

TUSALUD *y bienestar*

GUATEMALA, SEPTIEMBRE 2020

No. 19



6 maneras
de lograr un
bienestar
psicológico

Alimentación
inteligente

La Importancia de contar con un
**Entrenador
Personal**

Factores de la
GENÉTICA
de riesgo

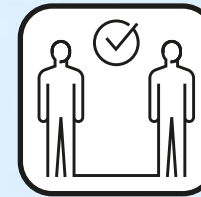
La mejor medicina
está en tus manos

¡Protégete!

En caso de síntomas de
COVID-19 **evita automedicarte**



Sigue las recomendaciones
de los expertos:



Distanciamiento
físico



Lavado
de manos



Uso de
mascarilla



En caso de signos de
alarma o emergencia,
comunícate al PBX:

1522

o línea COVID-19

2415-1800

Esto **evitará más**
contagios y que los
hospitales se saturen.



índice



5 Editorial



6 Factores de riesgos genéticos



10 Alimentación inteligente y atención nutricional personalizada



10 Cheat Meal, ¿De qué se trata y cómo llevarlo a cabo?



14 Inmune, mejora tu salud de forma natural



16 Libros con recetas saludables



18 Alisados orgánicos: lo natural también para tu cabello



20 Que comer antes y después de ejercitarte



22 La importancia de contar con un entrenador personal



24 Bienestar psicológico y seis maneras para alcanzarlo



26 La psoriasis



28 Directorio

COLABORADORES:

- Licda. Elisa Rosada Mendez / *Nutricionista*
- Licda. Erika Castillo / *Nutricionista*
- Gabriel Sagastume / *Atleta Olímpico*
- Licda. Ana Belén Cardenas / *Psicóloga*
- Dra. Rolando Obiols / *Médico Especialista*
- Dr. Benjamín Hidalgo / *Dermatólogo*

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.

editorial

Llegamos al último trimestre del año, un año atípico, lleno de cambios, de incertidumbre, de aislamiento y distanciamiento; que nos llevó a dejar de desarrollar las actividades con tranquilidad y confianza.

Nos ha tocado adaptarnos a una nueva normalidad, sacando lo mejor de nosotros mismos; no se trata de estancarte sino de resurgir y sacar el mayor provecho a la situación para encontrar nuevas herramientas y opciones que te ayuden a cumplir con tus propósitos de una mejor manera.

Tu Salud y Bienestar continúa brindándote los mejores temas que te ayuden a llevar un estilo de vida saludable.

TU SALUD y bienestar



FACTORES DE riesgos genéticos

Redacción Tu Salud y Bienestar

La genética es una rama de la biología que estudia como los caracteres hereditarios se transmiten de generación en generación, adquiere una especial relevancia cuando estudia la transmisión y prevención de enfermedades; así como heredamos el color de ojos, el color de piel también existe enfermedades que se pueden transmitir a la descendencia, en este caso se habla de enfermedades genéticas o hereditarias. ¿Pero qué factores predisponen a que estos genes se desarrollen y cómo podemos prevenirlo o detectarlos a tiempo? Entrevistamos al Doctor Rolando Obiols, Médico Especialista en Genómica Clínica, Gerente Administrativo de IN-VEGEM (Instituto para la Investigación Científica y Educación acerca de las Enfermedades Genéticas y Metabólicas Humanas) acerca de los Factores de Riesgo Genéticos:

¿Qué es la genética de riesgo y en qué consiste?

Para entender el concepto “genética de riesgo” como tal, hay que definir primero que es el riesgo, ya que es un término que se utiliza prácticamente en todos los aspectos, y nos referimos a la probabilidad de que ocurra un suceso. En la genética no es la excepción cuando hablamos de riesgo genético nos



referimos a como influye la composición genética en la probabilidad de que un carácter se exprese o no. La mayoría de veces se refiere a temas de salud que pueden verse afectados por esta composición que no necesariamente es anormal, pero en su presencia puede aumentar el riesgo de que una persona padezca una enfermedad.

Las variantes genéticas particulares que podemos encontrar en el ADN nos hablan de predisposición o susceptibilidad y en la mayoría de las veces esto puede ser una com-

binación de los genes y los factores en el medio ambiente que influyen juntos a que estas variantes se expresen y por lo tanto que lo vayamos a padecer ciertas patologías.

Todas las enfermedades tienen un componente genético: las enfermedades que son transmitidas por generaciones, es decir que tiene patrones de herencia establecidos (patrones dominantes o recesivos) y las afecciones que tienen un origen genético, pero no necesariamente se heredan (somáticas).



Las enfermedades hereditarias se pueden clasificar a grandes rasgos en:

Enfermedades monogénicas (causadas por la alteración de la secuencia en un solo gen) también llamadas “enfermedades raras” o “hereditarias mendelianas” que individualmente son poco frecuentes, pero en conjunto existen entre seis mil y ocho mil. Estas enfermedades se transmiten de generación en generación según los patrones de herencia mendelianas

Enfermedades poligénicas (por la combinación de múltiples factores ambientales y mutaciones o variantes en varios genes) como por ejemplo el cáncer hereditario el cual representa solamente al 10% de todos los casos de cáncer en el mundo que tiene una patrón de herencia dominante

Algunas de las enfermedades crónicas que comúnmente conocemos (Diabetes Mellitus, Alzheimer, retinitis pigmentosa, aterosclerosis) se les puede considerar poligénicas, es decir, no están causadas por la mutación o la variante en un solo gen, sino que tienen su origen en varias mutaciones que en conjunto predisponen a que una persona pueda desarrollar una enfermedad y además están influenciadas por el medio ambiente (tipo de alimentación, el estilo de vida, el trabajo, etc.). Todos esos factores externos van influir en que alguno de nuestros genes se active o inactiven.

