendable es darle muchos líquidos, evitar auto medicarse, no darle medicamento para la fiebre si ésta es menor a 38°C, ya que la elevación de la temperatura es necesaria para eliminar más rápido los virus del cuerpo, evitar dar antitusivos, ya que la tos es un mecanismo importante de eliminación de los microorganismos por lo que inhibir éste reflejo puede ser contraproducente, cuándo es necesario añadir antitusivos a los padecimientos infecciosos debe quedar a criterio del médico pediatra, si los síntomas son muy molestos o no dejan dormir a tu hijo, podrían ser necesarios, sobre todo si es un niño mayor a 4 años, si los síntomas persisten consulta a tu médico pediatra ya que usualmente las infecciones virales pueden complicarse.





# EN QUÉ CONSISTE UNA buena nutrición

Licda. María José Aguilar  
Nutricionista-Health Coach

El 28 de mayo se celebra el día mundial de la nutrición, por lo cual es un momento muy importante para recordar la importancia de una buena y adecuada nutrición en nuestra vida.

Debemos empezar aclarando que una buena nutrición no implica necesariamente “una dieta estricta”, en realidad el término dieta está mal empleado muchas veces pues pensamos que dieta es restricción, salud y no necesariamente, pues “dieta” es el conjunto de alimentos que consumimos de forma regular sean saludables o no.

**Entonces hay que resaltar la importancia de una buena nutrición a través de una dieta saludable que incluye los siguientes criterios:**

- **Suficiente:** Una dieta saludable debe ser suficiente en cantidad y calidad. Esto significa que debe contener las calorías suficientes que brinden energía a nuestro organismo para realizar todas sus funciones. Por lo cual es tan importante no practicar “dietas de moda”, “dietas milagro” o “dietas con muy pocas calorías” pues esto podría traer consecuencias graves en nuestro cuerpo
- **Completa:** Esto significa que debe contener alimentos de todos los grupos que puedan cumplir con las necesidades de carbohidratos, proteínas, grasas, así como de vitaminas y minerales. Actualmente existen muchas dietas de tendencia en donde se elimina algún grupo de alimentos de la dieta diaria para promover la pérdida de peso más rápida o para mejorar algunos aspectos corporales. Por lo cual es muy importante resaltar que cada uno de estos nutrientes tienen funciones específicas en nuestro organismo y no deberían ser eliminados.
- **Equilibrada y variada:** Alrededor de 60 a 70% del contenido energético debería ser de carbohidratos complejos (frutas, verduras, cereales integrales, tubérculos

y leguminosas), de 10-15% debería de venir de fuentes de proteína tanto animales como vegetales (pollo, carnes magras, pescado, lácteos descremados, quinoa, tofu, garbanzos, lenteja, etc) y de 20-25% de grasas saludables (aguacate, aceites vegetales, frutos secos, aceitunas), se debe procurar limitar el consumo de grasas saturadas (la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso y la carne roja) y evitar al máximo grasas trans (margarina, alimentos procesados, comida rápida) debido a sus efectos dañinos en nuestro organismo principalmente en nuestra salud cardiovascular.

• **Adecuada:** Debe ser adecuada con la edad, sexo, constitución física, gustos, preferencias, intolerancias y enfermedades personales. Para que de esta forma la alimentación pueda cumplir los objetivos personales de cada persona y su organismo. Una buena alimentación y una buena dieta no implica comer cosas que no nos gusten o nos provoquen malestar.

Esto debe ser complementando con una adecuada hidratación a través del consumo de agua pura el cual en términos generales necesitamos 2 litros al día, puede variar dependiendo de condiciones de salud especiales o actividades físicas. Y por último pero súper importante poder complementar la buena nutrición con ejercicio físico, buscando actividades que promuevan el movimiento, la distracción y que puedan contribuir al manejo del estrés. No debemos obligatoriamente ir a un gimnasio o salir, si no buscar incluso actividades desde casa que nos mantengan físicamente activos.

La nutrición debe ser siempre integral y funcional, debe buscar beneficiar nuestra salud, no limitarnos, no restringirnos ni prohibirnos si no llenarnos de salud y energía.

@snacks.nau @snacksNau

Sabor  
y ENERGIA  
para quien nunca se cansa  
de Amar

¡Feliz Día de la Madre!



Naiti

- Aportan antioxidantes
- Fuente de fibra y proteína



# Alergias ALIMENTARIAS



Dra. Olga Vega  
Alergóloga Pediatra

**E**mpezaremos por definir que es una alergia, es una reacción exagerada de nuestro sistema inmunológico hacia algo que no debería serlo o que no lo es para los demás. Cualquier alimento puede ser

potencialmente el causante de una alergia, siendo las proteínas de los mismos contra quienes reacciona el sistema inmunológico. Para esto anteriormente este sistema ya tuvo que haber estado en contacto con esta proteína para crear anticuerpos contra ella. Lo que quiere decir que para que haya una reacción tuvimos que haber estado en contacto con este alimento previamente.

