

TU SALUD

GUATEMALA, MAYO 2021

y bienestar

No. 25

Tips para leer el etiquetado

Consejos para mejorar la salud de nuestras PIERNAS

6 snacks post entreno

HIPERTENSIÓN

Factores de riesgo y síntomas



***Su salud,
nuestra prioridad.
El servicio,
nuestro compromiso.***



Hospital
**Herrera
Llerandi**

***Seguimos cuidándonos
para cuidar de usted.***

#TodosSomosHospitalHerreraLlerandi

PBX:2384-5959

www.herrerallerandi.com  

índice



5 Editorial



6 Hipertensión arterial: factores de riesgo y síntomas



8 Tips para leer el etiquetado nutricional



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



12 Consejos para mejorar la salud de nuestras piernas



16 Relaciones sanas



19 6 snacks post entreno



20 Salud digestiva en lactantes



22 Directorio

COLABORADORES:

Marcela Paiz Ramírez / Nutricionista Clínica
 Marilyn Guissela Chamo Méndez / Cirujana Flebóloga
 Jorge Palacios / Pediatra-Gastroenterólogo

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

Definitivamente el tiempo sigue su curso, aunque a veces sentimos que ya no estamos en cuarentena y nuestra vida transcurre con "normalidad" lo cierto es que el virus sigue estando presente y hasta que un 70% de la población no se encuentre vacunada es nuestra responsabilidad cuidar de nosotros y de todos los que nos rodean.

Te recordamos que debes de seguir con tus medidas de higiene y no bajar la guardia, y en la medida de lo posible continúa con tu distanciamiento social.

Parte importante también es reforzar nuestro sistema inmune, y te sonará repetitivo, pero solo lo conseguimos llevando una vida saludable: comiendo sanamente, haciendo ejercicio al menos tres veces por semana, hidratándonos, descansando y permitiendo tener pensamientos positivos.

Cada una de nuestras ediciones te ofrecen temas que te ayudan a mejorar cada día y a llevar un estilo de vida saludable, y esta edición no es la excepción; queremos que cada mes encuentres información de valor y contenidos que te ayuden a empezar y mejorar tu estilo de vida.

Nuestros colaboradores son médicos, nutricionistas, psicólogos, o personas especializadas en cada uno de los temas que abordan, con el fin de que tú, desde la comodidad de tu casa o del lugar donde te encuentres te informes con fuentes fidedignas y confiables.

Esperamos que esta edición tenga un efecto positivo en tus hábitos y te permitan ser la mejor versión de ti.

TU Salud y Bienestar

Hipertensión arterial:

FACTORES DE RIESGO Y SÍNTOMAS

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Cada 17 de mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión, según datos la OPS al año ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de América, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, es importante mencionar que la mayoría de las personas hipertensas no saben que padecen esa enfermedad, razón por la cual la vuelve más peligrosa.

En el mundo, el 25% de los hombres y el 20% de las mujeres sufren hipertensión arterial elevada y solo una quinta parte de ellos mantiene controlada la enfermedad, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esa falta de control podría generar complicaciones como dolor torácico, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ritmo cardíaco irregular, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y problemas en los ojos, entre otros.

La hipertensión arterial o presión alta es un trastorno que ocurre cuando la sangre circula con más fuerza de lo habitual, lo que

provoca que los vasos sanguíneos y el corazón deban hacer un esfuerzo adicional para garantizar la circulación de la sangre en todo el cuerpo. Esta condición podría generar eventualmente un mal funcionamiento del corazón o dolor en el pecho, entre otras complicaciones. También representa el mayor número de muertes tempranas en el mundo, solo en el 2015 se registraron 9.4 millones fallecimientos prematuros.