Entonces, cuando hablamos de genética hablamos de probabilidades, es decir que si una persona tiene un gen mutado no necesariamente vaya a padecer la enfermedad, pero si tiene un porcentaje mayor de padecerla.

¿En qué consiste la medicina de precisión o medicina personalizada?

La revolución de la medicina personalizada utiliza el perfil genético de un individuo para guiar las decisiones clínicas en relación a la



prevención, en el diagnóstico, manejo y tratamiento de los pacientes de forma personalizada, en función de las características moleculares y genómicas de cada uno. Una de las áreas más avanzadas en la medicina de precisión corresponde a la oncología sobre todo en la toma de decisiones terapéuticas de forma personalizada basados en la genómica de los individuos.

Gracias a la tecnología de Secuenciación Masiva o Secuenciación de Nueva Generación (NGS) podemos obtener la información completa de los genes analizados para identificar si existen o no variantes en dichos genes. En el caso del Cáncer de mama y ovario hereditario las mutaciones o variantes en los genes BRCA 1 y BRCA 2 están asociadas a aumentar en un 80% las probabilidades de desarrollar este tipo de cáncer. Esta tecnología es muy precisa y lo que se intenta hacer es dar más información al paciente y a los médicos tratantes para que acompañen como una herramienta fundamental en el proceso de prevención, diagnóstico y tratamiento.

¿Quiénes pueden beneficiarse de esta tecnología y a qué edad es recomendado?

Prácticamente todos, pero para empezar hay determinar quiénes son “candidatos” o están en riesgo de padecer enfermedades hereditarias determinándolo a través de una sospecha clínica o evaluando la historia familiar para identificar que personas están en riesgo. En la mayoría de los casos no afectados al momento del estudio se solicita que la persona sea mayor de 18 años para llevar a cabo este tipo de diagnóstico.

El tema de la genética es un tema muy nuevo para Guatemala estamos en los primeros pasos, y aún nos falta para sacarle el provecho a todo el tema de biotecnología alrededor de la biología molecular, sin embargo, podemos empezar por educarnos más acerca de los factores de riesgo genético y acompañarnos de un buen asesoramiento genético. Mientras más información tengamos mejores decisiones podemos tomar: prevención, detección temprana, planificación y reducción de riesgo.

Medidas de higiene

QUE NO DEBES OLVIDAR

TUSALUD
y bienestar

¿CÓMO COLOCARSE LA MASCARILLA?

- Lávese las manos adecuadamente y luego aplique alcohol en gel
- Tome la mascarilla por los elásticos y colóquela detrás de las orejas
- Ajuste la mascarilla del lado de la nariz
- Extiéndala para cubrir desde arriba de la nariz hasta debajo de la barbilla
- Nunca debe tocar el cuerpo de la mascarilla

¿CÓMO QUITARSE LA MASCARILLA?

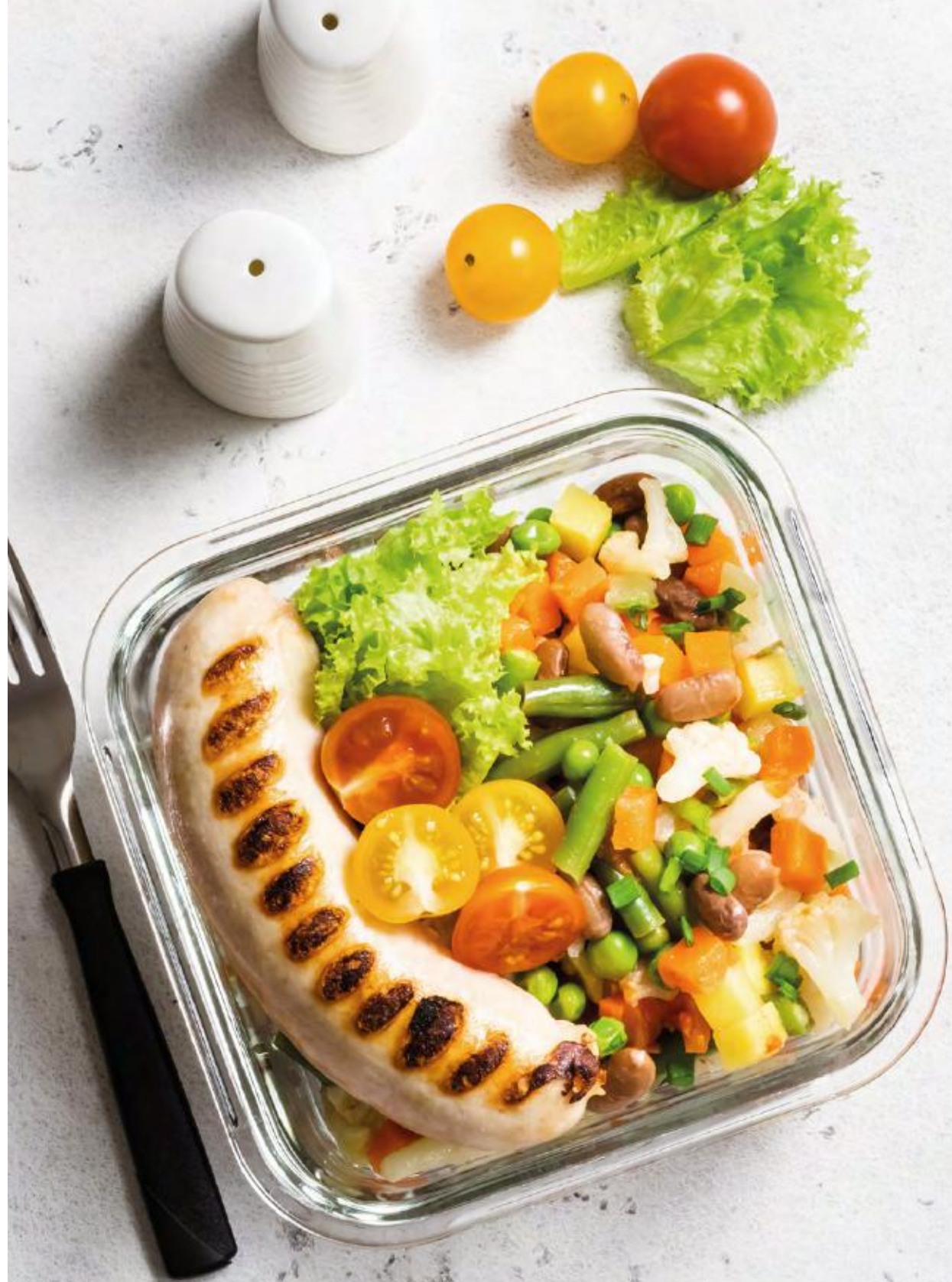
- Lávese las manos adecuadamente y luego aplique alcohol en gel
- Recuerde que nunca debe tocar el cuerpo de la mascarilla
- Tómela de los elásticos y retírela lentamente y con cuidado de no tocar el resto
- Colóquela en la basura. Si es reusable, lávela de inmediato
- Lávese de nuevo las manos adecuadamente y luego aplique alcohol en gel

FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS

- Aplique generosamente agua y luego el jabón
- Frote con fuerza las palmas de las manos
- Lave lentamente entre los dedos.
- Frote por varios segundos al rededor de cada pulgar
- Lave muy bien la parte de arriba de cada mano
- Pase la espuma del jabón alrededor de sus muñecas

¿CÓMO APLICAR ALCOHOL EN GEL?

- Aplique en la palma de las manos
- Frote con fuerza y despacio
- Frote también encima de cada mano
- Deje secar



Alimentación inteligente

Y ATENCIÓN NUTRICIONAL PERSONALIZADA

Licda. Ana Elisa Rosada Méndez
Nutricionista

Los alimentos son una fuente de energía y nutrientes para el ser humano, por lo que la comida debe incluir los cinco pilares de la alimentación. Debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente y variada.

Completa, integrando cada uno de los grupos de alimentos, siendo estos los vegetales, frutas, lácteos, carne blancas o rojas, cereales, agua y legumbres.

Equilibrada, guardando las porciones equilibradas entre sí por medio de tazas medidoras.

Inocua, garantizando que no implica riesgo al consumir la comida, siendo exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente, cubriendo el requerimiento dietético diario, garantizando una buena nutrición.

Variada, incluyendo cada grupo de alimentos en cada tiempo de comida; y adecuada, estando acorde a la cultura, gusto y recursos económicos.

Una alimentación inteligente se trata de saber qué alimentos podemos consumir y en qué cantidades podemos consumirlos para poder beneficiar nuestra salud. Además es importante mencionar que la alimentación no solamente cumple una función social, por lo que



Una alimentación inteligente y saludable favorece el estado de salud de la persona y disminuye el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares.

debemos disfrutarla con una alimentación personalizada, ya que una nutricionista toma diferentes factores personales como la estatura, el género, la edad y el nivel de actividad física, es decir, si es sedentario o realiza actividad física moderada o intensa; si padece de alguna enfermedad, y en base a todas estas características se calcula la cantidad de energía que necesi-

ta tu cuerpo y ese dato numérico lo convertimos en un cálculo calórico para saber la cantidad de comida que se debe consumir de cada alimento.

Por esto es la importancia de no usar una dieta que encuentras en internet o la dieta de un amigo, vecino o familiar, ya que estos planes van a estar adecuados para el caso específico de ellos y no sean cubiertos tus requerimientos, por lo que debemos de recordar que tenemos que nutrarnos y no solo alimentarnos, es decir, al alimentarnos comemos cualquier alimento que nos va a llenar como unas boquitas, harinas refinadas, etcétera; y la diferencia entre nutrir va a ser un alimento como una porción de fruta o vegetales que va a aportar nutrientes a tu organismo, por lo que es importante, siempre que quieras comer algo, analizar si este alimento te va a llenar o nutrir, de esta manera alimentándote acorde a tus requerimientos personales se garantiza que vas a tener energía durante todo el día, serás más productivo, no tendrás sueño durante el día, comerás sano, tu digestión no va a sufrir de ningún problema y vamos a evitar enfermedades en el presente y futuro.

Por lo que al iniciar un plan nutricional personalizado tendrás muchos beneficios a tu salud. Recuerda, un plan elaborado por un profesional de la salud tendrá todos los grupos de los alimentos y será acorde a tus objetivos.



Cheat Meal.

¿DE QUÉ SE TRATA Y CÓMO LLEVARLO A CABO?

Licda. Erika Castillo
Nutricionista

Cuando estamos iniciando un plan de pérdida de peso, tendemos a querer regresar a nuestros hábitos alimenticios anteriores, ya sea por ansiedad o por la “falsa” necesidad de consumo de grasas y azúcares, solamente porque ya estábamos acostumbrados. Es por eso que en muchos planes alimenticios se incluyen las famosas “cheat

meals” o “comidas de trampa o libres”.

