

TU SALUD *y bienestar*

GUATEMALA, ENERO 2020

No. 11

LONCHERAS SALUDABLES

Opciones para niños y adultos
que te ayudarán a llevar una
dieta balanceada

DISCIPLINA CON AMOR

Recomendaciones que deben tener
en cuenta los padres

PREVENCIÓN ES SALUD

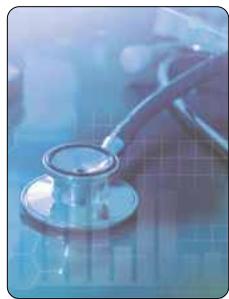
CREANDO LA CULTURA DEL CHEQUEO MÉDICO

#Propósitos
2020

TUSALUD
y bienestar

¿Tu ya tienes
tus propósitos?

índice



5 Editorial



6 Creando la cultura del chequeo médico



10 Exámenes básicos anuales



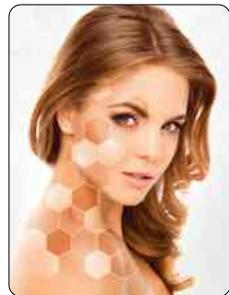
12 Retomando hábitos saludables



14 Loncheras saludables para niños y adultos



18 Get Fit Bakery



20 El colágeno y sus beneficios



22 Cómo definir un objetivo fitness



24 Carreras para el primer trimestre 2020



28 Disciplina con amor



30 El agua como medio en el parto



32 Directorio

COLABORADORES:

• Dr. Mario F. Meza • Licda. Ruth Monzón • Chef Guisela de Gramajo • Dra. Gabriela Juárez
Dr. Juan Rivas • Licda. Wendy González • Dra. Rocio Serrano

COMERCIALIZACIÓN:

ventas@tusaludybienestar.com

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

Iniciamos un nuevo año lleno de retos, metas, propósitos y nuevas esperanzas. Enero, un mes en el que todos nos hacemos propósitos que esperamos cumplir a lo largo del año; en el tema de salud el comer saludable, hacer ejercicio, llevar una vida más tranquila y en general un mejor estilo de vida nos ayudará a que cada día logremos cumplir nuestras metas.

¿Y tu ya tienes tus propósitos?

En esta edición Tu Salud y Bienestar viene recargada con temas que te ayudarán a empezar todos aquellos propósitos que te hayas trazado, recordándote siempre que es mejor fijarte objetivos claros y medibles para poder cumplirlos.

Sabemos que para iniciar cualquier proyecto o propósito es necesario conocer tu condición física y tu estado de salud, por lo que te motivamos a realizarte un chequeo médico general que determinará como te encuentras físicamente para poder llevar a cabo tus objetivos y obtener resultados satisfactorios.

Tu Salud y Bienestar quiere acompañarte a lo largo del año con temas que te motiven a seguir cumpliendo con tus metas.

Tu Salud y Bienestar

TU SALUD y bienestar

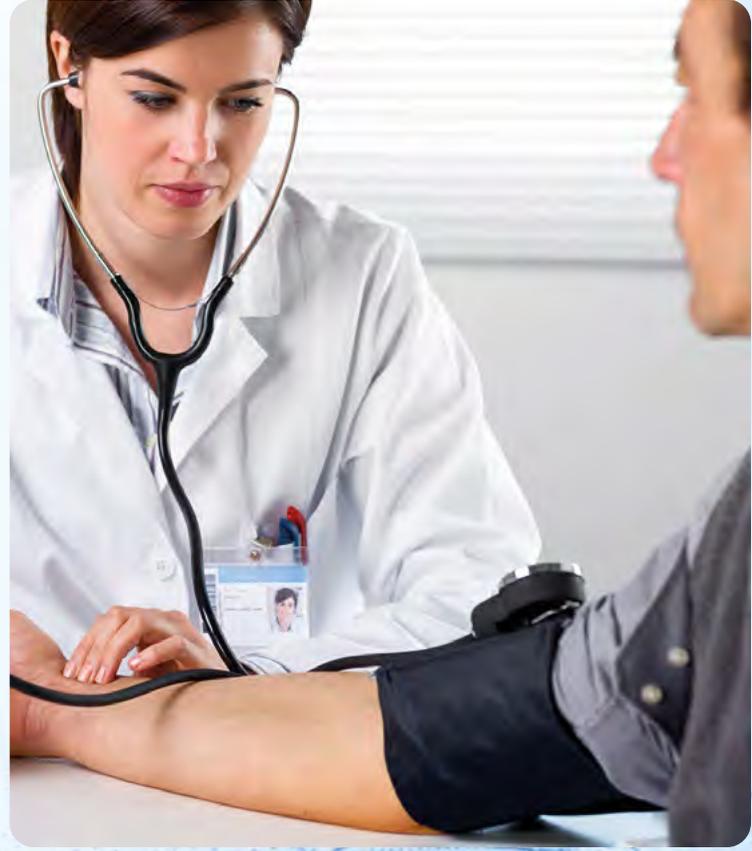
CREANDO LA CULTURA DEL chequeo médico

Dr. Mario F. Meza
Medicina Interna y Cardiovascular
Hospital Herrera Llerandi

Muy probablemente todos hemos escuchado a alguien decir: “no me chequeo porque el que busca encuentra”, o “los doctores siempre te encuentran algo malo”. Los médicos hemos escuchado otra versión: “si yo estuviera bien, no habría venido al doctor...”. Tal vez nosotros lo hemos dicho alguna vez...

Estas expresiones reflejan la idea de que si no me siento mal, debo estar bien, y para qué gastar tiempo y dinero. Absoluta equivocación, ya que el chequeo médico tiene muchos beneficios, en dinero, y en calidad de vida. En los primeros 2 o 3 días de una hospitalización en un Intensivo, gastaremos más que en 10 años de chequeos médicos anuales, la diferencia es, que podríamos perder alguna calidad de vida.

