

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2021

No. 29

**OPCIONES
SALUDABLES
PARA COMER
FUERA
DE CASA**

**MONITORES
DE EJERCICIO...
LO QUE DEBES
TOMAR EN CUENTA**

**CÓMO AFECTA
LA DIABETES
NUESTRA VISIÓN**

PREVENCIÓN DE DIABETES

5 PUNTOS A TOMAR EN CUENTA PARA CONTROLARLA

PRÓXIMAMENTE



Hospital
Herrera Llerandi

CENTRO DE DIAGNÓSTICO

Décima Plaza z.14

Mezzanine



Hospital
Herrera Llerandi

CENTRO DE MEDICINA AMBULATORIA Y HEMODIÁLISIS

Edificio Las Brisas z.10 4to. Nivel

A la vecindad de Hospital Herrera Llerandi.

Nuestra prioridad es *cuidar de usted.*

www.herrerallerandi.com  

índice



5 Editorial



6 Prevención de diabetes: 5 puntos a tomar en cuenta para controlarla



8 6 alimentos que puedes sustituir por una versión más saludable



10 Opciones saludables al comer fuera de casa



12 Qué es un producto orgánico y donde encontrarlo en Guatemala



14 Cuidados de la piel en época de frío



18 Monitores de ejercicio... lo que debes de tomar en cuenta



20 Psicotrading: la gestión emocional del buen inversionista



22 ¿Cómo afecta la diabetes nuestra visión?



24 Directorio

COLABORADORES:

Licda. Viviana Herrera Boy / *Psicóloga Clínica*
 Dr. José Santos Romero Estrada / *Médico y Cirujano Oftalmólogo especialista en Retina*
 Dra. Claudia María López Villeda / *Médico y Cirujano Oftalmólogo especialista en Glaucoma*
 Licda. Pamela Peña / *Nutricionista Clínica & Coach Nutricional*
 Dr. Joel López / *Internista*

Tu Salud y Bienestar es una marca registrada. Se prohíbe la reproducción del contenido de este número. Las opiniones expresadas por cada especialista no representan necesariamente la opinión de la revista. Nuestros artículos están redactados con fines informativos, jamás deberán tomarse como una consulta médica. Si fuera necesario, en su lugar visite a su médico o en profesional de la salud.

editorial

Estamos en la recta final del año. Un año retador lleno de esperanza y visión de un mejor futuro después de la pandemia que azotó el mundo entero.

Es importante mencionar que aún falta mucha gente por vacunar, por lo cual no debemos de bajar la guardia y seguir con nuestras medidas de higiene y distanciamiento en la medida de lo posible; recuerda que la salud es lo más importante que tiene un ser humano.

En nuestra edición de noviembre resaltamos el tema de la Diabetes, siendo esta enfermedad no transmisible que se puede prevenir y diagnosticar a tiempo; datos recabados nos muestran que en los últimos años esta enfermedad ha avanzado en casi el doble del porcentaje en personas de entre 20 a 79 años; y nos muestran cifras en donde menores de 18 años empiezan a padecer signos de Diabetes.

Queremos ser un recordatorio constante de que llevar una vida saludable no solo evita enfermedades sino además nos da energía para continuar con nuestras metas trazadas tanto personales como profesionales.

Esperamos que esta edición pueda informarte de una manera agradable y te ayude a mejorar tu estilo de vida.

TU Salud y Bienestar

PREVENCIÓN DE LA DIABETES:

5 puntos a tomar en cuenta para controlarla

Redacción / Tu Salud y Bienestar

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos, la glucosa proviene de los alimentos que se consumen. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina; en la diabetes tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre; con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede dañar los ojos, los riñones y los nervios, causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro.

A nivel mundial, se estima que en el año 2014 había 422 millones de adultos con diabetes, en comparación con los 108 millones de 1980. La prevalencia mundial de la diabetes casi se ha duplicado desde 1980, pasando del 4.7% al 8.5% en la población adulta, responsable de 1,5 millones de muertes en 2012, con 2,2 millones de muertes adicionales debidas a una glucosa en sangre superior a la óptima. En Latinoamérica y el Caribe alrededor de 41 millones de adultos (mayores



de 20 años) padecen diabetes y alrededor de la mitad de ellos no han sido diagnosticados y no saben que están desarrollando complicaciones a largo plazo.

En el período 2010-2019, la mortalidad atribuible a glicemia elevada en el grupo de edad de 20 a 79 años aumentó en países como Paraguay, Antigua y Barbuda y Santa Lucía. En promedio, aumentó en Latinoamérica y el Caribe en un 8%, en oposición a la reducción promedio de la OCDE* de 14%. En 2019, el país con la mayor mortalidad fue Guyana con 188 muertes por cada 100.000 habitantes en el grupo de edad de 20 a 79 años, seguido de Surinam y San Vicente y las Granadinas, con 155 y 153, respectivamente. Estos tres países son los únicos por encima del promedio de la OCDE* de 151 muertes por cada 100.000 habitantes.

*Datos según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico.

