

TUSALUD

GUATEMALA, OCTUBRE 2021

y bienestar

No. 28



La importancia de
vacunar
a los menores
de 18 años

**Secuelas
psicológicas**
de la pandemia
y como tener
una actitud
positiva

Octubre
Mes de la lucha contra
el cáncer de mama

En todo momento
tu salud cuenta.



Y usted
cuenta con nosotros.



Hospital
Herrera Llerandi



Unidad
de Mama



Hospital
**Herrera
Llerandi**

Realice su
mamografía
con **15%** DE DESCUENTO

Programe su cita al ☎ 2384-5910

*Descuento hasta el 31 de diciembre 2021 - Aplican restricciones

índice



5 Editorial



6 Prevenir... es la clave



8 Gráficas explicativas del cáncer de mama



12 Empresas que apoyan la prevención del cáncer de mama



14 Antioxidantes, ¡Nutrientes importantes para tu sistema inmune!



16 Minerales que aumentan el sistema Inmune



18 Leche de almendras: un sustituto natural y saludable



20 "De al pelo"... Dona tu cabello



22 4 deportes que puedes practicar solo y al aire libre



26 Secuelas psicológicas de la pandemia y como tener una actitud positiva



28 La importancia de vacunar a los menores de 18 años



30 Directorio

COLABORADORES:

Licda. María José González / *Nutricionista Clínica*
 Licda. Sara Herrarte / *Psicóloga Clínica*
 Dr. Francisco Javier Barrios / *Ginecólogo y Obstetra*
 Dra. Norma Edith Urrutia / *Ginecóloga y Obstetra*
 Dr. Edder Higueros / *Pediatra*
 Fundecan
 Salvavidas

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

Todos los años nuestra edición de octubre va dedicada a la concientización y prevención del Cáncer de Mama; las diferentes campañas a nivel mundial nos recuerdan que el 19 de octubre es una fecha ideal para realizarnos la mamografía anual como un recordatorio no solo de amor propio sino amor hacia nuestras familias; ya que la mujer juega un papel muy importante hoy en día en los diferentes roles que desempeña.

Si bien es cierto que este tipo de cáncer es uno de los más comunes, aumentando las cifras año con año; también es cierto que con la detección a tiempo se pueden llevar a cabo tratamientos menos invasivos con pronósticos positivos para la salud de la mujer.

En esta edición también queremos hacerte una invitación para acudir a los centros de vacunación, si aún no lo has hecho; así como la oportunidad que tenemos de vacunar a nuestros hijos de entre 12 y 18 años. Te recordamos que la vacunación es una decisión voluntaria, pero con muchas ventajas para tu salud.

A pocos meses de terminar el año, es un buen momento para reflexionar y recordar la importancia de cuidar nuestra salud integral con una alimentación balanceada, ejercicio y una actitud positiva.

TU Salud y Bienestar

Prevenir... ES LA CLAVE

Cada año se celebra a nivel mundial el día contra el Cáncer de Mama, y es un recordatorio para todas las mujeres de la importancia que es un chequeo médico a tiempo, así como una autoevaluación mensual.

Las cifras en países como Guatemala aumentan cada año, pero también aumentan los tratamientos, estos son cada vez menos invasivos para la paciente, siempre y cuando se detecte en una etapa temprana.

Según el doctor Francisco Barrios Schaeffer, especialista en ginecología oncológica de la clínica INNOVA, mucho se ha avanzado en tema de procedimientos; nos comenta que el abordaje del cáncer de mama ha ido de más a menos; antes era común que el cirujano quitara el pecho y casi todos los ganglios de la axila, la tendencia hoy en día, y no solo con el cáncer de mama sino con cualquier tipo de cáncer es hacer menos, y por eso se aboga mucho por la cirugía conservadora de mama donde solo se quita una parte del seno o un segmento, conservando el resto de la glándula mamaria y la mayoría de ganglios.

Uno de los procedimientos más recientes, es el de ganglios centinela, el cual consiste en detectar los ganglios hacia los cuales drena un tumor, extrayéndolos para posteriormente mandarlos

analizar a un laboratorio. Para este tipo de tratamiento se necesita que sea cáncer temprano (etapa 1 y 2), tumores menores de 5 cms. y axila clínicamente negativa.

La cirugía conservadora de mama consiste en extraer el cáncer mientras se conserva el seno normal tanto como sea posible. Por lo general, también se extirpan algunos tejidos sanos y ganglios linfáticos de alrededor. A la cirugía con conservación del seno a veces se le denomina **tumorectomía, cuadrantectomía, mastectomía parcial o mastectomía segmentaria** dependiendo de cuánto tejido se extraiga.

Los tratamientos para el cáncer de mama son individualizados, hoy en día el cáncer de mama se divide en cuatro grupos con base a un estudio llamado “inmunohistoquímica”, esto con el fin que cada grupo tenga su pronóstico y un tratamiento diferente. Ya no se pueden generalizar los tratamientos, esto con el fin de obtener menos agresión para la paciente con una recuperación más pronta, los grupos se dividen en:

- Grupo 1 y 2 Receptores hormonales positivos
- Grupo 3 Triple marcador negativo
- Grupo 4 HER2 positivo

Por otro lado, es importante promover la prevención en las mujeres no solo con el tema del cáncer sino de su salud en general, nos comenta la doctora Norma de Barrios, Ginecóloga y Obstetra, ya que juegan un papel importante dentro de la sociedad.