Por eso muchos se preguntan “si llevo toda mi vida de comer ciruela, ¿por qué hoy tuve una reacción tras comerla?”

No funciona así para todos los alimentos, la alergia al huevo y la leche, suelen ser exclusivas del bebé y niño, a menos que persista hasta la adultez. Pero no se desarrollan de nuevo en el adulto (a excepción del síndrome ave-huevo que es alergia a la yema y sucede en los adultos que han tenido aves previamente).

Bajo este concepto inmunológico se pueden englobar dos tipos de respuestas. La más conocida es la reacción mediada por IgE, que es inmediata a la ingesta y se caracterizan por la aparición de ronchas o urticaria generalizada, angioedema o hinchazón de ojos, labios, orejas y puede también ser grave, produciendo una anafilaxia que es cuando la reacción es tan severa que afecta además de la piel varios órganos, entre ellos, respiratorio (dificultad para respirar, pito, broncoespasmo), nervioso (pérdida de consciencia, mareo), digestivo

## Tratamiento de las alergias

En el caso de una reacción alérgica el tratamiento siempre debe ser indicado por un médico, puede necesitarse acudir a urgencias o a su médico de cabecera para recibir el tratamiento. En los pacientes ya conocidos por alergias indicamos un protocolo de tratamiento que deberá entregarse en los centros educativos y tener varios kits a disposición.

Desde hace varias décadas se han desarrollado tratamientos específicos que intentan modificar la respuesta inmunológica tratando de lograr la tolerancia al alimento. Se conoce con el nombre de desensibilización oral o inmunoterapia oral.

Se dejó atrás la tendencia de simplemente evitar el alimento (especialmente en el caso de huevo y leche) y los estudios actuales apoyan cada vez más dejar atrás la evitación estricta, especialmente si ya hay cierta tolerancia como en trazas y escalar hacia la tolerancia no la evitación.

Hay que individualizar cada caso y depende de cada alimento, pero esto será decidido por el especialista.

(vómitos, náusea, diarrea) o cardíaco (infarto, taquicardia, hipotensión, hipertensión).

Y lo más grave que es un shock anafiláctico, que sucede después de esta reacción tan fuerte la presión cae por la pérdida de volumen circulatorio pudiendo llevar a la muerte.

El segundo tipo son respuestas inmunológicas mediadas por células, que provocan manifestaciones tardías y duraderas, al contrario de las anteriores. Estas se conocen como No mediadas por IgE y son manifestaciones generalmente dermatológicas o



digestivas (enteropatías, proctolitis, enfermedades digestivas eosinofílicas).

## ¿Cómo se diagnostica la alergia a alimentos?

Todo paciente que haya tenido una reacción tras la ingesta de un alimento debe ser evaluado por un alergólogo, de acuerdo a la historia clínica se decidirá cómo, cuándo y qué pruebas hacer.

Generalmente el diagnóstico se hace con una prueba rápida en la clínica que se llama prick test o prueba cutánea de alergia, donde lo que hacemos es ver la reacción cutánea que hay al colocar un extracto comercial del alimento o el alimento directamente (prick by prick). Se pinza con una lanceta sobre la piel y se esperan 15 minutos para ver la reacción.

También existen las pruebas de IgE específica en suero sanguíneo, que son útiles en determinados casos.

Muy importante hacer cons-

ciencia que las pruebas comerciales que miden IgE no tienen ningún valor científico en el diagnóstico y tratamiento de alergias. También es importante saber que no existen pruebas preventivas con las que podamos predecir qué alergias padecerá alguien, así que las pruebas se hacen únicamente contra los alimentos sospechosos, no paneles extensos de miles de alimentos y no se hacen si no ha habido reacción alguna, ya que esto aumentaría los resultados falsamente negativos o falsamente positivos.

Las pruebas son un complemento a la historia clínica, pero no quieren decir que retiremos alimentos actualmente tolerados por una prueba cutánea o de sangre.

La alergia a los alimentos es un mundo muy complejo y amplio, por lo que siempre deben acudir a un especialista en caso tengan dudas si podrían tener este diagnóstico o no.





# El a,b,c DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CUARENTENA

*El objetivo de este artículo es brindar las bases generales de una alimentación saludable y balanceada durante la cuarentena en respuesta a la pandemia del COVID-19.*

Ximena Fernández Andrino  
Licenciada en Nutrición

**A**segurar una alimentación saludable en momentos de crisis es un eslabón clave para asegurar el bienestar de la población en general, pero más específicamente de la población en riesgo o vulnerable.

La definición de alimentación saludable abarca desde el acceso a alimentos y agua potable hasta el consumo diario recomendado de fibra y micronutrientes.

