

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, OCTUBRE 2020

No. 20

Yoga

y sus beneficios

¿Qué hago

si mi hijo no quiere comer de todo?

Importancia de la
psicoterapia
en las familias

Cáncer de mama



**Pausa,
piensa
y actúa.**

Hazte tu Mamografía



**Unidad
de Mama**



**Hospital
Herrera Llerandi**

20% | **En Mamografías y
de Descuento | Ultrasonido Mamario**

**Válido durante el mes de octubre 2020 - Aplican Restricciones*



Haz tu cita al 2384-5910

índice



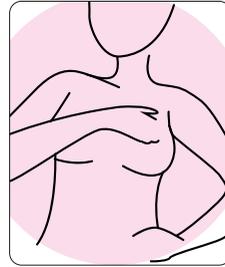
5 Editorial



6 Cáncer de mama: ¡autoexáminate y detéctalo a tiempo!



10 Fundecán. Fundación de amigos contra el cáncer



11 ¿Cómo me realizado el autoexamen?



12 Nutrición para pacientes con tratamiento de cáncer



14 ¿Qué hago si mi hijo no quiere comer de todo?



16 Nature's Heart. Empezar a sentir lo natural con snacks saludables



17 3 recetas de aderezos saludables para tus ensaladas



18 Y tú ¿qué tipo de cabello tienes? Consejos para cuidarlo



20 Yoga y sus beneficios



22 4 ejercicios físicos que podemos hacer con los niños en casa



24 Importancia de la psicoterapia en las familias durante la pandemia



26 El dolor crónico



28 Directorio

COLABORADORES:

Dr. Sergio Ralon
Especialista en Enfermedades Mamarías y Cáncer Mamario
Fundecán
Licda. María José Gonzalez / Nutricionista Clínica
Licda. María del Rosario Méndez / Psicóloga

editorial

Tu Salud y Bienestar nace con el objetivo de ser una revista con temas de prevención. Hacer deporte, tener una alimentación saludable, pensamientos positivos, son parte importante para gozar de una buena salud física y emocional.

Esta edición la hemos dedica a la importancia de prevenir el cáncer de mama, dado que es una enfermedad que afecta a muchas mujeres a nivel mundial, siendo el segundo tipo de cáncer más común, pero también con un alto porcentaje de ser curado si se detecta a tiempo.

Por eso cuídate, amate, valórate y realízate el autoexamen.

TU Salud y Bienestar

TU SALUD y bienestar

Cáncer de mama:

¡AUTOEXAMÍNATE Y DETÉCTALO A TIEMPO!

Redacción Tu Salud y Bienestar

Cada 19 de octubre se celebra El Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, y es un recordatorio para que las mujeres se cuiden y puedan detectarlo a tiempo. En Guatemala se detectan alrededor de 626 casos nuevos cada año* (datos del Instituto Nacional de Cancerología -INCAN- año 2016), siendo así el segundo tipo de carcinoma más frecuente en el género femenino y está considerado como una de las principales causas de muerte a nivel internacional.

El Dr. Sergio Ralón, Médico Cirujano, Especialista en Enfermedades Mamarias y Cáncer Mamarario del Hospital San Juan de Dios nos educa acerca del tema y la importancia de detectarlo a tiempo.

¿Cómo detectamos el cáncer de mama?

A partir de dos pilares importantes que son:

1. El autoexamen: el cual debe empezar a realizarse a partir de los 20 años una vez al mes, cabe mencionar que las mamas son órganos que debido a las hormonas cambian por lo que el autoexamen permitirá a la mujer conocer mejor su cuerpo a lo largo del ciclo menstrual para detectar cualquier anomalía. En mujeres jóvenes se recomienda que lo realicen el séptimo día después que empezó la menstruación; en el caso de las mujeres mayores que están en la etapa de

menopausia puede ser cualquier día del mes.

El autoexamen se puede realizar con la técnica de palparse acostada, en forma circular, en palpación de arriba hacia abajo o en la ducha; lo principal es que se lo realicen ya que curiosamente por miedo, por desconocimiento o porque no saben cómo hacerlo pocas mujeres lo realizan.

2. La mamografía: muchas mujeres le tienen miedo a realizarse este examen ya que los aparatos antiguos eran molestos y dolorosos, es recomendable que entre los 40 y 50 años se realice al menos una vez al año dependiendo de los hallazgos que se tengan, después de los 50 años las mujeres entran en el grupo de mayor riesgo de cáncer de mama por lo que se debe realizar obligatoriamente una vez al año.

Es importante mencionar que también existe un grupo de mujeres que se les denomina "de alto riesgo": que exista un familiar en primer y segundo grado con antecedentes de cáncer (abuela, mama, tía), tener factores predisponentes hormonales asociados (menstruación temprana antes de los doce años), no haber tenido hijos, haber tomado pastillas anticonceptivas por más de diez años seguidos, haber tenido el primer hijo después de los treinta años, no haber dado lactancia, haber tomado hormonas en la etapa menopáusica o tener más de tres años de estar tomando de forma consecutiva, para estos casos la primera mamografía se debe realizar a partir de los 35 años o entrar a un programa para realizarse una resonancia magnética, como diagnóstico temprano. En casos donde la madre y hermana hayan tenido antecedentes de cáncer de mama antes de los 40 años entra en el grupo de riesgo genético; este grupo debe de realizarse la prueba en sangre para saber si se tiene la mutación genética.

¿Qué puedo hacer para reducir y prevenir el cáncer de mama?

Es importante hacer cambios en



¿Cuáles son los tipos de cáncer de mama?

Carcinoma ductal:

Aproximadamente el 93% de los casos tienen este tipo de tumor, no invasivo

Carcinoma lobulillar:

Las células cancerosas crecen en los lobulillos de las glándulas productoras de leche del seno, pero no atraviesan la pared de los lobulillos.

