

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, MAYO 2022

No. 33

¡Cuidado con las
infecciones urinarias!

La rutina
contribuye a una
mejor salud mental

Errores
FRECUENTES EN
LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



HIPERTENSIÓN

factores de riesgo y prevención

¡Apertura Total!



Hospital
Herrera Llerandi

**CENTRO DE
DIAGNÓSTICO**

D
DÉCIMA
PLAZA
ZONA 14

www.herrerallerandi.com  



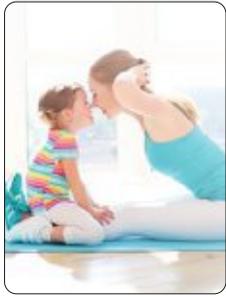
- Tomografía
- Ultrasonido
- Mamografía
- Tomosíntesis
- Cardiología *(no invasiva)*
- Densitometría
- Rayos X
- Laboratorio Clínico

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 La hiper-tensión: factores de riesgo y prevención



8 Centro de Diagnóstico Decima Plaza zona 14 del Hospital Herrera Llerandi



10 Errores frecuentes en la alimentación saludable



12 Contar calorías ¿realmente importa?



16 Mi cuidado oral para una salud óptima general



18 La importancia de la medicina deportiva



20 La rutina contribuye a una mejor salud mental



22 ¡Cuidado con las infecciones urinarias!



24 Directorio

COLABORADORES:

- Dr. Manuel Fajardo / Médico y Cirujano
- Dr. Sabas Montenegro / Artroscopia y Medicina del Deporte
- Licda. Italy Asensio / Psicóloga Clínica
- Dra. Betzy Ponce / Cirujana Dentista
- Licda. Mariandré Sosa Rojas / Nutrióloga Clínica
- Licda. Andrea María Benavente / Nutricionista

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

En el marco de la celebración del Día Mundial de la Hipertensión, el cual se celebra cada 17 de mayo *Tu Salud y Bienestar* te hace un recordatorio para cuidar de tu salud y prevenir esta enfermedad silenciosa, la cual ha ido en aumento afectando tanto a hombres como a mujeres.

Es por esta razón que en nuestra edición te presentamos información importante acerca de la Hipertensión con el fin de hacer consciencia a una revisión periódica, ya que se trata de una enfermedad que se puede prevenir.

Queremos hacer una mención especial a todas las mujeres que son madres, invitándolas a cuidar de su salud, ya que de esta manera demuestran amor a sus seres queridos.

Recuerda que los hábitos saludables son cuestión de convicción, cuyo propósito es tener una vida más sana y plena, cada una de nuestras ediciones te ofrece temas que te ayudarán a lograrlo.

Tu Salud y Bienestar



La hipertensión: FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN



*Estadísticas proporcionadas por AstraZeneca

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La presión arterial alta es una afección grave que, si no se trata, puede llevar a muchas otras complicaciones de salud dentro de las que podemos mencionar: enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y la demencia.

La medicación y los cambios de estilo de vida son una gran combinación para prevenir o reducir los problemas de salud que la presión arterial alta pueda causar.

Se estima que en el mundo hay 1,280 millones de adultos entre 30 y 79 años con hipertensión arterial, la mayoría de ellos vive en países de ingresos bajos y medianos. Esta enfermedad se caracteriza por ser silenciosa afectando a 1 de cada 5 adultos, convirtiéndola en la mayor fuente de fallecimientos prematuros en el mundo, debido a que un 46% de los pacientes desconocen que la padecen.*

Según el doctor Manuel Fajardo, Médico y Cirujano, es importante atender a síntomas como mareos, náuseas, sueño, dolor de cabeza y dificultad al respirar, entre otros; sin embargo, en muchas ocasiones no suele dar síntomas sino hasta cuando ya está en una etapa grave o potencialmente fatal.

Factores de Riesgo:

Sobrepeso u obesidad. Cuanto mayor sea tu masa corporal, más sangre necesitas para suministrar oxígeno y nutrientes a los tejidos. A medida que la cantidad de sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos aumenta, también lo hace la presión en las paredes de las arterias.

Sexo. La presión arterial elevada es más frecuente en los hombres que en las mujeres hasta aproximadamente los 55 años. Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta después de los 55 años.

Raza. La presión arterial elevada es particularmente frecuente en las personas de ascendencia afri-

cana y, a menudo, aparece a una edad más temprana en relación con las personas de raza blanca.

Antecedentes familiares de presión arterial alta. Si un familiar de primer grado, como padres o hermanos, tiene presión arterial alta, es más probable que desarrolles presión arterial elevada.