El estado de calamidad genera impactos de niveles diferentes en materia de alimentación, la mayoría de estos moderados por el acceso económico de las familias y es por esto que una de las bases de

este tema es: ¿Cómo asegurar una alimentación balanceada con bajo presupuesto?

Los alimentos de mayor costo son las carnes, si tu presupuesto se está viendo afectado por la crisis, te recomiendo reducir tu consumo de carnes a 1 o 2 veces por semana, sustituyéndolas por productos como queso fresco, huevos y leguminosas (frijol, lentejas,

garbanzos) estos alimentos funcionan como fuentes de proteína y su costo es accesible.

Adicional, acompaña tus comidas fuertes con atoles nutritivos del tipo multicereal, incaparina, plátano, haba, etc.

Otra base importante de una alimentación saludable en cuarentena es la planificación de comidas, esta recomendación nos ayudará a comprar únicamente los alimentos que necesito y no desabastecer el mercado, demorar menos tiempo en la preparación de alimentos, minimizar el desperdicio de alimentos vencidos y disminuir el número de visitas al súper mercado para evitar un posible contagio.

“Compras inteligentes” con este término me refiero a la adquisición de alimentos que aporten nutrientes y elementos de valor para mi salud y la de mi familia. Evitemos adquirir más de tres productos ultraprocesados en nuestras compras (bebidas carbonatadas, chucherías, cereales de desayuno altos en azúcar, margarina, jugos envasados, sopas...) mientras menos tenga disponible en casa, menor será el consumo. Recuerda que el consumo frecuente de dichos alimentos puede deteriorar tu salud y principalmente la salud de las personas vulnerables.

Es importante tomar en cuenta que existen tipos diferentes de alimentación según el grupo etario y condiciones de vulnerabilidad. En el caso de niños menores de 6 meses la lactancia materna será el alimento óptimo para un desarrollo adecuado, evite dar líquidos o agua ya que este podría ser un foco infeccioso, la lactancia cumple esta función.

A partir de los seis meses los niños deben de empezar a recibir alimentos nutricionalmente adecuados para su edad, asegúrese de que los utensilios que utilice estén debidamente lavados y evite los alimentos crudos por riesgo a infección.

En la etapa escolar y adolescencia el consumo de alimentos ultra procesados tiende a aumentar. Debido a que la rutina escolar está teniendo un giro drástico por la pandemia, una de las prácticas más comunes es premiarlos con este tipo de alimentos si cumplen con sus tareas, asisten a sus clases en línea, etc. Evitemos utilizar este tipo de alimentos como premios, sustituyamos un helado procesado por un helado natural de frutas, una galleta de chocolate alta en azúcar por una de avena hecha en casa, un jugo envasado por un refresco natural.

Los adultos mayores representan el grupo etario con mayor vulnerabilidad en esta pandemia y mucho de este riesgo viene ligado a condiciones crónicas que pueden padecer o son comunes en esta etapa. Es sumamente importante que si el adulto mayor padece de alguna enfermedad crónica (diabetes, hipertensión arterial, padecimiento cardíaco, etc) cumpla con las recomendaciones de alimentación propias de su condición. El no seguir estas recomendaciones puede deteriorar su salud, obligarlo a visitar un hospital y ponerse en alto riesgo de contagio.

Como último punto pero no menos importante, debo mencionar a la hidratación y la actividad física como los acompañantes perfectos de una alimentación saludable. La cantidad recomendada de agua para un adulto

sano es mínimo de 8 vasos diarios (2lt), esta cantidad puede variar según condición de salud o actividad física.

En cuanto a ejercicio se recomienda cumplir con 150 minutos semanales de ejercicio moderado-intenso ó cumplir al menos 6,000 pasos diarios.

Recuerda que una alimentación saludable es vital para preservar tu salud y la de tus seres queridos. La cuarentena no son vacaciones, es nuestro nuevo “diario vivir” y debes de lograr mantener tus buenos hábitos adaptándolos a la situación actual.







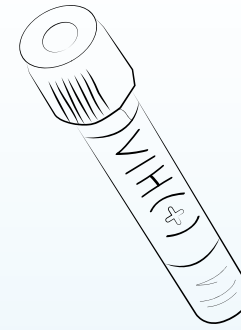
**Diabéticos**



**Fumadores**



**Hipertensos**



**Pacientes con VIH**

**FRENTE AL COVID-19,**

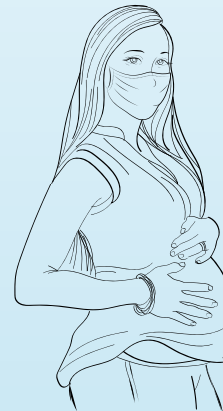
**PROTEJAMOS A LOS  
MÁS VULNERABLES**



**Con afecciones  
cardíacas**



**Adultos  
mayores**



**Embarazadas**



**Asmáticos**





# Recetas FÁCILES Y SALUDABLES

Guisela Gramajo

## Tacos de lechuga con atún y verduras

### Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua
- 1 elote cocido y desgranado
- ½ taza de arvejas cocidas
- 1 pepino pelado
- 2 tomates medianos
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 limones medianos
- 1 aguacate
- 6 hojas enteras de

