

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2020

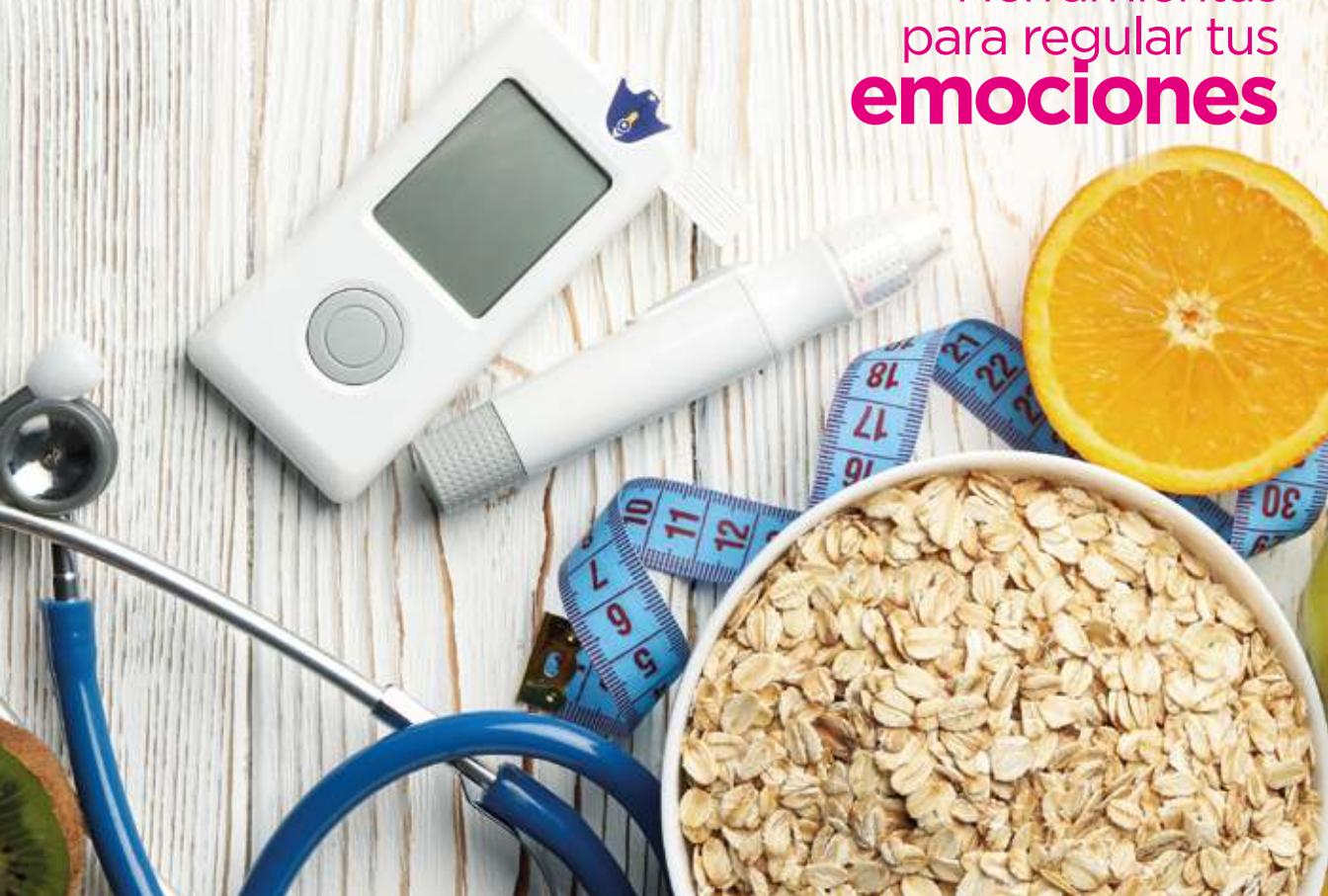
No. 21

Enfermedades no transmisibles: **diabetes**

Una enfermedad que podemos prevenir.

Aprende a comer
**fuera
de casa**

Herramientas
para regular tus
emociones



CENTRO DE DIAGNÓSTICO Y ATENCIÓN PRIMARIA

Pasaje Naranjo



En nuestro Centro de Diagnóstico y Atención Primaria encuentra:

- Urgencias
- Laboratorio Clínico
- Rayos X
- Tomografía
- Ultrasonido
- Clínicas de consulta externa

NUEVO Lunes a Sábado | Domingo
HORARIO 6:30 a 18:30 hrs. | 7:00 a 13:00 hrs.

Urgencias



Una urgencia es aquella situación
donde tenemos que tomar
¡decisiones inmediatas!



PBX: 2215-2727
www.herrerallerandi.com

**CENTRO DE DIAGNÓSTICO
Y ATENCIÓN PRIMARIA**

Pasaje Naranjo



índice



5 Editorial



6 Enfermedades no transmisibles: diabetes



10 Los beneficios de una alimentación sin estrés



12 Aprende a comer fuera de casa



14 Postres sin azúcar, perfectos para diabéticos



16 Barnum: un deleite saludable



18 ¿Cómo desmaquillarme correctamente?



20 Actividades deportivas más seguras para los niños



22 Herramientas para regular tus emociones



24 Enfermedades Respiratorias en época de frío



26 Directorio

COLABORADORES:

Dr. Joel López / Internista

Dra. Soraya Rada / Personal & Nutritional Coaching

Licda. Andrea Regina Reula / Nutricionista

Licda. Sara Michelle Herrarte / Psicóloga Clínica

Dr. Alejandro de León / Pediatra y Especialista en Enfermedades Respiratorias

editorial

Estamos por terminar el año 2020, un año diferente, en donde todas nuestras rutinas se vieron afectadas de una u otra manera, teniendo que adaptarnos a cambios que han venido para quedarse y que se volvieron parte de nosotros.

Hemos demostrado que somos resilientes y que podemos sacar el mejor provecho de cada situación, hemos aprendido que lo más importante está en las cosas que no son materiales y que la salud es lo más valioso que un ser humano puede tener, cuidarla depende de cada uno de nosotros.