Falta de actividad física. No hacer ejercicio puede causar aumento de peso e incrementar el riesgo de padecerla.

Dieta rica en sal (sodio) o baja en potasio. El sodio y el potasio son dos nutrientes claves en la regulación corporal de la presión arterial. Si tienes demasiado sodio o muy poco potasio en la dieta, es más probable que tengas presión arterial elevada.

Consumo de tabaco. Fumar cigari-



llos, mascar tabaco o estar cerca de otras personas que fuman (fumador pasivo) puede aumentar la presión arterial.

Consumo excesivo de alcohol. Se ha asociado al consumo de alcohol con la presión arterial elevada, es-

pecialmente en hombres.

Ciertas enfermedades crónicas. La enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño, entre otras afecciones, pueden aumentar el riesgo de padecer presión arterial elevada.

Cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a controlar la presión arterial alta:

Elegir alimentos saludables para el corazón. Considera la dieta de enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés), que

se enfoca en frutas, verduras, cereales integrales, aves de corral, pescado y productos lácteos con bajo contenido de grasa.

Reducir el nivel de sal en la alimentación. Intente limitar el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos por día. Lo ideal para la mayoría de adultos es consumir 1,500 miligramos de sodio por día o menos.

Bajar de peso. Bajar, aunque sea un poco de peso puede reducir la presión arterial.

Mantenerse activo. El ejercicio regular reduce la presión arterial y ayuda a perder peso y combatir el estrés.

Aprender a reaccionar ante el estrés. El estrés puede llevarnos a actuar de forma dañina,

lo que puede empeorar la presión arterial. Intenta controlar el estrés de forma saludable, por ejemplo, mediante la meditación o ejercicios de respiración profunda.

Evitar o reducir el consumo de alcohol.

Dejar de fumar. El tabaco provoca un aumento en la presión arterial y en las placas que se acumulan rápidamente en las arterias.

Ya sean cambios de estilo de vida, de medicación, o a través de controles diarios de presión, asegúrate de continuar con las medidas tomadas para controlar tu presión arterial.

Es importante mencionar que antes de cualquier cambio debes consultarlo con tu médico.



Calidad diagnóstica de primer mundo

EN EL CENTRO DE DIAGNÓSTICO DÉCIMA PLAZA ZONA 14 DEL HOSPITAL HERRERA LLERANDI



Alta tecnología en conjunto con un equipo de médicos y técnicos expertos capacitados integran el Centro de Diagnóstico Décima Plaza del Hospital Herrera Llerandi, que brinda una amplia gama de servicios de diagnóstico por imágenes y laboratorios clínicos de calidad a adultos y pacientes pediátricos. El uso de tecnologías de última generación permite tener fácil acceso a los resultados de forma digital a través del portal del hospital www.herrerallerandi.com.

Este centro forma parte del Sistema de Salud del Hospital que incluye la construcción y ampliación de diversos proyectos, bajo el con-

cepto "Estar más cerca de ti". El desarrollo médico hospitalario que estamos impulsando en varias áreas urbanas es primordial para facilitar el acceso a servicios de primera calidad, señaló el doctor Rudolph García-Gallont, presidente de la Junta Directiva de AMEDESUGA.

La conveniencia, facilidad y ca-

lidad diagnóstica de primer mundo del Centro de Diagnóstico facilita la determinación de un tratamiento adecuado y oportuno. Cada espacio físico del centro ha sido planificado para ofrecer comodidad y la más alta y avanzada calidad tecnológica en diagnóstico a todos los pacientes, agregó Rolando Baldizón, gerente de proyectos de dicha institución.

Dentro de los exámenes que el centro ofrece, están:

Tomografías de última generación

Los pacientes podrán realizar estu-

dios de tomografía con tecnología de inteligencia artificial, la cual reduce el tiempo del estudio, minimiza la dosis de radiación al paciente y brinda alta calidad de imágenes de diagnóstico.

Mamografías digitales y tomosíntesis

El centro también cuenta con un novedoso mamógrafo con capacidad para la realización de mamografías, así como de tomosíntesis, el cual es capaz de detectar cualquier anomalía y proporciona una precisión de diagnóstico superior, aparte de brindar una mayor comodidad a las pacientes, ya que el equipo realiza las rotaciones pertinentes, evitándole molestias a estas.