Prevención para un tratamiento a tiempo:

Según el Dr. Esteban Coto, Director Médico de AstraZeneca para Centroamérica y el Caribe, verificar de manera constante la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea es un paso importante, ya que la primera hace referencia a la cantidad de latidos del corazón, y su rango debe encontrarse en un adulto en reposo entre 60-100 latidos por minuto (bpm), y la presión sanguínea se mide en el momento que el corazón se contrae y se relaja, con datos que normalmente se encuentran entre 120/80. Si la lectura de la presión sanguínea refleja de manera constante datos de 140 sobre

90, se diagnostica como presión alta¹; por lo que se recomienda llevar un registro para obtener más datos e información comparativa que pueda confirmar el padecimiento por parte del médico tratante.

Para un diagnóstico acertado, el médico puede recomendar otras variantes de pruebas, entre ellas el monitoreo de la presión arterial constante, a través de un dispositivo que brindará un panorama más preciso de los cambios en la presión arterial, además, se puede solicitar análisis de laboratorio (orina, sangre y colesterol), un electrocardiograma con el fin de medir la actividad eléctrica del corazón y un ecocardiograma para descartar otras enfermedades cardíacas.

Una vez que el paciente ha sido diagnosticado de hipertensión arterial, se deben considerar el tipo de tratamiento adecuado según sus necesidades, esto implica realizar cambios en el estilo de vida, entre ellas: optar por una dieta saludable, actividad física con regularidad, mantener un peso sano, y en ciertas ocasiones se deberá acudir a medicamentos, según el tipo de hipertensión que se padezca.



Síntomas de hipertensión arterial:

- Dolor de cabeza
- Hemorragias nasales espontáneas
- Ritmo cardíaco irregular
- Vómitos
- Náuseas
- Ansiedad
- Alteraciones visuales
- Fatiga
- Temblores musculares

*fuente OMS

Factores de riesgo:

- Consumo excesivo de sal
- Ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans
- Consumo de tabaco y alcohol
- Inactividad física
- Sobrepeso

*fuente OMS

Es importante entonces, que las personas atiendan al llamado de prevención, principalmente en el control de la presión arterial y frecuencia cardíaca, así como cambiar a un estilo de vida más saludable.

Una de las metas mundiales para las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% para 2025.

¹ American Accreditation HealthCare Commission. (5 de octubre de 2019). Medline Plus. Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/anatomyvideos/000013.htm>

TIPS PARA LEER EL etiquetado nutricional



Licda. Marcela Paiz Ramírez
 Nutricionista Clínica

Es importante que sepas que: el estilo de vida es la base de nuestra calidad de vida, un estilo de vida saludable es la clave para mantenernos sanos y, por lo tanto, prevenir enfermedades crónicas; además nos permite ser felices, tener mayor autoestima y sentirnos realizados en cada ámbito de nuestra vida. Una buena nutrición es importante para mantener un óptimo estado de salud. Realizar una dieta variada y equilibrada es la manera de garantizar la ingesta de todos los nutrientes necesarios. Para seguir una alimentación saludable es importante conocer también los productos industriales que compramos en el súper mercado, por lo tanto, te comparto la importancia de aprender a leer etiquetas nutricionales.

Cómo leer etiquetas nutricionales

El etiquetado nutricional es el medio de comunicación entre el fabricante y el consumidor. A través de él podemos conocer la información básica del alimento que vamos a consumir y más importante los nutrientes que nos aportará. Este tema es muy extenso y de muchos detalles, sería imposible explicarlo todo en una sola página, sin embargo, en este artículo te dejo

algunos pasos que te servirán para identificar un buen producto, y de esa forma tomar mejores decisiones al momento de elegirlo.

El objetivo es aprender a leer etiquetas nutricionales sin ser engañados, a veces nos dejamos llevar solo porque dice integral, light, con chía o libre de gluten, pero realmente, ¿Qué debemos saber? - Primero, lee los ingredientes, mientras menos tenga es mucho mejor.

Los ingredientes van ordenados de mayor a menor, es decir, el primer ingrediente que veas es lo que más contiene y así el último en mencionarse será lo que menos contenga el producto.