En Tu Salud y Bienestar estamos convencidos que PREVENIR, es la mejor manera de prote-

ger y proteger a los demás, por eso cada tema que publicamos en las 11 ediciones a lo largo del año han sido enfocadas en mantener una buena alimentación, realizar ejercicio, tener bienestar psicológico y en general tener buenos hábitos los cuales nos mantienen gozando de una buena salud.

Esperamos que todos los temas que en conjunto con nuestro equipo editorial y de la mano de especialistas te hayan brindado la mejor información para cuidar y mejorar tu estilo de vida.

¡Deseamos que tengas un feliz fin de año y que goces de esta linda época, nos vemos en el 2021 con temas para empezar un Año Nuevo Saludable!

TU Salud y Bienestar



ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES: diabetes

Redacción Tu Salud y Bienestar

Las enfermedades no transmisibles o crónicas son aquellas de larga duración con una progresión generalmente lenta. Según la OMS las enfermedades no transmisibles matan alrededor de 36 millones de personas cada año en personas de entre 30 y 69 años, el 80% de estas muertes se dan en países de ingresos bajos y medios.

La diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas son parte de este grupo de enfermedades que en la última década ha ido en aumento; antes se asociaba a personas mayores, sin embargo hoy en día se presentan más casos en personas a partir de 30 años, ya que es muy común que se tenga un trabajo sedentario y pésimos hábitos alimenticios, lo que hace que a partir de los 45 años se puedan tener complicaciones por la diabetes.

Datos de la Federación Internacional de la Diabetes (FID) destacan que en 2019, en el mundo había 463 millones de personas con diabetes, sin embargo se estima que, de no controlarse, al menos 578 millones de personas (10,2% de la población) tendrán diabetes para el 2030; y en 2045 se podría alcanzar los 700 millones (10,9%).

El número de personas con diabetes aumentó de 246 millones en 2007 a 463 millones en 2019, mientras que la prevalen-



cia mundial de la enfermedad en adultos (mayores de 18 años) creció del 4,7% en 1980 a 9,3% en 2019.

Una dieta poco saludable y falta de ejercicio físico en una persona puede manifestarse en presión arterial elevada, aumento de la glucosa, lípidos en la

sangre y obesidad, a lo que se le llama comúnmente “factores de riesgo metabólico”.

Cada 14 de noviembre se celebra a nivel mundial el Día de la Diabetes y es importante empezar hacer conciencia ante esta enfermedad que poco a poco está llegando a ser una de las más

peligrosas, sin embargo, es una enfermedad que se puede prevenir.

Entrevistamos al Doctor Joel López, Internista, acerca de cómo podemos identificar y prevenir la diabetes:

1. Causas de la diabetes

Puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la insulina o ambas.

2. ¿Cómo se detecta?

- Glucemia en ayunas. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl (7.0 mmol/L) o superior en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 125 mg/dl (5.5 y 7.0 mmol/L) se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes. Dichos niveles son factores de riesgo para la diabetes tipo 2.
- Examen de hemoglobina A1C (A1C). Lo normal es menos de 5.7%; prediabetes es entre 5.7% y 6.4%; y diabetes es 6.5% o más alto.
- Prueba de tolerancia a la glucosa oral. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es de 200 mg/dl (11.1 mmol/L) lo superior luego de 2 horas de tomar una bebida azucarada especial de 75 gramos (esta prueba se usa con mayor frecuencia para la diabetes tipo 2).



Las pruebas de detección de diabetes tipo 2 en personas que no presentan síntomas se recomiendan para:

- Niños con sobrepeso que tengan otros factores de riesgo de padecer diabetes, a partir de la edad de 10 años y se repite cada 3 años.
- Adultos con sobrepeso (IMC de 25 o superior) que tengan otros factores de riesgo como tener la presión sanguínea alta o tener una madre, padre, hermana o hermano con diabetes.
- Mujeres con sobrepeso que tienen otros factores de riesgo como presión arterial alta y planean quedar en embarazo.
- Adultos de más de 45 años, se repite cada 3 años o a una edad más temprana si la persona tiene factores de riesgo.

3. ¿Cómo se presenta?

Niveles altos de azúcar en sangre debido a que el cuerpo no puede movilizar el azúcar desde la sangre hasta el músculo y a las células de grasa para quemarla o almacenarla como energía, y/o el hígado produce demasiada glucosa y la secreta en la sangre.

4. ¿Qué situaciones aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad?

Tener sobrepeso u obesidad, tener más de 45 años, tener antecedentes familiares de diabetes.

5. ¿Cómo prevenir?

Mantener un peso corporal ideal y un estilo de vida activo pueden prevenir o retardar el comienzo de la diabetes. Si se tiene sobrepeso, tan solo perder 5% del peso corporal puede disminuir su riesgo.



BARON'S

www.barons.shop

world's finest pomades & grooming products

☎ 2310-0722

DELIVERY

Quizás no podamos
llevarte tus
productos a la luna,
pero seguro que si
llegamos hasta tu casa.
Compra ahora
en nuestra nueva plataforma.

Ahorra en productos
para afeitado utilizando
el cupón TUSALUDYBIENESTAR

válido durante diciembre 2020
en compras en línea.





LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN sin estrés

Soraya Rada M.
Personal & Nutritional Coaching

Una alimentación consciente representa vitalidad, no solo de la mente, sino del cuerpo. Esta dieta óptima está compuesta por una gran variedad de alimentos naturales en proporción equilibrada.

Una dieta óptima es aquella que nos proporciona la calidad y cantidad adecuada de nutrientes necesarios para el mejor funcionamiento del organismo.

Las siguientes recomendaciones son válidas para cualquier dieta saludable y equilibrada.

Tomar alimentos frescos:

Son mucho mejores que los procesados e idealmente deben componer al menos el 50% de la dieta.

Reemplazar los alimentos desvitalizados tales como las harinas, pastas de sopa, arroz blanco y azúcar blanca; por harinas integrales, pastas de sopa integrales, arroz sin pulir (integral), azúcar morena de caña, miel o stevia.

Ningún día sin consumir verduras verdes, esta es una norma que debemos adoptar y practicar.