Ultrasonidos y ecocardiografías

Gracias a la adquisición de un equipo de gran versatilidad clínica, ahora es posible realizar en el Centro de Diagnóstico de Décima Plaza estudios de ultrasonido en pacientes adultos, pediátricos y neonatales. El moderno equipo con inteligencia artificial permite la entrega de nítidas imágenes útiles en cualquier tipo de casos clínicos en un ambiente silencioso y libre de stress.

Así también, los estudios ecocardiográficos se realizan con una visualización muy precisa en tiempo real. Esto permite a reconocidos cardiólogos del Hospital Herrera Llerandi abordar estos estudios con confianza, incluyendo aquellos que involucran desafíos complejos.

Rayos X

El moderno equipo digital de Rayos X del Centro de Diagnóstico cubre cualquier aplicación clínica que sea necesaria. Las imágenes de excelente calidad son obtenidas con una



mínima exposición a la radiación. Los estudios son interpretados por los Radiólogos del Hospital Herrera Llerandi y gracias a los avances tecnológicos, pueden almacenarse, distribuirse y compartirse de manera pronta, fácil y segura.

Densitometrías óseas:

Exámenes importantes para medir la pérdida ósea y de ciertos minerales del área ósea de todo el cuerpo en pacientes que tienen el ries-

go de osteoporosis, osteomielitis y/o osteoartritis. Los estudios informan también sobre el Score de Hueso Trabecular como una ayuda diagnóstica importante para predecir el riesgo de fracturas. Todo el equipo de diagnóstico por imágenes del Centro de Diagnóstico Décima Plaza del Hospital Herrera Llerandi cuenta con la última tecnología en el mercado tanto para el uso en adultos como en pacientes pediátricos.

Ubicado en el Centro Comercial Décima Plaza, zona 14, con horarios de atención de lunes a sábado de 6:30 horas a 18:30 horas y domingos de 7:00 horas a 13:00 horas. Dos horas de parqueo gratis para pacientes.



ERRORES FRECUENTES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Licda. Andrea María Benavente / Nutricionista

Debido a la pandemia de COVID-19, incrementó una conciencia en mejorar y tener una alimentación más saludable. Las personas se están preocupando por su peso, hacer actividad física y mejorar sus hábitos de alimentación. Hoy en día tenemos acceso a mucha información sobre la alimentación por medio de internet, redes sociales, medios de comunicación, etc. Sin embargo, se cometen algunas prácticas erróneas por falta de conocimientos.

Algunos de los errores más frecuentes son:

Eliminar los carbohidratos de tu alimentación. Los carbohidratos tienen como principal función brindar energía inmediata al cuerpo para el funcionamiento de todos los órganos y energía para realizar las actividades diarias. Últimamente se han puesto de moda dietas donde eliminan los carbohidratos para personas que quieren bajar de peso, padecen de alguna enfermedad como resistencia a la insulina o incluso la diabetes tipo 2. También se ha creado una cultura que los carbohidratos son malos; los carbohidratos no son malos, solo debemos aprender que tipo de carbohidratos son mejores para nuestro cuerpo. Debemos preferir los carbohidratos complejos, que son todos los granos integrales, tubérculos y legumbres; evitar los carbohidratos simples o procesados como galletas, pasteles, jugos procesados, dulces etc.

Los productos light son “saludables”. Light significa que al producto original le redujeron 30% de calorías, eso quiere decir que el producto light tiene menos calorías que el producto original, esto no quiere decir que sea mejor. Debemos leer los ingredientes y etiquetado nutricional, para identificar que nutrientes redujeron.

Realizar 5 tiempos de comida al día acelera el metabolismo. El realizar 5 tiempos de comida al día no acelera el metabolismo, lo que realmente hace en tu cuerpo es mantener activo el sistema gastrointestinal, mantiene los niveles de azúcar en sangre y tus niveles de saciedad estables. Lo que realmente acelera tu metabolismo es el conjunto de hábitos como: comer saludable, dormir bien, realizar actividad física, controlar el estrés y una buena suplementación de micronutrientes.

No cenar para no engordar en la noche. El no cenar no evitará que subas de peso y tampoco ayuda a que bajes de peso, el control de tu peso dependerá de la cantidad de calorías que consumas y las calorías que gastes durante el día. Mientras se duerme, el cuerpo sigue gastando calorías, el corazón sigue bombeando sangre, los pulmones siguen funcionando, etc. El gasto de energía es menos, por eso se recomienda una cena liviana y balanceada.