Pero antes de hablar si son necesarias o no, vamos a definir qué es una “cheat meal”. Esta se refiere a una comida donde se van a incluir alimentos que son ricos en carbohidratos y grasas, que están restringidos normalmente dentro del plan de pérdida de peso de una persona. Como su nombre lo dice, esta es una comida, no es un día, ni varias comidas al día, sino que debe ser una comida en la sema-

na para que realmente se puedan cumplir los objetivos nutricionales de cada paciente y también poder calmar la ansiedad de consumo de azúcares refinados y grasas.

Esta comida usualmente es utilizada como “premio” por haber comido de manera saludable durante toda la semana, sin embargo, debemos de hacer notar que no debemos premiarnos con comida si estamos en un plan de alimentación. Hay muchas más maneras en las que podemos premiar nuestro

esfuerzo, con algo que realmente deseamos, como “si perdí peso esta semana, me compraré una nueva blusa o un nuevo pantalón” o por ejemplo, “si perdí cierta cantidad de centímetros, tendré un día en que haré actividad física en un lugar de mi agrado”. Cuando vemos esta “cheat meal” como algo diferente a un premio, no nos causará tanta ansiedad y podremos beneficiarnos de ella sin alterar nuestro plan de pérdida de peso.

Entre los beneficios que puede llegar a tener esta comida libre semanal, se puede mencionar que va a mejorar tu estado de ánimo y bajar tus niveles de ansiedad, ya que los carbohidratos ayudan a elevar los niveles de serotonina en el cuerpo.

Además, saca a tu cuerpo de la normalidad con la que venía trabajando y así, en una comida trampa el cuerpo necesita incre-

mentar el metabolismo para poder utilizar todas esas calorías extras que ingerimos, y se eleva la leptina, que es la hormona encargada de controlar el apetito y se disminuye la grelina, que es la hormona que lo estimula. Así que, en vez de ser contraproducente, permite que la pérdida de grasa sea más eficaz.

Recuerda que, al momento de consumir tu “cheat meal” se deben de tomar en cuenta ciertos tips para que sea beneficiosa para ti.

Debes de consumir mucha agua durante esa comida para mantenerte bien hidratado. Estas comidas tienen a tener altos contenidos de sodio por lo cual, si la haces un domingo y te pesas el lunes, ten-



drás peso extra, por la cantidad de sodio y la retención de líquido que te produjo esa comida. Así que ten en cuenta de no pesarte el día después de tu comida de trampa. Este peso de líquido lo irás perdiendo poco a poco en el resto de la semana, siempre y cuando te alimentes de manera correcta.

También deberás de cuidar los demás macronutrientes que consumas en ese día, como para poder “salvar” algunas de las calorías para ese momento del día. Quiere decir que no vamos a comer carbohidratos y grasas saludables por montón al desayuno o a la cena, sino que vamos a comer balanceado. Si tienes dudas de cómo poder

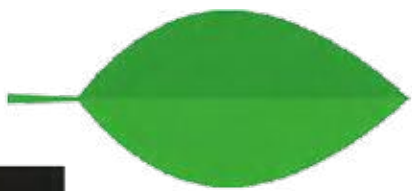
balancear tus macronutrientes al día, pregúntale a tu nutricionista cómo debes calcular tus porciones o si no, que ella te calcule el día de tu comida trampa, para que puedas comer aún más tranquilo.

Otra parte importante, es que ese mismo día deberías de hacer ejercicio o si no, al día siguiente, para poder ir nivelando la pérdida de peso, y que no influya tanto el exceso en el consumo de calorías en esa comida.

Es importante tomar en cuenta que esta comida se te permite una vez por semana y no más que eso para poder cumplir tus metas. Una cosa es que hagas tu “comida trampa” y otra que te hagas trampa a ti mismo, “picando” todos los días más de algo y haciendo que tu pérdida de peso y grasa sea de una manera más lenta. Sé sincero contigo mismo y llénate de fuerza de voluntad para poder tener esta

“recompensa” al final de la semana de la mejor manera.

Así que, el tener estas comidas libres, en vez de ser algo malo o que te hará ganar peso, al contrario, son beneficiosas para nuestro plan de pérdida de peso, nos ayudan a nivel metabólico y permitirán que puedas sobrellevar este proceso de una manera más tranquila y feliz. Recuerda que esto no es de un tiempo, sino que es un estilo de vida que debe volverse sostenible, así que de vez en cuando está bien salirse un poco del régimen alimenticio que tenemos y darle un poco de calorías extras al cuerpo y a tu vida.



Inmune

mejora tu salud de forma natural

Redacción Tu Salud y Bienestar

La espinaca le provee al cuerpo de vitaminas A y C, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y enfermedades degenerativas, además de mantener la presión arterial balanceada.

Nos encontramos en un momento de la historia especialmente complicado para el ser humano. Nunca habíamos tenido niveles de salud tan deficientes ni habíamos estado expuestos a tantas enfermedades físicas y mentales. La razón principal de esta crisis se encuentra en nuestro estilo de vida ajetreado, que nos está llevando a descuidar lo más importante que tenemos: nuestra alimentación.

Inmune nace con el objetivo de

ayudarnos a recuperar nuestra armonía mental y corporal a través de todo lo que la naturaleza nos regala en forma de verduras, frutas, legumbres y especias.

Desde el primer día, además de proporcionar productos 100% naturales a nuestros clientes en la puerta de su casa, hemos puesto nuestro foco en resaltar los beneficios científicamente demostrados que cada vegetal posee para el organismo. De esta forma, además de ser proveedores de salud y bienestar, estamos incentivando a nuestros clientes a considerar una alimentación inteligente.