Etapas del cáncer de mama:

En general todos los tipos de cáncer se dividen en cinco etapas:

Etapa cero (carcinoma in situ), donde la célula empieza a degenerar

Etapa 1 y 2 (carcinoma temprano), generalmente tienen tratamiento y evolución adecuada

Etapa 3 (localmente avanzado)

Etapa 4 (metastásica), el cáncer ya salió en la glándula mamaria y puede avanzar al pulmón, a los huesos, en el hígado, etc.

el estilo de vida para disminuir el riesgo de padecerlo y si bien algunos factores como antecedentes familiares no se pueden modificar, hay otros cambios que si se pueden realizar:

- Restringir el consumo de alcohol
- Evitar fumar
- Controlar el peso
- Realizar actividad física

Todos estos aspectos no solo ayudan a prevenir el cáncer de

seno, sino en general nos ayudarán a disminuir problemas cardíacos, diabetes, etc.

Aunque a cada persona le darán sus propios síntomas, puedes detectar algunos como: cambio de textura de la piel, hinchazón, ardor, dolor, enrojecimiento en el área afectada, cansancio y fatiga.

Debes de poner suma atención en los cambios que se estén dando en tu cuerpo y entender que una detección a tiempo hace la diferencia.

Prevenir es asegurar una buena vida



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
- Derecho a 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



Por solo
Q30
al mes

www.aseguradorarural.com.gt

Adquiérello en tu agencia Banrural más cercana

Fundecán

FUNDACIÓN DE AMIGOS CONTRA EL CÁNCER



Redacción Tu Salud y Bienestar

Fundecán es una fundación no lucrativa de servicio social que fue constituida por un grupo de mujeres y hombres que voluntariamente con amor y esfuerzo se dedican a facilitarle a las personas de escasos recursos los pagos para tratamientos de quimioterapias y radio terapias, de igual manera llevan a cabo campañas de concientización acerca del cáncer de mama y ofrecen apoyo tanto psicológico como emocional a pacientes que están atravesando el proceso de la enfermedad.

Hasta la fecha tienen 1,000 pacientes que han sido beneficiados con tratamientos contra el cáncer y trabajan para poder ayudar a más personas a través de donaciones, patrocinios, eventos de recaudación, la carrera "Fundecán" bazares, cenas, bingos, catas, etc.,

con lo cual brindan ayuda a mujeres que ya fueron diagnosticadas con cáncer de mama, y que tienen la oportunidad de vida por medio de tratamientos médicos los cuales no tienen costo, además brindan pelucas y prótesis.

La Licda. Isabel Herbruger, Presidente y sobreviviente de cáncer de mama de Fundecán, invita a contribuir con la labor que llevan a cabo, afiliándose a los programas para donaciones mensuales, participando en actividades de recaudación, comprando artículos promocionales como las mascarillas que con el apoyo de María Dolores Castellanos y Wilson Botzoc, grandes artistas guatemaltecos, crearon una serie limitada de mascarillas, un accesorio que se ha vuelto una necesidad en estos tiempos, ayudando a recaudar fondos y pa-

gar tratamientos que ayudan a salvar vidas. Las mascarillas cuentan con todas las medidas necesarias de seguridad y protección, son de tres capas y lavables; los diseños son unisex, así como hay diseños para hombres, mujeres y niños.

Para más información puedes ingresar a su página fundecan.org, comunicarte al WhatsApp 5856-6928 o puedes seguirlos en sus redes sociales.

Recuerda, el 99% de casos de cáncer de mama tienen cura si es detectado a tiempo.

Actividades que llevan a cabo para recaudar fondos:

La Campaña "Soy de Al Pelo"
Es una iniciativa propia de Fundecán que reúne y convoca a las personas para reunir la mayor cantidad de cabello para la elaboración de pelucas las cuales son donadas a personas con cáncer u otra enfermedad donde hayan sufrido la pérdida del cabello. Del 2015 a la fecha han brindado alrededor de 100 pelucas al año a pacientes.

el tema de pandemia, pero ha logrado recaudar más de medio millón de quetzales que son destinados a radioterapias.

Torneo de Golf "Juego por una Vida"

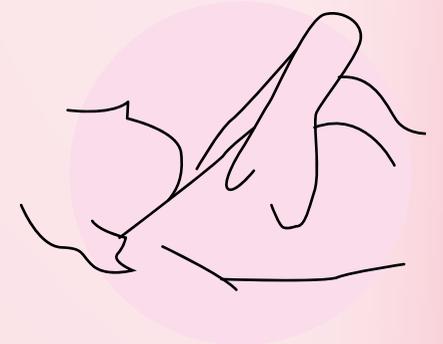
Lleva cinco años realizándose y con el cual se obtienen fondos para continuar ayudando a las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama.



¿Cómo me realizo el autoexamen?

ACOSTADA

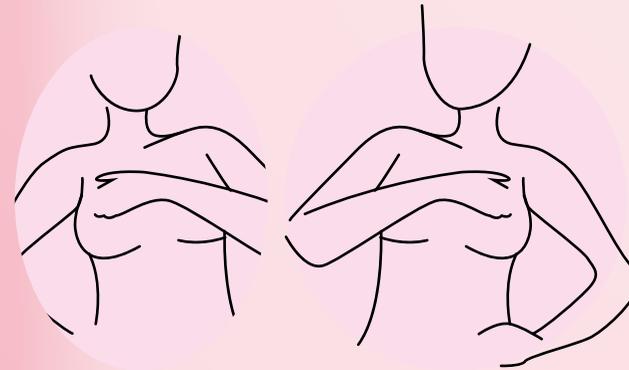
Coloque una toalla doblada bajo su espalda y con los dedos planos mueva la mano en forma circular alrededor de cada pecho hasta llegar al pezón en busca de endurecimientos o hundimientos. Suavemente presione el pezón de cada pecho.