Los jugos verdes o jugos detox son un excelente desayuno. Esta es una creencia muy común en personas que quieren bajar de peso, que al sustituir un tiempo de comida por un jugo le ayudará. Cuando realizamos dietas a base de jugos, el cuerpo baja de peso SI, pero el peso que baja la mayor parte es agua. Así que, no es la mejor opción, los jugos verdes tienen beneficios como aportar fibra, desintoxicantes, vitaminas y ayudan a la función del colon, estos se pueden consumir en una refacción o acompañamiento del desayuno.



Contar calorías ¿realmente importa?

Dra. Mariandré Sosa Rojas
Nutriologa Clínica
Nutri2 Health Community

En el campo de la nutrición y dietética, existen múltiples mitos, teorías, premisas y “verdades absolutas”, las cuales van variando a lo largo del tiempo, muchas veces por “moda” y otras por evidencia científica que va evolucionando constantemente.

Alimentarse no es necesariamente nutrirse, y muchas veces se confunde el concepto de que comer bien, es comer de todo, sin embargo, hay alimentos saludables como las frutas y verduras; y otros “insanos” como los refrescos azucarados y la comida procesada. Comer equilibrado se basa en hacer una correcta elección de alimentos saludables.

En términos sencillos, el tema de la pérdida de peso se podría reducir a la matemática de las calorías, es decir contar calorías, ya que para perder peso tienes que comer menos calorías de las que tu cuerpo quema o consume. Es tan sencillo, como decir, que para ahorrar dinero necesitas guardar más dinero del que gastas.

Sin embargo, no podemos reducir el cuerpo humano a una sencilla ecuación matemática, ya que al igual que orinamos en mayor cantidad cuando bebemos más líquidos, también quemamos más calorías cuando comemos más y quemamos menos calorías cuando comemos menos, debido a que de esa manera se regula fisiológicamente nuestro metabolismo cuando está sano, es decir que el agua que entra y sale; y las calorías que entran y se queman

son cuestión de biología humana consolidada, no de matemáticas metabólicas fijas.

Perder peso y más concretamente oxidar grasa y no recuperarla parece complejo, ya que las estrategias tradicionales de “morir de hambre para perder peso” ofrecen probablemente resultados a corto plazo, pero no sostenibles. Podemos perder peso temporalmente si pasamos hambre, pero no es una estrategia sostenible ni saludable a mediano y largo plazo.

El cuerpo humano no es un sistema simple en el que únicamente entra energía y sale energía, si fuera así, para adelgazar todo se reduciría a comer menos y gastar más calorías, pero el asunto es mucho más complicado.

Pese a que no todos los especialistas coinciden, leer las etiquetas de los alimentos, escuchar los consejos comerciales, contar calorías o calcular porcentajes de nutrientes, no es lo único que tendríamos que priorizar, realmente deberíamos centrarnos en la calidad nutricional de los alimentos, en sus combinaciones en el contexto general de nuestra dieta, en lo que nos sacian y lo que nos aportan los macronutrientes principales como las proteínas, grasas y carbohidratos.





**vivo
segura**

SOLO **Q30** AL MES

Asegura tu salud

**Prevenir
es más
fácil que
curar**



* Más de 56,000 mujeres en latinoamérica son diagnosticadas con cáncer uterino y 28,000 fallecen a causa de esta enfermedad.

*Referencia Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología (Flasog)

**vivo
segura**

Es un seguro Colectivo de Vida y Cáncer de la Mujer, cuyo objetivo es prevenir y tratar el riesgo de esta enfermedad, para que ellas vivan seguras y tranquilas.

Coberturas:

- Consultas con ginecólogo
- Consultas con médico general
- Incluye exámenes preventivos anuales:
 - 1 Examen de Papanicolaou
 - 1 Examen de orina o urocultivo
 - 1 Colposcopia
 - 1 Biopsia de mama, con aguja fina
 - 1 Examen de Mamografía
- Indemnización por diagnóstico de cáncer
- Seguro de vida por muerte por cualquier causa
- Servicio funerario



Escanea el código para más información.

Adquiérello en tu agencia Banrural o www.aseguradorarural.com.gt

**ASEGURADORA
RURAL**
Te ayuda a crecer seguro y tranquilo

Mi cuidado oral

PARA UNA SALUD ÓPTIMA GENERAL

Dra. Betzy Ponce
Cirujana Dentista
Especialista en
Ortodoncia y Ortopedia
Maxilofacial (Taiwan)
Máster en Ciencias
Dentales (Taiwan)

La salud general y la bucodental tiene una relación estrecha, una limpieza correcta de tu boca garantiza una salud oral y también de todo tu cuerpo. Un sistema inmunológico débil, así como el padecimiento de enfermedades vasculares, respiratorias y gastrointestinales afectan la salud dental. También un pobre cuidado oral puede llevar a padecer enfermedades que afectan la salud general (ejemplo endocarditis). En este artículo queremos compartirte pequeñas grandes acciones que te garantizan tener una sonrisa y cuerpo sano.