Hace cuatro años nuestro fundador Luis Méndez pesaba casi 400 libras, tenía serios problemas respiratorios, hígado graso, alta tensión arterial, erupciones cutáneas severas y una larga lista de patologías severas derivadas de una alimentación insana. Su elevado peso no era fruto del azar, sino que era el resultado de un estilo de vida estresante y totalmente desequilibrado donde la salud había pasado a un segundo plano.

Una mañana, en su momento más oscuro y doloroso, tomó la decisión de cambiar el rumbo de su vida. Usando los mismos principios y valores que hoy Inmune ha adoptado como marca, logró bajar a 178 libras y eliminar por completo todos

aquellos problemas de salud que arrastraba.

Tras ello comenzó a compartir su conocimiento y experiencia a personas cercanas, y lo que comenzó como una iniciativa humilde es hoy un movimiento que crece masivamente en Ciudad de Guatemala, con nuevos clientes sumándose semana a semana gracias al “boca a oreja”.

Nuestra misión es llevar salud y bienestar a los hogares de nuestros clientes, a los que consideramos nuestra familia. Cada día tocamos su puerta con lo mejor de nuestros campos y seguimos mejorando con la creación de nuevos productos naturales.

Además del envío de vegetales, frutas, legumbres y especias a la puerta de tu hogar, contamos con una membresía saludable donde creamos mezclas especiales para cada cliente que les ayudan a mantener una vida saludable en función de sus retos, desafíos y necesidades específicas: salud de la piel, funcionamiento de los riñones, hipotiroidismo, problemas respiratorios, retención de líquidos, refuerzo de las defensas...

También hemos unido esfuerzos con fincas que poseen certificaciones internacionales por *Rainforest* y que trabajan con un enfoque ecológico sostenible para ofrecer productos extras como la miel y productos derivados de la macadamia.

Estamos a pocos días de introducir varios productos 100% naturales a petición de nuestros clientes, como son la leche de soja, leche de almendras, semillas de chía, cúrcuma, canela molida, hojas de ixbut y especias exóticas, además de una línea de belleza 100% orgánica bajo la marca de Emilia Aguirre.

Si quieres conocer más acerca de nosotros, solicitar un listado de productos, conocer más acerca de nuestra membresía o realizar tu pedido, puedes contactarnos sin compromiso en nuestro WhatsApp 5846-1257 y estaremos felices de darte la bienvenida a nuestra comunidad.



Usamos la canela en nuestros productos porque posee antioxidantes que protegen el cuerpo, además de fortalecer tu sistema inmune ayudando a combatir las bacterias.



¡Te esperamos! · @yosoyinmune

Libros con recetas saludables

Redacción Tu Salud y Bienestar

Nos suele suceder que al cabo de algún tiempo se nos agotan las ideas de menús y comidas saludables y nos aburrirnos de comer lo mismo; como consecuencia dejamos de lado nuestros propósitos de llevar una alimentación balanceada y caemos en comer cualquier cosa rápida y poco saludable. Un tiempo de comida equilibrado está conformado por 50% de vegetales, 25% de proteínas y 25% de carbohidrato.

Es por esa razón que te presentamos cuatro libros con recetas fáciles, deliciosas y saludables que puedes encontrar en las librerías del país.

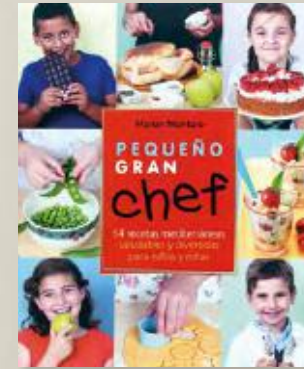


“¿QUE DESAYUNO HOY?”

Santacana Sandra

Si ya te aburríó comer lo mismo, este libro te enseñará que puedes volver a disfrutar del desayuno con recetas sanas y deliciosas.

Encontrarás propuestas sencillas y nutritivas, tanto para llevar al trabajo como para disfrutar de un buen desayuno los fines de semana.



“PEQUEÑO GRAN CHEF”

Mar Montoro

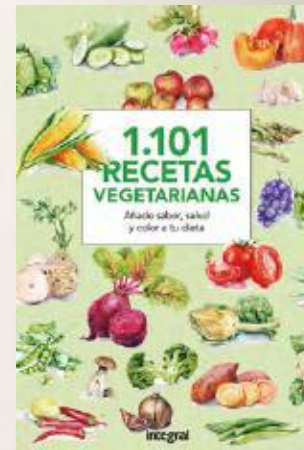
Por supuesto, no podíamos dejar de lado a los más pequeños de la casa con este libro que incluye las recetas, paso a paso, e ilustradas con fotos para que los niños y niñas puedan prepararlos fácilmente, además son sencillas, sanas y deliciosas.



“RECETAS SALUDABLES PARA TU BIENESTAR”

Rebeca Leffler

Incluye 180 recetas e imágenes para que presentes tus platos como una profesional; secretos de salud, ejercicio, yoga y delicias gastronómicas “green”.



“1,101 RECETAS VEGETARIANAS”

Cuorpomente

Si llevas una dieta más específica, este libro te da opciones variadas de recetas vegetarianas elegidas por su sabor y sencillez. Encontrarás ensaladas, sopas, entradas, salsas, arroces, pastas, pizzas, postres, panes y mucho más.