En la época de empoderamiento de las mujeres, el tema de salud debe ser una prioridad, ya que mujeres sanas fundan y replican sociedad, familia y entornos sanos; de allí la intención de promover la acción por el cuidado de la salud femenina.

Según datos recabados a nivel mundial entre las principales causas de muerte en la población femenina adulta, figuran las llamadas “enfermedades no transmisibles”, aparecen en primer lugar las enfermedades cardiovasculares (infartos o insuficiencias cardíacas) y en segundo lugar el cáncer, siendo el cáncer cérvico uterino el más común seguido del cáncer de mama.

En conclusión, los tratamientos para el cáncer de mama están cambiando, tratando de eliminar las quimioterapias las cuales matan tanto células buenas como malas, sustituyéndolas por terapias dirigidas las cuales solo matan células cancerosas respetando la célula normal. Inclusive existen las terapias génicas las cuales detectan el gen alterado lo extraen y colocan un gen bueno.

Recordemos que la prevención primaria consiste en querer evitar la enfermedad, la prevención secundaria es realizar el estudio y detectar tempranamente para poder tener acceso a tratamientos menos invasivos beneficiando la salud y recuperación del paciente.



Toma en cuenta:

Plan de detección temprana de acuerdo con la edad

+20 años

- Autoexamen mensual, preferiblemente una semana después de la menstruación
- Examen clínico anual

+40 años

- Autoexamen mensual
- Examen clínico mamario anual
- Mamografías cada dos años dependiendo de los resultados anteriores

+50 años

- Autoexamen mensual
- Examen clínico mamario anual
- Mamografía cada año dependiendo de los resultados anteriores

Con el apoyo de



Fundecán
Fundación Amigos Contra el Cáncer

☎ 2338-9999



**La vida que quiero mañana
la empiezo a cuidar HOY**



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



Escanea el código
para más información.



CÁNCER DE MAMA

Redacción / Tu salud y bienestar

Factores de riesgo

- Antecedentes genéticos
- Menstruación temprana y/o menopausia tardía
- Ausencia de embarazo / lactancia
- Radiaciones contaminantes
- Uso de algunos anticonceptivos



Síntomas

- Bulto interno y/o externo
- Endurecimiento
- Enrojecimiento
- Fluido desconocido
- Dolor



Prevención

- Hábitos saludables
- Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas
- Controla tu peso
- Fomenta la lactancia materna
- Revisiones frecuentes y programadas
- Autoexploración una vez al mes



¿QUÉ ES EL AUTOEXÁMEN?

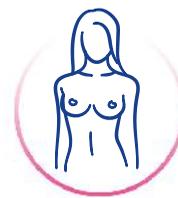
Es un método de autocuidado en casa donde se examinan los pechos a través del tacto y la mirada, esto en busca de anomalías, cambios de color o bultos.

Acá algunos consejos para que puedas hacerte el autoexamen:

Usa las yemas de tus tres dedos medios para revisar tus senos.

Busca bultos, nódulos, hoyuelos, inflamaciones o engrosamiento. Está atenta a cambios de tamaño, forma, color o secreción.

FRENTE AL ESPEJO



• Con los brazos a los lados observa detenidamente el aspecto de los senos.



• Levanta el brazo derecho y examina el seno con la otra mano.



• Con las manos detrás de la cabeza, haz presión hacia adelante. Observa si hay bultos.

EN LA DUCHA



• Palpa suavemente en busca de bultos o engrosamientos anormales.



• Levanta el brazo derecho y examina el seno con la otra mano.



• Levanta el brazo izquierdo y examina el seno con la otra mano.

RECOSTADA



• Acuéstate sobre la espalda, coloca una almohada bajo tu hombro y coloca el brazo derecho detrás de la cabeza.



• Examina el seno con la otra mano y luego cambia de brazo.
- Está alerta ante cualquier anomalía en las mamas y axilas.

Con el apoyo de





Empresas

QUE APOYAN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Redacción / Tu salud y bienestar

Centro Médico

Con el lema “que el amor a ti misma siempre sea más grande” Centro Médico ofrece en este mes de octubre 2 x 1 en mamografías para que puedas llevar a tu mamá, hermana, hija o amiga; o bien te realizas una mamografía y te dan el ultrasonido mamario sin costo alguno. Centro Médico cuenta con más de 10 ubicaciones estratégicamente ubicadas, puedes consultar a su whatsapp 3050-9100 para que puedas ampliar la información o realizar tu cita.