¡Cepíllate los dientes!

El cepillado dental después de comer sin importar que se trate de un tiempo de comida, un snack o una bebida ácida o con azúcares es lo más recomendable, sin embargo, esperar un tiempo aproximado de 20 minutos para cepillarse y enjuagarse con agua previo al mismo ayuda a restablecer el pH de la boca logrando mayores beneficios a la estructura dental. ¡No olvides limpiar todas las estructuras de tu boca incluida tu lengua!

Utiliza los elementos adecuados para una buena higiene dental.

Para garantizar una buena higiene dental es importante contar con un buen cepillo, la pasta dental adecuada y el uso de hilo dental. Existen herramientas que facilitan la misma como el cepillo dental electrónico, waterpik y raspador lingual, y otras adicionales que usadas adecuadamente nos pueden brindar beneficios como el enjuague bucal y chicles con flúor.

El hilo dental lo usaremos siempre antes de cepillarnos, ya que es el responsable del 40% de la limpieza de nuestros dientes, pues entra en áreas que nuestro cepillo dental no logra limpiar. El hilo dental monofilamento o politetrafluoroetileno (PTFE) es el mayormente recomendado debido a que presenta mayor resistencia al deshilachado en comparación con otros y logra ingresar suavemente, sin embargo, los hilos de nylon también han mostrado ser eficaces. Las indicaciones del tipo de hilo pueden variar de acuerdo a la posición dental (ejemplo, existencia de apinamiento dental) y las restauraciones o aparatología encontradas en boca, es importante preguntar a tu odontólogo cual es el que mejor se ajusta a tus necesidades. Waterpik o irrigador bucal recientemente ha sido confundido erróneamente como un sustituto del hilo dental, cabe resaltar que este al ser un chorro de agua a presión debe ser considerado una herramienta extra ya que no logra ingresar en los espacios interdientales. La edad adecuada para iniciar a utilizar el hilo dental es desde que encontramos 2 piezas dentales juntas que presenten un punto de contacto.

Para el uso correcto del hilo dental es recomendable cortar una porción que mida aproximadamente el tamaño de tu antebrazo y mano. (1) Enrolla un extremo del mismo alrededor del dedo anular o medio dejando 3-5cm de hilo que será inicialmente usado. (2) Sostén el extremo suelto entre los dedos pulgares e índices logrando crear tensión, (3) esta porción es la que ingresará entre los dientes cuidando que el mismo suavemente se deslice alrededor de la base de cada diente, logrando pasar incluso por debajo de la encía sin lastimar el área (4). A medida que avanzas de diente en diente se debe utilizar la porción de hilo dental enrollada que se encuentra limpia y la parte que ya ha sido utilizada procedemos a



enrollarla en el dedo medio o anular de la otra mano. Para facilitar el ingreso del hilo dental entre los dientes superiores se recomienda utilizar, ya sea ambos o un dedo pulgar; y para los inferiores los dedos índices.

El cepillo dental es recomendable que tenga cabeza pequeña, cerdas suaves y mango largo, incluso la modificación del mango por un dentista se recomienda si se dificulta la limpieza de algunas zonas. Cambiar el cepillo dental es aconsejable al momento que presente signos de desgaste o cada 3 meses, es necesario tomar en cuenta que los niños tienden a cepillarse con mayor fuerza pudiendo necesitar el cambio más frecuentemente. También cambiamos después de haber padecido alguna enfermedad de tipo infeccioso (ejemplo COVID), de esta forma evitas segundas infecciones. Algunas recomendaciones para almacenar el cepillo es no colocarlo en contacto con otros cepillos, no utilices una tapa a menos que necesites transportar-

lo así evitaras que se mantenga húmedo, cierra la tapa del inodoro antes de tirar de la cisterna y por último recuerda que el cepillo es de uso personal.

En cuanto a la pasta dental, es recomendable buscar que contenga más de 1300ppm de flúor, en personas mayores de 12 años y recuerda no desaguarte después de cepillarte para permitir que el flúor actúe el mayor tiempo posible en tu boca. En pacientes menores de 12 años las indicaciones varían de acuerdo a la situación oral del niño y la etapa del desarrollo en el que se encuentre, en estos casos es indispensables que consultes con tu odontólogo cual es la recomendación después de la evaluación del menor. El uso del enjuague bucal no es imperativo, sin embargo, si no podemos cepillarnos los dientes en ese momento se recomienda el uso de chicles sin azúcar, enjuagarse con agua o enjuague oral, o el uso de frutas como la manzana para la remoción mecánica de los restos alimenticios mientras esperamos poder cepillarnos.