Recuerda que invertir en un libro siempre es buena idea, ya que lo tendrás de forma física en tu cocina, en donde podrás ir agregando variaciones a tu gusto. Y si tu presupuesto no te lo permite, en internet podrás encontrar miles de recetas para hacer tus comidas variadas cada día.



Alisados orgánicos:

LO NATURAL TAMBIÉN PARA TU CABELLO

Redacción Tu Salud y Bienestar

No solo tu piel y tu alimentación agradecen que sea de una forma natural, tu cabello también necesita de productos que no contengan químicos, ya que está expuesto a cambios al usar tintes, plancha, secadora y alisados que contienen formol; y productos que son nocivos y fugaces, ya que sus resultados no duran más de dos a tres meses, lo que debilita el cuero cabelludo.

Los tratamientos alisadores naturales u orgánicos son hechos a base de vitaminas, colágeno, pro-

teínas, extractos vegetales, aceites naturales y otros productos que le darán brillo y suavidad a tu cabello; son excelentes para los cabellos maltratados por decoloraciones, tintes o sequedad; también es un tratamiento óptimo para cabellos que naturalmente son difíciles de manejar por su naturaleza rizada o encrespada.

Ventajas:

- Se pueden utilizar en todo tipo de cabello sin ningún problema
- No contienen formol, amoníaco o algún componente que pueda dañar tu cabello
- Los puede utilizar cualquier persona, ya que no causan alergias
- Como no contienen ingredientes químicos, pueden utilizarse en mujeres embarazadas
- Su duración es de 2 a 6 meses (cuidándolo con los procedimientos adecuados después de su aplicación)
- No necesitas hacer uso de la plancha o el secador de cabello por un buen tiempo



Principales tratamientos de alisados naturales y orgánicos

Queratina orgánica: este tipo de tratamiento no lleva formol, por lo que respeta la salud del cabello sin alterar sus propiedades naturales.

Lifting capilar: su fórmula es a base de vitaminas A y E; y elementos vegetales como la cera de abeja, la cual reduce el frizz y refuerza la estructura del pelo.

Exoplastia: contiene ingredientes como el acai, extractos de aguacate y otros componentes naturales.

El bótox: es un tratamiento orgánico y sin químicos que, además de alisar el pelo, lo hidrata desde la raíz hasta las puntas y repara las fibras capilares dañadas.

La taninoplastia: se usa para reducir el volumen del pelo dándole resistencia, está hecho a base de taninos que son antioxidantes.

Ácido hialurónico: es uno de los mejores alisados naturales para el cabello, es perfecto para quienes no quieren perder volumen.

Existe una gran variedad de alisadores orgánicos y naturales que se pueden adaptar a tus necesidades, tomando en cuenta tu tipo de cabello. No olvides que como son tratamientos naturales tomará tiempo en ver el resultado que deseas, sin embargo en la medida que lo apliques, poco a poco tu cabello crecerá mas sano y resistente.

Mascarillas reestructurativas y anti-frizz



Pídelas al 5389-5136





Qué comer ANTES Y DESPUÉS DE EJERCITARTE

Redacción Tu Salud y Bienestar

Esta es una de las preguntas más frecuentes que se hacen las personas que se ejercitan. Lo que comes antes y después de ejercitarte puede llegar a afectar los resultados que deseas obtener, por lo que es importante que pongas atención a que alimentos comes para tener resultados óptimos.

Antes que nada, debemos de tomar en cuenta el tipo de ejercicio que

realizamos, no es lo mismo un runner o alguien que realiza un entrenamiento crossfit, si practicas ciclismo o natación.

Si entrenas por la mañana:

Debes de tomar un desayuno ligero, por ejemplo: yogurt con frutos rojos, alguna compota de manzana o pera sin azúcar, yogurt con miel, plátanos cocidos y esperar media hora antes de entrenar. Al terminar tu entrenamiento debes de tomar un segundo desayuno que sea más completo.

Si entrenas por la noche:

Procura que tu entreno sea por lo menos dos horas y media antes de dormir. Como se ha estado en actividad no es necesario que comas antes de entrenar, pero si es importante que no te saltes la cena, procura que sea rica en vegetales, que incluya proteína, una porción pequeña de carbohidrato; si tu entrenamiento es de mucho desgaste físico puedes agregar grasas saludables como aceite de oliva extra virgen o nueces.

Toma en cuenta:

- Es importante que si entrenas en la mañana o en la tarde te hidrates
- Si tu práctica es por la mañana evita ayunar, ya que por las noches los niveles de glucosa disminuyen y se puede llegar a tener náuseas, mareos o falta de vitalidad.
- No comer los alimentos correctos antes de hacer ejercicio implicará que, tendrás dificultades para terminar tu rutina de ejercicio y que tu desempeño no sea el mejor
- Si vas a hacer ejercicio por más de una hora procura comer de 60 a 80 gramos de carbohidrato por hora
- Come algo poco después de hacer ejercicio para recargar tus reservas de glucógeno, procura que sea no más de 30 minutos después.
- Debes de tomar en cuenta que las proteínas y la rehidratación son lo fundamental cuando se trata de la nutrición post-entreno

Como siempre, nuestra recomendación es que consultes a tu médico o a un especialista en nutrición deportiva que te ayudará a llevar un plan personalizado según tus requerimientos y tus entrenamientos.



LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN

Gabriel y Manola Sagastume
Sport Science Active

Un entrenador personal es una persona que tiene conocimientos certificados respecto a las ciencias de la actividad física y del deporte, su objetivo principal es la prescripción y orientación de la actividad física y el ejercicio, también motiva y fija metas de forma individualizada, teniendo en cuenta las condiciones físicas y los objetivos de cada uno de sus clientes. Este debe tener experiencia en desarrollar metodologías y planes de entrenamiento personalizados, planteando metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, motivando a su cliente

entrenador personal

te y orientándole en los pasos y acciones a seguir, buscando primordialmente beneficiar su calidad de vida y bienestar.