Tomamos la salud como algo dado, que no vamos a perder, e ignoramos lo implacable que es el proceso de envejecimiento y lo inevitable que será la enfermedad. Vivimos muchos en la cultura del “no chequeo”, sin reconocer que padecer de enfermedad no es una lotería. La padecerá quien tenga factores de riesgo y



será peor para quien la detecte más tarde. Desafortunadamente no todos los planes de seguro médico incluyen el chequeo médico, lo cual resulta en menor cultura de chequeo.

La prevención de enfermedad, es siempre de gran valor, ya que generalmente si es detectada

tempranamente habrá más opciones, y es más probable que mantendremos una mejor calidad de vida. La identificación de los factores de riesgo de enfermedad es vital, ya que SIEMPRE podemos evitar que avancen. No importa si ya tenemos colesterol o presión alta, siempre podemos evitar que

nos lleve a enfermedad clínica y a perder funcionalidad.

No hay edad para empezar a chequearnos. Muchos jóvenes atletas se involucran en ejercicio competitivo y extenuante, sin haber recibido previamente la evaluación adecuada. Según la Asociación Americana del Corazón, ocurren más de 14 mil eventos cardiovasculares al año en atletas universitarios. Mas del 90% de estos, podrían haber sido anticipados si se hubiera realizado un chequeo médico por un especialista. Si llevamos un hábito de vida sedentario (hacemos ejercicio menos de 3 a 4 veces por semana de intensidad moderada) debemos chequearnos antes de ir a un gimnasio o involucrarnos en actividad física, no importando la edad.

El chequeo médico debe ser planificado y diseñado en base a los factores de riesgo individuales (edad, hábitos, factores de herencia), y debe usar la tecnología médica apropiada, para evitar gastar en exámenes que no aportan y de poco valor en la toma de decisiones. Debe hacerse de forma periódica, a intervalos que el médico considere prudentes. El cuerpo humano tiene gran capacidad de adaptación, y podemos llegar a tener mucha enfermedad sin haber tenido síntomas relevantes.

Lo mejor es consultar a un médico de su confianza que proceda, para efectuar un chequeo médico apropiado, y qué debe incluir. Si conocemos nuestra condición médica real, evitaremos la enfermedad seria, esa que nos puede quitar nuestra independencia y nuestra capacidad funcional.





Diagnósticos preventivos de
Centro Médico

Especialistas en prevención

Somos el programa de mantenimiento de la salud del
Hospital Centro Médico.

Contamos con chequeos médicos de acuerdo
a la edad y sexo del paciente:

- Exámenes de laboratorio
- Diagnósticos por imágenes
- Evaluación médica
- Evaluación nutricional
- Evaluación cardiológica

Paquetes de salud
Preventiva desde

Q 1,600.00

- Básico
- Ejecutivo
- Plus
- Premium

Recuerda que en la prevención está la salud.

PBX: **2270-4949** • Extensión 4407
Email: prevenga@centromedico.com.gt

www.centromedico.com.gt/prevenga1



Exámenes BÁSICOS ANUALES



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Muchas personas solo se realizan chequeos cuando se sienten mal o por razones laborales; muy pocas tienen el hábito de realizarse un chequeo anual o semestral según sea su edad y condición física ya que se preguntan si verdaderamente es necesario realizarlos, aunque no sientan ninguna molestia o dolor.

Existen muchas enfermedades que diagnosticándolas a tiempo pueden ser tratadas, es por eso la importancia que tiene la prevención en temas de salud.

Además de los exámenes que te presentamos a continuación, es importante que tomes en cuenta realizarte un chequeo:

Oftalmológico

Según American Optometric Association a partir de los 40 años aumenta el riesgo de enfermedad de la vista. El 80% de los problemas de visión en el mundo son evitables e incluso curables con el tratamiento adecuado.

Dental

Con un chequeo el dentista podrá encontrar si tienes algún problema o bien solo procedimientos de rutina como limpiezas bucales. Se recomienda que un adulto vaya al menos una vez al año.

Recomendaciones cuando te realices tu chequeo:

- Ir en ayunas
- Evitar consumir alcohol 24 horas antes
- Usar ropa cómoda
- Evitar llevar cadenas o collares



Exámenes básicos preventivos (es importante mencionar que estos varían dependiendo de tu edad)*

Hombre

- Exámenes de laboratorio
- Hematología completa
- Orina completa
- Heces completo
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Creatinina
- Colesterol total
- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Triglicéridos
- Fosfatasa Alcalina
- Antígeno de helicobacter pylori en heces
- Cardiología
- Electrocardiograma en reposo
- Prueba de esfuerzo
- Interpretación cardiológica
- Imagenología
- Angioresonancia cerebral
- Ultrasonido abdomen superior
- RX Tórax PA y Lateral
- Serie gastroduodenal
- Ultrasonido prostático suprapúbico

Mujer

- Exámenes de laboratorio
- Hematología completa
- Orina completa
- Heces completo
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Creatinina
- Colesterol total
- Triglicéridos
- Fosfatasa Alcalina
- Antígeno de helicobacter pylori en heces
- Cardiología
- Electrocardiograma en reposo
- Prueba de esfuerzo
- Interpretación cardiológica
- Imagenología
- Angioresonancia cerebral
- Ultrasonido abdomen superior
- Ultrasonido abdomen inferior vía vaginal
- Ultrasonido mamario
- Densitometría ósea
- RX Tórax PA y Lateral
- Serie Gastroduodenal

*Con información de Centro Médico.



Licda. Ruth Noemi Monzón Acevedo /
Nutricionista

Las fiestas de fin de año fueron un buen momento para reunirse con familiares y amigos, pero también para comer y beber en exceso alimentos poco saludables.

En enero muchas personas toman la decisión de comer saludable y así poder perder el peso ganado durante la época de fin de año, para ello es importante comenzar este año evaluando que es lo que comemos y nuestro estilo de vida; y así poder identificar lo que necesitaremos cambiar. Según la Academia Americana de Dietética y Nutrición debemos proponernos metas pequeñas y específicas, por ejemplo: empezar a comer fruta, tomar más agua pura en el día, etc. para que tus objetivos sean alcanzados y no imposibles de llevar.