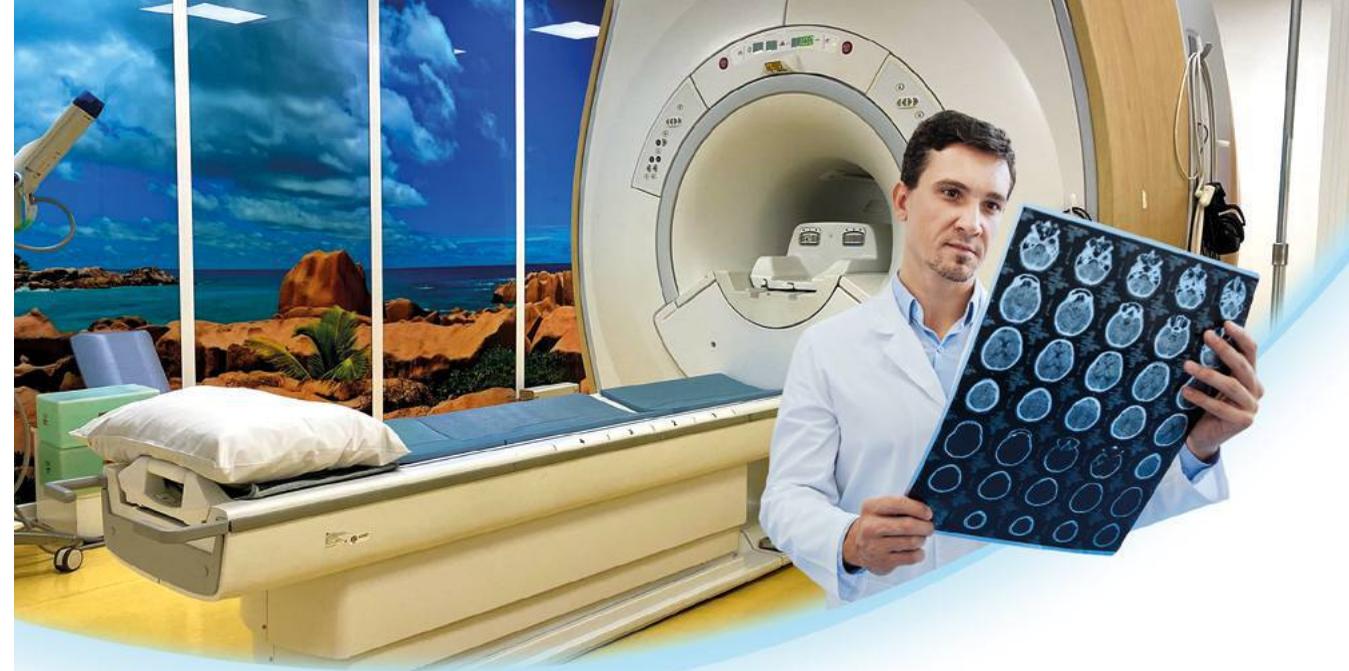
Herrera Llerandi

El Hospital Herrera Llerandi ofrece la Unidad de Mama la cual cuenta con Mamografía Digital con Tomosíntesis 3D, el cual mejora hasta en un 40% la precisión diagnóstica en pacientes con cáncer de mama. Herrera Llerandi ofrece en todo el 2021 un 15% de descuento en mamografías y ultrasonidos mamarios, si deseas realizar tu cita puedes llamar al 2384-5910.

Salvavidas

Agua Pura Salvavidas desde hace 7 años ha trabajado de la mano con Fundación Amigos Contra el Cáncer (Fundecán) para recaudar fondos que son destinados al apoyo de pacientes de cáncer de mama. Además, la marca trabaja, en paralelo, en llevar un mensaje de vida a la población guatemalteca, haciendo conciencia de la importancia del autoexamen para la prevención temprana del cáncer de mama a través de su ya reconocida campaña de prevención que llega a más de 350,000 hogares guatemaltecos. El concepto de la campaña de este año es: “Hazlo por lo que amas, hazte el autoexamen, prevén el cáncer de mama”, el cual tiene un mensaje profundo y lleno de conciencia.

Para apoyar esta causa pueden hacerlo directamente a la fundación a través de sus redes sociales, en Instagram como @fundecangt, www.facebook.com/Fundecangt, su página www.fundecan.org o comunicándose al 2228-6202.



Una opción no invasiva para pacientes oncológicos:

Resonancia Magnética de Cuerpo con Difusión.

Centro Médico ofrece la **Resonancia Magnética de Cuerpo con Difusión**, la alternativa más confiable y menos invasiva actualmente para el diagnóstico de cáncer o metástasis.

Casos en los que se recomienda

Esta alternativa es un excelente apoyo para médicos que exploran posibles procesos neoplásicos y metástasis en pacientes oncológicos. En especial en los siguientes casos:

- Cáncer de próstata • Cáncer de ovario
- Cáncer colo-rectal • Linfoma
- Mieloma múltiple • Metástasis ósea
- Metástasis hepática
- Procesos neoplásicos en pediatría como el Sarcoma de Ewing, Neuroblastoma y Retinoblastoma Metastásico.

La Resonancia Magnética de Cuerpo con Difusión es parte de la tecnología de vanguardia para estudios radiológicos. Previa cita, en el área de Radiología del Hospital Centro Médico, zona 10.



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt |   



Antioxidantes

¡NUTRIENTES IMPORTANTES PARA TU SISTEMA INMUNE!