lechuga

- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

- Ecurrir el atún y con el tenedor desmenuzar los trozos de lomo
- Partir por la mitad el pepino y con una cuchara quitar las semillas y partirlo en cubos medianos
- Cortar los tomates en cuadros medianos, quitarles la semilla
- En un recipiente hondo mediano colocar el atún, el elote, las arvejas, el tomate, el pepino, cebolla, el jugo de limón y la mayonesa. Agregar la sal y la pimienta
- Mezclar bien y agregar el cilantro
- Partir el aguacate en medias lunas
- Colocar las hojas de lechuga y agregar la mezcla de atún
- Decorar con el aguacate y más cilantro picado



## Postre de yogur y manzana

### Ingredientes:

- 1 manzana verde partida en cuadros
- 6 onzas de yogurt natural
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de miel pura de abeja
- 1 cucharada de arándanos secos
- 1 cucharada de almendras en lascas (preferiblemente doradas)

### Preparación:

- Mezclar el yogur con canela y miel
- Agregar arándanos y almendras, mezclar
- Agregar la manzana y servir en una copa
- Decorar con almendra



## Tostadas a la francesa saludables

### Ingredientes:

- ½ taza de leche descremada
- 1 huevo
- ½ cucharadita de aceite de coco orgánico de preferencia
- 2 rodajas de pan integral
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de vainilla

### Preparación:

- En un recipiente mezclar huevo, leche y canela
- Sumergir las rodajas de pan
- Calentar el aceite y cocinar las rodajas de pan por 3 minutos de cada lado hasta que doren
- Agrégales moras, fresas o frambuesas y miel de maple orgánica

## Batido de zanahoria y manzana para reponer energía

### Ingredientes:

- ½ zanahoria
- 1 manzana verde
- ¼ de cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de miel de abeja

### Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y agrega 6 onzas de agua y hielo (si lo prefieres) y licuar por dos minutos

\*te ayudará a reponer energía después de ejercitarte y a no pasar hambre entre comidas







Redacción / Tu Salud y Bienestar

**E**s importante contrarrestar los efectos del medio ambiente, el estrés y la edad en nuestra piel, sin embargo, con la vida tan apresurada que llevamos nos cuesta tomarnos el tiempo para consentirnos, anteponeamos todo antes de darnos un tiempo para cuidar del órgano más grande del cuerpo y al cual debemos prestarle la debida atención. Además de tu estado de salud, la piel refleja las horas de sueño y los cuidados que le das, de allí la importancia de prestarle la debida atención.

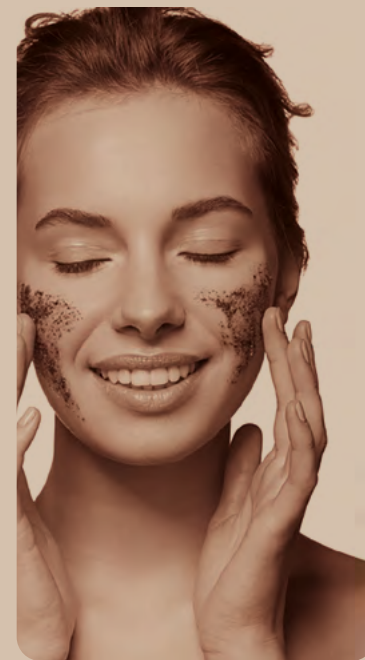
Todas conocemos como realizar el cuidado diario de nuestra piel, pero ¿lo haces de una forma correcta?

Tenemos que tomar en cuenta varios factores: edad, tipo de piel, estilo de vida y necesidades especiales; una vez que tengas bien identificados estos factores será más fácil encontrar los productos que debes usar para que la rutina de belleza sea efectiva y perfecta.

# 3 PASOS PARA UNA PIEL PERFECTA



**1 LIMPIEZA**  
Antes que nada, debes desmaquillarte para eliminar el maquillaje y el polvo acumulado durante el día. Tanto en la noche como por la mañana, aplica loción por todo tu rostro con un algodón dando toques suaves, luego enjuaga con agua fría o tibia (nunca demasiado caliente ya que podría irritar tu piel). Es importante escoger lociones y jabones adecuados a tu tipo de piel y necesidades.



**2 EXFOLIACIÓN**  
Debes exfoliar tu rostro de una a dos veces por semana. La exfoliación te ayuda a eliminar las células muertas dejándola renovada y suave; enseguida notarás la diferencia. No debemos exfoliar la piel mas de lo recomendado sobre todo si tienes la piel sensible.