La nutrición es muy importante por lo que debemos empezar a incluir en nuestra dieta diaria alimentos variados y ricos en nutrientes. Es importante comenzar desayunando saludablemente, por ejemplo, debemos incluir frutas, lácteos y cereales. El desayuno debe aportar entre 20 y 25% del aporte energético diario.

Procure opciones saludables en el almuerzo y cena incluyendo vegetales, arroz integral o pasta integral, pollo a la parrilla, pescado, carne magra; dos o más veces por semana.

Promover el consumo de una alimentación saludable siguiendo las recomendaciones de las guías

Retomando HÁBITOS SALUDABLES

alimentarias para Guatemala en las comidas. Debemos consumir por lo menos 5 porciones de vegetales y/o frutas al día. De ser posible consumirlas con cáscara para aprovechar la fibra. Tome en promedio 2 litros de agua pura al día disminuir el consumo de comida chatarra, azúcar y alcohol.

Incluir actividad física siempre que pueda en su día, ya sea dando un paseo familiar después de la cena o ir a un gimnasio. Un estilo de vida activo es importante para nuestra salud, ya que contribuye a evitar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, cáncer e hipertensión.

La Organización Mundial de la Salud recomienda para adultos de 18 a 64 años de edad practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada: caminar, bailar, pasear al perro, correr, nadar o ciclismo. La intensidad con que se practiquen las distintas formas de actividad física varía según cada persona. Para que beneficie a la salud cardiovascular, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos diez minutos de duración.

Concéntrase en uno o dos objetivos a la vez los pequeños pasos pueden convertirse en grandes resultados para alcanzar un estilo de vida saludable





Loncheras saludables

PARA NIÑOS Y ADULTOS

Guisela de Gramajo
Chef Especialista en Nutrición

El llevar lonchera es un hábito saludable que debe formar parte de la vida de un adulto o un niño que pasa desde siete, diez y doce horas fuera de su casa, ya que de esa forma se contribuye a mantener una buena nutrición sin importar si se esta en casa o no; sin embargo en algunos casos respecto a los niños se piensa que es mas fácil llenar la lonchera con alimentos y bebi-

das empacadas con la seguridad de que los niños se la van a comer dejando a un lado el valor nutricional de la lonchera y en el caso de los adultos el hábito de llevar loncheras se ha perdido en su mayoría ya que es mas fácil comprar el almuerzo y la refacción, y esto lleva constantemente a buscar comida económica y rápida, no necesariamente saludable y nutritiva.

La organización es importante
Muchas personas evitan la lonchera porque piensan que es mucho

trabajo y quita tiempo, pero en realidad no es así, sí se debe dedicar un tiempo para la elaboración de las loncheras, pero no es mucho ni es complicado; es más fácil si también se dedica tiempo a realizar un menú sencillo semanal de loncheras y se ahorra tiempo si ya se sabe que se va a preparar cada día.

Es importante que las preparaciones sean frescas y dejar a un lado las sobras de otras comidas, principalmente si ya son de hace varios días, ya que al recalentar pierden sabor y el que se la va a



Las refacciones deben ser ricas y nutritivas

El agua pura es la mejor opción para hidratar el cuerpo.

Proteínas
Fortalecen las defensas del cuerpo.

Carbohidratos
Ricos en fibra (integrales), vitaminas del complejo B, entre otros.

Frutos secos
Aportan vitaminas y minerales para el buen funcionamiento del organismo.

Frutas, verduras y vegetales
Poseen alto contenido de agua, vitaminas y minerales que pueden prevenir enfermedades.

No consumas bebidas artificiales y carbonatadas, frituras ni golosinas.



Escanea el código QR, infórmate sobre recetas de refacciones saludables para toda la semana.

#LoncheraSaludable #NutriciónIGSS



comer el interés. El objetivo principal es que la lonchera sea nutritiva, debe ser de sabores variados y no hacer un menú únicamente y llevar lo mismo todos los lunes y así cada semana, esto también lleva al aburrimiento y a querer regresar a lo que no es saludable.

Alimentos que deben integrar una lonchera saludable

Los alimentos que deben formar parte de la lonchera son los que forman parte de los tres grupos de macronutrientes que el organismo necesita para desarrollarse adecuadamente. En realidad, estos grupos tiene variedad de subgrupos que conforman la alimentación en general. Es importante conocer que alimentos forman parte de cada grupo para poder planear un menú nutritivo, balanceado y variado.

Grupos de macronutrientes

Los subgrupos que menciono son los recomendados en una alimentación saludable

Carbohidratos: harinas integrales, maíz, legumbres, tubérculos, frutas, verduras, miel de

abeja pura, miel de maple pura.

Proteínas: origen animal; pollo sin piel, pavo sin piel, carnes rojas magras, pescado, mariscos, embutidos bajos en sal de pechuga de pavo y pollo, lácteos descremados. Origen vegetal; amaranto, linaza, quínoa, chíca, mantequilla de maní.

Grasas: variedad de nueces, variedad de semillas, manías, pistachos, almendras, aguacate, aceitunas, aceite de oliva, aceite de coco, mayonesa de preferencia casera o baja en grasa.

¿Cuál es la mejor bebida para una lonchera?

La bebida recomendada para los dos tipos de lonchera es el agua pura, esta no debe faltar a lo largo del día ya que el cuerpo la necesita para mantenerse hidratado y para poder liberar toxinas y mantenerse sano.

A veces el beber solo agua puede ser aburrido, más, si se esta acostumbrado a beber muchas bebidas azucaradas y con colorantes; una opción igual de saludable es hacer infusiones de sabor con el agua, con hierbas o frutas.



Alimentos que deben estar presentes en una lonchera escolar

- 1 fruta
- 1 verdura
- 1 proteína
- 1 harina integral o almidón
- 1 grasa

Ejemplos de lonchera para niños:

Nota: las cantidades pueden variar dependiendo la edad sin exceder cantidades y sin quitar ningún grupo.