Antes que nada, tenemos que conocer un poco sobre qué son los antioxidantes y así poder agregarlos en nuestra alimentación diaria.

Licda. María José González
Nutricionista Clínica

Los antioxidantes son nutrientes/sustancias que llegan a prevenir o retrasar el daño celular ocasionado por radicales libres, moléculas inestables que nuestro cuerpo produce. Estos llegan a aparecer durante la digestión de alimentos y también debido a la exposición al sol y la contaminación. Además, intervienen en el envejecimiento celular.

Tenemos que saber que nues-

tro organismo tiene sistemas de defensas contra estos radicales libres, pero necesitan de nutrientes para que puedan funcionar de manera correcta como minerales y vitaminas antioxidantes.

Y es por eso que quiero contarles que hay ciertos beneficios que los antioxidantes aportan a nuestro organismo, según etapas de toda la vida: estos pueden ayudarnos a sentirnos bien, y podemos incluirlos en nuestra alimentación para reforzar nuestro sistema inmune ya que conforme vamos haciéndonos mayores se vuelve sus-

ceptible a las infecciones.

No olvidemos que nuestro sistema inmunológico, que nos protege de virus, bacterias y parásitos, puede afectarse por una mala alimentación o malos hábitos. Y conforme vamos creciendo, la respuesta de nuestro sistema inmune se vuelve más lenta y nosotros llegamos a ser más susceptibles a padecer de muchas enfermedades.

Por esa misma razón, es muy importante alimentarnos de una manera correcta, agregando a nuestra dieta alimentos con vitaminas y minerales (como verduras y frutas).

Ejemplos de antioxidantes:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E
- Betacaroteno

- Licopeno
- Luteína
- Selenio
- Manganeso
- Zeaxantina
- Flavonoides, flavonas, catequinas, polifenoles y fitoestrógenos también son antioxidantes y fitonutrientes, y puedes encontrarlos en alimentos de origen vegetal (frutas y vegetales)

¿En qué alimentos podemos encontrar los antioxidantes?

Estos superalimentos o alimentos funcionales los podemos encontrar en:



También hay otros alimentos que son buena fuente de antioxidantes: Berenjenas, té verde, té negro, café, uvas rojas, chocolate negro, bayas de Goji, arándanos, manzanas, lentejas.

¿Cómo puedo incluir los antioxidantes en mi alimentación?

Antes que nada, hay que reconocer que para poder reforzar nuestro sistema inmune o cuidar nuestro cuerpo, debemos de llevar una alimentación variada, balanceada y completa en donde podamos aportar proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vegetales y frutas. Ya que todos estos alimentos nos aportan nutrientes.

Así que les traigo algunos consejos para agregar antioxidantes en tu alimentación:

- Hay que seleccionar una variedad de productos o alimentos y

consumirlos a lo largo del día.

- En tu desayuno incluye tu porción de fruta, puedes consumirla entera (que sería lo ideal) o consumirla en algún licuado.
- En tus almuerzos y cenas agrega vegetales crudos para conservar su poder antioxidante.
- Agrega en tus meriendas alguna porción de fruta o vegetales.
- Toma una taza de té en alguno de tus tiempos de comida.
- Observa los colores de tu plato: trata que tenga colores intensos (variedad de vegetales).
- Puedes condimentar con cúrcuma, comino, orégano, jengibre, clavo y canela para elevar el

contenido de antioxidantes de tus comidas.

- Agrega también a tus meriendas semillas horneadas sin sal.
- Estoy segura de que, con estos consejos lograremos aportarle a nuestro cuerpo antioxidantes, nutrientes que nos ayudarán a reforzar nuestro sistema inmune.

Pero lo mejor que podemos hacer es mejorar nuestros hábitos y llevar una alimentación saludable con la ayuda de un profesional de salud, para que pueda asesorarte y adaptarte un plan de alimentación personalizado, según las necesidades de tu cuerpo.

Minerales

QUE AUMENTAN EL SISTEMA INMUNE

Redacción Tu Salud y Bienestar

Los minerales son nutrientes que necesitamos comer todos los días para tener huesos y tejidos saludables, energía y un sistema inmune fuerte, el cual defiende al cuerpo de virus y bacterias. Aunque todos se complementan para tener buena salud los minerales juegan un papel importante en la inmunidad del organismo.

¿Cuáles son y como puedo incluirlos en mi dieta?

Zinc

Mejora la función de las células inmunitarias, su consumo supervisado puede reducir la duración del resfriado común y el riesgo de contraer infecciones. Debido a que el cuerpo no puede producir ni almacenar zinc, es necesario incluirlo en la dieta con alimentos como: cordero, pollo, pavo, mariscos, pescado, garbanzos, semillas de calabaza, huevo, leche, queso, champiñones, espárragos, kale y granos integrales.

Selenio

Es un mineral con propiedades antioxidantes que disminuyen el estrés y la oxidación causada por los radicales libres, lo que desinflama las

células y mejora la respuesta inmune, estudios realizados señalan que los suplementos de selenio pueden fortalecer el sistema inmunológico en personas con influenza, tuberculosis y hepatitis C. El selenio lo encontramos en atún de aleta amarilla, jamón, carne de cerdo, res o pollo; arroz integral, requesón, frijoles, avena, hongos, yogur, lentejas y plátanos.