FRENTE AL ESPEJO

Levante los brazos sobre la cabeza, preste atención a cualquier cambio en la forma de cada pecho

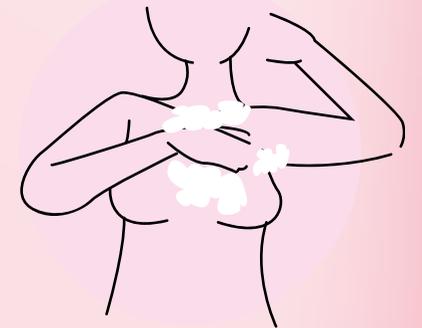
Busque inflamación, rugosidad de la piel y cambios en el pezón. Con los brazos caídos, busque abultamientos o hundimientos. Con las manos en la cadera revise nuevamente.



AL BAÑARSE

Con los dedos planos mueva su mano suavemente sobre cada sector del pecho. Busque cualquier nódulo o endurecimiento

Use la mano derecha para el pecho izquierdo y la izquierda para el pecho derecho. La diferencia de tamaño entre el pecho izquierdo y derecho suele ser normal en la mayoría de las mujeres.



TUSALUD y bienestar

NUTRICIÓN PARA PACIENTES CON tratamiento de cáncer

Redacción Tu Salud y Bienestar*

Cuando se está saludable, consumir suficientes alimentos para obtener los nutrientes y calorías que necesita el cuerpo no representa un problema. La mayoría de las guías nutricionales resaltan la importancia de un alto consumo de verduras, frutas y productos de granos enteros (integrales); de igual forma, se indica limitar la

cantidad de carnes rojas, especialmente las carnes procesadas o que tienen un alto contenido de grasa, reducir el consumo de grasa, azúcar, alcohol y sal, así como mantener un peso saludable. Pero al estar recibiendo tratamiento contra el cáncer, puede que estos objetivos sean difíciles de lograr, especialmente si hay efectos secundarios o simplemente no se siente bien.

La buena alimentación o nutri-

ción es especialmente importante en caso de que se padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que se come. También pueden afectar la manera en que tu cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Durante el tratamiento contra el cáncer, podría ser necesario que requiera cambiar su alimentación para que le ayude a forta-

lecerse y soportar los efectos del cáncer y su tratamiento. Puede que esto implique comer alimentos que normalmente no se recomendarían al tener un buen estado de salud. Por ejemplo, puede que requiera consumir alimentos con un nivel elevado de grasa y calorías que le ayuden a mantener cierto peso, así como alimentos espesos o fríos como el helado, debido a que las llagas en la boca y garganta dificultan poder comer cualquier cosa. El tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios que usted presente deben tenerse en consideración al tratar de determinar las mejores formas de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

Las necesidades de nutrición de las personas con cáncer varían para cada persona. El equipo de atención médica contra el cáncer puede ayudarte a identificar tus metas de nutrición y planear formas para ayudarte a conseguir las.

Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarte a:

- Sentirte mejor
- Mantener un nivel elevado de



fuerza y energía

- Mantener tu peso y las reservas de nutrientes de tu cuerpo
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento
- Reducir su riesgo de infecciones
- Sanar y recuperarse más rápidamente

Alimentarse bien significa comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que tu cuerpo necesita para luchar contra la enfermedad. Estos nutrientes incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, agua, vitaminas, y minerales. Te recomendamos siempre consultar con un especialista que podrá adaptar tus requerimientos específicos a una dieta balanceada.





¿QUÉ HAGO SI MI HIJO NO QUIERE COMER de todo?

Licda. María José González Tobar
Nutricionista Clínica

Hoy en día hay padres de familia que les preocupa saber si sus hijos están comiendo lo suficiente y sobre todo, si la calidad de su alimentación es buena como para garantizar un sano crecimiento y desarrollo. Existen muchos casos de algún hijo que no quiere comer o es muy “melindroso” con los alimentos... así que ¡tranquila! Ya que es posible modificar sus hábitos alimenticios.

Sabemos que existe una dura batalla día a día con la comida que no les gusta a los niños, y por esa misma razón cuesta darles de pro-

bar algo nuevo... pero ¡no hay que perder la esperanza!

Aquí te dejo algunos consejos para ayudarte a mejorar la alimentación de los más pequeños de la casa:

No fuerces u obligues a tu hijo a que coma todo lo que está en el plato

Recuerda, los niños necesitan tiempo para acostumbrarse a nuevos alimentos.

Evita las distracciones

Es muy importante que los niños no deban de tener acceso a la televisión, tablets o teléfonos durante las comidas, estos distractores interferirán en la alimentación del niño.

Debes ser ejemplo para tus hijos

Promueve la alimentación saludable en tu casa. Trata de evitar consumir o comprar alimentos altos en grasas, azúcares y sal, enséñales que se puede comer rico y saludable.

“Si te portas bien, te regalo un helado pero “si faltas al colegio tienes que comer brócoli”

No uses los alimentos como premios o castigos. Estos generan asociaciones que pueden durar a lo largo de toda la vida y pueden llegar a restringir la variedad de la alimentación e impedir que ésta sea equilibrada.

Debes de tomar en cuenta que si tu hijo considera que hizo algo malo y por esa misma razón tiene

que comer brócoli u otra verdura, asociará a este alimento con un castigo, algo feo que sólo se lo merece cuando ha hecho algo que no está bien. Una vez que suceda esto nos daremos cuenta de que nunca querrá agregar brócoli en su alimentación por tantas veces que lo castigaban con ciertos alimentos.

Mantén un ambiente amigable y relajado a la hora de las comidas

Haz que la hora de comer pueda ser divertido para los niños, anima a tus hijos a admirar los diferentes colores, formas, texturas de los alimentos.

Cocina con tus hijos

Prepara recetas sencillas y ricas con ellos, eso los motivará a probar cosas nuevas y ver que hay alimentos que no son malos o feos.