Según el doctor Joel López, Internista, hay que tomar en cuenta cinco puntos importantes para controlarla:

- 1 Baja el exceso de peso**
 Bajar de peso reduce el riesgo de diabetes, según American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes) recomienda que las personas con prediabetes deben de bajar al menos del 7% al 10% de su peso para prevenir el avance de la enfermedad.
- 2 Realiza actividad física**
 El ejercicio puede ayudarte no solo a bajar de peso sino a demás te ayuda a bajar tu nivel de glucosa en la sangre. Es importante realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario con intensidad moderada a intensa como: caminar a paso ligero, nadar, correr o montar bicicleta.
- 3 Consume alimentos saludables (frutas y vegetales)**
 En tu dieta debes incluir más alimentos saludables, las frutas y verduras nos brindan vitaminas, minerales y fibra; la fibra en la alimentación favorece la pérdida de peso, además, retrasa la absorción de azúcares y reduce los niveles de glucosa en la sangre e interfiere en la absorción de colesterol y grasa en la alimentación. Evita los alimentos procesados y con alto contenido de azúcar.
- 4 Consume grasas saludables**
 Es importante agregar a tu diara alimentos con grasas insaturadas o grasas buenas, ya que favorecen los niveles de colesterol saludable, así como la salud cardiovascular. Dentro de ellas se encuentran: aceite de oliva y canola; frutos secos y semillas como almendras, cacahuates, linaza y semillas de calabaza; pescados grasos como el salmón, las sardinas, el atún y el bacalao
 Evitar las grasas saturadas o grasas malas, que se encuentran en los lácteos y carnes. Puedes limitar el consumo de grasas saturadas si te alimentas con productos lácteos con bajo contenido de grasas; carne de cerdo magra y pollo.
- 5 Evita las dietas relámpago y prefiere llevar una alimentación saludable y equilibrada**
 Es importante tomar en cuenta que, aunque una dieta te hace bajar de peso rápidamente es solo temporal, lo que se desea en este caso es cambiar de hábitos que duren toda la vida, para mantener siempre un peso saludable.

6 ALIMENTOS

QUE PUEDES
SUSTITUIR POR
UNA VERSIÓN MÁS
SALUDABLE

Redacción /
Tu Salud y Bienestar

Cuando decidimos a llevar una alimentación más saludable nos viene a la mente los productos “light” pero ojo que sea un producto “light” no precisamente quiere decir que sea saludable; ya que en su proceso se reducen los contenidos de azúcar o grasa lo cual disminuye las calorías, pero se reemplaza por algo más para que el producto no pierda su sabor original.

Entonces, la mejor manera es reemplazar los alimentos no tan saludables por otros que si lo son, y que sean fáciles de encontrar e incluirlos en tu dieta diaria.

- 1 Sustituye el café por té verde:** una taza de té verde contiene ocho veces menos cafeína, lo que lo hace más saludable para una persona con hipertensión, ya que el café tarda hasta tres días para que tu cuerpo lo procese; favorece la pérdida de peso, contiene antioxidantes, disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer
- 2 Leche de vaca por leche de coco o almendras:** las leches vegetales son la mejor alternativa para una persona que es intolerante a la lactosa, contienen menos grasas saturadas beneficiando al sistema digestivo.
- 3 Azúcar por monk fruit o miel:** el monk fruit ha adquirido bastante popularidad ya que además de ser antioxidante contribuye a la buena salud de la piel y previene el envejecimiento de las células, es apto para niños ya que no lleva procesos químicos ni sustancias añadidas, es un producto que no se altera con el calor por lo que se puede utilizar al cocinar, además que con pequeñas cantidades endulza mucho más que cantidades grandes de azúcar. La miel también la podemos agregar a esta lista, es importante mencionar que si vamos optar por esta opción debemos de consumir miel natural de la cual obtendremos grandes beneficios ya que contienen minerales, enzimas, vitaminas y antioxidantes.
- 4 Gaseosas o refrescos por agua mineral:** sin lugar a dudas el agua es la mejor opción pero si lo que deseas es sustituir una adicción debes encontrar lo más parecido, claro que sin químicos o azúcares que te dañen.

5 Harina de trigo por harina de avena: este tipo de harina no solo beneficia a las personas celíacas, ya que es libre de gluten, sus beneficios no se limitan a otras personas que no tengan este padecimiento ya que disminuye los niveles de colesterol en la sangre, es un gran auxiliar en la dieta para diabéticos, reduce el riesgo de contraer enfermedades del corazón, produce una sensación de saciedad más duradera.

6 Mantequilla por aceite de oliva o ghee: en el caso del aceite de oliva contiene grasa monoinsaturada la cual ayuda a reducir el colesterol y mejorar el control de azúcar en la sangre. Es importante mencionar que algunas marcas de aceite de oliva solo sirven para saltar y no para cocinar a altas temperaturas, por lo que debes de tomar en cuenta para escoger la mejor opción. Si decides sustituir por Ghee que es una mantequilla clarificada, apta para personas con sensibilidad o intolerantes a la lactosa y que se puede cocinar a altas temperaturas.

Empieza a sustituir estos alimentos que son una versión más saludable y verás que sin darte cuenta estarás creando un hábito que te hará verte y sentirte mejor.