Antes de ir a la cama en pacientes adultos se recomienda aplicarse una pequeña cantidad de pasta dental sobre todos los dientes sin tocar la lengua, de esta forma tus dientes se mantendrán en contacto con flúor en la noche donde la producción de saliva disminuye.

Por último, recuerda visitar al dentista cada 6 meses como mínimo iniciando desde la aparición del primer diente en boca. Personas con afecciones médicas subyacentes o condiciones específicas (ejemplo, embarazadas) es probable que el médico recomiende visitas cada 3 a 4 meses. Estas citas permiten el control de placa dental, el aprendizaje de buenos hábitos orales, el control del desarrollo de la dentición y la inspección general de la boca, garganta, cara y cuello, pudiendo detectar signos de otras enfermedades (ejemplo, detección de cáncer oral y diabetes).

La importancia de la medicina deportiva



Redacción / Tu Salud y Bienestar

La medicina deportiva va enfocada específicamente a las personas que se ejercitan, así como en la prevención y tratamiento de lesiones derivadas de la actividad física.

Un especialista en este campo se concentra en los aspectos médicos y terapéuticos, así como recuperar diversas funciones físicas en pacientes lesionados para que puedan volver a ejercitarse tan pronto como sea posible de una manera segura, según nos comenta el doctor Sabas Montenegro, especialista en Artroscopía y Medicina del Deporte.

Según el doctor Montenegro, en ocasiones nos ejercitamos sin tener en cuenta nuestros límites y capacidades físicas, no usamos el equi-

pamiento necesario y apropiado, lo que conlleva a que seamos más propensos a tener una lesión durante la práctica deportiva. Otro aspecto importante es el calentamiento previo y después del ejercicio; es importante calentar como mínimo 10 minutos antes, ya que esto nos ayudará a relajar los músculos y preparar el cuerpo para la rutina deportiva.

Lesiones más comunes producidas durante la práctica deportiva:

En general dependen del deporte que se practique, sin embargo, dentro de las más comunes se encuentran:

- Calambre muscular
- Esguince tobillo-rodilla
- Lesiones de rodilla
- Tendinitis
- Lesiones deportivas lumbares

Causas de las lesiones deportivas:

- No calentar antes de realizar ejercicio
- Hacer mal uso del material y equipamiento deportivo
- Ejecutar los ejercicios de forma incorrecta sin prestar atención a la técnica
- Sobreentrenar.

Para concluir, nos indica que existen varios tratamientos para las lesiones deportivas, dependerá de la gravedad de las mismas, es por esa razón que es de suma importancia que consulten con un especialista, quien les indicará como abordar cada molestia y aplicar la rehabilitación deportiva en cada caso; a grandes rasgos suelen corregirse con sesiones de fisioterapia, uso de hielo, prescripción de analgésicos y antiinflamatorios; y reposo.



Línea refrescante

CON ACEITE DE EUCALIPTO Y MENTOL



EUCALIPTO



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

PARKER

Rastrillo 91R



Navaja SR1



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

BARON'S

La rutina CONTRIBUYE A UNA MEJOR SALUD MENTAL

Licda. Italy Asensio/Psicóloga Clínica

La salud mental es la capacidad de conservar el equilibrio de conseguir estabilidad en la vida cotidiana.

La estabilidad emocional es el trabajo de mantener lo interno y externo, lo visible y lo invisible, lo conocido y lo desconocido, lo temporal y lo eterno, lo antiguo y lo nuevo; conviviendo en armonía.

La rutina es la antesala para incorporar los buenos hábitos. La rutina son los ejercicios, compromisos, tareas y responsabilidades diarias que nos conducen a vivir en bienestar general.

El hecho de poder entender que para todo hay un momento y un lugar, va a traer como consecuencia seguridad, confianza y orden mental a la vida de la persona.

Cuando se dota de valor el trabajo y mantenimiento que requiere el mundo interior; la psique, las emociones y los procesos mentales internos que conducen al comportamiento de cada individuo, se llega a conocer la importancia de vivir en bienestar; pues la estabilidad emocional se convierte en un elemento fundamental para vivir con responsabilidad individual y colectiva. Se aprende a vivir en consciencia.