**3 HIDRATACIÓN**  
Usar cremas hidratantes para el rostro hace que tu piel se vea radiante y saludable ya que nos aportan nutrientes esenciales; para lograr máximos resultados debes hidratar tu piel por la mañana y por la noche luego de limpiarla y tonificarla. Es importante mencionar que todo tipo de piel necesita una crema hidratante, aún si tienes piel grasa, simplemente debes escoger una especial para tu tipo de piel. Se ha comprobado que si hidratas tu piel desde joven tu rostro tendrá menos arrugas con el pasar de los años.

Ahora ya sabes los pasos esenciales para una piel perfecta, ¡a ponerlos en práctica!



# El afeitado ideal

Y PRODUCTOS QUE PUEDES USAR

*Cuando realizamos el afeitado solemos cometer algunos errores que provocan irritación o cortes en la piel.*

Redacción / Tu Salud y Bienestar

**E**s importante tomarnos el tiempo para realizarlo ya que si lo hacemos con prisa no dejamos el tiempo suficiente para hidratar el pelo, además debemos de poner atención en que la cuchilla no este desgastada o en mal estado.

Debes de afeitarte deslizando las cuchillas suavemente en el sentido del nacimiento del pelo y aplicando pasadas cortas y suaves, de esta manera se consigue un afeitado eficaz y produce menos irritación, en las zonas como el cuello en las que la angulación del pelo respecto a la piel es menor puede ser necesario ir en contra del crecimiento; el momento adecuado es después de bañarte por la humedad. También puedes hacerlo por la noche, ya que la piel no estará expuesta posteriormente a ningún tipo de agresión de la vida diaria.

Las cuchillas se deben cambiar de acuerdo con la frecuencia de las afeitadas, normalmente una cuchilla pierde su filo después de un mes, o incluso antes. Por otro lado, si usas maquina se aconseja cambiarla cada dos años o cuando observes que su eficacia es menor a la hora de realizar el afeitado. Todo dependerá de la densidad de la barba y el grosor del pelo.

Una vez finalizado es aconsejable aplicar agua fría para cerrar los poros, posteriormente aplica una loción hidratante.



## Cuidados según el tipo de piel:

**Piel sensible y / o seca:** este tipo de piel debe de hidratarse al máximo antes del afeitado utilizando productos para piel sensible (espumas, after shave)  
**Piel grasa y / o acné:** en este caso debes utilizar de preferencia productos libres de grasa.

## Productos que puedes usar para lograr un afeitado ideal:

- 1. Jabón de afeitado Proraso:** su fórmula suaviza incluso las barbas mas gruesas y duras, está enriquecido con aceite de sándalo y manteca de karité.
- 2. Crema pre-afeitada Proraso:** su fórmula contiene aceite de eucalipto y mentol, combinando una acción limpiadora y tonificante con un efecto refrescante y revitalizante. No graso.
- 3. Nivea Men, balsamo after shave:** para piel sensible no contiene alcohol



# EJERCITÁNDOME EN CASA

## ¿Por dónde empiezo?



# EJERCÍTATE EN CASA



Mat para yoga



High Toner



Pelota de pilates



Haz tu pedido por Messenger en

 **Saludymasgt**



Redacción / Tu Salud y Bienestar

**D**efinitivamente los últimos meses vinieron a cambiar totalmente nuestra rutina diaria, de pasar casi todo el día afuera ahora permanecemos mas tiempo en casa. Restaurantes, cines y gimnasios han permanecido cerrados y aún no tenemos claro cuándo podríamos volver a la “normalidad”; por lo que hemos tenido que reinventarnos y adaptarnos a seguir nuestras rutinas de una forma diferente. El ejercicio no es la excepción, y es que es importante mantener actividad física para mantener una mente y un cuerpo sano; entonces, ¿por dónde debo de empezar?

Vamos a empezar con contarte los beneficios que obtienes al tener una rutina de ejercicios diariamente o al menos tres veces a la semana:

- Disminuye el riesgo de padecer de enfermedades crónicas
- Mejora tu humor y tu salud mental
- Mejora la calidad del sueño
- Mejora la salud cerebral, entre otros.

Las aplicaciones para hacer ejercicio son una herramienta que pueden ayudarte, ya que existen un sinnúmero de aplicaciones que nos dan planes de entrenamiento que podemos hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. Puedes encontrar aplicaciones con entrenamientos de crossfit, pilates, yoga, TRX, HIIT; regularmente tienen un apartado donde vas registrando tus progresos en quema de calorías, ritmo cardíaco, distancias recorridas incluso puedes registrar lo que comes y tus horas de sueño; esto es una ventaja ya que al registrar tu actividad física puedes ponerte metas y retos que te mantendrán motivado a seguir cuidándote.