Las funciones de un entrenador personal inician con conocer las expectativas del cliente y posteriormente con evaluación de la condición física general del mismo; en este proceso es importante conocer si tiene alguna prevalencia de enfermedades o algún tipo de lesiones.

Con base a esto, establecer un programa de entrenamiento individualizado y progresivo según sus objetivos. Debe de guiar al cliente en los recursos y medios a utilizar, así como asesorarle en ejecución técnica adecuada del ejercicio prescrito, uso de herramientas tecnológicas, asesoría en temas relacionados a descanso, hidratación y conceptos generales de alimentación entre otros. Cabe destacar que se sugiere buscar ayuda de un profesional en temas de establecer un plan de nutrición.

Es importante llevar un control y medición de los objetivos propuestos y motivar al cliente en alcanzarlos.

Es imprescindible se contemple la máxima eficiencia en los procesos para tener eficacia en los resultados y los mínimos riesgos en lo respectivo a la seguridad y salud del cliente.

Los entrenadores personales están recomendados para cualquier persona que esté iniciando en la práctica de la actividad física y ejercicio, o cualquiera que este buscando tener una planificación,

Problemas de no contar con un entrenador personal:

- Podemos correr el riesgo de lesionarnos si no estamos capacitados o tenemos experiencia en hacer ejercicio o actividad física.
- No tendremos un seguimiento, control y monitoreo de nuestros ejercicios y actividad física y por ende los resultados que esperamos.
- Podríamos generar una ineficiencia en nuestros entrenamientos, derivando en pocos resultados, lo cual podría desmotivarnos y dejar el programa de entrenamiento.



seguimiento y guía adecuada de un profesional de sus sistemas de entrenamiento.

Al momento de elegir un entrenador lo primero que debemos conocer es la experiencia que tiene, es importante comprobar que posee formación necesaria que requiere el ser entrenador personal y está relacionada con nuestros objetivos, no es lo mismo un entrenador especializado en una disciplina deportiva que un entrenador personal.

Es importante valorar el respeto hacia el cliente, puntualidad al comienzo y fin de las sesiones, buen trato durante la clase y planificación correcta del entrenamiento.

Cada persona es diferente, tan-

to en edad, condición física y en objetivos de entrenamiento. Es aconsejable que el profesional sepa adaptar bien cada entrenamiento a cada cliente, a esto lo llamamos individualización.

Varias personas que eligen los servicios de un entrenador personal lo hacen porque son poco constantes a la hora de entrenar, es por esto que debe ser motivador, tanto para fidelizar al cliente como para que sea constante en su entrenamiento.

Es importante que guíe y oriente en hábitos saludables de vida. Cabe destacar que los resultados cortoplacistas no nos llevarán a ningún lado, debemos siempre pensar en tener hábitos saludables y una cultura física que nos permita tener un bienestar físico y mental para promover calidad de vida a lo largo del tiempo.

Sport Science Active
Manola Fitness Coach · Instagram: Ssactive_gt
Gabriel Sagastume, Atleta Olímpico
FB/ Gabriel Sagastume Sport Science

Bienestar psicológico

Y SEIS MANERAS PARA ALCANZARLO

Licda. Ana Belén Cárdenas Salazar / Psicóloga

La palabra “bienestar” se relaciona a las necesidades básicas del ser humano y “psicológico” se enlaza con la salud mental, ya que es un estado de equilibrio en el área emocional e indispensable en cada una de las etapas del ser humano.

¿Cómo te has sentido contigo mismo(a) últimamente? Si consideras que es difícil responder esta pregunta, te invito a seguir leyendo este artículo para así conocer más sobre el bienestar psicológico e identificar seis maneras con las que puedes alcanzarlo.

Poseer un bienestar psicológico es clave para la toma de decisiones, resolución de problemas, relaciones interpersonales, autoaceptación, seguridad en sí mismo(a) y autorrealización.

Recuerda que el ser humano se enfrenta a diversas situaciones, tanto positivas como negativas. Así pues, el bienestar psicológico es influenciado por el entorno en el que se encuentra una persona, pero no olvides que una etapa difícil en tu vida no define tu futuro.

Es necesario que logres alcanzar un bienestar psicológico, por lo cual te presentamos seis maneras para lograrlo:

1 No te compares, cada persona tiene diferentes características que los hace únicos, cuando te comparas con alguien más o deseas tener la vida de otros puedes experimentar frustración, baja autoestima o depresión. Empieza a trabajar en ti, cambia las autocríticas despiadadas por constructivas, fortalece tus habilidades y trabaja en tus debilidades. No olvides que el mejor aliado eres tú mismo.

2 Plantea metas alcanzables y realistas, actualiza cada cierto tiempo tus proyectos de vida con metas que puedas alcanzar, de lo contrario tendrás la autopercepción que no eres capaz de hacer lo que te propongas y eso ocasionará la autoexigencia que en algún momento se puede convertir en ansiedad.

3 Vivir en el aquí y ahora, cuando consideres que no estás enfocado en el aquí y ahora, realiza ejercicios de respiración y empieza a observar lo que está a tu alrededor. Disfrutar el presente es clave para combatir el estrés, te facilitará identificar tus emociones, tomar decisiones y las probabilidades de experimentar depresión o ansiedad serán bajas.