- Sándwich con pan 100% integral (puede ser 1 o 2 rodajas) Con mantequilla de maní, 1 manzana verde, pachón de agua con 3 rodajas de naranja.
- 1 taza de poporopos hechos en casa con sal, 2 o 3 rollitos de jamón de pechuga de pavo bajo en sal, de 1/3 a 1/2 taza de fresas partidas por la mitad con 1 a 1 1/2 cucharada de miel de abeja pura, 6 nueces de nogal, 1 pachón de agua con 3 rodajas de pepino y 3 de limón.
- 1 pan pita integral pequeño o 1 grande partido por la mitad para rellenar con lechuga y ensalada de pollo cocido desmenuzado con mayonesa apio picado y zanahoria rayada, 1 naranja pelada en gajos, manías con limón y sal, 1 pachón de agua con 3 rodajas de pepino y 3 de limón.

Alimentos que deben estar presentes en una lonchera ejecutiva

- 4 a 6 onzas de proteína vegetal
- 1/2 a 1 taza de carbohidrato harinado o almidonado
- 1 taza de verdura o ensaladas
- 1 lácteo bajo en grasa (algunos días)
- 1 grasa
- 2 frutas
- 1 a 2 cucharaditas de miel de abeja pura (algunos días)

Ejemplos de lonchera para adultos

· Almuerzo: Pechuga de pollo a la plancha con limón, sal y aceite de oliva, 1/3 de taza de chirmol (llevar aparte) 1 taza de brócoli al dente con limón, arroz integral, agua pura. Refacción a media mañana: 1 taza de uvas. Refacción a media tarde: 1 pera 1/3 taza de nueces mixtas.

· Almuerzo: Ensalada de lechuga, con un elote cocido desgranado, pepino en medias lunas, chile morrón en cuadros, 3 onzas de jamón en cuadros gruesos, 3 onzas de queso feta, 1 cucharada de semillas de pepitoria, vinagreta aparte o limón.

Refacción a media mañana: 6 onzas de yogurt natural con miel y canela y 1 taza de piña partida. Refacción a media tarde: 1 manzana verde.

· Almuerzo: Pan sándwich 100% integral con ensalada de pollo desmenuzado, almendras picadas, zanahoria rayada y mayonesa baja en grasa y mostaza, poner lechuga arriba y abajo del sándwich para que no se aguade y una sopa de verduras mixtas. Refacción a media mañana: 1 taza de coctel de frutas endulzado con miel de abeja. Refacción a media tarde: 1/2 taza de pistachos y un banano

Beneficios de llevar lonchera nutritiva

Los beneficios de llevar comida preparada en casa pueden tener un impacto en la salud y bienestar, ya sea del niño o del adulto: como estabilizar el peso y evitar obesidad, disminuir riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, azúcar en sangre. Se aumenta la energía durante el día y se logra un mejor descanso. En el caso de los niños a parte de lo ya mencionado también ayuda a un mejor aprendizaje.



Get Fit Bakery

Redacción / Tu Salud y bienestar

Get Fit Bakery nació prácticamente de un reto que su propietaria, Ana Midence y su esposo, se propusieron, que consistía en comer saludable y bajar de peso. El problema no era cambiar hábitos alimenticios, sino más bien como iba a dejar de comer postres siendo una persona que le encanta lo dulce; por lo que empezó a investigar de que manera podía cambiar ingredientes para hacerlo un postre sano y que no la apartara de sus propósitos. Ana empezó subiendo a sus redes sociales los postres que ella misma elaboraba usando ingredientes saludables y fue así como poco a poco comenzó a cocinarlos, ha recibir pedidos y a venderlos.

Get Fit Bakery cuenta con



Dentro de su menú encontramos:

POSTRES

Galletas, mousses, pies, pasteles, brownies

PAN

Pan de almendra, pan de quinoa, pan de avena, champurradas de proteínas, tortillas de linaza, crepas, waffles

COMPLEMENTOS

Mantequilla de maní, mantequilla de marañón, mantequilla de almendra, nutella, miel sin azúcar, proteínas en polvo, colágeno, cereales de proteína, premezclas saludables para cocinar, harinas saludables de coco, avena, almendra.

HELADOS: helado suave de proteína en cono, vaso o litro; hecho a base de proteína no tiene lacteos con sabores de vainilla, chocolate o twist.

más de 100 postres y panes saludables, mensualmente añade al menú un nuevo postre que va variando, dependiendo de la temporada. Los sabores de cada postre y pan del

menú son lo más apegado al postre original solo que en la versión saludable, ya que para Ana el sabor es lo más importante, lo que hará que se disfrute al máximo y demostrar que el comer saludable no tiene que dejar de lado que sea delicioso.

Get Fit Bakery cuenta con tres ubicaciones:

Tienda: Plaza Futeca zona 14: abierto de 7:30 a 7, fines de semana de 8 a 6

Tienda: Diagonal 6, zona 10: abierto de 8:30 a 6:30 y sábados de 8 a 5

Metropoliza: abierto de lunes a viernes de 9 a 7 fines de semana de 8 a 6

En la tienda de Metropoliza puede llegar a degustar un Brunch and Cake con horario de 9 a 4 todos los días, cuenta con un menú de alrededor de 15 platos de comida saludable: waffles de espinaca, waffles de proteína, toast de quinoa, panqueques de nutella, panqueques de

matcha entre otros.

Además, cuentan con servicio a domicilio a través de las diferentes plataformas para que hagas tu pedido y te lo lleven a tu casa.

Definitivamente no es solo para personas con una dieta específica también personas que simplemente quieren prevenir y cuidar su salud, encontrarán en Get Fit Bakery un balance perfecto entre saludable y delicioso.





El colágeno Y SUS BENEFICIOS

Redacción / Tu Salud y Bienestar

En el mundo de la belleza es muy común que aparezcan cosas nuevas y que éstas se vuelvan tendencia, ¿pero realmente sabemos e investigamos o solo nos dejamos llevar por los temas de moda?

Entrevistamos a la Doctora Gabriela Juárez, Dermatóloga, quien nos habla acerca del colágeno, sus beneficios y dónde encontrarlo.