### 1. Si antes hacías poco o nada ejercicio

Puedes empezar con ejercicios



sencillos y fáciles, focalizados en las diferentes partes del cuerpo: sentadillas, extensiones de tríceps, abdomen, cardio. Es importante que realices bien los ejercicios para evitar lesiones.

### 2. Si solías ir al gimnasio

En la manera de lo posible debes de hacer los ejercicios que acostumbrabas a practicar solo que adaptándolos a lo que tienes en

casa. Es recomendable que hagas mas series y repeticiones y reduzcas el tiempo de descanso entre 10 y 20 segundos.

### ¿Qué equipo debo de tener en casa?

#### Mancuernas y kettlebell

Son ideales para el desarrollo de tonificación muscular, entrenamiento core y rehabilitación. Sirven para trabajar brazos, pecho y espalda

#### Esterillas o mat

Importante no olvidarla ya que sirven para proteger tu cuerpo al hacer ejercicio en el suelo

#### Bandas elásticas

Activan todos los músculos del cuerpo, con ellas podemos realizar entrenamiento de fuerza sin pesas, ayuda a tonificar músculos

#### Cuerda

Es indispensable dentro de tu equipo, ya que ayuda a calentar y realizar ejercicio cardiovascular

#### Escalón de step

Puedes realizar ejercicio cardiovascular y a la vez tonificas piernas, caderas y glúteos

#### Pelota para fitness

Se usa principalmente para trabajar el equilibrio, tonificar y fortalecer los músculos principalmente del abdomen y zona lumbar

Recuerda establecer días y horarios para cumplirlos, ponte metas a corto plazo, planifica que tipo de ejercicio vas a realizar y de ser posible consulta con un profesional y no olvides poner música para animarte; incluso en Spotify puedes encontrar algunas listas de canciones para entrenar que personas de todo el mundo han creado.

Exígete moverte más, haz del ejercicio un hábito y supera los primeros meses. Recuerda que los límites solo existen en tu mente!

# Sea parte del directorio de médicos y profesionales ANÚNCIESE

ventas@tusaludybienestar.com

www.tusaludybienestar.com





# ATAQUES DE pánico EN PERSONAS ADULTAS



Dra. Alejandra Flores  
Psiquiatra

**Q**uien sufre un ataque de pánico experimenta, por unos minutos, un miedo extremo, angustia intensa, una sensación de pérdida de control sobre su cuerpo, su mente y su situación. En esos instantes la persona puede sentir que se va a morir, o que se va a volver loca. En este estado, la persona tiene graves dificultades para cumplir sus roles sociales, familiares, laborales, etc.

Como la palabra ataque sugiere, estos episodios se producen de manera súbita. Pueden durar, aproximadamente entre uno y diez minutos, aunque a veces pueden durar más.

Muchas veces las personas confunden los síntomas de estos ataques con las señales de un infarto: taquicardia, sudoración profusa, nudo en la garganta, temblor fino en los dedos de las manos, mareos y náuseas. Esta confusión puede aumentar el miedo, ya de por sí característico de estos ataques, y puede alarmar en gran medida a las personas que están a su alrededor.

Los ataques de pánico pueden ocurrirle a cualquier persona, sin

embargo son más frecuentes en quienes tienen rasgos de personalidad vinculadas a la ansiedad. También a quienes hayan tenido un incidente traumático muy fuerte como un asalto, un ataque directo, violencia sexual, etc. También son propensos quienes han tenido un historial familiar en donde alguno de los padres generaba un clima hostil durante la niñez.

Otros incidentes que pueden ocasionar estos ataques son una separación, divorcio, infidelidad, muerte de alguien cercano, perder el trabajo, estar en una situación de alto riesgo como una pandemia o un desastre natural, una guerra, entre otras.

A veces los ataques de pánico pueden ocurrir como efectos secundarios de algunos medicamentos. El tratamiento para estos pacientes puede ser impartido por profesionales de la psicología o la psiquiatría, mediante terapia. Para lograr controlar estos ataques, el psiquiatra emplea un tratamiento integral, es decir, que además de la terapia utiliza psicofármacos. Según el caso, puede utilizarse un anti-depresivo con efecto ansiolítico y alguna benzodiazepina. Sin embargo, es importante no contribuir a generar una dependencia de estos fármacos. Este tratamiento integral produce resultados más rápidos que una terapia únicamente psicológica.

Cualquier profesional de salud puede iniciar el tratamiento de un paciente que sufre un ataque de pánico utilizando técnicas de control de la respiración, mé-

todos de relajación, y otras prácticas de primeros auxilios.

Para prevenir los ataques de pánico es muy útil llevar una vida equilibrada, lo que implica una alimentación balanceada, rutina de ejercicios constante, evitar la vida sedentaria, evitar el uso de drogas, el abuso del alcohol, tabaco, cafeína, etc.