Obtener las proteínas de las frutas secas, leguminosas, arroz y otros cereales integrales; queso fresco y toda la gama completa de huevos y derivados.

Si se cocinan los vegetales no pierden sus propiedades con la cocción. Pelarlos rápidamente bajo el grifo de agua, justo antes de cocinarlos. Se ponen a hervir con la mínima cantidad de agua, comer apenas estén cocidos, usando salsa o caldo vegetal.



¿Cuándo y cómo hay que comer?

Los hábitos alimenticios en nuestra sociedad por extraño que parezca están totalmente contrarios a las necesidades reales del organismo humano; una comida o una cena saludable con alimentos como las verduras, son muy poco frecuentes entre la mayoría de la gente.

Se considera que el almuerzo y la cena han de ser las comidas principales, y el desayuno se limita en muchas ocasiones a un breve “refrigerio”

El desayuno debería ser la comida más importante del día, y por razones bastante obvias; en primer lugar, el desayuno se realiza después de las 8 o más horas sin comer, de ahí su nombre *des-ayunar* (es romper el ayuno impuesto de horas de sueño) y por lo tanto es la comida que el organismo encuentra más necesitado de alimento. Pero además es la comida que ha preparado a nuestro cuerpo y nuestra mente para iniciar una jornada, por lo que debería ser especialmente nutritiva.

¿Como han de comer?

Gandhi solía decir que “hay que beber los sólidos y comer los líquidos” dando a entender que aquellos

alimentos los cuales se consideran como sólidos había que masticarlos e insalivarlos concienzudamente, hasta que fueran casi una papilla en la boca, antes de tragarlos.

Además la digestión empieza por la boca, puesto que la saliva contiene enzimas que inician la descomposición de los alimentos y así de esta manera facilitan la tarea del estómago.

Masticar bien los alimentos hace parte de ser consciente de la manera como consumimos nuestros alimentos. Masticar bien el primer requerimiento para una buena digestión, y el segundo mal relacionado con el anterior, el comer con calma y tranquilidad sin hacer otras cosas a la vez.

A veces olvidamos la importancia de ser conscientes en la forma o manera en que consumimos nuestros alimentos, de ahí derivan muchas veces los excesos compulsivos por la comida cuando sentimos no estar saciados con los alimentos ingeridos, esto se debe a que nuestro cerebro no procesa de manera adecuada esta acción porque focalizamos nuestro interés en otras cosas al mismo tiempo de alimentarnos.

Leer durante las comidas, ver televisión, observar el celular,

aunque pueda parecer una actividad hasta cierto punto relajante, en realidad es perjudicial tanto para la vista como para la digestión.

El *mindfull eating* es el arte de ser conscientes en la forma en como consumimos nuestros alimentos, la alimentación consciente, por lo tanto, hace parte de la *mindfulness*, encaminado a la nutrición es el arte de comer despacito, de poner todos los sentidos a este proceso el cual es la ingesta de alimentos.

Una mala forma de ingerir nuestros alimentos puede llevar a una sobre alimentación, el cual es uno de los más graves errores dietéticos, está demostrado científicamente que una persona que come solo lo estrictamente necesario puede llegar a tener un buen estado de salud.

¿Cómo hay que comer?

El cuerpo humano necesita diariamente una serie de nutrientes básicos capaces de cubrir sus necesidades energéticas y de regeneración, “pero tan importante como darle al organismo todo lo que necesita es no darle más de lo necesario”.

Alimentarnos de una manera consciente provoca un efecto positivo en nuestra salud, al ser más consciente de lo que consumimos podemos elegir mejor los alimentos, al conocer sus propiedades y el impacto que estos pueden provocar en nuestro organismo cuando no son los más adecuados.

A través de la alimentación consciente puedes incidir positivamente en como comes.

Identificar los factores que te llevan al hambre compulsiva, lo cual puede ocasionar trastornos en tu peso, cuando no logras controlar lo que comes.

Así que animate a ser consciente de los alimentos que consumes, el verdadero sentido de comer saludable es sentirnos satisfechos y en armonía.



APRENDE A COMER fuera de casa

Licda. Andrea Regina Reula Aparicio
Nutricionista

Comer fuera de casa se convierte en el principal obstáculo a la hora de seguir una dieta, sin embargo, es perfectamente posible e incluso saludable, una vez se aprende a tomar las mejores decisiones para no dejar de disfrutar a la hora de comprometerse con el cuidado de nuestra salud. No hay por qué perderse esas reuniones sociales, la comodidad de encargar comida un día que parece no alcanzar el tiempo, relajarnos el fin de semana en un restaurante o una pequeña reunión con todas las medidas de bioseguridad que se deben tomar por la pandemia de COVID-19. A continuación expon-

go algunos de los consejos que han ayudado a mis pacientes a elegir de la mejor manera para no apartarse de sus metas mensuales.

Evita los aperitivos y entradas

Normalmente en estos platos se tiende a abusar de carbohidratos simples y grasas, es frecuente ver una tabla de quesos, un plato de embutidos, frituras y snacks acompañados de salsas. Además, estar comiendo fuera de casa no debería ser un motivo para comer más cantidad de comida a la que estamos acostumbrados.

Elija un primer plato con verduras y un segundo plato con una carne magra o pescado

Cuando se elige un plato único es

algo más sencillo lograr ajustarse a las medidas del famoso plato de Harvard, e incluir todos los grupos de alimentos, sin embargo, muchas veces vamos a encontrar menús que ofrecen un primero y un segundo, en este caso se puede elegir de esta forma. En cualquiera de los casos debemos preferir alimentos preparados a la plancha o al horno y evitar envueltos en huevo, empanizados, frituras y salsas o aderezos cremosos.

Hidrátense adecuadamente

Si llega con hambre o presenta mucha ansiedad para comer siempre es recomendable iniciar la comida con 1 o 2 vasos de agua pura, si además acompaña con agua su comida en lugar de bebidas gaseosas, jugos,

licuados o frescos azucarados, estará reduciendo considerablemente la ingesta de calorías. Del mismo modo, hidratarse adecuadamente es fundamental para que el organismo pueda llevar a cabo sus funciones normales.