Ve el tamaño de la porción (cuantas porciones trae el producto), ya que, toda la información nutricional, calorías, gramos de azúcar, entre otros, están calculadas según la porción. Ejemplo: tenemos un paquete de 4 galletas que tiene 200 kcal por porción, vemos el tamaño de la porción y nos dice 2 galletas, sin embargo, el paquete completo tiene 4, por lo tanto, el total sería de 400kcal. Lo cual nos permite saber que una porción no es todo lo que viene dentro del empaque.

Azúcar

Si buscas un producto bajo en azúcar trata de revisar que te aporte menos de 5 gramos (g) por porción o que tenga menos de 2 dígitos un máximo de 9g. Además, ve que tipo de azúcar que te aporta, es decir, uno de mejor calidad, que sea más natural (miel de abeja, por ejemplo). En algunos casos se puede esconder el azúcar y mostrar en la etiqueta con otro nombre, por ejemplo: maltodextrina, sacarosa,



jarabe de malta, entre otros, sin embargo, sus efectos siguen siendo exactamente los mismos para el organismo.

Fibra

Incluir fibra dietética en la dieta diaria parece brindar diversos beneficios, entre ellos, disminución de la presión arterial, reducción del riesgo de cáncer colorrectal, disminución del colesterol, mejor control de la diabetes mellitus tipo II. Para considerar un producto buena fuente de fibra se recomienda que tenga 3g de fibra por porción, y para que sea alto en fibra más de 5g.

Sodio

Según la OMS la sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación, un elevado consumo de sodio podría contribuir a padecer hipertensión arterial (presión alta) y aumentan el riesgo de cardiopatía, entre otros. Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial. Por lo tanto, la recomendación para un producto bajo en sodio (sal) es de menos de 140 mg por porción.

Grasa

Las grasas saturadas o conocidas como "malas", son las grasas que

deben evitarse, se recomienda que un producto tenga menos de 5g por porción.

Kcal

Es complicado dar una recomendación específica de calorías, ya que depende mucho del producto que hablemos, de igual manera es importante conocer los objetivos de cada persona y su requerimiento energético.

Sin embargo, si el producto dice que es bajo en calorías tiene que aportar menos de 40 kcal por porción. Si buscas un snack o refacción podrías elegir uno que te aporte entre 150 a 250 kcal en total. (Recordar también leer los ingredientes). Por lo general cuando un producto dice que es bajo en sodio, azúcar o grasa tiene 25% menos que el producto original. Si dice que es libre de X ingrediente, sin azúcar o grasa tiene menos de 0.5g por porción y sin calorías aportaría menos de 5kcal por porción, no significa que no aporte nada.

Gluten

Si el producto dice que es libre de gluten significa que es apto para personas celiacas. La celiaquía es una enfermedad que se caracteriza por la intolerancia al gluten (proteína presente en el trigo, cebada y centeno). No significa que sea light o bajo en grasas, para conocer eso deberíamos revisar la etiqueta completa. De igual forma un producto por ser libre de gluten no significa que será más saludable.

Light

Un producto que ha sido alterado y contiene 1/3 menos de calorías o la 1/2 de grasa. Sin embargo, no significa que se pueda consumir a libre demanda.

Espero que estos tips te sirvan para identificar y elegir mejor un producto al momento de comprar. Mi recomendación siempre será comer lo más natural posible, evitando alimentos procesados e industrializados, recuerda que todo está en el balance y la decisión de mejorar tus hábitos es algo que tu cuerpo siempre te agradecerá.



VENTAJAS DE PLANIFICAR Y ORGANIZAR TUS COMIDAS SALUDABLES

“Meal Prep”

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Beneficios:

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

El “Meal Prep” implica:

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

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

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

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





Dra. Marilyn Guissela Chamo Méndez
Cirujana Flebóloga

La presencia de várices y arañas es una constante en la vida del ser humano, es mucho más frecuente en las mujeres sin embargo también los hombres pueden desarrollarla.