Magnesio

Este mineral lo encontramos en los huesos, principalmente en los músculos, tejidos y la sangre. Una deficiencia de este mineral es que inflama las células y produce más radicales libres de lo normal, por lo que es necesario hacerlo parte de la alimentación diaria para regular la salud del sistema inmune. Alimentos con más magnesio: aguacate, chocolate con al menos 70% de cacao, los frutos secos, el tofu, los frijoles negros, los vegetales de hoja verde, linaza, avena, cebada, quinoa y plátanos.

Hierro

Al igual que el magnesio, el hierro esta presente en el cuerpo y este se encarga de transportar oxígeno, producir glóbulos rojos y defender contra enfermedades o infecciones; pero, aunque se encuentre en el organismo es necesario consumirlo en alimentos para prevenir una insuficiencia. Entre los alimentos que contienen más hierro encontramos los mariscos, los vegetales de hoja verde, el hígado, el tofu, el chocolate oscuro, las espinacas, los hongos, las aceitunas, la quinoa, el amaranto, la avena, las carnes rojas y blancas.

¡Recuerda incluir en tu dieta diaria estos alimentos ricos en minerales para gozar de un sistema inmunológico fuerte!





Leche de almendras: un sustituto natural y saludable

Ya sea porque estas tratando de llevar una alimentación saludable o porque eres intolerante a la leche de vaca, sin duda la leche de almendra será una excelente opción para agregar a tu alimentación.

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Vegetal, natural, libre de lactosa, rica en nutrientes saludables, antioxidantes y sales minerales esenciales como potasio y calcio además de ser equilibrada en su composición; esta bebida se prepara mezclando almendras con agua y luego colando la mezcla para eliminar los elementos sólidos que pudieran haber quedado, de hecho, la podemos elaborar en casa para que sea lo más natural posible.

Dado que su origen es vegetal, es un alimento bajo en calorías, en colesterol y rica en grasas buenas, por

lo que protege la salud del corazón y las arterias.

Beneficios:

- **Favorece el correcto funcionamiento del metabolismo:** posee un alto contenido de fibra soluble insoluble que protege al intestino y favorece el colon.
- **Contiene vitamina D y A:** la vitamina D ayuda a absorber el calcio para mantener unos huesos fuertes y la vitamina A ayuda a la salud ocular y fortalece el sistema inmune.
- **Contiene vitamina E y B2:** la vitamina E es antioxidante y ambas son esenciales para prevenir el

envejecimiento prematuro y la deshidratación de la piel.

- **Favorece las funciones intestinales:** es especial para personas con gastritis mejorando su condición, ya que es altamente digerible.
- **Baja en calorías:** con aproximadamente 70 calorías por vaso.
- **Optimiza la función cardiovascular:** reduce los niveles de LDL o colesterol malo, aumenta los niveles de HDL o colesterol bueno; fortalece el rendimiento del corazón para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- **Previene el estreñimiento, la inflamación y la presencia de gases en el intestino**

Hay que tomar en cuenta que este tipo de lecho no contiene calcio ni proteínas a menos que la marca comercial le agregue estos componentes, no olvides revisar en la tabla nutricional la cantidad de azúcar que contiene, algunas marcas suelen poner más de lo recomendado.

Este tipo de bebida está recomendada para personas que quieren bajar de peso, personas celiacas, que quieren cuidar su nivel de colesterol y triglicéridos, personas con gastritis o con problemas del colon, no apta para personas con problemas de tiroides, bebés, personas con osteoporosis o alérgicas a las almendras.



“De al pelo”...

DONA TU CABELLO

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Octubre es el mes rosa, año con año vemos como empresas se solidarizan con las mujeres que han tenido que enfrentar el cáncer de mama; realizando aportes directos a fundaciones, donando una parte de lo vendido en productos seleccionados o bien con campañas en favor de esta causa. Si tu deseas saber cómo aportar tu granito de arena en este mes te informamos acerca de esta campaña que esta de al pelo.

Donación de al pelo consiste en recolectar cabello, venderlo y comprar pelucas para mujeres que atraviesan por tratamientos como quimioterapias y que a causa de éstos perdieron su pelo. Se les entrega pelucas para que durante los tratamientos puedan lucir cabello y sentirse más seguras.

¿En dónde puedes donar tu cabello?

Para más información puedes comunicarte al teléfono 2228-6202, al correo mercadeo@fundecan.org o bien en [Facebook.com/fundecan](https://www.facebook.com/fundecan).