No prolongue la sobremesa

A la hora de quedarnos en la sobremesa, lo más seguro es que se consuman postres y licores digestivos. Estos tienen un excesivo contenido de azúcares y de calorías vacías, por tanto, si es inevitable la sobremesa se puede recurrir de nuevo al agua o a las infusiones de hierbas. Si se elige un postre se recomienda la fruta natural, el yogurt o la gelatina sin azúcar. Dejar los pasteles y la repostería para ocasiones especiales en las cuales la porción no deberá exceder del tamaño de la palma de la mano.

Elegir los restaurantes que ofrecen opciones más saludables

Una forma de cuidarnos es evitar la comida rápida ya que nos va a aportar demasiadas calorías, grasas saturadas, pocas fuentes de fibra y un exceso de sodio y azúcares simples. En cambio, eso no quiere decir que no se pueda comer de forma saludable fuera de casa, podemos apostar por la comida asiática que suele ir acompañada de vegetales, restaurantes veganos, asadores siempre que elijamos cortes de carne sin gordito o sin pellejo, o apostar por los pescados y mariscos siempre y cuando no vengan fritos. Puede ser de gran ayuda revisar el menú antes de elegir el restaurante, muchos negocios tienen su menú disponible en Internet para que se pueda consultar de antemano.

Antes de salir realiza los tiempos de comida con normalidad

Es más conveniente haber desayunado y realizado una refacción saludable antes de ir a comer a un restaurante o a una reunión fuera de casa, eso puede ser muy útil para evitar comer con ansiedad en



esa reunión. Si además la reunión o almuerzo se realiza en el horario normal en el que se tiene la costumbre de comer, es mucho más conveniente.

Elige con cuidado las guarniciones y acompañantes

Evita las papas fritas, aros de cebolla fritos, arroz si ya incluye carbohidratos tu plato, ensaladas con mayonesa o crema, puré de papa que suele elaborarse con mantequilla o margarina, en su lugar prefiere complementar con fuentes de fibra que tienen un aporte calórico menor y van a lograr dar mayor saciedad, por ejemplo: vegetales cocidos, vegetales a la plancha, ensaladas con limón y sal o con aceite de oliva y vinagre, rábano picado, cebollitas a la plancha o tomate y cebolla picados.

Pide las salsas y aderezos en un platillo a parte y no encima de la comida

De esta manera será más fácil controlar la cantidad de producto que lleva la comida y podrán evitarse algunas calorías extra.

Come despacio y mastica bien

El cerebro tarda aproximadamente de 20 a 30 minutos en enviar la se-

ñal de saciedad, por tanto, comer más despacio va a evitar que se acabe comiendo en exceso. Asimismo, la digestión va a ser mejor si se mastican adecuadamente los alimentos.

Evita comer viendo televisión o pendiente del celular

Para lograr detectar a tiempo la saciedad se debe comer poniendo los 5 sentidos en lo que se está haciendo, es importante comer de forma consciente y disfrutar la comida sin otras distracciones. Se tiende a comer en exceso cuando no se concentra uno en el acto de comer.

Comparte platos de arroz o pastas

Las porciones que ofrecen de estos platos en restaurantes suelen ser muy grandes, es más conveniente compartir el plato con alguien más y combinarlo con una opción rica en vegetales para compensar.

Aprende a medir porciones con las manos

Una de las primeras cosas que le explico a mis pacientes es como medir las porciones de comida con tazas medidoras, asimismo, usando las manos ya que no podemos llevar las tazas y cucharitas medidoras fuera de casa. Saber que una porción de carne de 4 oz aproximadamente equivale a la palma de nuestra mano o que la porción de arroz equivale a la parte frontal de nuestro puño, nos ayudará a tener un mejor control de las cantidades que podemos consumir y será una guía perfecta cuando se opte por comer en un buffet o en una reunión dónde vamos a servir nuestra propia comida.

Comparte el postre

Para cerrar con broche de oro la comida, sin comer en exceso, arrepentirnos después o preferir saltarnos el siguiente tiempo de comida, podemos optar por compartir el postre para disfrutar sin culpa al consumir una porción más pequeña, consumiendo menos azúcares simples y grasa.

POSTRES sin azúcar, PERFECTOS PARA DIABÉTICOS



Redacción Tu Salud y Bienestar

Como bien cita el dicho “la vida es corta comamos primero el postre”. Los postres son sin duda el mejor final de una comida, sin embargo, por su alto contenido de azúcar no es recomendable excedernos, independientemente de nuestro peso.

Hoy en día existen formas de sustituir el azúcar sin cambiarle el sabor, por ejemplo, Stevia y endulzantes en polvo que pueden volver nuestro postre favorito en una opción más saludable.

Sugar Free Bakery es una pastelería con servicio a domicilio que nace a raíz del deseo de querer complacer y ofrecer postres totalmente libres de azúcar, ya sea porque padeces alguna enfermedad, no te gusta el azúcar o simplemente porque quieres estar en forma. Los ingredientes con los que son elaborados son totalmente libres de azúcar, ingredientes frescos tanto nacionales como importados.

En la época navideña puedes disfrutar de las especialidades de temporada: pie de manzana, tronco de navidad y magdalena navideña los cuales estarán disponibles a partir de diciembre.

Todas estas son sanas alternativas con las cuales puedes disfrutar al máximo el sabor ya que no notarás que estás comiendo algo sin azúcar porque el sabor es definitivamente espectacular. Puedes pedir estas delicias en su página en Instagram @sugarfreebakerygt, cuentan con servicio a domicilio para tu comodidad.

Puedes escoger el que más te guste, ya que cuentan con una gran variedad.

En pasteles cuentan con tamaño pequeño, mediano y grande y con las siguientes variedades:

- Tiramisú
- Tres Leches
- Fresas con Crema
- Selva Negra
- Borracho
- Chocolate Cake

Pies:

- Cheesecake
- Cheesecake Oreo
- Cheesecake Reese’s
- Pumpkin Pie
- Hershey’s Pie

Especialidades:

- Brownies
- Poundcake de naranja
- Poundcake de limón
- Happy Cake Cookie Monster



SUGAR FREE BAKERY

Barnum:

UN DELEITE SALUDABLE

Barnum son productos artesanales 100% naturales, se especializan en mantequillas de maní altas en proteínas y grasas saludables. Son una marca premium pero bastante accesible al mercado.