Son de origen hereditario en un 70% de los casos aumentando su incidencia cuando ambos padres presentan algunas manifestaciones; también contribuyen a su apareamiento el trabajo sedentario (largas jornadas de pie o sentada), el estímulo hormonal propio de nuestro género en diferentes momentos de la vida (primera menstruación, primer embarazo), uso de anticonceptivos orales, sobrepeso, ausencia actividad física y climas calurosos.

Guatemala es un país de clima cálido por lo cual en ciertos momentos del año o en los departamentos donde el clima es mayor a 30 grados centígrados en promedio tendremos manifestaciones más frecuentes de enfermedad venosa ya que el calor dilata o inflama las venas y cuando ya tenemos la propensión a tenerlas vamos a tener algunas molestias como lo son la picazón inespecífica en las piernas, dolor al final de la jornada y en algunos casos también hinchazón o edema debido a el proceso inflamatorio en combinación con el calor percibido.

Algunas recomendaciones que pueden ayudarnos en general, pero en esta época cálida aún más son:

- Duchas con agua fría, para que las venas reciban un estímulo

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD DE nuestras piernas

lo que las contraiga con este contacto.

- Elevar las piernas sobre una almohada para descongestionarlas, con unos 20 centímetros es suficiente.
- Masajes ascendentes para mejorar la circulación linfática
- Evitar la exposición prolongada al sol y de hacerlo utilizar filtro solar con un factor de protección adecuado arriba de fps50
- Realizar actividad física frecuente como caminar por lo menos 30 minutos 3 veces a la semana, bicicleta, y en lo posible la natación.
- Para las actividades laborales el uso de una media de compresión certificada adecuada a nuestras necesidades de trabajo y personales.
- Mantener una dieta adecuada rica en Flavonoides.*
- Mantener una adecuada hidratación

*Los Flavonoides son unas sustancias que le dan el color específico a algunos alimentos y que hacen que sean de aspecto vistoso, más color más flavonoides por ejemplo en chiles pimientos rojos, amarillos, verdes intensos, fresas,



berenjenas, etc. Una dieta colorida asegura un excelente aporte de estas sustancias que son beneficiosas no solo para el sistema venoso sino para el sistema circulatorio en general (arterias y sistema linfático).

El papel de la vitamina C también es importante para circulación, entonces lo más recomendado es consumir la fruta como por ejemplo la naranja en unidad y no en jugo por el alto contenido de azúcar, agregar limón a nuestras bebidas y alimentos también es recomendado

En resumen, lo que funciona para un estilo de vida saludable también protege y cuida nuestras venas. Recordemos que cuando hay presencia de arañas o várices lo que se evidencia es una afección de inflamación en nuestro cuerpo por lo que se recomienda una visita a un profesional especializado en el área para obtener resultados realistas y mantener un adecuado control en el caso de casos más avanzados de enfermedad venosa y evitar el apareamiento de úlceras, trombos u otras situaciones más complicadas

#TODOPORMÁSVIDA

todo
POR+
Vida

running
= músculos + fuertes

REF:
Ser ágil,
fuerte y feliz.



SPORTLINE
AMERICA★★★®

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

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

SALUD

REF:
Sentir energía y
no tener límites.

Relaciones sanas

Licda. Sara Herrarte
Psicóloga

¿Quién no ha fantaseado con ser protagonista de una película clásica de romance?, ¿quién no ha soñado con ser la mujer que hará cambiar a un hombre que se caracteriza por evitar el compromiso? o quien no ha pensado en el “fueron felices para siempre” de los cuentos de hadas?

Es de esperarse que deseemos una vida llena de felicidad y tratemos de evitar emociones incómodas, aunque evitarlas o escapar de ellas esté fuera de nuestro control. Somos seres sociales, nacimos para interactuar, para establecer vínculos e incluso para seguir preservando la raza humana, somos los únicos

res que no estamos regidos únicamente por lo instintivo, sino que también por la razón y por los sentimientos, y con sentimientos me refiero a eso que llamamos amor. Ese concepto que ha sido percibido, moldeado y adquirido por cada uno de nosotros por influencias mediáticas, literatura, películas, y por la experiencia subjetiva de cada ser humano. Hay un concepto global de lo que es el amor y este concepto implica infinidad de concepciones y percepciones, pero ¿qué es el amor y qué implica?, ¿qué es para TI el amor?, ¿es realmente verdadero el de esas películas o narrativas que influyeron en nuestro pensar? ¿Te has puesto a reflexionar que hay detrás de esos aprendizajes y asociaciones a los que hemos sido condicionados?