Invita a tus hijos a que te ayuden a elegir algunos de los alimentos para las comidas en casa

A los niños les encanta participar en la selección de alimentos que se sirven en las comidas. Enséñales la importancia de una alimentación equilibrada.

No ofrezcas un menú o platillo alternativo cuando rechace el primero que se le ofreció

Aquí estas reforzando su conducta “melindrosa”. Si tu hijo se niega a comer, acepta su decisión sin darle alternativas.

Por ejemplo: tu hijo no quiso



comer fruta de refacción... porque prefiere comer papalinas y tú le cumples esto, traerá como consecuencia que piense que siempre hay otra opción.

Toma en cuenta la presentación de la comida

Hay niños que si ven algo raro en la comida o algo que les parece “feo” no se animarán a probarlo. Por lo que trata de ser creativa con la comida, para así motivar a tu hijo a comerlo.

Prepara alimentos nutritivos y evita la comida chatarra

Hay niños que prefieren comerse una hamburguesa de un restaurante de comida rápida que un pollo asado con verduras y papas horneadas. Esto sucede porque puede que los mal acostumbraron a comer esos alimentos altos en grasas, azúcares y sal (porque puede ser más “rico”) y no los han educado a que coman alimentos llenos de nutrientes y que puedan ayudarlos en su crecimiento.

Varía el menú

Hay niños que se aburren de lo mismo, por lo que te recomiendo que trates de variar las comidas para que se vayan motivando a comer rico y saludable.

Establece horarios de comidas en familia

Organiza los horarios de comida para que todos puedan comer juntos y así presentarle a tu hijo o hijos nuevos alimentos.

Debes de abastecerte de alimentos saludables

Los niños comen sobre todo lo que está disponible en la casa. Por lo que les recomiendo que elijan opciones saludables como frutas, verduras, yogurt, semillas horneadas sin sal, galletas integrales, agua pura, refrescos naturales.

Hay algo que debes tener por seguro, desde que son pequeños los niños tienen que ir descubriendo sabores, texturas, pero sobre todo hay que ir educando con el ejemplo. Si los niños los ven a ustedes (padres de familia) comer sano, ellos lo van a hacer también. Así que trata de que los niños sean partícipes de su propia alimentación, ya que esto ayudará a crear buenos hábitos.

También recomiendo que se les explique a los niños por qué es mejor preferir alimentos como verduras y frutas antes que la comida chatarra, no prohibírselos sin motivo alguno. Recuerda,

lo más importante es ayudarlos a que tomen las mejores decisiones en cuanto a su alimentación y educarlos en que los excesos son perjudiciales para la salud.

No olvidemos que una alimentación sana y equilibrada es algo que debemos de enseñar desde temprana edad y que trae consigo no sólo buena salud, sino un buen rendimiento escolar, físico y buen estado de ánimo.

¡Cuida a tus hijos! ¡Educalos y promueve la buena alimentación en tu familia, sin presiones, ni castigos!

Nature's Heart

EMPIEZA A SENTIR LO NATURAL CON SNACKS SALUDABLES

Los productos Nature's Heart, son hechos de cereales integrales, leguminosas, frutos secos y semillas, ricos en nutrientes, vitaminas, minerales, bajos en sodio y con opciones sin grasas saturadas o azúcares añadidos.

Además de ser una marca multicategoría reconocida por su amplio portafolio de productos naturales de alta calidad, libres de colores y sabores artificiales, que incluyen bebidas de origen vegetal, suplementos y mezclas de snacks saludables, categorías de alimentos y bebidas naturales que han cobrado fuerza en la región, es el mayor productor mundial de Uchuva o Golden Berry (Physalis Peruviana), una fruta andina rica en vitaminas y antioxidantes.

Dentro de ellos encontramos los snacks saludables los cuales son elaboradas de nueces y frutas deshidratadas, una poderosa combinación fuente de importantes nutrientes como vitamina E, grasas monoinsaturadas, fibra, vitamina C y antioxidantes que aportan múltiples beneficios al organismo.

Las puedes encontrar en presentaciones personales y para compartir en casa o con amigos.



PUBLICIRREPORTAJE



Redacción Tu Salud y Bienestar*

3 RECETAS DE aderezos saludables PARA TUS ENSALADAS

Incluir ensaladas en tus menús diarios tiene muchos beneficios, ya que estás consumiendo los vegetales necesarios para una dieta balanceada, son bajos en calorías, debido a sus ingredientes frescos te ayudan a hidratarte, tienen acción depurativa, son desintoxicantes y diuréticos; además que te producen saciedad lo que te ayuda a cuidar tu talla y peso.

Un ingrediente principal en las ensaladas es el aderezo y vinagretas, a las cuales debemos prestar mucha atención, ya que los que compramos en los supermercados son altos en calorías y azúcares por lo que convertiría nuestra ensalada en algo no tan saludable.

Es importante entonces que elabores tus propios aderezos y vinagretas agregándole ingredientes saludables como: yogur natural sin azúcar, aceite de oliva extra virgen, aguacate (fuente de proteína), hierbas finas para aportarle sabor, vinagre de manzana, vinagre balsámico, etc. Todos estos ingredientes le darán a tu ensalada sabores diferentes y evitarán que sean aburridas.

Vinagreta de cítricos y jengibre

- ½ taza de vinagre de manzana
- 1/8 taza de jugo de naranja
- ¾ de aceite de oliva
- ¼ de cebolla blanca picada finamente
- 1 diente pequeño de ajo
- Ralladura de naranja
- Una pizca de jengibre rallado
- Sal y pimienta al gusto



Preparación: en un recipiente agrega el vinagre y el jugo de naranja, en forma de hilo agregar el aceite de oliva sin dejar de mezclar hasta que se integre; agregar la cebolla picada, el ajo, la ralladura de naranja y jengibre, agrega la sal y pimienta. Guardar en un frasco y dejar reposar toda la noche.