Qué se necesita para donar tu cabello:

1. El largo mínimo para donar debe ser una cola o trenza de 25 centímetros, igual a 10 pulgadas.
2. Debe ser cabello totalmente limpio, seco y sano.
3. El cabello debe estar libre de productos (cremas, gelatinas, spray, etc)
4. Al cabello para donar se le debe colocar 4 “colitas o hules” mínimo en toda la cola (el cabello no debe estar desprendido) También se puede elaborar una trenza antes de realizar el corte.
5. Al momento de cortarse el cabello debe estar completamente seco (el cabello húmedo será desechado)
6. El cabello desprendido de las colas, hules o trenzas será desechado. Si el cabello ha tocado el piso, no se acepta.
7. Se puede donar cabello decolorado, procesado, con tinte o con canas el cual debe ser indicado en la bolsa donde se guarde.
8. No se puede donar cabello en capas.
9. Se puede donar cabello rizado, siempre y cuando estirado mida 25 cm, igual a 10 pulgadas.
10. No se puede donar cabello en rasta ni extensiones.
11. Puede donar cabello de años anteriores siempre y cuando esté en perfecto estado.
12. Los menores de edad pueden donar su cabello si vienen acompañados de sus padres.
13. Coloque el cabello dentro de una bolsa plástica o sobre de papel con sus datos personales (nombre, teléfono e Email.)
14. Indique la calidad de su cabello (decolorado, virgen, teñido, etc)



BARON'S

25% OFF

en todos nuestros productos, exclusivo en

www.barons.shop

CUPÓN: SALUDYBIENESTAR

válido durante octubre 2021, exclusivo en compras en línea a través de nuestra plataforma www.barons.shop no combinable con otras promociones.



4 deportes

QUE PUEDES PRACTICAR SOLO Y AL AIRE LIBRE

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Moverte es indispensable para llevar una vida saludable y permanecer activo, muchas personas han regresado al gimnasio con el debido protocolo de higiene, sin embargo, si eres de los que aún no se siente seguro te sugerimos estos deportes los cuales puedes practicar obteniendo múltiples beneficios.

Beneficios de practicar un deporte outdoor

Vitamina D: hemos pasado tanto tiempo en casa que necesitamos la vitamina D del sol, ya que es indispensable para nuestros huesos, músculos y reforzar el sistema inmune; así como para el buen funcionamiento del sistema nervioso. **Sensación de libertad:** posiblemente pasaste muchos meses ejercitándote en casa, y aunque hayas establecido un espacio con todos los implementos deportivos necesarios, no hay nada como salir a ejercitarse y sentirte en libertad respirando aire puro.



Contacto con la naturaleza: este beneficio es vital para el ser humano, el estar en contacto con la naturaleza nos proporciona la sensación de tranquilidad y estabilidad, nos ayuda a equilibrar nuestras emociones y oxigena nuestras células.

Correr

Este deporte es ideal para practicar al aire libre, si no lo has realizado nunca es un momento ideal para convertirte en un runner; no necesitas más que unas buenas zapatillas y ropa cómoda. Una persona con peso promedio si corre 20 minutos diarios estará quemando alrededor de 290 calorías,

Ciclismo

Muchos al crecer perdemos el hábito de ir en bici, a pesar de que, de pequeños la mayoría tuvimos una que aprendimos a manejarla perfectamente. El ciclismo es un deporte que nos permite trabajar la musculación y la resistencia sin dañar las articulaciones del cuerpo, además nos permite apreciar y disfrutar los paisajes mientras nos ejercitamos. Con 1 hora de ciclismo puedes quemar más de 385



calorías.

Marcha nórdica

Es un deporte que esta de moda, es apto para todas las edades y consiste en caminar a un ritmo alto con la ayuda de bastones de montaña con lo cual se consigue activar el 90% de la musculatura del cuerpo. Entre los beneficios se encuentran: fortalece el core, toni-

fica, reduce la tensión en las articulaciones, ligamentos y rodillas. También es recomendado como ejercicio para la rehabilitación de lesiones. Con una hora de esta práctica estarás quemando entre 350 y 400 calorías.

Yoga

Solo necesitas una esterilla o mat para llevar a cabo este deporte, notarás la diferencia de hacerlo al aire libre ya que respiras aire puro, relajas tu mente y cuerpo. Existen muchos videos que puedes utilizar o bien inscribirte en clases on line de yoga las cuales serán más personalizadas. Las sesiones de yoga al aire libre te brindarán un estado de relajación, paz interior, recargas energía, vitamina D y bienestar mental y físico.

En conclusión, movernos y ejercitarnos al aire libre mejora nuestro estado de salud física, emocional y mental, recuerda que debes hacerlos al menos tres días a la semana y hacerlo un hábito. No olvides adaptar todos estos ejercicios a tu edad, condición física o cualquier necesidad específica que tengamos.



MUJERES

**+ACTIVAS
Y SANAS**

SPORTLINE®



1.7 MILLONES
de nuevos casos x año



 **1** de cada
1000

**MUJERES EN PROMEDIO
ES DIAGNOSTICADA**

L A S
MUJERES

**DE 15 A
79 AÑOS**
EN CENTROAMÉRICA

 TIENEN UN RIESGO DE
PADECER DE CÁNCER DE
4.5%

QUE HACEN ACTIVIDAD
FÍSICA POR MÁS DE

3 HORAS SEMANALES

TIENEN
30% a 40%
menos de riesgo
de CÁNCER DE MAMA



LOS EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD AYUDAN A



TENER MÁS ENERGÍA

CONTROLAR EL PESO

ESTAR MÁS POSITIVA

OBTENER MÁS FUERZA

¡NO PARES DE MOVERTERTE! INGRESA YA A [SPORTLINE.COM](https://www.sportline.com) O VISITA NUESTRAS TIENDAS.