¿Qué es el colágeno?

El colágeno es una de las proteínas más abundantes del cuerpo, está presente en nuestros músculos, cartílagos, tendones y en la piel. Constituye cerca del 80% del peso en seco de la dermis, que es la segunda capa; le brinda su capacidad de soportar tensión y la protege de lesiones. Con la edad nuestro cuerpo va perdiendo la capacidad de sintetizar colágeno y aumenta la rapidez en que lo degrada; es lo que hace que con los años la piel inicie a perder su tensión. Estos efectos se ven más en aquellas áreas que quedan expuestas al sol.

¿Cuáles son los beneficios del colágeno para nuestra piel?

Una piel que tiene la cantidad y la estructura correcta de fibras de colágeno es una piel que se mantiene suave, firme y fuerte; lo que hace que se vea más lozana.

¿Cómo cuidar el colágeno natural de nuestra piel?

Naturalmente nuestra piel inicia a perder colágeno a partir de los

30 años. La exposición al sol es el factor que más se asocia con un aumento de esta pérdida. Así también el consumo de tabaco, alcohol y alimentos cargados en azúcares refinados. Por tanto evitar el consumo de estos productos y los cuidados de la radiación ultravioleta ya sea de fuente natural, como es el sol o artificial, como de las cámaras de bronceado son las formas principales de cuidar el colágeno natural de nuestra piel.

¿Qué alimentos contienen colágeno?

Las proteínas de origen animal por ejemplo las carnes de res, pollo, pescado o mariscos. Las partes de estos animales que más contienen colágeno son sus huesos y su piel; pero no solemos consumir estos productos. Algunas de las veces que se consume estas partes ricas en colágeno es en caldos, como el caldo que contiene hueso o caldo de patas de res.

¿Qué colágeno es más recomendable, el ingerido o el inyectado?

Realmente ninguno de los dos.

Hay estudios muy pequeños donde se demuestra que ingerir suplementos de colágeno mejora la elasticidad y reduce las arrugas de la piel. Realmente cuando ingerimos colágeno es un proceso algo más complicado; nuestro cuerpo descompone la proteína inicial como en pequeños bloques llamados aminoácidos y los reestructura en nuestros órganos según la necesidad que tengamos. Según estos estudios los cambios



inician a partir de los 3 meses de estar ingiriendo estos suplementos. Pero faltan más estudios formales que apoyen estos hallazgos.

El colágeno inyectado fue utilizado por más de dos décadas pero debido a lo grande de la molécula y las reacciones adversas que generaban este tipo de materiales de relleno ya no se utiliza; ahora la bioingeniería prepara ácido hialurónico para ser utilizado como material de relleno. Este una vez inyectado en la dermis promueve que nuestra piel genere más colágeno natural y fibras de elastina que genera piel más jovial.

La forma cómo podemos promover que nuestro cuerpo genere colágeno es primero: evitar exposición solar directa, segundo: utilizar cremas con retinoides, tercero: realizar procedimientos dermatológicos como las microagujas o microneedling; si la arruga ya está marcada utilizar fillers o materiales de relleno de ácido hialurónico que como he mencionado, promoverá a que la piel vuelva a formar colágeno.

¿CÓMO DEFINIR UN objetivo fitness?

Dr. Juan Carlos Rivas
Médico y Cirujano / Fitness Coaching

Muchas veces tenemos una meta clara y pasamos mucho tiempo pensando en la manera de alcanzarlo. La mayoría de las personas se inscribe en el gimnasio o clases de ejercicio con la noción de poder alcanzar sus metas: estar marcado o inclusive estar "fit". En un mundo ideal, este objetivo debería de ser fácil de lograr, en poco tiempo, sin esfuerzo y comiendo lo que quisiéramos. La realidad es que no es así, debemos trazarnos metas a corto, mediano y largo plazo. Estas metas deben ser "smart", es decir, específicas, medibles, alcanzables, relevantes y deben de poderse realizar en cierto tiempo. Adicional, deben incluir el problema a resolver y cambio esperado al finalizar. ¿Cómo hacemos esto?

Inicia por identificar el problema

Lo más importante es reconocer que tenemos un problema y que necesitamos resolverlo. El problema puede ser: tener sobrepeso, comer mu-



cho entre comidas, ser sedentario, no mejorar tus tiempos si fueras un atleta, no mejorar tu rendimiento o comer comida poco saludable. Hay una gran cantidad de problemas que se pueden enunciar pero que solo haciéndote estas preguntas contestarás:

- ¿Qué es lo que quiero cambiar en mí?
- ¿Qué me impide conseguirlo?
- ¿Qué debo hacer para lograrlo?
- ¿Qué recursos necesito para alcanzarlo?
- Luego pregúntate... ¿Qué cambio quieres ver en tu cuerpo?

Entre los cambios más comunes que las personas quieren lograr, están: disminuir grasa corporal, tonificar y definir, aumentar masa muscular, aumentar flexibilidad, disminuir niveles de

colesterol en sangre, disminuir medidas o inclusive disminuir el azúcar en tu sangre.

Debe ser un cambio medible y, por consiguiente, debe ser un objetivo específico. Al escoger un objetivo como "estar más FIT", debes establecer cual es la definición de FIT para ti. Cada persona tiene una definición diferente y por eso es esencial definirlo correctamente.

Si no es un cambio físico... ¿Qué meta busco alcanzar?

Las metas no necesariamente implican un cambio físico, también puede ser un reto que queremos sobrepasar, por ejemplo:

- Correr la maratón en menos tiempo que el año pasado. (Especificar en cuanto tiempo menos la correrás)
- Correr 5km todos los días
- Reducir tallas
- Crear hábitos de actividad física

- Comer más frutas y verduras
- Reducir el consumo de comida rápida

Recuerda que tu objetivo debe ser medible, específico y lógico. La LÓGICA es de los aspectos más importantes, no solo por el impacto en el objetivo que se está creando sino por la adherencia y aceptación de tu objetivo. Debes estar de acuerdo con lo que has escogido, que te sientas cómodo y sobre todo, que estés dispuesto a cumplirlo.