Aderezo de yogur y hierbabuena

- 8 cucharadas de yogur natural
- 1 cebolla pequeña
- Hojas de hierbabuena
- 1 Chile de pimiento
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento: Incorpora todos los ingredientes en la licuadora cuidando que no quede demasiado líquido, incorpora las hojas de hierbabuena y deja reposar unas horas antes de servir.



Aderezo oriental

- ½ taza de salsa de soya
- ¼ de jugo de limón
- ¼ de jugo de naranja
- ¼ de aceite de ajonjolí
- 1 diente de ajo pequeño picado
- 3 cucharadas de ajonjolí

Preparación: mezclar el jugo de naranja la soya, el ajo y el jugo de limón. Agrega poco a poco el aceite de ajonjolí hasta que se integre y termina con agregar el ajonjolí. Servir





Y tú ¿qué tipo de cabello tienes?

CONSEJOS PARA
CUIDARLO

Redacción Tu Salud y Bienestar

El cabello es una extensión de nuestra personalidad; su corte, largo y estilo se unen y complementando nuestro estilo, dándonos seguridad, es por esa razón que su cuidado es importante. No existe una solución que se adapte a todo tipo de cabello, cada uno necesita cuidados especiales para mantenerlo sano.

Para un cabello hidratado es necesario utilizar en tu rutina shampoo y acondicionador especial para cada tipo, es importante que no lo frotes con la toalla y de preferencia que se seque al natural; la aplicación de tratamientos hidratantes profundos es fundamental al menos una vez por semana dependiendo del daño de tu cabello.

Cabello Seco:

Son fáciles de detectar al tacto y a

la mirada, resultan ásperos, frágiles y sin brillo; acumulan electricidad estática, se erizan fácilmente y son difíciles de desenredar. Muchos factores pueden reseca tu cabello, entre ellos están los tintes, la contaminación, el sol y el estrés, entre otros.

Como podemos evitar un cabello seco:

- Utiliza shampoo hidratante
- No lavar el cabello diariamente
- Utiliza tratamientos intensivos ocasionalmente
- No utilices demasiado el secador o la plancha
- Corta tu cabello con frecuencia
- Evita peinados que tensan el cabello
- Utiliza protector térmico

Cabello graso:

El origen del cabello graso está en el cuero cabelludo, concretamente en las glándulas sebáceas que producen

más sebo del necesarios y la grasa sobrante se desliza a lo largo del cabello, aunque en muchas ocasiones no llega hasta la punta, es por esa razón que existen los cabellos mixtos (grasos en la raíz y secos en las puntas). El cabello graso afecta a una de cada cuatro mujeres.

Consejos para el cabello graso:

- Lava tu cabello máximo tres veces por semana
- Cepilla tu cabello antes de lavarlo
- Elige un shampoo para cabello graso
- No frotes tu cabello en exceso
- Utiliza un acondicionador ligero
- Procura no utilizar muchos productos de fijación
- Regula la temperatura del agua
- Exfolia tu cuero cabelludo

Cabello Dañado:

Las condiciones ambientales ex-

treñas, los tintes, el uso incorrecto de productos y los malos hábitos de peinado, dan como resultado un cabello dañado.

¿Que debes hacer para evitar daños en tu cabello?

- Evita lavarlo con agua demasiado caliente
- No planes tu cabello cuando esté húmedo aún
- Evita los peinados ajustados
- Péinalo de manera ascendente
- Aplica tratamientos hechos a base de productos naturales para repararlo

Cualquiera que sea tu tipo de cabello con un cuidado adecuado y los productos correctos ayudarán a darle brillo y vitalidad, asegúrate de centrarte en las características especiales del tuyo. Con estos sencillos consejos tu cabello lucirá suave y sano.

TRATAMIENTOS Y ALISADOS
100% VEGANOS

12 CALLE 6-06 LOCAL 07 CONVENIA PLAZA Z.10
HORARIO: 7:00 AM A 6:00 PM
TELÉFONO 4587-4463



Yoga y sus beneficios

Redacción Tu Salud y Bienestar

El yoga es una disciplina milenaria que nació en La India hace más de 4 mil años y se ha popularizado debido a los múltiples beneficios que se obtienen, ya que se trata de conectar cuerpo, mente y emociones a través de la respiración y las posturas.

Vivimos en un mundo donde corremos con todo lo que deseamos realizar durante el día, el estrés, los pensamientos descontrolados y las ganas de querer comer nos hacen sobrecargar nuestro cuerpo. El yoga nos enseña a volver a nuestra esencia a reconectar-

nos con nosotros mismos, agradecer y a despegarnos de lo que no necesitamos.

¿Que necesitas para empezar a practicar yoga?

- Para comenzar debes de saber que hay diferentes tipos de yoga y aunque todos comparten la misma esencia, te recomendamos que te informes bien cual es el que más se adapta a tus necesidades y preferencias.
- Necesitas un mat o tapete de preferencia que sea grueso para que puedas realizar las posturas con mayor comodidad.
- Ropa cómoda que te permita

mover con tranquilidad, evita ropa muy ajustada o que tenga muchos elementos que te preocupen que en algún momento se te pueda halar o romper.

- El yoga se practica con los pies descalzos, pero puedes usar calcetas o calcetines cómodos.
- Intenta realizar cada ejercicio con la mayor concentración y a consciencia. Recuerda que con la práctica irás adquiriendo flexibilidad y habilidad, será lógico que si estás empezando te cueste llevar a cabo algunas posiciones.
- Ten siempre una actitud positi-

va y relajada para lograr gozar de los beneficios que esta disciplina te regala.

Tipos de Yoga

- **Ashtanga o yoga de poder.** Este tipo de yoga ofrece un ejercicio más exigente, ya que se cambia rápidamente de una postura a otra
- **Bikram o yoga caliente.** El objetivo de este tipo de yoga es calentarlo y estirar los músculos, ligamentos y tendones para purificar el cuerpo a través del sudor, se practica en una habitación con una temperatura (35°C y 37.8°C).
- **Hatha yoga.** En ocasiones, este se utiliza como un término general para el yoga. Normalmente

incluye tanto respiración como posturas.