OPCIONES SALUDABLES AL comer fuera de casa

Licda. Pamela Peña
Nutricionista Clínica & Coach
Nutricional

En la época de fin de año empiezan los convivios, reuniones o almuerzos familiares y si estamos tratando de cuidarnos puede que tengamos la idea de que un estilo de vida saludable no es compatible con este tipo de salidas, pero no es así.

Llevar un estilo de vida saludable no implica que no podamos tener una vida social activa. Se puede disfrutar el tiempo en compañía de amigos, familia o seres queridos sin dejar de lado nuestras metas. Comer saludable y convivir con nuestros seres queridos es posible y aquí les comparto algunos tips para lograrlo:

Contempla desde un inicio a donde irás y que opciones puedes comer

Si existe la posibilidad, elige restaurantes que tengan opciones saludables donde tengas una variedad de platillos. Revisa el menú previamente para conocer que opciones te apetecen antes de llegar. Existen restaurantes que ya cuentan con la opción de clasificar los platillos del menú como “saluda-

ble, vegano, ligero, alto en calorías, etc.” o que incluso nos dan los aportes de calorías, esto nos ayudará a tomar una mejor decisión.

Evita ir con mucha hambre

Si llegas con hambre lo más probable es que elijas varias entradas o incluso que elijas platillos abundantes y altos en calorías. Planifica tu día y si es posible consume alguna fruta o un snack saludable y abundante agua pura antes de la reunión para no llegar y comer con ansiedad o mucha hambre.

Cuida la forma en la que comes

Debemos prestar mucha atención a la forma en la que estamos comiendo, sobre todo a las texturas, temperaturas y sabores para que puedas disfrutar la experiencia. Evita comer de prisa o sin prestar atención, ya que comerás más de la cuenta sin notarlo.

Tip extra: Suelta el cubierto entre bocados, ingiere abundante agua pura y convive.

Cuida la proporción del plato

Trata de que al menos la mitad de tu platillo sean vegetales, idealmente en preparaciones saludables. Una cuarta parte del platillo debe ser la proteína de tu elección: pescado, pollo, pavo, carnes magras, etc., y la otra cuarta parte del platillo que sea el carbohidrato: quínoa, arroz, pasta, garbanzos, idealmente elige opciones

integrales.

Si estas actualmente en un programa de atención nutricional, trata de consumir las porciones establecidas en tu plan de alimentación, aunque el platillo no sea el mismo.

Comparte

Si sientes que las porciones son muy grandes contempla la opción de compartir tus platillos con tus acompañantes, de esta forma probarás diferentes platillos y posiblemente disminuirás las calorías que consumes.

Cuida la preparación del platillo

Presta atención a los ingredientes y al método de cocción. De preferencia elige alimentos frescos o platillos preparados de forma saludable: asados, horneados, al vapor, a la parrilla, salteados, etc. Y evita platillos fritos o empanizados.

Acompañamientos saludables

Procura incluir siempre vegetales frescos o preparados con poca grasa o si lo prefieres agrega grasas saludables como aguacate o frutos secos. Recuerda que no hay alimentos prohibidos, por lo que no está mal si deseas incluir carbohidratos dentro de tu comida, idealmente elige opciones altas en fibra como quínoa, garbanzos, cereales integrales, pan integral, etc.

Cuida los aderezos y salsas

Si tu platillo incluye salsas, queso

o aderezos, pídelos por aparte para no aumentar el aporte de calorías en exceso.

Si pides ensalada, lo ideal es seleccionarla con sal y limón o vinagretas. Evita los aderezos cremosos y en caso de que no tengas opción o tengas antojo de este tipo de aderezos, pídelo por aparte, sumerge el tenedor en el aderezo y luego toma un bocado de la ensalada, de esta forma lograrás reducir la cantidad de aderezo que usarás en tu platillo.

Ingiere abundante agua pura

Lo ideal es que acompañes tus platillos con agua pura, mineral o incluso té naturales o café sin azúcar. Esto no implica que no puedas pedir alguna otra bebida, pero debes mantener un balance entre la bebida que elijas y el agua pura. Puedes ingerir 2 vasos de agua pura o mineral seguido de 1 vaso de la bebida a tu elección, siempre cuidando que sea una opción saludable de preferencia.

Bebidas altas en calorías

Puedes irte por bebidas naturales como limonadas o naranjadas sin azúcar. Si deseas alguna bebida con alcohol, elige opciones bajas en calorías y en azúcar; evita mezclarlas con gaseosas y acompaña la bebida que elijas con abundante hielo.

Antojo dulce

Elige opciones saludables como fruta o yogurt, muchas veces incluso consumir café o té ayuda a quitar el antojo dulce. Si este no es tu caso, elige dentro de las opciones de postres, las de menor aporte de azúcar y calorías.

Postre para compartir

Si tienes antojo de algo dulce, no te limites. El hecho de llevar un estilo de vida saludable no quiere decir que no puedes comer las cosas que te gustan, solo debes cuidar la porción y la frecuencia con la que lo haces. Un buen tip es compartir el



postre, de esta forma estas consumiendo menos calorías sin restringirte demasiado.

Si ya no quieres, no te lo acabes

Si ya te sientes lleno, no debes terminarte tu comida. Las porciones que se sirven pueden llegar a ser más grandes a las que acostumbramos en casa, por lo que lo ideal es que comas sin prisa y en cuanto te sientas lleno, no te fuerces, no debes terminártelo, puedes pedirlo para llevar.