Redacción Tu Salud y Bienestar

La marca, según María Fernanda Sempé, creadora de estas delicias, está inspirada en el gran empresario estadounidense, P.T Barnum, dueño del circo más famoso de su tiempo, quien en el año 1880 tuvo la increíble idea de vender durante sus espectáculos bolsitas de cacahuates, de modo que este snack llegó a ser tan famoso, popular y consumido como lo son hoy los poporops en el cine; gracias a él, ahora conocemos esta saludable semilla como una golosina deliciosa que podemos disfrutar en cualquier momento.

En el proceso de elaboración de cada mantequilla se utilizan ingredientes de primera calidad, libres de gluten, azúcar, sin preservantes por lo que lo convierten en un snack saludable con mucho sabor; las mantequillas de maní son una excelente fuente de grasa saludable, ayudan a la construcción muscular, son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes aportando valor energético

Barnum ofrece cuatro presentaciones:

Natural

Este producto brinda todos los beneficios de la manía, no contiene azúcar, aditivos ni grasas añadidas, es alta en proteínas y grasas saludables, es perfecta para combinar tanto con platillos dulces como salados, jaleas, batidos, rice cakes, pan, galletas o tus platillos favoritos.

Cinnamon

Es para los gustos sofisticados, el delicioso sabor del maní combinado con las notas dulces de la canela,

harán que tus snacks sean perfectos. Puedes combinarlos con platillos dulces, refacciones, en panqueques.

Sweet and Salty

La mezcla perfecta, el balance de opuestos resalta el sabor del maní y le brinda a tu paladar una experiencia exquisita. Endulzada con Stevia, perfecta para combinar con el platillo de tu preferencia.

Cacao

Con un toque delicioso de cacao, si eres amante del chocolate amargo esta será tu mejor opción, contiene un toque suave y dulce de Stevia. Lo puedes combinar con banano, batidos, galletas.



Recetas que puedes preparar:

Batido Proteínico

- 1 taza de leche o bebida vegetal de tu preferencia
- 40 gramos de Barnum Peanut Butter a tu elección
- 1 banano
- ½ taza de hielo

Preparación: mezclar todos los ingredientes por 30 segundos aproximadamente, este batido lo puedes tomar antes o después de hacer ejercicio ya que es una excelente fuente de energía.

Rice Cake

- 2 rice cakes
- 15 gramos de Barnum Peanut Butter a tu elección
- Rodajas de banano, fresa o fruta a tu elección

Estos deliciosos snacks los puedes solicitar a través de su página en Instagram @barnum.gt.

¿Cómo DESMAQUILLARME CORRECTAMENTE?

Nos toma más de diez minutos para maquillarnos sin embargo a la hora de regresar a casa, después de nuestra jornada diaria tratamos de desmaquillarnos rápido e incluso en ocasiones cometemos el error de acostarnos sin haberlo hecho.

Redacción Tu Salud y Bienestar

Durante la noche la piel se regenera y se renueva, dormir con maquillaje puede causar daños a la piel; los efectos según expertos pueden empezar a notarse desde la primera noche en la que nos acostamos sin haberlo retirado.

Las consecuencias de no desmaquillarse correctamente pueden ser: acumulación de suciedad, labios agrietados, pestañas débiles, daños oculares, envejecimiento prematuro, tono apagado y deshidratación.

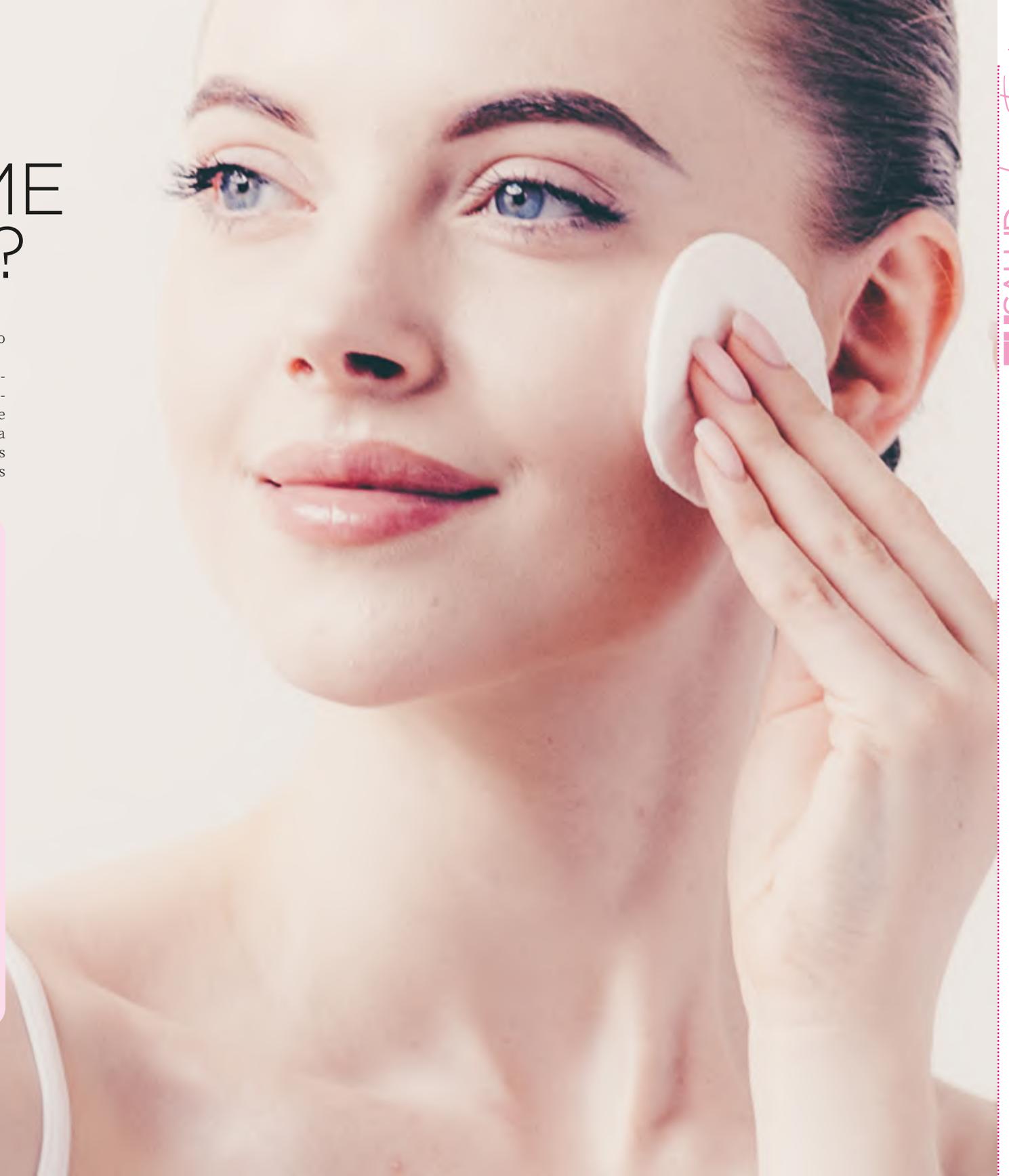
Una vez que nuestra piel este limpia y preparada para recibir los productos de tratamiento nocturno, es importante que se elijan los adecuados. Te recomendamos que en personas menores de 30 años se utilice sérum, gel o crema rica en alfa hidroxilácidos que ayudarán a mantener la piel luminosa y libre de imperfecciones como granitos o puntos negros. En personas de más de 30 años es ideal empezar a usar productos a base de ácido retinóico que además de aportar luminosidad, retira imperfecciones superficiales, activa la producción de colágeno para que la piel mantenga su elasticidad. Cuando comienzan a salir las primeras manchas de sol debemos añadir a nuestra