Las personas que logran estructurar sus días, encontrando espacio y tiempo para todas las demandas y presiones ambientales y sociales como lo son, el trabajo, las tareas del hogar, académicas, reuniones familiares, de colegas y amigos, etc. Al mismo tiempo que se balancea con la responsabili-

dad personal, como el auto cuidado, actividades de agrado, tiempo de descanso, pasatiempos, etc., alcanzará balancear su vida, manteniendo gusto por los días y sentido en cuanto a la existencia general o desenvolvimiento singular.

Cuando se entiende y vive desde la autonomía, se desarrolla el sentido de productividad, la confianza personal, el auto control, y por ende, la motivación intrínseca.

Cuando sabemos qué esperar del día, creamos memorias valiosas, únicas y agradables que se convierten en una especie de nuevas tradiciones, o tradiciones personales.

Los momentos se hacen más especiales, ya que sé que corresponde a mis días o que terreno estoy por pisar. Esto dota de salud mental, porque la rutina no es una imposición, pero si una elección personal, en cómo llevar a cabo mis días y la elección de que hago con los mismos en los diferentes espacios y tiempos que la vida me ofrece y regala.

Las rutinas son las paredes de una casa, dan forma, estructura y dimensión sobre la vida.

Todas las personas contamos con una energía vital interna que funciona en base a la alimentación, sueño, ejercicio, contactos y experiencias que mantengamos; por lo que dependerá de cómo se balanceen los días, y la consideración que se le dé a los factores

antes mencionados, para saber qué tan cargada o descargada estará mi energía. Si vivo con motivación o en desgano.

Las rutinas fomentan el establecimiento de prioridades y objetivos, dan visión y misión de vida.

Cuando se logra balancear la persona y el ambiente se vive en armonía, pues la tranquilidad de la certeza que vivo en libertad, desde mi capacidad de elección y decisión, dotando mi vida de las responsabilidades que quiero obtener y mantener encuentro la verdadera esencia y razón de ser. De ser una persona que vive en plenitud que por ende desprende, emana y manifiesta al alrededor todo aquello que quiere lograr y que reconoce como salud y bienestar.



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Para gozar de buena salud, se necesita de los riñones tanto como del corazón, los pulmones o el hígado. El aparato urinario es el sistema de drenaje del cuerpo para eliminar los desechos y el exceso de agua. Una de las principales funciones del riñón consiste en filtrar la sangre y eliminar los productos metabólicos de desecho y regular en el cuerpo el volumen de agua y electrolitos como sodio, potasio, cloro y bicarbonato.

Cualquier parte de las vías urinarias puede infectarse debido a la presencia de bacterias o microorganismos infecciosos que, según su ubicación, pueden aparecer en las vías urinarias altas, como en los riñones o en los uréteres; o en las vías bajas, como en la vejiga o en la uretra. Este tipo de infecciones es comúnmente causado por bacterias, aunque también pueden infectarse a causa de algunos virus, hongos y parásitos.

Por lo general, los microorganismos que provocan una infección entran en las vías urinarias de dos maneras: por la uretra o por el torrente sanguíneo, de donde pasa directamente a los riñones. Las mujeres contraen infecciones de las vías urinarias con más frecuencia porque la uretra (el tubo que va desde la vejiga hasta donde sale la orina del cuerpo) es más corta que la de un hombre, lo que facilita el ingreso de las bacterias en la vejiga.

Entre las infecciones urinarias más frecuentes, se pueden considerar las siguientes:

Uretritis: es la infección en la uretra producida por bacterias, hongos o virus. Las mujeres son más propensas a esta infección por

¡Cuidado con las infecciones urinarias!



la cercanía de la uretra y la vagina, y el corto desplazamiento de los microorganismos entre estos. Síntomas: dolor al orinar, si existe vaginitis.

Cistitis: es la infección de la vejiga, particularmente en las mujeres en período fértil. Puede ser una infección repetitiva. Síntomas: necesidad de orinar frecuente e imperiosamente, sensación de ardor o dolor al orinar. Algunas veces causa fiebre, incontinencia, dolor encima del hueso púbico y en la parte inferior de la espalda; orina turbia.

Ureteritis: es la infección de uno o ambos uréteres, que son los conductos que conectan los riñones con la vejiga.

Pielonefritis: es una infección bacteriana de uno o ambos riñones, que se da con más frecuencia en mujeres. Si es crónica, puede producir un daño irreversible al riñón, hasta provocar una insuficiencia renal crónica. Síntomas: escalofríos, fiebre, dolor en la zona lumbar, náuseas y vómitos. Alrededor de un tercio de personas que la padecen, tienen también cistitis.