Secuelas psicológicas

DE LA PANDEMIA Y COMO TENER UNA ACTITUD POSITIVA

Licda. Sara Herrarte
Psicóloga Clínica

Cada día nos levantamos sin idea alguna de que nos espera, que depara el día y como terminara, esperamos lo mejor, sin embargo, no todos estamos preparados física y psicológicamente para lo “peor”. Seguramente nadie se esperaba una pandemia. El primer caso de Coronavirus fue identificado en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, capital de la provincia de Hubei, en la República Popular China, al reportarse casos de un grupo de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoció como una pandemia mundial el 11 de marzo de 2020, cuando informó que había 4,291 muertos y 118,000 casos en 114 países. Por lo que, era de esperarse que todos estuviéramos rogando a que el virus no entrara a nuestro país, sabiendo en el fondo que en algún momento llegaría. El viernes 13 de marzo del 2020 cambiaría todo en nuestro país y en nuestra vida ya que se presentó el primer caso del virus COVID-19. La preocupación de contraer el virus, el miedo de que nuestros familiares lo contraigan, las secuelas físicas del mismo, el temor que se originaba al desconocer sobre este virus y la diversa información que los medios de co-

municación proporcionaban en las noticias. Las repercusiones que ha traído consigo el virus han sido exponencialmente elevadas y diversas, tanto en el área física, mental, emocional y social. En este artículo nos centraremos en las tres últimas áreas. Hay que enfatizar que no podemos generalizar las secuelas del virus debido a que cada persona ha vivenciado de distinta manera tanto la pandemia, el confinamiento, el aislamiento, como haber vivido de primer mano el virus del COVID-19 o haber perdido a algún ser querido debido al Coronavirus. Sin embargo, a nivel general se ha evidenciado que algunas de las consecuencias que ha traído consigo el virus ha sido aislamiento, crisis económica, desempleo, fallas en el sistema de salud, problemas a nivel psicológico y físico, el cambio drástico a nivel educativo y las repercusiones en la enseñanza. Así que podemos afirmar que no únicamente hay que lidiar con las secuelas de la pandemia sino a la vez tener en cuenta las repercusiones de las consecuencias de la misma. Algunas de estas secuelas a nivel psicológico son: altos niveles de estrés, miedo, el duelo, inseguridad, desmotivación, desgano, inestabilidad emocional y mental, angustia, ataques de ansiedad, ataques de pánico, ideación suicida, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, somatización, aumento significativo de la violencia (psicológica, física y sexual) contra las mujeres y niñas durante el confinamiento. Las emociones predominantes son frustración, enojo, tristeza, culpa, ansiedad y demás. Debido a que somos más 7.8 billones de personas, podríamos agregar muchas más secuelas y consecuencias referentes al virus, por lo que no, podemos generalizar, sin embargo, por medio de la observación, análisis y recopilación de datos se puede afirmar que si hay secuelas a nivel mundial e individual. El impacto de la pandemia y las consecuencias que derivaron de ella han causado reper-

cusiones a nivel mental sin precedentes debido a que nadie estaba preparado para enfrentar un virus con alto nivel de contagio, la incertidumbre de como reaccionaría el cuerpo ante el virus, si uno o las personas que estiman se contagian, las complicaciones del mismo y demás. A su vez, ninguno estaba acostumbrado al aislamiento, a perder el contacto directo, físicamente hablando, con los seres queridos, amigos, compañeros de colegio o trabajo, a no poder asistir al colegio regularmente, al estar expuesto a los altos indicios de mortalidad, a hacer consciencia de la realidad mundial y la realidad de nuestro país, a tener tantos limitantes en la interacción, etc. Los seres humanos somos seres sociales por instinto, por ende, era de esperarse que el confinamiento afectaría a nivel psicológico y emocional, y no solo a nivel social. Lo importante es reconocer que es una misma pandemia, pero son diferentes experiencias con respecto a ella, lo que me lleva a citar a Albert Ellis, pionero de la Terapia Racional Emotivo Conductual, “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. Lo que significa que hay que reconocer que hay situaciones o acontecimientos que no podemos anticipar o controlar, pero si está en nuestro control la forma en que percibimos y afrontamos dicha situación. El tomarnos el tiempo de analizar nuestra interpretación ante dicho acontecimiento, nos permite ser conscientes de las consecuencias emocionales, conductuales y fisiológicas que tiene dicho pensamiento. ¿Este pensamiento me permite alcanzar metas? ¿Me hace sentir bien conmigo mismo? ¿promueve el bienestar? ¿tiene consigo emociones positivas y conductas funcionales y adaptativas? o es todo lo contrario. El reconocer que está en tu control y que no es fundamental, ya que el simple hecho de querer controlar lo inconcontrolable produce un malestar significativo y diversidad de emocio-