rutina un tratamiento específico despigmentante.

No olvides que el uso de un bloqueador solar en cualquier época del año es importante, ya que esto complementa todo lo arriba mencionado, al aplicártelo todos los días evitaras futuras manchas y arrugas.

Sigue estos pasos que te presentamos a continuación los cuales darán como resultado una piel hidratada, joven y perfectamente limpia:

- Lavar la cara con un jabón suave adecuado a cada tipo de piel. Permite retirar la mayor parte del maquillaje y suciedad que se haya acumulado.
- Emplea un desmaquillante específico para los ojos, que no sea agresivo, para retirar la máscara de pestañas.
- No olvides retirar el labial con un algodón y desmaquillante.
- Emplea agua micelar para retirar los restos de maquillaje que pueden haber quedado en la piel.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS más seguras PARA LOS NIÑOS

Redacción Tu Salud y Bienestar

La práctica de deporte en los niños es una excelente forma de que se mantengan activos, además de los múltiples beneficios que ofrece para una buena salud; es importante entonces que los niños practiquen deporte diariamente, siempre tomando en cuenta la edad y el gusto del niño por alguna actividad en especial.

Existe una serie de deportes que pueden realizar los pequeños siempre atendiendo a las medidas de higiene. Las actividades físicas más seguras serían aquellas que permitan mantener una distancia interpersonal entre jugadores o los que se practiquen de forma individual y siempre que se lleven a cabo en exteriores.

Deportes con menos riesgo

Natación, ciclismo, golf,

patinaje, tenis, ping pong, bádminton y atletismo.

Deportes con riesgo medio

Podrían incluir deportes que se practican al aire libre, pero en equipo como el fútbol, voleibol, squash o beisbol.

Por el contrario, los menos recomendados son aquellos deportes que lleven un contacto frecuente y estrecho entre jugadores como: artes marciales, lucha o baloncesto.



Toma en cuenta:

- Prefiere un deporte que se lleve a cabo de forma individual o bien en donde el distanciamiento sea de dos a tres metros.
- Si es un deporte con más niños evita que se compartan los implementos
- Evita lugares pequeños, con poca ventilación o muy concurridos
- El uso de mascarilla es importante en entrenadores, espectadores y en jugadores (en deportes de intensidad leve o moderada)
- El lavado de manos antes del entrenamiento y después del entrenamiento, en caso no contar con un lavamanos y jabón, aplica alcohol en gel
- Etiqueta todos los implementos (pachones, material deportivo,

mochilas, gorras), con el fin de evitar confusiones y que sea manipulado por otra persona

- Evitar choque de manos o puños, abrazos, también evita gritar y cantar si no se cuenta con una distancia recomendada
- Evita el uso de duchas o vestidores, es mejor que el niño regrese a bañarse a casa
- La hidratación es importante a la hora de practicar algún deporte por lo tanto lleva un pachón de agua para que el niño se hidrate antes, durante y después del entrenamiento, evita que tome de otros pachones o bien de un dispensador de uso público
- Por último, es importante que los niños no asistan a su entrenamiento si presentan fiebre

HERRAMIENTAS PARA REGULAR TUS emociones



Licda. Sara Michelle Herrarte
Psicóloga Clínica

Todos conocemos y hemos experimentado diferentes emociones a lo largo de nuestra vida. Las emociones son un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que ocurre por cambios cognitivos y fisiológicos que influyen en la conducta del ser humano. Es posible que hayas experimentado la emoción de felicidad cuando eres contratado en una empresa en la que soñaste trabajar; puede que hayas experimentado miedo cuando estás ante una amenaza inminente o percibes que estás en pe-

ligro; es probable que hayas experimentado molestia cuando te han insultado o agredido; es posible que ante un acto de amor y atención de tu pareja haya provocado en ti la emoción de sorpresa. Existen infinidad de situaciones que pueden provocar una o más emociones en cada individuo ¿Pero sabes qué es lo mejor de eso? que cada emoción, cada pensamiento y cada reacción es única, igual que cada uno de nosotros, el ser humano es una combinación de la herencia de nuestros predecesores, la personalidad que se va forjando por cada estímulo al que hemos estado expuestos a lo largo de nuestra vida. A su vez, somos el resultado de una serie

de aprendizajes que han estado condicionados desde que somos pequeños. El país, la cultura, las creencias religiosas, las condiciones de vida, la crianza, etc. Todos esos contextos o situaciones influyen en nuestra forma de pensar, porque crecimos observando e imitando; ha quedado almacenado en nuestro pensamiento, es decir, reside en nuestro repertorio de aprendizajes. Actuamos conforme a lo que socialmente es aceptado, acorde a como nos han criado, acorde a nuestra experiencia subjetiva; estos aprendizajes son difíciles de modificar porque tienen un historial de haber sido reforzados, sin siquiera estar conscientes de ello.