Es importante prestar atención a cualquier síntoma que indique una posible infección de las vías urinarias, especialmente si se observa:

- Dolor o ardor al orinar.
- Fiebre, cansancio o temblores.

- Urgencia frecuente de orinar.
- Presión en la región inferior del abdomen.
- Orina con mal olor o con apariencia turbia o rojiza.
- Náusea o dolor de espalda (con menor frecuencia).

Prevención de infecciones de la vejiga

En las mujeres que presentan tres o más infecciones al año en la vejiga, las siguientes medidas serán de gran ayuda.

- Aumentar el consumo de líquidos e hidratarse constantemente.
- Consumir bebidas de jamaica o arándanos que contienen ácidos orgánicos que provocan que la orina se haga más ácida deteniendo la proliferación de bacterias.
- Orinar frecuentemente.
- Orinar después de un breve tiempo tras haber mantenido relaciones sexuales.
- Evitar el uso de espermicidas si se utiliza un diafragma como método anticonceptivo.

Mantener una adecuada salud renal implica realizar ejercicio, alimentarse de manera sana, hidratarse constantemente y hacer exámenes de laboratorio periódicos, especialmente si se presentan algunos de los síntomas anteriores en las vías urinarias. Estos proporcionarán información relevante al médico para su adecuada detección y tratamiento.

Directorio

Claudia Del Cid

Otorrinaringología

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



Dra. Nydia Paredes Amenábar

Ortodoncista y Odontopediatra

6a. Av. 3-22 Z. 10
Edif. Centro Medico II, clínica 804
Teléfono: 2311-1198
Whatsapp: 4536-8083
Consultas presenciales y virtuales
www.orthogt.com
Redes sociales @orthogt



Dra. Telmy González

Ortodoncia y Odontología

Dra. Cindy Morales

Odontología General

Avenida petapa 47-79 zona 12.
Plaza Grecia. Local 22.
Teléfono. 2234-4728 / 4204-1348
Consultas presenciales.
Redes sociales @dentalupgt



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 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. 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. Isabel Nájera

Nutrición Clínica

Interior Club Majadas
7ª calle final, Majadas zona 11
Tel.: (502) 4030-3799
cren.guatemala@gmail.com



Dra. Gahdda Noemí Andraus 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



Dr. José E. Girón

Endocrinología y Metabolismo

Medicina Interna

Edificio Sixtino II
6a. avenida 9-18, zona 10,
nivel tres, ala 2
Clínica 303
Tel.: (502) 22781223



Dra. Marilyn Chamo

Cirugía General / Flebología

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



Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia

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



Dr. Jorge Chea

Medicina Estética y Láser Estético

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



Dr. Roberto Martínez Porras

Médico Psiquiatra

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



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo

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



Dr. Mauro Vinicio Hernández

Ginecólogo y Obstetra

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



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

Neurocirugía de Adultos y Niños

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



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



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. 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 Betancourth



Sabas Montenegro

Artroscopia Y Medicina Del Deporte

- Ed. P-4 Parqueo J, 3 Nivel Clínica 302 Medi-K Cayalá, Z16
- 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



Ronald Alvarado y Gloria Contreras

Cirugía General y laparoscópica

- 10 calle 2-22 zona 14 clinica 609 edificio anexo de parqueos clinicas medicas la paz
- Numeros de whatsapp y llamadas: 4290-7031 / 5632-5836
- Facebook: Surgyon
- Instagram: surgyon_especialistas
- Waze: https://waze.com/ul/h9fxdupnj9



Débora Méndez

Médica y cirujana oftalmóloga Subespecialista en glaucoma y segmento anterior

- Teléfono: 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



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: Clínica dental Denticenter
- Instagram _denticenter



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



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



Umbrella Tips



Utiliza la cantidad adecuada y reaplica cada 2 ó 3 horas. Recuerda esperar 20 min antes de sumergirte al agua ó exponerte al sol.



Utiliza fotoprotector todos los días, en horario de 9:00 a 16:00 y especialmente si te expones al sol.



Debes proteger tu piel aun estando en la sombra, la arena refleja hasta el 25% de rayos UV y estando sumergido en el agua hasta el 50% de los rayos UV llegan a tu piel.



Medihealthlatam
Umbrella protectores

2422-1338
ASESORÍA PERSONALIZADA

GNC
LIVE WELL

WWW.GNC.COM.GT

PARA UNA
mamá
SALUDABLE



LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR
— Y VIVIR MEJOR