Sin culpa

Si sientes que te has salido de la línea no te preocupes, una mala comida no implica que todo el proceso este perdido. Llevar un estilo de vida saludable no quiere decir estar restringidos constantemente, existe un balance entre lo saluda-

ble y los alimentos que no son de consumo diario. Así que, si has comido más de lo que debías, trata de que tus siguientes comidas ya se encuentren dentro de tus hábitos usuales.

Comer fuera de casa no implica no comer de forma saludable, al igual que salirnos de nuestros hábitos alimenticios saludables no implica que perdamos de vista nuestras metas.

Debemos aprender a disfrutar nuestras comidas sin culpa, a disfrutar los momentos con las personas que tenemos alrededor. Llevar una alimentación saludable no significa tener una alimentación aburrida o monótona, todo en esta vida es un balance, prueba nuevos platillos, nutre y disfruta sin restricciones porque comer saludable

QUÉ ES UN PRODUCTO orgánico

Y DONDE ENCONTRARLO EN GUATEMALA



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Cada vez más nos encontramos en los supermercados empaques con el sello de “producto orgánico”, y esto se debe a que muchas personas no solo quieren comer más saludable, estar seguros que los alimentos son libres de pesticidas y cultivados de una manera consciente tanto para el consumo como para el medio ambiente.

Los alimentos orgánicos se cultivan sin el uso de pesticidas o fertilizantes sintéticos, los animales son criados en granjas en donde no utilizan antibióticos ni hormonas de crecimiento; además en ningún paso de la cadena de producción se usan organismos modificados genéticamente o radiación.

Que debes de tomar en cuenta para que un alimento sea orgánico:

- Los productos orgánicos deben cultivarse sin el uso de sustancias químicas o pesticidas. Los agricultores deben usar medios naturales para controlar insectos y malezas. Solo se permiten los fertilizantes naturales, como el compost. Después de la cosecha, los agricultores no pueden tratar los alimentos con conservantes. Esto incluye cera.
- Los alimentos orgánicos no pueden haber sido alterados por los científicos.

- Las prácticas agrícolas orgánicas deben proteger la tierra para asegurarse de que sea útil durante mucho tiempo.
- La carne orgánica y los productos animales deben provenir de ganado criado en un hábitat natural. Los agricultores deben proporcionarle alimentos orgánicos, alojamiento limpio y acceso al aire libre. Los agricultores no pueden usar hormonas de crecimiento o antibióticos. Estos productos se dan al ganado no ecológico.

En Guatemala encontramos varios lugares en donde puedes adquirir estos productos siendo uno de ellos Organic Well que es una plataforma de comercio que une a productores y consumidores del mercado consciente. El mercado consciente se trata de consumir generando bienestar en toda la cadena. Desde la producción los pequeños productores no tienen contacto con sustancias tóxicas, en el transporte no se utiliza ningún químico y se lleva a domicilio pro-

ductos recién cosechados o elaborados para mantener la frescura y ciclo de vida de los alimentos; ofrecen alimentos frescos y envasados y puedes tener la certeza que no utilizan químicos ni sustancias tóxicas para el organismo.

En el caso de los vegetales se producen sin agroquímicos sintéticos; las carnes de pollo y res, así como los lácteos se producen sin hormonas ni clenbuterol u otros estimulantes, se les da una alimentación natural y están libres de jaula. Los alimentos envasados son innovadores y están formulados para estar libres de preservantes artificiales además de ser bajos en calorías y altos en proteínas.

Si deseas conocer más acerca de la variedad de productos que ofrecen puedes visitar su página y desde allí realizar tu pedido www.organicwell.com.gt

No olvides que, sean productos orgánicos o no, debes incluir en tu alimentación frutas y verduras; un plato equilibrado debe de incluir un 50% de vegetales, 25% de proteínas y 25% de carbohidratos



CUIDADOS DE LA PIEL EN ÉPOCA DE

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Los días más fríos del año llegaron y con ellos empezaste a sentir la piel más estirada y reseca, entonces, ¿cómo podemos cuidar nuestra piel en esta época?

Tanto el cutis, las manos y los labios son las zonas más expuestas, de igual manera las pieles sensibles también requieren una mayor atención. Durante la época de frío la piel pierde un 25% de su capacidad para retener la humedad.

El motivo es la vasoconstricción provocada por el frío, que hace que los capilares se contraigan, disminuyendo la irrigación de la piel. En consecuencia, llega menos oxígeno y nutrientes, lo que genera la acumulación de un mayor número de células muertas en el cutis, dando como resultado un aspecto pálido y menos jovial.

frío

Cuidado de los labios:

La piel de esta zona es mucho más fina que la del resto del rostro por lo que el frío hará que se resequen con facilidad, lo que hacemos comúnmente es mojarlos con saliva y vaya que estamos cometiendo un error ya que la saliva no hidrata nuestros labios sino por el contrario los reseca más; evita a toda costa realizar esto.