4 Fortalece tus relaciones interpersonales. El ser humano fue diseñado para estar acompañado, entonces, disfrutar tiempo con amigos(as) o familiares es importante para tu bienestar psicológico y en las situaciones difíciles se pueden convertir en tu red de apoyo. Actualmente, el distanciamiento social es necesario, recuerda que puedes hacer reuniones por videollamada y así pasar un buen momento para reducir tus niveles de estrés.

5 Adquiere nuevos conocimientos, atrévete a salir de tu zona de confort cada vez que adquieres un nuevo conocimiento, descubre una nueva habilidad en ti, lo que provoca que confíes más en ti mismo(a). Si has dejado de hacer actividades que antes disfrutabas, es momento que empieces de nuevo.

6 Coloca límites, aprende a decir “no” a todo aquello que no quieres o no puedes hacer. Cuando descuidas tus rutinas o responsabilidades por satisfacer las necesidades de otras personas, puedes experimentar ansiedad.

Además, recuerda que el bienestar psicológico se refleja en la salud física, entonces llevar una dieta balanceada, realizar ejercicio físico y descansar es necesario.

Por último, no olvides que si estás bien contigo mismo(a) podrás estar bien con los demás y desenvolverte de manera eficaz en todas las áreas en las que te desenvuelves. Si consideras difícil obtener un equilibrio mental y emocional, recuerda buscar apoyo en un profesional en psicología.

La psoriasis

Dr. Benjamín Hidalgo / Dermatólogo
Hospital Nacional de Niños de Costa Rica / Biofarmacéutica AbbVie

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, no transmisible y sin cura, cuya prevalencia va en aumento, por lo que es un problema de salud global cada vez más grave, afectando a más de 125 millones de personas en todo el mundo.

La psoriasis causa la aparición de placas rojas y escamosas en la piel en zonas como codos, rodillas y cuero cabelludo, principalmente. Los pacientes experimentan picazón, ardor y hasta sangrado. Esta enfermedad afecta por igual a mujeres y hombres y, a menudo, se desarrolla entre los 15 y 35 años, aunque puede aparecer a cualquier edad.

Los pacientes son frecuentemente estigmatizados y excluidos de los entornos sociales normales. Como resultado, a menudo, evitan las actividades sociales y comúnmente informan que experimentan soledad, aislamiento y frustración. El 98% de los pacientes consideró que la psoriasis tiene un impacto en su vida emocional; el 94% informó que impactó su vida social, mientras que el 70% en su vida familiar y el 68% en su vida profesional. Cuando la psoriasis no se controla, las repercusiones físicas,



psicológicas y emocionales pueden acumularse con el tiempo e interferir con su capacidad de vivir su vida a su máximo potencial, conocido como impacto acumulativo de la psoriasis a lo largo de la vida.

Según el Dr. Benjamín Hidalgo, “Con los avances de la investigación actualmente en curso, los objetivos de tratamiento de los pacientes con psoriasis también pueden ser más ambiciosos, elevando el estándar de cuidado y buscando lograr una piel clara y una mejora del 90-100% en los síntomas y la gravedad de la enfermedad según el perfil de cada paciente.”

Esto es realmente importante

ya que, de acuerdo con diversos estudios, los pacientes con psoriasis experimentan vergüenza, falta de autoestima, ansiedad, tienen mayor riesgo de sufrir de depresión, soledad, aislamiento y frustración, lo que afecta sus relaciones en el hogar, la escuela o el trabajo, así como la intimidad con su pareja. Incluso podrían llegar a sufrir episodios de estigmatización y discriminación social. Para los pacientes con psoriasis, liberarse de los síntomas de la enfermedad lo es todo: Significa vivir sin miedo al rechazo, abrazar sus metas y demostrarle al mundo que son personas que sienten, aman y ríen.



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. Multimedia, 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@pelanmentegt.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 Pediátrica y Embarazo

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



Riesgo de contagio

SEGÚN LA ACTIVIDAD

*¡Recuerda!
NO estamos saliendo de la pandemia, estamos saliendo con la pandemia. No te relajes y continúa con tus normas de higiene en casa y oficina. Cuida de tu salud y la de tu familia.*

BAJO

1 • Abrir el buzón del correo

- 2** • Comprar comida para llevar
- Poner gasolina
 - Jugar al tenis
 - Acampar

BAJO MODERADO

3 • Ir al supermercado

- Ir a caminar, correr o pasear en bicicleta acompañado

- 4** • Hospedarse dos noches en un hotel
- Sentarse en la sala de espera del doctor
 - Ir a una biblioteca o un museo
 - Comer en un restaurante (afuera)
 - Caminar por el centro de la ciudad
 - Pasar una hora en un parque infantil.

MODERADO

5 • Cenar en la casa de otra persona

- Ir a una barbacoa (o asado)
- Ir a la playa o a un shopping

- 6** • Enviar a los niños a la escuela, campamento o guardería
- Trabajar una semana en una oficina
 - Nadar en una piscina pública
 - Visitar a una persona mayor en su casa

MODERADO ALTO

7 • Ir al salón de belleza o a la barbería

- Comer en un restaurante (adentro)
- Ir a una boda o funeral
- Viajar en avión
- Jugar al baloncesto
- Abrazar o dar un apretón de manos a alguien

ALTO

8 • Comer en un bufet

- Ir al gimnasio
- Ir a un parque de diversiones o al cine

- 9** • Ir a un concierto de música o a un estadio de deportes
- Asistir a un servicio religioso con 500 o más fieles
 - Ir a un bar

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

12



GNC
LIVE WELL

www.gnc.com.gt

servicioalcliente@gnc.com.gt