El amor completo se compone por tres factores: deseo (Eros), ternura, (Ágape) y amistad (Philia). Estos tres elementos son importantes, ya que

conforman lo que conocemos como amor verdadero, puede que los tres componentes no se presenten en el mismo porcentaje, pero cada uno cumple un papel esencial en la atracción física y en el desarrollo del vínculo y la afinidad. Walter Riso afirma que: “El amor es sumar, crecer y nunca involucionar”. Y eso es justamente, creces con tu pareja en todo sentido de la palabra, maduras en distintas áreas de tu vida como persona individual y en conjunto con dicha persona suman experiencias, recuerdos, aprendizajes y demás. Son dos personas con puntos de mejora, emprendiendo un viaje y evolucionando. Y como sabemos el ser humano es imperfecto y diferente, así que es inevitable cometer errores, tener discrepancias, tener discusiones ocasionales y demás.

Si, tener una relación sana no es sinónimo de felicidad lineal y a pesar de que no garantiza que serás feliz TODO el tiempo, se ven reflejados los valores que caracterizan un amor saludable, tales



como: la empatía, la tolerancia, la comunicación asertiva, el respeto, la escucha activa, honestidad, etc. Por supuesto, cada quien percibe el amor de diferente manera, específicamente con base a su experiencia por ende las relaciones son más complejas, ya que es la unión de dos seres humanos, dos seres con diferentes personalidades, que han vivido experiencias subjetivas, que tienen diversas inferencias y percepciones, que actúan y reaccionan diferente ante mismas situaciones. Cada individuo es producto de la herencia, de su propia personalidad, de aprendizajes y asociaciones.

Pero ¿qué pasa si la percepción de las experiencias que se han vivido trae consigo pensamientos perturbadores y como consecuencia emociones insanas y formas de actuar desadaptativas? Cada persona como cada historia es única, pero se puede observar intolerancia a la frustración en la persona que no soportaría estar sin su pareja, emociones insanas en la persona que utiliza la manipulación y la minimización para retener a su pareja, se puede visualizar la falta de confianza que hay en una persona que necesita controlar cada paso que da su pareja. La dificultad para establecer límites al permitir cosas que van en con-

tra de sus creencias o que atentan en contra de su dignidad, el miedo que hay tras esa persona que todos los días se quiere ir, pero piensa en las consecuencias que conllevaría dar ese paso.

Tantos casos diferentes como personas, pero ¿cómo sé si es insana? Empieza por preguntarte ¿cómo me siento estando en esta relación? ¿qué consecuencias está teniendo en mi vida? ¿realmente esto quiero para mi futuro? Sé que es difícil percibir alertas rojas cuando estas entusiasmada con una persona, se tiende a omitir, permitir o normalizar ciertas conductas que en su momento no fueron “gran cosa” pero si no se interviene desde la primera señal lo más probable es que aumenten, ¿es lógico pensar qué, si mi pareja al inicio de la relación me insulta en forma de broma, si yo no pongo un alto, lo dejara de hacer? Uno como individuo no puede cambiar al otro por más que se quiera y tampoco puedes luchar POR él, únicamente puedes luchar CON él. Cada lucha, cada deseo de cambiar, es individual y cada persona va a su ritmo.

El amor saludable no se caracteriza por ninguna de esas actitudes. Si predominan las emociones negativas, si se ve dañado tu auto concepto, te

pierdes a ti misma/o tu autoestima baja, si tu pareja afirma que tiene el control de tu actuar, pensar y sentir, si hay desconfianza, insultos, golpes o abusos, te encuentras en una relación conflictiva; cabe resaltar que una relación tóxica puede estar presente en amistades, en familias, en el área laboral y no únicamente en una relación de pareja.