Ejemplo:

Ilógico: "Bajar 20 libras de grasa corporal en 30 días para la boda de mi primo."

Lógico: "Bajar 7 libras de grasa corporal en 30 días para que me quede el traje que utilizaré en la boda de mi primo."

¿Qué diferencia hay entre un objetivo y el otro?

Primero que exista una lógica y que se pueda cumplir. Una disminución de grasa corporal de 20 libras en 30 días es poner en peligro tu salud por el tipo de medidas que tomarás para intentar lograrlo. Busca un objetivo que esté a un par de meses como mínimo.

Segundo, se específico. Decir "para la boda de mi primo" es poco específico y no es medible. Debes responder la pregunta ¿Por qué quiero bajar peso para la boda de mi primo?.

Tercero, que estés de acuerdo con tu objetivo. Tienes que estar conforme con tu decisión y con lo que estás buscando lograr.

Cuarto, y de los más importantes es el tiempo. Debes establecer una fecha límite, ya que con esto construirás un mapa de lo que necesitas cada día para poder alcanzarlo.

Tener metas claras y lógicas ayuda a que tu objetivo sea alcanzable. Aférrate a esa idea y podrás lograrlo. ¡¡¡¡¡Sal de tu zona de comodidad y tendrás los cambios esperados!!!!



Carreras PARA EL PRIMER TRIMESTRE 2020

Redacción / Tu Salud y Bienestar

Carrera Caminata AVON Contra el Cáncer de Mama

Este año celebrará su 20 edición y contará con muchas sorpresas para todos los corredores; parte de lo recaudado será destinado para combatir el cáncer de mama en nuestro país.

Fecha: domingo 8 de marzo 2020
Hora: 8:00 a.m.
Lugar: Plaza Obelisco
Realiza tu inscripción en cualquier agencia BI al convenio 2652
Precios:
Banco: Q100.00 **Web:** Q110.00

Carrera Arcoiris 2020

Carrera a beneficio de los niños con cáncer, este año cumple 30 años apoyando esta causa.

Fecha: 22 de marzo
Hora: 8:00 a.m.
Donación: Q90.00



Carrera Familiar McDonald's 2020

Carrera a beneficio de Fundación Infantil Ronald McDonald Guatemala. La Carrera Familiar McDonald's estará llena de muchas sorpresas para la familia y contará con las categorías de 5 kilómetros y 10 kilómetros.

Fecha: 23 de febrero
Hora: 8:00 a.m.
Lugar: Plaza Obelisco
Los corredores podrán inscribirse hasta el 20 de febrero en todos los restaurantes McDonald's del país, llamando al teléfono 1770, a través del número de WhatsApp de McDonald's tel. 44701770 o por medio del sitio web carrera.mcdonalds.com.gt.
Inscripción:
Adulto Q125.00 · **Niños** Q115.00

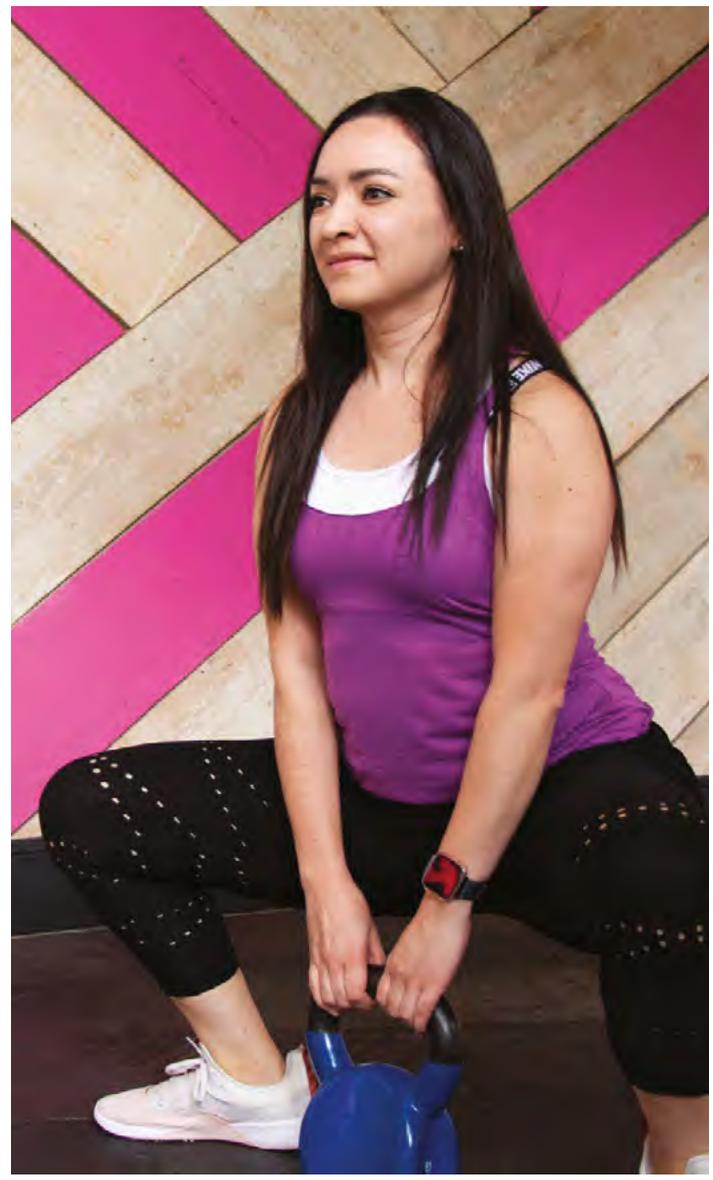
f / FEMMEFITSTUDIO
WWW.FEMMEFITSTUDIO.COM

MENCIONA ESTE ANUNCIO Y SOLICITA UN
VIP PASS
CON UNA SEMANA DE CORTESÍA

KICK ASS GIRLS

“ Yo no era de hacer nada de ejercicio, me metí a otros gimnasios y duraba 2 o 3 meses. Al principio empecé en Femmefit con mucho miedo, ahora llevo más de un año y ya se ha vuelto mi estilo de vida. ”

Mónica Pinto
Femmefit Oakland



femmefit®

*IMAGEN DE CARACTER ILUSTRATIVO.