Es importante, para quien sufre este tipo de ataques, evitar sentirse estigmatizado, ya que este padecimiento le puede suceder a cualquier persona.



sona. Para ello es necesario acceder a información acerca del tema. Esta información debe ser fidedigna, es decir, proveniente de fuentes confiables tales como revistas científicas, centros de investigación, hospitales, etc. Hay que evitar información poco confiable, por ejemplo aquella que no proporciona referencia a sus fuentes (como cadenas de chat, “noticias” de facebook, etc.)

Finalmente, es de gran ayuda una actitud de apertura a recibir atención por parte de profesionales de salud mental, que son quienes mejor pueden ayudar a solucionar este problema.



# ¿CÓMO ORGANIZO EL TIEMPO DE MI HIJO/A ahora que está en casa?

**En estos tiempos de pandemia nos enfrentamos a nuevos retos, tanto para los padres como para los hijos. Como padre se preguntarán ¿cómo hago de mi casa un colegio? ¿logrará mi hijo/a aprender? ¿seré o seremos buenos instructores para él o ella? ¿qué hacemos con el resto de su tiempo?**

Sabrina Licht Musso, M.A.  
Psicóloga Clínica

Por otro lado sus hijos se enfrentan a la dura tarea del cambio de rutina, cambios en la dinámica de estudio, sentimientos de incertidumbre, inseguridad y/o desconfianza en sí mismos al momento de poner a prueba sus habilidades académicas de manera independiente. Así como se enfrentan a una dinámica distinta de cómo ocupar su tiempo en casa.

En el ámbito educativo es importante ayudar a organizar su tiempo de estudio. Como padres y figura de mayor conocimiento en la casa, contribuyen a enmarcar a sus hijos en un nuevo hábito de estudios. Por esto, es importante apegarse a unas cuantas reglas que harán la diferencia para ellos.

Establecer comunicación con la entidad educativa para estar al tanto de clases en línea, tareas y cronograma de estudio.

Es importante tomar conciencia sobre qué espera el colegio de los niños y no permitir que sean únicamente ellos quien comuniquen qué, cuándo y cuánto deben de hacer.

Ahora, ¿qué hacemos con el

tiempo restante y no de estudio? Recuerde que para ambos padres e hijos este es un cambio tanto en la rutina, como en los hábitos y por ello ocasiona incertidumbre e inclusive confusión. Hay que promover actividades interpersonales, donde haya sensación de apoyo, comprensión y se dé espacio a la expresión de emociones.

Ahora que están en casa, aproveche para realizar tareas que de lo contrario no harían o que habían pospuesto. Actividades sencillas como ver películas, juegos de mesa, cocinar (preparar pasteles o galletas), aprender a andar en bici o patinar (si el lugar lo permite), reorganizar una habitación, pintar, bailar, hacer concursos con todos los miembros familiares, entre otros.

Recuerde permitir un tiempo en el día o espacio para llevar a cabo actividades en solitario. Es importante que este tiempo exista para que su hijo/a pueda tener un momento para pensar en su día, sentirse satisfecho, pensar si algo le molesta o simplemente descansar.

Organizar el tiempo en casa no será difícil si ambos se proponen a la tarea y se encuentra el equilibrio necesario para el ámbito educativo, el familiar y el personal.

## Establecer, mantener y reforzar un horario

Todo niño o adolescente debe de poder contar con un horario establecido por sus padres. El mismo debe de ser igual todos los días semanales (tal como sería ir al colegio). Está claro que si los estudiantes tienen clases obligatorias en línea, los padres deben reforzar no sólo que éste horario se cumpla, sino también asignar un tiempo para tareas y estudio luego de finalizadas las clases.

No olvide asignar períodos de descanso pues son importantes para garantizar el máximo aprendizaje. Los mismos no deben de exceder los 30 minutos.

Encuentre un lugar apartado, lo más similar a un aula.

Evite distractores, no música, no televisión o gente gritando. Debe de contar con una mesa, una silla cómoda, su

computadora (si es necesaria) y todos los útiles escolares que acostumbra a utilizar siempre a la mano.

Ofrecer ayuda y preguntar si desean que se les auxilie para comprender algo o llevar a cabo una tarea.

Recordar que no todos aprenden igual y ahora, debido al distanciamiento social, se puede retrasar el aprendizaje al verse su hijo/a enfrentado con nuevos retos como no estar presente para ver, oír y resolver dudas con fluidez.

Pregunte por las emociones que pueden surgir en esta nueva etapa que tienen que enfrentar abruptamente los niños.

Recuerde que este es un proceso de adaptación, un momento inesperado y por ello puede

desatar emociones y sentimientos que su hijo/a puede desconocer, sentir miedo, o rechazo hacia ellos. Para ello es importante buscar comprenderlos y apoyarlos o buscar ayuda psicológica de ser necesario.