En resumen, una relación insana es cualquier vínculo perjudicial y/o conflictivo que causa daños cognitivos y emocional en una o más personas dentro de una misma relación. Detrás de una relación “tóxica” hay heridas que no han sanado, traumas, patrones, aprendizajes que se han instalado en nuestro repertorio, acciones que han cumplido una función específica (atención, autorregulación, evitar o escapar e incluso acceder a algo) y dichas contingencias fueron reforzadas para aumentar la probabilidad de que actuemos de la misma forma en un futuro o castigadas para disminuir la probabilidad de que se repitan. Asociaciones que hemos condicionado ante distintos estímulos, formas de pensar que hemos fomentado sin que dichos pensamientos tengan validez empírica o lógica y que solo conllevan consecuencias emocionales y conductuales en diferentes ámbitos de la vida. Detrás de esa relación estás tú como persona, tu relación intrapersonal influye en cada relación interpersonal que estableces. Si tú no confías en ti mismo/a, si no te gusta lo que ves en el espejo, si tienes dificultad para expresar lo que sientes, si te da miedo decir que no, se te dificulta establecer límites; todo eso repercutirá en toda tu vida.

Así que ¿cómo es la relación contigo misma? ¿te estás dando todo eso que tanto deseas que te den los demás? Tu pareja no va a llenarte, no va a poder darte eso que tú no te das y si percibes que lo esto dando, dependerás de otra persona para poder completar lo



que a ti te hace falta y como consecuencia “necesitarás” de otra persona para ser feliz o estar “completo/a”. Tú al conocerte, puedes darte el respeto, la paciencia, la compasión, la tolerancia, la honestidad, la aceptación y todo lo que necesitas para ser feliz. Todo empieza cuando te amas a ti mismo/a y solo trabajando en ti sabrás si una persona te ama de una forma sana.

El trasfondo de cada relación eres tú, todo radica en ti. Al final el único control que se tiene es tu

pensar, sentir, actuar, que decisiones tomas, a quien permites entrar a tu vida y quien permanece en ella. ¿quieres establecer relaciones sanas? Empieza por amarte a ti mismo/a la forma en que quisieras ser amado/a y/o en sanar la relación contigo mismo/a recuerda que es válido pedir ayuda y que no estás solo/a. Para concluir los dejo con esta afirmación: “la verdadera virtud no está en amar sino en amar bien” y eso aplica en ti como individuo y en todas tus relaciones interpersonales.

snacks post entreno

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Es importante que después de entrenar elijamos alimentos que nos aporten nutrientes que el cuerpo necesita; elige snacks bajos en azúcar y grasas, pero altos en proteínas y no te olvides de las grasas saludables. Cualquiera de estas opciones puede ayudarte a recuperar fuerzas después de un entrenamiento:

- 1 Queso cottage crujiente:** Una taza de queso cottage sin grasa, 1 cucharadita de miel, ½ de cereal integral y una pizca de polvo de canela.
- 2 Bagel con claras de huevo** Un bagel integral y dos claras de huevo, puedes agregar algún aderezo de yogur bajo en grasa y sin azúcar.
- 3 Licuado de banano** Súper fácil y rápido, usa leche descremada, polvo de canela, banano y vainilla; si deseas puedes agregarle mantequilla de maní.
- 4 Tortilla de huevo con verduras** Agrega cebolla, espinaca y chile picados a dos huevos.
- 5 Galletas de arroz integral** Agrégales mantequilla de maní y pasas.
- 6 Smoothie verde** Agrégale 4 taza de espinaca, ½ taza de yogur natural, 1 taza de leche de almendras, 1 banano, una cucharadita de mantequilla de maní y hielo.