SPORTLINE
AMERICA★★★®

CALZADO - ROPA - ACCESORIOS
TU LO VALES ¡VISÍTANOS!

OAKLAND MALL - MIRAFLORES - NARANJO MALL - PORTALES - ARKADÍA SHOPPING
PARQUE LAS AMÉRICAS - KIDS MIRAFLORES & KIDS CAYALÁ

  / SPORTLINEGUATEMALA

DISCIPLINA con amor

Licda. Wendy González
Psicóloga Clínica

En el momento de tomar la decisión de ser padres, damos la bienvenida a una etapa que sabemos que será para toda la vida, nos llenamos de expectativas, construimos sueños y frecuentemente pensamos en la forma correcta en que deberíamos actuar para tener hijos plenos y exitosos. Pero, ¿Qué pasa realmente en esta etapa?

Al caminar en el maravilloso mundo de la

crianza, nos damos cuenta que no todo es como lo esperábamos, nos encontramos con diferentes retos, uno de ellos es el comportamiento de nuestros hijos. En el momento que se presenta un comportamiento inadecuado, como padres buscamos resolverlo de la forma que consideramos más efectiva, regularmente, lo hacemos con las herramientas más conocidas por nosotros, ¡sí! las que nuestros padres usaron con nosotros; en otras ocasiones, podemos poner en práctica algunos consejos que creemos que funcionaron en otras familias, o bien, utilizar métodos propios. La

crianza, nos damos cuenta que no todo es como lo esperábamos, nos encontramos con diferentes retos, uno de ellos es el comportamiento de nuestros hijos. En el momento que se presenta un comportamiento inadecuado, como padres buscamos resolverlo de la forma que consideramos más efectiva, regularmente, lo hacemos con las herramientas más conocidas por nosotros, ¡sí! las que nuestros padres usaron con nosotros; en otras ocasiones, podemos poner en práctica algunos consejos que creemos que funcionaron en otras familias, o bien, utilizar métodos propios. La



pregunta básica que debemos tener presente es: ¿Estamos siendo el adulto responsable que nuestros hijos necesitan?

Es importante tener presente que tenemos la capacidad de aprender y de desaprender. Si el caso lo amerita, podemos romper con patrones establecidos, estructurar nuevas y diversas formas de disciplina bajo un ambiente de amabilidad y firmeza.

Mucho se habla de la disciplina con amor, pero es necesario clarificar los pilares de una disciplina saludable, basada en el respeto y enfocada en desarrollar las habilidades de vida de los que más amamos, nuestros hijos.

En este artículo resaltaremos tres principios básicos de disciplina que pueden ayudarte a mantener un ambiente emocionalmente saludable y de beneficio para todos.

Límites saludables

Los límites son fundamentales en la vida, dan estructura, protección y seguridad.

Algunas recomendaciones para tener en cuenta:

- Escribirlos: Dejarlos anotados y tenerlos en un lugar accesible nos ayudará a tenerlos presentes, mejorarlos cuando sea necesario o adecuarlos de acuerdo a la edad de nuestros hijos.

- Deben ser claros y definidos: Los límites tienen un propósito y basados en esto, deben ser claros, simples y en un lenguaje sencillo, esto ayudará a tus hijos a comprenderlos y tenerlos presentes.

- Ser congruentes: Los límites deben estar presentes y ser practicados por los padres. Ten presente que nuestros hijos todo el tiempo nos observan, ellos están aprendiendo de nosotros

y nuestro comportamiento les dice más que nuestras palabras. Un ejemplo muy sencillo es el uso del celular, algunos padres limitan el uso del celular a los hijos, sin embargo, es un límite que ellos no cumplen.

- Establecer los límites en momentos de calma: Es recomendable determinar los límites de manera preventiva, y si se da una circunstancia que amerite agregar un nuevo límite, encontrar el momento adecuado. Si tus hijos son mayores a 4 años, puedes involucrarlos al momento de establecerlos, a los niños y adolescentes se les facilita más cumplir límites que ellos mismos han puesto.

Conexión antes de corrección

Basada en el método de Disciplina Positiva desarrollado por Jean Nelsen y que se fundamenta en la Psicología Individual de Alfred Adler, conectar antes de corregir garantiza a los padres que la corrección deseada es asimilada de mejor forma por los hijos si previamente hay una conexión.

Para esto, un ambiente de seguridad y respeto es esencial. El ser humano responde de forma automática de tres maneras ante un ambiente de peligro o amenaza: a) Huir o correr, b) Congelarse o paralizarse, y c) Defenderse o pelear. Si el niño se siente en un entorno donde está en riesgo (gritos, amenazas, castigo físico), automáticamente responderá de alguna de estas tres formas. Es comprensible que surjan situaciones que desbordan nuestras emociones y lo más adecuado es que como adultos responsables, nos demos el espacio para reconocer lo que estamos sintiendo y tener un tiempo prudente para calmarnos, al estar tranquilos se puede abordar de mejor manera la situación con sus hijos.

Otra sugerencia en este tema es validar lo que el niño está sintiendo, podríamos ayudarlo a identificar la emoción, por ejemplo: “Entiendo

que no es un buen momento para ti, me gustaría saber cómo te sientes y lo que necesitas en este momento”, o bien, si la emoción es evidente, podrías mencionarla y decir, “entiendo que te sientes molesto, no debe ser fácil para ti este momento”. Los niños deben sentir la presencia de los padres, una presencia que les brinde seguridad y compañía. Trata de usar frecuentemente palabras o frases que conectan. Todo esto contribuirá para que en el momento de la corrección el niño este más abierto a recibirla y tenga los resultados esperados por los padres.