No olvide motivar a su hijo, felicitarlo y hacerlo responsable de esta nueva fase en su vida y aprendizaje.

Hacerle ver que ha adquirido una nueva responsabilidad que lleva a mayor independencia y por ello mayores consecuencias. Hágale ver que si logra establecer una nueva rutina, formar un hábito y ser exitoso en el mismo contará con grandes destrezas para su desarrollo y desempeño futuro no sólo a nivel educativo sino que también personal.







# INFECCIÓN COVID-19 EN EL embarazo Y RECOMENDACIONES ESPECIALES

Dra. Laura Cadenas Franqueira  
Ginecóloga y Obstetra

**D**ebido a los cambios fisiológicos en su sistema inmune y cardiorrespiratorio, las mujeres embarazadas son más susceptibles a desarrollar una enfermedad grave por la infección con virus respiratorios como el virus de la Influenza, H1N1 y otros virus.

Sin embargo, actualmente no hay evidencia de que las mujeres embarazadas estén más propensas a la infección por COVID-19 o que sean más propensas a desarrollar neumonía severa por este virus, de hecho, se ha informado que las características clínicas de las mujeres embarazadas con neumonía por COVID-19 han sido similares a personas no embarazadas. Asimismo no hay datos sobre complicaciones fetales y perinatales, como aborto espontáneo, anomalías congénitas, restricción del crecimiento fetal y parto prematuro secundario y tampoco se ha demostrado transmisión vertical (ma-

## Recomendaciones especiales durante el embarazo:

1. Evita conscientemente el contacto cercano con otros durante el periodo epidémico.
2. Evita la participación en cualquier reunión en que no se puede mantener una distancia de al menos 1 metro entre individuos.
3. Lava tus manos y usa desinfectante para manos con 70% de alcohol, de manera frecuente
4. Algunas autoridades sanitarias y algunos sistemas hospitalarios recomiendan usar una mascarilla en caso de visitar un hospital y otra área de alto riesgo, pero evítalo si puedes.
5. Busca asistencia médica de inmediato para un diagnóstico y tratamiento oportuno en caso de presentar síntomas como fiebre y tos.

dre a hijo) en muestras tomadas en líquido amniótico, sangre del cordón umbilical e hisopados de garganta en recién nacidos de madres infectadas.

Es importante reconocer que actualmente los datos clínicos disponibles sobre esta infección en el embarazo son limitados. La mayoría de los datos disponibles son casos que se han presentado en el tercer trimestre.

Todos sabemos que no está disponible aún una vacuna contra esta enfermedad, sin embargo hay otras vacunas importantes como la de la Influenza y Tdap, las cuales se recomiendan a todas la embarazadas para proteger tanto a la madre como al bebé durante los primeros meses de vida de complicaciones por enfermedades como influenza y tos ferina, por lo que es importante que te asegures de recibirlas.

Por último, no dejes de asistir a tus citas de control prenatal según las sugerencias de tu ginecólogo.

¡La prevención es la mejor estrategia!



# 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

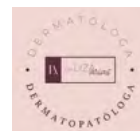
**Endocrinología y Metabolismo**  
Medicina Interna

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



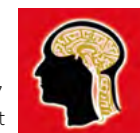
## Licda. Marisol Escobar Paiz

**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@pelandmentegt.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





**10% DE DESCUENTO EN NUESTROS SERVICIOS:**

- Primera consulta (adultos y niños)
- Tratamientos corporales
- Productos

PBX: 2494-1111

f LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

## 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



## 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



## Dr. Sergio Ralón

**Cirujano de Cáncer**

Especialista en Enfermedades  
Mamarias.  
3ª calle 4-50, zona 10  
Tels.: (502) 2360-8955, 2360-6019



## Dra. Margarita Barnoya Pérez

**Oftalmóloga**

Clínicas Herrera Llerandi  
6a. Av 7-55 zona 10  
Clínica 9A  
Tel.: (502) 2362-8714



## Dr. Carlos Orantes

**Urologo**

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. Francisco Luna

**Ginecólogo-Obstetra**

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



## Dra. Fabiola Herrera

**Dermatóloga Médico-Quirúrgico**

Edificio Multimédica  
2a. C. 25-19, zona 15 Vista Hermosa I  
Clínica 12-11  
Tel.: (502) 2385-7763



## Dra. Ana Carolina Ortiz

**Gastroenteróloga-Pediatra**

Edificio Sixtino II  
6a. Av. 9-18 zona 10  
Clínica 708 ala 1  
Tel.: (502) 2278-9761



# PREVENIR ES SALUD



Mascarillas reutilizables



Mascarillas KN95



Guantes de látex



Haz tu pedido por Messenger en

f **Saludymasgt**





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



HAZ TUS PEDIDOS EN  

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