El primer cuidado es aplicar un bálsamo labial, debes escoger uno que contenga vitaminas, minerales, aceites esenciales que nutran a profundidad y a la vez reparen; puedes escoger uno que contenga aceite de jojoba, argán o manteca de karité.

De igual manera ingiere más agua ya que los labios secos indican que tenemos que hidratar nuestro cuerpo. Si deseas una hidratación extra puedes aplicar el bálsamo por las noches, verás que a la mañana siguiente tus labios estarán más humectados y suaves.

Cuidado de las manos:

Nuestras manos son una de las partes más expuestas al frío, además que también están sometidas a la aplicación constante de alcohol en estos tiempos.

Como primer paso debemos evitar el uso de agua caliente para lavarnos las manos, usemos agua a temperatura ya que el calor afecta la capa natural de aceites que la protege. La exfoliación también juega un papel muy importante, debemos exfoliarla al menos una vez a la semana y por último, pero la más importante es la hidratación; utiliza una crema que con-



tenga agentes reparadores y dedica unos segundos para expandir y masajear tanto las palmas como el dorso. Prefiere cremas que contengan vitamina E, ceramidas, emolientes, ácido hialurónico.

Cuidado del rostro:

La exfoliación es el primer paso para evitar la piel reseca, es importante mencionar que cada tipo de piel requiere una exfoliación diferente; sin embargo, los resultados en cualquier tipo de piel son que ayuda a minimizar el aspecto de manchas superficiales, igualan el tono, regulan el exceso de grasa que puede obstruir los poros. Al escoger un exfoliante o scrub prefiere los que sean menos abrasivos y que contengan los siguientes ingredien-

tes: ácido glicólico, ácido láctico, ácido mandélico, ácido cítrico. No olvides que debes revisar las contraindicaciones del producto, de ser posible aplica una pequeña cantidad en el dorso de tu mano para cerciorarte que no irrita tu piel.

Mantén tu piel hidratada, el mejor momento para aplicar la crema hidratante es después de limpiar el rostro; no importa si tu piel es grasa o seca debes hidratarla, muchas veces cometemos el error de no hacerlo con las pieles grasas. Debes escoger una para cada tipo de piel para obtener los mejores resultados.

Finalmente te recomendamos que si notas cambios drásticos en tu piel consultes a un especialista para que te ayude de una manera segura.



**AUMENTA
EL NIVEL DE
TU RUTINA**

DESCUBRE MÁS>>

SPORTLINE.COM



f @sportlineguatemala **wa T. 4811-8054 / 3005-7259**

STEP LAB

**¿CONOCES TU
TIPO DE PISADA?**



**EXCLUSIVO EN
SPORTLINE**



Visítanos en nuestra tienda de Oakland Mall



¡DISFRUTA DE LAS ZAPATILLAS PERFECTAS PARA TÍ!

NATURAL

Pisada sin desviación

SOBREPRONACIÓN

Rotación interna del pie al caminar o correr

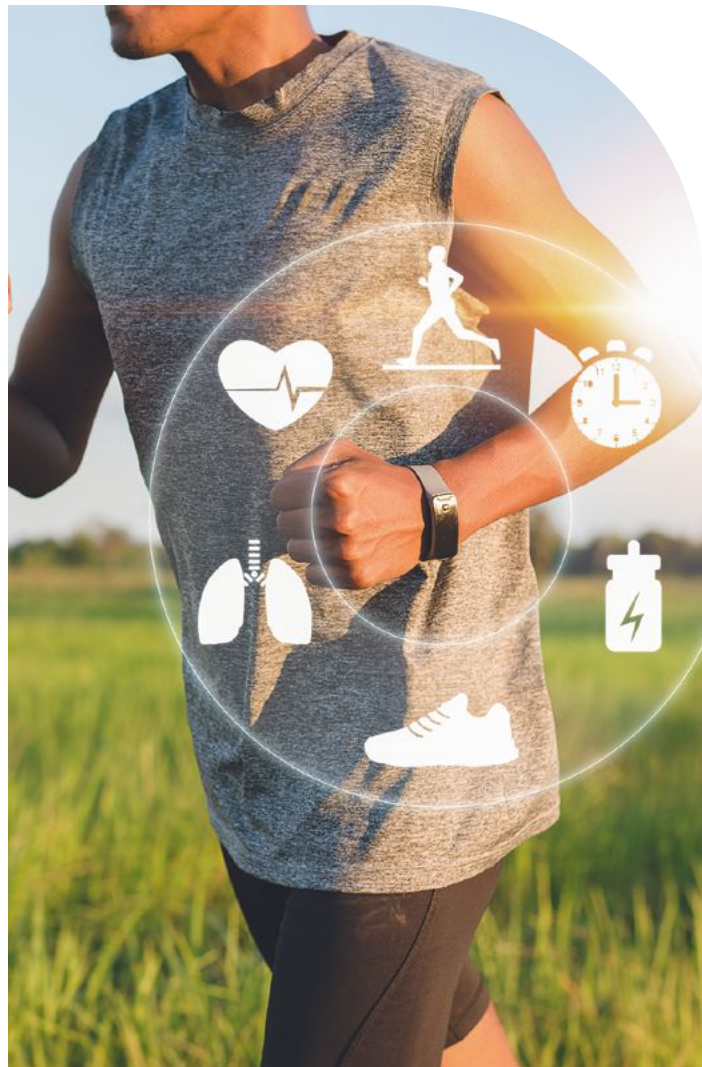
SUPINACIÓN

Rotación externa del pie al caminar o correr

f **ig** / SPORTLINEGUATEMALA

Monitores de ejercicio...