- **Integral.** Un tipo suave de yoga que puede incluir ejercicios de respiración, cánticos y meditación.
- **Iyengar.** Un estilo que pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo. También puede mantener las posturas por períodos prolongados de tiempo.
- **Kundalini.** Enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo de manera que pueda trasladarse hacia arriba.
- **Viniyoga.** Este estilo adapta posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, y coordina la respiración y las posturas.

La tecnología nos permite que podamos obtener clases de yoga con un solo click, y desde la comodidad de tu casa; existen clases online de pago pero también clases gratuitas que puedes encontrar en YouTube.

Beneficios:

- Reduce la ansiedad y el estrés
- Aumenta la calidad de sueño y ayuda a dormir mejor
- Fortalece huesos y músculos
- Contribuye a disminuir los dolores crónicos y posturales
- Aumenta la flexibilidad
- Quema calorías
- Es una excelente terapia antiaging
- En los niños es excelente para ayudar a mejorar su atención y concentración
- Enseña a respirar consciente y correctamente
- Reduce los niveles de cortisol y colesterol.



4 ejercicios físicos QUE PODEMOS HACER CON LOS NIÑOS EN CASA



Redacción Tu Salud y Bienestar

Los niños están acostumbrados a realizar muchas actividades a lo largo del día, entre las rutinas del colegio, clases extracurriculares, salidas al parque gastaban sus energías, pero que pasa ahora que los tenemos en casa todo el día y que próximamente estarán de vacaciones, como podemos entretenerlos y lograr que permanezcan activos en casa.

El ejercicio físico favorece la coordinación y el equilibrio, fortalece sus músculos y mejora su flexibilidad. También es un recurso útil para incrementar la capacidad respiratoria y estimular la actividad cardíaca y circulatoria. Además, contribuye a prevenir numerosas enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad infantil.

Estas cuatro actividades las puedes realizar en casa con los niños, además afianzarás tu relación madre/padre-hijo (a):

Yoga

Esta disciplina es fabulosa para realizarla en casa ya que no necesitarás muchos accesorios, solo una esterilla y ropa cómoda. Son muchos los beneficios que se obtienen al practicar yoga, por ejemplo: mejora la flexibilidad, activa el metabolismo, fortalece los músculos, así como ayuda a que los niños ejerciten la respiración; toma en cuenta que debes empezar movimientos fáciles y sencillos de realizar.

Gimnasia

Esta actividad ejercita prácticamente todos los músculos, entrena coordinación y mejora la flexibilidad. Antes de empezar se recomienda realizar estiramiento empezando con ejercicios como sentadillas, jumping jacks, etc., para entrar en calor.

Zumba

Combina baile y aeróbicos, es perfecto para realizar con niños ya que quema calorías, libera la tensión, combate el estrés y en resumen ayuda a tener un estado de ánimo positivo.

Juegos

Son excelentes recursos para mantener activos a los niños en casa, por ejemplo, carreras de sacos, rallies, carreras de obstáculos; con estos juegos además de liberar energía estarán quemando calorías sin salir de casa, además estimulan la mente del pequeño y potencian su imaginación.

Recuerda que para que un niño repita una actividad tiene que pasarla bien, en lugar de decirle a tu hijo/a vamos a hacer ejercicio mejor díles vamos a movernos y a divertirnos; estas frases ayudarán a que se interesen y quieran hacerlo al día siguiente.



IMPORTANCIA DE LA psicoterapia — EN LAS FAMILIAS — DURANTE LA PANDEMIA

Licda. María del Rosario Méndez
Psicóloga

El coronavirus entró de lleno a nuestras vidas, el gobierno extremó medidas y activó mecanismos drásticos para intentar frenar la expansión del contagio entre la ciudadanía e incluso el país se declaró en alerta roja, por lo tanto, la población asumió en este nuevo escenario, un mensaje de máxima alerta

que afecta a sus hábitos y relaciones cotidianas, pero también a su salud mental.

La situación social y el aislamiento nos enfrentan al surgimiento de diversos pensamientos negativos (muchas veces catastróficos), emociones derivadas de estos y conductas poco deseadas o saludables. Ante esta situación es de esperar que muchas personas estén experimentando altos niveles de ansiedad y estrés, acompañados

de sensaciones de incertidumbre, soledad y miedo.

La perspectiva, es dura. Para empezar, como se menciona anteriormente, la situación obliga a cambiar, drásticamente, de ritmo. Y eso cuesta en una sociedad bastante acostumbrada a una hiperactividad a la que los pequeños no son ajenos. En los últimos años los niños han sido arrastrados a unas existencias frenéticas. A unas jornadas en las que escasean el juego

libre y las horas sin pautar que han sido sustituidos por agendas llenas, que incluyen las horas de colegio, extraescolares, pantallas y constantes actividades.

Indudablemente este cambio abrupto de rutina, no solo impacta con cierta intensidad y fuerza a nivel individual, sino que opera en el núcleo familiar entero y exige que se tomen ciertas medidas tanto a nivel de la salud psíquica como física. Es decir, un evento de tal magnitud exige volcar el foco y mirada hacia nosotros mismos, generando y poniendo en funcionamiento estrategias quizás nunca efectuadas o experimentadas.

Dentro de los padecimientos más comunes a raíz de la situación vivida podemos encontrar desde síntomas aislados como el insomnio hasta trastornos como la ansiedad, depresión o trastornos de estrés postraumático (TEPT), como a nivel de pareja, presentando conflictos, separaciones, divorcios, aumento de la violencia de género, entre otros. En los pacientes afectados por la

enfermedad se identifican reacciones emocionales como el miedo, aburrimiento, soledad, ansiedad y rabia, condiciones que pueden evolucionar en distintos trastornos como la depresión, síntomas psicóticos, TEPT, ataques de pánico incluso pudiendo darse situaciones de suicidio (dicha evolución es más probable en pacientes en cuarentena). En relación con el periodo de la “Nueva Normalidad”, autores como Campbell y Savage (2020) consideran que los motivos de consulta serán la ansiedad, la depresión y los trastornos obsesivos-compulsivos.