nes negativas que pueden llegar a ser insanas. De la misma forma, es importante aprender a gestionar las emociones, es válido experimentar diversas emociones como consecuencias del virus, lo importante es reconocer que emociones estamos experimentando, permitir que la emoción exista, aunque sea incomoda, identificar que te está diciendo dicha emoción ¿Qué es lo que necesita? ¿Por qué la estoy experimentado? Y no identificarte con esa sensación ya que no nos apropiamos de las emociones, ellas cumplen una función específica, son adaptativas y son transitorias. Es el momento de concientizarnos no únicamente del estilo de vida que estamos llevando, hábitos de sueño, alimentación, ejercicio y demás sino de darnos de cuenta del impacto que tiene la salud mental en todos los ámbitos. De lo importante que son las habilidades de afrontamiento, la empatía, la escucha activa, la inteligencia emocional, el amor propio, la comunicación asertiva, la resiliencia, que según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE), es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas no solo para afrontar la pandemia sino para vivir y promover el bienestar integral. Quiero finalizar afirmando que está bien pedir ayuda, esto demuestra nuestra valentía y deseo de seguir adelante, buscar información verídica, acercarte a un profesional de la salud mental, ya sea para informarte, para prevención, o empezar tu proceso psicológico. A su vez, es importante que recordemos que somos más fuertes de lo que pensamos, que es válido sentir y que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos a esta nueva realidad y que está en nuestras manos buscar apoyo e implementar diversas herramientas psicológicas, emocionales y conductuales para que dicha adaptación se viva de la manera más saludable posible.





LA IMPORTANCIA DE vacunar A LOS MENORES DE 18 AÑOS

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Muchas dudas han surgido en torno a este tema, y es que los padres de familia siempre buscan lo mejor para sus hijos y con la vacuna COVID-19 no es la excepción; es por esta razón que entrevistamos al Doctor Edder Higueros, Pediatra-Dermatólogo, para que pueda aclarar las dudas y podamos llevar a nuestros hijos a vacunar.

¿Cuál es la importancia de la vacunación en menores de 18 años?

Los niños se contagian más fácilmente por el contacto con objetos o personas que portan la enfermedad, ellos en su mayoría manifiestan síntomas leves. Si bien la cantidad de contagios en niños y adolescentes es menor a la de los adultos, no significa que no puedan llegar a contraer la enfermedad y presentar un cuadro grave. Una vacuna contra el COVID-19 puede prevenir que tu hijo se contagie y que transmita el virus que causa el COVID-19. Si tu hijo tiene el COVID-19, una vacuna podría prevenir que se enferme de gravedad. Vacunarse contra el COVID-19 permitirá a tu hijo comen-

zar a realizar las actividades que quizás no pudo hacer a causa de la pandemia, como asistir a clases presenciales.

¿Actualmente a quienes se les está aplicando la vacuna COVID-19?

Actualmente se están vacunando niños de 12 años o más, con o sin co-morbilidad asociada.

¿Cuáles son las que están aplicando a menores de 18 años y porque razón?

La administración de alimentos y medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) ha dado autorización

Recuerda que tu hijo podrá tener algunos efectos secundarios que son señales normales de que organismo está creando protección:

•En el brazo donde recibió la vacuna inyectable:

- Dolor
- Enrojecimiento
- Hinchazón

En el resto del cuerpo:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos

- Fiebre
- Nauseas

Estos efectos secundarios podrían afectar las actividades normales de tu hijo, sin embargo, desaparecerán a los pocos días.

Consulta a tu pediatra para que te recete el analgésico de acuerdo con la edad e historia clínica de tu hijo.

para uso de emergencia de la vacuna de Pfizer-BioNTech contra el COVID-19 en niños de 12 a 15 años, esta es la razón por lo que actualmente es la única vacuna que se está administrando en este grupo de edad. Esta vacuna requiere de dos dosis con un intervalo de 21 días.

¿Cómo es el procedimiento para la vacunación de menores de 18 años?

Para ser vacunado por primera vez se debe registrar en la página www.vacuna.gob.gt. Luego se acude a un centro de vacunación junto a uno de los padres o el tutor legal quien debe presentar la partida de nacimiento del RENAP y DPI del padre. En la página www.yomevacuno.gob.gt, se puede obtener información de los centros de vacunación y la disponibilidad de dosis.

¿Como sé que las vacunas son seguras para mi hijo menor de edad?

Se han notificado casos de miocarditis y pericarditis en adolescentes y adultos jóvenes con más frecuencia luego de haber recibido la segunda dosis, los informes son poco frecuentes, y los beneficios conocidos de la vacunación contra el COVID-19 superan los riesgos potenciales. Se ha visto que la vacuna es muy segura y efectiva.



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



Dra. Rocío Serrano Carrillo

Ginecología y Obstetricia

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



Dr. Mauro Vinicio Hernández

Ginecólogo y Obstetra

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



Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda

Neurocirugía de Adultos y Niños

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



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



Dra. Karla Sánchez

Medicina Estética

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



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. 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



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



Hazlo por lo que amas.

HAZTE EL AUTOEXAMEN

Preven el cáncer de mama



Juntos hacemos más por la vida.

En apoyo a:



Fundecán

Fundación Amigos Contra el Cáncer