...LO QUE DEBES DE TOMAR EN CUENTA



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Cada año salen a la venta monitores de ejercicio con nuevos estilos y nuevas funciones, posiblemente acabas de comprar uno y ya viene el modelo más reciente; entonces, como podemos elegir el mejor.

Lo primero que debes de tomar en cuenta es la actividad que realizas; si eres un deportista profesional, alguien que se ejercita en un nivel moderado o un deportista ocasional. Partiendo de que defines cuáles son las actividades que realizas deberás también tomar en cuenta:

- Algunos miden tus pasos, calorías quemadas durante el día, ritmo cardíaco
- Existen modelos más avanzados que incluyen GPS, altímetro, que controla las porciones de tu comida; además de las funciones básicas arriba mencionadas.
- Precio: el mercado te ofrece relojes básicos entre \$200-\$300 pero si deseas un reloj más especializado puede llegar a costar más de \$500
- Tamaño: toma en cuenta que lo llevarás puesto todo el día, por lo que el diseño y la pulsera tienen que adaptarse a tu muñeca.
- Otras características importantes son la duración de batería, resistencia al agua, si tiene disponibilidad para aplicaciones tanto para Android como para IOS.

Te dejamos estas tres opciones:



APPLE WATCH SERIE 6

Definitivamente es el reloj inteligente más completo, posee una pantalla RETINA OLED LTPO siempre activa con brillo de 1000 nits., con batería de iones de litio recargable integrada hasta 18 horas.

Características

- GPS/GNSS
- Brújula
- Altímetro siempre activo
- Resistente al agua 50 metros¹
- Sensor de oxígeno en la sangre (app Oxígeno en Sangre)²
- Sensor eléctrico de frecuencia cardíaca
- Sensor óptico de frecuencia cardíaca de tercera generación
- Llamadas de emergencia en el extranjero⁴
- Emergencia SOS³
- Acelerómetro de hasta 32 fuerzas g con Detección de Caídas
- Giroscopio
- Sensor de luz ambiental
- Bocina
- Micrófono
- GymKit
- Capacidad de 32 GB
- Cubierta posterior de cristal de zafiro y cerámica



GARMIN VIVOSMART 4

Una de sus mejores funciones es la batería corporal la cual te indica cual es el mejor momento para ejercitarte, según tu energía que poseas. Cuenta con pantalla táctil, OLED, 6,6 mm x 17,7 mm, 48 x 128 píxeles.

Características

- Autonomía: Hasta 7 días (sin pulsioximetría durante el sueño)
- Memoria: 7 actividades cronometradas, 14 días de seguimiento de actividad
- Sensores: Monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca Garmin Elevate™, altímetro barométrico, acelerómetro, sensor de luz ambiental, aclimatación por pulsioximetría
- Conectividad: Bluetooth Smart, ANT+
- Control del sueño con fase MOR (movimientos oculares rápidos, también conocido como REM) y con registro de los niveles de oxígeno mediante el sensor Pulse Ox en la muñeca (pulsioxímetro)
- Seguimiento detallado de la actividad física diaria gracias al monitor de frecuencia cardíaca, monitor de estrés, valoración del VO2 o el monitor de energía Body Battery.
- Apto para entrenamientos y actividad en piscina además de caminata, carrera, fuerza, etc.
- Notificaciones de tu smartwatch y posibilidad de respuestas programadas, para Android.



PULSERA DE ACTIVIDAD XIAOMI MI BAND 4

La pantalla cuenta con un panel AMOLED de 0,95 pulgadas con tecnología 2,5D táctil con una resolución de 240 x 120 píxeles, lo que, según sus creadores se traduce en un 39,9% más de área de visualización.

Características

- Diseño simple y cómodo
- Cuenta con seis modos de entrenamiento que sirven para actividades como correr al aire libre, caminar, nadar, ciclismo y hacer ejercicio en general
- Capacidad de resistir hasta cinco atmósferas de presión diferentes
- Tecnología IP68 es sumergible hasta 50 metros de profundidad
- La pulsera monitorea en tiempo real tu ritmo cardíaco, las calorías quemadas, pulsaciones y tiempo de ejercicio, cabe resaltar que los valores que da son aproximados y no definitivos, por lo que es un gran guía para estas actividades
- El dispositivo interno cuenta con sensores de movimiento lo que permite que se detecten los pasos y queden guardados tanto los realizados en el día como el total de pasos efectuados
- Posee batería interna de 125 mAh que demora aproximadamente entre una y una hora y media para estar completa, dándonos una duración de unos 20 días de uso. Viene con un cable USB para la carga y cuenta con bluetooth 5.0 para Android e IOS.