Hay dos situaciones que afectan de manera significativa el plano psicológico, una de ellas es la falta de experiencias previas y la otra la incertidumbre, generado estados emocionales de miedo o pánico que actúan como alarma frente a situaciones desconocidas para alertar al cuerpo y buscar la organización. Pensar en el coronavirus constantemente puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementan el malestar emocional.



Se pueden identificar tres factores que agravan la situación de convivencia entre los miembros de la familia durante el confinamiento; en primer lugar, la proximidad, ya que el espacio físico es limitado y cada grupo del sistema demanda su espacio personal. En segundo lugar, las dificultades anteriores como frustraciones o conflictos no resueltos. Y en tercer lugar, la ausencia de mirada exterior, ya que la familia pasa a ser una institución cerrada sobre sí misma (Neuburger, 2020). Si éste tipo de problemáticas están presentes dentro de la familia y están causando un deterioro significativo en la vida del individuo es importante implementar estrategias para gestionar ésta problemática y de ser posible solicitar la ayuda de un profesional.

A continuación se enlistarán algunas pautas a tomar en cuenta para un buen manejo de este tipo de situaciones:

- Reconozca sus emociones y acéptelas.
- Identificar pensamientos que pueden generarle malestar.
- Comparta su situación con personas cercanas a usted para sentirse apoyado. (Mantener ritmo normal de vida)
- Cuestiónese, busque pruebas de realidad y datos fiables.
- Conozca hechos y datos fiables pero por medios oficiales y científicos. (Tres dosis diarias como máximo)
- Población en riesgo (niños, ancianos, enfermos, personas con salud mental frágil o patologías previas), debe mantenerse ocupada, generar una rutina diaria y aprovechar para realizar actividades que les gustan.
- El impacto depende de factores de personalidad.
- Utilizar herramientas de comunicación sin contacto directo.

EL DOLOR crónico

Redacción Tu Salud y Bienestar*

El dolor es una respuesta a un estímulo nocivo sobre el organismo que tiene una función protectora. Sin embargo, cuando este se prolonga por más de tres meses, se considera crónico y deja de cumplir un propósito útil. El dolor y en particular, el dolor crónico es una enfermedad silenciosa, invisible para quien no la padece y subjetiva, por lo cual tiende a no ser valorada y abordada adecuadamente.

No existen pruebas con sustento científico para detectar el dolor o cuantificar su intensidad ante los ojos de los demás, no obstante, afecta significativamente la calidad de vida de las personas, tanto en su bienestar físico y funcionalidad, como en casi todos los aspectos de su vida: el laboral, el psicológico, el familiar y el personal. La Federación Latinoamericana de Asociaciones para el estudio del Dolor (FEDELAT) estima que afecta a alrededor de 190 millones de personas en la región; aun así, el debate público sobre esta enfermedad no es suficiente e incluso pasa desapercibido tanto por los pacientes como por los médicos tratantes y las autoridades, convirtiéndolo en uno de los problemas de salud pública más subestimados del mundo.

Tipos de Dolor

El dolor se clasifica según su duración, pronóstico y mecanismo de relación con la causa que lo originó:

Según la evolución en el tiempo

Agudo: Dolor con una duración menor a tres meses, con escaso componente psicológico.

Crónico: Es aquel que persiste o es recurrente por más de tres meses, suele acompañarse de un componente psicológico.

Según la intensidad

Leve: Permite realizar las actividades habituales.

Moderado: Interfiere con las actividades habituales.

Intenso: Interfiere con el descanso.

Según el mecanismo que lo origina

Nociceptivo: Es el tipo de dolor

más frecuente. Es la respuesta del organismo ante un estímulo ofensivo para prevenir un daño mayor, clasificado en somático y visceral.

Neuropático: Producido por una lesión o enfermedad del sistema nervioso periférico o central. Se acompaña de alteraciones sensitivas. El paciente lo expresa como sensaciones extrañas y no existe relación causal entre lesión tisular y dolor.

Nociplástico: Dolor cuyo origen no es posible identificar en daños de los tejidos ni lesiones estructurales. Encajan en este perfil la fibromialgia, los dolores viscerales, el síndrome de colon irritable y algunos casos de la artrosis con dolor desproporcionado.

Opciones de tratamiento para combatir el dolor

No farmacológicos:

El abordaje biopsicosocial es indispensable y debe ser el norte de todo el tratamiento de dolor crónico. Este modelo toma en cuenta las variables físicas, psicológicas y sociales para tener una mejor comprensión del estado de salud del paciente.

Fisioterapia: tiene como objetivo ayudar a restaurar la función de las articulaciones y mejorar la movilidad del paciente. Los ejercicios físicos, el soporte nutricional y la acupuntura son alternativas que se contemplan en este tipo de tratamiento.