No olvides que, aunque se esté cansado del entrenamiento no debes de caer en comprar comida rápida por la facilidad que esta representa, tómate unos minutos para preparar algo en casa y de esta forma complementar tus hábitos saludables



Salud digestiva

EN LACTANTES



Entrevista
Dr. Jorge Palacios, Pediatra-Gastroenterólogo

Los primeros meses de vida son indispensables para la formación y crecimiento del sistema inmunológico, parte importante de esta formación es que el bebé tenga una buena salud digestiva.

La salud digestiva es muy importante para evitar algunas de las condiciones más comunes en los bebés como: cólicos, reflujo o estreñimiento, entre otros; y se refiere al buen funcionamiento del sistema digestivo de los niños que permita una adecuada absorción y asimilación de los nutrientes para un crecimiento y desarrollo adecuado del bebe.

Según el doctor Jorge Palacios, es importante establecer un diagnóstico oportuno y adecuado para orientar a los padres y ofrecer el manejo adecuado para cada caso. Debe evitarse el manipuleo innecesario del niño con estudios y medicamentos en forma empírica y sin fundamento. Aunque estos trastornos suelen mejorar espontáneamente en función del tiempo y la edad, el manejo inadecuado puede significar la aparición de complicaciones a largo plazo, por ejemplo: trastornos del sueño, de la conducta, problemas de alimentación, estreñimiento crónico, ansiedad y dolor abdominal en niños de edad escolar.

De igual manera la regla de oro para los padres en todos los casos es contar con un pediatra especialista al que le tengamos toda la confianza para poder llevar un mejor manejo de la situación, el cual nos pueda apoyar en todo momento.

Consejos claves:

Cada bebé es diferente y no es posible tener una receta mágica para aliviar las molestias digestivas, pero existen algunos consejos que en definitiva ayudan a los padres:

La leche materna puede ejercer un efecto antiinflamatorio, modula la microbiota intestinal reduciendo la presencia de bacterias productoras de gases, lo que puede reducir el malestar del lactante relacionado con distensión abdominal. Los médicos recomiendan lactancia exclusiva al menos hasta los 6 meses.

Es importante amamantar al niño en un ambiente adecuado y con una postura correcta. El acople apropiado de la boca del bebé al seno materno y evitar que el niño se esté moviendo por distracciones, ayudan a la deglución y a tener una mejor digestión.

Si el bebe es mayor de 6 meses, es importante desde el inicio, favorecer el consumo de una dieta balanceada que incluya vegetales y legumbres que le proveerán fibras prebióticas. La ingesta de Pre y Probióticos favorece una digestión saludable.



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



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. 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



Dra. Marilyn Chamo

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



Dra. Rocío Serrano Carrillo

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



Dr. Jorge Chea

Medicina Estética y Láser Estético
Diagonal 6, 12-42, zona 10, Edificio Design Center
Torre II, oficina 304 • Tel.: 2261-8948
Whatsapp: 4587-0097 • Web: centroestetic.com



Dr. Roberto Martínez Porras

Médico Psiquiatra
Edif. Multimédica, Blvd. Vista
Hermosa zona 15, 5to nivel, Of. 503
Tel. 2445-1607/2385-7712
Emergencias 5516-2201
www.martinezporras.com



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

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



Dr. Mauro Vinicio Hernández

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



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

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



Dra. Karla Sánchez

Medicina Estética
Edificio Zona Médica
7ª Avenida 9-64 zona 9, nivel 2
Clínica 214
Tel.: (502) 3022-3374



Licda. Lucky Barillas

Nutricionista Clínica y Coach Nutricional
Edificio Sixtino I
6a. Av. 6-63, Z. 10, Clínica 801
Tel.: (502) 2269-7518
WhatsApp: 45894458
healthyhabitgt@gmail.com



Dr. Francisco Luna

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



GNC
LIVE WELL

NUEVA TIENDA

15 AV. 5-50 ZONA 15 VISTA HERMOSA III C.C. SPAZIO L2



SPAZIO



TUS VITAMINAS MÁS CERCA DE TI