Cada uno de nosotros estamos en constante cambio, un ser humano nunca es estable o estático, aprendemos, descubrimos, crecemos, puede que, retrocediendo unos años, no encuentres similitud de tu yo de 18 años y tu yo de 30 años y está bien, seguimos aprendiendo, seguimos creciendo y seguimos cambiando. Entonces si el ser humano está en constante cambio, los pensamientos, las emociones y las reacciones también lo están. A pesar de que estamos condicionados por aprendizajes sociales que han sido reforzados constantemente, cada persona percibe las situaciones conforme a su experiencia personal, puede que una persona perciba el confinamiento como algo insoportable e interprete que estar encerrado es privarse de establecer relaciones interpersonales, estar la mayor parte del tiempo aburrido porque estará encerrado, sin poder hacer lo que le gusta y estos pensamientos produzcan tristeza; o que una persona perciba el confinamiento como una oportunidad de poder pasar más tiempo compartiendo con la familia, estando en casa, está disminuyendo la probabilidad de contagiarse y estos pensamientos le produzcan la emoción de felicidad. La misma situación desencadena distintos pensamientos, por ende, las consecuencias emocionales y conductuales son diferentes.

Te has preguntado ¿por qué si una cantidad significativa de personas son expuestas ante una misma situación no experimentan la misma emoción o reaccionan igual? es simple, los acontecimientos no generan una emoción o conducta generalizada, sino lo que realmente influye en nuestras emociones y conductas es nuestra forma de interpretar dicho acontecimiento. Sí, nosotros tenemos el poder de controlar nuestra forma de pensar y eso va a repercutir de forma significativa en todas las áreas de nuestra vida, no es fácil, porque somos seres complejos, cada mente es un enigma y es de esperarse que se nos dificulte ya que habrá situaciones que nos pondrán a prue-



ba. Sin embargo, cuando entendemos que lo único que está bajo nuestro control es nuestra forma de pensar, las emociones y conductas que derivan de ella, nos hace conscientes de que a pesar de las adversidades nos tenemos a nosotros mismos, el ser más valioso que puede haber y tenemos el poder de cambiar nuestras percepciones y esto tiene el poder de cambiar todo.

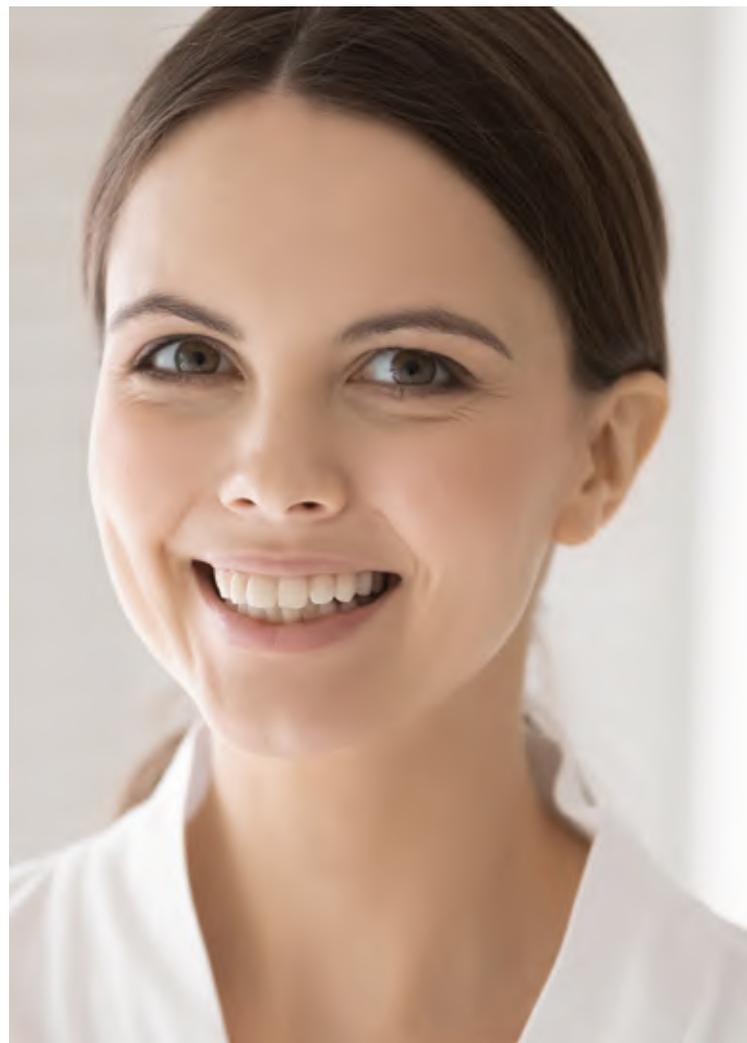
Que podamos ser capaces de modificar las percepciones no quiere decir que no tengamos derecho a experimentar diferentes tipos de emociones. Cuando estamos ante un suceso adverso como la muerte de un ser querido, una ruptura amorosa,

desempleo, etc. Y la percepción de dicho suceso genera emociones “negativas”, como la tristeza, molestia, arrepentimiento, lamento, etc. Es necesario poder reconocer la emoción que estás experimentando; si son emociones negativas saludables son funcionales y conducen a acciones y conductas adaptativas, además son congruentes y son indicadores de buena salud. Por otro lado, las emociones negativas insanas producen conductas desadaptativas y repercuten en nuestro estado de salud.