Amabilidad y firmeza

Para este tema iniciaré con la frase de Jean Nelsen que más me ha confrontado como madre: “¿De dónde sacamos la loca idea que para que un niño se porte bien primero debemos hacerlo sentir mal?”, sí se puede ser amable y firme al mismo tiempo. La firmeza no tiene relación con los gritos, palabras, frases hirientes o castigo físico. Ser firmes está más ligado a tener claros los límites, a la congruencia, a la constancia de un no o de un sí, según el caso; mantenerse en una posición que traerá beneficio tanto para el padre o madre y para el hijo. La amabilidad no es ser permisivo, es más bien enfocarse en el valor del respeto mutuo, es propiciar un ambiente donde puedan expresarse sin temor, sin acusaciones o señalamientos y, de ser posible estar enfocado en soluciones y no en el conflicto. Nuestros hijos tratarán de movernos hacia la posición o a una respuesta que ellos quieren, por ejemplo, un permiso, alguna salida, o simplemente no realizar alguna tarea o actividad que se les ha solicitado. Como padres debemos mantenernos firmes en lo que se les ha dicho o se les ha solicitado, sin dejar de ser amables. Los niños deben saber que existen consecuencias de sus decisiones y de sus actos, previamente pueden conversar sobre las consecuencias naturales y también acordar algunas consecuencias que tendrán que asumir como parte de la disciplina.

En la actualidad existen muchos recursos que se pueden obtener: libros, artículos y talleres; selecciona los de tu interés y adecúalos a tus necesidades. Recuerda que, así como cada familia tiene un diseño único, tus hijos también, así que no todo funciona para todos y es nuestra labor encontrar lo que se ajuste y sea de beneficio para cada uno de tus hijos.





El agua COMO MEDIO EN EL PARTO

Dra. Rocío Serrano
Ginecóloga y Obstetra

El parto en agua se ha estudiado desde los 70's, su historia radica en Francia, tiempo de cambios e ideas, y en el campo de la obstetricia, la búsqueda de nuevos métodos que ayudarán a la mujer a tener un parto más placentero y humanizado.

Descubrir el poder mágico del agua, el que no puede ser explicado por los fisiólogos ni por la ciencia y el efecto del agua en el ser humano que también puede ser místico, desde su sonido hasta el contacto, pueden tener un efecto beneficioso en el momento del parto.

De los principales objetivos del uso del agua durante el trabajo de parto, es la reducción de la necesidad de medicamentos analgésicos, de epidurales y de intervenciones innecesarias en los partos, y es donde el uso de la piscina se convierte en un recurso, en UN MEDIO. Estas alternativas aumentan la autonomía de la mujer en el parto y la hace participe al cien por ciento de todo el proceso del nacimiento.

Debemos tener una idea clara de cómo actúa el agua sobre el cuerpo humano, especialmente sobre la mujer en el trabajo de parto. Actualmente se dispone de información científica suficiente para conocer estos efectos y actuar sin riesgo.

Se deben reconocer algunos de los beneficios del agua:

- Mayor comodidad y movilidad para la madre.
- Reduce la presión en el abdomen.
- Ayuda a la madre a conservar la energía.
- Promueve la relajación más profunda.
- Minimiza el dolor.

Reconocer los beneficios para el Recién Nacido:

- Contacto inmediato e ininterrumpido con la madre piel con piel.
- Expresión completa de los reflejos primitivos.
- Clampeo tardío del cordón.
- Transición gentil del útero de la madre al mundo exterior.

Podemos afirmar que la inmersión en agua a temperatura corporal facilita el proceso del parto.

Es importante que si tu y tu pareja desean programar un parto en agua debes recurrir con personal capacitado ya que existe una amplia información respecto al trabajo de parto, nacimiento y transición del recién nacido. Debes buscar un centro que permita el uso de piscina, realizar de la mano tu plan de parto, reconociendo los criterios de inclusión y las contraindicaciones para utilizar el agua como medio de nacimiento, de esta manera estarán informados de sus opciones, y son responsables de su propia experiencia de parto.

Recuerda que debes estar tranquila, informada y segura, recordar que el agua es un medio y tu cuerpo mandará señales necesarias para decirte que es lo que necesita y en que momento lo necesita para que tú y tu bebé tengan un nacimiento gentil.

ExpoMédica 2020

Marzo
25 y 26 2020
Centro de Convenciones
AVIA (EPICA)

12 calle 2-25, Zona 10 Guatemala,
Complejo AVIA

LA EXPOSICIÓN MÁS GRANDE DEL SECTOR MÉDICO

de Productos, Equipos y Servicios para la Salud

- Stands
- Rueda de Negocios
- Conferencias
- Exposición de Equipos Médicos y Hospitalarios



Proveedores de todas las especialidades médicas:

Cardiología
Gastroenterología
Cirugía
Urología
Oncología
Ginecología
Pediatría
Traumatología

Urología
Medicina Interna
Neumología
Rehabilitación
Radiología
Diagnóstico
Tomografía
Y más...



PATROCINADORES Y EXPOSITORES



PARTICIPE!

Contáctenos y Reserve:

5510-6375, 5757-7015
2335-1426 y 2235-1031

texproinc@vioindustrial.com
ventas@directoriospsma.com

Organiza:



DIRECTORIO MEDICO PSMA®
de productos y servicios médicos avanzados

www.expomedica.com.gt



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 Américas
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 Pediátrica y Embarazo

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



Sea parte del directorio de
médicos y profesionales
ANÚNCIESE

ventas@tusaludybienestar.com
www.tusaludybienestar.com



RETO WALK AT THE MALL

Recorre nuestra ruta fitness distribuida
en los 3 niveles del Centro Comercial con
check points y área para rutinas de ejercicio.



PARQUE LAS AMERICAS

Obtén tarifa de parqueo especial al recorrerlo.



ALCANZA TU META CON:
SPORTLINE
AMERICA***

SOCCER
mania

WOLFPACK

GNC
LIVE WELL

FRISK

GO
green
siempre fresh

SIMONA
BEAUTY STYLIST





Carrera **5K**
10K
familiar

McDonald's^{MR}

23 FEB



MR