Psicotrading:

LA GESTIÓN EMOCIONAL DEL BUEN INVERSIONISTA

Licda. Viviana Herrera Boy
Psicóloga Clínica

El psicotrading o la psicología del trading estudia el comportamiento de los inversionistas o traders en los mercados bursátiles. La misión de la psicología del trading, es que los inversionistas de mercados financieros como el mercado de Forex, criptomonedas, futuros, acciones entre otros, puedan gestionar adecuadamente las emociones con las que se enfrentan en operaciones bursátiles importantes.

Erróneamente, se menciona que se deben dejar por un lado las emociones al momento de operar en los mercados, esto solo un robot podría lograrlo. Aprender sobre nosotros mismos, es tan importante como saber sobre análisis técnico o fundamental de los mercados. No podemos controlar hacia dónde va el mercado y tampoco se trata de “controlar” las emociones. El buen inversionista, no controla sus emociones. Las siente, las entiende, las acepta y decide qué hacer con ellas.

Un ego inflado, te llevará directo a la bancarrota porque desde el ego decides subirte a un pedestal, sentirte omnipotente y tomar decisiones que en tu creencia, saboteará a los demás inversionistas y a ti te hará ganar dinero y no precisamente

solo para cubrir tus necesidades y hacerte feliz si no para que los demás vean que eres mejor que ellos. El buen inversionista entiende que la competencia no es contra los demás, es consigo mismo. El buen inversionista se pregunta qué emoción es muy incómoda para él que lo hace sabotear sus operaciones. Si tienes la creencia que la inteligencia emocional nada tiene que ver con los mercados financieros y la economía, es momento de aprender a cuestionar tus creencias y saber que en todo momento también somos seres emocionales que tomamos decisiones dependiendo de lo que estemos sintiendo.

Lamentablemente, en la era digital nos hemos acostumbrado a que todo se realice de forma rápida o en automático. La templanza, la paciencia y la tolerancia no pueden ser automatizadas, se necesita trabajar en ello. Por lo que nunca es tarde para empezar un viaje a tu interior y profundizar sobre la raíz de viejas creencias que hacen que para ti sea muy incómodo gestionar adecuadamente tus emociones.

Si eres inversionista y estas perdiendo constantemente tu dinero en los mercados pregúntate ¿Cómo estoy autosaboteandome? en el caso de ser un nuevo inversionista, te invito a que empieces a profundizar acerca de tus emociones para obtener mejores resultados.

¿CÓMO AFECTA LA diabetes NUESTRA VISIÓN?



Dr. José Santos Romero Estrada, Médico y Cirujano Oftalmólogo especialista en Retina
 Dra. Claudia María López Villeda, Médico y Cirujano Oftalmólogo especialista en Glaucoma

Con el tiempo, la diabetes puede causar daño a los ojos y provocar pérdida de la vista llegando hasta ceguera. Afortunadamente, un buen manejo de la diabetes y exámenes periódicos de la vista pueden ayudar a prevenir complicaciones y detener el avance de la enfermedad.

Las mejores maneras de controlar la diabetes y mantener los ojos sanos son:

- Tener un adecuado control de la glucosa, la presión arterial y el colesterol
- Acudir con su médico oftalmólogo quien hará un examen de los ojos con dilatación de las pupilas una vez al año
- Realizar algún tipo de actividad física
- Buscar ayuda para dejar de fumar, si fuma.

La mayoría de las enfermedades de los ojos asociadas con diabetes empiezan con problemas de

los vasos sanguíneos. Las cuatro enfermedades de los ojos que pueden representar una amenaza para la visión son:

La retinopatía diabética

La retina es la membrana interior que se encuentra en la parte posterior del ojo. La retina es sensible a la luz y la convierte en señales que el cerebro decodifica para que podamos ver el mundo que nos rodea. Los vasos sanguíneos dañados pueden causar daños a la retina, lo que causa una enfermedad que se conoce como retinopatía diabética.

Aproximadamente una de cada tres personas con diabetes mayores de 40 años ya presenta algunos síntomas de retinopatía diabética. La retinopatía diabética es la causa más común de pérdida de la vista en personas con diabetes. Su detección y tratamiento en etapa temprana puede reducir el riesgo de ceguera en un 95%.

El edema macular diabético

La parte central de la retina que se necesita para leer, conducir y ver los rostros se conoce como la mácula. La diabetes puede causar la hinchazón de la mácula, lo que se conoce como edema macular diabético. Con el tiempo, esta enfermedad puede destruir la vista nítida en esta parte del ojo, lo que causa pérdida parcial de la vista o ceguera.

El glaucoma

El glaucoma es un grupo de enfermedades que pueden dañar el nervio óptico (el conjunto de fibras nerviosas que conecta el ojo con el cerebro). La diabetes duplica las probabilidades de tener glaucoma, lo que puede causar pérdida de la vista y ceguera si no se trata a tiempo.

Las cataratas

El cristalino es el lente transparente que tenemos dentro de nuestros ojos. Éste lente tiende a nublarse a medida que envejecemos y ésto se conoce como catarata. Las personas con diabetes tienen mayor propensión a presentar cataratas a edades más tempranas que las personas que no la tienen.

¿Quién tiene más probabilidad de desarrollar una enfermedad diabética del ojo?

Cualquier persona con diabetes puede llegar a tener una enfermedad diabética del ojo. El riesgo aumenta si hay un nivel alto de glucosa en la sangre o si hay presión arterial alta.