Por ejemplo, la tristeza es una emoción sana ya que nos permite asimilar la pérdida o un fracaso. Sin embargo, la depresión causa

una perturbación significativa en la percepción y la conducta ya que hay pérdida parcial o total en la funcionalidad. Recuerda, si una emoción prevalece por un largo lapso de tiempo, consideras que no hay mejoría en el estado de ánimo y causa un malestar significativo en las distintas áreas de tu vida, es necesario buscar ayuda profesional para poder apoyarte.

El primer paso para aprender a manejar tus emociones es identificar qué emoción estás experimentando, reconocer si es sana o es insana; el segundo paso empieza cuando hayas identificado que emoción estas sintiendo, este paso consiste en validar la emoción, siempre y cuando sea una emoción sana, porque no queremos validar la depresión ya que esto produciría un malestar aún más grave; el tercer paso es aceptar que la emoción que estás experimentando es temporal, es pasajera; el cuarto paso es reconocer que no son tus emociones, es decir, tu yo no se define por las emociones que experimentas y las acciones que realizas. Cuando te encuentres en este punto reflexivo e introspectivo, podrás identificar, validar, reconocer y afirmar cada uno de estos pasos. Al terminar podrás ser capaz de pensar con más claridad, la función de esto no es eliminar la emoción, sino permitirte sentir, saber que está bien experimentar distintas emociones ante diversas situaciones. Cuando ya hayas podido realizar los primeros cuatro pasos es tiempo de poner en práctica el quinto paso que consiste en expresar lo que sientes, hacia otras personas, escribirlo en un diario, plasmarlo en arte, como tu prefieras, el propósito es permitir que dicha emoción sea exteriorizada; porque como mencioné con anterioridad, esa emoción no te pertenece, es pasajera y ya ha cumplido su función. No carguemos con un peso que no nos corresponde y que únicamente nos hace tambalear. Agregaré un paso extra que es fundamental no solo para traba-



jar en las emociones sino también en nuestro pensamiento y es tratar de ser conscientes del aquí y el ahora, el cambio empieza hoy, no mañana, no en unos años, HOY. Y recuerda cómo seres humanos tenemos derecho a sentir, pero también es nuestra responsabilidad la forma en la que actuamos conforme a nuestros pensamientos y emociones. Aprendamos a expresar lo que sentimos, como nos gustaría que lo hicieran las demás personas, aprendamos a escuchar y a comprender, aprendamos a ser empáticos y resilientes; seamos la mejor versión de nosotros mismos. El cambio empieza por uno ¿no?

Y repito no controlamos los eventos pasados que marcaron un impacto en nosotros, tampoco podemos predecir lo que pasará mañana, en un año o 15 años. Lo único que sí podemos controlar es cómo decidimos interpretar cada situación y es fundamental saber que cada evento nos ha enseñado una lección valiosa; ¿Con cada tropiezo nos levantamos con mayor impulso o no nos levantamos en absoluto? Tú decides, así de fácil. Y he aquí una cruel verdad, nada cambia si tú no tienes el deseo de cambiar y actuar conforme a ese deseo. ¿Así que serás presa de las circunstancias o serás libre en pensamiento?

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN época de frío

Alejandro de León
Pediatra y Especialista en
Enfermedades Respiratorias

En esta época en donde baja la temperatura aumentan las infecciones de tipo viral: influenza, virus sincitial respiratorio, rinovirus y algunos cuadros infecciosos de origen bacteriano, así como neumococo que pueden presentarse en esta época del año. Es importante que se evite salir si no es necesario como una medida de precaución no solo por COVID-19 también aplica para otras enfermedades respiratorias; evitar exponerse a frío, lluvia o humedad.

¿Cómo se diferencia una enfermedad respiratoria de una alergia?

Debemos de tener cuidado en diferenciar entre un proceso infeccioso respiratorio o un cuadro alérgico respiratorio. Las alergias respiratorias aumentan en estos meses y se presentan con síntomas como congestión nasal, irritación de los ojos, tos, dolor de garganta en los extremos del día, cuando la temperatura está más baja. Cuando se presenta un cuadro de origen infeccioso se presentan síntomas como congestión nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, tos, congestión respiratoria, presencia de fiebre durante todo el día.

¿En qué momento se debe de llevar al niño al médico si presenta algún síntoma de infección respiratoria?

Si el paciente persiste con fiebre, presenta tos nocturna o agitación para respirar.

¿Cómo reforzamos el sistema inmunológico de los niños en época de frío?

Se pueden utilizar medicamentos naturales como propóleo, equinácea, fitofármacos (medicamentos de origen natural que pueden mejorar el sistema inmunológico sin tener interacciones con otros medicamentos o efectos secundarios); también existen otro tipo de medicamentos que refuerzan el sistema inmunológico que son lisados bacterianos o virales (vacunas orales, se utilizan una vez al año), los complementos vitamínicos como la vitamina D, vitamina C, zinc y la vacuna de la influenza; la cual se pone a partir de los seis meses de edad hasta los 100 años, la época ideal es ponerla entre octubre y diciembre de cada año para que cubra todo el siguiente año.

Dada la situación del COVID-19 se ha visto un descenso importante de niños enfermos con procesos infecciosos respiratorios ya que las medidas generales del uso de mascarilla, del gel antibacterial, el no estar exponiéndose a lugares concurridos e incluso no estar yendo al colegio ha disminuido considerablemente estos padecimientos. Es importante entonces seguir con estas normas de higiene y prevención especialmente en los meses fríos que van desde noviembre hasta febrero. Recuerda mantener sus esquemas de inmunización y sus consultas al médico al día, si no se desea salir, los médicos están dando consultas virtuales.



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



UNA NAVIDAD
PARA COMPARTIR



GNC
LIVE WELL

Christmas Bonus

¡GANA UN BONO DE HASTA Q5,000 EN EFECTIVO!



PARTICIPA POR CADA Q500 DE COMPRA PARA GANAR UNO DE LOS BONOS:

**5 BONOS DE:
Q5,000**

**5 BONOS DE:
Q3,000**

INGRESA TU FACTURA EN EL SIGUIENTE LINK PARA PARTICIPAR

www.gnc.com.gt/bononavideño

VÁLIDO DEL 15 DE NOVIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE DE 2020.