Apoyo psicológico: es complementario al tratamiento médico, contribuye a sobrellevar el efecto negativo que tiene el dolor sobre la funcionalidad y la calidad

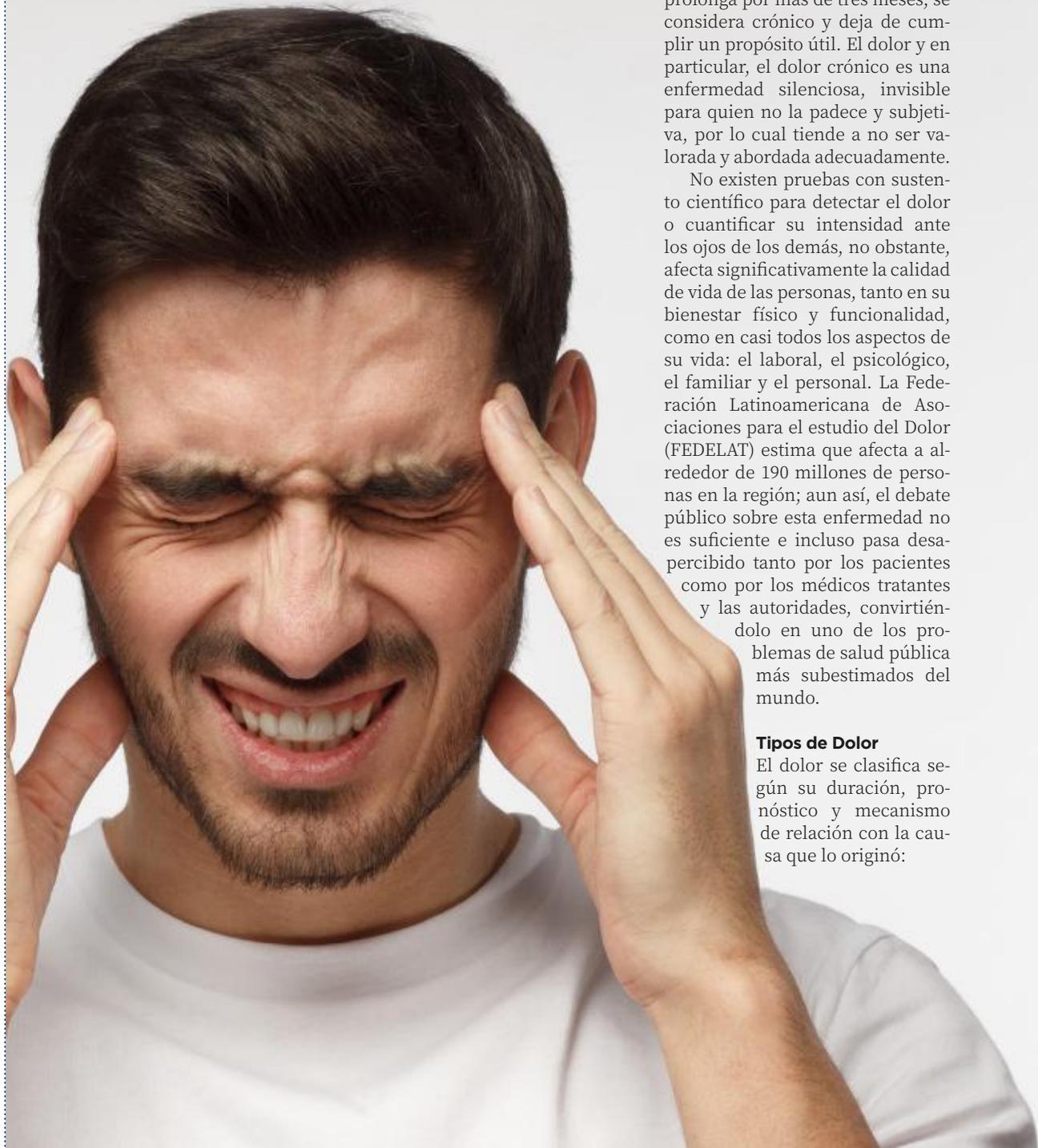
de vida del paciente.

Técnicas intervencionistas: se concilian con el tratamiento farmacológico, evitan o minimizan el sufrimiento del paciente y el incremento en el uso de medicamentos.

Farmacológico:

Actualmente representan la base del tratamiento contra el dolor. La elección de la opción más adecuada dependerá de factores como la intensidad y tipo de dolor, características del paciente, tratamientos concomitantes, entre otros.

Es importante un enfoque individualizado, centrado en el paciente, en el diagnóstico y tratamiento del dolor para establecer una alianza terapéutica entre el paciente y el médico.



*Con información de Grünenthal LatAm

Directorio

Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia
Zona Médica, Clínica 413
10a. calle 6-48, zona 9
Tel.: (502) 3721-9374



Licda. Marisol Escobar Paiz

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



Dr. Jorge Chea

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

centroestetic

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



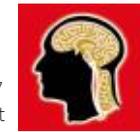
Licda. Isabel Nájera

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



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



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



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. 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. Néctor Estrada

Cirujano Plástico
3ª avenida 14-69, zona 14
Tels.: (502) 2508-8974/ 2366-6679



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



Dr. Juan Fernando Vettorazzi

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



Licda. Florencia Arévalo

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



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. Sofía del Cid Fratti

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



Licda. Ana Lucía Arriaza G.

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



La mejor medicina
está en tus manos
¡Protégete!

NO te relajes, el COVID-19 sigue entre nosotros



- 1 Piensa qué comerás para evitar tocar el menú o hazlo de forma digital para elegir lo que consumirás.
- 2 Al tener tus alimentos servidos puedes proceder a quitarte la mascarilla y guárdala en tu bolsillo, no la coloques sobre la mesa.
- 3 No utilices ningún utensilio que no esté en envoltorio cerrado.

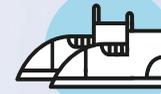
Recomendaciones al llegar a casa



Quítate la mascarilla
y ponla en una bolsa



No toques nada hasta
que te laves las manos



Deja el calzado
fuera de casa



Quítate la ropa y colócala
en una bolsa plástica
para luego lavarla



Lávate las manos
durante un minuto
con agua y jabón



Limpia y desinfecta
bolsas, celular y llaves



Báñate y si no es
posible lávate bien las
manos, los brazos y la cara



LO QUE **TU** NECESITAS
TODOS LOS DÍAS
ALIMENTACIÓN / EJERCICIO / VITAMINAS

12



GNC
LIVE WELL

www.gnc.com.gt

servicioalcliente@gnc.com.gt