El tiempo es un factor importante ya que sus probabilidades de desarrollar una enfermedad diabética del ojo aumentan mientras más tiempo ha tenido diabetes.

Los afroamericanos, los hispanos o latinos tienen un mayor riesgo de pérdida de la vista o ceguera por la diabetes.

Si tiene diabetes y queda embarazada, puede desarrollar problemas de los ojos rápidamente durante el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades diabéticas del ojo?

Cuando estas enfermedades están en etapa temprana no presentan síntomas. Especialmente con la retinopatía diabética, es posible que no sienta dolor ni tenga cambios en la visión.

Cuando sí se presentan síntomas, estos pueden incluir:

- Visión borrosa u ondulada.
- Cambios frecuentes en la visión, a veces, de un día a otro.
- Áreas oscuras o pérdida de la visión.

- Visión deficiente de los colores.
- Manchas negras o filamentos oscuros (también conocidos como flotadores),
- Destellos de luz.

¿Cuándo debería ver a un médico de inmediato?

La mayoría de las personas con diabetes deberían consultar con un profesional de la vista una vez al año para que se les haga un examen completo de los ojos.

Consulte al médico de inmediato si nota cambios bruscos en la vista, entre ellos, destellos de luz o más manchas negras (flotadores) de lo normal. También debería visitar al médico de inmediato si siente que le tienden una cortina sobre los ojos.

¿Cómo diagnostican los médicos los problemas de los ojos asociados con la diabetes?

Hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas es la mejor manera de detectar los problemas de los ojos causados por la diabetes.

¿Cuál es el tratamiento de las enfermedades oculares causadas por la diabetes?

El tratamiento es realizado únicamente por un Médico y Cirujano Oftalmólogo subespecialista en Retina, el mismo puede ser por medicamentos (inyecciones en los ojos) cirugía y/o láser.

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



Dra. Marilyn Chamo

Cirugía General / Flebología

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



Dr. Mauro Vinicio Hernández

Ginecólogo y Obstetra

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



Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia

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



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

Neurocirugía de Adultos y Niños

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



Dr. 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



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



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



Dr. Julio César Eguizábal Meléndez

Infectología Pediátrica

Centro Hospital La Paz, Torre de
Parqueo 10 calle 2-22 zona 14, nivel 7
Clínica 701
Tel: (502)2385-7671/2385-7672



Licda. Isabel Nájera

Nutrición Clínica

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



Dra. Karla Sánchez

Medicina Estética

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



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. 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



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. 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



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. Andrea Gatica

Infectología Pediátrica
Punto Médico - Majadas
26 avenida 5-90 zona 11,
interior Las Majadas Local#206
Clínica 12-14
Tels.: (502) 2380-9924, 2380-9928



Dr. Francisco Luna

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



Licda. Marisol Escobar Paiz

Nutricionista Clínica
Edificio Salucentro
10 calle 6-40, zona 9, 2o. Nivel
Clínica C-3
Tel.: (502) 2496-6036



Licda. Pamela Castellanos Morales

Nutricionista Especialista en Diabetes y Síndrome Metabólico
22 avenida 0-84 zona 15,
Vista Hermosa II
Tel: (502)2365-6273 / 5928-8200
pamelacastem@gmail.com



Dra. Ana Carolina Ortiz

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



Dra. Deify Margarita Rodríguez de Castillo

Dermatóloga
Edificio Sixtino II
6ª avenida 9-18 zona 10, Nivel 2
Tel: (502)2378-1111/ 5206-2602
dra.deifyrodriguez@cancercenter.com.gt



Dra. Fabiola Herrera

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



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



Dra. Sofía del Cid Fratti

Médica Dermatóloga
Edificio Reforma 10
Avenida Reforma 9-55, zona 10
Clínica 405
Tel.: (502) 23620254



Licda. Florencia Arévalo

Psicóloga Clínica
13 Av. 14-21, zona 10 Oakland
Tel.: (502) 56323529
florencia@pelanmentegt.com



Dra. Margarita Barnoya Pérez

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



Dr. Sergio Ralón

Cirujano de Cáncer
Especialista en Enfermedades Mamarías.
3ª calle 4-50 zona 10
Tel: (502) 2360-8955, 2360-6019



Dr. Juan Fernando Vettorazzi

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



Dr. Carlos Orantes

Urólogo
Edificio Zona Médica
7a. avenida 9-64 zona 9, Clínica 516
Teléfono (502) 2269-7202



Sea parte del directorio de médicos y profesionales

ANÚNCIESE

ventas@tusaludybienestar.com
www.tusaludybienestar.com





GNC
LIVE WELL

CANASTAS NAVIDEÑAS

2021

BEAUTY



FOREVER YOUNG
Q 269.95

BEAUTY
Q 289.95

HEALTHY HAIR
Q 149.95

DEFENSES



EXTRA DEFENSE
Q 429.95

SUPER DEFENSE
Q 789.95

Encuétralas en todas nuestras tiendas, en www.gnc.com.gt
y llamando a nuestro centro de servicio al cliente Tel.:2422-1338

*Mientras duren existencias o hasta el 31/12/2021.

CONOCE
MÁS AQUÍ:

